



# Kajaanin lukion kriisitilanteiden toimintaohje

Kajaanin lukion hyvinvointiryhmä

## Sisällys

JOHDANTO.....	2
1. TRAUMAATTISEN KRIISIN KÄSITTELY KAJAANIN LUKIOSSA.....	3
.....	3
2. MIKSI KRIISITOIMINTAMALLIA TARVITAAN.....	4
3. KRIISIRYHMÄ.....	5
A. KRIISITILANNE.....	5
B. KRIISIRYHMÄN MUUT TEHTÄVÄT.....	6
C. KRIISIRYHMÄN ON SOVITTAVA MYÖS.....	7
D. MUISTILISTA TOIMISTA KRIISISSÄ.....	7
4. ESIMERKKEJÄ KRIISITILANTEISTA.....	8
4.1 Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen kuolema.....	8
4.2 Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen lähiomaisen kuolema .....	8
4.3 Vakava onnettomuus.....	8
4.4. Itsemurhauhkailu.....	9
4.5 Itsemurha tai sen yritys .....	9
4.6 Väkivalta- tai läheltä piti –tilanne.....	9
4.7 Suuronnettomuus.....	9
5. MITEN KOHDATA JÄRKYTTYNYT IHMINEN .....	10
5.1 Kriisireaktion vaiheet.....	10
5.2 Järkyttyneen kohtaaminen .....	11
6. TRAUMAATTISEN KRIISIN JÄLKIHOIDON MENETELMIÄ .....	12
6.1 DEFUSING eli purkaminen .....	12
6.2 DEBRIEFING eli jälkipuinti .....	12
7. VAIKEUKSIEN TUNNISTAMISEKSI ON HYVÄ TIETÄÄ .....	13
7.1 Itsemurhavaara.....	13
7.2 Masentuneen piirteitä (uupumus) .....	14
7.3 Psykoottisen käyttäytymisen oireita .....	14
7.4 Kiusaaminen, henkinen väkivalta tai syrjintä .....	15
7.5 Päihteiden ongelmakäyttö .....	15
8. LÄHTEET.....	16

## JOHDANTO

Kriisistä puhutaan yleensä silloin, kun ihminen on joutunut elämäntilanteeseen, jossa hänen aikaisemmat kokemuksensa ja keinonsa eivät riitä ko. tilanteen ymmärtämiseen ja sen psyykkiseen hallitsemiseen.

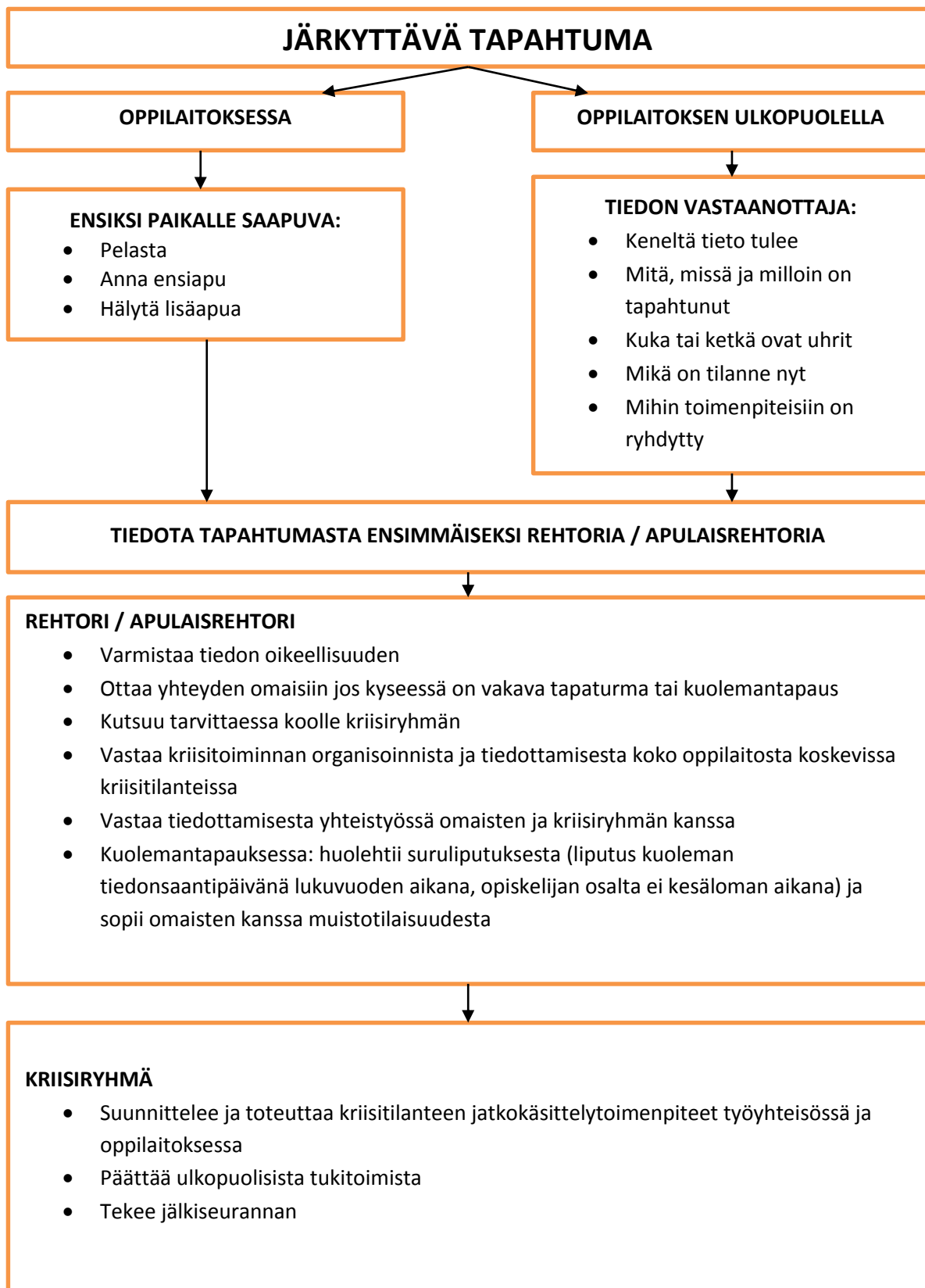
Kriisit voidaan jakaa kehitys- ja traumaattisiin kriiseihin. Kehityskriisit ovat ihmisen normaaliin elämään ja kasvuun liittyviä muutoksia, joista suurin osa ihmisistä selviytyy omin avuin.

