



ITSEMURHIEN EHKÄISY

ja jälkihoito kouluissa

Miksi?

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN JA ITSEMURHAN EHKÄISY OSAKSI KOULUN HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ

Itsemurhat ovat nuorten johtava kuolinsyy Euroopassa. Itsemurhien esiintyvyys vaihtelee maittain, mutta itsemurha-ajatukset ja itsemurhien yritykset näyttäisivät olevan nuorille yhteisiä mielenterveysongelmia. Kouluissa tarvitaan toimenpideohjelmia itsemurhien ehkäisyä ja jälkihoitoa varten, sillä nuoret kuluttavat ison osan ajastaan kouluympäristössä.

Tieteellistä näyttöä on sellaisten itsemurhien ehkäisyohjelmien vaikuttavuudesta, jotka käsittelevät aihetta koko koulun tasolla. Tällaiset ohjelmat ovat kestäneet yli vuoden, ja ne ovat keskittyneet mielenterveyshäiriöiden ehkäisemisen sijaan mielenterveyden edistämiseen.

Oppilaiden, opettajien sekä muun henkilökunnan mielenterveyteen panostaminen tukee myös koulun turvallisuutta ja rakentaa sellaista ilmapiiriä, jossa voidaan vapaasti keskustella masennuksesta, pelkäämisestä ja stressistä sekä siitä, miten niistä voi selvitä. Kiusaamisen vähentäminen on avain turvallisen kouluilmapiirin varmistamiseen.

Kenelle?

TYÖKALUPAKKI PÄÄTTÄJILLE JA KOULUJEN AVAINTOIMIJOILLE

Edellä mainituista syistä kouluja varten on kehitetty työkalupakki, jonka kohderyhmänä ovat päättäjät sekä kouluympäristön avaintoimijat, kuten rehtorit, opettajat ja kuraattorit/ psykologit.

Työkalupakin tavoitteena on tarjota kouluille taustatietoa itsetuhoisesta käyttäytymisestä, katsaus kouluissa toteutettavista mielenterveyttä edistävästä ja itsemurhia ehkäisevistä toimenpideohjelmista, esimerkkejä hyvistä käytännöistä sekä käytännön työkaluja. Työkalupakin suositukset hahmottavat kouluympäristöille suuntaviivat, joiden avulla koulut voivat omalta osaltaan tukea itsemurhien ehkäisyä paikallisella tasolla.

Avainkohdat koulun mielenterveyttä edistäviksi toimiksi

- Oppilaiden ja henkilökunnan mielenterveyteen panostaminen
- Turvallisen kouluympäristön tukeminen ja kiusaamisen vähentäminen
- Opettajien tukeminen
- Vanhempien ja mielenterveyspalveluiden mukaanotto

NÄMÄ TOIMET OVAT MYÖS OSA ITSEMURHIEN EHKÄISYÄ!

KETKÄ KUULUVAT RISKIRYHMIIN?

Suurimmassa vaarassa ovat aiemmin itsemurhaa yrittäneet oppilaat sekä ne, joilla on jokin psykiatrinen häiriö (esim. masennus, syömishäiriö, ahdistuneisuushäiriö, alkoholi- ja päihdehäiriö). Sosiaaliseen, etniseen tai seksuaaliseen vähemmistöön kuuluvat oppilaat kuuluvat myös itsemurhan kannalta haavoittuviin ryhmiin.

Myös itsemurhan kautta läheisen henkilön menettäneillä oppilailla on vaara sairastua joko fyysisesti tai psyykkisesti tai kehittää itsetuhoista käyttäytymistä. Läheisensä menettänyt oppilas tai koulun henkilökuntaan kuuluva tarvitsee erityistä huolenpitoa.

VAROITUSMERKKEJÄ ON MONENLAISIA

Ennen aktiivinen ja sosiaalinen oppilas voi muuttua sisäänpäin kääntyneeksi ja eristäytyä muista. Hänen persoonallisuutensa, mielialansa tai käytöksensä voi vaihdella, ja mahdollisesti alkoholin tai pähteiden käyttö lisääntyy.

Lisää tietoa varoitusmerkeistä ja itsetuhoisen käyttäytymisen tunnistamisesta löydät kouluille tarkoitettusta työkalupakista osoitteesta:

http://www.euregenas.eu/wp-content/uploads/2015/01/TOOLKIT-School-based-Suicide-Prevention-Intervention-and-Postvention_Finnish.pdf (suomeksi)



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

- Miten toimia itsemurhan tai sen yrityksen jälkeen?
- Itsetuhoisten oppilaiden tunnistaminen ja kohtaaminen
- Ohjeita oppilaiden kanssa keskusteluun itsemurhan tai sen yrityksen jälkeen
- Esimerkkejä mielenterveyttä edistävästä ja itsemurhia ehkäisevästä toimenpideohjelmista ja käytännöistä
- Verkkokirjasto, työkalupakit 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](http://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/)

YHTEYSTIEDOT

Pia Solin

Mielenterveysyksikkö
etunimi.sukunimi@thl.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

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

