TURKU

OPETUSHALLITUS RAHOITTAA HANKETTA

Turvallisuuden tunteen palauttaminen kouluissa ja oppilaitoksissa

Soili Poijula

TURKU

Sisällys

Johdanto 4

Traumasta toipumiseen 5

Kriisitoiminta 16

Psykososiaalinen tuki, ajoitus, työnjako ja tehtävät 23

Oppilaan kuoleman tai traumaattisen tapahtuman jälkeinen kriisitoiminta ja opetushenkilöstö 41

Henkilöstön tukeminen 55

Huoltajien tukeminen 64

Tietoa ja tukea 71

Lähdeluettelo 77

Liitteet 80

Opetushenkilöstön itsehoito-opas pelon ja ahdistuksen hallintaan 98

Turvallisuuden tunteen palauttaminen kouluissa ja oppilaitoksissa
Tuottaja: Turun kaupunki, lasten ja nuorten palvelut
Laatija: Soili Poijula
Taitto: Avidly
Rahoitus: Opetushallitus, Turvallinen toinen aste Turkuun -projekti
Julkaistu: toukokuu ja 2025

Johdanto

Kriiseissä koulunkäymisen jatkuminen luo uskoa elämän jatkumiseen ja toivoa selviytymisestä. Koulun yhteisöllisen kriisin aiheuttavat todennäköisimmin kouluyhteisön jäsenten fyysiset loukkaantumiset ja oppilaan, henkilöstön jäsenen tai yhteisön jäsenen kuolema, joka vaikuttaa merkittävään osaan kouluyhteisöä. Koulun kriisin voi aiheuttaa myös tilanteet, joissa havaitaan uhka oppilaiden henkiselle hyvinvoinnille kuten väkivallan teko tai sen uhka, kiusaaminen ja toistuvat pommiuhat sekä pandemia tai monihäiriötilanne. Harvinaisia koulun kriisin aiheuttajia ovat suuronnettomuudet ja massatragediat.

Psykososiaalisen tuen tavoitteena on torjua ja lieventää traumaattisen tapahtuman vahingollisia vaikutuksia sekä tukea tapahtumasta toipumista. Tavoitteena on, että kaikki saavat tarvitsemansa avun oikea-aikaisesti sekä että apu perustuu tarpeisiin ja apua annetaan tutkimusnäyttöön perustuvia vaikuttavia menetelmiä käyttäen.

Traumatapahtuman luonne vaikuttaa siihen, kuinka laajasti ja millaista psykososiaalista tukea järjestetään. Yksilöiden koulun ulkopuolella kokemat traumaattiset tapahtumat kuten onnettomuuden tai raiskauksen uhriksi joutuminen tai perheenjäsenen kuolema eivät yleensä kuulu koulun yhteisöllisen kriisitoiminnan piiriin.

Traumaattiset kokemukset vaikuttavat kielteisesti mielen hyvinvointiin, oppimiseen, työkykyyn ja käyttäytymiseen. Jos lapset ja nuoret eivät saa apua kriisitilanteissa, heidän normaalin kehityksensä jatkuminen vaarantuu. Traumaattisten tapahtumien vaikutukset leviävät niille suoraan altistuneiden oppilaiden ja opettajien lisäksi myös muihin oppilaisiin, opettajiin ja koulu-yhteisöön. Koulussa järjestettävän psykososiaalisen tuen tavoitteena on, että jokainen oppilas voi saada tasavertaisesti apua lyhyen ja pitkän ajan kuluessa koulussa ja että tarvittaessa huolehditaan hoitoon ohjaamisesta koulun ulkopuolisiin mielenterveyspalveluihin. Oppilaiden auttaminen edellyttää henkilöstöstä huolehtimista ja huoltajien tukemista.

Traumasta toipumiseen

Traumalla tarkoitetaan uhkaavaa tapahtumaa tai tapahtumien sarjaa, joka ylittää sieto- ja käsittelykyvyn.

