

Suisidaalisuus, itsetuhoisuus

Itsemurhat ja itsemurhien ehkäisy

Suomen Mielenterveysseura

Itsemurhat Suomessa, Euroopassa ja maailmassa

- Itsemurhaan ei ole olemassa mitään yksittäistä syytä. Itsemurha on usein impulsiivinen teko ja ihmisen jääminen henkiin voi riippua siitä, sattuuko tappavia itsemurhävälineitä olemaan saatavilla vai ei.
- Vuosittain maailmassa tehdään 11,4 itsemurha 100 000 henkeä kohti. Koska itsemurha on arkaluontoinen aihe, joissakin maissa jopa laiton teko, itsemurhia tehdään jopa raportoitua enemmän. Torjunta-aineen nieleminen, hirttäytyminen ja ampuminen ovat yleisimmät itsemurhamenetelmät maailmassa.
- Itsemurhat vaikuttavat kaiken ikäisiin ihmisiin, kulttuureihin ja väestöryhmiin. Itsemurhia esiintyy Euroopassa 11,8 itsemurhaa / 100 000 kohti (Eurostat)
- Yhdeksän kymmenestä maailman maasta, joissa on korkeimmat itsemurhamäärät, ovat Euroopassa. Euroopan Unionissa korkeimmat itsemurhaluvut ovat Liettuassa, Unkarissa ja Suomessa.

Itsemurhat maailmalla

- Miesten itsemurhamäärät ovat korkeammat kuin naisten (Eurooppa) Suurin osa itsemurhista tapahtuu ikäryhmässä 35-44 vuotta.
- Itsemurhayrityksiä tehdään vähintään 10 kertainen määrä suhteessa toteutuneisiin itsemurhiin.
- Nuoret tekevät eniten itsemurhayrityksiä.
- Jokainen itsemurha vaikuttaa itsemurhan tehneen lähipiiriin: puolisoon, vanhempiin, lapsiin, ystäviin, työtovereihin ja muihin eloon jääneisiin. Lähipiirin riski päätyä itse itsemurhaan vaikeassa elämäntilanteessa lisääntyy. Jokainen itsemurha vaikuttaa suoraan 6-14 läheiseen.

Itsemurhat...

- ✓ Maailmassa kuolee vuosittain **800 000 – 1000 000** ihmistä itsemurhan kautta. (WHO)
- ✓ Joka 40. sekunti joku ihminen tappaa itsensä.
- ✓ Itsemurha kuolinsyynä 15 – 44 - vuotiaiden ikäryhmässä on **yksi kolmesta suurimmasta** kuolinsyystä maailmassa.
- ✓ Itsemurhakuolleisuus on useimmissa maissa suurempi kuin kuolleisuus sodan, henkirikosten tai liikenne-onnettomuuden kautta.
- ✓ Lista maista, joissa tehdään eniten itsemurhia: Guyana, Pohjois-Korea, Etelä-Korea, Sri Lanka, Liettua, Suriname, Mosambik, Tansania, Nepal, Kazakstan, Burundi, Intia, Etelä- Sudan, Turkmenistan, Venäjä, Uganda, Unkari, Japani, Valko - Venäjä, Zimbabwe, Sudan, Komorit, Ukraina
(16.6. per 100 000 asukasta), (Suomessa n.15 per 100 000 as.)

Itsemurhat Suomessa

- Vuonna 2014 itsemurhan teki **789** ihmistä (tieliikenteessä saman vuonna kuoli 223 ihmistä) n 15 itsemurhaa / 100 000 henkilöä
- lähes kaksinkertainen määrä muihin pohjoismaihin verrattuna ja puolitoistakertainen EU-maihin verrattuna.
- Joka päivä 2-3 ihmistä tekee itsemurhan.
- Vuosittain Suomessa vähintään 10 000 ihmistä yrittää itsemurhaa.
- Jokaisen itsemurhan tehneen ympärillä traumatisoituu keskimäärin 6 ihmistä.

