



# **Mielenterveysseuran ehdotus kansalliseksi itsemurhien ehkäisystrategiaksi vuosille 2019–2030**

## **Tausta:**

Mielenterveyden edistäminen ja eriarvoisuutta vähentäminen ehkäisevät myös itsemurhia. Lisäksi tarvitaan kohdennettuja toimia mm. riskiryhmien kartoittamiseksi ja tukemiseksi.

Itsemurhakuolleisuudessa näkyy eriarvoisuus: Noin 10 % sosioekonomisten ryhmien välisistä elinajan odotteen eroista johtuu itsemurhista. Itsemurhan taustalla on usein työttömyyttä, taloudellisia vaikeuksia, toivottomuutta ja toteutumattomia elämän tavoitteita ja mielenterveyden häiriöitä. Huono-osaisuus maahanmuuttotausta, päihteet ja syrjäytyminen lisäävät itsemurhariskiä erityisesti miehillä. Riskiä lisäävät myös konkurssit, ulosotot, pidätetyksi tai vankilaan joutuminen sekä erot ja läheisen kuolema. Alkoholilla on merkittävä rooli suomalaisissa itsemurhissa, sillä kolmasosa itsemurhista tehdään alkoholin vaikutuksen alaisina ja lähes puolella on alkoholiongelma.

## **Itsemurhien ehkäisystrategian osa-alueet:**

### **1. SUOJAAVIEN TEKIJÖIDEN VAHVISTAMINEN**

**Suojaavien tekijöiden vahvistaminen erityisesti huono-osaisissa ryhmissä:**

- Hyväksyvä, nuoren kehittymistä tukeva koulu
- Mielenterveyden edistäminen kriisiytyneissä työyhteisöissä (esim. toiminnan supistuessa ja konkurssitilanteissa)

**Suojaavien tekijöiden vahvistaminen väestötasolla:**

- Mielenterveystaitojen vahvistaminen (sosiaaliset taidot, ongelmanratkaisutaidot, tietoisuustaidot, terveet elintavat)
- Osallisuuden lisääminen (harrastesetelit, nuorisotakuu, välityömarkkinat, yksilöllinen tuettu työllistyminen)



## 2. TIEDON JA OSAAMISEN LISÄÄMINEN

- Puhumattomuuden kulttuurin murtaminen ja yhteiskunnallisen keskustelun lisääminen itsemurha-ajatuksista ja itsemurhista, tavoitteena on stigman eli leimautumisen vähentäminen
- Asenteiden muokkaaminen myönteisiksi avun hakemiseen
- Eri ryhmissä, mielipidevaikuttajien kouluttaminen lisäämään myönteisyyttä vaikeista asioista puhumiseen ja avun hakemiseen
- Avainryhmien kouluttaminen itsemurhien ehkäisyyn: opettajat, nuoriso-ohjaajat, valmentajat, toimittajat (velkaneuvonta, verotarkastajat, ulosottomiehet, vankilahenkilöstö) jne.
- Asenteiden muokkaaminen itsemurhaa yrittäneitä kohtaavissa ryhmissä: jotta ei syyllistettäisi tai yritystä pidettäisi ”vain” huomionhakuna
- Tarjotaan suurelle yleisölle säännöllisesti tietoa itsemurhien ehkäisystä ja mielenterveyden edistämisen keinoista ja mahdollistetaan mielenterveyden edistäminen ja taitojen lisääminen niin yksilö- kuin yhteisötasolla

## 3. ALKOHOLIN KULUTUKSEN VÄHENTÄMINEN

**Alkoholin kulutuksen vähentämistä tavoitteleva alkoholipolitiikka:**

- Tietoisuuden lisääminen alkoholin kulutuksen ja itsemurhien välisestä yhteydestä
- Nuorten miesten alkoholin kulutukseen ja juomatapoihin vaikuttaminen
- Alkoholin mielikuvamainonnan kieltäminen
- Alkoholin saatavuuden rajoittaminen

## 4. VARHAISEN TUEN TARJOAMINEN: VARHAINEN TUKI VAIKEISSA ELÄMÄNTILANTEISSA JA KRIISEISSÄ EHKÄISEE ONGELMIEN PAHENEMISTA JA ITSEMURHIA

