



Itsemurhien ehkäisy työpaikalla

Timo Partonen
tutkimusprofessori

Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

25.4.2025



HYVÄN MIELEN TYÖPAIKKA

1. Miten tuen mielenterveyttä johtamisella?
2. Miten lisään työntekijöiden voimavaroja?
3. Miten tunnistan mielenterveyden riskejä?
4. Miten käsittelen haastavia tilanteita työpaikalla?
5. Miten otan työkykyongelman puheeksi?
6. Miten tuen oireilevia ja sairastuneita työntekijöitä?

Hyvän mielen työpaikka

Hyvän mielen työpaikka -materiaali antaa esihenkilölle välineitä mielenterveyden edistämiseen työpaikoilla.



<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/hyvan-mielen-tyopaikka>

Mielenterveyden vahvistaminen työpaikalla

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa työpaikalla mielenterveyttä tukevilla arkikäytännöillä, joita ovat esimerkiksi

- oikeudenmukainen johtaminen ja esihenkilötyö
- työstä saatu arvostus
- hyvä työn organisointi ja mitoitus
- mielekkäät työtehtävät
- osaamisen varmistaminen
- hyvinvointinäkökulman huomioiminen organisaation muutostilanteissa.
- epäasialliseen kohteluun puuttuminen, mihin velvoittaa myös laki.

Huolehdi ainakin seuraavista:

1. Turvallinen ja terveyttä edistävä työympäristö
2. Laajat mielenterveyspalvelut
3. Esimiesten ja henkilöstön koulutus
4. Pääsyn rajoittaminen tappaviin välineisiin

**ITSEMURHAN
EHKÄISY TYÖ-
PAIKOILLA ON
YKSINKERTAISTA,
MUTTA VAATII
KOULUTUSTA JA
YHTEISTYÖTÄ!**



TURVALLINEN JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TYÖPAIKKA ON TUOTTAVA

Mielenterveyttä voidaan edistää työpaikalla monilla erilaisilla toimenpiteillä, kuten kehittämällä mielenterveyttä tukevia, psykoedukaatioon perustuvia ohjelmia, psyykkistä kestävyyttä kasvattavaa elämäntaito-ohjausta, ajankäytön hallintaa ja stressin käsittelyä.

Näyttöä on siitä, että työpaikoilla toteutetulla mielenterveyden edistämisellä on myönteinen kokonaisvaikutus. Mielenterveyteen sijoittamisen tuotto on yli viisinkertainen sijoituksen kustannuksiin verrattuna ja kustannukset voidaan saada takaisin yhden vuoden sisällä.

Mielenterveyttä edistävät mm. seuraavat toimenpiteet:

- kiusaamisen ja häirinnän vastaiset käytännöt ja ohjelmat työpaikalla
- työntekijöille suunnattu tuki ja psykologin palveluiden laajentaminen
- työperäisen stressin ehkäiseminen ja vähentäminen
- työntekijöiden psyykkisen kestävyuden kasvattaminen panostamalla stressinhallinta-ohjelmiin ja tekemällä tarvittavia organisaatiomuutoksia työperäisen stressin vähentämiseksi.

Päivitä itsemurhien ehkäisyn
kriisisuunnitelma usein, jotta se on
hyödyllinen ja tehokas myös pitkällä
tähtäimellä!

TIEDÄ JA TOIMI

Itsetuhoisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy ja hallinta. Työkalupakki työpaikoille.

<http://www.euregenas.eu/wp-content/uploads/2015/03/Itsetuhoisen-kayttaytymisen-ennaltaehkaisy-ja-hallinta-Tyokalupakki-tyopaikoille.pdf>



ITSEMURHIEN EHKÄISY

työpaikoilla

Miksi?

Itsemurha on kansanterveydellinen ongelma, joka koskettaa monia keski-ikäisiä miehiä ja naisia. Sen lisäksi eri-ikäisten työntekijöiden mielenterveysongelmat ovat yleisiä. Osa heistä käyttää suuren osan ajastaan työpaikoilla, mikä tekee itsemurhasta sekä työterveyteen että turvallisuuteen liittyvän asian ja korostaa tarvetta työpaikkalähtöisille itsemurhien ehkäisystrategioille.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016062922167>





Toiminta kouluissa ja oppilaitoksissa itsemurhayrityksen tai itsemurhan jälkeen

MITÄ?