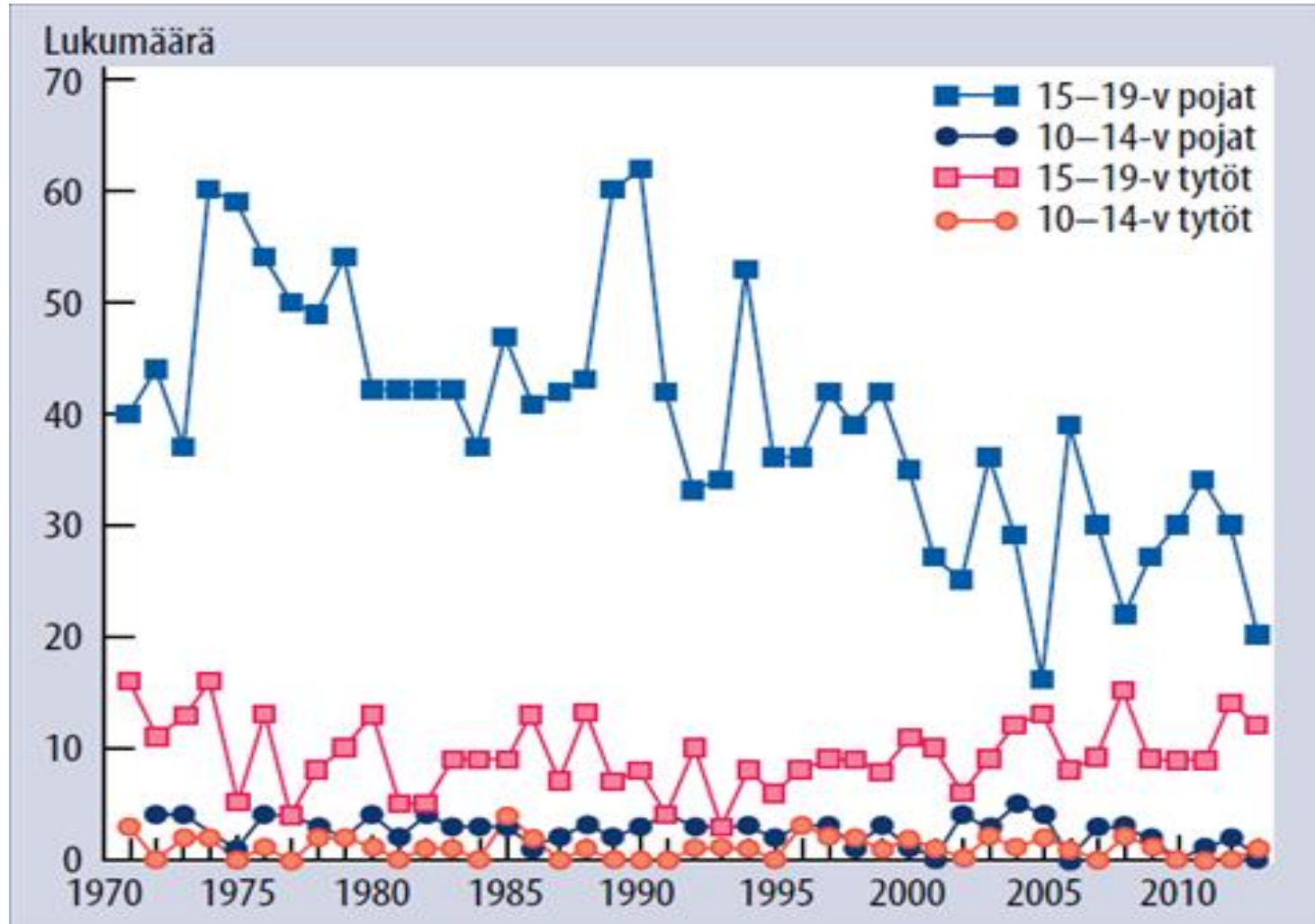
Nuorten itsemurhat, Suomi.

-15–24-vuotiaana kuolleista itsemurhan tehneitä oli yli kolmannes. Itsemurhien osuus nuorten kuolemansyistä on suuri, koska nuorten muu kuolleisuus on vähäistä. Kaikista itsemurhan tehneistä oli alle 25-vuotiaita joka kymmenes.

-Euroopassa nuorten itsemurhakuolleisuus oli Suomea korkeampi vain Liettuassa ja Latviassa.

-Nuorten miesten itsemurhakuolleisuus on ollut Suomessa viime vuosina laskussa. Nuorten naisten itsemurhakuolleisuus on sen sijaan pysynyt suhteellisen ennallaan.
1990: 30 alle 18-vuotiaan itsemurhaa, 28 poikaa, kaksi tyttöä.
2013: 16 alle 18-vuotiaan itsemurhaa, 9 poikaa, 7 tyttöä.