Traumaattiset kriisit syntyvät epätavallisen voimakkaasta, äkillisestä ja odottamattomasta tapahtumasta. Traumaattisten tapahtumien vaikutus ei ulotu ainoastaan tapahtuman kohteena olleeseen henkilöön, vaan myös lähiomaisiin, ystäviin, opiskelu- / työyhteisön jäseniin, tapahtuman silminnäkijöihin sekä pelastushenkilöstöön. Traumaattiset kriisit voivat läpikäymättöminä johtaa pitkäaikaisiin psyykkisiin häiriöihin.

Näiden ohjeiden tarkoituksena on tukea Kajaanin lukion kriisiryhmän työskentelyä ja antaa valmiuksia organisoida traumaattisen kriisin käsittelyä Kajaanin lukiossa. Ohjeissa on yleistä tietoa kriisitilanteiden asianmukaisesta käsittelystä ja toimimisesta kriisitilanteissa.

Kriisiryhmän toiminta perustuu luottamuksellisuuteen ja toiminnassa noudatetaan vaitiolo- ja salassapitovelvollisuuksia.

# 1. TRAUMAATTISEN KRIISIN KÄSITTELY KAJAANIN LUKIOSSA



## 2. MIKSI KRIISITOIMINTAMALLIA TARVITAAN

Kriisitilanteiden toimintavalmius perustuu etukäteen valmisteltuun toimintamalliin, jonka avulla osataan toimia äkillisen kriisitilanteen kohdatessa. Tällaisia tilanteita ovat:

- opiskelijan tai työntekijän kuolema
- opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen lähiomaisen kuolema
- vakava onnettomuus
- itsemurhauhkailu
- itsemurha tai sen yritys
- väkivalta- tai läheltä piti -tilanne
- suuronnettomuus

Kriisivalmiudella tarkoitetaan sitä, että kriisin kohdatessa toiminta etenee laaditun suunnitelman mukaisesti. Se edellyttää, että kriisiryhmällä on valmius:

- ryhtyä tilanteen vaatimiin välittömiin toimiin
- kohdata opiskelijoiden, henkilökunnan tai muiden asianosaisten reaktiot
- ryhtyä tarvittaviin tukitoimiin

Kriisivalmiuden ja kriisitilanteissa tarkoituksenmukaisen toiminnan tavoitteena on helpottaa yksilön ja kouluyhteisön elämää:

- ehkäistä tai minimoida kriisin psyykkiset ja fyysiset haittavaikutukset
- säilyttää oppilaitosyhteisön ja sen jäsenten toimintakyky
- tukea nuorten ja aikuisten toipumista
- vahvistaa yhteisön ja sen jäsenten kykyä selviytyä vaikeista tilanteista

Kriisitoimintamallin tarkoitus ja tarpeellisuus konkretisoituu käytännössä. Toimivan suunnitelman perusteella jokainen tietää roolinsa kriisin kohdatessa ja osaa toimia tarkoituksenmukaisesti. Siksi jokaisen oppilaitosyhteisön henkilökuntaan kuuluvan tulee tietää:

- mitä pitää tehdä kriisin kohdatessa
- kuka tekee mitäkin
- mistä saa lisäapua

### 3. KRIISIRYHMÄ

Kajaanin lukiossa on nimetty kriisiryhmä, jonka tehtävänä on kriisitoiminnan organisointi ja kriisivalmiuden kehittäminen sekä äkillisen kriisitilanteen jälkeisistä tukitoimista päättäminen. Kriisiryhmän jäsenten yhteystiedot: [Kajaanin lukion kriisivalmiusryhmä](#) (Toimintakäsikirja / Turvallisuuskansio).

