

#chatsafe

# Opas nuorille turvalliseen verkkoviestintään itsemurhasta



© Orygen

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun mitään osaa ei saa kopioida, tallentaa tai lähettää millään tavoin ilman Orygenin aiemmin antamaa kirjallista lupaa, pois lukien Copyright Act 1968 (Tekijänoikeuslain 1968) muutoksineen sallima käyttö.

ISBN 978-1-920718-72-5

### **Ehdotettu viite**

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: Opas nuorille turvalliseen verkkoviestintään itsemurhasta. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018.

### **Vastuuvapauslauseke**

Oppaan tiedot eivät ole lääketieteellisiä neuvoja. Ne ovat yleisiä, eivätkä ota huomioon yksilöllisiä olosuhteitasi, fyysistä hyvinvointiasi, mielentilaasi tai henkisiä edellytyksiäsi. Älä käytä oppaan tietoja oman tai jonkun toisen sairauden hoitamiseen tai diagnoosien tekemiseen, äläkä koskaan jätä ottamatta huomioon lääkärin neuvoja tai viivyttelä niiden hankkimisessa oppaan tietojen takia. Kaikki lääketieteeseen liittyvät kysymykset tulee kysyä terveydenhuollon ammattilaiselta. Jos et ole varma, kuinka toimia tilanteessasi, hakeudu lääkäriin tai ota yhteyttä hätänumeroon 112.

### **Orygen**

Locked Bag 10  
Parkville, Vic, 3052  
Australia

[www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)

# Kiitokset

Australian hallitus tukee Orygenin #chatsafe-projektia National Suicide Prevention Leadership and Support Program (Kansallinen itsemurhien ehkäisyn johtaminen ja tuki) -ohjelman rahoituksella. Orygenin ohjeistus on levinnyt kaikkialle maailmassa Facebookin tuella.

Kirjoittajat kiittävät projektikumppaneitamme: Melbournen yliopisto, Everymind ja Facebook.

Kirjoittajat kiittävät seuraavia: Simon Goodrich, Ryan Blandon, Libby de Souza ja Sarah Kaur, Portable: graafisen suunnittelun ja taiton digitaalinen design- ja teknologiayritys.

Kirjoittajat ovat erittäin kiitollisia seuraaville asiantuntijajaneelin jäsenille heidän mittaamattoman arvokkaasta panoksestaan oppaan kehitystyössä: Tri John Ackerman, tri Bart Andrews, professori Ella Arensman, Eleanor Bailey, tri Jo Bell, Katherine Berney, Kim Borrowdale, Emily Boubis, Emily Cole, tri Georgina Cox, Brooke Cross, Han Duong, Bronwen Edwards, Penny Fannin, Marie Gallo-Dyak, Rhylee Hardiman, Amy Hatfield, professori Keith Hawton, apulaisprofessori Sarah Hetrick, Taylor Johnstone, Jenya Kalagurjevic, Sharanjit Kaur, Sarah Langley, Tina Li, Britt Liebeck, tri Ann Luce, Lilian Ma, Nikolina Mabic, Roxxanne MacDonald, Kathryn McGrath, Mary Mansilla, Denise Meine-Graham, tri Katherine Mok, tri Sally Morris, Katherine Newton, apulaisprofessori Thomas Niederkrotenthaler, Meghan O'Keefe, professori Jong-Ik Park, Emily Parry, tri Dan Reidenberg, tri

Simon Rice, Ella Robinson-Clarke, apulaisprofessori Vincent Silenzio, apulaisprofessori Mark Sinyor, professori Merike Sisask, tri Jaelea Skehan, Ellen Sproule, Andrew Synnot, apulaisprofessori Benedikt Till, tri Michael Utterson, professori Paul Yip ja apulaisprofessori Nerissa Young.

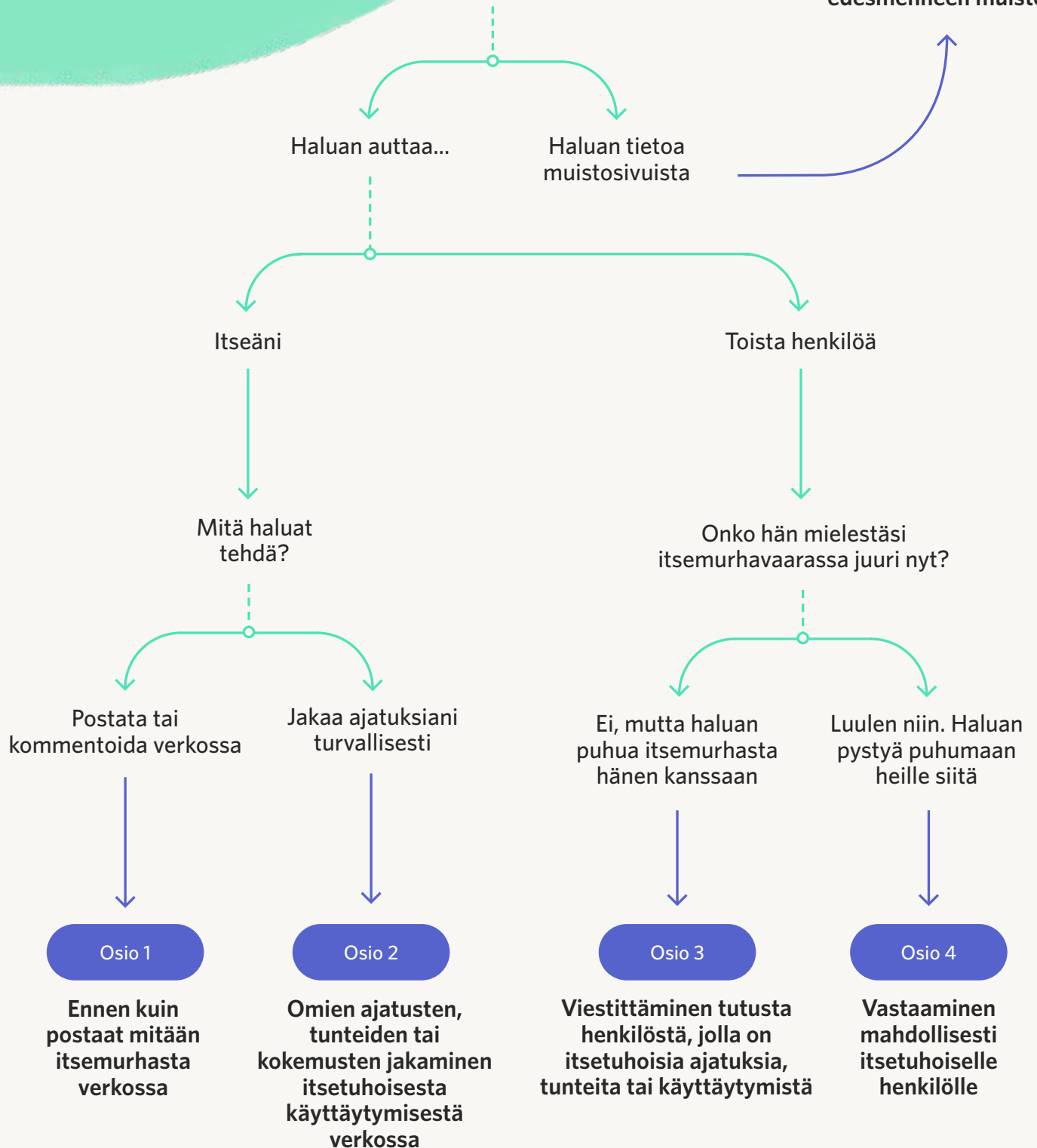
Haluamme huomioida nuoret sekä heidän ystävänsä ja perheensä, joilla on elämässään ollut kokemuksia itsemurhasta, mukaan lukien itsemurhaa yrittäneet ja läheisensä itsemurhan kautta menettäneet. Muistamme ystäviä, jotka olemme menettäneet itsemurhan kautta ja tunnistamme itsemurhan tuoman kärsimyksen omassa ja yhteisömmö elämässä.

