



Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

Yhteistyöllä itsemurhariskin tunnistamiseen – Hyvä mehtäkaveri -menetelmä

Kansallinen verkostopäivä 16.2.2022

Mukana elämässä Itsemurhien ehkäisy Kainuussa -hanke

Suunnittelija Anne Salin



Mielenterveysstrategia 2020-2030

Hyvä mehtäkaveri: menetelmä Kainuun erityistarpeisiin

- Kainuun maakuntahallinnossa tiedostettiin vuonna 2011, että keski-ikäisten miesten itsemurhat ovat yleisempiä kuin muualla Suomessa ja että yli puolet näistä itsemurhista tehdään laillisilla metsästysaseilla.
- Taustalla vaikutti yleensä olevan jokin elämänkriisi tai mielenterveydellisiä ongelmia, joista ei pystytty puhumaan. Itsemurhan tehneillä ei välttämättä yhteyttä palvelujärjestelmään.
- Ratkaisuksi kehitettiin poikkisektorisena yhteistyönä toteutettava ennaltaehkäisevän mielenterveystyön menetelmä ”Hyvä mehtäkaveri”.



Hyvä mehtäkaveri -koulutusta ei olisi ilman tovereistaan huolehtivia metsästäjiä

- Menetelmän kehittämistyö sai alkunsa maakuntahallinnon huolesta.
- Kainuussa ajateltiin, että itsemurhien ehkäisy on koko yhteisön asia.
- Menetelmän ovat luoneet hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä mielenterveystyön asiantuntijat yhteistyössä, THL:n sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun, poliisin ja kainuulaisten metsästysseurojen edustajien kanssa.
- Menetelmä pilotoitiin keväällä 2012 Suomussalmella, jossa toteutui huolen puheeksi ottamisen koulutus noin 30 metsästäjälle. Kaikkiaan metsästysseuroissa koulutettiin noin 80 henkilöä.



Koulutuksessa korostettiin puheeksiottamisen tärkeyttä ja kerrottiin mielenterveyden merkityksestä

Puolen päivän koulutusten sisältöä:

- Asiaa mielenterveydestä, sen merkityksestä ja asioista jotka mielenterveyteen vaikuttavat
- Kriiseistä, ja miten tulee toimia tilanteessa kun joku on kokenut järkyttävän elämäntapahtuman
- Itsetuhoisuudesta ja auttamisen perusasioista
- Masennuksesta
- Puheeksi ottamisesta käytännössä ja vertaistuesta

Koulutuksen keskeinen sanoma oli, että itsetuhoisuuden puheeksi ottaminen ei lisää itsetuhoisuutta ja kenelläkään ei ole harrastuskaverista tai hänen tekemistään ratkaisuista lopullista vastuuta.

Hyvä mehtäkaveri -menetelmä pohjana Näen sut, oon tässä -toiminnalle

- Kysely nuorille yhteistyössä koulujen miekkareiden ja kuntien nuorisotoimien kautta
- 911 nuorta vastasi
- Suurin osa vastanneista ei ollut kertonut itsetuhoisista ajatuksista kenellekään. Ne jotka olivat kertoneet, olivat kertoneet yleisimmin kaverille
- **Nuoret kaipaavat tukea siihen, miten vaikeita asioita voi ottaa kaverin kanssa puheeksi ja millaisia palveluita on saatavilla**



”Näen sut, oon tässä”

- Menetelmä, jolla tuetaan nuoria kohtaamaan tovereitaan
- Visiona on, ettei kukaan nuori jäisi yksin itsemurha-ajastusten kanssa ja nuorilla olisi välineitä ottaa huoli puheeksi sekä tietoa olemassa olevista palveluista
- Mukana elämässä -hankkeen tavoitteena myös tietoisuuden lisääminen verkostoissa ja median hyödyntäminen

- Esite sähköisistä palveluista
- Huolen puheeksioton tallenne
- Nuoren hoito- ja palveluketjun päivitys



Oletko sinä hyvä mehtäkaveri?

- Jos huolestut, kysy itsetuhoisista ajatuksista suoraan.
- Jokaisen itsemurhayrityksen ja itsemurhan takana on tarina.
- Itsemurhia voidaan ehkäistä ja apua on saatavilla.

HALUATKO OLLA "HYVÄ MEHTÄKAVERI"?

"Hyvä mehtäkaveri" tarkoittaa aitoa kiinnostusta kaverista.

- *Kuuntele* ja kerro halusi auttaa.
- *Ilmaise* huolesi ja hyvä tahtosi selkeästi.
- *Puhu* asioiden oikeilla nimillä. Älä kuitenkaan moralisoi tai syyllistä.
- *Miettikää* yhdessä erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja tilanteeseen. Muista, että vastuu ratkaisuista on henkilöllä itsellään.
- *Tarjoudu* saattamaan henkilö hoitoon, jos vaara on välitön tai henkilö sitä toivoo.
- *Hätätilanteessa* yritä saada aikaiseksi sopimus siitä, että henkilö ei vahingoita itseään ja soita tarvittaessa 112.

KUN MIELEESI NOUSEE HUOLI
KAVERISTA, KYSY ÄÄNEEN
KAVERIN VOINNISTA JA
ITSETUHOISISTA AJATUKSISTA.

ITSEMURHA-AJATUKSISTA
KYSYMINEN EI LISÄÄ
ITSETUHOISUUTTA.



Kiitos

Suunnittelija Anne Salin

anne.salin@kainuu.fi

Puhelin: 0406749157

