



# SOSIAALITYÖN AAMUKAHVIT

ITSEMURHIEN EHKÄISY

KAKSPY RY RAISA MÄNTTÄRI

JA

VIRPI ASLLANI

8.12.2022

# TÄSSÄ ESITYKSESSÄ

Yhessä eteenpäin itsemurhien ehkäisyhanke  
Kymenlaaksossa

Itsemurhien ehkäisy

Itsetuhoisuus ja itsetuhoisuuden puheeksiotto

Stigman kannattelu

Kokemuksen ääni

Mielenterveyden vahvistaminen

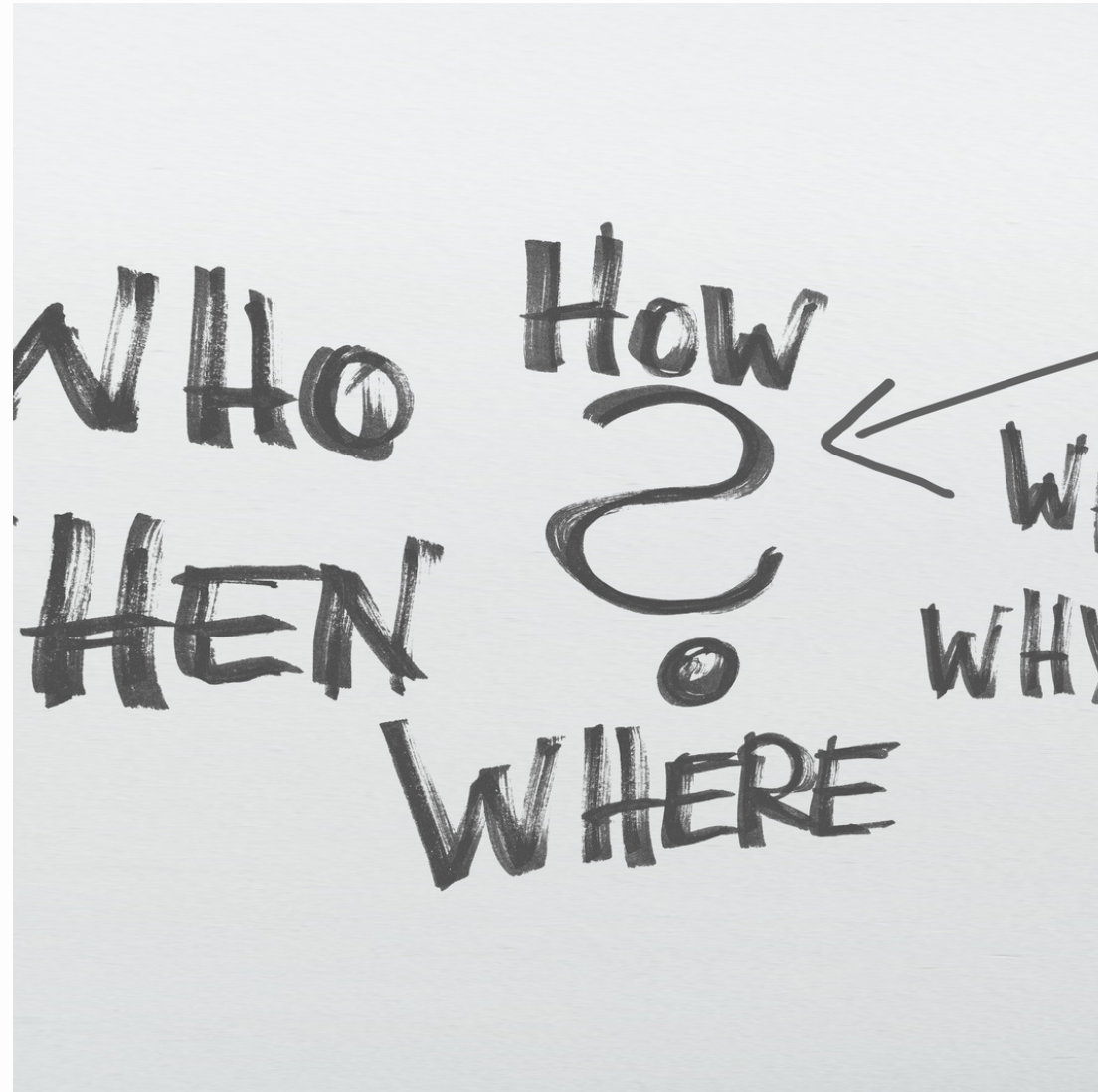


# YHES ETEENPÄIN ITSEMURHIEN EHKÄISYHANKE

Kaakkois-Suomen alueella itsemurhakuolleisuus ei ole maan suurinta, mutta väestöön kohdentuu kohonneen itsemurhariskin tunnustekijöitä:

työttömyyttä, alhaista koulutus- ja tulotasoaa, väestön ikääntymistä sekä muuta maata korkeampaa sairastavuutta