Itsemurhien lukumäärä 10–14- ja 15–19- vuotiaille suomalaisilla tytöillä ja pojilla vuosina 1971– 2013



Riskitekijät

Yksilötasolla

- Aikaisempi itsemurhayritys
- Mielen terveyshäiriöt
- Alkoholien liikkakäyttö, muut päihteet
- Työpaikan menetys, taloudelliset vaikeudet
- Toivottomuus
- Krooninen kipu
- Lähipiirissä tapahtunut itsemurha
- Geneettiset ja biologiset tekijät

Ihmissuhteissa

- Eristyneisyyden tunne
- Sosiaalisen tuen puute
- Ihmissuhteisiin liittyvät ristiriidat, ja menetykset, kaltoinkohtelu
- väkivalta

Riskitekijöitä

Yhteisötasolla

- Katastrofit, sodat ja konfliktit
- Syrjintä
- Alkuperäisväestöjen kohtelu
- Traummat ja kaltoinkohtelu

Yhteiskuntatasolla

- Välineiden saatavuus
- Epäasiallinen raportointi mediassa
- Leimaaminen, stigma, tabut
- Terveyspalvelujen heikko saatavuus
- Varhaisen tuen puute

Riskitekijöitä nuorilla:

- psyykinen sairaus tai psyykkiset häiriöt
- alkoholin tai päihteiden väärinkäyttö tai jokin muu epäsosiaalinen käyttäytyminen
- aiempi itsemurha tai sen yritys perheessä / lähipiirissä
- niin aikuisiin kuin lapsiinkin kohdistuva fyysinen, henkinen tai seksuaalinen väkivalta
- perheen kehno vuorovaikutus, johon sisältyy myös lapsen kaltoinkohtelu ja/tai huolenpidon puute
- vanhempien/hoitajien jatkuva riitely sekä siitä seuraava kireä ilmapiiri ja aggressio
- vanhempien/hoitajien ero
- vanhemman/hoitajan kuolema
- toistuvat muutot uusiin paikkoihin
- yli- tai alimitoitettut lapseen kohdistuvat odotukset
- vanhemman/hoitajan kohtuuton tai riittämätön auktoriteetti
- vanhempien ajan puute, mikä estää heitä huomaamasta tai auttamasta pahoinvoivaa lasta
- emotionaalisesti epäsuotuisa ympäristö, jossa lapsi torjutaan, häntä laiminlyödään tai hänet hylätään

Suojaavat tekijät nuorilla:

- läheiset suhteet perheenjäseniin, perheen tuki
- kohtuullisen vakaa ympäristö
- ympäristö, jossa itsemurhan toteuttaminen on vaikeaa
- hyvät sosiaaliset valmiudet
- vahva itsearvostus, luottamus itseen ja mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan tilanteeseensa ja tulevaisuuteensa
- tunne siitä, että on tarpeellinen
- kyky hakea apua silloin, kun vaikeudet kasvavat liian suuriksi,
- halu pyytää neuvoja tärkeisiin päätöksiin, avoimuus toisten ihmisten kokemuksille ja ratkaisuille
- avoimuus uusille ideoille ja taidoille
- hyvä itsekontrolli ja impulssien sietokyky
- hyvät ystävät, lemmikit
- mahdollisuus kuulua johonkin sosiaaliseen yhteisöön esimerkiksi yhdistystoiminnan ja harrastusten kautta
- mahdollisuus harrastuksiin, kuten musiikkiin, liikuntaan, teatteriin ja kuvataiteisiin
- hyvät suhteet ikätovereihin

Suojaavia tekijöitä

Vahvat ihmissuhteet

- Sitkeys, pärjäävyys (resilienssi)
- Läheisten sosiaalinen ja henkinen ja taloudellinen tuki

Hengelliset ja uskonnolliset vakaumukset

- Jotkin lisäävät leimautumista ja estävät avun hakemisen

Myönteiset selviytymisstrategiat ja hyvinvointi arkielämässä

- Tunne-elämän vakaus, optimistinen elämänasenne,
- Hyvä itsetunto, tehokkaat ongelmanratkaisutaidot, stressinhallintataidot,
- Kyky hakea apua
- Terveelliset elämäntavat

Itsetuhoisuuden ennustaminen on vaikeaa

- Yksittäisen henkilön itsemurhaa/-tuhoisuutta ei voida luotettavasti ennustaa. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että **mikään yksittäinen riskitekijä ei itsessään aiheuta itsemurhia**. Suurin osa nuorista ei käyttydy itsetuhoisesti olemassa olevista riskitekijöistä huolimatta.
- Itsemurhalle ei voida yleensä osoittaa yhtä ainoaa syytä; Itsemurhaprosessissa on aina **kyse kasautuvista ja pitkäaikaisista elämänongelmista** sekä riskitekijöiden ajassa etenevästä yhteisvaikutuksesta
- Yhden yksittäisen riskitekijän olemassaolon tai puuttumisen perusteella ei voida tehokkaasti tunnistaa tai poissulkea itsemurhavaaraa
- **Vain kysymällä itsetuhoisuudesta suoraan saat tietoa. Oikeasti emme varmaankaan pelkää kysyä, pelkäämme vastausta.**

