

Tausta

Sana itsemurha, josta myös käytetään nimitystä suisidi, viittaa tekoon, jolla henkilö aiheuttaa tietoisesti oman kuolemansa. Sana itsemurha voidaan helposti tulkita niin kuin kysymyksessä olisi rikollinen teko, mutta näin ei ole.

Itsemurhat ovat monimuotoinen ongelma

Itsemurhat ovat monimuotoinen yhteiskunnallinen ja kansanterveydellinen ongelma, joka vaatii useita erilaisia lähestymistapoja. Itsemurha ei sinänsä ole mikään sairaus. Sen taustalla ei välttämättä edes ole psyykkistä sairautta. Psyykinen sairaus tai jonkintyyppinen psyykinen pahoinvointi on kuitenkin tavallinen itsemurhan riskitekijä.

Itsemurhakäyttäytyminen on yläkäsite itsemurha-ajatuksille, itsemurhayrityksille ja itsemurhan toteuttamiselle. Itsemurhakäyttäytymiseen vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiologiset ja ympäristölliset tekijät. Keskimäärin hieman yli kolme ruotsalaista tekee tilastotietojen mukaan itsemurhan päivittäin. Itsemurhan tekevät tavallisimmin miehet ja ikääntyneet, kun taas itsemurhayrityksiä tekevät ensisijaisesti naiset ja nuoremmat henkilöt.

Länsi-Götanmaalla tehdään vuosittain noin 200 itsemurhaa

Itsemurhien määrä on vähentynyt Ruotsissa jatkuvasti 1980-luvun puolivälistä alkaen, mutta väheneminen on tasoittunut viimeksi kuluneen vuosikymmenen aikana. 15–24-vuotiaiden osalta luvut ovat pysyneet muuttumattomalla tasolla. Länsi-Götanmaalla tehdään vuosittain noin 200 itsemurhaa ja arviolta 2000 itsemurhayritystä. Itsemurhayrityksiä koskevat luvut ovat epäluotettavampia kuin toteutettuja itsemurhia koskevat luvut, koska osa itsemurhayrityksen tehneistä ei käänny sairaanhoidon puoleen, eikä kaikkia sen vuoksi rekisteröidä.

Tulosten saavuttamiseksi vaaditaan kauaskantoista työtä

Ruotsissa tehtiin vuonna 2008 valtiopäiväpäätös valtakunnallisesta ohjelmasta itsemurhien määrän vähentämiseksi.¹ Valtakunnallinen itsemurhien ehkäisyn visio merkitsee, että ”kukaan ei saa ajautua niin vaikeaan tilanteeseen, että hän pitää itsemurhaa ainoana ulospääsynä”. Tämän tavoitteen saavuttaminen edellyttää toimenpiteitä niin yksilötasolla kuin myös väestötasolla valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti.

Itsemurhien ehkäiseminen ei merkitse yksinomaan avunantoa hengenvaarallisissa tilanteissa, vaan myös kauaskantoista työtä itsemurhien ja itsemurhayritysten määrän vähentämiseksi. Kysymykseen voi tulla varhainen varoitusmerkkien toteaminen ja tunnistaminen, läheteiden laatiminen, uhanalaisessa tilanteessa olevien yksilöiden ja ryhmien tukeminen ja työntekijöiden kouluttaminen. Jokainen pelastettu ihmishenki on tärkeä saavutus. Itsemurhien ehkäisy on näin ollen tärkeää elämän suojelemiseksi.

Länsi-Götanmaan psyykkisen terveyden toimintasuunnitelmassa vuosille 2018-2020 on asetettu seuraava tavoite: Nollavisio itsemurhille Länsi-Götanmaalla.² Tässä toimintasuunnitelmassa on asetettu sama visio.