Haluamme huomioida nuorisoryhmät, joissa on lisääntynyt itsemurhariski, kuten alkuperäiskansoihin kuuluvat nuoret kaikkialla maailmassa, HLBTQIA+-nuoret, maaseudulla ja syrjäseuduilla asuvat, sekä mielenterveysongelmista tai sosiaalisesta syrjäytymisestä kärsivät kaikkialla maailmassa.

Nuorten äänet ovat elintärkeitä itsemurhien ehkäisytyössä, ja liitymme heihin toivoen parempaa tulevaisuutta.

# Mitä etsit?

Muistosivustot, -sivut ja suljetut ryhmät edesmenneen muistolle



# Taustaa

Monet maat, mukaan lukien Suomi<sup>1</sup>, ovat kehittäneet mediaohjeistusta itsemurhien turvalliseen raportointiin. Ohjeet on tarkoitettu media-ammattilaisille ja ne keskittyvät enimmäkseen perinteiseen uutis- ja printtimediaan internetin ja sosiaalisen median sijaan. Nuoret kuitenkin käyttävät yhä enemmän sosiaalisen median alustoja keskusteluun itsemurhasta monin tavoin. Siksi ammattilaisiin ja perinteiseen mediaan keskittyvistä strategioista ei välttämättä ole paljonkaan apua nuorille.

Tällä hetkellä ei ole näyttöä turvallisesta ja hyödyllisestä verkossa tapahtuvasta itsemurhaan liittyvästä vertaisviestinnästä, ja nuorille on hyvin vähän ohjeita siihen, miten verkossa voi turvallisesti keskustella itsemurhasta. Tämän projektin tarkoituksena oli kehittää näyttöön perustuva ohjeisto nuorten avuksi turvalliseen verkkoviestittelyyn itsemurhasta.

**Orygenin Australiaa varten kehittämä opas on muokattu yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa Suomessa asuville nuorille.**

<sup>1</sup> <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/medialle/kuinka-viestiä-mielenterveydestä-ja-sen-häiriöistä-työkälypakki#Itsemurhasta>

# Näin ohjeistus kehitettiin:

## Delfoi-menetelmä.

#chatsafe-ohjeet kehitettiin käyttäen Delfoi-menetelmää, joka näytön puuttuessa tunnistaa parhaat käytännöt hyödyntäen asiantuntijoiden mielipiteitä, ja jota on käytetty kehitettäessä myös muita mielenterveysaiheisiin liittyviä ohjeistuksia<sup>2</sup>.

Delfoi-tutkimuksemme oli kaksiosainen. Ensin tehtiin systemaattinen haku vertaisarvioidusta ja harmaasta kirjallisuudesta (esim. verkkosivustoista ja raporteista), jotta tunnistettaisiin nuorten erityiset toimintatavat heidän viestiessään verkossa itsemurhasta. Ne kirjattiin kyselyyn, ja kaksi asiantuntijaraatia

arvioi niiden ohjeistukseen sisällyttämisen tärkeyden. Ensimmäisessä raadissa oli Orygenin nuorisoverkoston kautta tunnistettuja nuoria. Toinen raati koostui itsemurhien ehkäisyn asiantuntijoista ja median ja viestinnän ammattilaisista.

Raadin jäsenten tehtävänä oli arvioida kahdella kyselykierroksella jokainen kohta sen mukaan, miten tärkeinä he pitivät niiden sisällyttämistä ohjeistukseen. Lopulliseen ohjeistukseen sisällytettiin kohdat, jotka vähintään 80 % molemmista raadeista oli vahvistanut olevan 'välttämättömiä' tai 'tärkeitä'.

<sup>2</sup> Jorm AF. Using the Delphi expert consensus method in mental health research (Delfoi-asiantuntijakonsensusmenetelmän käyttö mielenterveystutkimuksissa). The Australian and New Zealand journal of psychiatry. 2015. 49(10):887-97.

# Ohjeistuksen kuvaus

#chatsafe-ohjeistus tarjoaa nuorten avuksi työkaluja ja vinkkejä turvalliseen verkkoviestintään itsemurhasta.

## Ohjeistus koostuu seuraavista osioista:

1. Ennen kuin postaat mitään nettiin itsemurhasta
2. Omien ajatusten, tunteiden tai kokemusten jakaminen itsetuhoisesta käyttäytymisestä verkossa
3. Viestittäminen tutusta henkilöstä, jolla on itsetuhoisia ajatuksia, tunteita tai käyttäytymistä
4. Vastaaminen mahdollisesti itsetuhoiselle henkilölle
5. Muistosivustot, -sivut ja suljetut ryhmät edesmenneen muistolle.

# Termien selitykset

**Klikkiotsikko:** sisältöä, jonka tarkoituksena on saada lukija klikkaamaan määrätylle sivulle tai sivustolle johtavaa linkkiä.

**Kommentointi:** tarkoittaa prosessia, jonka avulla käyttäjät voivat vastata postaukseen tai antaa siitä palautetta.

**Itsemurhasta viestintä:** tarkoittaa kaikkea itsemurhaan liittyvän tiedon, uutisten tai ajatusten jakamista, vaihtamista tai lukemista. Näitä ovat mm. omien postaustesi laatiminen, toisten postausten jakaminen, sellaisten kuvien, sivustojen tai linkkien jakaminen, joissa saattaa olla itsemurhaan liittyvää sisältöä, tai vastaaminen jollekin, jolla saattaa olla itsetuhoisia ajatuksia, tunteita tai käyttäytymistä.

**Copypat-ilmio, jäljittelyitsemurha:** tapahtuu, kun altistus itsemurhalle saa aikaan itsetuhoista käyttäytymistä toisessa henkilössä. Se voi tapahtua suorana altistuksena itsemurhaan liittyvälle sisällölle tai epäsuorasti tietona toisen henkilön itsemurhasta.

**Yksityisviesti:** käytössä myös lyhenne "DM" (Direct message), on sosiaalisen median käyttäjien toisilleen lähettämä henkilökohtainen verkkoviesti. Siitä voidaan käyttää myös nimeä "YV" tai "PM".

**Emoji:** tarkoittaa pientä kuvaa tai kuvaketta, jolla voidaan ilmaista reaktiota käyttäjän postaukseen. Alla muutamia esimerkkejä emojeista:



**Linkki:** tarkoittaa hyperlinkkiä toiseen asiakirjaan, sivustoon tai verkkosisältöön. Usein se aktivoidaan klikkaamalla korostettua sanaa tai kuvaa.

**Tykkäys:** tarkoittaa postaukseen tehtyä positiivista vastetta. Joillakin verkkoalustoilla saattaa olla erilaisia reaktioita, joista käyttäjät voivat valita mieleisensä vasteen postaukseen. Esimerkiksi Facebook tarjoaa postauksiin erilaisia emoji-reaktioita, kuten surunaama, vihanaama ja naurunaama.

**Postaus:** tarkoittaa oman alkuperäisen sisällön julkaisua verkossa. Siihen sisältyy muun muassa taidetta, gif-kuvia, kuvia, linkkejä, meemejä, viestejä, valokuvia, runoja, videoita, Vine-videoita tai vlogeja muille sivustoille/toisten postauksiin.

**Yksityisviesti:** tunnetaan myös lyhenteellä "YV" tai "PM" (private message). Usein käytetään myös samaa tarkoittavaa termiä "DM". Jotkut verkkoalustat, kuten foorumit, käyttävät termiä "PM".



# Termien selitykset

**Vastata:** tarkoittaa vastaamista verkossa toisen käyttäjän kommenttiin tai yksityisviestiin.

**Turvasuunnitelma:** tarkoittaa terveydenhoidon ammattilaisen tuella laadittua jäseneltyä suunnitelmaa. Siinä hahmotellaan toiminta, selviytymisstrategiat ja tukihenkilöt, jotka voivat auttaa, kun sinulla on itsetuhoisia ajatuksia, tunteita tai käyttäytymistä.

**Kuvakaappaus:** tarkoittaa ruudulla näkyvän sisällön kuvaamista ja muuntamista kuvatiedostoksi, joka tallennetaan omalle tietokoneelle tai mobiililaitteelle. Kuvakaappauksesta käytetään myös nimiä "näyttökuva" tai "kuvaruutukopio".