Itsetuhoisen nuoren kohtaamisesta

- 1) Itsemurhaa pohtivan nuoren kannalta on **vahingollista**, mikäli ympäristö sivuuttaa ongelman tai yrittää **olla välittämättä itsemurhapuheista**. Tällainen suhtautuminen on nuorelle viesti siitä, etteivät muut kuuntele tai usko häntä. Nuori voi myös ajatella, ettei kukaan välitä hänen kärsimyksensä.
- 2) **On epäedullista, jos ympäristö järkyttyy**, menee paniikkiin tai vaivautuu itsemurhapuheista. Itsetuhoista nuorta eivät moralisointi tai ”saarnat” auta. Itsetuhoisen ihminen ajattelee irrationaalisesti, jolloin on myös hyödytöntä ympäristön alkaa taistella, väitellä tai hieroa kauppaa tämän kanssa.
- 3) Itsetuhoiselle nuorelle **ei saa luvata olla kertomatta** asiasta kenellekään. Itsetuhoisen nuori jakaa tunteensa ja kokemuksensa siinä toivossa, että tulee hätänsä kanssa nähdyksi ja autetuksi (vaikka hän sanallisesti kiistäisikin tämän).

Asiakkaiden kokemuksia

Itsemurhaa yrittäneet asiakkaat kertovat siitä, että puhe itsemurhasta on ohitettu, sitä ei ole huomattu, se on jopa haluttu sammuttaa.

Osa nuorista kertoo, että ei olisi taatusti ottanut itsetuhoisia ajatuksiaan esille, jos olisi tiennyt minkä koneiston itsemurhasta puhuminen käynnistää. Aikuinen hätääntyy, vastuuta ja siis oppilasta siirretään loputtoman tuntuisesti aina eteenpäin, seuraavalle. ”Olo oli kuin kolikolla pajatsossa.”

On paljon kertomuksia myös kohtaamisista, jotka ovat auttaneet pitkään, vieläkin.

Itsemurhiin liittyviä myyttejä ja faktoja 1

- Fakta:
- Itsemurhasta puhuminen saattaa olla tapa pyytää apua. Erittäin monet itsemurhaa harkitsevat ihmiset kärsivät ahdistuneisuudesta, masennuksesta ja toivottomuudesta ja heistä tuntuu, että heillä ei ole muuta vaihtoehtoa kuin itsemurha.

- ~~Myytti:~~
- ~~Itsemurhasta puhuminen ei merkitse itsemurha-aikeita~~

Itsemurhiin liittyviä myyttejä ja faktoja 2

- Fakta:
- Ennen itsemurhaa on useimmiten havaittavissa varoitusmerkkejä, joko verbaalisia tai käytöksessä ilmeneviä. Kaikkiin itsemurhiin ei tällaisia merkkejä kuitenkaan liity. Varoitusmerkkien ymmärtäminen on tärkeää, jotta niihin osataan tarttua.

- ~~• Myytti:~~
- ~~• Useimmat itsemurhat tapahtuvat ilman ennakkovaroitusta~~

Itsemurhiin liittyviä myyttejä ja faktoja 3

- Fakta:
- **Päinvastoin: usein itsetuhoiset henkilöt muuttavat mieltään siitä, haluavatko he elää vai kuolla. Oikealla hetkellä tarjottu henkinen tuki voi estää itsemurhan.**

- Myytti:
- Henkilö, joka käyttäytyy itsetuhoisesti, on päättänyt kuolla.

Itsemurhiin liittyviä myyttejä ja faktoja 4

- Fakta:
- Itsemurhariski on usein kohonnut vain tilapäisesti ja sen ilmeneminen on tilannekohtaista. Vaikka itsemurha-ajatukset saattavat palata takaisin, ne eivät ole pysyviä. Itsemurha-ajatuksista kärsineet ja itsemurhaa yrittäneet henkilöt voivat elää pitkän elämän.

- Myytti:
- Kerran itsetuhoinen on aina itsetuhoinen.

Itsemurhiin liittyviä myyttejä ja faktoja 5

- Fakta:
- Itsetuhoinen käyttäytyminen on merkki syvästä psyykkisestä kivusta mutta ei välttämättä mielen­terveyshäiriöstä. Monilla mielen­terveyshäiriöistä kärsivillä henkilöillä ei ilmene itsetuhoista käytöstä eivätkä kaikki itsemurhan tekevät ihmiset kärsi mielen­terveyshäiriöstä.