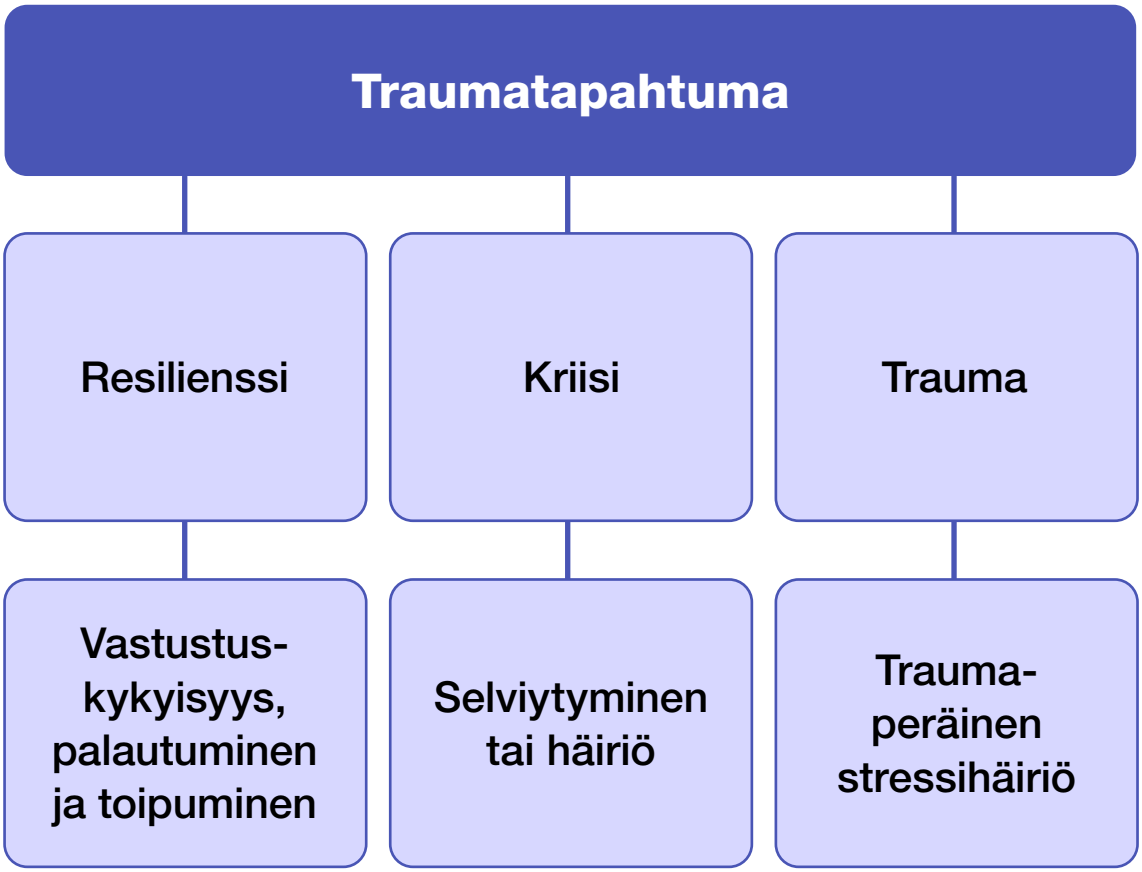
Traumatisoiviin kokemuksiin sisältyy oma tai toisen ihmisen kuoleman tai vakavan vammautumisen todellinen tai koettu uhka. On normaalia reagoida epänormaaliin tapahtumaan. Reaktiot sinänsä eivät ole vaarallisia.
Sekä traumatapahtuma että ihmisen kokemus ja tulkinta tapahtumasta vaikuttavat lopputulokseen eli suojaako resilienssi, eteneekö toipuminen luonnollisesti vai kehittyykö kriisi tai psyykkisen trauma.

Potentiaalisesti traumatisoiva tapahtuma, reagointi, toipuminen tai ongelmat toipumisessa

Potentiaalisesti traumatisoiva tapahtuma voi olla esimerkiksi onnettomuus, väkivallan uhriksi joutuminen tai läheisen ihmisen äkillinen kuolema. Hengissä säilymiseen tähtäävä taistele, pakene tai lamaannu – selviytymismekanismi aiheuttaa muutoksia aivojen toiminnassa, kehossa, tunteissa, ajattelussa ja käyttäytymisessä. Useimmiten uhan väistymistä seuraa palautuminen.

Akuuteissa stressitilanteissa reaktiot alkavat saman tien ja kestävät muutamista tunneista yhteen tai kahteen päivään. Välittömästi tapahtuman jälkeen järkytys (dissosiaatio eli muuntunut todellisuudentaju), epäusko ja todellisuuden kieltäminen ovat normaaleja puolustautumismekanismeja. Akuutteja stressireaktioita ovat sydämen tykytys, huimaus, käsien vapina, levottomuus, voimakas pelko, avuttomuus ja turtuminen. Lapsille tyypillisiä reaktioita ovat epätodellisuuden tunne, loukkaantumisen ja kuoleman pelko, vääristyneet havainnot, eroahdistus, itkuisuus, kiukku- ja raivokohtaukset sekä syömisongelmat ja ruumiillinen oireilu. Lapset voivat reagoida sisäänpäin (ahdistus) ja/tai ulospäin (käyttäytymisongelmat). Reaktiot voivat pelottaa, jos niiden ymmärtämisessä auttavaa tietoa ja selityksiä ei anneta.

Luonnollisessa toipumisessa traumaattisen stressin reaktiot lieventyvät ja vähentyvät yksilöllisessä tahdissa ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana. Osa traumaattisen tapahtuman kokeneista on vastustuskykyisiä stressille, joustavasti palautuvia ja kestäviä (resilientit ja luonnollisesti toipuvat), osalle kehittyy kriisi ja pienelle osalle trauma.



Kuva: Traumaattisen tapahtuman vaikutukset

Resilienssi

Resilienssi eli henkinen kriisinkestävyys ja luonnollinen toipuminen ovat yleisimmin havaitut seuraukset traumatapahtumissa ja menetyksissä. Resilienteillä lapsilla ja nuorilla on usein muita vahvemmat yhteydet kotiin, kouluun ja kavereihin sekä vähintään yksi luotettava ja välittävä aikuinen elämässään. Kriisitilanteissa lasten ja nuorten resilienssiä tukee tarpeisiin vastaava perheen antama tuki, arkirutiinien nopea palauttaminen ja mahdollisuuden antaminen keskustelemiseen sekä pelkojen ja kokemusten ilmaisemiseen ja ohjattuun käsittelyyn turvallisessa ympäristössä kuten koulussa. Traumaattisista tapahtumista selviytyminen voi vahvistaa yksilön ja yhteisön resilienssiä.

Trauma

Traumaperäisen stressin reaktiot ja toipuminen

Ensimmäisten päivien jälkeen traumaperäisen stressin reaktioita ovat kehon ylivireys, trauman uudelleen kokeminen palaumina ja muistoina, trauman välttely sekä kielteiset ajatukset ja tunteet. Luonnollisessa toipumisessa ne lieventyvät ja vähenevät ensimmäisten traumatapahtuman jälkeisten viikkojen aikana.

