 **YSTÄVÄTOIMINNAN OHJEITA**

11.2.2020 / VS

**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:**

* Valtakunnallinen kriisipuhelin: puh. 09 2525 0111. Aukioloajat: arkisin klo 09.00-07.00, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00-07.00.
* Kriisikeskusverkosto: https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto
* Nuoren ystävää pyytäneen kohdalla:
	+ Punaisen Ristin Nuorten turvatalot (auki päivittäin klo 17-10, voi soittaa mihin tahansa taloon): Espoo puh. 09 8195 5360, Helsinki puh. 09 622 4322, Vantaa puh. 09 871 4043, Tampere puh. 040 556 6661 ja Turku puh. 02 253 9667.
	+ Sekasin-chat: [https://sekasin247.fi](https://sekasin247.fi/)
* Hätäkeskus puh. 112

**Jos vapaaehtoinen arvioi asiakkaan itsemurhariskin korkeaksi anonyymissä verkkotyössä, 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 ystävävälitykseen tai verkkoystävävälitykseen (verkkoystava@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 ystävävälittäjään tai oman osaston ystävätoiminnan yhteyshenkilöön ja tarvittaessa piiritoimiston ystävätoiminnasta vastaavaan henkilöön.

Osaston ja piirin yhteystiedot löytyvät täältä: <https://rednet.punainenristi.fi/group-search>