Kriisisuunnitelma

Säädökset velvoittavat kouluja laatimaan kriisisuunnitelman. Suunnitelmassa varaudutaan erilaisiin kriiseihin ja sen sisällössä on hyvä huomioida erikseen myös toiminta itsemurhayrityksen tai itsemurhakuoleman jälkeen. Koulun kriisityöryhmän kokoonpano, eri toimijoiden tehtävät sekä oppilaitoksen ulkopuolisten yhteistyökumppaneiden yhteystiedot kirjataan suunnitelmaan.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021081343215>



Riskitekijät	Varoitusmerkit	Hälytysmerkit
Sukupuoli	Agitaatio	Päihteiden käytön lisääntyminen
Ikä	Ahdistus, paniikkikohtaukset	Ei syitä elää
Yksin asuminen	Päihteiden käyttö	Lisääntyvä ahdistuneisuus, agitaatio
Työttömyys	Sosiaalinen vetäytyminen	Nukkumattomuus tai jatkuva nukkuminen
Sairaudet	Unettomuus, painajaisunet	Tunne siitä, ettei ole ulospääsyä
Sukuanamneesi	Tarkoituksettomuuden kokemus	Toivottomuus
Aiemmat itsemurhayritykset	Tuoreet menetykset	Eristäytyminen lähisuhteista
Välineiden saatavuus	Suunnitelmat ja valmistelut	Viha, koston tarve
Merkittävien menetysten vuosipäivät	Epätoivon tunteet	Riskikäyttäytyminen seurauksista piittaamatta Rajut mielialan vaihtelut

Duodecim 2022;138:1959-65.

Itsemurhan vaara on suuri, kun ihminen

1. Puhuu, kirjoittaa, piirtää tai muulla tavoin ilmaisee haluavansa kuolla.
2. Etsii keinoa tappaa itsensä.
3. Tuntee itsensä epäonnistuneeksi, toivottomaksi tai merkityksettömäksi.
4. Sanoo olevansa umpikujassa, tai tuntee sietämätöntä kipua tai syyllisyyttä.
5. Kokee olevansa taakaksi tai häpeäksi muille.
6. Käyttäytyy ahdistuneesti, kiihtyneesti tai levottomasti.
7. Nukkuu liian vähän tai liian paljon.
8. Lisää alkoholin, nikotiinin tai lääkkeiden käyttöään.
9. Laiminlyö hyvinvointiaan tai ulkoista olemustaan.
10. Vetäytyy omiin oloihinsa, kokee etääntyneensä muista, tai on huonosti kontaktissa.
11. Osoittaa raivoa, tai tuntee kostonhimoa.
12. Liikkuu tunnetiloiltaan äärimmäisyydestä toiseen.

KYSY SUORAAN

Esimerkkejä:

Millaista elämäsi on ollut viime aikoina?

Oletko ajatellut, että olisi parempi olla kuollut?

Oletko toivonut kuolemaa?

Onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia?

Oletko ajatellut vahingoittavasi tai halunnut vahingoittaa itseäsi?

Oletko ajatellut itsemurhaa?

Oletko tehnyt itsemurhasuunnitelman?

Oletko (koskaan) yrittänyt itsemurhaa?



VÄLTÄ

Asian sivuuttamista.

Henkilön keskeyttämistä.

Osoittamasta järkytystä tai muita voimakkaita tunteita.

Kiireen tuntua.

Holhoavaa asennetta.

Tungettelevia tai epäselviä huomautuksia.

Kysymystulvaa.

PYRI KESKUSTELUN AIKANA

Keskittymään kuuntelemaan ja olemaan rauhallinen.

Näyttämään henkilölle, että otat tilanteen vakavasti.

Osoittamaan myötäelämistä ja ymmärtämään henkilön tunteita.

Rehellisyyteen ja aitouteen.

Osoittamaan ilmein ja elein hyväksyntää.

Tuomaan esiin, että kunnioitat henkilöä ihmisenä.

Duodecim 2017;133:1405-10.



PIDÄ SILMÄLLÄ KESKUSTELUN AIKANA

Vältteleekö henkilö katsekontaktia?

Onko henkilö haluton vastaamaan kysymyksiin?

Vastaako henkilö kysyessäsi toistuvasti ”En tiedä.” tms.?

Vaikuttaako henkilö vihaiselta, hermostuneelta tai etäiseltä?

