

Kriisissä olevan kohtaaminen ja MIELI palvelut

13.1.2022



ÄÄNESSÄ NYT



Yrittäjän Kriisikeskus

Hankepäällikkö

Tuomo Kallio

MUISTETAAN NÄMÄ



~~MIELENTERVEYS~~
HYVINVOINTI



~~KRIISIT~~
MUUTOKSET



~~OLEN YKSIN~~
APUA ON SAATAVILLA

KRIISI

- Kriisi on muutos joka vaikuttaa elämään
- Voi koskea yksilöä, paria, ryhmää, organisaatiota jne

**Kriisi voi olla uhka ja ratkaiseva käänne,
mutta aina myös mahdollisuus**

ERILAISIA KRIISEJÄ

KEHITYSKRIISIT

Osa luonnollista elämänkulkua

Sujuvat usein ongelmitta

Lapsen syntymä

ELÄMÄN KRIISIT

Ennakoitavissa, mutta vaativat
vaikeita päätöksiä

Vaativat sopeutumista

Parisuhteen päätös

ÄKILLISET KRIISIT

Odottamaton, ennakoimaton,
järkyttävä

Voimakas reaktio

Onnettomuus

KRIISI ON SOPEUTUMISPROSESSI

SUURIA YKSILÖLLISIÄ JA TILANNEKOHTAISIA EROJA

- Sokkivaihe
- Reaktiovaihe
- Käsittelyvaihe
- Uudelleen suuntaamisen vaihe

SELVIITYTMISEEN VAIKUTTAVAT

- Aiemmat kokemukset
- Elämäntilanne ja elämänsenne
- Toimintakyky ja selviytymiskyky
- Kulttuuri
- Ihminen reagoi myös siihen mitä voi tai olisi voinut tapahtua.

ERILAISET TAVAT SELVIITYÄ

- Henkisesti suuntautunut selviytyjä
- Emotionaalinen selviytyjä
- Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä
- Luova selviytyjä
- Kognitiivinen selviytyjä
- Fysiologinen selviytyjä

ITSEHOITO

- Arjen rutiinit
- Liikkuminen, syöminen ja uni
- Älä vaadi itseltäsi liikaa
- Pyydä ja ota tarvittaessa apua vastaan
- Puhu
- Vältä päihteitä
- Tunteet ovat sallittuja, anna niiden tulla
- Älä pelkää itkeä

MITEN TUKEA KRIISISSÄ OLEVAA?

AIKA, LÄSNÄOLO, KUUNTELU

- Anna tilaa kertoa, purkaa ja tuntea
- Osoita myötätuntoa ja empatiaa, ole ystävällinen
- Huolehdi arkisista asioista kuten ruoka ja juoma
- Tarvittaessa ohjaa ammatillisen avun piiriin

VÄLTÄ VÄHÄTTELYÄ

- Kevyt kommentointi usein huonontaa kriisissä olevan oloa

MITEN TUKEA KRIISISSÄ OLEVAA?

RUTIINIT TUOVAT TURVAA

- Mikä auttaa selviytymään tänään?
 - Miten nukuit?
 - Oletko saanut syödyksi?
 - Oletko puhut näistä asioista muille?
 - Tekisikö pieni kävely sinulle hyvää?

LUO TOIVOA

- Kriisi uhkaa arvoja mutta antaa samalla tilaa uudellekin
- Muistuta mistä muustakin on selvitty

ITSETUHOISUUS

- Itsensä vahingoittamiseen tai oman hengen riistämiseen tähtäävä aikomus tai teko
- Itsetuhoisuudesta kysyminen ei lisää itsemurhariskiä
 1. Onko hänellä kuolemaan liittyviä ajatuksia tai kuolemantoiveita
 2. Onko hänellä suunnitelmaa itsemurhan toteuttamiseksi
 3. Onko hän joskus yrittänyt itsemurhaa
- Jos henkilö vastaa myöntävästi yhteenkin kysymykseen, hän on avun tarpeessa
- Jos mahdollista älä jätä yksin

MISTÄ APUA?

- Akuuteissa tilanteissa aina 112
- Paikalliset sote-palvelut
- Valtakunnallinen kriisipuhelin
- Paikalliset kriisikeskukset
 - Verkostossa 22 kriisikeskusta
- Yrittäjän Kriisikeskus
- RIKU - rikosuhripäivystys
- Tukinet, sekaisin-chat, Riku chat

MIELI ry.

- Valtakunnalliset palvelut -

- Valtakunnallinen Kriisipuhelin

09 2525 0111

- Avoinna 24/7
- Palvelee myös ruotsiksi, englanniksi ja arabiaksi, lisätiedot www.mieli.fi
- Vastaajat kriisityön ammattilaisia, alan opiskelijoita sekä vapaaehtoisia

- Tukinetti

www.tukinet.net

- Verkkokeskustelu
- Erilaisia ryhmiä ja teemoja
- Solmussa-chat

- Sekasin-chat

www.sekasin247.fi

- Suunnattu 12-29 –vuotiaille
- Arkisin 9:00-24:00, viikonloppuisin 15:00-24:00

MIELI ry.

- Paikalliset palvelut Satakunnassa -

- Kriisikeskus Tukitalo
 - Ajanvaraus www.tukitalo.com / p. 03 5120 500
 - Puistokatu 2, Sastamala
 - Risto Rytin katu 27, Huittinen
- Kriisikeskus Ankkurpaik'
 - Ajanvaraus <https://www.mielenterveysseurat.fi/rauma>
 - Valtakatu 13, 2 krs., Rauma / p. 02 8378 5600
 - Eurantie 6 A, Eura / p. 02 8378 5605, 02 8378 5600
- Tapaamiset kasvokkain, puhelimessa tai netissä

YRITTÄJÄN KRIISIKESKUS

- Yrittäjille ja yrittäjien läheisille kohdennettua kriisitukea
- Koulutusta ja verkostoitumista yrittäjien kanssa toimiville
- Valtakunnallisesti etäyhteyksin
- Paikallisesti kasvokkain Sastamalassa ja Huittisissa (myös Kainuu ja Lappi)
- www.yrittajankriisikeskus.fi / p. 044 493 1764

LÄHTEET JA LUKUVINKIT

- MIELI ry. – Mielenterveys elämäntaitona – MTEA1
- Mieli.fi
- Mielenterveystalo.fi
- Pietikäinen, 2017 – Joustava mieli tukena elämän kriiseissä
- Hedrenius & Johansson, 2016 – Kriisituki

OTA YHTEYTTÄ

- kysy lisää, ohjaa asiakkaita, pyydä koulutusta -

Hankepäällikkö, Tuomo Kallio

Etelä-, Länsi- ja Keski-Suomi

044 493 1764

tuomo.kallio@yrittajankriisikeskus.fi

Kriisityöntekijä, Saija Oittinen

Pohjois- ja Itä-Suomi

044 313 3386

saija.oittinen@yrittajankriisikeskus.fi

Kriisityöntekijä, Matti Juusola

Lappi

040 505 4802

matti.juusola@yrittajankriisikeskus.fi

www.yrittajankriisikeskus.fi

FB @yrittajankriisikeskus

IG @yrittajankriisikeskus



KYSY

KOMMENTOI

VASTAA
PALAUTTEESEEN

SEURAA SOMESSA
@yrittajankriisikeskus

