



Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

Mukana elämässä – Itsemurhien ehkäisy Kainuussa

Ohjausryhmä 18.8.2022

Projektipäällikkö Saara Pikkarainen



Mielenterveysstrategia 2020-2030

Hankkeen tilannekatsaus

1. Hankkeen eteneminen
 - Toteutunut hankesuunnitelman mukaan ja määrärahojen puitteissa
 - STM:lle raportoitu etenemisestä 2 kk:n välein, ei poikkeamia
2. Hankkeen tavoitteet
 - Varhaistuen tarjoaminen
 - Riskiryhmien tukeminen ja tunnistaminen
 - Hoidon kehittäminen
3. Hankkeen visuaaliset tuotokset
4. Täydennyshaku
5. Budjetin toteutuminen



2. Hankkeen tavoitteet

Tavoite: Varhaistuen tarjoaminen, toteutunut

- **Covid 19 -kysely** toteutettu ajalla 2. - 22.5.2022 sähköisenä sekä paperiversiona kuntien kirjastoissa, linkki kyselyyn [QuestBack](#), yhteistyötoimijoina kuntien hyte-koordinaattorit
- **Huolen puheeksioton tallenne** julkaistu <https://www.youtube.com/watch?v=Qn8fIOT4n5c>
- **Koulutus kuntien nuorisotyöntekijöille** Oulujärvi Leader -hankkeen kanssa 12.5.2022
- Sisältö:
 - nuorten itsetuhoisuus ilmiönä, nuorten myötätunnon vahvistaminen, varhainen tuki ja itsemurhien ehkäisy nuorisotyössä, miten kohdata itsetuhoisen nuori, kuinka ottaa puheeksi nuoren huoli, itsetuhoisuuden tunnistaminen ja tahot, joihin ohjata, turvasuunnitelman käyttöön otto nuorisotyössä, nuorisotyöntekijän työhyvinvoinnin vahvistaminen, työkalujen käyttöönotto

Kannustetaan ja valmennetaan toimijoita toteuttamaan etsivää työtä riskiryhmien tunnistamiseksi ja tavoittamiseksi sekä hyödyttämään kansallisia ja alueellisia verkkoperusteisia palveluja

- Viestintäkampanja työpaikoille **Kainuun meren työterveys** (diat aulatilojen näytöillä)
- THL:n **Itsemurhien ehkäisy työpaikoilla -työkalupakki** Kainuun soten verkkosivuilla www.kainuu.fi



Tavoite: Riskiryhmien tukeminen ja tunnistaminen, toteutunut

- **Ikäihmisten masennus ja itsetuhoisuus** 2. työpaja, ikäihmisten parissa työskentelevien osaamisen vahvistaminen
- **Käypä hoito -suosituksen mukainen turvasuunnitelma**

Turvasuunnitelma tehdään aina itsemurhaa yrittäneen sekä niille, joilla on itsetuhoisia ajatuksia ja itsemurha-aikeita ja/tai itsemurhayritys

Verkkokoulusuositus turvasuunnitelman tekemisestä sote-nuoriso-diakoniatyön-järjestöjen ammattilaisille, opastettu turvasuunnitelman laatimiseen

Turvasuunnitelman intervention tietoisuutta lisätty, mm. muistihoitajat, koulu- ja opisk.th, srk sekä Kainuun soten verkkosivuilla. Turvasuunnitelman laatiminen -koulutustallenne

- Käypä hoito suosituksen sisältämä C-SSRS -arviointilomake koetaan liian vaikeaksi ja pitkäksi, joten hankkeessa toteutettu **uusi lomake** ammattilaisten käyttöön

Itsemurhariskin arviointilomake -kuvaus, työstetty yhdessä ammattilaisten kanssa, pilotoitu lomakkeen sisältöä ja toimivuutta

Itsemurhariskitekijöiden arviointilomakkeessa ensisijaisena kohderyhmänä on sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, arviointilomake viety <https://innokyla.fi/fi>