**Jakaminen:** tarkoittaa muiden luomien postausten tai sisällön uudelleenjulkaisua sosiaalisessa mediassa kavereille tai seuraajille. Siihen sisältyy mm. taidetta, gif-kuvia, kuvia, linkkejä, meemejä, viestejä, valokuvia, runoja, videoita, Vine-videoita tai vlogeja muille sivustoille/toisten postauksiin.

**Sosiaalinen media, some:** tarkoittaa verkkoalustoja, kuten sivustoja ja mobiilisovelluksia (app), joiden käyttäjät voivat jakaa, viestiä ja luoda sisältöä, jonka toiset voivat nähdä. Suosittuja esimerkkejä ovat mm. Facebook, Instagram, Twitter, Tumblr, SnapChat, WeChat ja Youtube.

**Tarina/tarinat:** tarkoittaa valokuvia tai videoita, joita on otettu pitkin päivää ja julkaistu verkossa määräaikaisena postauksena. Jotkut alustat, kuten Snapchat, sallivat käyttäjien postaavan tarinoita, jotka katoavat 24 tunnin kuluttua.

**Triggerivaroitus, varoitus laukaisevasta tekijästä:** sama kuin 'Sisältövaroitus'. Tarkoittaa postauksen alussa olevaa lausetta, joka varoittaa muita käyttäjiä siitä, että postauksessa saattaa olla ahdistavaa sisältöä. Varoituksista käytetään myös lyhenteitä "TW" tai "SV."

**Trollaus:** verkossa postattua negatiivista sisältöä, jonka tarkoituksena on provosoida tai järkyttää toisia.

**Luottoaikuinen tai -ystävä:** tarkoittaa henkilöä, jolle puhuminen tuntuu turvalliselta. Se voi olla henkilö, jolta koet saavasi tukea ja joka kuuntelee tuomitsematta, kun ilmaiset ajatuksiasi ja tunteitasi.

**Käyttäjä:** Tarkoittaa ketä tahansa, joka näkee sosiaalisen median sisältöjä.

**Viraali-, viraalinen:** nopeasti käyttäjältä toiselle verkossa leviävä kuva, video tai muu sisältö.

## 01

## Ennen kuin postaat mitään itsemurhasta verkossa

Ennen kuin kirjoitat viestin itsemurhasta nettiin, mieti hetki, miksi haluat tehdä tämän postauksen. Mieti, miten postauksesi saattaa vaikuttaa muihin ja olisiko olemassa muuta, turvallisempaa tai hyödyllisempää tapaa viestiä tästä asiasta.

On myös hyvä olla tietoinen joistakin itsemurhavaarasta varoittavista merkeistä sekä käyttämäsi sosiaalisen median tai verkkoalustan tarjoamista keinoista ehkäistä itsemurhia ennen kuin teet postauksen. Esimerkiksi [Facebookin tukikeskuksesta](#) saa tietoa siitä, miten Facebookille voi ilmoittaa itsemurhaan liittyvästä sisällöstä, sekä toimintaohjeita, vinkkejä ja linkkejä itsemurhien ehkäisy palveluihin kaikkialla maailmassa.



### 1.1

## **Muista, että viestit voivat levitä viraalisesti**

Mikä tahansa kuva, valokuva, video tai kirjoitettu viesti voi verkossa levitä viraalina. Jos postaus on virheellinen, leimaava tai turvallisuutta vaarantava, se voi vaikuttaa negatiivisesti sekä sinuun että muihin. On tärkeää tiedostaa, että kun postaus on julkaistu, et voi enää mitenkään hallita sitä, kuka sen näkee tai jakaa. Voi olla hyödyllistä tarkistaa käyttäjäprofiilisi tai verkkotilisi yksityisyysasetukset ja muistaa, että ellei asetuksena ole 'yksityinen' ('private'), kuka tahansa pääsee julkaisemaasi sisältöön.

### 1.2

## **Internetin pysyvyys: "Kerran postattu, aina postattu"**

Voi olla, että verkossa postaamasi tai jakamasi sisältö pysyy siellä ikuisesti. Vaikka olisit lähettänyt yksityisviestin kaverillesi, tai postannut jotain, minkä olet myöhemmin poistanut, on mahdollista, että se ei koskaan häviä pysyvästi. Muut käyttäjät voivat esimerkiksi ottaa kuvakaappauksia viesteistäsi ja postauksistasi tai tallentaa ruudulta livestriimausta tai tarinan. Niinpä ystävät, vanhemmat, hoitajat, työtoverit ja nykyiset tai tulevat työnantajat saattavat myöhemmin nähdä ne.

### 1.3

## Voi olla hyödyllistä seurata postaustasi

Kanssakäyminen toisten kanssa kommenttien ja postausten muodossa on avain verkossa tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Jos postauksessasi viitataan itsemurhaan tai itsetuhoiseen käyttäytymiseen, tai olet jakanut tai vastannut postaukseen, jossa on itsemurhaan liittyvää sisältöä, voi olla hyödyllistä seurata postaustasi säännöllisesti, jotta huomaat turvallisuutta vaarantavat tai haitalliset kommentit (alla on esimerkkejä haitallisista kommentteista).

Jos huomaat turvallisuutta vaarantavia tai haitallisia vastauksia postaukseen, vältä riitelyä kommenttiosiossa. Harkitse sen sijaan seuraavia toimenpiteitä:

- Piilota käyttäjän postaus, jos alusta sallii sen.

- Ilmoita turvallisuutta vaarantavasta sisällöstä asiaankuuluvan sosiaalisen median itsemurhien ehkäisykeskukselle, jos sellainen on.

Vastuu vastaamisesta mahdollisessa itsemurhavaarassa olevalle voi tuntua suurelta. Jos näet postauksen, joka antaa aiheen olettaa, että joku on itsemurhavaarassa, vinkkejä vastaamiseen on [sivulla 28](#).

Jos verkossa tulee vastaan itsetuhoista sisältöä, on tärkeää, että pidät huolta myös itsestäsi. Hyödyllisiä vinkkejä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen on [sivulla 13](#).

## Esimerkkejä turvallisuutta vaarantavasta sisällöstä

- Kiusaaminen
- Kommentit, joihin liittyy yksityisyyden loukkaus
- Itsemurhan yksityiskohtainen kuvailu
- Yksityiskohtaiset kuvat itsemurhasta
- Itsemurhatavat tai -menetelmät
- Itsemurhasuunnitelmat (esim. milloin ja miten)
- Spämmäys tai toistuva sisältö
- Kommentit, jotka kannustavat ihmisiä itsemurhaan
- Kommentit, jotka vaikuttavat tahallislta yrityksiltä laukaista hankalia tai ahdistavia tunteita muissa
- Kommentit, joissa puhutaan itsemurhasopimuksista tai -kumppaneista
- Kommentit, jotka syyttävät muita tai asettavat toiset vastuuseen jonkun turvallisuudesta
- Kommentit, jotka antavat haavoittuvassa asemassa oleville tietoa itsensä tappamisesta
- Itsemurhaviestit tai jäähyväiskirjeet
- Kiroilu
- Trollaus
- Verbaaliset hyökkäykset

## 1.4

### Kun seuranta ei ole mahdollista

Et ehkä aina pysty seuraamaan postaustasi säännöllisesti, et ehkä enää haluakaan seurata postaustasi, tai olet jakanut sisältöä, jota ei voi seurata käyttämälläsi somealustalla. Tällaisessa tapauksessa alkuperäiseen postaukseen voisi lisätä asiaankuuluvien tukipalvelujen, kuten tukipuhelimen, paikallisten itsemurhien ehkäisy palvelujen tai paikallisen hätäkeskuksen puhelinnumerot tai linkit. Muutamia esimerkkejä Suomesta on [sivulla 16](#).