- Myytti:
- Itsetuhoista käyttäytymistä ilmenee vain mielen­terveyshäiriöistä kärsivillä ihmisillä.

Itsemurhiin liittyviä myyttejä ja faktoja 6

- Fakta:
- Koska itsemurhaan liittyy voimakas leimautuminen, useimmat itsemurhaa harkitsevat eivät tiedä kenen puoleen kääntyä. Avoin puhe itsemurhasta ei kannusta itsetuhoiseen käyttäytymiseen, vaan se voi estää sen, auttaen itsemurhaa harkitsevaa näkemään muita vaihtoehtoja ja miettimään asiaa tarkemmin.

- Myytti:
- Itsemurhasta puhuminen on huono ajatus ja se voi kannustaa itsemurhan tekemiseen

Yleinen ennaltaehkäisy

- Kohdistuu koko väestöön
- Tarkoittaa esimerkiksi tietoisuuskampanjoita, joilla lisätään tietoa ja mielen hyvinvointia ja kestävyyttä eli resilienssiä

Valikoiva ennaltaehkäisy

- Kohdistuu ryhmiin, joilla tiedetään olevan korkeampi riski itsetuhoiseen käyttäytymiseen
- Tarkoittaa esimerkiksi avainhenkilöiden ns. portinvartijoiden kouluttamista tunnistamaan ja toimimaan

Itsemurhien ehkäisy

Kohdistettu ennaltaehkäisy

- Kohdistuu yksilöihin jotka ovat jo itsetuhoisia
- Tarkoittaa esimerkiksi itsetuhoisuudesta kärsivien hoidon kehittämistä / parantamista

Itsetuhoisuus on syytä ottaa puheeksi, kun...

1. Henkilöllä on aiempi itsemurhayritys, hän uhkaa tekevänsä itsemurhan tai hän kertoo itsetuhoisista ajatuksista

Aiempaa itsemurhayritystä pidetään suurimpana itsemurhavaaran signaalina (monikymmenkertainen riski) - itsemurhapuheisiin tulee aina suhtautua vakavasti.

2. Lähipiirissä tapahtunut itsemurha/itsemurhayritys (periytyvyys, tartunta)

Ns. Werther ilmiö

3. Ja kysyä myös onko henkilö suunnitellut itsemurhaa (miten, missä, milloin)

Mitä konkreettisempia itsemurhasuunnitelmat ovat, sitä todennäköisemmin myös toteuttaa suunnitelmansa. Tulee uskaltaa kysyä suoraan kuolemantoiveista ja mahdollisista itsemurhasuunnitelmista.

Itsetuhoisuus on syytä ottaa puheeksi, kun... jatkuu

4. Yli kaksi viikkoa jatkunut depressio

Masentuneella lapsella tai nuorella ei läheskään aina ole diagnoosia. Siksi aikuisten tulee tietää tavallisimmat masennusoireet (ilottomuus, ärtyisyys jne.)

5. Tilapäinen tai jatkuva alkoholin tai huumeiden käyttö

6. Vakavat perheriidat ja konfliktit

7. Kokemukset kaltoinkohtelusta (erityisesti nuorilla) (esimerkiksi julmuus, raakuus, häpäisy, nöyryytys, kiusaaminen, seksuaalinen hyväksikäyttö, raiskaus.

Osoita, että välität

**Kysy itsemurha-
ajatuksista**

Anna tukea

Näytä, että välität →

Kysy →

1. Näytä, että välität

- Puhu henkilökohtaisella ja luottamuksellisella tavalla. Ilmaise, että olet että olet kiinnostunut ja sinulla on aikaa kuunnella ja keskustella. Kerro, jos sinulla syntyy huoli henkilön mahdollisesta itsetuhoisuudesta.

2. Löydä sanat kysyä itsemurha-ajatuksista

- On väärä uskomus, että itsemurhasta kysyminen saa aikaan itsemurha-ajatuksia. Kysy, mitä mielessä liikkuu, miltä hänestä tuntuu. Jos hän ilmaisee taistelevansa (mielenterveys)ongelman kanssa, esitä kysymykset asteittain aloittamalla yleisluonteisista kysymyksistä ja siirtymällä vähitellen käsittelemään nimenomaan itsemurhaa:

Kysy itsemurha-ajatuksista ja suunnitelmista

YLEISIÄ KYSYMYKSIÄ mielentilasta, toiveista, tulevaisuudesta, elämästä (ja sen tarkoituksesta) ovat esimerkiksi:

- ☐ “Miten sinulla menee?”
- ☐ “Millaisena näet tulevaisuuden?” “Mitä tulevaisuudensuunnitelmia sinulla on?”
- ☐ “Tuntuuko sinusta, että elämä on sinulle liikaa tällä hetkellä?”
- ☐ “Tuntuuko sinusta, että elämä ei ole elämisen arvoista?”
- ☐ “Toivotko kaiken muuttuvan paremmaksi?”