- Itsemurhien ehkäisytyötä tekevien **järjestötoimijoiden** toimintaedellytysten ja toiminnan vakinaistaminen (maa)kuntien ja Veikkauksen voittovarojen tuella
- **Auttavien puhelinten** toiminnan laajentaminen myös muille kieliryhmille kuin suomenkielisille sekä päivystäjien osaamisen tukeminen ja ajantasaistaminen sekä hyvinvoinnin edistäminen
- Valtakunnallisesti saatavilla oleva ympärivuorokautinen varhainen chat-tuki **verkossa**, johon sosiaalisen median palvelutarjoajat veloitetaan ohjaamaan itsemurhavaarassa olevat asiakkaat
- **Etsivän työn** kehittäminen ja riskiryhmien, kuten nuorten poikien ja miesten, tavoittaminen verkossa ja heidän rohkaiseminen avun hakemiseen sekä mielipidevaikuttajien motivointi mukaan itsemurhien ehkäisytyöhön



- Varhaista tukea tulee olla kynnyksettä mahdollisuus saada myös **kasvokkaisissa** tapaamisissa, eri kieliryhmät **huomioiden** ja tarvittaessa tulkin avustuksella, sillä monia riskiryhmiin kuuluvia tavoitetaan parhaiten kasvokkain

## 5. HOIDON KEHITTÄMINEN

- **Hoitohenkilöstön osaaminen:** Hoitohenkilöstöllä tulee olla korkeatasoinen osaaminen ja yhteiset, näyttöön perustuvat mallit itsemurhavaaran puheeksi otossa ja arvioinnissa sekä itsemurhien ehkäisyssä ja riittävä tuki mm. työnohjauksen muodossa. Yksilön toimintaan keskittyvästä ajattelusta tulee siirtyä tarkastelemaan myös itsemurhayrityksen yhteyksiä elämäntilanteisiin ja ympäristöön.
- **Hoitoon pääsy:** Itsemurhavaarassa olevan henkilön hoito tulee priorisoida. Hoitoon pääsyn tulee olla helppoa ja kynnyksetöntä kaikille. Itsemurhavaarassa oleville otetaan käyttöön hoitotakuu.
- **Hoidon laatu:** Näyttöön perustuvien hoitomenetelmien ja erityisesti uusien sähköisten menetelmien käyttöä tulee tehostaa tieto-ohjauksella, koulutuksella ja implementaation tuella. Integraatio vahvistaa hoidon saumattoman jatkuvuuden turvaamiseksi nivelvaiheissa.
- **Omaisten tuki:** Nuorten kohdalla huomioidaan vanhemmat ja sisarukset ja vanhempien kohdalla huomioidaan lapset ja heidän tuen tarpeensa.
- **Monitoimijainen hoitojärjestelmä:** Yhteistyötä kokemusasiantuntijoiden, järjestöjen varhaisen tuen ja muun hoitojärjestelmän välillä tulee vahvistaa. Johtamisjärjestelmän tulee tukea laadukasta ja inhimillistä hoitokulttuuria.

## 6. MEDIAN OSAAMISEN VAHVISTAMINEN

- Median osaaminen itsemurhaviestinnässä voi edistää itsemurhien ehkäisyä. Positiiviset tarinat selviytymisistä auttavat löytämään vaikeisiin tilanteisiin muita ratkaisuja kuin itsemurhan
- Median osaamisen lisääminen koulutuksen keinoin
- EU-lainsäädännän kehittäminen, tavoitteena itsemurhiin rohkaisevan sisällön rajaaminen tv-sarjoissa ja elokuvissa
- Sosiaalisen median julkaisijoille EU-tason moderointipakko, johon sisältyy velvollisuus tunnistaa itsemurhiin rohkaiseva sisältö ja suisidaalisuuteen viittaavat viestit sekä ohjausjärjestelmä itsemurhavaarassa oleville

## 7. ITSEMURHAKEINOJEN RAJOITTAMINEN

### Itsemurhakeinojen ja -välineiden saatavuuden ehkäisy:

- Ampuma-aseiden saatavuuden vähentäminen ja säilytyksen säätelyn kehittäminen
- Itsemurhavaaran huomioimisen vahvistaminen liikenneturvallisuustyössä
- Itsemurhavaaran huomioiminen sairaaloiden, vastaanottokeskusten, lastensuojelulaitosten ja rangaistuslaitosten sisustusratkaisuihin
- Myrkyjen saatavuuden ja säilytyksen säätely



