

Tiedote 31.12.2018

Itsemurhaa yrittäneiden kirjoittamat jäähyväiskirjeet valtaavat Helsingin katukuvan tammikuun ensimmäisellä viikolla

Itsemurhan voi ehkäistä kahdella sanalla: Mitä kuuluu? Tammikuun ensimmäisellä viikolla Helsingin katukuvaan rantautuvassa Suomen Mielenterveysseuran kampanjassa aidot itsemurhakirjeet haastavat ohikulkijat huomioimaan lähimmäisiään entistä paremmin.

Suomessa tehdään vuosittain yli 800 itsemurhaa ja itsemurhaa yrittää arviolta kymmenkertainen määrä. Suomessa tehdään itsemurhia enemmän kuin EU-alueella keskimäärin.

– Toisin kuin usein ajatellaan, itsemurhaa hautova henkilö ei yleensä halua kuolla. Itsemurha-ajatukset nousevat, kun epätoivo yltyy sietämättömäksi, eikä muita keinoja tunnu olevan käytettävissä. Omasta voinnista ja itsemurha-ajatuksista pitäisi päästä puhumaan. Moni vaikennee, varsinkin, jos kukaan ei kysy, kertoo **Marena Kukkonen** Suomen Mielenterveysseuran itsemurhien ehkäisykeskuksesta.

Kukkonen muistuttaa, että itsemurha vaikuttaa vakavasti myös läheisiin. Arvioiden mukaan jokaista itsemurhaa tai sen yrittämistä kohden on kuusi traumatisoitunutta ihmistä.

– Mielenterveysongelmiin liittyy edelleen stigma, joka pitää monet vaitonaisina voinnistaan. Vastavuoroisesti alakuloisen, itsemurha-alttiin läheisen kohtaaminen koetaan usein vaikeana. Ei tiedetä, mitä sanoa tai tehdä auttamiseksi.

Itsemurhan voi ehkäistä kysymällä ”Mitä kuuluu?”

Helsingin katukuvan valtaa tammikuun ensimmäisellä viikolla 31.12.2018–6.1.2019 Suomen Mielenterveysseuran kampanja, jonka keskiössä on itsemurhaa yrittäneiden kirjoittamat jäähyväiskirjeet. Kirjeiden kirjoittajat ovat selviytyjiä, sillä heidän itsemurha-aikeet saatiin muutettua. Kampanja haastaa ohikulkijat pitämään parempaa huolta läheistään ja muistuttaa, että aina on toivoa.

– Voimme vähentää itsemurhien määrää ja niiden yrittämistä saamalla suomalaiset kysymään toisiltaan useammin kuulumisia ja kuuntelemalla, mitä toisella on sanottavaa. Kuulumisten kysyminen esimerkiksi vielä samana päivänä, kun itsemurha on suunniteltu tehtävän, voi muuttaa itsemurhasuunnitelmien suuntaa, sanoo Kukkonen.

Kukkosen mukaan kampanjan ajankohta näin vuodenvaihteen tienoilla tuo myös symboliikkaa uudenvuoden lupauksiin.

– Haastan kaikkia suomalaisia tekemään uudenvuoden lupauksen: kysy läheiseltä useammin ja herkemmin ”Mitä kuuluu?”, hän kannustaa.

Suomen Mielenterveysseura perusti keväällä 2018 uuden itsemurhiin keskittyvän yksikön, Itsemurhien ehkäisykeskuksen. Keskus tekee aktiivista vaikuttamistyötä itsemurhien ehkäisemiseksi.

Kampanjan on toteuttanut yhdessä Suomen Mielenterveysseuran kanssa Bob the Robot. Clear Channel on luovuttanut ulkomainospaikat kampanjan käyttöön ja kampanjan viestinnästä on vastannut

vuodenvaihteesta 2018–19 alkaen Viestintätoimisto Manifesto. Kampanjaan on osallistunut myös useita julkisuuden henkilöitä Mitä kuuluu? -videotervehdyksillään.

Lisätietoja:

Marena Kukkonen, päällikkö, Suomen Mielenterveysseura, Itsemurhien ehkäisykeskus
puh. 040 669 3070, marena.kukkonen@mielenterveysseura.fi

www.mielenterveysseura.fi // www.mitakuuluu.fi