- **Toimenpidekoodit**; selvitetty toimenpidekoodien kehittämistä mt- palvelujen tilastointia varten (THL/tutkimusprofessori Partonen)



Tavoite: Hoidon kehittäminen, toteutuminen

- **Hoito- ja palveluketjujen** kuvaaminen Kainuun soten **sisäiseen käyttöön**, QPR –kuvaukset
a) Nuorten hoito- ja palveluketju, b) Aikuisten hoito- ja palveluketju, c) Ikäihmisten hoito- ja palveluketju
- Kainuun soten **verkkosivuille kuvattu**; Itsemurhavaarassa olevien hoito- ja palveluketjujen kuvaukset:
a) Nuorten hoito- ja palveluketju, b) Työikäisten hoito- ja palveluketju, c) Ikäihmisten hoito- ja palveluketju
- > Katsottavissa Kainuun soten verkkosivujen Mielenterveys, päihteet ja riippuvuudet pääsivulle omana osionaan <https://sote.kainuu.fi/mielenterveys-paihteet-ja-riippuvuudet>
- Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito, **Käypä hoidon ”kainuulainen Käypä hoito -suositus”**, valmistunut käyttöön otettavaksi, kohderyhmänä soten ammattilaiset
- Kysely ammattilaisille; lääkärit **Käypä hoito -suosituksen toteutumisesta palveluissa ja osaamisen tarpeesta**. Kyselyjen tulokset -> kohdennettu koulutus omana ja ostopalveluna
- Tarjouskilpailu kesäkuu -22 asiantuntijapalvelun hankkimiseksi **henkilöstön osaamisen vahvistaminen hoidontarpeen arvoimiseksi** Käypä hoito –suosituksen mukaisena. Koulutus suunnattu sote-keskusten vast. ottojen, esh päivystyksen ja ensihoidon hoitajille ja lääkäreille. Koulutus (à 4 h) syys- ja marraskuussa saman sisältöisenä
- **Nettiterapian pilotointi** toteutunut kevään 2022 aikana. Lähetteitä mennyt yhteensä 10 kpl aikuis- ja nuorisopsykiatriasta 6/2022 mennessä, syksyllä -22 tehdään kooste asiakkaiden palautteista ja arvioidaan nettiterapiapalvelun tarvetta osana Kainuun hva:n palveluja



4. Täydennys/jatkohaku 6/2023

Mielenterveyden osaamisen vahvistaminen ja Itsemurhien ehkäisy -hankkeille yht. 2.4 milj. €, oma vastuu 20 %. Päätös rahoituksesta mahd. elokuun -22 loppuun mennessä.

- Mukana elämässä – Itsemurhien ehkäisy Kainuussa -hankkeelle on valmisteltu jatkoa ad. 30.6.2023, Puolangan kunta mukana 1.1.23 alkaen. Kainuun soten yhtymähallitus käsitellyt asian 6/22.
- Tavoitteet (ei muutosta): **1) varhaistuen tarjoaminen, 2) riskiryhmien tunnistaminen ja tukeminen ja 3) hoidon kehittäminen**
 - Toimenpiteinä mm. Vahvistetaan osaamista ja tutkitun tiedon juurruttamista kunnissa, seurakunnissa, sote-palveluissa (pth/esh/sos, tth, kuratiivinen työ), järjestöissä sekä alueen asukkaille
 - Työstetään käyttöönotettavaksi Käypähoito -suosituksen näyttöön perustuvia **toimintamalleja, interventioita ja mittareita**,
 - Tehdään aikuisten mt- hoito- ja palveluprosessien (kaksi kpl) **vaikutusten ennakoarviointia (EVA)**,
 - Järjestetään **koulutusta** mm. lääkäreille, ensihoidon ja sote-keskuksen henkilöstölle
 - Nostetaan esiin **tilastoinnin ja kirjaamiskäytäntöjen** tärkeyttä kansallisen vertailtavuuden ja arvioinnin mahdollistamiseksi (hyvinvointialue)
 - Tehostetaan **viestintää** eri tahoille ja eri muodoin
 - Järjestetään loppuseminaari, kevät -23
 - Hanketiimissä jatkaisi: 3 suunnittelijaa (100%), viestijä/sihtööri (50 %) ja osa-aikainen projektipäällikkö