Kriisiryhmä kokoontuu mahdollisimman nopeasti, mielellään muutaman tunnin kuluessa traumaattisesta kriisitapahtumasta. Kriisitilanteen hoito priorisoidaan ennen muita töitä. Kriisiryhmän kutsuu koolle rehtori tai kuka tahansa kriisiryhmän jäsenistä, joka saa tiedon tapahtuneesta kriisistä.

Kriisivalmiuden ylläpitämiseksi kriisiryhmä kokoontuu vuosittain elo-syyskuussa puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan kutsusta ja sen jälkeen tarpeen mukaan kenen tahansa kriisiryhmän jäsenen kutsusta. Lukuvuosittaisten kokoontumisten tarkoitus on pitää yllä kriisivalmiutta sekä tarkistaa kriisisuunnitelmien ajantasaisuus. Kriisiryhmä voi kutsua työnsä tueksi asiantuntijoita organisaation sisältä ja tarvittaessa konsultoida muitakin asiantuntijoita. Tarvittaessa kriisiryhmä kuulee opiskelijakunnan hallituksen edustajia.

#### A. KRIISITILANNE

**Kriisiryhmän tulee arvioida ainakin seuraavia asioita:**

**1. Tilanteen kartoitus:**

- Mitä on tapahtunut, mistä tieto, onko tarkistettu.
- Onko jotain tukitoimia jo käynnistetty

**2. Mitkä ovat toiminnan tasot?**

- koko oppilaitos
- henkilökunta
- opiskelijaryhmä
- yksittäiset opiskelijat

**3. Miten asiasta ilmoitetaan?**

- Kenelle tiedotetaan?
- Miten ilmoittaa niin, ettei synny sensaatiota tai huhuja?
- Mitä reaktioita on odotettavissa?
- Oppilaitoksessa tapahtuneesta vakavasta onnettomuudesta tai kuolemantapauksesta on ilmoitettava poliisille.
- Tuleeko ilmoittaa koteihin (esim. kuolemantapaus opiskeluaikana)?

#### 4. Millaisia tukitoimia tarvitaan?

- Ketä asia koskettaa läheisesti, ketä kauempaa (sisarukset, opiskelutoverit, jne.)?
- Henkilöstön tuen tarve?
- Mitä tukitoimia käytetään?
- Tarvitaanko ulkopuolista apua?
- Kuka antaa apua, missä ja milloin?
- Kauanko tukitoimia tarvitaan?

#### 5. Miten järjestetään muistotilaisuus (oppilaitoksessa) kuolemantapauksen satuttua?

- Omalle ryhmälle vai koko yhteisölle?
- Onko muistotilaisuus avoin myös opiskelijan omaisille?
- Muistotilaisuuden aika ja paikka, tiedottaminen ja toteuttaja?
- Ketkä osallistuvat hautajaisiin?

#### 6. Miten toimitaan joukkotiedotusvälineiden kanssa?

- Kuka toimii tiedottajana; rehtori / apulaisrehtori / muu?
- Aina on mietittävä:
  - Voiko tapahtuma herättää valtakunnallista huomiota?
  - Missä laajuudessa tietoja annetaan medialle? (asianosaiset suojattava!)
  - Tehdäänkö kirjallinen lehdistötiedote?
  - Varataanko lehdistön kysymyksille aika ja paikka?
- Tarvitaanko tiedottamisessa apua?

#### 7. Onko oppilaitoksella oikeudellisia vastuita tapahtumassa?

- Onko tulossa kuulusteluja tai oikeudenkäyntiä?
- Mitä seuraamuksia mahdollisesti on odotettavissa?
- Mistä voi saada juridista apua?

## B. KRIISIRYHMÄN MUUT TEHTÄVÄT

- Huolehtia henkilöstön perehdyttämisestä kriisitoimintaan ja tarvittaessa toimintavalmiuksien harjoittelu
- Kriisitoimintaohjeen ajan tasalla pito (henkilötiedot, puhelinnumerot, toimintakanavat jne.)
- Ryhmän oman kriisivalmiuden ja -taitojen ylläpito ja harjoittelu
- Kriisitoimintamallista informointi henkilöstölle, opiskelijoille, huoltajille ja yhteistyötahoille
- Toimintamallin toimivuuden arviointi sekä tarvittaessa sen muuttaminen

