



ITSEMURHIEN EHKÄISY

työpaikoilla

Miksi?

Itsemurha on kansanterveydellinen ongelma, joka koskettaa monia keski-ikäisiä miehiä ja naisia. Sen lisäksi eri-ikäisten työntekijöiden mielenterveysongelmat ovat yleisiä. Osa heistä käyttää suuren osan ajastaan työpaikoilla, mikä tekee itsemurhasta sekä työterveyteen että turvallisuuteen liittyvän asian ja korostaa tarvetta työpaikkälähtöisille itsemurhien ehkäisystrategioille.

Työnantajien, henkilöstöhallinnon ja työterveyshuollon on tärkeää olla tietoisia riskityöntekijöiden varhaisesta tunnistamisesta ja asianmukaisen puuttumisen strategioista. Niiden avulla mielenterveyden ongelmiin ja itsetuhoiseen käyttäytymiseen voidaan puuttua ajoissa.

Mitä?

Itsemurhien ehkäisyn työkalupakki työpaikoille pyrkii muun muassa

- vastaamaan eri kysymyksiin itsemurhien ehkäisystä
- antamaan työnantajille, (henkilöstö)hallinnolle ja työterveyshuollon asiantuntijoille suosituksia ja työvälineitä itsetuhoisen käyttäytymisen ehkäisemiseen työpaikoilla
- antamaan ohjeita, miten tulisi toimia työntekijän itsemurhayrityksen tai itsemurhan kaltaisissa kriisitilanteissa.

Yritykset ja organisaatiot järjestävät usein työntekijöilleen kampanjoita ja ohjelmia, joiden aiheina voivat olla esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisy tai terveellinen ravitseminen. Itsemurhien ehkäisemiseksi tehdyt toimenpiteet ovat aivan yhtä tärkeitä ja kannattavia.

ITSETUHOISEN KÄYTTÄYTYMISEN TAUSTALLA VOI OLLA TYÖHÖN LIITTYVIÄ TEKIJÖITÄ

Itsemurha on aina monimutkainen ilmiö, johon ei ole yhtä yksittäistä syytä. Esimerkiksi työperäinen stressi, työpaikkakiusaaminen ja -häirintä sekä työttömyys ovat yleisiä tekijöitä, jotka saattavat lisätä haavoittuvien henkilöiden itsetuhoisen käyttäytymisen todennäköisyyttä. Itsemurhan riskitekijöitä voivat olla myös esimerkiksi masennus tai päihdehäiriö, kroonista kipua aiheuttava sairaus, varhaiset negatiiviset kokemukset, persoonallisuuteen liittyvät ominaispiirteet sekä aiempi itsetuhoisen käyttäytyminen.

Huolehdi ainakin seuraavista:

1. Turvallinen ja terveyttä edistävä työympäristö
2. Laajat mielenterveyspalvelut
3. Esimiesten ja henkilöstön koulutus
4. Pääsyn rajoittaminen tappaviin välineisiin

ITSEMURHAN EHKÄISY TYÖ-PAIKOILLA ON YKSINKERTAISTA, MUTTA VAATII KOULUTUSTA JA YHTEISTYÖTÄ!



TURVALLINEN JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TYÖPAIKKA ON TUOTTAVA

Mielenterveyttä voidaan edistää työpaikalla monilla erilaisilla toimenpiteillä, kuten kehittämällä mielenterveyttä tukevia, psykoedukaatioon perustuvia ohjelmia, psyykkistä kestävyyttä kasvattavaa elämäntaito-ohjausta, ajankäytön hallintaa ja stressin käsittelyä.

Näyttöä on siitä, että työpaikoilla toteutetulla mielenterveyden edistämisellä on myönteinen kokonaisvaikutus. Mielenterveyteen sijoittamisen tuotto on yli viisinkertainen sijoituksen kustannuksiin verrattuna ja kustannukset voidaan saada takaisin yhden vuoden sisällä.

Mielenterveyttä edistävät mm. seuraavat toimenpiteet:

- kiusaamisen ja häirinnän vastaiset käytännöt ja ohjelmat työpaikalla
- työntekijöille suunnattu tuki ja psykologin palveluiden laajentaminen
- työperäisen stressin ehkäiseminen ja vähentäminen
- työntekijöiden psyykkisen kestävyuden kasvattaminen panostamalla stressinhallinta-ohjelmiin ja tekemällä tarvittavia organisaatiomuutoksia työperäisen stressin vähentämiseksi.

Päivitä itsemurhien ehkäisyn kriisisuunnitelma usein, jotta se on hyödyllinen ja tehokas myös pitkällä tähtäimellä!

EUREGENAS

Euregenas on 11 Euroopan maata käsittävä hanke (2011–2014), jossa pyrittiin tunnistamaan ja kokoamaan itsemurhan ehkäisyyn liittyviä hyviä käytäntöjä ja strategioita.

Hankkeessa kehitettiin itsemurhan ehkäisyyn ja tietoisuuden kasvattamiseen liittyviä ohjeita ja työpaketteja ja siten lisättiin paikallisten ja alueellisten asiantuntijoiden (esim. psykologit, psykiatrit, yleislääkärit) tietoa ja osaamista.

LISÄTIETOJA

www.euregenas.eu/suomi

- itsemurhan riskitekijät
- erilaiset varoitusmerkit
- mielenterveyttä edistävät työpaikkakäytännöt
- käytännön työkalut ja ohjeet
- verkkokirjasto, työkalupaketit eri ammattiryhmille
- tietoa projektista sekä itsemurhan ehkäisyyn liittyvistä tapahtumista ja uutisista

THL:n Itsemurhien ehkäisy -verkkosivusto

www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/itsemurhien-ehkaisy

YHTEYSTIEDOT

Pia Solin

Mielenterveysyksikkö
etunimi.sukunimi@thl.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

www.thl.fi • twitter.com/THLorg • facebook.com/thl.fi