3. Hankkeen visuaaliset tuotokset

Hankkeen työpaketeissa on tuotettu erilaisia esitteitä ja muita julkaisuja, mm.

- **Palveluesitteet eri ikäryhmille :**
- Puhelin -tukivaihtoehtoja aikuisille
- Nuorten palvelut
- Ikääntyneille käyttäjille soveltuvat kansalliset verkkopalvelut oman hyvinvoinnin tueksi

Julisteet ja flyerit :

”Mielessä on paljon voimaa” (”yleinen” juliste)

”Näen sut, oon tässä” (nuorille suunnattu)

”Haluatko olla hyvä mehtäkaveri?” –huolen puheeksi otto

Esitteitä ja julisteita jaetaan tapahtumissa sekä hankkeen yhteistyökumppaneille (esim. järjestötoimijat, koulut yms.)



Puhelin- ja chat- tukivaihtoehtoja nuorille

Kainuun sote:

Sosiaalipäivystys (kiireelliset sosiaalisen avun tilanteet, esim. perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilanteet, onnettomuudet, päihde- ja mielenterveysongelmat, ilman turvaa jäänyt lapsi tai vanhus) [044 797 0676](tel:0447970676)

Mielenterveys- ja päihdepäivystys [044 797 0051](tel:0447970051) (arkisin klo 8:00–20:00, viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 10:00–21:00) - Jo huoli omasta tai läheisen psyykkisestä voinnista tai päihteidenkäytöstä riittää syyksi yhteydenottoon!

Nuorisopsykiatrian (alle 18v.) poliklinikka [044 797 4425](tel:0447974425). Yksikössä on käytössä takaisinsoittojärjestelmä. Takaisinsoittopalvelu on avoinna ma – to klo 7.30 – 16.00, perjantaisin ja arkipyhien aattona klo 7.30 – 15.00.

Onks tää normaalia -chat <https://normaali.fi/kainuu/>
Avoinna ma-pe klo 15-16 (keskiviikkoisin klo 14-16). Keskusteluapua nuorille erilaisissa elämän huolissa.

MLL Lasten ja nuorten puhelin päivystää numerossa [116 111](tel:116111)

Avoinna vuoden jokaisena päivänä ma–pe klo 14–20 ja la–su klo 17–20
Puhelu on sinulle ilmainen eikä näy sinun puhelinlaskussasi. Voit ottaa yhteyttä nimettömästi eikä puheluita nauhoiteta.

MLL Lasten ja nuorten chatissa voit jutella luottamuksellisesti ja nimettömästi vapaaehtoisen päivystäjän kanssa, ihan mistä tahansa aiheesta. Lasten ja nuorten chat on auki jokaisena päivänä klo 17–20.

<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>



Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

Puhelin- ja chat- tukivaihtoehtoja nuorille

Ensi- ja turvakotien liitto:

Lasten ja nuorten chat on tarkoitettu kaikille alle 18 vuotiaille lapsille ja nuorille
Chat on auki arkipäivisin klo 15–18 ja vastaamassa ovat Ensi- ja turvakotien liiton koulutetut työntekijät.

https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/apua-verkossa/#lasten_ja_nuorten_chat/

Tule juttelemaan mieltäsi painavista asioista:

- vanhempasi ovat eronneet
- kotona riidellään
- seurustelusuhde on pulmia tai seurustelusuhde on päätynyt
- kotona on turvaton ja sinua pelottaa
- kotona on väkivaltaa
- sinua tai jotain perheenjäseniä on satutettu

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24/7 numerossa [09 2525 0111](tel:0925250111)

Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti esimerkiksi silloin, kun...