Onko henkilö liioitellun rauhallinen tai levollinen?

Duodecim 2017;133:1405-10.



Aikomukset	Ajatus	Ajankohtainen itsemurhariski	Esimerkkikysymyksiä
Epäspesifiset kuolema-ajatukset	"Elämä ei ole elämisen arvoista"	Vähäinen	- Oletko viime aikoina tai aiemmin ajatellut paljon kuolemaa? - Oletko toivonut vakavaa sairastumista? - Onko sinusta tuntunut siltä, että elämä ei ole elämisen arvoista? - Koetko itsesi toivottomaksi?
Spesifit kuolema-ajatukset	"Haluaisin kuolla"	Vähäinen	Nuoret, joilla on paha olla, toivovat joskus olevansa kuolleita tai ajattelevat, että olisi parempi, jos he olisivat kuolleita. Onko sinulla ollut koskaan tällaisia ajatuksia?
Itsemurha-ajatukset ilman itsemurha-intentiota	"Voisin tappaa itseni"	Kohonnut	- Nuoret, joilla on samanlaisia oireita kuin sinulla, saattavat ajatella itsemurhaa tai itsensä vahingoittamista. Oletko sinä koskaan ajatellut sellaista? - Oletko ajatellut itsemurhaa tai sen tekemistä? Milloin, miten usein? - Pystytkö vastustamaan näitä ajatuksia?
Itsemurha-ajatukset, joihin liittyy itsemurha-suunnitelma	"Aion tappaa itseni"	Korkea	- Oletko ajatellut, miten vahingoittaisit itseäsi? Mitä siitä seuraisi? - Onko sinulla suunnitelma? Millainen?

Teot	Ajatus	Ajankohtainen itsemurhariski	Esimerkkikysymyksiä
Ilman itsemurha-tarkoitusta tapahtuva itseä vahingoittava käytös	"Paha ahdistunut olo helpottaa" "Ansaitseen rangaistuksen"	Vähäinen , jos ei muuta oiretta Kohonnut , jos lisäksi samanaikaisia toivotomuuden tunteita, tai kuoleman toiveita ja halu vahingoittaa itseä	• Oletko koskaan yrittänyt satuttaa itseäsi? • Oletko esimerkiksi viillellyt tai raapinut itseäsi? • Miksi teit niin? • Kuinka usein?
Itsemurhayritykset	"Kuolen teon seurauksena" "Voin kuolla teon seurauksena"	Korkea , jos ajankohtainen (viimeisen 1–2 kk kuluessa) tapahtunut yritys TAI aiemmin tapahtunut yritys ja ajankohtaisia itsemurha-ajatuksia Kohonnut , jos yrityksestä yli 2 kk ja itsetuhoisia ajatuksia Vähäinen , jos yrityksestä yli 2 kk eikä ajankohtaisia itsetuhoisia ajatuksia	• Oletko koskaan vahingoittanut itseäsi tarkoituksella? • Oletko yrittänyt itsemurhaa? Milloin? Mitä teit? • Halusitko todella kuolla? • Kuinka läheltä piti, että olisit toteuttanut sen? • Oliko kukaan muu samassa huoneessa? Tai asunnossa? Kerroitko heille siitä etukäteen? • Miten sinut löydettiin? • Pyysitkö apua sen jälkeen? • Olitko päihtynyt?

Turvasuunnitelma

- Askel 1: Varomerkit.
- Askel 2: Sisäiset selviytymiskeinot eli asiat, joita voin tehdä saadakseni ajatukseni pois ongelmista ilman, että otan yhteyttä muihin ihmisiin.
- Askel 3: Ihmiset ja sosiaaliset tilanteet, jotka vievät huomioni pois ongelmistani.
- Askel 4: Ihmiset, joilta voin pyytää apua.
- Askel 5: Ammattilaiset ja eri toimipisteet, joihin voin ottaa yhteyttä kriisin aikana.
- Askel 6: Miten teen ympäristöni turvalliseksi itselleni.
- Askel 7: Syitä, joiden vuoksi haluan elää.



Toimenpiteitä

- Kansallinen itsemurhien ehkäisytyötä koordinoiva verkosto vuosille 2019–2027.
- Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito Käypä hoito -suositus tammikuussa 2020.
- Kansallinen itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 helmikuussa 2020.
- Itsemurhien ehkäisy -verkkokoulu elokuussa 2020.



