

# Hyvä mehtäkaveri –toimintamalli

## HYTE-päivät 13.-14.10.2016, Kajaani

Esa Nordling, kehittämispäällikkö, THL ja Arja Oikarinen, yliopettaja, Kamk



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# Tausta

- Miehet huolehtivat itsestään ja terveydestään heikommin kuin naiset ja terveydenhuollon palveluihin hakeutumisen kynnyks on miehillä korkeampi kuin naisilla
- Näillä tekijöillä lienee vahva yhteys siihen, että suomalaiset miehet kuolevat keskimäärin seitsemän vuotta nuorempina kuin naiset
- Kainuun maakuntahallinnossa nousi huoli kainuulaisten miesten pahoinvoinnin lisääntymisestä

- Väestömäärään suhteutettu miesten tapaturmakuolleisuus oli Kainuussa yli puolitoistakertainen ja miesten itsemurhakuolleisuus lähes puolitoistakertainen koko maan miesten lukuihin verrattuna
- Keski-ikäisten miesten ampuma-aseilla tehdyt itsemurhat olivat lisääntyneet Kainuussa: Kainuussa yli puolet itsemurhista tapahtuu laillisilla metsästysaseilla
- On myös havaittu, että itsemurhan tehneillä ei ole välttämättä ollut mitään yhteyksiä mielenterveys- tai päihdepalvelujärjestelmään
- Ilmennyt huoli kainuulaisten miesten pahoinvoinnin lisääntymisestä konkretisoitui vuoden keväällä 2011 monialaisen työryhmän koolle kutsumiseen

- Työryhmä koostui maakuntahallinnon asiantuntijoista, Kajaanin ammattikorkeakoulun, Suomussalmen riistanhoitoyhdistyksen, poliisin ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen edustajista
- Työryhmä päätti aloittaa kainuulaisille metsästysseuroille suunnatun Huoli puheeksi -intervention kehittämistyön
- Jäsenistölle annettaisiin keinoja tunnistaa harrastustovereihin liittyviä huolia sekä neuvoja huolen puheeksi ottamiseen → Metsästyksen harrastajia kuultiin Suomussalmella Viepperhauta- ja Erätulet –tapahtumissa
- Saadun palautteen perusteella idea sai kannatusta ja se koettiin tarpeelliseksi → syntyi Hyvä Mehtäkaveri -toimintamalli

# Hyvä mehtäkaveri –toimintamallin kehittämistyössä...

- suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan huolen
- puheeksiottamisen koulutusta kainuulaisille metsästyksen harrastajille
- valmennetaan halukkaista metsästysseurojen
- jäsenistä henkilöitä, joilla on valmiuksia tunnistaa ja kohdata itsemurhavaarassa olevia metsästyskavereita, ottaa huoli puheeksi ja puuttua huoleen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa

- mukana mielenterveystyön, verkostotyön ja terveyden edistämisen asiantuntijoita Kainuun Sote –kuntayhtymästä, Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta (THL) ja Kajaanin ammattikorkeakoulusta
- on myös edustus Suomen riistakeskus Kainuun alueelta, Suomen metsästäjäliitto Kainuun piiristä, sekä poliisista
- kouluttajina toimivat Kainuun sote- Ky aikuisten mielenterveyspalvelut -yksikön asiantuntijat ja THL:n kehittämispäällikkö

# Huoli puheeksi -menetelmä

- On ihmistä kunnioittava ja tukea tarjoava varhaisen puuttumisen keino, jonka avulla voidaan ottaa puheeksi hankalasti lähestyttävä asia
- Huolen puheeksi ottaminen on kertomista omasta huolesta, jolloin puheeksi ottaja ei puhu vastapuolen ongelmasta, ei syyllistä tai loukkaa huolen herättäjää
- Huolen julkituoja pyytää apua oman huolensa huojentamiseen. Hänen havaintonsa ovat herättäneet huolen toisen ihmisen tilanteesta

- Koulutuksessa osallistujille painotetaan sitä, ettei heiltä vaadita minkäänlaista hoidollista vastuuta, vaan kukin toimii oman osaamisensa ja ymmärryksensä rajoissa
- Jos huoli puheeksioton jälkeenkin jää elämään suurena, niin yleisenä ohjeena on ehdottaa kaverille avun hakemista ammattilaisilta
- Tällöin huolen puheeksiottaja voi myös tarjoutua tueksi auttamispalveluihin hakeutumisessa



# Miten keskustelu auttaa huolen kohdetta?

- Puhuminen auttaa jäsentämään elämän tilannetta
- Tunteiden tunnistaminen helpottuu ja tunteet saavat nimen
- Tulevaisuuden usko vahvistuu
- Tilanne realisoituu ja hahmottuu väliaikaiseksi
- Löytyy uusia näkökulmia ja ratkaisuvaihtoehtoja
- Tulee tunne siitä, että joku oikeasti välittää (kaveria ei jätetä)
- Pääsee pahimman yli

# Koulutuksen sisältö:

- Mielensterveys on voimavara ja arkinen asia
- Psyykkiset voimavarat ja niiden riittävyys
- Elämän hallinnan keinot
- Kriisit ja niistä selviytyminen
- Äärimmäinen kriisi: itsemurhayritys
- Masennus ja miten masentunutta voi auttaa
- Auttamisen perusteet kriisitilanteessa
- Puheeksiottaminen käytännössä
- Vertaistuesta ja sosiaalisesta verkostosta saatava apu