... elämäsi on juuri muuttunut ja sinun on paha olla
... olet kokenut järkyttävän tapahtuman
... koet, ettet jaksais yksin pelon, huolen tai surun kanssa
... sinulla on itsetuhoisia ajatuksia
... olet huolissasi läheisestäsi



Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

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.

ITSEMURHA-AJATUKSISTA KYSYMINEN EI LISÄÄ ITSETUHOISUUTTA.

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

MIELESSÄ ON PALJON VOIMAA.

*Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
on itsemurhien ehkäisyä.*

ITSEMURHIEN EHKÄISY ON MAHDOLLISTA.
SIIHEN KUULUU ITSEMURHILTA SUOJAAVIEN TEKIJÖIDEN
VAHVISTAMINEN, JOITA OVAT...

- Hyvät sosiaaliset suhteet
- Nuoruusiässä myönteiset suhteet vanhempiin
- Elämän kokeminen merkitykselliseksi ja oman näköiseksi
- Millainen selviytyjä olet - eli hyvät ongelmanratkaisu- ja tunnetaidot
- Jos tarvetta tsemppaajalle, etsi matalalla kynnyksellä apua - puhuminen auttaa
- Arjen rutiinit tuovat turvaa
- Kysy kaverilta, miten menee
- Ole avoin ja kiinnostunut elämästä

SINULLA ON VÄLIÄ. PIDÄ ITSESTÄSI HUOLTA!

MUKANA
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa


Mielenterveysstrategia 2020-2030

"NÄEN SUT, OONTÄSSÄ"

KAVERISTA VÄLITTÄMINEN ON SIISTIÄ!

Jos huolestut kaverin itsetuhoisuudesta, muista, että itsemurha-ajatuksista kysyminen EI lisää itsetuhoisuutta. Päin vastoin - se voi auttaa kaveria hakemaan apua ja näkemään elämän mahdollisuutena.

APUA JA MIELEN TUKEA ON SAATAVILLA.

Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto tarjoaa tukea ja ohjaa tarvittaessa oikeaan palveluun. Myös nuorisotyössä tarjotaan tukea ja neuvoja. Lisäksi nuorille suunnattuja puhelin- ja chatpalveluita on saatavilla useita, joissa voit keskustella yksin tai ryhmässä.

MUKANA
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa


Mielenterveysstrategia 2020-2030

Monet selviävät mieltä järkyttäneestä kokemuksestaan läheisten tuella. Perheellä, ystäville ja työtovereilla on tärkeä merkitys ihmisen selviämiseksi. Läheisen itsemurhayrityksen tai itsemurhan jälkeen on saatavilla vertaistukea ja ammatillista apua. Apua tarjoavat kolmannen sektorin toimijat sekä sosiaali- ja terveydenhuolto. Seuraavassa on tietoa palveluista.

VARHAISEN TUEN PALVELUT

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. Kriisipuhelinpäivystäjät ovat kriisiytön ammattilaisia, alan opiskelijoita sekä vapaaehtoisia.

Kainuun Kriisikeskus tarjoaa tukea kriiseissä, jolloin omat selviytymiskeinot ja voimavarat eivät riitä. Kriisikeskukseen voit ottaa halutessasi yhteyttä nimettömänä. Apu on maksutonta. Ajanvaraukset arkisin 9-15, puh. 044 7826030.