Kansallinen itsemurhien ehkäisytyötä koordinoiva verkosto

1. järjestöt (rekisteröityjä yhdistyksiä)

- Koulutetut Kokemusasiantuntijat
- Mielenterveyden keskusliitto
- MIELI Suomen Mielenterveys
- Suomalainen Lääkäriseura DUODECIM
- Surunauha

2. muut sidosryhmät

- Itä-Suomen yliopisto
- Tampereen yliopisto



**Kansallinen mielenterveysstrategia
ja itsemurhien ehkäisyohjelma
vuosille 2020–2030**



<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveysverkostot/kansallinen-itsemurhien-ehkaisytyota-koordinoiva-verkosto>

Kansallinen itsemurhien ehkäisytyötä koordinoiva verkosto

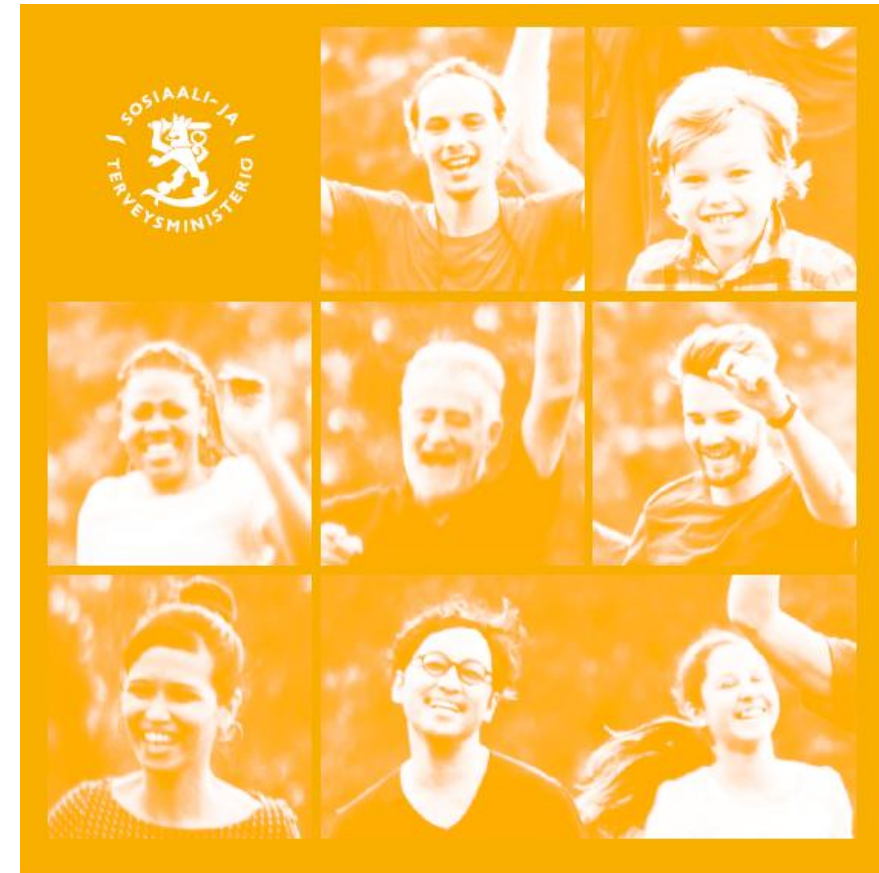
Mukaan liittyneitä:

3. järjestöjä (rekisteröityjä yhdistyksiä)

- Ehkäisevä päihdetyö EHYT
- Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami
- Nyyti
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys

4. muita sidosryhmiä

- HUS Psykiatria
- Uvjj - Uvjâ - Uvja



**Kansallinen mielenterveysstrategia
ja itsemurhien ehkäisyohjelma
vuosille 2020–2030**

Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito



Käypä hoito -suositus | Julkaistu: 18.02.2022 | Tila: voimassa [Tulosta](#)

Aihepiiri(t): Akuuttilääketiede, Nuorisopsykiatria, Psykiatria, Yleislääketiede

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n, Suomen Psykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä

☒ Suositus

☐ Näytönastekatsaukset

☐ Lisätietoa

☐ Kuvat ja kaaviot

Miten viitata Käypä hoito -suositukseen? **1**

Suosituksen keskeinen sisältö

- Itsemurha on taustaltaan monitekijäinen prosessi, minkä vuoksi sen vaikuttava ehkäisy terveydenhuollossa on myös monitekijäistä ja kohdistuu prosessin eri vaiheisiin.
- Itsemurhaa yrittäneet tulee somaattisen akuuttihoiton jälkeen arvioida psykiatrian erikoislääkärin tai psykiatriaan perehtyneen lääkärin johdolla.
- Itsemurhaa yrittänyt nuori kuuluu aina erikoissairaanhoidon arvioon.
- Itsemurhaa yrittäneen kanssa on syytä käydä läpi koko itsemurhayritykseen johtanut tapahtumaketju.

Suosituksen keskeinen sisältö

Tiivistelmä ja potilasversio

Aiheen rajaus

Tavoitteet

Kohderyhmä

Määritelmät

Esiintyvyys ☐

Suojaavat tekijät ja riskitekijät ☐

Itsemurhien ehkäisy ☐



<https://www.kaypahoito.fi/hoi50122>

Itsemurhien ehkäisyohjelma

osana kansallista mielenterveysstrategiaa

- sosiaali- ja terveysministeriö (STM) julkaisi ohjelman 11. helmikuuta 2020
- ohjelma pohjautui kansallisen itsemurhien ehkäisytyötä koordinoivan verkoston kirjoittamaan luonnokseen



<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4140-3>

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5401-4>



**Kansallinen mielenterveysstrategia
ja itsemurhien ehkäisyohjelma
vuosille 2020–2030**

Itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030

Osa-alue 1. Asenteisiin vaikuttaminen.

Osa-alue 2. Itsemurhakeinoihin vaikuttaminen.

Osa-alue 3. Varhaistuen tarjoaminen.

Osa-alue 4. Riskiryhmien tukeminen.

Osa-alue 5. Hoidon kehittäminen.

Osa-alue 6. Mediaosaamisen lisääminen.

Osa-alue 7. Tietoperusteisuuden ja tutkimuksen vahvistaminen.