# Toiminta

- Vuonna 2012 maaliskuussa ja huhtikuussa koulutus Suomussalmella (31 osallistujaa)
- Helmikuussa 2013 Suomussalmen koulutukseen osallistuneille jatkotapaaminen -> opinnäytetyön aineiston keruu (n=21)
- Maaliskuussa 2013 koulutus Ristijärvellä (5 osallistujaa)
- Keväällä 2014 koulutus Kuhmossa (15 osallistujaa)
- Keväällä 2014 jatkokoulutus Ristijärvellä (7 osallistujaa)
- Keväällä 2015 koulutus Sotkamossa (7) ja jatkokoulutus Kuhmossa (6)
- Keväällä 2016 koulutus Kajaanissa ( 8) ja jatkokoulutus Sotkamossa ( 7)
- Tavoitteena kouluttaa metsästäjiä koko Kainuun alueella

# Toiminnan arviointia (Opinnäytetyö Rautiainen&Lukkari 12/2013)

- Strukturoitu kyselylomake, avoimia kysymyksiä (n=21)
- Koulutus on koettu hyvänä ja positiivisena asiana
- 15 hlö -> koulutus on tuonut rohkeutta kohdata kaveri
- 16 hlö -> koulutus on tuonut rohkeutta ottaa huoli puheeksi
- 19 hlö -> kuuntelu helpottaa huolistaan kertovaa kaveria
- 7 hlö -> on tullut tilanteita, joissa ovat hyödyntäneet koulutuksen antamia valmiuksia

# Keskustelunaiheita koulutuksissa

- Itsemurhien yleisyys – lähes jokaisella metsästäjällä oli yksi tai useampi tapaus tiedossa.
- Aseenkantolupien herkästä poisottamisesta: metsästäjät eivät uskalla hakea apua, kun aseet ja luvat viedään niin herkästi pois. Taustalla on myös leimautumisen pelko.
- Keskusteluista nousi esiin käytännön esimerkkejä ja tilanteita metsästäjiltä, joihin pohdittiin yhdessä vastauksia ja keinoja miten tilanteissa voisi toimia.
- Metsästysreissuilla joilla yövytään, alkoholi on iltaisin saunomisen lomassa suuressa roolissa. Jotkut metsästäjät käyttävät alkoholia reilummin. Joskus on jopa ”vahinkojakin” tapahtunut. Tämä nosti keskustelua alkoholin käytöstä. Keskustelu herätti ajatuksia turvallisuuden huomioimisesta metsästysreissuilla, sekä kiinnittämään huomiota ja puuttumaan aseiden käyttöön päihtyneenä.

# Keskustelunaiheita koulutuksissa

- Miten erilaisista asioista keskustelusta voisi tehdä luontevampaa? Voisiko joka syksy nuotiolla ottaa ”kuulumiskierroksen” käytännöksi? Avaisiko puheväyliä ja laskisiko kynnystä tulla juttelemaan kahden kesken vakavammista asioista? Antaisiko rohkeutta vaikka kysyä: ”vaikutit tavallista hiljaisemmalta tänään, onko kaikki hyvin?”.
- Nousi kysymyksiä masennuksesta ja sen oireista. Miten voisi auttaa? Tämä johti keskusteluun havaita metsällä tavallisesti viihtyneiden poisjääminen porukasta. Heidän mukaan houkuttelulla ja kuulumisien kysyminen soittamalla tärkeää.
- Esille nousi raskaitakin kokemuksia ja niistä keskustelua. Tärkeää auttaa toista, mutta tärkeää tunnistaa ja huolehtia omista voimavaroista! Hoitoon ohjaus! Kaikkia ei voi auttaa vaikka kuinka haluaisi.

# Kehittämisehdotuksia, päätelmiä ja jatkosuunnitelmia

- Koulutukseen enemmän tapausesimerkkejä ja harjoitustehtäviä
- Hyvä mehtäkaveri -toiminnalla voi olla merkitystä laajemminkin kuin itsemurhien ehkäisemisessä
- Esimerkiksi toimintamallin avulla voidaan löytää uusia keinoja ja tapoja edistää kokonaisvaltaisesti miesten terveyttä ja hyvinvointia
- Keväälle 2017 on suunnitteilla elämyksellinen ja kokemuksellinen koulutus Mehtäkaveri-koulutuksen jo käyneille ja uusille toiminnasta kiinnostuneille

# Julkaisuja

- Opinnäytetyöt /Kehittämistehtävät:
- Koskela Kaisa (5/ 2013). Kuvattiin hankkeen alkuvaiheet ja käynnistymisprosessi
- Rautiainen Krista (4/2013). Suunniteltiin aineistonkeruulomake I koulutukseen osallistuneiden kokemusten keräämiseksi.
- Rautiainen Arja & Lukkari Sanna (11/2013) Selvitettiin ja kuvattiin ensimmäiseen koulutukseen osallistuneiden kokemuksia koulutuksen hyödyllisyydestä ja kehittämisehdotuksista
- Muita julkaisuja ja toimintaa
- Yläkertakirjoitus Ylä-Kainuu –lehdessä 3/2012 (Oikarinen Arja & Aitoaho Annikki)
- Artikkelit THL:n julkaisussa 11/2012 (Nordling Esa & Oikarinen Arja)
- Poster-esitys 9/ 2012 Kansallinen hoitotieteellinen konferenssi Oulussa (Oikarinen Arja & Aitoaho Annikki & Nordling Esa), Suullinen esitys Pohjois-Suomen hoitotiedepäivillä 9/2013, Osallistuminen näytteilleasettajana Pohjois-Suomen erämessuilla 2015



# Kiitos!

”Meidän pitäisi metsästysseurassa ja kaikkien muidenkin ihmisten kanssa pitää yhteyttä. Heitä voisi pitää mukana positiivisessa ajatuksessa, vaikka soittaa heille, että mitä kuuluu tai onko näkynyt hirvenjälkiä ...”