Iän ja kehitystason vaikutus traumaattisen stressin reaktioihin

Ikä ja kehitystaso vaikuttavat traumaan reagoimiseen. Pienten lasten kyky hallita traumaattisen tapahtuman aiheuttamaa stressiä on kehittymättömin sekä stressijärjestelmän että mielen toiminnan tasolla. Mitä nuorempi lapsi on, sitä alttiimpi hän on traumatisoitumiselle ja sitä enemmän hänen selviytymisensä riippuu aikuisen tuesta.

Esikouluikäiset lapset, jotka altistuvat traumaattiselle tapahtumalle, voivat kokea avuttomuuden tunnetta, epävarmuutta siitä jatkuuko vaara, yleistä pelkoa sekä vaikeuksia kuvailla sanoin tunteitaan tai mitä he kokevat mielessään. Nämä avuttomuuden ja ahdistuksen tunteet voivat aiheuttaa taantumista aikaisemman kehitysvaiheen käyttäytymiseen kuten peukalon imeminen. Traumaattisen stressin reaktiot ilmenevät unissa, leikeissä sekä ajattelussa ja muistamisessa. Unihäiriöt ja eroahdistus ovat yleisiä.

Kuusivuotiaat sekä sitä vanhemmat lapset voivat kokea menettäneensä hallinnan altistuttuaan traumalle ja pelätä, että jotakin muutakin pahaa tapahtuu. Seurauksena voi olla pelko, paniikki ja turvallisuutta koskeva ylihuolestuneisuus. Myös trauman vaikutus ajatuksiin ja tunteisiin on pelottava. Eroahdistus aiheuttaa takertumista perheenjäseniin tai ystäviin. Stressi voi ilmetä päänsärkyinä, vatsakipuina ja muina fyysisinä vaivoina. Voi esiintyä ruokahalun menettämistä tai pakonomaista syömistä. Hyvin yleisiä seurauksia ylivireisyydestä ja trauman mieleen tunkeutuvuudesta ovat unihäiriöt, unettomuus tai painajaiset. Ylivireys ja mieleen tunkeutuvuus vaikeuttavat keskittymistä, oppimista ja koulusuoriutumista. Arvosanat voivat laskea ja poissaolot lisääntyä. Ylivireisyys synnyttää ärtyisyyttä, vihaa ja kiukkukohtauksia. Lapset voivat olla häiritseviä, epäkunnioittavia tai tuhoavia, vihaisia tai katkeroituneita. Usein kurinpitoa vaativat tapahtumat lisääntyvät koulun kriisissä, koska oppilailla on tarve purkaa vihaansa ja he haluavat tuntea, että heillä on hallintaa. Traumaattisen tapahtuman kokeneet lapset voivat alkaa vältellä tapahtumasta muistuttavia asioita ja tapahtuman ajattelemista. Syyllisyys ja itsesyytökset heräävät, kun lapsesta voi tuntua, että hänen olisi pitänyt tehdä enemmän auttaakseen tai estääkseen tapahtuneen. Kun traumaattinen tapahtuma heikentää turvallisuuden tunnetta, avuttomuuden ja masennuksen tunteet lisääntyvät. Lapset

voivat alkaa vetäytyä perheensä ja ystäviensä seurasta sekä harrastuksistaan. Trauma voi heikentää turvallisuuden tunnetta ja murtaa turvallisuutta koskevia uskomuksia.

Nuorten traumaperäisen stressin reaktiot ovat pääosin samantyyppisiä kuin aikuisilla: trauman mieleen tunkeutuvuus, ylivireisyys ja trauman välttely. Traumaattisen tapahtuman aiheuttamat fyysiset reaktiot, tunteet ja ajatukset ovat pelottavia. Pelon ja haavoittuvaisuuden tunteet ja huoli ”epänormaaliksi” tai erilaiseksi leimautumisesta ikätovereiden silmissä voivat saada nuoren vetäytymään perheen tai ystävien seurasta. Nuoret kokevat usein häpeän ja syyllisyyden tunteita traumaattisesta tapahtumasta ja heillä voi olla kosto- ja rangaistusfantasioita. Nuoret voivat turvautua päihteisiin turruttaakseen ja helpottaakseen psyykkistä tuskaansa. Ylivireysoireet saattavat sisältää impulsiivista riskikäyttäytymistä. Itseä vaarantava käyttäytyminen lisääntyy usein tragedioiden jälkeen. Traumaattinen kokemus voi aiheuttaa maailmaa, toisia ihmisiä ja itseä koskevien uskomusten radikaalin muutoksen myönteisistä kielteisiksi tai vahvistaa olemassa olleita kielteisiä uskomuksia.

Traumaperäiset stressihäiriöt

Suuri osa ihmisistä altistuu traumatisoivalle tapahtumalle elämänsä aikana. Viidesosalle heistä kehittyy traumaperäinen stressihäiriö, suuronnettomuuden jälkeen jopa yli kolmasosalle. Lapset ja nuoret altistuvat muita ikäryhmiä enemmän traumatisoiville tapahtumille (60 %) ja heillä on myös muita suurempi traumaperäisen stressihäiriön kehittymisen riski. Pakolaislapsilla ja nuorilla sekä lastensuojelun asiakkailla ja lasten- ja nuorisopsykiatrian potilailla traumoille altistuminen ja traumaperäiset stressihäiriöt oheishäiriöineen ovat paljon muita yleisempiä.

