

Apua Ajoissa! -hanke tavoittelee itsetuhoisuuden puheeksi ottamista kansalaistaidoksi.

Itsemurhaan kuolee vuosittain noin 800 suomalaista. Tilastoissa Etelä-Savo ja Keski-Suomi ovat maamme kärkejoukoissa. Itsemurhien ehkäisyä vietetään perjantaina 10.9, joka muistuttaa meitä inhimillisyyden merkityksestä. Meillä jokaisella on velvollisuus auttaa haastavassa elämäntilanteissa olevia läheisiä.

Itsemurhien ehkäisyyn puuttuminen on jokaisen asia!

Apua ajoissa! – hankkeen pääsanomana on, että itsemurhien ehkäisyyn puuttuminen on jokaisen asia ja, että itsetuhoisuuteen on saatavilla apua. Itsemurhaan johtavista riskitekijöistä ja ehkäisykeinoista on olemassa tutkimustietoa, mutta tiedon levinneisyys kansalaisten tietoisuuteen on vielä vähäistä. Vallalla on esimerkiksi käsitys siitä, että itsetuhoisuudesta kysyminen voisi lisätä henkilön itsemurhariskiä. Usein itsetuhoisista ajatuksista kysyminen on vaivaannuttavampaa kysyjälle kuin itse kysymykseen vastaajalle.

Itsemurhien ehkäisyssä tulisi panostaa erityisesti varhaiseen puuttumiseen ja luoda uudenlaista kulttuuria ihmisten asenteisiin. Itsemurhien ehkäisyyn kannalta olisikin tärkeää, että ihmiset tunnistaisivat itsemurhaan johtavia riskitekijöitä, joita ovat esimerkiksi päihteiden suurkulutus, mielenterveyden häiriöiden laaja esiintyvyys sekä fyysinen sairastaminen. Tärkeää olisi myös, että ihmiset uskaltaisivat ottaa puheeksi kysymällä suoraan, onko toisella itsetuhoisia ajatuksia, jos pienikin aavistus asiasta herää. Ongelma on laaja myös terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Ammattilaiset eivät aina huomaa kysyä asiakkaalta itsetuhoisista ajatuksista, sillä asiakas voi asioida vastaanotolla ihan muiden terveystieteiden tai -huolien vuoksi. Usein tapaamiset ovat myös lyhyitä, eikä asiakas ole välttämättä ennestään tuttu hoitohenkilöstölle.

Itsemurhien ehkäisyyn kannalta puheeksi ottamisen kynnyks tulisivat siis madaltua ja kehittyä tulevaisuudessa kansalaistaidoksi. Tätä haastaa erityisesti suomalaisen yhteiskunnan vallitseva puhumisen – tai pikemminkin vaikenemisen kulttuuri. Suomalaiset eivät helposti puhu hankalista asioista, eivätkä varsinkaan halua puuttua toisten ihmisten asioihin. Lähipiiri on kuitenkin tavallisesti se, joka havaitsee läheisessä ilmeneviä muutoksia. Tästä syystä tietoisuuden lisääntyminen tarjolla olevista palveluista auttaisi sekä lähipiiriä ohjaamaan että asiakkaita ohjautumaan varhaisessa vaiheessa tuen piiriin.

Omaiset tarvitsevat tukea!

Läheisen menettäminen itsemurhan kautta tulee aina yllätyksenä ja herättää läheisessä monenlaisia tunteita, kuten syyllisyyttä ja riittämättömyyttä. Itsemurhat ovat melko vaiettu ilmiö eikä niistä puhuta useinkaan avoimesti. Tästä johtuen itsemurhat eivät näytkään kansalaisille niin yleisenä, kuin ne oikeasti ovat.

Apua ajoissa! – hankkeessa itsemurhien ehkäisyä on tukemassa myös näyttelijä ja artisti Eve Hotti. Even isä on tehnyt itsemurhan Even ollessa vielä lapsi. Hänen tarinansa on koskettava kertomus siitä, kuinka läheisen tekemän itsemurhan voi kohdata, kuinka selviytyä menetyksestä ja millaisia vaikutuksia traumalla on ollut hänen elämänsä myöhemmissä vaiheissa. Eve itse korostaa puhumisen tärkeyttä ja hän kantaa mukanaan tänäkin päivänä äitinsä antamaa ohjetta:

”Äitini on opettanut minut pienestä pitäen puhumaan tunteista ja korostanut puhumisen tärkeyttä vertauskuvalla: Sydän on kuin lasipullo, joka kestää tietyn verran tukahdutetuista tunteista aiheutuneita solmuja. Kun mihin tahansa sydämeen tulee liikaa solmuja, se täyttyy ääriään myöten ja lopulta lasi rikkoutuu.” – Eve Hotti

Lue lisää hankkeesta ja sen edistymisestä: <https://etela-savo.fi/muutosohjelma/apua-ajoissa-hanke/>

Lisätietoja antaa:

Niko Boren
Hankepäällikkö | Etelä-Savon sote-uudistus
niko.boren@etela-savo.fi
040 359 8454