

ITSETUHOISEN HENKILÖN KOHTAAMINEN



TUNNISTA ITSEMURHAVAARA

Itsemurhavaaran tärkeimmät riskitekijät ovat:

- aiempi itsemurhayritys
- mielenterveyden häiriö
- päihdehäiriö
- vakava somaattinen sairaus tai krooninen kipu
- läheisen itsemurha
- ajankohtainen tai aiempi kielteinen elämäntapahtuma

Huomioi välittykö asiakkaasta syvää toivottomuutta tai sulkeutuneisuutta sekä millaista kontaktia hän ottaa.

OTA ITSETUHOISUUS PUHEEKSI

Kysy asiasta suoraan: Onko sinulla itsetuhoisia ajatuksia? Oletko viime aikoina toiminut jollain tavalla itsetuhoisesti? Milloin viimeksi?

Selvitä asiakkaan aiempi itsetuhoisuus: "Oletko joskus ollut itsetuhoisen? Oletko joskus ennen elämässäsi ajatellut, suunnitellut tai yrittänyt itsemurhaa?"

Muista itsetuhoisen ihmisen hoitoa ohjaavat periaatteet:

- Itsetuhoajatuksista kysyminen ei lisää itsetuhoisuuden riskiä.
- Itsetuhoajatuksukset ovat väestötasolla varsin yleisiä eivätkä välttämättä liity mielenterveyden häiriöön.
- Jo ajatuksista puhuminen vapaasti voi auttaa ihmistä.
- Itsetuhoisia ajatuksia voi olla myös ilman kuolemantoivetta.

SELVITÄ ITSETUHOAJATUKSIA TARKEMMIN

- Kysy esim. "Millainen itsemurhasuunnitelma sinulla on? Oletko alkanut valmistella itsemurhaa jotenkin?"
- Keskustelun ja haastattelun lisänä ja apuna voi käyttää lomakkeita: C-SSRS, SIS, BDI.
- Pyri ymmärtämään asiat itsetuhoisten ajatusten taustalla. Onko kyse mielenterveyden häiriöstä ja/tai fyysisestä sairaudesta ja onko häiriön tai sairauden hoito asianmukaista? Esim. "Mihin ajattelet kuoleman tuovan helpotusta?"
- Selvitä, onko asiakkaan elämäntilanteessa kuormittavia asioita, joihin voisi pyrkiä vaikuttamaan.

Kysy myös asiakkaan syistä elää, ole myötätuntoinen, kuuntele, pyri löytämään toivoa tilanteeseen. Keskustele asiakkaan ahdistuksenhallintakeinoista ja itsetuhoisuuden vaihtoehtoista.

TUNNISTA PÄIVYSTYSTILANNE!

Akuutin tilanteen arvioinnissa keskeistä on selvittää:

- Itsetuhoajatuksen kesto ja voimakkuus.
- Kuoleman toiveen voimakkuus.
- Asiakkaan kyky hallita ajatuksiaan ja toimintaansa.
- Itsemurhasuunnitelman konkreettisuus: onko asiakas esim. tehnyt valmisteluja kuoleman suhteen, suunnitellut tekotapaa ja -paikkaa.
- Toivottomuuden aste, ajankohtaiset pettymykset.
- Psykiatristen ja somaattisten sairauksien tilanne ja niiden hoito.

Jos tilanne on akuutti ja asiakkaalla on välitön itsemurhavaara, vie hänet päivystykseen tai kutsu ensihoito. Asiakasta ei saa jättää yksin! Akuutin itsetuhoisessa tilassa oleva henkilö ei pysty ajattelemaan asioita selkeästi.

TEE TURVASUUNNITELMA

Käy asiakkaan kanssa läpi itsetuhoisuuden turvasuunnitelma

[täältä](#)

Opas turvasuunnitelman täyttämiseen ja käyttämiseen

[täältä](#)

KERRO JÄRJESTÖJEN JA VERTAISTUEN MAHDOLLISUUKSISTA

- Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111 avoinna 24/7
- Kriisikeskus: Linity -interventio
- Tukinet
- Sekasin- chat (nuoret ja nuoret aikuiset)
- Solmussa-chat aikuisille
- Paikalliset mielen-terveys- ja päihdeyhdistykset /vertaistuki
- Kokemusasiantuntijat

SOVI JATKOSTA

- Jos ohjaat asiakkaan toisaalle, varmista, että asiakkaalla on tiedossa seuraava tapaamisaika tai jos mahdollista, soita sinne yhdessä asiakkaan kanssa.
- Jos tietoa seuraavasta palvelusta ei vielä ole, sovi asiakkaan kanssa soittoaika itsellesi.
- Sovi asiakastiedonsiirtämisen käytännöistä seuraavaan palveluun asiakkaan kanssa.
- Muistuta asiakasta toimimaan turvasuunnitelman mukaisesti.
- Tee tarvittaessa lastensuojelu- tai huoli-ilmoitus.

HUOMIOI LÄHEISET

- Kysy asiakkaaltasi ketä hänen läheisiään voisi pyytää mukaan keskusteluun tilanteesta.
- Mahdollista läheiselle kuulluksi tuleminen.
- Kerro järjestöjen tukimahdollisuuksista (FinFami, Kriisikeskus, Surunauha).