Traumaperäisen stressihäiriö on pelon prosessoinnin ja tunteiden säätelyn häiriö. Häiriössä on traumatapahtuman jälkeen neljänlaisia oireita, joita ovat trauman uudelleenkokeminen, välttely, muutokset vireystasossa ja reaktiivisuudessa (ylivireys, alivireys) sekä kielteiset muutokset ajattelussa ja mielialassa. Kehityksellisistä syistä traumaperäinen stressihäiriö voi ilmetä lapsilla ja nuorilla eri tavalla kuin aikuisilla. Lapsilla painottuvat dissosiaatio- ja välttelyoireet, nuorilla trauman mieleen tunkeutuvuus- ja ylivireysoireet.

Traumaperäisen stressihäiriön merkkejä lapsilla ja nuorilla

- Kohonnut vireystaso (herkästi säpsähtävä tai suuttuva), kiihtyneisyys, ärtyisyys ja aggressiivisuus
- Unihäiriö (vaikeus nukahtaa ja/tai pysyä unessa) ja toistuvat painajaisunet
- Voimakkaat kuoleman ja väkivallan pelot
- Keskittymisvaikeudet, koulusuoriutumisen heikkeneminen tai koulun välttäminen
- Kaverisuhteiden katkeaminen tai niistä vetäytyminen
- Yleinen energian puute tai kiinnostuksen puute aikaisemmin mieluisiin aktiviteetteihin
- Kuormittuneet perheen ihmissuhteet (lisääntynyt kurittomuus, toisiin perheenjäseniin kohdistuvat lyömiset lisääntyvät, kieltäytyminen osallistumasta perheen normaaleihin rutiineihin)
- Fyysiset vaivat ilman selvää syytä
- Syömiseen liittyvät ongelmat ja häiriöt
- Sopeutumista estävä selviytyminen (päihteiden käyttö, vakava aggressio)
- Toistava leikki tai toiminta, jossa esitetään uudelleen traumaattisia tapahtumia
- Käyttäytymisen taantuminen (pimeän pelko, takertuvuus, kastelu)

Trauma ja uni

Suurin osa traumatisoituneista kärsii unihäiriöistä, unettomuudesta ja painajaisunista. Ylivireisyys aiheuttaa vaikeutta nukahtaa ja pysyä unessa, trauman mieleen tunkeutuvuutta ovat painajaisunet. Unihäiriöt häiritsevät aivojen kykyä prosessoida muistoja ja tunteita ja estävät parantumisessa tarvittavaa emotionaalista oppimista. Päiväaikainen unisuus voi voimistaa ahdistuneisuutta, emotionaalista reaktiivisuutta ja herkkyyttä triggereille. Traumaattisen tapahtuman jälkeen unihäiriöt voivat johtaa traumaperäisen stressihäiriön puhkeamiseen, sen jatkumiseen ja hidastaa toipumista.

Traumamuistuttajat eli triggerit

Traumamuistuttajat eli triggerit ovat tekijöitä, jotka muistuttavat alkuperäisestä traumakokemuksesta ja saavat kehon reagoimaan automaattisesti ikään kuin traumaattinen tapahtuma toistuisi. Traumamuistuttajat saattavat olla niin hienoisia kuin tuoksut tai niin ilmeisiä kuin toistuva välikohtaus. Triggerit laukaisevat voimakkaita reaktioita (henkilö näyttää yli- tai alireagoivan). On tyypillistä, että traumatisoituneet alkavat vältellä triggereitä, vaikka ne sinänsä eivät olisi vaarallisia, mikä estää toipumista. Triggereihin reagoiminen voi olla hämmentävää ja helposti ymmärretään tai tulkitaan väärin, varsinkin jos koulun henkilökunta ei ymmärrä senhetkisen käytöksen ja aiemman trauman välistä yhteyttä eli jos traumatietoisuus puuttuu.

Suru

Suru on tunne ja sureminen on oppimista. Sureminen opettaa miten olla maailmassa ja jatkaa elämäänsä ilman itselle tärkeää ihmistä. Yleensä läheisen ihmisen menetykseen sopeudutaan yhdestä kahteen vuoden kuluessa. Joiltakin osin suru voi jatkua loppuelämän. Äkillisten traumaattisten kuolemien jälkeen traumaattisen surun kehittymisen riski on tärkeä ottaa huomioon.

Surun vaikutus oppimiseen ja koulusuoriutumiseen

Surevan oppimiskyky heikkenee ja koulupoissaolot lisääntyvät. Suruun liittyvät muistot ja ajatukset häiritsevät keskittymistä, muistin toiminta heikkenee ja stressi ja unihäiriöt kuormittavat jaksamista. Surevan oppilaan heikentynyt oppimiskyky yhdistettynä opettajan ymmärtämättömyyteen ennustaa kouluvaikeuksia.

Traumaattinen suru

Traumaattisella kuolemalla tarkoitetaan läheisen kuolemaa traumatisoivissa olosuhteissa kuten henkirikosten, itsemurhien, onnettomuuksien ja luonnonkatastrofien sekä sodan ja terrorin aiheuttamissa kuolemissa. Kaikki trauma- ja surureaktiot ovat luonnollisia seurauksia äärimmäisen stressin ja kuoleman aiheuttaman menetyksen kokemisesta. Ne ovat automaattisia selviytymismekanismeja, jotka suojaavat ja auttavat tasapainotilan palautumisessa. Ne auttavat säilyttämään hallinnan tunnetta, varmistavat etteivät tuskalliset ajatukset ja tunteet muutu ylivoimaisiksi sekä auttavat jatkamaan päivittäistä arkielämää. Traumaattinen kuolema tekee surusta tavallista vaikeamman. Suru- ja traumareaktiot voivat pitkittyessään olla vahingollisia, sillä ne voivat häiritä elämää ja kehitystä monin tavoin.