¹ www.folkhalsomyndigheten.se, www.suicidprevention.se

² ²Det goda livet i Västra Götaland Handlingsplan psykisk hälsa 2018–2020

[Hyvä elämä Länsi-Götanmaalla Psyykkisen terveyden toimintasuunnitelma vuosille 2018–2020]

Itsemurhien ehkäisyn tavoitteet Länsi-Götanmaalla

Itsemurhien määrän tulee vähentyä Länsi-Götanmaalla 40 prosentilla vuoteen 2025 mennessä. Tämä tavoite on nollavisioon tähtäävän työn osatavoite.

Tarkoitus

Toimintasuunnitelman tarkoituksena on vähentää itsemurhien ja itsemurhayritysten määrää Länsi-Götanmaalla ehkäisevien toimenpiteiden avulla. Kuntien ja alueiden tulee ottaa tämä suunnitelma yhteiseksi perustakseen itsemurhien ehkäisyyn tähtäävässä työssään. Se voidaan ottaa perustaksi myös muiden toimijoiden kanssa tehtävälle yhteistyölle.

40 % vuonna 2025

Suunnitelman valmistelu

Toimintasuunnitelmaa valmisteltiin 14. syyskuuta 2018 pidetyssä neuvonpidossa, jossa oli mukana kansalaisyhteiskunnan, poliisin ja molempien päämiesten virkahenkilöitä. Tarkoituksena oli identifioida toimenpiteitä, jotka ovat tarpeen itsemurhien määrän vähentämiseksi sekä saada aikaan yhteishenki ja sitoutuminen edessä olevaan työhön. Neuvonpidossa tunnistettiin kuusi aluetta psyykkisen terveyden edistämiseksi ja psyykkisen pahoinvoinnin ja itsemurhien ehkäisemiseksi sekä avun tarjoamiseksi sitä tarvitseville. Osapuolista koottu työryhmä on sen jälkeen työstänyt ehdotuksia edelleen.

Psyykkisen terveyden edistämiseksi tehtävän yhteistyön rakenteet Länsi-Götanmaalla
Länsi-Götanmaalla osapuolet tekevät yhteistyötä kolmella tasolla: paikallisesti, osa-alueellisesti ja alueellisesti.

	Osa-alueellinen hoitoyhteistyö	
Länsi-Götanmaan kunnat	Psyykkisen terveyden johtoryhmä	Länsi-Götanmaan alueen toiminta
	Länsi-Götanmaan hoitoyhteistyö (VVG)	
	Poliittinen neuvonpito (SRO)	

Suunnitelman toteuttaminen

Länsi-Götanmaalla on vuodesta 2018 alkaen toteutettu Psyykkisen terveyden toimintasuunnitelmaa osa-alueellisen ja paikallisen hoitoyhteistyön puitteissa. Myös tätä suunnitelmaa odotetaan toteutettavan vastaavalla tavalla osa-alueellisella ja paikallisella tasolla.

Toimintasuunnitelmasta ilmi käyvän lääninlaajuisen tavoitteen saavuttaminen, eli itsemurhien määrän väheneminen 40 %:lla vuoteen 2025 mennessä – ja pyrkimyksemme saavuttaa itsemurhia koskeva nollavisio Länsi-Götanmaalla, edellyttää panostuksia, joissa lähdetään niin

väestöperspektiivistä kuin myös yksilöperspektiivistä. Nämä perspektiivit täydentävät toisiaan ja molemmat ovat tarpeen, jotta itsemurhia ehkäisevässä työssä saavutettaisiin tulosta. Väestöön kohdistuva työ käsittää useita eri toimijoita yhteiskunnassa. Sen avulla pyritään luomaan vähemmän riskialttiita ympäristöjä ja lisäämään asukkaiden tietoisuutta itsemurhaongelmista sekä poistamaan itsemurhiin edelleenkin liittyvät tabut. Yksilöllisesti suuntautuvaa työtä tehdään niin kunnissa kuin myös terveyden- ja sairaanhoidossa. Tavoitteena on levittää tietoa, jotta itsemurhalttiit henkilöt saisivat parasta mahdollista tukea.

Osa-alueelliset ja paikalliset toimintasuunnitelmat

Tämä läänitason toimintasuunnitelma on Länsi-Götanmaan alueen ja kuntien itsemurhien ehkäisyyn suuntautuvan työn ja osa-alueellisten ja alueellisten toimintasuunnitelmien laatimisen yhteinen perusta.