### C. KRIISIRYHMÄN ON SOVITTAVA MYÖS

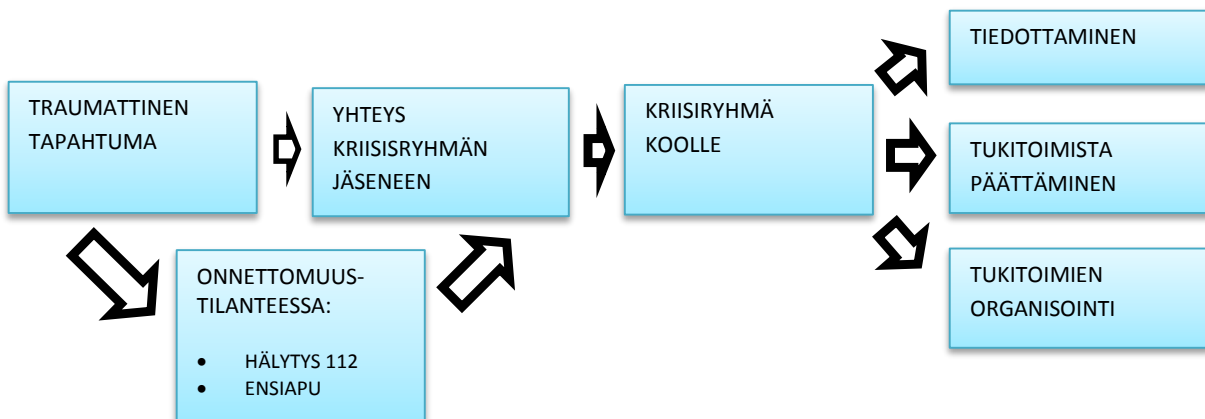
- Mitä kriisitilanteita ryhmä käsittelee ja mikä on kokoontumiskynnys
- Mikä on opiskelijahuollon ja kriisiryhmän työnjako
- Miten varmistetaan ryhmän jäsenten nopea tavoitettavuus ja koolle saanti
- Kriisiryhmän sisäinen työnjako: vetäjä, tiedottaja, jne.

### D. MUISTILISTA TOIMISTA KRIISISSÄ

Kopioi tätä listaa kansiota varten.

Tehtävä	Kuka hoitaa	Hoidettu
Rehtorille ilmoittaminen		
Kriisiryhmän kokoaminen		
Yhteys omaisiin		
Ilmoitus henkilökunnalle		
Tiedotus opiskelijoille		
Lippu puolitankoon		
Muistopöytä		
Kukat		
Hiljaisen hetken järjestäminen		

Kriisitilanteissa kriisiryhmän toiminta etenee pääsääntöisesti oheisen mallin mukaisesti:





## 4. ESIMERKKEJÄ KRIISITILANTEISTA

Ohessa on muutamia ehdotuksia toiminnasta kriisitilanteissa. Toiminnasta on aina päätettävä tapauskohtaisesti ja yksilöllisesti.

### 4.1 Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen kuolema

- Ota yhteyttä lähiomaisiin.
- Ilmaise osanottosi.
- Muista luottamuksellisuus.
- Kunnioita omaisten toiveita.
- Kuolemasta pyritään tiedottamaan yhtenäisesti, avoimesti ja selkeästi.
- Vietetään hiljainen hetki (vainajan valokuva, kynttilä, valkoinen liina, muistoruno, laulu ehkä muistosanat, jne.)
- Nosta lippu puolitankoon.
- Lähimmälle ryhmälle järjestetään mahdollisuus keskusteluun.
- Sovitaan oppilaitoksen edustajien osallistumisesta hautajaisiin.
- Älä jää yksin miettimään, jos tapahtuma askarruttaa sinua.

### 4.2 Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen lähiomaisen kuolema

- Jos henkilö ei vielä tiedä kuolemantapauksesta, kerro lyhyesti ja rauhallisesti, mitä on tapahtunut.
- Älä jätä asianomaista yksin; huolehdi että hän pääsee läheistensä luo.
- Ilmaise myötätuntosi.
- Tiedustele, haluaako hän että tapahtumasta kerrotaan luokalle ja kriisiryhmälle ja keiden kanssa hän haluaa keskustella.
- Jos opiskelija näyttää jäävän osallistumatta opetukseen ja tieto hänen läheisensä kuolemasta saadaan oppilaitokseen, ota yhteys kuten tavallisesti poissaolojen takia.
- Jos henkilön käytöksessä tai ulkonäössä tapahtuu selvä muutos tai olet muuten hänestä huolissasi, ota yhteys kriisiryhmän jäseniin.
- Jos on vaikea puhua esim. opiskelijoiden kanssa asiasta, voit neuvotella kriisiryhmän kanssa.

### 4.3 Vakava onnettomuus

- Selvitä, mitä todella tapahtunut.
- Hoida häilytykset.
- Ota yhteys kriisiryhmään, joka päättää tukitoimista (uhrit, silminnäkijät, omaiset ja lähiryhmä).
- Seuraa jälkikäteen asianosaisten vointia ja neuvottele kriisiryhmän kanssa jos voimakkaat reaktiot jatkuvat pitkään.

#### 4.4. Itsemurhauhkailu

- Uhkailuja esittäneeseen tulee suhtautua vakavasti, hänen esille tuomiaan ongelmia ei saa vähätellä.
- Pelkän kuuntelun sijaan on pyrittävä suoraan keskusteluun asiasta, esim. ”Mitä tarkoitat sanoessasi, ettei elämälläni ole enää väliä?”
- Älä jää pohtimaan yksin asiaa, ota yhteys esim. kriisiryhmän jäsenen.

#### 4.5 Itsemurha tai sen yritys

- Tapahtunut voi aiheuttaa ahdistusta, joten sitä olisi tarpeen käsitellä.
- Yhteistyö omaisten kanssa on tärkeää.
- On hyvä rohkaista omaisia siihen, että itsemurhasta kerrotaan rehellisesti (myös oppilaitoksessa), sillä asia yleensä tulee julki jotain tietä.
- Asiallinen tieto itsemurhan syistä helpottaa asian käsittelyä.