Traumaattisen surun reaktiot vaikeuttavat muistamista ja lohdutuksen saamista kuollutta koskevista positiivisista muistoista, selviytymistä kuoleman aiheuttamista monista muutoksista sekä normaalin kehityksen jatkamista. Kaikki kuollutta koskevat ajatukset – onnellisetkin – voivat herättää järkyttävät mielikuvat tai muistot menetetyn henkilön kuolintavasta. Nämä mielikuvat voivat tunkeutua toistuvasti mieleen. Koska ne ovat järkyttäviä, sureva voi vältellä kuolleen ajattelemasta tai hänestä puhumista tai jopa menemistä paikkoihin tai tekemästä asioita, jotka liittyvät kuolleeseen henkilöön. Kolmentyyppiset triggerit – traumasta, kuolleesta ihmisestä ja kuoleman aiheuttamasta muutoksesta muistuttavat tekijät – voivat laukaista surureaktioita ja aiheuttaa kärsimystä.

Surevien oppilaiden tukeminen koulussa

Koulu voi tukea surevia oppilaita luomalla normit siitä mitä koulun henkilöstö voi – ja mitä sen pitäisi – tehdä tukeakseen surevia oppilaita. Tämä edellyttää, että henkilöstön koulutuksissa käsitellään surua ja suremista sekä varmistetaan, että koulun henkilöstöllä on tarvittavat tiedot ja taidot. Sureva oppilas pettyy, jos opettajat ohittavat hänen surunsa, koska kokee sen välinpitämättömyytenä.

Surevien lasten ja nuorten auttamisverkostoon kuuluvat perheenjäsenet, koulu, sosiaalisen verkoston aikuiset, ystävät, vertaiset eli toiset surevat ja ammattiauttajat. Uskomukset siitä, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen ja surурituaalit ovat erilaisia eri kulttuureissa, uskonnoissa ja perheissä. Jopa sanat, joilla kuolemasta puhutaan eroavat kulttuurista ja henkilöstä toiseen. Kaikkia surурituaalien eri muotoja, joita kouluyhteisön jäsenten perheillä on, on mahdotonta tuntea. On kuitenkin tärkeää olla kulttuurisensitiivinen. Jos koulussa halutaan järjestää kollektiivinen surурituaali, on hyvä sopia siitä menetyksen kokeneen surevan perheen kanssa.

Kun oppilas tai opetushenkilöstöön kuuluva kuolee

Koulun kriisivalmiuteen kuuluu suunnitelma surevien oppilaiden tukemisesta. Ensimmäinen tehtävä on kuolemasta tiedottaminen. On suositeltavaa kertoa tiedotteessa myös kuoleman syy (jos kuolleen oppilaan huoltajat antavat siihen luvan) ja neuvoa huoltajia kertomaan syyn rehellisesti lapsilleen ikätasoon sopivin sanoin *(katso malli huoltajille tiedottamisesta sivulla 95*). Kriisiryhmä ja/tai opiskeluhuolto tukee opetushenkilöstöä auttamalla oppilaita ymmärtämään tiedon kuolemasta todeksi ja tunnistamalla yksilöllisen avun tarpeessa olevat oppilaat.

Osaan oppilaista kuolema vaikuttaa suoraan henkilökohtaisesti. He surevat suhteen päättymistä ihmiseen, joka kuoli. Toiset taas reagoivat tietoon kuolemasta, eivät henkilökohtaiseen menetykseen. Oppilaan kuoleman jälkeen vältetään tyhjentämistä oppilaan pulpettia tai poistamasta hänen tekemiään piirustuksia tai töitä tai valokuvia hänestä liian pian. Seurataan ja arvioidaan milloin henkilöstö ja oppilaat ovat tähän valmiita.

Luokka, joka on kokenut oppilaan tai opettajan kuoleman, hyötyy suruasiantuntijan vierailusta. Suruasiantuntija voi ohjata keskustelemaan kuoleman syystä, antaa normalisoivaa tietoa surureaktioista ja auttaa muistelemaan ihmistä, joka on kuollut sekä miten he voivat ottaa osaa kuolleen oppilaan tai opettajan perheen suruun ja tukea toisiaan surussa.

Toipumista tukee rituaaleilla kunnioituksen osoittaminen heille, jotka olivat kouluyhteisön jäseniä ja osa kouluyhteisöä. Koulussa voidaan järjestää surutuaali. Surutuaaleihin osallistuminen lohduttaa. Rituaalit ovat yhteisön tuen antamisen mahdollisuuksia, kun yhteisön jäsenet ovat suremisprosessinsa alussa. Suruliputus, hiljainen hetki, kuolleen oppilaan pulpetin koristeleminen, hänen lempimusiikkinsa kuunteleminen, kynttilä- tai ruusukulkue tai puun istuttaminen kuolleen oppilaan muistoksi sekä muistokirjan laittaminen esille ovat kaikki rituaaleja. Esille laitettuun muistokirjaan tai muistotauluun oppilaat voivat jättää viestejä, valokuvia, muistoja tai viestejä kuolleelle.