Kysy itsemurha-ajatuksista ja suunnitelmista...

• **KOHDENNETTUJA KYSYMYKSIÄ** itsemurha-ajatuksista tai -suunnitelmista voivat olla esimerkiksi:

☐ “Oletko koskaan miettinyt kuolemaa, oman elämäsi lopettamista?”

☐ “Onko sinulla ollut ajatuksia itsesi vahingoittamisesta tai tappamisesta?”

☐ “Ajatteletko elämäsi päättämistä tällä hetkellä?” “Harkitsetko itsemurhaa?”

☐ “Kerro ajatuksistasi tarkemmin?”

☐ “Mistä lähtien olet ajatellut näin?” “Oletko ajatellut itsemurhaa viime viikkoina?” “Miten usein sinulla on näitä ajatuksia?” “Miten monta kertaa päivässä ajattelet itsemurhaa?”

☐ “Mikä saa sinut ajattelemaan itsemurhaa?”

☐ “Onko sinulla mielessäsi itsemurhasuunnitelmaa?” “Millainen se on?” “Mitä menetelmiä olet harkinnut käyttäväsi?” “Mitä valmisteluja olet tehnyt?”

☐ “Onko sinulla aiemmin elämässäsi ollut vastaavia tunteita ja ajatuksia? Mistä ne johtuivat? Miten selvisit tilanteesta?” “Oletko koskaan yrittänyt päättää oman elämäsi?”

Anna tukea

- Ensinnäkin, ota kaikki itsemurhalla uhkailut **vakavasti**.
- Pysy rauhallisena, **kuuntele aktiivisesti (tuomitsematta)**, ilmaise, että välität ja tarjoa apuasi.
- Älä puolustele 'elämän arvokkuutta' tai aiheuta **syllisyyttä**, se ei auta.
- Korosta **ammattiavun mahdollisuutta** ja saatavuutta. Kerro käytettävissä olevista tukipalveluista; voit tarjoutua etsimään auttavien puhelinten tai nettipalveluiden yhteystiedot tai auttaa etsimään lääkärin tai mielenterveysalan ammattilaisen.
- **Varmista henkilön turvallisuus** (avun saamiseen asti). Kysy, kenelle hän voisi soittaa tai keneen turvautua. Jos tilanne on kriittinen, pyydä apua esimerkiksi soittamalla hätäkeskukseen tai päivystykseen. **Älä lupaa pitää keskustelua luottamuksellisena**. Silloin kun henkilö on suuressa vaarassa, apua on saatava välittömästi. Akuutti kriisi on hätätilanne ja edellyttää päivystyksellisiä toimenpiteitä; psykologille, työterveyslääkärille tai saattaa henkilön lähimmän sairaalan päivystyspisteeseen

Toivottomuudesta kohti toivoa

Mitä vaikeuksia ja vastoinkäymisiä olet kohdannut?

Mitä hyvää olet jäänyt vaille?

Mitä hyvää, kaunista ja arvokasta olet kokenut ja saanut osaksesi elämässä?

Mitä hyvää, kaunista ja arvokasta tahtoisit kokea ja toteuttaa tulevaisuudessa?

Itsemurhien ehkäisyn strategiat

- Mielenterveyden edistäminen
- Auttavien puhelimien ja verkkopalveluiden tarjoaminen
- Ammattilaisten kouluttaminen
- Haavoittuville ryhmille suunnatut ohjelmat
- Korkeariskisille tyhmille suunnatut ohjelmat
- Pääsyn rajoittaminen itsemurhamenetelmiin

Suomen Mielensterveysseuran tavoite: Suomeen kansallinen itsemurhien ehkäisyohjelma

- Itsemurhan taustalla on usein työttömyyttä, taloudellisia vaikeuksia, toivottomuutta ja toteutumattomia elämän tavoitteita.
- Ongelmanratkaisukeinoja vahvistamalla ja syrjäytymistä ja huono-osaisuutta ehkäisemällä ehkäistään myös itsemurhia. EU:n Eurooppa 2020 -strategian tavoitteena on köyhyyden ja huono-osaisuuden merkittävä vähentäminen vuoteen 2020 mennessä.
- Huolehtiminen siitä, että mahdollisimman moni pysyy mukana yhteiskunnan toiminnassa, turvaa yhteiskuntarauhan, toimivan elinkeinoelämän ja hyvän elämän edellytykset.
- Itsemurhakuolemien laskusuunnasta huolimatta Suomi on edelleen itsemurhamäärässä synkkiä kärkimaita. Itsemurhien määrä ei ole vähentynyt nuorten, alimpien sosioekonomisten ryhmien tai haavoittuvassa asemassa olevien kansalaisten osalta.