#### 4.6 Väkivalta- tai läheltä piti -tilanne

Tämä on tilanne, jossa hengenvaaran aiheuttava onnettomuus (esim. tulipalo) on lähellä tai joku uhkailee ympäristöään.

- Tapahtunut voi aiheuttaa mukana olleille jälkihoitoa vaativia psyykkisiä oireita kuten unettomuutta ja masennusta.
- Kriisiryhmä järjestää jälkihoidon.
- Tapahtuneesta onnettomuudesta on tiedotettava rehtorille ja työsuojeluvastaavalle ja se on käsiteltävä myös tekniseltä kannalta, jotta varotoimenpiteitä voidaan kehittää.

#### 4.7 Suuronnettomuus

- Suuronnettomuuden henkinen huolto järjestetään pelastustyötä johtavien viranomaisten toimesta.
- Tärkeää on huolehtia siitä, että myös auttajat saavat apua.

## 5. MITEN KOHDATA JÄRKYTTYNYT IHMINEN

### 5.1 Kriisireaktion vaiheet

#### 1. Sokkivaihe "Ei voi olla totta"

Kesto muutamista hetkistä vuorokauteen. Tällöin ihminen

- ei kykene käsittämään tapahtunutta, jopa kieltää sen
- käyttäytyy poikkeavasti tai tilanteeseen sopimattomasti (esim. yllättävän rauhallisesti)
- ei ehkä myöhemmin muista tämän vaiheen tapahtumia tai saamiaan ohjeita.

##### Miten voi auttaa sokkivaiheessa

- rauhoita
- kosketa, kuuntele, luo turvallinen ilmapiiri
- vastaa kysymyksiin rehellisesti
- ota tilanne hallintaan

#### 2. Reaktiovaihe "Mitä tapahtui?"

Voi olla muutamien viikoin tai kuukauden mittainen. Tällöin ihminen

- yrittää saada käsityksen tapahtuneesta, miksi ja miten kaikki tapahtui
- henkiset puolustuskeinot alkavat toimia paremmin ja tapahtuman kieltäminen vähenee

Reaktiovaiheessa voi ilmentua:

- ruumiillisia oireita
- ahdistuneisuutta, joskus kohtauksina
- masennusoireita: itkuisuus, vetäytyminen, syyllisyydentunteet, ruokahaluttomuus, univaikeudet
- vihamielisyyttä, mm. toisten syyllistämistä
- tunteiden peittämistä, näennäistä tilanteen hallintaa.

##### Miten voi auttaa reaktiovaiheessa

- luottamus mahdollistaa auttamisen
- kuuntele kriisissä olevan ihmisen tunteita, ajatuksia ja reaktioita tapahtumasta
- keskustele ja jäsenä tapahtunutta
- pyri luomaan turvallinen kontakti
- varaudu ja hyväksy henkilön aggressiivisuus

#### 3. Käsittelevä vaihe "Miten tästä selviää?"

Voi estää muutamista kuukaudesta noin vuoteen. Tällöin

- tapahtunut hyväksytään
- siihen ja menneeseen elämäntilanteeseen keskittyminen vähenee
- oireet ja tuntemukset vähenevät

- kriisireaktio voi myös pitkittyä, lukkiintua ja muuttua psyykkiseksi häiriöksi (posttraumaattinen stressireaktio), jolloin tarvitaan ammattiapua.

#### **Miten voi auttaa työstämis- ja käsittelyvaiheessa**

- anna aikaa
- ole tukena
- ole positiivinen kuuntelija
- ole empaattinen myötäeläjä

#### **4. Uudelleen suuntautumisen vaihe "Elämä voittaa!"**

Tapahtuu lopullinen toipuminen. Ihminen on kyennyt käsittelemään kriisin siten, ettei se enää rajoita elämää. Kukaan ei ole kriisin jälkeen ennallaan, mutta parhaassa tapauksessa ihminen on vahvempi ja paremmin valmistautunut elämään eteenpäin.

### **5.2 Järkyttyneen kohtaaminen**

- Esittäydy. – Järkyttyneen tulee tietää, missä ominaisuudessa puhut.
- Selvitä kenen kanssa olet tekemisissä ja mikä on hänen suhteensa tapahtuneeseen.
- Etsi rauhallinen paikka.
- Istu. – Raskasta asiaa ei tule kertoa seisten.
- Katsekontakti, kosketus, käsi kädessä – kosketus viestittää turvallisuutta sanoja paremmin.
- Kerro koko totuus suoraan yhdessä lauseessa; voit vaikka toistaa asian.
- Ikäväkin uutinen on helpompi kestää kuin tietämättömyys.
- Oma rauhallisuutesi luo toiselle turvallisuutta.
- Kuuntele aktiivisesti, esitä kysymyksiä.
- Odota kysymyksiä ja vastaa.
- Huolehdi, ettei järkyttynyt jää yksin.
- Jos haluat lohduttaa, älä käytä latteuksia - silti voi suhtautua realistisen toiveikkaasti – Ole rehellinen.
- Pelkkä lähellä olosi auttaa - ilman sanojakin; hiljaisuus voi olla hyvästäkin.