Suruneuvonta

Suruneuvonta on normaalin suremisen helpottamista tuen avulla kärsimyksen lievittämiseksi ja myönteisen sopeutumisen edistämiseksi. Tarkoituksena on auttaa ihmisiä selviytymään menetyksen aiheuttamista fyysisistä, emotionaalisista, kognitiivisista, sosiaalisista ja hengellisistä reaktioista. Näiden reaktioiden uskotaan yleensä johtuvan rakkaan ihmisen kuolemasta, mutta laajemmin voidaan ymmärtää, että surusta on kysymys muissakin merkittävissä elämää muuttavissa menetyksissä. Suruneuvonta sisältää tietoa kuolemasta ja kuolemisesta, normaalista surusta ja suremisesta, aktiivista kuuntelemista ja yksilöllisen huomion antamista, selviytymiskeinojen opettamista ja vertaistukiryhmien eli sururyhmien järjestämistä. Lyhytkestoiset sururyhmät (esimerkiksi THL:n julkaiseman Toipumisen taitojen opettamisen intervention sururyhmäosa) voivat luoda sureville oppilaille mahdollisuuden ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan samanikäisten saman menetyksen kokeneiden vertaistensa kanssa. Sururyhmässä osallistujia voidaan myös valmistella surun rituaaleihin osallistumiseen ja opettaa selviytymiskeinoja nykyhetkeen ja tulevaisuudessa käytettäväksi.

Kuolemaa koskeva kasvatus ja opetus (Death Education) on kuoleman ja kuolemisen käsittelyä koulussa, oppilaiden moninaista tieto ja tietoisuutta sekä pohdintaa kuolemasta. Ne voivat auttaa äkillisten kuoleman tilanteiden kohtaamisessa. Valmistaminen suuriin menetyksiin tarkoittaa puhumista väistämättömistä menetyksistä, tunnekasvatusta surusta, surun ilmaisemisessa auttamista ja lohduttamisen vastaanottamisen oppimista. Koulussa annettavan kuolemaan liittyvää kasvatuksen ja opetuksen avulla lapsia ja nuoria voidaan valmentaa ennalta elämän väistämättömiin pieniin menetyksiin ja samalla vahvistaa heidän selviytymisvoimavarojaan suuria menetyksiä varten.

Lue kuolemakasvatuksesta Poijula, S. (2016). Lapsi ja kriisi, ss.105–106.

Ohjeita opettajalle surevan oppilaan kohtaamiseen

Luokkahuoneessa opettajat voivat

- Antaa oikeaksi vahvistettua tietoa oppilaille.
- Ohjata luokan keskustelun liittyen kuolemaan ja antaa oppilaiden ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan turvallisessa vertaisryhmässä .
- Jos opettaja tuntee olevansa valmistautumaton tai kykenemätön puhumaan kuolemasta tai tapahtumasta, järjestä joku toinen opetushenkilöstöstä, kriisiryhmästä tai opiskeluhuollon työntekijä avuksi.
- Kumoa huhut. Joskus se mitä kuvitellaan tapahtuneen voi olla todellisuutta pahempaa.
- Ole mallina reagoinnista mukaan lukien kyyneleet.
- Ole joustava. Jätä lukujärjestys sivuun tarvittaessa lyhyiksi ajanjaksoiksi, mutta säilytä koulupäivien rakenne ja odotukset mahdollisimman pitkälle.
- Neuvo selviytymiskeinoja tunteiden kestämiseen ja hallintaan.
- Pidä taukoja. Jos oppilaan on vaikea keskittyä tai tehdä tehtäviään, voi olla avuksi antaa hänelle lyhyitä taukoja, jotta hän voi keskustella kahden kesken opiskeluhuollon työntekijän kanssa.

Surevan oppilaan tukeminen

- Huomioi koulun kriisisuunnitelma kuolemantapauksissa toimimista varten.
- Etsi tietoa tueksesi.
- Älä yritä selviytyä yksin. Keskustele kollegoiden, rehtorin ja opiskelu-huollon ammattihenkilöiden kanssa, konsultoi ja käytä työnohjausta.
- Varmista, että oppilaat saavat tarvitsemaansa tukea suruunsa.
- Ota huomioon surun lyhyt- ja pitkäkestoiset vaikutukset oppilaisiin ja oppimiseen.
- Kohtaa oppilaat empaattisesti ja pyri antamaan heille tukea sinulle ja heille sopivalla tavalla.
- Ole yhteydessä huoltajiin ja arvioi heidän kanssaan yhdessä, miten oppilaan tilannetta voidaan koulussa edistää .
- Ole myötätuntoinen itseäsi, työtovereita ja oppilaita kohtaan.

Parhaita selviytymiskeinoja sureville lapsille ja nuorille

- Surурituaaleihin osallistuminen, kun se on mahdollista. Lapset kokevat opettajien ja kavereiden läsnäolon surурituaaleissa hyvin lohduttavaksi.
- Käsintehtyjen korttien askarteleminen muistokirjaan, joka annetaan surevalle perheelle tai oppilaalle.
- Kynttiläseremonian pitäminen koulussa.
- Muistopuun istuttaminen.
- Muistotaulun tekeminen ja ripustaminen näkyville – muistotaulu, johon oppilaat voivat jättää kirjoituksiaan, kuvia, muistoja ja viestejä kuolleelle. Sijoitetaan muistotaulu aulaan, luokkaan tai muuhun koulun tilaan.
- Kuolleen oppilaan tuolin tai pulpetin koristeleminen.
- Erityisajankohtina auttaminen. Keskustele: esimerkiksi kuolleen syntymäpäivä tai nimipäivä: mitä he haluavat tehdä kyseisenä päivänä.
- Kiusaamisen merkkien havainnoiminen. Usein surevia oppilaita kiusataan, koska he ovat haavoittuvassa tilassa tai erilaisia.