## 1.5

### Muutama itsehoitovinkki

Käytitpä sosiaalista mediaa harvoin tai usein, on hyvä olla tietoinen, että joskus toistuva altistuminen negatiiviselle sisällölle (esim. itsemurhaan liittyvät keskustelut, kuvat tai videot) voi vaikuttaa omaan hyvinvointiisi. Myös kertapostaus voi laukaista negatiivisia ajatuksia ja tunteita. On tärkeää suunnitella valmiiksi, mitä tehdä, jos jakamasi tai näkemäsi postaukset ahdistavat tai huolestuttavat. Jos ahdistaa tai tunnet musertuvasi, tässä muutamia ehdotuksia kokeiltavaksi:

- Kerro jollekin siitä, miltä sinusta tuntuu.
- Pidä taukoa. Se saattaa tarkoittaa fyysistä siirtymistä hetkeksi muualle, kirjautumista ulos some-tileistäsi tai jotain sellaista toimintaa, johon ei liity sosiaalista mediaa.
- Hallitse katselemaasi sisältöä. Jos esimerkiksi omassa elämässäsi on juuri nyt rankkaa, saatat haluta vähentää minimiin näkemäsi itsemurhaan liittyvän sisällön piilottamalla määrätty postaukset uutisvirrastasi tai lopettamalla mahdollisesti ahdistusta aiheuttavan sisällön seuraamisen.

## 1.6

### **Yleisiä turvavinkkejä verkkoviestintään itsemurhasta**

On tärkeää kommunikoida itsemurhasta turvallisesti, koska itsetuhoiset ajatukset johtuvat useista monimutkaisista tekijöistä. Se on erityisen tärkeää verkkoviestinnässä, koska jakamasi tieto voi tavoittaa erittäin nopeasti kymmeniätuhansia ihmisiä. On mahdollista, että joku itsensä jo valmiiksi haavoittuvassa asemassa olevaksi tunteva saattaa altistuttuaan itsemurhaan liittyvälle sisällölle verkossa jäljitellä itsetuhoista käyttäytymistä tai se voi vaikuttaa häneen negatiivisesti. Etenkin, jos sisältö on laaja-alaista, se liioittelee tai esittää itsemurhan sensaatiohakuisesti; toistaa siihen liittyviä myyttejä tai väärinkäsityksiä; tai esittää itsemurhan positiivisessa tai kaunistellussa valossa.

[Sivuilla 17-20](#) on muutamia yleisvinkkejä itsemurhasta viestittämiseen. Ne sisältävät vähemmän hyödyllisiä tapoja sekä käyttökelpoisia hyödyllisempiä vaihtoehtoja.

## 1.7

### **Kuvien, valokuvien tai videosisällön postaus ja jakaminen**

Sosiaalisen median alustat usein kannustavat käyttämään kuvia, valokuvia, videoita ja muuta multim mediasisältöä. Joskus niiden käytöllä voi kuitenkin olla tahattomia haitallisia seurauksia, etenkin, jos niissä näkyy itsemurhan kautta kuollut henkilö.

Kuvia, valokuvia, videosisältöä tai animaatioita, jotka kuvaavat itsemurhan tekotapaa tai -paikkaa tai itsetuhoisuutta tulisi välttää. Ne voivat järkyttää surevia ja saattavat johtaa haavoittuvaksi itsensä kokevan jäljittelevään käytökseen.

Ei myöskään suositella sellaisten kuvien postautusta tai jakamista, joissa itsemurhan kautta kuolleet näyttävät nuhjuisilta, uhkaavilta tai nojaavat ahdistuneena päätään käsiin. Tällaiset kuvat vahvistavat itsemurhan negatiivisia stereotypioita ja saattavat järkyttää toisia.

# Keinoja itsemurhien ehkäisyyn, joita on saatavana eri sosiaalisen median alustoilla

## Facebook

[Facebookin tukikeskuksella](#) on useita työkaluja niiden avuksi, jotka ovat törmänneet itsemurhiin liittyvään materiaaliin. Tukikeskus antaa tietoa siitä, miten itsemurhasisällöstä voi ilmoittaa Facebookin koulutetulle turvatiimiläiselle, joka sitten tunnistaa postauksen ja käyttäjän sijainnin. Jos on tarpeen, he voivat ottaa yhteyden hätäkeskukseen, jotta itsemurhavaarassa oleville tai itsetuhoisille saadaan apua. Tukikeskuksella on myös tietoa eri maissa toimivista itsemurhien ehkäisyn tukipuhelimista auttamaan henkilöitä, joilla saattaa olla itsetuhoisia ajatuksia, tunteita tai käyttäytymistä.

## Instagram

[Instagramin tukikeskus](#) auttaa käyttäjiä ilmoittamaan sisällöstä, jonka perusteella voi olettaa, että henkilö saattaa olla itsemurhavaarassa tai itsetuhoinen. Näin käyttäjät voivat ilmoittaa sisällöstä:

1. Valitse **⋮** (iOS) tai **⋮** (Android) postauksen yläpuolella ja napauta "Ilmianna"
2. Napauta "Sopimaton"
3. Valitse "Itsemurha tai itse aiheutettu vamma"
4. Napauta "Lähetä ilmianto".

Tukikeskuksessa on myös linkkejä itsemurhien ehkäisy sivustoille ja tukipuhelimiin, joista voi olla apua itsemurhakriisissä.

## Snapchat

[Snapchatin tukikeskus](#) suosittelee toisesta käyttäjästä huolestuneita rohkaisemaan tätä hakemaan apua tai konsultoimaan ammattiauttajaa. Jos käyttäjästä ei tunnu sopivalta ottaa yhteyttä henkilöön, joka saattaa olla itsemurhavaarassa, turvallisuushuolensa voi ilmoittaa seuraavasti:

1. Siirry Snapiin, jonka haluat ilmoittaa.
2. Avaa Snap ja napauta **⋮** (iOS) tai **⋮** (Android) joka näkyy oikeassa yläkulmassa.
3. Napauta vasemmassa alakulmassa näkyvää **🚩** -painiketta.
4. Valitse "Lisää vaihtoehtoja" ja valitse "Olen huolissani, että tämä Snapchattaaja saattaa satuttaa itseään".

## Twitter

[Twitterin tukikeskus](#) antaa tietoa siitä, miten ilmoittaa itsetuhoisuudesta ja itsemurhaan liittyvästä sisällöstä koulutetulle tiimille, jonka tehtävänä on vastata henkilölle, jonka jakama sisältö antaa aiheita olettaa, että hän on itsetuhoinen tai itsemurhavaarassa. Sieltä saa tietoa siitä, miten itsetuhoisuuden ja itsemurhan merkit voi tunnistaa, sekä verkkolomakkeen, joka hälyttää Twitterin itsemurhien ehkäisytiimin.

# Ympäri Suomen palvelevia tukipuhelin- ja verkkotukipalveluita

## MIELI Suomen Mielenterveys ry

Sekasin-chat  
Arkisin klo 09.00-24.00,  
viikonloppuisin klo 15.00-24.00

**Verkkosivut:**

[www.sekasin.fi](http://www.sekasin.fi), [www.mieli.fi/verkossa](http://www.mieli.fi/verkossa)

## MIELI Suomen Mielenterveys ry

Kriisipuhelin päivystää 24/7  
**numerossa** 09 2525 0111

**Verkkosivusto:**

<https://mieli.fi/fi/kriisipuhelin>

[www.mieli.fi/tukea-ja-apua](http://www.mieli.fi/tukea-ja-apua)

## MIELI Suomen Mielenterveys ry Itsemurhien ehkäisykeskus

**Soita** Helsinki 0800 98 030  
(ma-to klo 9-12, muina aikoina  
puhelinvastaaja, johon voi jättää  
yhteydenottopyynnön)  
**Soita** Kuopio 017 262 7733 (ma-to klo 8-10)

**Sähköposti:**

[iek@mieli.fi](mailto:iek@mieli.fi)

**Verkkosivusto:**

[https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/  
kasvokkain/itsemurhien-ehkäisykeskus](https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/itsemurhien-ehkaisykeskus)

## HelsinkiMissio Nuorten kriisipiste

**Soita**  
045 3410 583

**Verkkosivu:**

<http://www.helsinkimissio.fi>

## Lasten ja nuorten puhelin ja netti

**Soita**  
116 111 (arkisin klo 14.00-20.00,  
viikonloppuisin klo 17.00-20.00)

**Verkkosivusto:**

[www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi)



# Kieli- ja turvallisuusvinkkejä nettikeskusteluun itsemurhasta

## Sanoja, jotka eivät auta asiaa

Älä käytä sanoja, jotka kuvaavat itsemurhaa rikollisena tai synnillisenä. Joku saattaa päätellä siitä, että hänen tunteensa ovat vääränlaisia tai jotain toista saattaa huolestuttaa, että hänet tuomitaan, jos hän pyytää apua.