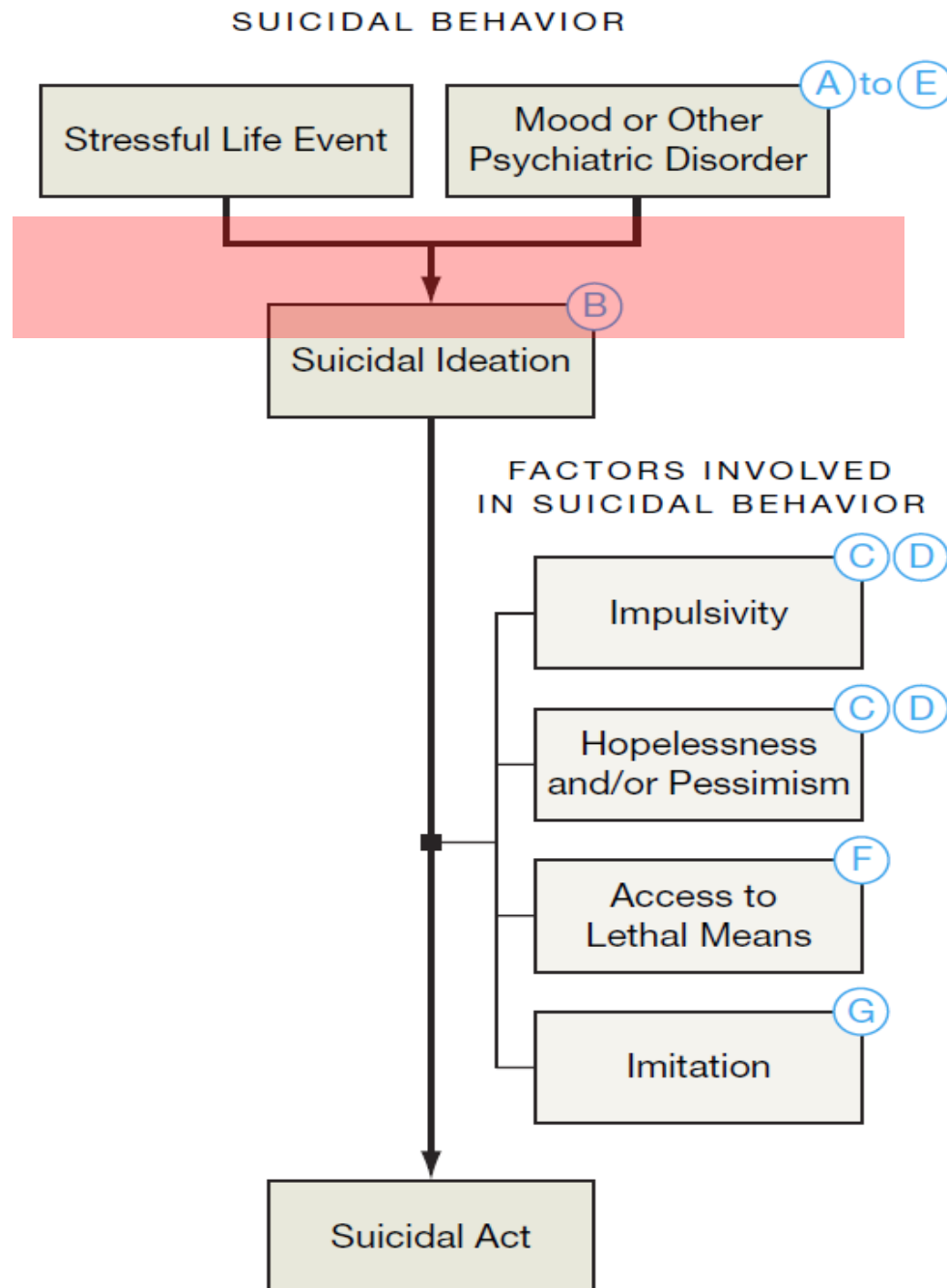


Kansallinen itsemurhien ehkäisyn verkkokoulu

- Kaikille avoin ja maksuton THL:n verkkokoulu.
- Siinä on syventävä osio sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ml ensihoidon ammattilaiset.
- Siihen lisätään syventävät osiot (yhteistyössä Polamk:n, VTH:n, Risen ja Laurea-amk:n kanssa toteutettujen verkkokurssien pohjalta) vankiterveyden, vankeinhoidon, rikosseuraamus- ja yhdyskuntaseuraamusalan ammattilaisille sekä poliiseille, sillä nämä ammattiryhmät kohtaavat työtehtävissään itsemurhavaarassa olevia henkilöitä ja voivat tunnistaa itsemurhavaaran sekä auttaa heitä saamaan asianmukaista apua sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta.



<https://verkkokoulut.thl.fi>



PREVENTION INTERVENTIONS

- (A) Education and Awareness Programs
Primary Care Physicians
General Public
Community or Organizational
Gatekeepers
- (B) Screening for Individuals at High Risk

Treatment

- (C) Pharmacotherapy
Antidepressants, Including Selective
Serotonin Reuptake Inhibitors
Antipsychotics
- (D) Psychotherapy
Alcoholism Programs
Cognitive Behavioral Therapy
- (E) Follow-up Care for Suicide Attempts
- (F) Restriction of Access to Lethal Means
- (G) Media Reporting Guidelines for Suicide



Itsemurhien ehkäisyhankkeet 2021–2023

Valtionavustusrahoitus itsemurhien ehkäisytyötä varten.

Itsemurhien ehkäisy

Mieli Suomen Mielenterveys ry,
Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri,
Meri-Lapin mielenterveys ry
ja Surunauha ry

Kainuun sosiaali- ja
terveydenhuollon
kuntayhtymä

Etelä-Savon sosiaali- ja
terveydenhuollon kunta-
yhtymä ja Keski-Suomen
sairaanhoitopiiri

Satakunnan
sairaanhoitopiiri
kuntayhtymä

Kaakkois-Suomen
sosiaalipsykiatrinen yhdistys
ja Kymenlaakson sosiaali- ja
terveyspalvelujen kuntayhtymä

thl

Lähde: THL 2020



[Innokylän palvelut](#) [Ohjeita käyttäjille](#) [Ajankohtaista](#)



[Kirjaudu sisään](#)

[Rekisteröidy](#)

[Hae](#)

[ETUSIVU](#)

[SELAA TOIMINTAMALLEJA](#)

[KEHITÄ TOIMINTAMALLEJA](#)

[KOKONAISUUDET](#)

[TYÖKALUT](#)

[ESITTELY](#)

[LIITETYT TOIMINTAMALLIT](#)

[TYÖPÖYTÄ](#)

[KOKONAISUUDESSA MUKANA](#)



Itsemurhien ehkäisy

Kansalliseen mielenterveysstrategiaan sisältyvän itsemurhien ehkäisyohjelman tarkoituksena on jatkaa ja parantaa itsemurhakuolemien estämiseksi toteutettavia toimenpiteitä.

