

# Jos joku kertoo suunnittelevansa itsemurhaa

---

**Oletetaan, että keskustelet avoimesti ja rehellisesti mielenterveysasioista toisen henkilön kanssa, joka luottaa sinuun sen verran, että uskaltaa paljastaa itsetuhoiset ajatuksensa. Tilanne aiheuttaa varmasti suuria paineita. Miten olisi hyvä reagoida? Miten saat toisen ammattiavun piiriin?**

On tärkeää ymmärtää, että asian puheeksi ottaminen on positiivinen asia, koska se luo tilaisuuden avun hankkimiseen. Seuraavat ohjeet antavat esimerkkejä mahdollisista reagoitavoista.

## **Näytä, että kuuntelet**

Vakuuta, että ymmärrät, mitä toinen henkilö kertoo ja että otat hänen viestinsä vakavasti.

”On hienoa, että kerrot minulle, mitä on meneillään ja miltä sinusta tuntuu. Kiitos, että luotat minuun tässä asiassa.”

## **Osoita tukea**

Viestitä omalla tavallasi, että välität ja pysyt henkilön tukena.

”Minä pysyn tässä tukenasi.”

”Sinä olet huippu tyyppi, ja kertomasi ei millään tavalla muuta mielipidettäni sinusta.”

”Minä välitän sinusta, vaikka mikä olisi, ja me selviämme tästä kyllä yhdessä.”

## **Kannusta puhumaan – ja kuuntele tarkasti**

Sano, että haluat kuulla enemmän hänen tuntemuksistaan ja tilanteestaan. Kuuntele aktiivisesti osoittamalla uteliaisuutta ja mielenkiintoa yksityiskohtiin.

”Huh, tuo tilanne vaikuttaa kyllä tosi vaikealta.”

”Miltä sinusta tuntui, kun tuo tapahtui?”

## Kysy muutoksista henkilön elämässä ja olotilassa

Selvitä, kuinka kauan hänellä on ollut paha olo ja miten se on vaikuttanut hänen elämäänsä.

”Kauanko sinusta on tuntunut tältä? Milloin nämä tuntemukset alkoivat?”

”Ovatko nämä ajatukset aiheuttaneet muutoksia elämässäsi, kuten unihäiriöitä tai työtahdin hidastumista?”

”Oletko käynyt ulkona yhtä paljon kuin aikaisemmin? Vetäydytkö muiden ihmisten seurasta?”

## Kysy suoraan, jos epäilet, että toisella ihmisellä on itsetuhoisia ajatuksia

Jos epäilet, että joku suunnittelee itsemurhaa, luota aavistukseesi ja kysy asiasta suoraan. Tutkimusten mukaan keskustelu aiheesta ei iskosta sitä kenenkään mieleen eikä sysää itsemurhaa ajattelevaa aikeen toteuttamiseen. Usein kriisitilanteessa olevat ihmiset ovat vain huojentuneita siitä, että joku välittää heistä tarpeeksi kysyäkseen mahdollisista itsetuhoisista ajatuksista.

”Mietitkö itsemurhaa?”

”Tuntuuko sinusta koskaan niin pahalta, että haluaisit tappaa itsesi?”

On tärkeää, ettei viesti kuulosta tuomitsevalta (ÄLÄ sano: ”Et kai vain ole suunnittelemassa jotakin typerää?”) tai aiheuta syyllisyydentunnetta (ÄLÄ sano: ”Mieti, miten se vaikuttaisi vanhempisi.”)

Vakuuta sen sijaan, että ymmärrät ja välität.

”Minä välitän sinusta, ja kyllähän sinä tiedät, että voit kertoa minulle mitä tahansa, vai mitä?”

## Mitä voit sanoa, jos joku kertoo suunnittelevansa itsemurhaa?

Pysy rauhallisena – ihmisen itsetuhoiset ajatukset eivät vielä tarkoita sitä, että hän olisi välittömässä vaarassa. Kuuntele kiirehtimättä ja rauhallisesti, mitä hänellä on sanottavaa, ja esitä lisäkysymyksiä.

”Kuinka usein sinulla on tällaisia ajatuksia?”

”Mitä teet, kun tuntuu todella pahalta?”

”Mikä sinua pelottaa eniten näissä ajatuksissa?”

”Mitä sinun pitää tehdä, että sinulla on turvallinen olo?”

Vakuuta, että apua on saatavilla. Kerro myös, että hänen tunteensa ovat merkki siitä, että on aika mennä juttelemaan ammattiauttajan kanssa.

”Tuollaiset ajatukset kertovat siitä, että jotakin vakavaa on meneillään. Mutta onneksi apua on saatavilla. Haluan auttaa sinua hakemaan tarvitsemaasi apua.”

## Ehdota taukoa, jos huomaat, että se on tarpeen

Keskustelu itsetuhoisista ajatuksista on rankkaa. Varmista siis, että tukemasi henkilö tietää voivansa lopettaa puhumisen koska tahansa, jos se tuntuu liian vaikealta.

”Pystytkö vielä jatkamaan keskustelua tästä aiheesta?”