## 6. TRAUMAATTISEN KRIISIN JÄLKIHOIDON MENETELMIÄ

### 6.1 DEFUSING eli purkaminen

Defusing on asian purkamista, vaarattomaksi tekemistä ja tilanteen aiheuttamien haittojen lievittämistä. Defusing on ryhmäprosessi, jossa asianosaiset/auttajat itse purkavat kokemuksiaan psyykkisesti kuormittavasta (työ)tilanteesta. Auttajat auttavat itseään ja toisiaan (stressinhallinta).

#### Tarkoitus

1. nopea posttraumaattisten reaktioiden purku
2. kokemusten ja mielikuvien normalisointi sekä rauhoittuminen ja paluu työrutiineihin
3. sosiaalisen verkoston vahvistaminen (samankaltaiset kokemukset, tuki, ei eristäydytä)
4. debriefing-tarpeen arviointi

#### Istunnon vaiheet

1. johdanto (lyhyt): tarkoitus
2. läpikäynti: faktat, ajatukset ja tunteet tapahtuneeseen liittyen
3. informaatio: yhteenveto, normalisointi, hallinto, jatko

#### Istunnon periaatteita

1. Istunto pidetään nopeasti järkyttävän tilanteen jälkeen.
2. Istunto kestää 20 - 45 min.
3. Vetäjä/koollekutsuja on esimies tai valitaan ryhmän keskuudesta.
4. Keskustellaan, rohkaistaan puhumaan, kaikille mahdollisuus puhua.
5. Ei sovelleta hierarkiaa.
6. Muistetaan luottamuksellisuus.
7. Kartoitetaan lisäavun tarve.
8. Eri auttajaryhmille voidaan pitää oma purkutilanne.

#### Eroa debriefing -menetelmästä seuraavasti:

1. Defusing ei vaadi debriefing -henkilöstöä eli ulkopuolisia asiantuntijoita.
2. Defusing on tarkoitettu yhdessä työskenteleville ammattiryhmille.
3. Defusing on lyhytkestoinen.
4. Defusing ei noudata debriefingiin verrattavaa rakennetta.

### 6.2 DEBRIEFING eli jälkipuinti

Debriefing on koulutettujen henkilöiden (2 - 3) ohjaama ja rakenteeltaan ohjattu ryhmäkokous, jossa pyritään purkamaan psyykkisesti rasittavissa, traumaaja aiheuttavissa tilanteissa. Se auttaa käsittelemään suuronnettomuuden, katastrofin, äkillisen kuoleman tms. aiheuttamia reaktioita.

Tavoitteena on helpottaa tapahtuman jälkeistä ahdistusta ja ennaltaehkäistä myöhempiä stressireaktioita. Samalla pyritään voittamaan tapahtuneen torjuminen ja tukea normaalin surutyön käynnistymistä. Istunto helpottaa ryhmän keskinäisen sosiaalisen tuen käynnistymistä.

#### Debriefing -istunnon periaatteita

1. Istuntoa johtaa ammattilainen.
  2. Istunto on luottamuksellinen.
  3. Istuntoon osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen.
  4. Istuntoon osallistujat ovat yhdenvertaisia.
  5. Istunnossa jokainen puhuu vain omasta puolestaan.
  6. Kyse on jokaisen läsnäolijan auttamisesta.
  7. Ei ole kyse kritiikkipalaverista eikä vastuiden selvittelystä.
- niissä on tavoitteena saada osalliset kantamaan yhdessä traumaattisen tilanteen vaikutukset sekä tukea toinen toisiaan.

#### Istunnon kulku

- Kestää yleensä 2 - 3 tuntia.
- Aloituksessa kerrotaan säännöt; tarkoitus on olla koko istuntoaika yhdessä.
- Aluksi kerrotaan faktat eli mitä on tapahtunut.
- Istunnossa käsitellään vaiheittain tapahtumaan liittyviä aistimuksia, kokemuksia, reaktioita, ajatuksia ja tuntemuksia.
- Istunnon lopussa tarkastellaan kokemusten yhtäläisyyttä ja normaalisuutta, hahmotellaan mitä edessä on (arkeen palaaminen), vaihdetaan yhteystiedot sekä sovitaan mahdollisista jatkotoimista (esim. seurantakokous, hoitoon ohjaus).

## **7. VAIKEUKSIEN TUNNISTAMISEKSI ON HYVÄ TIETÄÄ**

Tässä kuvattujen vaikeuksien hoito ei kuulu kriisiryhmän tehtäviin, mutta esimerkit auttavat vaikeuksien tunnistamisessa ja kohtaamisessa. Nämä vaikeudet voivat myös johtaa kriisitilanteiden syntymiseen.

Jokainen voi osaltaan huomata ongelman ja auttaa henkilöä tai saattaa häntä ammattiavun piiriin. Sinun ei tarvitse olla ainoa vastuunkantaja.