### Esimerkkejä:

- Älä sano, että itsemurha on "ratkaisu" ongelmiin, elämän stressitekijöihin tai mielenterveyden haasteisiin.

Älä käytä sanoja, jotka kaunistelevat tai romantisoivat itsemurhaa tai saavat sen näyttämään kiinnostavalta.

### Esimerkkejä:

- Älä jaa, lainaa tai "tykkää" itsemurhakirjeen tai -viestin sisällöstä.
- Älä postaa, jaa tai sisällytä postaukseesi linkkejä itsemurhaa kannattaville sivustoille tai foorumeille. Älä kerro tietoja itsemurhasopimuksista.

## Hyödyllisiä vaihtoehtoja

- Anna ymmärtää, että itsemurha on monimutkainen asia, ja että monet tekijät vaikuttavat siihen, että joku päättää elämänsä.
- Sisällytä toivon ja toipumisen viestejä (voit esimerkiksi postata linkkejä toivoa ja toipumista sisältäviin videoihin tai runoihin).
- Kerro toisille, että itsemurhan voi estää, ja liitä mukaan linkkejä tukipalveluihin ja sivustoille, joilla on tietoa itsemurhien ehkäisystä. Muutamia esimerkkejä:
  - MIELI Suomen Mielenterveys ry
  - HelsinkiMissio Nuorten kriisipiste
- Kerro toisille, jotka saattavat harkita itsemurhaa, missä ja miten he voisivat saada apua.
- Liitä mukaan tietoa tekijöistä, jotka varjelevat itsemurhalta (esim. mielekäs tekeminen ja mielekkäiden yhteyksien ja ihmissuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen).
- Anna ymmärtää, että itsemurhan voi estää, apua on saatavilla, hoidot voivat onnistua ja toipuminen on mahdollista.

# Kieli- ja turvallisuusvinkkejä nettikeskusteluun itsemurhasta (jatkuu)

## Sanoja, jotka eivät auta asiaa

**Älä käytä sanoja, jotka väheksyvät itsemurhaa tai saavat sen näyttämään yksinkertaisemmalta kuin se on.**

### Esimerkkejä:

- Älä laita itsemurhaa yksittäisen tapahtuman syyksi tai vihjaa sen johtuneen yksittäisestä syystä, kuten kiusaamisesta tai sosiaalisesta mediasta.
- Älä sano, että itsemurha on ratkaisu johonkin ongelmaan, elämän stressitekijöihin tai mielenterveyden haasteisiin.

**Älä tee itsemurhasta sensaatiojuttua.**

### Esimerkkejä:

- Älä jaa sensaatiohakuisten klikkiotsikoiden linkkejä.

## Hyödyllisiä vaihtoehtoja

- Anna ymmärtää, että itsemurha on monimutkainen asia, ja että monet tekijät vaikuttavat siihen, että joku päättää elämänsä.
- Sisällytä toivon ja toipumisen viestejä (voit esimerkiksi postata linkkejä toivoa ja toipumista sisältäviin videoihin tai runoihin).
- Kerro toisille, että itsemurhan voi estää, ja liitä mukaan linkkejä tukipalveluihin ja sivustoille, joilla on tietoa itsemurhien ehkäisystä. Muutamia esimerkkejä:
  - MIELI Suomen Mielenterveys ry
  - HelsinkiMissio Nuorten kriisipiste
- Kerro toisille, jotka saattavat harkita itsemurhaa, missä ja miten he voisivat saada apua.
- Liitä mukaan tietoa tekijöistä, jotka varjelevat itsemurhalta (esim. mielekäs tekeminen ja mielekkäiden yhteyksien ja ihmissuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen).
- Anna ymmärtää, että itsemurhan voi estää, apua on saatavilla, hoidot voivat onnistua ja toipuminen on mahdollista.

# Kieli- ja turvallisuusvinkkejä nettikeskusteluun itsemurhasta (jatkuu)

## Sanoja, jotka eivät auta asiaa

**Älä käytä tuomitsevia sanontoja, jotka vahvistavat itsemurhan myyttejä, leimaa tai stereotypiaa, tai vihjaavat, ettei itsetuhoisuudelle voi tehdä mitään.**

### Esimerkkejä:

- Älä sano, että itsemurha on "pelkureille", "avunhuuto", "huomion hakemista" tai "itsekes teko".
- Älä käytä leimaavia sanoja, kuten "kreisi", "sekopäinen", "hullu", "mielipuoli", "häiriintynyt", "mielenvikainen", "mielisairas" tai "epänormaali".
- Älä anna ymmärtää, että jos joku haluaa päättää elämänsä, asialle ei voi tehdä mitään.

**Älä kerro itsemurhan tai itsemurhayrityksen yksityiskohtia.**

### Esimerkkejä:

- Älä kerro itsemurhan tekotavasta tai -paikasta. Älä vahvista tietoa useista itsemurhista jossain määrättyssä paikassa tai "suosikkipaikassa".

## Hyödyllisiä vaihtoehtoja

- Anna ymmärtää, että itsemurha on monimutkainen asia, ja että monet tekijät vaikuttavat siihen, että joku päättää elämänsä.
- Sisällytä toivon ja toipumisen viestejä (voit esimerkiksi postata linkkejä toivoa ja toipumista sisältäviin videoihin tai runoihin).
- Kerro toisille, että itsemurhan voi estää, ja liitä mukaan linkkejä tukipalveluihin ja sivustoille, joilla on tietoa itsemurhien ehkäisystä. Muutamia esimerkkejä:
  - MIELI Suomen Mielenterveys ry
  - HelsinkiMissio Nuorten kriisipiste
- Kerro toisille, jotka saattavat harkita itsemurhaa, missä ja miten he voisivat saada apua.
- Liitä mukaan tietoa tekijöistä, jotka varjelevat itsemurhalta (esim. mielekäs tekeminen ja mielekkäiden yhteyksien ja ihmissuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen).
- Anna ymmärtää, että itsemurhan voi estää, apua on saatavilla, hoidot voivat onnistua ja toipuminen on mahdollista.

# Kieli- ja turvallisuusvinkkejä nettikeskusteluun itsemurhasta (jatkuu)

## Sanoja, jotka eivät auta asiaa

**Älä kuvaile itsemurhaa  
toivottuna lopputuloksena.**

### Esimerkkejä:

- Älä käytä sanoja tai fraaseja, kuten "onnistunut", "epäonnistunut" tai "epäonnistunut yritys".
- Älä mainitse mitään itsetuhoisen käyttäytymisen positiivisia seurauksia, jotka viittaavat itsemurhaan "helpotuksena", tai että henkilö "sai viimeinkin rauhan" tai että itsemurha on "nopea" tai "kivuton".
- Älä sano, että itsemurha "toteutui", oli "jalo" tai että se oli "urhea teko".

## Hyödyllisiä vaihtoehtoja

- Anna ymmärtää, että itsemurha on monimutkainen asia, ja että monet tekijät vaikuttavat siihen, että joku päättää elämänsä.
- Sisällytä toivon ja toipumisen viestejä (voit esimerkiksi postata linkkejä toivoa ja toipumista sisältäviin videoihin tai runoihin).
- Kerro toisille, että itsemurhan voi estää, ja liitä mukaan linkkejä tukipalveluihin ja sivustoille, joilla on tietoa itsemurhien ehkäisystä. Muutamia esimerkkejä:
  - MIELI Suomen Mielenterveys ry
  - HelsinkiMissio Nuorten kriisipiste
- Kerro toisille, jotka saattavat harkita itsemurhaa, missä ja miten he voisivat saada apua.
- Liitä mukaan tietoa tekijöistä, jotka varjelevat itsemurhalta (esim. mielekäs tekeminen ja mielekkäiden yhteyksien ja ihmissuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen).
- Anna ymmärtää, että itsemurhan voi estää, apua on saatavilla, hoidot voivat onnistua ja toipuminen on mahdollista.