Surunauha ry on valtakunnallinen vertaistukijärjestö itsemurhan tehneiden läheisille. Keskusteluapua arkisin 9-15, puh. 044 751 9916, p: 040 545 8954. Surunauha ry on kehittänyt ilmaisen Lohtu-sovelluksen läheisen itsemurhan kokeneille. <https://surunauha.net/>

Kainuun kriisiryhmät tarjoavat kriisiapua läheisille pääasiassa arkisin. Kriisiryhmien yhteyshenkilöt saa mielenterveys- ja päihdepäivystyksestä, oman paikkakunnan terveysasemalta, sosiaalipäivystyksestä ja päivystyspoliklinikalta. <https://sote.kainuu.fi/kriisiryhmien-yhteyshenkilot>

Mielenterveystalo.fi on kaikille avoin sivusto, josta löydät luotettavaa tietoa, omahoito-ohjelmia sekä oppaita. <https://www.mielenterveystalo.fi/>



Nuoret Lesket ry on vertaistukiyhdistys työikäisille leskille ja leskiperheille. <https://nuoretlesket.fi/>

Huoma - Henkirikosten uhrien läheiset ry tarjoaa vertaistukea uhrin läheisille. <https://www.huoma.fi/>

OMISTA TUNTEISTAAN JA REAKTIOISTAAN ON HYVÄ OLLA TIETOINEN. SEURAAVAAN ON KUVATTU YLEISIMPIÄ MAHDOLLISIA REAKTIOITA.

Kriisireaktiot tilanteen aikana ja heti sen jälkeen:

- Aika tuntuu pysähtyneen.
- Olo on turta ja epätodellinen, tunteita ei välttämättä juuri ole.
- On vaikeaa ajatella selkeästi.
- Osalle ihmisistä tulee fyysisiä oireita, kuten huimausta, pahoinvointia, vapinaa ja hikoilua. Syke ja hengitys voivat nopeutua.
- Sokkitilan jälkeiset reaktiot vaihtelevat muun muassa tapahtuman vakavuuden ja oman elämänsä historian mukaan.




Mielenterveysstrategia 2020-2030

MUKANA ELÄMÄSSÄ Itsemurhien ehkäisy Kainuussa

SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON PALVELUT KAINUUSSA

Kainuun soten mielenterveys- ja päihdepalvelut, aikuisille: <https://sote.kainuu.fi/mielenterveys-paihteet-ja-riippuvuudet>

Kainuun soten mielenterveys- ja päihdepalvelut, lapsille ja nuorille: <https://sote.kainuu.fi/index.php/palvelut/lasten-ja-nuorten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

Kainuun soten mielenterveys- ja päihdepäivystys (MIEPÄ) avoimena arkisin 8-20, vkl ja arkipyhinä 10-20. p: 044 7970 0051

Kainuun soten sosiaalipäivystvs. avoimena 24/7.

Kriisireaktiot päivien ja viikkojen kuluttua mieltä järkyttävästä tapahtuneesta voivat olla:

- Surua ja vihaa
- Syyllisyyttä omasta selviytymisestä ja muiden menetyksistä
- Pelkoa tapahtuman toistumisesta
- Kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä ja suunnitella arkea
- Ulkopuolisuuden tunnetta ja vaikeuksia kertoa tuntemuksistaan muille
- Fyysisiä oireita, kuten kipuja, ruokahaluttomuutta ja univaikeuksia

Kun järkyttävästä tilanteesta on kulunut viikkoja ja kuukausia, useimmat alkavat hyväksyä elämässään tapahtuneet muutokset ja sopeutua niihin. Pelko, viha, ahdistus, ärtyneisyys, suru ja toivottomuus ovat kuitenkin normaaleja tunteita. Stressireaktioita voivat olla esimerkiksi:

- Yliaktiivisuus, jatkuva puuhailu
- Passiivisuus ja eristäytyminen muista
- Korostunut valppaus ja ylisuojeleva suhtautuminen läheisiin
- Ruokahalun ja unirytmien muutokset
- Nukahtaminen ja nukkuminen ovat vaikeaa
- Keskeytyminen vaikeutuu
- Ihminen kärsii fyysisistä oireista, jolle ei löydy selitystä (esimerkiksi toistuvasta päänsärystä ja vatsaoireista)
- Ihminen eristäytyy muista ja kokee yksinäisyyttä
- Arkirutiinit eivät suju
- Ihminen käyttää liikaa alkoholia tai lääkkeitä
- Mieleissä pyöriivät itsemurha-ajatukset

Mikäli olossa esiintyy tai huomaa läheisessäsi edellä mainittuja, on syytä hakeutua / ohjata viimeistään kriisissä tukevien ammattilisten palveluiden piiriin.