Miten opettaja voi auttaa traumaattisesta surusta kärsivää nuorta

- Vastaa nuoren kysymyksiin
- Kerro, että olet käytettävissä kuolemasta puhumiseen, jos hän haluaa
- Keskustellessasi näiden nuorten kanssa hyväksy heidän tunteensa (myös viha), kuuntele huolellisesti, ja muistuta heitä, että on luonnollista kokea emotionaalisia ja käyttäytymisessä ilmeneviin vaikeuksia läheisen kuoleman jälkeen.
- Älä pakota puhumaan kuolemasta, jos hän ei halua. Pakottaminen voi olla enemmän vahingollista kuin hyödyllistä.
- Luo tukea-antava kouluympäristö.
- Säilytä normaalit koulun arkirutiinit mahdollisimman pitkälle.
- Traumaattisesta surusta kärsivä voi kokea, että elämä on kaoottista eikä hänen hallinnassaan. Hän hyötyy ennustettavasta aikataulusta ja muodosta. Hän voi myös tarvita ylimääräistä vakuuttelua ja selittämistä, jos muutoksia tulee.
- Opettajan tulee auttaa luokkatovereita ja ystäviä, jotka kamppailevat sen kanssa, miten parhaiten voisivat auttaa ja ymmärtää oppilasta, joka kärsii traumaattisesta surusta.

Mukauta opetusstrategioita

- Tasapainota normaaleja kouluvaatimuksia joustavasti.
- Vältä tai siirrä suuria kokeita tai projekteja, jotka vaativat paljon energiaa ja keskittymistä jonkin aikaa kuoleman jälkeen.
- Ole herkkätuntoinen, kun oppilaalla on vaikea ajankohta – esim. kuoleman vuosipäivä- jotta voit olla tukea-antava ja ehkä uudelleen järjestellä tai mukauttaa koulutehtäviä.
- Käytä opetusmenetelmiä, jotka edistävät keskittymistä, muistissa säilyttämistä ja muistiin palauttamista ja jotka lisäävät ennustettavuuden, hallinnan ja suoriutumisen tunnetta.

Kriisitoiminta

Kriisitilanteessa koulun on samanaikaisesti huolehdittava kouluyhteisön jäsenistä, jatkettava toimintaansa ja tiedotettava koulun kriisitoiminnasta.

Kriisisuunnitelma auttaa toimimaan nopeasti ja tehokkaasti kriisitilanteessa. Traumatisoivien tapahtumien vaikutuksia lievennetään ja vähennetään luonnollista toipumista tukevan psykososiaalisen tuen avulla. Kriisitoiminnan tavoitteena on vahvistaa turvallisuuden tunnetta, rauhallisuutta ja toivoa, yhteyttä toisiin ja pystyvyyden tunnetta eli tunnetta että voi auttaa itseään yksilönä ja yhteisönä. Onnistunut kriisitoiminta voi vahvistaa yhteenkuuluvuudentunnetta koulussa ja kehittää kouluyhteisön ja sen jäsenten pystyvyyden tunnetta sekä henkistä kriisinkestävyyttä.

Kriisiviestintä

Kriisiviestintään tehdään kriisiviestintäsuunnitelma (OPH: Kriisiviestintä). Kriisissä ihmiset hakevat tietoa, ottavat yhteyttä toisiin ja jakavat kokemuksiaan. Koulun kriisissä traumatisoivan tapahtuman vaikutuksia voivat pahentaa huhut, jotka voivat vahingoittaa lisää kouluyhteisön jäseniä sekä joissakin tapauksissa johtaa koulun syyttämiseen tapahtumasta. Koulun kriisitoiminnassa tiedottaminen on avainasemassa kriisitoiminnan monesti kaoottisessa alkuvaiheessa. Kriisitoimintamallissa tulisi kuvata opetuksen järjestäjän ja koulujen kriisijohtajan vastuunjako tiedottamisen johtamisessa, työnjaosta ja aktiivisesta median ja somen seuraamisesta ja levitettyyn tietoon reagoinnista.

Rehtori, koulun kriisijohtaja

Rehtorin tehtävänä on johtaa samanaikaisesti koulun tavanomaista toimintaa ja kriisitoimintaa. Rehtori tarvitsee tuekseen opetuksen järjestäjän kriisijohtoryhmän, kriisitoiminnassa kokeneita rehtorikollegoita ja psykososiaalisen tuen ja palveluiden asiantuntijoita (kriisityöhön perehtyneet mielenterveysalan ammattihenkilöt).

Kriisijohtajana koulun rehtori varmistaa kriisin aiheuttanutta tapahtumaa koskevien tietojen paikkansapitävyyden viranomaisilta/yhteistyökumppaneilta (esim. uhrien lukumäärä, vammojen vakavuus tai oppilaiden/henkilökunnan jäsenten tilan vakavuus), tekee päätökset ja antaa tehtävät, käynnistää kriisitoiminnan ja seuraa sen etenemisestä sekä vastaa ulkopuolisiin tiedusteluihin

Rehtorin on tehtävä monia tärkeitä päätöksiä lyhyessä ajassa ja huolehdittava

kokonaistilanteesta koulussa. Koulun kriisijohtajan (rehtorin) poissaolon varalta on hyvä ennalta nimetä hänen varahenkilönsä.

