

Itsemurhien ehkäisytyössä tarjotaan keskustelutukea itsemurhaa yrittäneelle ja heidän läheisilleen

MIELI Kriisikeskus Turku tarjoaa tukea itsemurhaa yrittäneille ja heidän läheisilleen.

- Ajan varaamiseen ei tarvita lähetettä
- Tapaamiset ovat maksuttomia
- Työskentely on luottamuksellista
- Voit asioida anonyymisti

Oletko yrittänyt itsemurhaa? Työskentelymme perustuu LINITY –interventioon, joka on itsemurhakriisin käsittelyyn kehitetty lyhytterapeuttinen hoito.

Oletko itsemurhaa yrittäneen läheinen? Olet tervetullut meille keskustelemaan siitä miten läheisesi itsemurhayritys vaikuttaa sinun hyvinvointiisi ja mikä tukee sinun selviytymistäsi.

Mitä kriisikeskuskäynnit pitävät sisällään?

Itsemurhaa yrittäneille suunnattu LINITY-malli: Asiakaslähtöinen lyhytterapia, jonka tavoite on ennaltaehkäistä itsemurhakäyttäytyminen. Tutkimme yhdessä mitkä elämäkokemuksesi ovat johtaneet itsemurhakriisiin. Tunnistamme yhdessä itsemurhakriisille altistavia ja laukaisevia tekijöitä. Etsimme yhdessä vaihtoehtoisia selviytymiskeinoja, joita voit ottaa käyttöön ennen kuin psyykinen kipusi kasvaa sietämättömäksi. Tällä tavoin voit välttää ajautumisen uuteen itsemurhakriisiin. Tapaamisia on 3-4, joiden jälkeen yhteydenpito jatkuu kirjeitse/sähköpostilla 2-vuoden ajan. Tapaamisen kesto on 1,5h. LINITY on kehitetty Bernin yliopiston psykiatrisella poliklinikalla.

KENELLE: Henkilöille, joilla on taustalla 1-2 itsemurhayritystä. Halukkuus kertoa oma tarina siitä, mikä sai yrittämään itsemurhaa. Tärkeää on, että tapahtuma ja ajanjakso on mahdollista palauttaa mieleen.

MILLOIN: 1-2-viikon kuluttua itsemurhayrityksen jälkeen tai myöhemmin kun haluat käsitellä itsemurhakriisiä.

HUOM: Mahdollinen muu hoitokontakti ei estä LINITY-asiakkaaksi tuloa.

Keskustelutuki läheiselle: Keskitymme sinun kokemukseesi. Tapaamisten sisältö suunnitellaan sinun tilanteesi mukaan siten että ne tukevat selviytymistäsi. Tapaamiset voivat pitää sisällään keskustelutukea mutta myös kehollisia harjoitteita. Tapaamisilla voi painottua informaation antaminen itsetuhoisuudesta tai kriisin kulusta, mutta yhtä lailla tunnetyöskentely tai oman kokemuksen jäsentely narratiivisin menetelmin. Tapaamisia on 1-5 ja ne ovat 1h mittaisia Teamsin välityksellä tai kasvokkain kriisikeskuksella.

AJANVARAUS:

Sähköinen ajanvaraus netissä: <https://vello.fi/mieli-ry/---turku> (myös nettisivujemme kautta)

S-postilla suoraan työntekijältä: anne.jarnstedt(at)turunkriisikeskus.fi puh.0447405030

Soittamalla vastaanottoon: ma-to 9-15 puh. 040 8223 961

Itsemurhien ehkäisytyön MIELI Kriisikeskus Turussa vuonna 2024 mahdollistaa LähiTapiola Varsinais-Suomi

LINITY-lyhytterapian sisältö

1. TAPAAMINEN. Työntekijä pyytää asiakasta kertomaan tarinansa siitä, mikä sai hänet yrittämään itsemurhaa. Haastattelu videoidaan. Täytetään itsetuhoisuuden arviointilomake.

2. TAPAAMINEN. Tallennettu haastattelu katsotaan yhdessä asiakkaan kanssa. Videon katselun aikana keskustellaan tallenteen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Asiakas voi tarkentaa ja kertoa lisätietoa kokemuksestaan. Pysähdytään myös miettimään altistavia ja laukaisevia tekijöitä sekä vaihtoehtoisia toimintamalleja.

3. TAPAAMINEN. Työntekijä on valmistellut kirjallisen tiivistelmän asiakkaan tarinasta. Tätä sekä itsemurhakriisiä ehkäiseviä toimintastrategioita työstetään yhdessä. Tapaamisella tehdään yhdessä turvasuunnitelma. Tapaamisen päätteeksi asiakas saa mukaansa tiivistelmän ja turvasuunnitelman.

4. TAPAAMINEN. Läheistapaaminen tai vaihtoehtoisten toimintastrategioiden/selviytymiskeinojen harjoittelu.

SEURANTA: Yhteydenpito 2-vuoden ajan. Ensimmäisen vuoden ajan kirjeet lähetetään joka kolmas kuukausi ja seuraavana vuonna joka kuudes kuukausi.

FAKTA

*Itsemurhaa yritetään Suomessa noin 10 000 krt / vuosi

*Aiempi itsemurhayritys lisää itsemurhariskiä 40-kertaiseksi.

*Vaikuttavimpia keinoja itsemurhien ehkäisyssä on itsemurhaa yrittäneen jälkihoito