TUKEA JA PALVELUITA LÄHEISILLE JA OMAISILLE LÄHEISEN ITSEMURHAYRITYKSEN TAI ITSEMURHAN JÄLKEEN

Läheisen itsemurhayritys tai itsemurha on kriisi, johon jokainen reagoi yksilöllisesti.

Yleisten kriisireaktioiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään omia tuntemuksia tai toisen ihmisen käyttäytymistä järkyttävän tapahtuman jälkeen.

On myös hyvä muistaa, että reagoiminen on luonnollista ja normaalia.



Psyykinen sokkitila on mielen keino suojaautua tapahtuneelta ja keskittää ihmisen voimavarat selviytymiseen ja toimintaan.

Esite omaisille läheisen itsemurhayrityksen tai itsemurhan jälkeen

- Esim. viranomaisten jaettavaksi omaisille kriisitilanteessa
- Helppo tulostaa ja taitella ”haitarimalliin”
- Sisältää ohjeita kriisireaktioihin liittyen sekä hyödyllisiä nettilinkkejä
- Yhteyshenkilöt Kainuun soten palveluihin

Julkaisut sosiaalisessa mediassa (Facebook, Instagram)

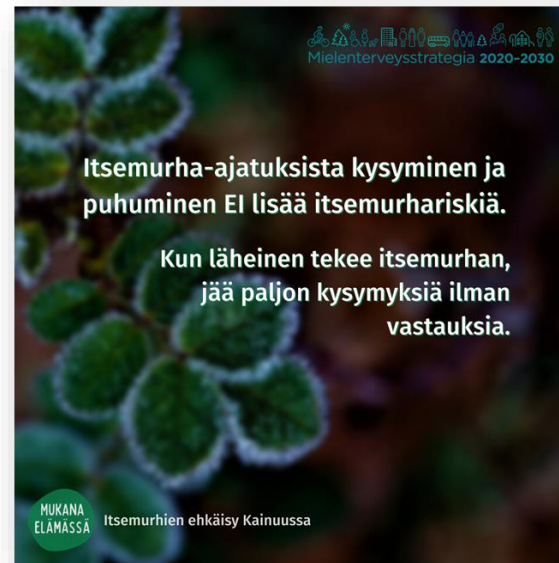
- Hanke viestii aktiivisesti sosiaalisessa mediassa n. 1-2 krt. / kk vaihtuvin teemoin (Kainuun soten kanavat)
- Vuonna 2021 julkaisuja oli 14 kpl, jotka tavoittivat yht. ~ **60 000 ihmistä** Facebookissa (ensimmäinen somepäivitys julkaistiin toukokuussa)
- Julkaisuja jaettiin Facebookissa yht. **146 kertaa**
- Tykkäyksiä sekä kommentteja julkaisuihin tuli yht. **756 kpl**
- Instagramin julkaisuista tykättiin yht. **424 kertaa**



ELÄMÄNKRIISIT KUULUVAT ELÄMÄÄN.

