

Miten toimia, jos kohtaan itsetuhoisen ihmisen ystävätoiminnassa

-Perustuu Mieli ry:n, Sekasin Chatin ja Nusuvefon ohjeistuksiin

Jos herää huoli tai ajatus itsemurhariskistä:

- Ota kaikki itsetuhoiset ajatukset / itsemurhaan liittyvät viittaukset vakavasti
- Itsetuhoisista ajatuksista kysyminen ei lisää siihen liittyviä ajatuksia tai lisää itsemurhariskiä
- On tärkeää auttaa häntä jäsentämään tilannetta, jotta mieli tasoittuu
- Älä kiirehdi, ole rauhallinen. Ota asiakkaan tunnetila todesta, älä mitätöi!

Jos mahdollista, keskustele suoraan ja rohkeasti seuraavista asioista:

- Onko hänellä itsemurhaan liittyvä valmis suunnitelma? Onko hän miettinyt, miten ja milloin tekisi itsemurhan? (mitä konkreettisempi suunnitelma, sitä suurempi riski)
- Onko hän nauttinut alkoholia, huumeita tai lääkkeitä (nostaa riskiä)
- Onko hänellä aiempia itsemurhayrityksiä? (nostaa riskiä)
- Muistuta, että itsemurha ei ole ainoa vaihtoehto, suunnitelmassa ei ole pakko edetä

Akuuteissa tilanteissa ole itse yhteydessä tai ohjaa ystävää pyytänyttä soittamaan hätäkeskukseen:

[Hätäkeskus 112](#)

Jos tilanne ei edellytä yhteydenottoa hätäkeskukseen, voi asiakkaan ohjata olemaan yhteydessä:

Tärkeät auttavat tahot ja kriisipalvelut

Valtakunnallinen kriisipuhelin – MIELI ry

 09 2525 0111

- Arkisin klo 09.00–07.00
- Viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15.00–07.00

Kriisikeskusverkosto (MIELI ry)

- Kasvokkain apua eri puolilla Suomea

 <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto>

Nuoren ystävää pyytäneen kohdalla

Punaisen Ristin Nuorten turvatalot:

<https://www.punainenristi.fi/tyomme/kotimaa/nuortenturvatalot/>

Myös verkossa: <https://www.punainenristi.fi/nettiturvis/>

Auki päivittäin klo 17–10.

Voit soittaa mihin tahansa turvataloon:

- Espoo: 09 8195 5360
- Helsinki: 09 622 4322

- Vantaa: 09 871 4043
- Tampere: 040 556 6661
- Turku: 02 253 9667

Sekasin-chat

Nuorille suunnattu anonyymi chat-tuki.

 <https://sekasin247.fi>

Hätäkeskus

 **112 Soita välittömästi henkeä uhkaavissa tilanteissa.**

Jos vapaaehtoinen arvioi asiakkaan itsemurhariskin korkeaksi anonyymissä verkkoystävälityksessä, vapaaehtoisen on hyvä:

- suostutella asiakasta hakemaan itselleen apua: akuutissa tilanteessa hätäkeskuksesta, muuten esim. kriisipuhelimesta
- pyytää asiakasta kertomaan nimensä / yhteystietonsa ja tarvittaessa soittaa 112 / selvittää kuka voisi tulla ystäväasiakkaan luokse, jos tilanne on akuutti
- jatkaa keskustelua, kunnes apu on perillä. Asiakasta ei jätetä yksin.
- hankkia itselleen tukea tarvittaessa Punaisen Ristin Nuorten turvataloista (yhteystiedot edellä).

Tilanteen jälkeen:

Itsetuhoisesta ystäväasiakkaasta on aina hyvä ilmoittaa joko omaan ystävälitykseen tai verkkoystävälitykseen (verkkoystavat@redcross.fi)

Jos sinulla on keskustelun jälkeen edelleen huoli ystäväasiakkaasta, ole yhteydessä Punaisen Ristin työntekijään omassa piirissäsi tai Nuorten turvatalolla mahdollisen lastensuojelu- tai huoli-ilmoituksen tekemisessä.

On tärkeää, että myös vapaaehtoinen käy tilanteen läpi ja purkaa mitä tapahtui, millaisia tunteita keskustelu herätti, miten asia etenee tästä eteenpäin jne. Purkukeskustelussa vapaaehtoinen on yhteydessä omaan ystävälittajaan tai oman osaston ystävöiminnan yhteyshenkilöön ja tarvittaessa piiritoimiston ystävöiminnasta vastaavaan henkilöön.

Osaston ja piirin yhteystiedot löytyvät täältä: <https://piirit.punainenristi.fi>