### **7.1 Itsemurhavaara**

#### Henkilö on itsemurhavaarassa, jos

- hän tekee itsemurhayrityksen tai vahingoittaa, esim. viiltelee itseään
- hän puhuu tai uhkailee asialla
- hänellä on suunnitelma itsemurhasta, esim. antaa pois tavaroita, joista on ennen pitänyt
- hänellä kuolemaan liittyvät ajatukset ovat mielessä enemmän osan aikaa
- hän tuntee jonkun, joka on tehnyt itsemurhan

- hän identifioituu sellaiseen, joka on tehnyt itsemurhan (alkaa muistuttaa esim. tällaista julkisuuden henkilöä)
- hänellä on väkivaltainen kuolema tai itsemurha suvussa
- hänellä on hyvin huono impulssikontrolli
- hän ei näe ratkaisua ongelmiinsa, ei ota vastaan apua
- hän on ylikriittinen itsensä suhteen ja tavoittelee täydellisyyttä.

Myötävaikuttavia tekijöitä:

- alkoholin vaikutuksen alaisuus
- iso menetys: kuolema, muutto, tappelu, epäonnistuminen, sosiaalinen häpeä

**Mikäli epäilet henkilön olevan itsemurhavaarassa, ota heti yhteys mielenterveystyön asiantuntijaan.**

Luettelo on esimerkinomainen. Älä tuomitse, älä vähättele, älä valehtele, älä tarjoa latteuksia. Anna aikaa, osoita huomaavasi ja toimita auttajan luo – mahdollisesti saattaen.

## 7.2 Masentuneen piirteitä (uupumus)

- univaikeudet
- syömisvaikeudet
- voimattomuus
- apatia, vetäytyminen: harrastukset, ystävät ym. eivät enää kiinnosta
- vihamielisyys, itseinho
- keskittymisvaikeudet tai ylivilkkaus
- itkuisuus tai surullisuus hallitsevaa
- tuomiopäivän tunteet: puhuu, ajattelee ja kirjoittaa kuolemasta
- toivottomuus ja avuttomuus

Luettelo on esimerkinomainen. Mikäli näitä piirteitä on paljon, ota yhteys mielenterveystyön asiantuntijaan.

## 7.3 Psykoottisen käyttäytymisen oireita

- vetäytyminen, pyrkimys olla yksin
- sekavat tai epärealistiset puheet
- rituaalit, pakkotoiminnat
- suhtautuminen työhön/opintoihin muuttuu. Henkilö ei välitä siitä tai yrittää tehdä enemmän kuin jaksaa.
- erikoinen toiminta, jota ei osaa/halua selittää.
- vihjailu avuntarpeestaan
- ulkoisen olemuksen äkillinen muuttuminen – esim. hoitamattomuus
- tunneilmaston kapeutuminen tai muuttuminen – esim. äkilliset naurun- tai itkunpuuskat
- harhaluulot

Luettelo on esimerkinomainen. Mikäli näitä piirteitä on paljon, ota yhteys mielenterveystyön asiantuntijaan.

## 7.4 Kiusaaminen, henkinen väkivalta tai syrjintä

### Ilmenemismuodot:

- **näkymättömänä:** hiljaista ja juonittelevaa painostusta, olankohautuksia, kielteisiä silmäyksiä tai äänensävyjä tai puhumattomuutta
- **äänekkäänä:** toistuvaa moittimista ja arvostelua, fyysisen väkivallan uhkaa tai henkilön arvostelukyvyn kyseenalaistamista
- **henkilöä alistetaan,** väheksytään, pilkataan, uhkaillaan, arvostellaan luonteenpiirteitä, ominaisuuksia tai ulkomuotoa, juorutaan pahansuovasti yksityis- ja perhe-elämästä.
- **vaaditaan kohtuuttomia** tai perehdyttämistä edellyttäviä työsuorituksia, mutta ei perehdytetä, vedotaan ristiriitaisiin ohjeisiin tai käskyihin, otetaan työtehtäviä tai välineitä pois, muutetaan sopimusehtoja, annetaan nöyryyttäviä tai toteuttamiskelvottomia määräyksiä, eristetään muista, viedään työ tai vaikeutetaan sen tekemistä, estetään tiedon kulku.
- **loukkaava,** syyttelevä, vihjaileva, ilkeä puhe, kieltäytyminen yhteistyöstä
- **sukupuolinen häirintä** voi ilmetä vihjailevina eleinä tai ilmeinä, härskeinä puheina, kaksimielisinä vitseinä, vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevinä huomautuksina tai kysymyksinä, pornoaineistona, sukupuolisesti vihjailevina kirjeinä ja puhelinsoittoina, fyysisenä kosketteluna ja sukupuolista kanssakäymistä koskevinä ehdotuksina tai vaatimuksina.
- **pyritään savustamaan** oppilaitoksesta tai työpaikasta.

### Mikä ei ole henkistä väkivaltaa?

- Jos opiskeluun tai työhön liittyvistä asioista, päätöksistä ja tulkinnoista syntyy ristiriitaa ja asianomaiset tästä syystä tuntevat epävarmuutta ja ahdistusta.
- Jos toimintaan liittyviä ongelmia käsitellään oppilaitos- tai työyhteisössä vaikka asian käsittely saattaa jonkun mielestä tuntua ahdistavalta.
- Jos opiskelijalle tai työntekijälle annetaan perusteltu kurinpidollinen rangaistus tai huomautus.
- Jos työnantaja ohjaa henkilön työkykyä koskevaan tutkimukseen keskusteltuaan ensin asianomaisen kanssa työnteossa ilmenevistä vaikeuksista. Samoin jos opiskelijan opiskelukyvyn selvittäminen ja opintojen jatkamismahdollisuuksien kartoittamiseksi tarvitaan lisäselvityksiä.
- Jos opiskelu- ja työtehtäviä tai organisaatiota perustellusti muutetaan ja asiasta on opiskelijan tai työntekijän kanssa keskusteltu.