Monet yhteiskunnalliset tahot ovat mukana tässä työssä ja niitä tarvitaan itsemurhien ehkäisyssä myös vastaisuudessa, jotta saavuttaisimme asetetut tavoitteet ja vision.

Seuranta

Länsi-Götanmaan psyykkisen terveyden toimintasuunnitelman johtoryhmä vastaa tämän toimintasuunnitelman seurannasta.

Toimintasuunnitelman tavoitteiden saavuttamista seurataan tiettyjen indikaattoreiden avulla. Tavoitteena on prosessien ja tulosten vertaaminen niiden avulla ja sitä tietä virikkeiden antaminen ja toiminnan kehittäminen. Jokaisessa osa-alueellisessa tai paikallisessa hoitoyhteistyössä voidaan mielellään pyrkiä löytämään ja soveltamaan omia indikaattoreita toivotun seurannan ja kehityksen aikaansaamiseksi. Toimintasuunnitelmaan liitettävässä asiakirjassa on tietoa siitä, mitä seurannan tulee koskea ja kenen siitä tulee huolehtia.

Toimijat

PAIKALLINEN TASO	ALUEELLINEN TASO	VALTAKUNNALLINEN TASO
<ul style="list-style-type: none"> • Kunnat • Sosiaalipalvelu • Lapsi- ja koulutushallinto • Vanhustenhuolto • Kaupunginrakennus/kaavoitus • Turvallisuusasioiden koordinointi • Kansanterveys • Kulttuuri ja vapaa-aika • Oppilasterveydenhuolto 	<p>VGR - Länsi-Götanmaan alue</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensihoito • Perusterveydenhuolto • Somaattinen hoito • Psykiatrinen hoito • Tehohoito • Sairaanhoidon euvonta • Kansanterveys 	<p>Hallituksen kanslia / ministeriöt</p> <ul style="list-style-type: none"> • SKR - Ruotsin kunnat ja alueet • FoU - Tutkimus ja kehitys • NASP - Itsemurhatutkimuksen ja itsemurhien ehkäisyyn valtakunnallinen keskus • SOS Alarm • Itsemurhien ehkäisyyn osallistuvat

		valtion viranomaiset • SiS - Valtion laitoshallitus
--	--	--

Räddningstjänst	Pelastuspalvelu
Polis	Poliisi
Studieförbund	Opintoliitot
Försäkringskassan	Vakuutuskassa
Arbetsförmedlingen	Työnvälitys
Företagshälsovård	Työterveyshuolto
Länsstyrelsen	Lääninhallitus
SOS Alarm	SOS Alarm
FoU	FoU - Tutkimus ja kehitys
Kriminalvård	Kriminaalihuolto
Universitet/Högskolor	Yliopistot/Korkeakoulut
Arbetsförmedlingen	Työnvälitys
Försäkringskassan	Vakuutuskassa
CIVILSAMHÄLLET	KANSALAISSYHTEISKUNTA

Aktiviteetit

Jotta itsemurhien määrien vähenemiselle asetettu läänikohtainen tavoite saavutettaisiin, vaaditaan kauaskantoista työtä, joka integroidaan kaikkeen vakinaiseen toimintaan niin kunnissa kuin alueellakin.

Ne alueet, jotka tuotiin esille ensimmäisen neuvonpidon yhteydessä, muodostavat toimintasuunnitelmasta ilmi käyvien aktiviteettien perustan.

- Paikallinen toimintasuunnitelma, johon avaintoimijat otetaan mukaan
- Osaamisen kehittäminen
- Itsemurhien ehkäisyn priorisointi johtotasolla
- Parempi ammattimaisten panostusten koordinointi ja saatavuus kaikilla tasoilla
- Kansalaisyhteiskunnan sitoutumisen ja osaamisen hyödyntäminen
- Itsemurhia koskevien tapahtuma-analyysien hyödyntäminen