

mielelii

Suomen Mielenterveysseura

Kriisikeskustoiminta 1970 - luvulta 2020 -luvulle

Kriisikeskustoimintojen johtaja Outi Ruishalme

Kriisiauttamisen lähtökohdat

- Ensimmäinen suomalaisen kriisikeskuksen SOS-kriisikeskus aloitti toimintansa 1.4.1970 Helsingissä nimellä Itsemurhien ehkäisykeskus SOS-palvelu. Seuraavaksi perustettiin toimipiste Lahteen ja siitä alkoi kriisikeskusverkoston kehittyminen.
- Taustalla oli suuri huoli suomalaisten korkeista itsemurhamääristä. Ideoita keskuksen perustamiseen seuran luottamushenkilönä toiminut Kalle Acté yhdessä kirkon edustajan kanssa hakivat USA:sta ja Itävallasta.
- Alusta asti toiminnassa on ollut mukana sekä koulutettuja vapaaehtoisia että ammattilaisia. Apua tarjottiin sekä puhelimitse että kasvotusten ja ryhmätoimintakin tuli mukaan jo varhain.
- **Varhainen tuki ehkäisee ongelmia ja mielenterveyden häiriöitä ja lievittää inhimillistä huolta ja tuskaa.**

Kriisikeskusten kautta edistetään välittämisen kulttuuria

- Kriisiauttamisen eri toimintamuodot kokoavat yhteen ammattilaisia ja koulutettuja vapaaehtoisia eri auttamismuotoihin: kriisipuhelin, Tukinet, tukihenkilötoiminta, kriisivastaanottotoiminta, ryhmätoiminta.
- Matalan kynnyksen apu viestittää, että ihmisiä on tavattavissa , kun tuntuu että on avun tarpeessa – välittämistä löytyy.
- Vapaaehtoisia kouluttamalla lisäämme mielenterveysosaamista ja vapaaehtoistoimintaa organisoimalla tarjoamme väylän välittämisen toteuttamiseen.

Perusasiat kriisikeskustoiminnassa

- Matala kynnys ja mahdollisuus saada apua nopeasti
- Mahdollisuus asioida nimettömästi
- Tavoitteellinen lyhytkestoinen tuki ja apu: tavoitteena on tukea asiakasta ratkaisujen löytämiseen ja tekemiseen tai / ja uusien taitojen hankkimiseen, jotta asiakas ja hänen lähipiirinsä selviävät vaikeasta elämäntilanteesta
- Koulutetut vapaaehtoiset ja ammattilaiset työskentelevät rinnakkain
- Kaikille ammattilaisille kuuluu osana työtään vapaaehtoisten ohjaaminen ja tukeminen

...perusasiat kriisiauttamisessa..

- Etsivä työ verkostoissa, jotta juuri ne jotka eniten apua tarvitsevat löytäisivät avun piiriin.
- Asiakkaan lähiverkoston huomiointi ja aktivointi mukaan. Lasten huomiointi, jotta aikuiset kriisissään muistaisivat lastensa tuen tarpeet ja saisivat tukea lasten tukemiseen.
- Auttamisen laadun ja saatavuuden ylläpito ja kehittäminen ja auttamisen tasalaatuisuus vrt. kysyntä eri vuorokauden ja vuoden aikoina
- Avun tuloksellisuuden arvioiminen ja palautetiedon kokoaminen toiminnan kehittämistä varten

Vapaaehtoiset kullan kallis voimavara

- Tarjonta vapaaehtoistoiminnan ”markkinoilla” kasvaa; kilpailua vapaaehtoisista. Mielenterveysseuralla on pitkä kokemus vapaaehtoistoiminnasta eikä toimijoita jätetä yksin.
- Vapaaehtoisten ja ammattilaisten mutkaton yhteistyö ja työskentely rinnakkain on toiminnan ydintä → vapaaehtoisten osaamisesta, jaksamisesta ja motivaatiosta huolehditaan
- Kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa olevien auttaminen on vaativaa vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoiset tarvitsevat koulutusta ja työnohjausta ja purkuja, jotta auttamistyö ei ala kuormittamaan heidän hyvinvointiaan. Myös rekrytoinnissa tulee huomioida tehtävien vaativuus.

Tasapaino- ja valmennus maahanmuuttajille, joilla on traumaattisia kokemuksia

Yhteenveto

- Tasapaino- ja valmennuksen ideana on ryhmässä vakauttaminen:
- Validointi: kaikki tunteet ovat oikeutettuja ja tulevat kuulluiksi ja hyväksytyiksi
- Normalisointi: oireiden ja tunteiden normalisointi
- Aktivointi: itsehoitoon ja sen ylläpitoon aktivointi
- Tasapaino- ja valmennuksen strukturoidun mallin sisältöön kuuluu mm.:
- Psykoedukaatio trauman oireista
- Tunteiden ja impulssien säätely ja vakauttaminen
- Traumatakautumia laukaisevien tekijöiden tunnistaminen
- Turvallisuuden tunteen vahvistaminen
- Rentoutusharjoitukset ja oman hyvinvoinnin lisääminen (uni, liikunta ja ravinto ja yksinäisyyden vähentäminen)

Haasteita

Yhteishenki ja osallistuminen yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen

- 22 kriisikeskuksen verkoston kautta saadaan koottua paljon tietoa väestön kokemuksista ja selviytymisestä, jota voidaan hyödyntää yhteiskunnallisessa vaikuttamis- ja kehittämistoiminnassa.
- Kriisikeskuksilla on mahdollisuus osallistua yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen sekä paikallisesti että valtakunnallisesti kokoamalla tietoa auttamistoiminnasta ja käyttämällä sitä hyväksi paikalliseen päätöksentekoon vaikuttamisessa

Yhteiset linjaukset ja perusta tiedossa ja vaikuttavissa toimintamuodoissa

- Suomen Mielensterveysseura on kansanterveys ja kansalaisjärjestö, jonka tehtävänä on mielensterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy.
- Seura on luotettava toimija ja auttaja. Kriisiauttamisessa halutaan toteuttaa toimintamuotoja, joiden vaikutuksesta on näyttöä esim. käyttäjäpalautteen kautta. Seura haluaa huolehtia toimijoidensa hyvinvoinnista ja toiminnan laadukkuudesta ja luotettavuudesta. Seura ei suosi ns. vaihtoehtoisia hoitomuotoja, koska haluaa **perustaa toiminnan** mikäli mahdollista **tieteelliseen tietoon tai vankkaan kokemustietoon**.
- Seura seuraa kansainvälistä kehitystä ja tekee yhteistyötä ja hakee vaikutteita muista maista mm. IASP, International Association for Suicide Prevention ja IFOTES International Federation for Telephone Emergency Services, MHE, Mental Health Europe, ja Mielensterveyden maailmanliitto