Tämän lisäksi mielenterveyden eriarvoisuutta vähentävät ja mielenterveyttä edistävät toimet todennäköisesti myös ehkäisevät itsemurhakuolemia.

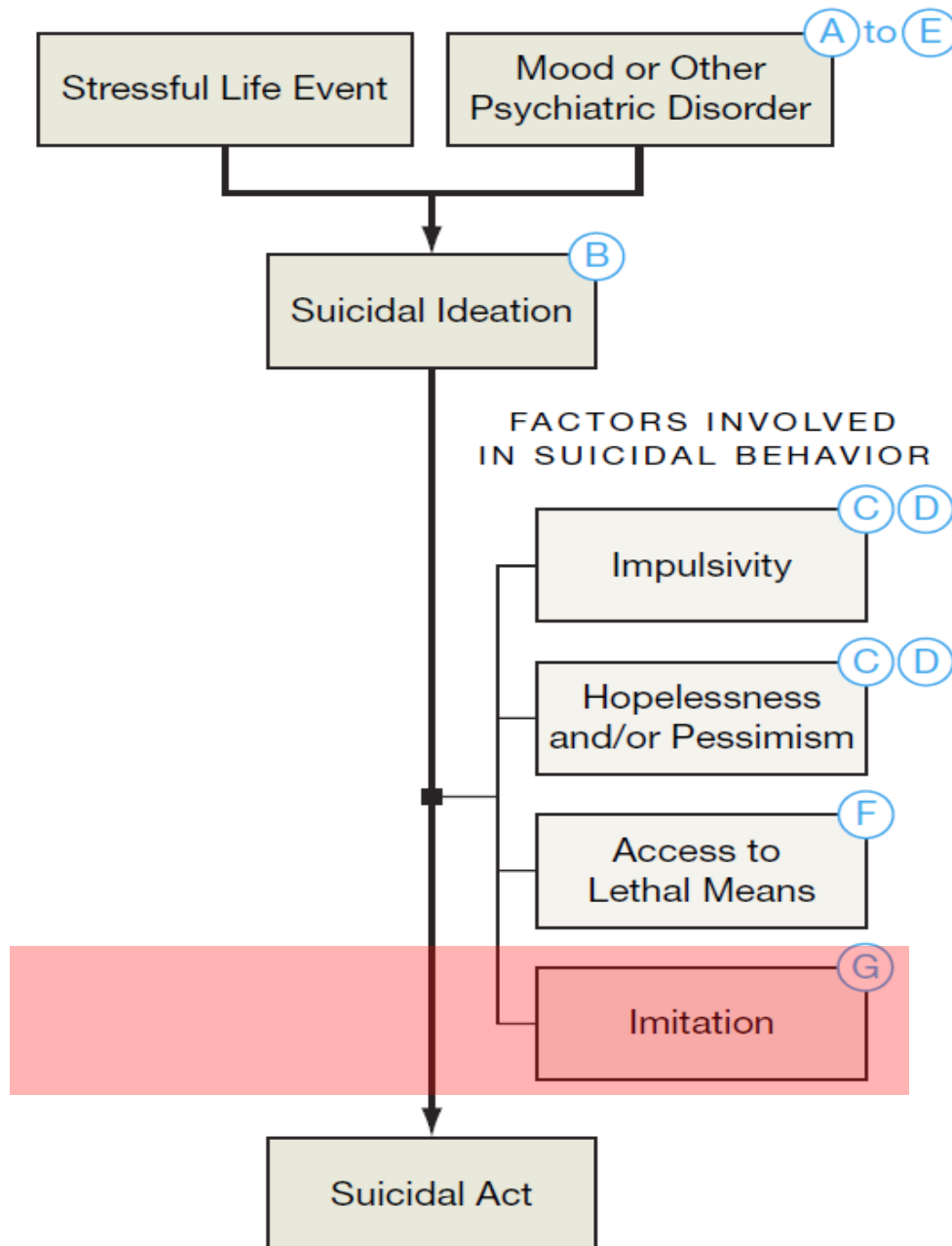


Table 6. Suicide mortality rates on average (with their 95% confidence intervals) by implementation of a development project for suicide prevention work in wellbeing services counties in Finland before the national Suicide Prevention Programme for 2016–2019 and for each year thereafter