”Haluan olla tukenasi, ja me voimme jatkaa keskustelua myöhemminkin.”

## Miten kertoa toiselle ihmiselle, että hän tarvitsee ammattiapua

On hienoa, että olet toisen tukena ja keskustelet hänen kanssaan, mutta et ole kuitenkaan mielenterveysalan ammattilainen. Jos läheinen ystävä tai perheenjäsen kertoo sinulle, että hän suunnittelee itsemurhaa, se on merkki siitä, että hän on ammattiavun tarpeessa. Näin voit ottaa asian puheeksi.

”Ymmärrän, että olet vaikeassa tilanteessa. Siksi uskon, että hyötyisit juttelemisestä sellaisen henkilön kanssa, joka osaa auttaa sinut tämän raskaan vaiheen läpi.”

”Tiedäthän, ettei terapiaa ole vain vakavia ongelmia varten. Se voi auttaa kaikenlaisten elämän haasteiden käsittelyssä – ja kaikilla ihmisillä on joskus vakavia kriisejä.”

”Uskon, että puhuminen voi auttaa saamaan uuden näkökulman asiaan ja estää tilanteen pahenemisen.”

”Huippujohtajat ja -urheilijatkin luottavat mielenterveysalan asiantuntijoiden tukeen suoritustensa hiomisessa. Ammattiavun hankkiminen ja terapiaan meno osoittavat sisäistä vahvuutta ja voivat parantaa tilannetta merkittävästi.”

## Apua yhteydenottoon

Joskus ensimmäinen askel on kaikkein vaikein – tässä tapauksessa yhteydenotto ammattiauttajaan. Tarjoudu auttamaan tavoilla, jotka tuntuvat luontevilta.

”Voisimme yhdessä soittaa terveysasemalle tai katsoa, mistä sopiva ammattiauttaja tai päihderiippuvaisten ohjelma löytyisi. Voin myös vain istua vieressä tukenasi, kun otat itse yhteyttä tai etsit tietoa netistä. Homma hoituu kyllä yhdessä.”

”Voisin viedä tai saattaa sinut tapaamiseesi. Sitten voisimme vaikka mennä kahville jälkeenpäin.”

## Pelko tiedon leviämisestä

Jos tukemasi henkilö pelkää, että toiset saavat tietää hänen hoidontarpeestaan, painota, että tällainen huoli on useimmiten aiheeton.

”Mielenterveyspalveluissa salassapitosäännöt ovat vielä tiukemmat kuin fyysisen terveydenhoidon yhteydessä.”

”Useimmat ihmiset ymmärtävät, että mielenterveys on erittäin tärkeä osa ihmisen yleisterveyttä ja hyvinvointia – ja meillä kaikilla on jos jonkinlaisia terveyteen liittyviä pulmia. Mielenterveydestään huolta pitäviä ihmisiä pidetään vahvoina, fiksuina ja toimeliaina.”

Jos auttamasi henkilö pyytää sinua vaikenemaan asiasta, kerro, että haluat auttaa häntä saamaan tukea ja siksi apua saatetaan joutua pyytämään muiltakin. Kannusta apua tarvitsevaa osallistumaan aktiivisesti keskusteluun, kun otatte yhteyttä ammattiauttajaan. Vakuuta, että olet niin hienovarainen kuin mahdollista.

## Avusta kieltäytyminen

Kaikki eivät ole valmiita toimimaan heti. Jos vaikeassa tilanteessa oleva henkilö kieltäytyy ehdottamastasi ammattiavusta (eikä ole välittömässä vaarassa, ts. ei aiheuta tai aio aiheuttaa itselleen vahinkoa juuri sillä hetkellä), ole kärsivällinen äläkä painosta liikaa.

”Ei haittaa, jos et ole heti valmis. On tärkeää, että mietit kuitenkin asiaa. Kerro minulle, jos muutat mielesi, niin autan sinua hakemaan apua.”

”Tiedän, että sinulla on nyt rankkaa, joten uskon että ammattiapu voisi parantaa elämäntilannettasi ja terveydentilaasi merkittävästi. Mieti asiaa ja ota minuun yhteyttä, niin autan kyllä.”

”Jos et ole vielä valmis menemään paikalle henkilökohtaisesti, voit ottaa yhteyttä paikalliseen tukilinjaan tai kriisipuhelimeen. He osaavat antaa lisätietoa siitä, millaista lääkärin, psykologin tai terapeutin luona käyminen olisi.”

## Keskustelun loppuhetkillä

Voit lopettaa keskustelun painottamalla, kuinka iloinen olet siitä, että sait tilaisuuden keskustella syvällisesti elämän tärkeistä asioista auttamasi henkilön kanssa. Muistuta, että kaikilla ihmisillä on toisinaan vastoinkäymisiä ja että autat aina mielelläsi.

### \* Kun kyseessä on välitön vaara

- Pysy paikalla
- Hankkiudu eroon vaarallisista esineistä
- Soita kriisipalveluun
- Kannusta hakemaan ammattiapua tai ottamaan yhteyttä omaan lääkäriin tai terapeuttiin