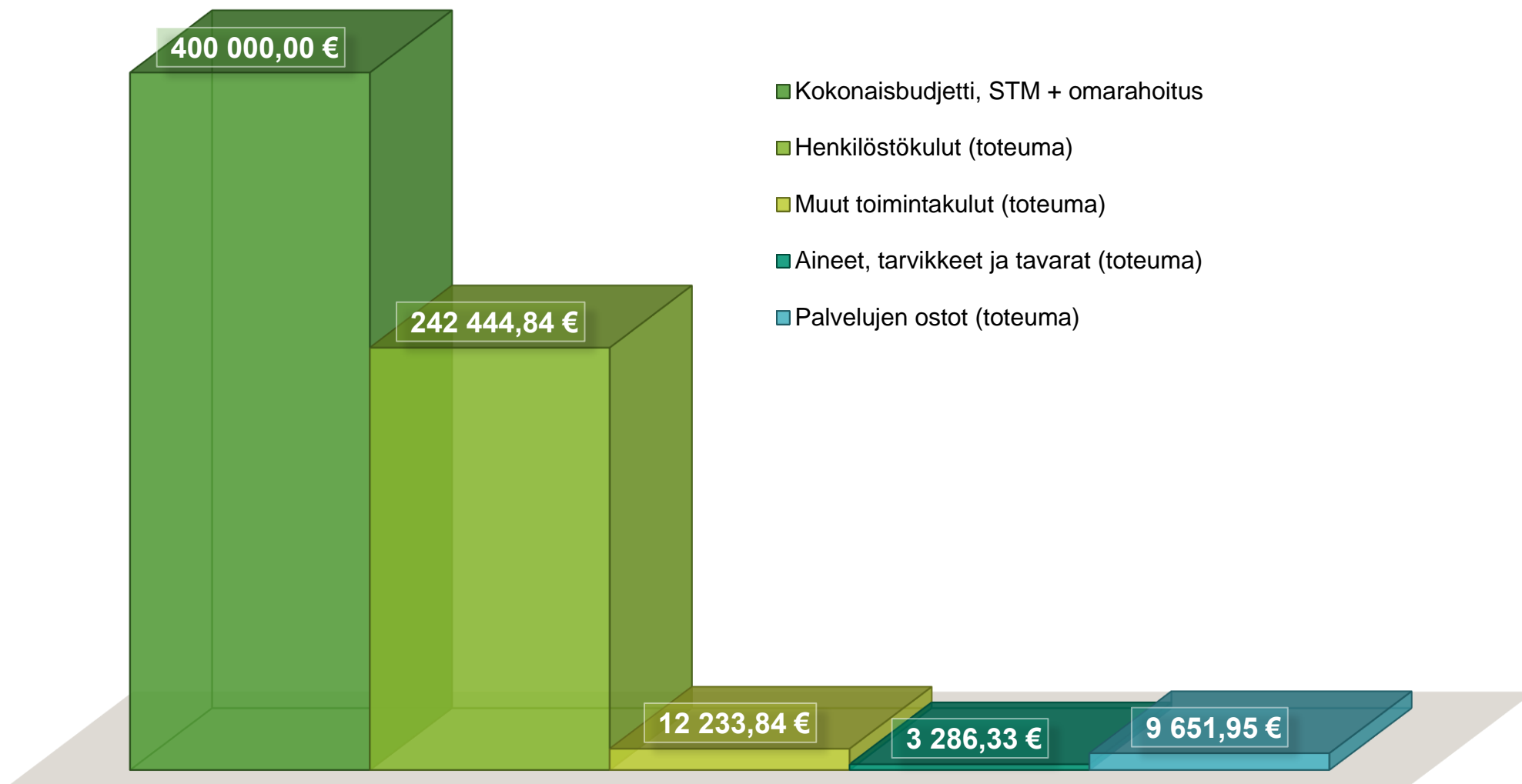
Kriisit voivat olla kehitykseen liittyviä tai odotettuja, mutta myös hyvinkin äkillisiä.

Kriiseistä selviää – ajatusten ja tunteiden käsittely yhdessä muiden kanssa helpottaa ja auttaa jaksamaan sekä selviytymään eteenpäin.