Tehokkainta kiusaamisen ja henkisen väkivallan hoitoa on ennaltaehkäisy. Lisätietoja ja tarkempi menettelytapa on kuvattu Kajaanin lukion ohjeistuksessa:

[Kiusaamisen vastainen toimintamalli](#) (Toimintakäsikirja / Turvallisuuskansio).

## 7.5 Päihteiden ongelmakäyttö

- Työssä/opinnoissa selviäminen heikkenee.
- Rahantarve kasvaa ja ystäväpiiri mahdollisesti vaihtuu.
- Poissaolot lisääntyvät, varsinkin aamuisin ja maanantaisin.
- Henkilöllä on epärealistisia puheita, tarinoita, valehtelua.
- Henkilön luonne muuttuu.



- Esiintyy pelkotiloja, ahdistuneisuutta, levottomuutta.
- Henkilössä on erilaisia fyysisiä merkkejä, jotka riippuvat käytetystä aineesta: laajentuneet silmäterät tai verestävät silmänvalkuaiset, vapina, hikoilu, painon muutos, uneliaisuus, tokkuraisuus.
- Havaitaan tietyille aineille ominainen haju – esim. tinnerin ja kannabiksen haju.
- Löytyy esineitä: esim. piippu, veitset, aineenpalaset.
- Ulkonäkö ja olemus muuttuvat.

Mikään merkki ei yksin välttämättä merkitse päihdeongelmaa, mutta asia on syytä ottaa puheeksi.

Lisätietoja ja tarkempi menettelytapa on kuvattu Kajaanin lukion ohjeistuksessa: [Päihdetoimintamalli](#) (Toimintakäsikirja / Turvallisuuskansio).

## 8. LÄHTEET

Tämän kriisikansion ensisijaisena lähteenä on ollut STAKESin julkaisu **Koulun kriisitoimintamalli – tukiaineisto peruskoulujen, lukioden ja ammattioppilaitosten kriisityön kehittämiseen**. Itsemurhien ehkäisyprojektin toimintamalleja 6/97. Aiheita -julkaisu 43/1997. Marie Rautava (toim.).

### Muuta materiaalia:

Mielenterveystalo.fi. Toivo - kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille

[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/default.aspx)

Nuori äkillisessä kriisissä - ohjeita kohtaamiseen:

[http://www.oph.fi/kriisiaineisto/psykososiaalisen\\_tuen\\_jarjestaminen/ohjeita\\_ja\\_toimintamalleja\\_kriisin\\_kasittelyyn/nuori\\_akillisessa\\_kriisissa](http://www.oph.fi/kriisiaineisto/psykososiaalisen_tuen_jarjestaminen/ohjeita_ja_toimintamalleja_kriisin_kasittelyyn/nuori_akillisessa_kriisissa)

Ohjeita ja toimintamalleja kriisin käsittelyyn:

[http://www.oph.fi/kriisiaineisto/psykososiaalisen\\_tuen\\_jarjestaminen/ohjeita\\_ja\\_toimintamalleja\\_kriisin\\_kasittelyyn](http://www.oph.fi/kriisiaineisto/psykososiaalisen_tuen_jarjestaminen/ohjeita_ja_toimintamalleja_kriisin_kasittelyyn)

Psykososiaalinen tuki äkillisissä kriiseissä:

<http://www.oph.fi/kriisiaineisto>

Suomen mielenterveysseura. Itsemurha:

[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/mieli\\_itsemurha\\_web.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_itsemurha_web.pdf)

Suomen mielenterveysseura. Kriisi:

[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/mieli\\_kriisi\\_web.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_kriisi_web.pdf)

Suomen mielenterveysseura. Suru:

[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/mieli\\_suru\\_web.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_suru_web.pdf)

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa: Suomen Mielenterveysseura, Turun kriisikeskus, 2010.

Hamarus, P. Hauku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.2012

Hedrenius, S. & Johansson, S. Kriisituki: ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja vaikeiden kokemusten käsittelyyn. Tietosanoma, 2015.

Heiskanen, T. & Saaristo, L. Kaiken keskellä yksin: yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 2011

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-tuotanto, 2006.

Lämsä, A-L. (toim.). Mieli maasta: masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-Kustannus. 2011.

Marttunen, M. Nuorten mielenterveyshäiriöt: opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: THL. 2013.

Palosaari, E. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki. Edita. 2007. Sähköinen versio 1.0 2013.

Pohjola-Pirhonen, C., Poutiainen, K. & Samulin, H. Kriisityön käsikirja: käytännön opastusta traumaattisen kriisin kohdatessa. Helsinki:Kirjapaja.2007.

Saari, S. Hädän hetkellä: psyykkisen ensiavun opas. Helsinki: Duodecim : Suomen Punainen Risti, 2009.

Salmivalli, C. Koulukiusaamiseen puuttuminen: kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 2010.