## 02

## Omien ajatusten, tunteiden tai kokemusten jakaminen itsetuhoisesta käyttäytymisestä verkossa

Saatat joskus haluta jakaa omia kokemuksiasi itsetuhoisista ajatuksista, tunteista tai käyttäytymisestä. Jos sinulla on juuri nyt itsetuhoisia ajatuksia, tunteita tai käytöstä, ennen nettiin postausta on hyvä puhua luottoaikuiselle tai -ystävälle tai ottaa yhteys mielenterveyspalveluihin. Jos sinulla on turvasuunnitelma, voit käyttää siinä laadittua strategiaa pysyäksesi turvassa. Jos et koe oloasi turvalliseksi omien itsetuhoisten ajatustesi, tunteidesi tai käyttäytymisesi vuoksi, soita hätäkeskukseen tai hakeudu päivystykseen.



## 2.1

### Yksityisyytesi

Jos päätät kertoa verkossa kokemistasi nykyisistä tai aiemmista itsetuhoisista ajatuksista, tunteista tai käyttäytymisestä, otathan huomioon, että postauksesi tuloksena se saattaa tulla sellaistenkin tuttujesi tietoon, jotka eivät tiedä kokemuksistasi. Saatat myös saada sekä positiivisia että negatiivisia vastauksia. Mieti, mitä asioita omasta kokemuksestasi haluat paljastaa ja muista, että kaikkea ei tarvitse jakaa. Paljasta henkilökohtaisia tietojasi vain sen verran, kun tuntuu mukavalta, ja jätä pois kaikki sellainen, jota et haluaisi kaikkien, joita olet joskus tavannut tai tulet tapaamaan, tietävän sinusta.

Ennen kuin teet postauksen omasta kokemuksestasi, voi olla hyödyllistä kysyä itseltään:

- Minkälainen olo tulee kokemuksen jakamisesta? Jos esimerkiksi ajattelet, että se olisi ahdistavaa, voisit pyytää sisarustasi, luottoaikuista tai -ystävää lukemaan postauksesi ennen sen jakamista.
- Mitä toivot saavasi aikaan kertomalla kokemuksistasi? Haluatko lisätä tietoisuutta asiasta vai odotatko tukea? Voisiko siihen olla tehokkaampia tapoja?

- Luuletko, että voisit hyötyä siitä, että pyytäisit apua nykyisiin tai aiempiin kokemuksiisi itsetuhoisista ajatuksista, tunteista tai käyttäytymisestä? Mitä keinoja, henkilöitä tai ystäviä sinulla on, jotka voisivat auttaa?
- Kuka näkee postauksesi? Oletko postaamassa esimerkiksi ammattilaisten mielenterveysivustolle, nimettömälle alustalle vai julkiselle alustalle? Jos esimerkiksi etsit ammattiapua, harkitse yhteydenottoa ammattilaissivustoon.
- Miten postauksesi saattaisi vaikuttaa ystäviisi, sukulaisiisi ja vertaisiisi?
- Osaisivatko postauksesi lukeneet henkilöt auttaa itseään tai läheisiään luettuaan kokemuksistasi? Mikäli eivät, jotkut ehdotuksesi voisivat auttaa asiaa.

## 2.2

### Turvallinen ja hyödyllinen kokemusten jakaminen

Voi olla hyödyllistä valmistautua etukäteen siihen, mitä tehdä, jos joku antaa ymmärtää, että postauksesi ahdistaa häntä. Voit esimerkiksi antaa heille [sivulla 16](#) olevia tietoja tai linkin tukipalveluihin, kuten itsemurhan ehkäisy- tai puhelintukeen. Jos laitat linkkejä tukipalveluihin, niiden tulisi erottua selkeästi postauksen alussa ja sisältää vain palveluja, joiden maineen tiedät olevan hyvä.

Voi olla hyödyllistä myös painottaa kokemuksissasi osuutta, josta ilmenee, miten tärkeää on hakea apua varhaisessa vaiheessa, sekä viestejä, jotka vähentävät leimaamista ja edistävät toivoa ja toipumista. Muutamia esimerkkejä:

- Henkilöitä, aktiviteetteja ja tekoja, jotka tukivat toipumistasi ja miten selviydyit.
- Avun pyytämisessä koettuja positiivisia kokemuksia.

## 2.3

### "Triggerivaroituksen" tai "sisältövaroitusten" käyttö

Jos postauksesi sisältää yksityiskohtaista tai kuvailevaa sisältöä tai toisia mahdollisesti ahdistavaa sisältöä, kannattaa harkita triggerivaroituksen käyttöä. Triggerivaroitus on postauksen alussa oleva varoitus toisille käyttäjille siitä, että postauksessa saattaa olla ahdistavaa sisältöä. Triggerivaroituksen paikka on postauksen alussa, jotta lukija voi tehdä tietoisien päätösten siitä, jatkaako lukemista vai ei. Siinä tulisi olla myös linkki tai tietoa saatavilla olevista tukipalveluista.

Jos postauksesi sisältää kuvia, valokuvia tai videoita, kannattaa harkita postaamista niin, että triggerivaroitus on ensin ja varsinainen sisältö on kommenttiosiossa tai uutisvirrassa alempana, jotta muut käyttäjät voivat päättää, haluavatko he nähdä postauksesi vai ei.

Muista tarkistaa, ettei postauksesi sisällä haitallista kielenkäyttöä, kuvauksia, kuvia tai yksityiskohtaisia viitteitä itsetuhoiseen käyttäytymiseen tai itsemurhaan, ja poista ne ennen postauksen julkaisemista (katso yleisvinkkejä [sivulta 14](#) ja [sivuilta 17-20](#)).

## 03

## Viestittäminen tutusta henkilöstä, jolla on itsetuhoisia ajatuksia, tunteita tai käyttäytymistä

Pidä mielessä, että jokaisella on oikeus yksityisyyteen, myös heillä, jotka ovat kuolleet itsemurhan kautta. Jos olet huolissasi henkilöstä, jolla on itsetuhoisia ajatuksia, tunteita tai käyttäytymistä, älä postaa mitään sellaista, mitä et sanoisi heille suoraan henkilökohtaisesti. Jos mahdollista, pyydä lupa, ennen kuin postaat tai jaat toiseen henkilöön liittyvää sisältöä ja jaa heidän henkilökohtaisia tietojaan vain, jos olet saanut siihen luvan.

Jos olet huolissasi henkilöstä hänen postaustensa sisällön vuoksi, puhu hänelle suoraan joko netissä tai muuten, ennen kuin postaat huolistasi. Voi myös olla hyödyllistä kertoa asiasta luottoaikuiselle tai -ystävälle ja, jos mahdollista, ottaa yhteyttä ammattiauttajaan.





### 3.1

## Kun joku on kuollut itsemurhan kautta

Jos tunnet jonkun, joka on kuollut itsemurhan kautta, pidä mielessä, että hänen perheenjäsenensä tai ystävänsä saattavat nähdä postauksesi heidän läheisensä kuolemasta. He todennäköisesti surevat ja kamppailevat vaihtelevien voimakkaiden tunteiden kanssa, joten on tärkeää olla hienotunteinen ja varovainen sanoissaan.

Jos kirjoitat tai jaat postauksen itsemurhan kautta kuolleesta, postaa vain sellaista, minkä tiedät olevan totta ja kannusta muita tekemään samoin. Vältettäviä asioita:

- Spekulointi henkilön ajatuksista tai tunteista ennen itsemurhaa tai sen syistä.
- Sellaisen tiedon postaus tai jakaminen, josta et ole varma, tai jonka tiedät olevan virheellistä.