Itsemurhien ehkäisyohjelman tavoitteena on saada itsemurhien määrä laskemaan alle 500 vuoteen 2025 mennessä

Itsemurhien ehkäisyohjelma Suomeen jatkuu..

2. Kansalaisten mielenterveysosaamisen lisääminen Kansalaisten valmiuksia tunnistaa itsemurhariski ja toimia tilanteen vaatimalla tavalla lisätään järjestämällä eri ikäryhmille suunnattuja Mielenterveyden ensiapu[®] -koulutuksia. Kouluopetukseen kaikille koulutustasoille mielenterveystaitojen opetusta. Tietoa ja ohjausta mielenterveyden ongelmien kohtaamisesta tuodaan kaikkien ulottuville ja helposti saataville myös verkkopalveluiden avulla (esimerkiksi e-mielenterveys ja HUS Mielenterveystalo)

Tavoite: Jokainen tietää miten toimia, jos epäilee läheisen ajattelevan itsemurhaa.

3. Avainryhmien koulutus; taitokoulutusta itsemurhien ehkäisyyn avainasemassa oleville ammattiryhmille, jotka kohtaavat itsemurhavaarassa olevia henkilöitä. Muassa opettajat ja oppilashuollon henkilöstö, esimiehet, terveydenhoitajat, sosiaalityöntekijät, lääkärit, poliisit, toimittajat, nuoriso-ohjaajat, urheiluvalmentajat ja vapaaehtoiset eri toimintamuodoissa sekä vanhuspalveluissa työskentelevät ja varusmiesten kouluttajat.

Tavoite: Opintosuunnitelmiin sisällytetään itsemurhien ehkäisyosaaminen.

Itsemurhien ehkäisyohjelma Suomeen jatkuu..

4. Vuosittaiset tiedotuskampanjat Tiedotuskampanjoilla lisätään suuren yleisön tietoisuutta itsemurhien ehkäisystä ja kannustetaan

- a) hakemaan apua,
- b) ottamaan puheeksi,
- c) vaikutetaan asenteisiin antamalla asiallista tietoa itsemurhista,
- d) vahvistetaan ongelmanratkaisu- ja muita elämänhallinnan taitoja sekä ehkäistään stressiä.

Tavoite: Toteutetaan vuosittain tiedotuskampanja itsemurhien ehkäisystä.

5. Matalan kynnyksen tuki ja apu vaikeissa elämäntilanteissa oleville Huolehditaan, että matalan kynnyksen apu- ja tukipalveluja vaikeissa elämäntilanteissa oleville on tarjolla riittävästi ja että palvelut tunnetaan ja löydetään helposti..

Tavoite: Varmistetaan, että matalan kynnyksen apua on saatavilla riittävästi ja että apua tarvitsevat löytävät avun piiriin.

Itsemurhien ehkäisyohjelma Suomeen jatkuu..

6. **Itsemurhien ehkäisyn osaamiskeskus** Suomeen tarvitaan kansallinen itsemurhien ehkäisyn osaamiskeskus. Muissa Pohjoismaissa on jo vastaavia keskuksia. Osaamiskeskuksen tehtävänä on lisätä ja vahvistaa itsemurhien ehkäisyosaamista kouluttamalla, tuottamalla materiaaleja ja valistamalla.

Tavoite: Valtiovalta antaa nimetyille organisaatiolle tehtäväksi toimia itsemurhien ehkäisyn osaamiskeskuksena ja osoittaa sille tehtävään tarvittavat resurssit.

7. **Tuki itsemurhaa yrittäneille itsemurhayrityksen jälkeen:** itsemurhan uhka on moninkertainen. Uusintayrityksen riski säilyy vuosia jopa vuosikymmeniä.

Tavoite: Kaikille itsemurhaa yrittäneille tarjotaan välitöntä ja maksutonta apua.

Itsemurhien ehkäisyohjelma Suomeen jatkuu..