	2016–2019	2020	2021	2022	2023
Development project	18.451 (16.249–20.654)	14.737 (12.325–17.149)	15.763 (9.369–22.157)	12.867 (9.203–16.531)	14.101 (10.647–17.555)
No development project	13.060 (11.855–14.264)	12.005 (10.480–13.530)	12.970 (11.064–14.876)	13.123 (11.451–14.794)	13.210 (11.812–14.608)



SUICIDAL BEHAVIOR



PREVENTION INTERVENTIONS

- (A) Education and Awareness Programs
Primary Care Physicians
General Public
Community or Organizational
Gatekeepers
- (B) Screening for Individuals at High Risk

Treatment

- (C) Pharmacotherapy
Antidepressants, Including Selective
Serotonin Reuptake Inhibitors
Antipsychotics
- (D) Psychotherapy
Alcoholism Programs
Cognitive Behavioral Therapy
- (E) Follow-up Care for Suicide Attempts
- (F) Restriction of Access to Lethal Means
- (G) Media Reporting Guidelines for Suicide



Itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030

Vastuullinen uutisointi.

Julkisen sanan neuvosto (JSN)
Päätoimittajien yhdistys ry
Aikakauslehtien päätoimittajat ry
Paikallislehtien Päätoimittajayhdistys ry
Suomen Kaupunkilehtien Päätoimittajat ry
Suomen Journalistiliitto ry

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/itsemurhien-ehkaisyohjelma/mediaosaamisen-lisaaminen>



Itsemurha mediassa -seminaari 10.9.2020



Seminaarin esitykset

- Itsemurhan tehneen läheisen näkökulma uutisointiin (pdf 785 kt)
- Mitä toimittajat kysyvät psykiatrilta itsemurhasta - mitä psykiatri vastaa (pdf 119 kt)
- Media ja itsemurhat (pdf 521 kt)
- Vastuullinen uutisointi itsemurhasta (pdf 712 kt)
- Koskettavaa totuutta - miten uutisoinnissa on toimittu ja mitä hyvää siitä on seurannut? (pdf 4,1 Mt)

Muistilista itsemurhista uutisointiin



<https://thl.fi/documents/974282/1449788/Muistilista+itsemurhista+uutisointiin+10.9.2020.pdf/a6267b3a-e501-10cf-eb27-9f782468b5b8?t=1600786833986>

- 1 Harkitse tarkoin, onko itsemurhasta uutisointi tarpeen ja mitä siitä tarvitsee kertoa. Julkisuutta saaneet itsemurhat aiheuttavat jäljittelyriskin. Tämä koskee yhtä lailla sekä kotimaan että ulkomaan uutisia.
- 2 Käytä harkintaa myös julkisuuden henkilön itsemurhan uutisoinnissa. Erityistä hienovaraisuutta tarvitaan, koska jäljittelyn riski on suuri.
- 3 Ota suremaan jääneiden tunteet huomioon.
- 4 Vältä itsemurhan tekotavan tai tarkan tekopaikan mainitsemista, jos niiden kertomiseen ei ole erityistä perustetta.
- 5 Älä käytä sensaatiohakuksia kuvia (itsemurhamenetelmästä/paikasta/uhrista).
- 6 Älä normalisoi tai dramatisoi itsemurhaa.
- 7 Itsemurha ei kuitenkaan ole tabu. Siitä asiallisesti kertominen torjuu huhuja ja vääriä oletuksia.
- 8 Jos uutisen yhteyteen luontevasti sopii, [kannattaa kertoa tukipalveluista](https://thl.fi/documents/974282/1449788/Muistilista+itsemurhista+uutisointiin+10.9.2020.pdf/a6267b3a-e501-10cf-eb27-9f782468b5b8?t=1600786833986), joista saa apua.



<https://thl.fi/documents/974282/1449788/Muistilista+itsemurhista+uutisointiin+10.9.2020.pdf/a6267b3a-e501-10cf-eb27-9f782468b5b8?t=1600786833986>