### 3.2

## Kuuluisuuksien ja muiden julkisuuden henkilöiden itsemurhat

Kuuluisuuksien itsemurhat saavat usein paljon huomiota netissä. Ihmiset usein lukevat ja jakavat juttuja monista erilaisista uutisvirroista ja lähteistä. Altistuminen jonkun kuuluisuuden tai muun tunnetun julkisuuden henkilön itsemurhalle voi järkyttää ja saattaa johtaa jäljittelyyn. Siksi kuuluisan henkilön itsemurhasta viestitettäessä neuvomme seuraavaa:

- Älä postaa tai jaa sisältöä, missä spekuloidaan kuuluisan henkilön itsemurhalla, ennen kuin se on virallisen tahon (esim. tunnetun ja luotetun uutisviraston) vahvistama.
- Älä postaa tai jaa liian montaa postausta kuuluisan henkilön itsemurhasta peräkkäin, koska liiallinen altistuminen tällaiselle sisällölle voi vaikuttaa negatiivisesti haavoittuvassa asemassa oleviin.
- Vältä jakamasta sisältöä, jossa puhutaan kuuluisan henkilön itsemurhasta turvallisuutta vaarantavalla tavalla. Aina kun mahdollista, jaa media-artikkeleita, jotka pitäytyvät itsemurhien ehkäisyohjeistuksessa tai käyttävät [sivuilla 17-20](#) olevia yleisvinkkejä.
- Jos jaat postauksen kuuluisan henkilön itsemurhasta, anna myös linkkejä saatavilla oleviin tukipalveluihin.

## 04

## Vastaaminen mahdollisesti itsetuhoiselle henkilölle

Yhteyden ottaminen netissä voi monelle olla tärkeä sitoutumisen, yhteenkuuluvuuden ja tuen lähde. Suhtaudu aina vakavasti kaikkeen sisältöön, josta voi päätellä, että joku harkitsee vakavasti itsemurhaa, mutta varmista, että asetat omat rajasi siihen, millaista tukea voit tarjota ja milloin.

Riippumatta siitä, onko joku mielestäsi välittömässä itsemurhavaarassa vai ei, oma hyvinvointi on aina laitettava etusijalle ja on varottava saattamasta itseään fyysiseen vaaratilanteeseen.



## Ennen kuin vastaat jollekin, joka on ilmaissut mahdollisesti olevansa itsemurhavaarassa, kysy itseltäsi seuraavaa:

- Miltä sinusta tuntuu?
- Pystytkö tukemaan tätä henkilöä, jos se on tarpeen?
- Tiedätkö, mistä voisit saada tukea ja minne voisit ohjata kyseisen henkilön, jotta hän saa kokonaisvaltaisempaa tukea?
- Voisiko joku muu auttaa häntä paremmin?
- Saako vastaaminen sinut tuntemaan olosi turvattomaksi tai järkyttyneeksi?
- Luotatko siihen, että osaat hoitaa tilanteen?
- Ymmärrätkö oman roolisi ja sen tuen rajoitteet, jota voisit antaa?

Jos olet huolissasi tai ei tunnu hyvältä vastata postaukseen, josta ilmenee, että joku on itsemurhavaarassa, se on ihan OK. Älä ajattele, että yhteydenotto on yksin sinun vastuullasi. Sen sijaan voit toimia seuraavasti:

- Kerro luottoaikuiselle tai -ystävälle.
- Pyydä ammattiapua (esim. tukipuhelin, nettipalvelu tai terveydenhuollon ammattilainen).
- Ilmoita itsetuhoisesta sisällöstä asiaankuuluvalla alustalla (esim. Facebookin tukikeskus).

#### 4.1

### Miten vastata mahdollisessa itsemurhavaarassa olevalle

Jos päätät vastata mahdollisessa itsemurhavaarassa olevalle, kerro hänelle, että välität hänestä, ja vastaa tuomitsematta, ilman olettamuksia ja keskeytyksiä. Anna vaarassa olevan henkilön kertoa ajatuksistaan, tunteistaan ja kokemuksistaan omin sanoin. Kun vastaat mahdollisesti itsemurhavaarassa olevalle henkilölle, tässä muutamia ehdotuksia:

- Vastaa aina yksityisesti (esim. YV tai PM), koska keskustelu saattaa järkyttää tai triggeröidä toisia.
- Katso mitä hän on postannut, jotta voit tiedostaa hänen tunteensa ja ilmaista tarkkaan, miksi olet huolissasi hänestä (esim. "postauksistasi näyttäisi, että elämäsi on parhaillaan aika rankkaa").
- Jos kommentti on tehty omaan postaukseen, harkitse sen poistamista tai piilottamista ja tuen tai avun hankkimisvaihtoehtojen tarjoamista yksityisviestillä.


#### 4.2

### On OK kysyä joltain: "Harkitsetko itsemurhaa?"

Kysy henkilöltä suoraan, harkitseeko hän itsemurhaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, ettei ole näyttöä siitä, että itsemurhasta kysyminen lisää itsetuhoista käyttäytymistä<sup>3</sup>. Jos pelkää tai olet huolissasi siitä, että jollain saattaa olla itsetuhoisia ajatuksia, tunteita tai käyttäytymistä, tässä muutamia mahdollisia kysymyksiä:

- "Harkitsetko itsemurhaa?"
- "Tunnetko itsesi itsetuhoiseksi?"
- "Suunnitteletko päättäväsi elämäsi?"

Voit myös katsoa henkilön postauksia, jotta voit ilmaista tarkkaan, miksi olet huolissasi hänestä. Suorassa tai yksityisviestissä voisi esimerkiksi sanoa:

*"Halusin vain tarkistaa, koska postasit  , ja olen huolissani sinusta. Kuulostaa, niin kuin sinulla olisi itsetuhoisia ajatuksia, onko näin?"*

Älä anna hämmennyksen tai huolen siitä, että saatat loukata tai järkyttää häntä, estää yhteydenottoa ja avun tarjoamista. Näihin tilanteisiin ei ole "täydellisiä" tai "oikeita" sanoja, ja on parempi yrittää olla tukena ja ottaa yhteyttä kuin olla yrittämättä.

<sup>3</sup> Blades CA, Stritzke WGG, Page AC, Brown JD. The benefits and risks of asking research participants about suicide: A meta-analysis of the impact of exposure to suicide-related content (Tutkimukseen osallistujilta itsemurhasta kysymisen hyödyt ja vaarat: meta-analyysi itsemurhaan liittyvälle sisällölle altistumisen vaikutuksista). *Clinical Psychology Review*. 2018. 64:1-12.

### 4.3

## Jos henkilö antaa ymmärtää, ettei hän ole välittömässä itsemurhavaarassa

Jos otat yhteyttä henkilöön ja hän antaa ymmärtää, ettei ole välittömässä itsemurhavaarassa, kerro hänelle, että tukea on saatavilla ja rohkaise hakemaan ammattiapua. Voit esimerkiksi tehdä jotain seuraavista:

- Kysy henkilöltä: "haluatko puhua siitä?" tai "miten voisit auttaa?"
- Kysy, tietääkö hän, mistä saa apua.
- Kysy, haluaisiko hän puhelinnumeron tai linkin paikalliseen kriisitukeen, mielenterveystukeen tai sähköisiin mielenterveyspalveluihin (esim. MIELI Suomen Mielenterveys ry.).
- Jos hän suostuu, anna hänelle paikallisen tukipalvelun puhelinnumero, linkit ja muut asiaankuuluvat tiedot.

Jos hän ei halua apua, kunnioita sitä, mitä hän kertoo sinulle. Jos tuntuu sopivalta, voit ottaa yhteyttä henkilöön osoittaaksesi, että välität. Voit esimerkiksi lähettää yksityisviestin tai tekstarin tai soittaa hänelle tarjotaksesi tukea. Jos vastaus on "ei", on parasta olla painostamatta häntä.