8. **Tuki itsemurhan tehneiden läheisille** Itsemurhan tehneiden läheisille tarjotaan aktiivisesti tukea matalan kynnyksen kriisiapuna ja ammatillisesti ohjatuissa vertaistukiryhmissä. Näin voidaan vähentää itsemurhamallin siirtyminen eteenpäin perheissä ja suvuissa. **Tavoite: Jokaisen itsemurhan tehneen läheisen on halutessaan saatava tukea matalan kynnyksen periaatteella.**

9. **Itsemurhavälineiden saatavuuden rajoittaminen** Itsemurhavälineiden saatavuuden rajoittamisesta on saatu kansainvälisesti hyviä tuloksia. Ampuma-aseiden tai myrkyllisten aineiden saatavuuden rajoittaminen on monissa maissa vähentänyt itsemurhakuolemia. **Tavoite: Lainsäädännöllä rajoitetaan itsemurhavälineiden saatavuutta**

10. **Riskiryhmien kartoittaminen ja seuranta** Tutkimustietoa siitä, mitkä ryhmät ja millaisessa elämäntilanteessa olevat ovat erityisessä itsemurhavaarassa, on olemassa. Osana itsemurhien ehkäisyohjelmaa luodaan käytäntö, jossa riskiryhmät kartoitetaan ja eri ryhmille räätälöidään omat interventiomallit. **Tavoite: Kohdennetaan erityistoimia riskiryhmille.**

Itsemurhien ehkäisyohjelma Suomeen jatkuu..

11. Tehokkaat mielenterveys- ja päihdeongelmien hoitokäytännöt Masennuksen ja alkoholiongelmiin tunnistaminen ja asianmukainen hoito ovat tehokasta itsemurhien ehkäisyä. Erityisesti huomiota pitää kiinnittää nuorten ja nuorten aikuisten masennuksen hoitoon. Hoidon yhteydessä on huomioitava myös perhe ja lähipiiri..

Tavoite: Käytössä on tehokkaat ja inhimilliset hoitokäytännöt ja hoidon saaminen on yhdenvertaista eri puolilla maata.

12. Tietovaranto suomalaisista itsemurhista

Terveyden ja hyvinvoinnin laitokseen perustetaan itsemurhien ehkäisyä palveleva rekisteri, johon kootaan järjestelmällisesti tiedot kaikista Suomessa tehdyistä itsemurhista sekä niistä itsemurhayrityksistä, joista tietoa on saatavissa

Tavoite: Tietovarantoon kootaan tietoa Suomessa tapahtuvista itsemurhista itsemurhien ehkäisytyön käyttöön.

Itsemurhien ehkäisyohjelma Suomeen jatkuu..

13.Valmisteleva työryhmä Valtioneuvosto asettaa eri hallinnonalojen, työelämän ja järjestöjen edustajista koostuvan työryhmän valmistelemaan kansallista itsemurhien ehkäisyohjelmaa.

Tavoite: Suomella on vuonna 2017 kansallinen itsemurhien ehkäisyohjelma.

14. Seurantaryhmä Itsemurhien ehkäisyohjelma tarkistetaan viiden vuoden välein, ja sen toteutumista valvoo siihen nimetty moniammatillinen eri hallinnon aloja edustava, laaja-alainen seurantaryhmä, joka raportoi vuosittain STM:lle ja edelleen valtioneuvostolle.

Tavoite: Seurantaryhmä on nimetty ohjelman valmistuttua 2017.

Yhden aikuisen itsemurhan yhteiskunnallinen kustannus on keskimäärin noin 2 miljoonaa euroa. Itsemurhien ehkäisy on todettu erittäin kustannusvaikuttavaksi. Yhden itsemurhan ehkäisyn on arvioitu maksavan 20 000–40 000 euroa.

Lähteet

- WHO; World Health Organisation. 2014. Preventing Suicide: a global imperative. /Käännös: Maailman terveysjärjestö. Itsemurhien ehkäisy globaali velvollisuus. Suomen Mielenterveysseura. 2015
- Eurenas. European Action Against Suicide - projekti 2008-2013:
 - *Itsemurhan ehkäisyn yleiset ohjeet*. Eva Dumon & Prof. Gwendolyn Portzky . Itsemurhan tutkimusyksikkö – Ghentin Yliopisto
 - *Itsetuhoisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy ja hallinta. Työkalupakki työpaikoille*. Eva Dumon & Prof. Gwendolyn Portzky .Itsemurhien tutkimusyksikkö – Gentin yliopisto
 - *Työkalupakki kouluille . Itsemurhien ehkäisy, toimenpiteet ja jälkihoito*. Eva Dumon & Prof. Gwendolyn Portzky. Itsemurhien tutkimuskeskus – Gentin yliopisto