

Itsemurhan tehneiden ja sitä yrittäneiden perheet tarvitsevat apua

Läheisen itsemurha on valtava järkytys omaisille. Avun tarjoaminen äkillisessä kriisitilanteessa sekä myöhempi jälkihoito on omaisen selviytymisen kannalta ehdotonta. Raskaassa, elämän mullistavassa tilanteessa on erityisen tärkeää huomioida myös perheen lapset.

Itsemurhan tehneitä muistetaan sunnuntaina 18.11. Joka vuosi lähes 800 ihmistä tekee itsemurhan Suomessa. Itsemurhayritysten tarkkaa lukumäärää on vaikea sanoa, mutta arvioidaan, että niitä on vuosittain noin 10 000 – 20 000. Aihe koskettaa läheltä liian monia perheitä.

Läheisen psyykinen sairaus sitoo omaisen usein jatkuvaan päivystysvalmiuteen. Kun psyykkisesti sairastunut uhkailee toistuvasti itsemurhalla tai on vaarallinen itselleen tai muille, hoiva- ja huolenpitotilanne on erityisen kuormittava.

Joskus läheisestään huolta pitävät omaiset ovat lapsia ja he voivat joutua toistuvasti pelkäämään rakkaan läheisensä lopullista ratkaisua. Tämä on sietämätöntä. Aikuiset kuvaavat läheisen itsetuhoisuutta ja jatkuvaa päivystysvalmiutta hyvin raskaaksi. Lapselle vastaava vastuu on liiallinen ja seuraukset voivat olla vakavia. Tiedetään, että vanhemman itsemurha lisää huomattavasti lapsen riskiä sairastua psyykkisiin sairauksiin. Itsemurhan tehneiden lapsilla on myös kohonnut itsemurhariski.

Omaisen jaksamisen kannalta on tärkeää, että itsemurhaa yrittänyt saa välitöntä, riittävää ja maksutonta apua. Kaikkia itsemurhayrityksiä ei kuitenkaan voi ennakoita ja estää. Itsemurhasta seuraa kysymyksiä, joihin ei ehkä koskaan voi saada vastauksia. Musertavan surun lisäksi itsemurhan kohdannut omainen kokee syyllisyyttä, vihaa, ahdistusta ja häpeää. Myös hylätyksi tulemisen tunteet ja sosiaalisen leimautumisen kokemukset ovat yleisiä. Näiden erilaisten tunteiden ja kysymysten käsitteleminen on ensisijaisen tärkeää koko perheelle.

Avun saaminen ei saa jäädä sattuman varaan, sillä sen tarjoaminen matalan kynnyksen periaatteella heti kriisitilanteessa sekä myöhempi jälkihoito ovat olennaisia omaisen selviytymisen kannalta. Esimerkiksi ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät ovat omaisille erittäin merkityksellinen tukimuoto. Ulkopuolinen apu on tarpeen, koska lähipiirissä ei usein ole keinoja tai voimavaroja itsemurhan tai sen yrityksen käsittelyyn. Tässä turvattomassa tilanteessa on tärkeää muistaa huomioida myös itsemurhaa yrittäneen lapset. Samalla vähennetään itsemurhamallin siirtymistä eteenpäin perheissä ja suvuissa.

Itsemurhia voidaan ehkäistä. Ei suljeta silmiämme, vaan autetaan ajoissa koko perhettä. Apua on saatavilla.

Lisätietoja:

Pia Hytönen, Mielenterveysomaisten keskusliitto –FinFami, toiminnanjohtaja
p. 040 776 5911 tai pia.hytonen@finfami.fi

**KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



MIELENTERVEYSOMAISTEN
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki
finfami.fi