

Vertaistuki miesten hyvinvoinnin edistäjänä: Hyvä mehtäkaveri –toimintamalli

Oikarinen Arja, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Nordling Esa, Terveyden – ja hyvinvoinnin laitos, Leinonen Marja-Leena, Kainuun sote, Pietikäinen Marjo, Kainuun sote, Keski-Nisula Asko, Kainuun alueellinen riistaneuvosto

Miesten itsemurhat ovat Kainuussa yleisempiä kuin muualla Suomessa. Yli puolet Kainuussa tehdyistä itsemurhista tehdään laillisilla metsästysaseilla. Itsemurhien taustalla on usein masennusta ja mielenterveysongelmia, jotka ovat pahentuneet ja kärjistyneet, kun huolia ei ole pystytty jakamaan eikä niistä puhumaan.

Hyvä mehtäkaveri -toimintamalli on poikkisektorisena yhteistyönä toteutettava uusi ennaltaehkäisevän mielenterveystyön menetelmä. Suunnittelussa ja toteutuksessa on ollut mukana kainuulaisten metsästysorganisaatioiden edustajien lisäksi mielenterveystyön, verkostotyön ja terveyden edistämisen asiantuntijoita Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymästä (Kainuun sote), Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta (THL) ja Kajaanin ammattikorkeakoulusta.

Toimintamallin suunnittelu sai alkunsa keväällä 2011. Mallissa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan huolen puheeksi ottamisen koulutusta kainuulaisille metsästyksen harrastajille. Halukkaista metsästysseurojen jäsenistä valmennetaan henkilöitä, joilla on valmiuksia tunnistaa ja kohdata itsemurha-vaarassa olevia metsästyskavereita, ottaa huoli puheeksi ja puuttua huoleen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Hyvä mehtäkaveri -toiminta pilotoitiin 2012 Suomussalmella, jossa toteutettiin huolen puheeksiottamisen koulutukset 31:lle halukkaalle metsästyksen harrastajille. Keväällä 2013 koulutus jatkui Ristijärvellä, 2014 Kuhmossa ja 2015 Sotkamossa. Kevääseen 2016 mennessä koulutuksen on saanut 75 henkilöä.

Hyvä mehtäkaveri -toiminnasta saatuja kokemuksia on kuvattu Kajaanin ammattikorkeakoulussa tehdyillä opinnäytetöillä. Tulosten mukaan koulutuksen käyneet ovat saaneet rohkeutta ja valmiuksia kohdata vaikeuksissa oleva kaveri. Tämän hetkisen kokemuksen perusteella voidaan arvioida toiminnalla olevan merkitystä laajemminkin kuin itsemurhien ehkäisemisessä – toimintamallin avulla voidaan löytää uusia keinoja ja tapoja edistää kokonaisvaltaisesti miesten terveyttä ja hyvinvointia.

