

Information till medierna: Självdestruktivitet i MIELI RF:s verksamhet

Varje år begår ungefär 750 personer självmord i Finland, vilket är mer än tre gånger fler än antalet dödsfall i trafiken. Även om antalet självmord har halverats sedan 1990-talet, har självmord bland kvinnor ökat under de senaste åren. Självmord är också en av de vanligaste dödsorsakerna bland unga.

Varje självmord är onödigt

För att fler människor ska få hjälp med sin självdestruktivitet och för att självmorden ska minska krävs förutom tillräckliga resurser också ett samarbete mellan offentliga aktörer, tredje sektorn och organisationer. Ju fler personer på olika poster i samhället som kan hantera självdestruktivitet på rätt sätt, känna igen en person som riskerar begå självmord och ge stöd vid rätt tidpunkt, desto fler självmord kan undvikas.

Självdestruktiva samtal inom MIELI RF:s krisverksamhet

Antalet självdestruktiva samtal till MIELI RF:s kristelefon har ökat under hela det senaste decenniet, men det skedde en stor ökning när pandemin började. Under början av 2024 har det pratats mer om självdestruktivitet än under de senaste åren. Av de självdestruktiva samtal som förs på kristelefonen är självmordsrisken akut i genomsnitt i 3–4 samtal (3,4 samtal per dygn under början av 2024).

Också i år, liksom de senaste åren, hade det varit främst 18–29-åringar, särskilt unga kvinnor, som har ringt och pratat om självdestruktivitet och akut självmordsrisk.

Det var mest pensionärer som pratade om självdestruktivitet. Detta gällde även de samtal där situationen enligt jourhavandes bedömning var akut; personen i fråga var oftast pensionär i de samtal som förts i år. Värt att notera är att arbetsstatus ofta inte framgår (i 28 % av fallen saknas information).

Ett samtal till kristelefonen hjälper. I år har 920 samtal som har handlat om självdestruktivitet avslutats med att den som ringt sagt att hen inte tänker begå självmord eller skada sig själv (812 vid samma tidpunkt föregående år).

Vi ber att information om var man kan få hjälp delas i samband med artiklar som behandlar ämnet:

- Kristelefonen är tillgänglig på svenska på numret 09 2525 0112 må och ons kl. 16-20

saamt ti, to och fre kl. 9-13 och på finska 24/7 på numret 09 2525 0111 (Kristelefonen betjänar också på flera andra språk under vissa tider).

- Kriscentren runt om i Finland erbjuder gratis samtalshjälp ansikte mot ansikte, via distanskontakt och i grupper utan remiss.

- På nätet erbjuder MIELI RF:s Kriisichat och Sekasin-chatten för ungdomar

samtalshjälp. Mieli tukisuhde ger möjligheten att diskutera flera gånger med samma person.

- Centren för suicidprevention i Helsingfors och Kuopio hjälper personer som har försökt ta sitt liv samt deras närstående.

*Temat är alltid aktuellt, men speciellt nu när **Den internationella dagen för förebyggande av självmord firas den 10 september**. Syftet med dagen är att öka kunskapen om självmord, sprida information och minska stigmat kring självmord. Framför allt vill dagen till förmedla budskapet om att självmord kan förebyggas, att det finns hjälp för självdestruktiva tankar och att man kan prata om självmord på ett tryggt sätt. Var och en av oss kan ställa en fråga som kan rädda liv, "Hur mår du?"#mitäkuuluu*