- Lääkkeiden saatavuuden säätely, reseptikäytäntöjen ja lääkkeiden kotisäilytyksen kehittäminen turvallisemmaksi
- Turvallisuuskäytännön vahvistaminen rakennusten, siltojen, junaratojen ja muiden liikenneväylien suunnittelussa

## 8. RISKIRYHMIEN RÄÄTÄLÖITY TUKEMINEN

Riskiryhmien kohdalla tarvitaan lisäksi erityistoimia:

- **Itsemurhaa yrittäneet:** Kaikille itsemurhan yrittäneille tarjotaan tarpeen mukaista palvelua ja seurantaa välittömästi yrityksen jälkeen
- **Itsemurhan tehneiden omaiset ja läheiset:** Omaisille ja läheisille tarjotaan aktiivisesti tukea läheisen itsemurhan jälkeen
- **Nuoret:** Vaikuttavien ehkäisymenetelmien osaamista lisätään nuorten ympäristöissä. Mielipidevaikuttajia koulutetaan esim. koulussa / armeijassa itsemurhien ehkäisyyn ja avun hakemiseen
- **Keski-ikäiset miehet:** Miesenemmistöisissä organisaatioissa työhyvinvoinnin yhdeksi painopistealueeksi otetaan henkinen työhyvinvointi ja mielipidevaikuttajia koulutus
- **Ikäihmiset:** Sosiaalisten suhteiden ylläpito yksinäisyyden ehkäisemiseksi esim. tarjotaan verkko- ja puhelinperusteista tukea, uudenlaisia yhteisöllisiä asumismuotoja, tehokasta kivun hoitoa ja esteetöntä ympäristöä

Sensitiivisiä ehkäisyohjelmia kehitetään yhdessä eri riskiryhmien edustajien kanssa:

- Seksuaalisen identiteetin kanssa kamppailevat
- Eri vähemmistöryhmät
- Perheet joissa väkivaltaa
- Tiettyt ammattiryhmät: poliisit, palomiehet, ensihoitajat, lääkärit, maanviljelijät
- Kriisitilanteet: Vangit, ulosmittauksessa olevat, turvapaikan hakijat, avioerot jne.

## 9. TUTKIMUKSEN VAHVISTAMINEN

- Käynnistetään Suomen Akatemian poikkitieteellinen itsemurhatutkimuksen ohjelma ja nimetään kansallinen itsemurhatutkimuksen osaamiskeskus
- THL käynnistää kansallisen itsemurharekisterin itsemurhien ehkäisyn laadun seuraamiseksi ja arvioimiseksi sekä itsemurhatutkimuksen mahdollistamiseksi
- Rahoitetaan tutkimusta uusien digitaalisten ehkäisykeinojen tunnistamiseksi
- Vahvistetaan tiedon levittämistä tutkimukseen perustuvista vaikuttavista itsemurhien ehkäisykeinoista



## 10. TOIMEENPANO- JA SEURANTAORGANISAATIO

- Hallituskausittain laaditaan itsemurhien ehkäisystä toimeenpanosuunnitelmat, joilla sitoutetaan mukaan kaikki tärkeät sidosryhmät eri hallinnonaloilta (STM)
- Tuotetaan ajankohtaista tilastotietoa itsemurhista eri ikä- ja riskiryhmissä (ml. etniset ryhmät kuten saamelaiset), itsemurhayrityksistä, hoitoon pääsystä ja hoidon laadusta sekä varhaisen tuen tarjonnasta. (THL, Tilastokeskus)
- Onnettomuustutkinta tulee ulottaa myös itsemurhiin (Onnettomuustutkintakeskus)
- Vastuu valtakunnallisen itsemurhien ehkäisystrategian koordinoinnista, seurannasta ja arvioinnista ja siihen tarvittavat resurssit annetaan tietyille organisaatiolle esim. yliopistolle tai THL:lle. Järjestölähtöisen varhaisen tuen ja avun koordinaatio toteutetaan Suomen Mielenterveysseuran itsemurhien ehkäisykeskuksessa
- Osana (maa)kuntien mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaa laaditaan itsemurhien ehkäisy-suunnitelma. (Kunnat, (maakunnat))
- Kampanjat

**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.**