Osa mielenterveysstrategiaa  
v.2021-2023



# HANKKEEN TOIMINTAA

Lisätä mielenterveystaitoja sekä  
mielenterveysosaamista

Matalan kynnyksen palvelujen tunnettuuden  
lisääminen

Yksinäisyyden lievittäminen

Stigman lievittäminen

# ITSETUHOISUUS



Viittaa itsensä vahingoittamisen ajatukseen tai käytökseen

Itsetuhoisia ajatuksia voi olla kenellä tahansa

Itsetuhoisuus voi ilmetä asiasta puhumisena, kuoleman toiveina, epäsuorana itsetuhoisuutena, itsensä vahingoittamisena.

Itsetuhoisuus ei aina tarkoita, että haluaa kuolla.

Tunteet ja ajatukset vaihtelevat.





Itsetuhoisuuteen liittyy usein jokin mielenterveyden häiriö.

Kriisit, sairaudet sekä traumaattiset kokemukset ja kaltoinkohtelu ovat myös riskitekijöitä itsetuhoisuudelle ja itsemurhalle.

Myös alkoholi ja muut päihteet lisäävät riskiä.

Suurimmassa riskissä ovat aikaisemmin itsemurhaa yrittäneet henkilöt sekä itsemurhan tehneen läheiset.

Itsemurha on usein monen tekijän summa, ei kenenkään syy.

# ITSETUHOISUUDEN PUHEEKSIOTTO

## Kysyminen ei lisää itsemurhariskiä

VAKAVAN TILANTEEN KARTOITTAMISEN KYSYMYKSET:

Onko sinulla itsetuhoisia ajatuksia?

Oletko päättänyt miten ja milloin itseäsi vahingoittaisit?

Oletko tehnyt valmisteluja?

Mikäli suunnitelmat ovat valmiina on riski suurempi.

Kuitenkaan suunnitelmien puuttuminen ei tarkoita sitä, että riskiä ei ole.

Tee itsetuhoisen henkilön kanssa suunnitelmia tulevaisuuteen, esimerkiksi puhelinsoitto seuraavana päivänä.

Itsetuhoiset ajatukset tulee aina ottaa vakavasti!

Hae apua tai saata itsetuhoisen henkilö apuun.



Älä jätä vaarassa olevaa henkilöä yksin

## MIHIN YHTEYS?

**112**

Akuutissa hädässä yhteys yleiseen hätänumeroon

### **Sosiaali- ja kriisipäivystys**

Sosiaalipäivystyksen tehtäviin kuuluvat tilanteet, jotka vaativat välittömiä sosiaaliviranomaisen toimenpiteitä. Kriisipäivystys antaa akuuttia kriisiapua äkillisissä kriisitilanteissa

### **Paikallinen terveyskeskus**

Järjestöt ja seurakunta

Terveyskeskuksen kautta ajanvaraus, toki jos on työterveys, niin sitä kautta.

Odottaessa aikaa seurakunnat sekä eri järjestöt järjestävät keskusteluapua



# STIGMA

Stigma mielenterveysasioissa aiheuttaa haasteita eri elämäalueilla.

Suoraa tai epäsuoraa.

Ulkoa tulevaa tai sisäistä.

Stigma mielenterveysasioiden ympärillä haastaa matalan kynnyksen palvelujen tai matalan kynnyksen aatteen toteutumista käytännössä.

Palvelun käyttäjän kokemukset yhteiskunnan paineista olla tietynlainen, "Millainen minun pitäisi olla" ja Milloin minä kelpaan? saattavat toimia esteenä hakeutua palvelujen pariin.



Meidän asiantuntijoina tulee tunnistaa

- se, että teemme mielenterveystyötä, sillä mielenterveys on erottamaton osa meitä ihmisinä.
- leima, jota ehkä itsekin pidämme hengissä. Ilman asian tiedostamista sekä tunnistamista, emme saa kitkettyä sitä pois.

# VERKKOKOULU

Mahdollista osallistua THLn maksuttomaan [verkkokouluun](#).

Koulun voi suorittaa omatahtisesti.



**Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos**



# KOKEMUKSEN ÄÄNI

Virpi Asllani

Kokemusasiantuntija taiteen keinoin



# MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMINEN

Oman itsen tunteminen

Arjen valinnat

Ihmissuhteet

Resilienssi



KIITOS!