Älä odota, että vastaus olisi aina positiivinen, äläkä ota sitä henkilökohtaisesti; hänellä voi olla vaikeaa ja hän voi olla vihainen, järkyttynyt tai ristiriitaisten tunteiden vallassa. Ehkä hän arvostaa apuasi myöhemmin, kun voi paremmin. Jos hän ei halua apua, näistä vastauksista voi olla hyötyä:

- Sano hänelle "on ihan OK, jos et halua puhua minulle, mutta on tärkeää, että puhut jollekin."
- Ilmoita postauksesta asiaankuuluvalla somen turvatiimille tai tukikeskukseen (esim. Facebookin tukikeskus).
- Ota vaarassa olevaan henkilöön yhteys myöhemmin ja tarkista, että hän on turvassa ja voi pysyä turvassa.

Älä hätäänny, jos jossain vaiheessa ajattelet sanoneesi ehkä jotain väärää. Näytä, että välität ja että näet, että hänellä on juuri nyt rankkaa.

#### 4.4

### **Kuinka vastata henkilölle, joka on välittömässä itsemurhavaarassa tai juuri yrittämässä itsemurhaa**

Joskus on selvää, että henkilö on välittömässä itsemurhavaarassa tai juuri yrittämässä itsemurhaa. Jos näin käy:

- Rohkaise vaarassa olevaa henkilöä soittamaan hätäkeskukseen.
- Ota yhteys hänen perheeseensä tai johonkin hänen sosiaalisessa verkostossaan, joka voi tarkistaa tilanteen.

Jos et tavoita häntä tai ketään perheenjäsentä tai sosiaalisen verkoston jäsentä, tai hän kieltäytyy soittamasta hätäkeskukseen, sinun tulisi:

- Soittaa hätäkeskukseen hänen puolestaan.

Kun olet soittanut hätäkeskukseen, sinun tulisi:

- Ottaa yhteys luottoaikuiseen tai -ystävään ja kertoa heille, mitä on tapahtumassa.
- Ilmoittaa postaus asiaankuuluvalla sosiaalisen median turvatiimille tai tukikeskukseen (esim. Facebookin tukikeskus), joka voi jäljittää postauksen tehneen henkilön osoitteen ja hälyttää apua.

Jos soitat hätäkeskukseen hänen puolestaan, pidä hänet ajan tasalla tapahtumista, ellei se pahenna vaaratilannetta hänen tai jonkun toisen suhteen. Jos mahdollista, yritä pitää yllä keskustelua hänen kanssaan, kunnes hän saa apua. Valmistaudu antamaan hätäkeskukselle seuraavat tiedot:

- Nimesi ja yhteystietosi.
- Sen, että joku on kertonut sinulle netissä, että hänellä on suunnitelma lopettaa elämänsä tai on juuri yrittämässä itsemurhaa.
- Mitä sellaista hän on netissä sanonut, josta voi päätellä, että hän on välittömässä itsemurhavaarassa.
- Hänen postauksensa päivämäärä ja kellonaika.
- Henkilön nimi ja sen hetkinen sijainti, jos tiedät ne.

## 05

# Muistosivustot, -sivut ja suljetut ryhmät edesmenneen muistolle

Ehkä haluat joskus perustaa sivuston, sivun tai suljetun ryhmän jonkun itsemurhan kautta kuolleen muistolle. Muistosivun tai -ryhmän perustaminen edesmenneen muistelemiseen voi olla hyvä tapa jakaa tarinoita ja saada ja antaa tukea. On kuitenkin myös mahdollista, että määrätty sisältö voi vaikuttaa negatiivisesti toisten ajatuksiin ja tunteisiin. Siksi on huolestuttu mahdollisista itsemurhien jäljittelyistä. Jos luot muistosivun tai suljetun ryhmän itsemurhan kautta kuolleen muistolle, voit tehdä ryhmästä turvallisen toisille muutamain keinoin. Näitä ovat:

- Kommenttien seuraaminen haitallisen tai turvallisuutta vaarantavan sisällön varalta (lue [sivulta 12](#) haitallisesta sisällöstä ja [sivuilta 17-20](#) vinkkejä kielenkäyttöön).
- Käsittele kiistat ja lannistavat kommentit nopeasti, koska ne voivat estää muita jakamasta tunteitaan.
- Laadi käyttöehdot, joissa kerrotaan muistosivulle tai -ryhmään osallistumisen säännöt.

## 5.1

### Muistosivujen tai -ryhmien käyttöehdot

Käyttöehdot kertovat muistosivun tai -ryhmän tarkoituksen ja turvaohjeet siihen, miten alustalla viestitään itsemurhasta. Käyttöehtojen tulisi olla käyttäjien saatavilla sivun ylälaudassa olevasta linkistä, ja kaikkia tilin, sivuston, sivun tai ryhmän mahdollisia jäseniä tai seuraajia tulisi pyytää lukemaan ja hyväksymään ne ennen pääsyä muistosivulle tai -ryhmään. Käyttöehtojen pitäisi:

- Kannustaa käyttäjiä pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan ja pitämään taukoa, jos alkaa tuntua liian vaikealta.
  - Tehdä selväksi, että minkäänlaista syrjintää ei hyväksytä.
  - Tehdä selväksi, että itsemurhan yksityiskohtaista kuvailua ei sallita.
  - Selittää käyttäjäkommenttien ja palautteen hyväksymismenetelmä.
  - Selittää milloin ja miten käyttäjät voivat ilmoittaa haitallisesta itsemurhasisällöstä asiaankuuluville sosiaalista mediaa valvoville tahoille (esim. Facebookin tukikeskus) tai muistosivun tai -ryhmän ylläpitäjille.
- Jos päädyt ottamaan ilmoituksia vastaan itse, tarjoa yhteydenottolomake tai muu yhteydenottotapa (esim. sähköpostiosoite), jotta käyttäjät voivat ilmoittaa turvallisuutta vaarantavasta tai huolestuttavasta sisällöstä.
  - Selittää, kuinka ylläpitäjät vastaavat viesteihin, joista ilmenee, että henkilö saattaa olla itsemurhavaarassa.
  - Selittää, että käyttöehtojen rikkominen johtaa viestin/viestien poistamiseen.
  - Kertoa toimenpiteet, joilla käyttöehtoja rikkoneet tai heidän viestinsä poistetaan.

Jos ylläpitäjänä päätät keskeyttää, poistaa tai estää käyttäjän, ilmoita hänelle, että olet huolissasi hänen käyttäytymisestään ja selitä syyt huolestumiseesi selkeästi ja huolellisesti.



## 5.2

### Vastaaminen viesteihin, joista ilmenee, että henkilöllä on vaikeaa tai hän on ahdistunut

Joskus muistosivun jäsenet saattavat ilmaista, että heillä on vaikeaa tai he tuntevat itsensä ahdistuneiksi. Läheisen ystävän tai rakkaan itsemurhan kokeneet saattavat kokea surun erilaisia vaiheita eri ajankohtina ja hakea tukea muilta muistosivun käyttäjiltä. Niiden ohjeiden lisäksi, joita on annettu vastaamiseen itsemurhavaarassa oleville [sivuilla 26-30](#), ylläpitäjät voisivat harkita mallivastauksen laatimista vastaamiseen ahdistuneille jäsenille. Tässä vinkkejä mallivastaukseen:

- Yksilöi viesti käyttämällä henkilön nimeä.
- Ilmaise huolesi hänestä (esim. "Olen huolissani sinusta, koska X").
- Muokkaa viesti henkilön tilanteeseen sopivaksi ja peilaa sanoja, joita hän on käyttänyt kuvatessaan tunteitaan.
- Rohkaise häntä hakemaan apua, mutta älä suosittele palvelua, josta hänen mukaansa ei ole ollut apua (esim. jos hänellä on huonoja kokemuksia määrätystä tukipuhelimesta tai ammattiauttajasta). Rohkaise häntä olemaan avoin sille, mikä saattaa olla avuksi tulevaisuudessa.
- Muokkaa viestisi ottamaan huomioon esteet, jotka hänen mielestään estävät hakemasta apua (esim. jos hänellä ei ole puhelimesta puheaikaa, suosittele palvelua, josta soitetaan takaisin tai jolla on chat-palvelu).
- Ylläpitäjän tulisi ottaa huomioon mahdollisimman vähäinen toistuvien mallivastauksen käyttäminen silloin, kun henkilö on hakenut tukea aiemmin.