MUKANA ELÄMÄSSÄ - TALOUDEN TOTEUMA

10.8.2022

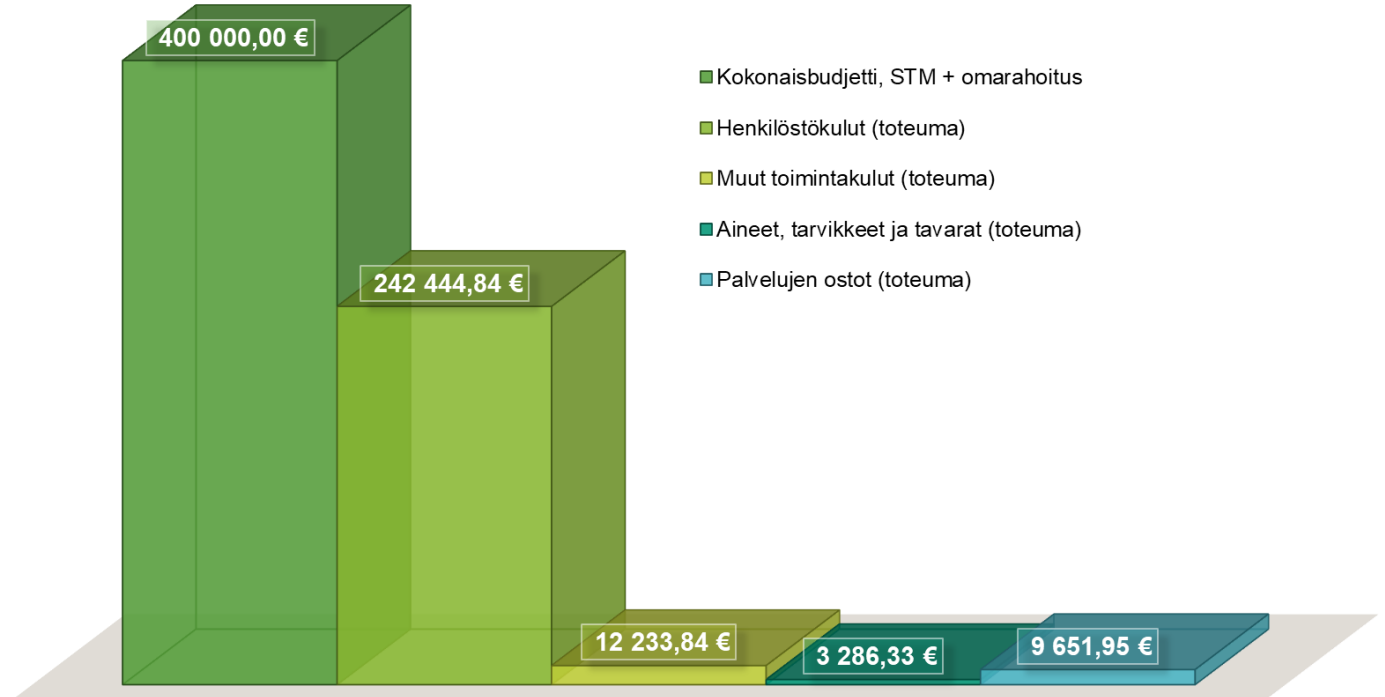


- Kokonaisbudjetti 400 000 €
- Toimintakulut hankkeen alusta lähtien yht. ~ 260 000 €
- Maksatushakemus kaudelta 7-12 / 2021

- Em. aikana syntyneet kustannukset ~ 90 000 €
- Omarahoituksen osuus 20%
- Rahoittajan osuus 80% hyväksyttävistä kustannuksista
- Maksatushakemus **hyväksytty**



MUKANA ELÄMÄSSÄ - TALOUDEN TOTEUMA
10.8.2022



- *Maksatushakemus kaudelta 1-6 / 2022 on työn alla ja valmistuu elokuun aikana*
- *ko. aikana syntyneet kustannukset ~ 100 000 €*