Rehtori

- Varmista fyysinen turvallisuus
- Tarkista fyysinen turvallisuus ja sitä koskevat havainnot
- Kokoa ja varmista faktat
- Varmista, että sinulla on oikeat ja tarkistetut tosiasiatiedot: mitä tapahtui, milloin ja kenelle
- Luota siihen, että koulun kriisiryhmä ja henkilöstö tekee tehtävänsä, kun on toimittava välittömästi
- Käynnistä kriisiryhmä
- Henkilöstön siirtyminen arkirooleistaan kriisiryhmän jäseniksi
- Tiedota
- Viesti kouluyhteisösi kanssa auttaaksesi pitämään heidät informoituina ja vähentääksesi huhuja

Kriisiryhmät

Opetuksen järjestäjän organisaatiossa voidaan luoda kahden tason kriisiryhmät, jotka tarvitaan kriisisuunnitelman toteuttamiseen: 1. opetuksen järjestäjän kriisijohtoryhmä (kriisijohtamisen -toiminnan ja psykososiaalisen tuen ja palveluiden asiantuntijuus) ja 2. koulujen kriisiryhmät (koulun kriisitoiminta).

Koulun kriisiryhmän tehtävät

Kriisiryhmän tehtävät kriisitilanteessa on suunnitella tarvittavat tuki-, interventio- ja hoitopalvelut sekä niiden määrä, löytää tarvittavat työntekijät, käynnistää palvelut, tehdä kriisityötä sekä valvoa kouluyhteisölle ja oppilaille tarjottavaa psykososiaalista tukea ja palveluja.

Kriisiryhmän tehtävät

- Tarjota tukea oppilaille, vanhemmille ja henkilöstölle
- Tehdä tilanteeseen räätälöity lyhyen ja pitkän aikavälin kriisitoiminnan suunnitelma
- Konsultoida psykososiaalisen tuen ja palveluiden asiantuntijoita

- Arvioida kriisin vaikutusta kouluyhteisöön
- Kerätä ja jakaa päivitettyä tietoa tapahtumasta ja tehdä oikaisuja sekä selvennyksiä tarvittaessa
- Koordinoida sisäisiä ja ulkoisia resursseja sekä tarjota oikea-aikaista ja asianmukaista tukea sekä interventioita
- Valvoa kriisitoiminnan etenemistä
- Koordinoida kriisityön kokonaisuutta
- Arvioida kriisitoimintaa ja kehittää kriisityön ohjeistusta

Kriisiryhmän jäsenten tehtävät

Kriisiryhmän jäsenet ovat vastuussa oppilaiden auttamisesta ja opettajien tukemisesta oppilaiden auttamisessa. He osallistuvat huoltajien tukemiseen ja yhteistyöhön tukea antavien tahojen kanssa. Kriisiryhmän jäseniksi olisi suositeltavaa valita kriisityöhön soveltuvia opettajia, jotka ovat perehtyneitä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiseen ja kriisi-interventioitten ohjaamiseen. Erityisopettajien tehtävänä voi olla trauman ja surun aiheuttamien oppimiseen liittyvien vaikeuksiin oppimisen tuen suunnittelu ja toteuttaminen Lisäksi olisi hyvä nimetä henkilökunnan jäseniä ryhmään resurssiksi, joka helpottaa ryhmän toiminnallista joustavuutta ja vahvistaa kriisien käsittelykykyä.

Kriisiryhmän psykososiaalisen tuen ja palveluiden asiantuntijat

Opiskeluhuollon mielenterveystyöntekijän asiantuntija-apua tarvitaan psykososiaalisen tuen ja palveluiden suunnitteluun sekä järjestämiseen. Tehtävään sopisi erityisen hyvin sellainen opiskeluhuoltopalveluiden asiantuntija tai terveydenhuollon ammattihenkilö, jolla on asianmukainen kriisityön koulutus sekä trauman ja surun psykologisen hoidon pätevyyttä ja kokemusta.

Kriisityön asiantuntijuutta omaavien koulupsykologien olisi hyvä olla kriisiryhmän jäseninä antamassa psykososiaalisen tuen asiantuntijaohjausta ja -neuvontaa rehtorille/kriisiryhmän johtajalle ja järjestämässä ja toteuttamassa psykososiaalista tukea ja kriisi-interventioita sekä koordinoimassa arviointiin ja hoitoon liittyvien palvelujen järjestämistä yhdessä kouluterveydenhoitajien ja koululääkäreiden kanssa.

Koulukuraattoreiden tehtäviä voisivat olla psykologinen ensiapu, koulutuksensa ja perehtyneisyytensä mukaisesti kriisi-interventiot, sosiaalihuollon ja ehkäisevän lastensuojelutyön piiriin kuuluvat tehtävät ja yhteistyö perheiden kanssa sekä palveluohjaus.

Kouluterveydenhoitajien tehtävänä voisi olla psykologinen ensiapu ja koulutuksensa ja perehtyneisyytensä mukaan kriisi-interventiot. Koululääkäreiden tehtävänä voisi olla oppilaiden traumaperäisten mielenterveyshäiriöiden arviointi, diagnosointi sekä lausuntojen ja lähetteiden tekeminen.

Muut kriisiryhmän jäsenet

Kriisiryhmän muita jäseniä tarvitaan huolehtimaan kriisitoimintaan liittyvän tuen antamisesta, järjestämisestä tehtävänään seuraavat:

- Huolehtii tilat erilaisiin käyttötarkoituksiin ja tiedottaa niistä järjestelyjä koskevalle henkilöstölle
- Avustaa opettajia lyhyiden luokkatuokioiden toteuttamisessa
- Avustaa luokkatuokioissa käytettävien materiaalien valmistelussa ja jakamisessa
- Perehtyy kaikkiin relevantteihin kriisimateriaaleihin liittyviin toimintoihin ja paikkoihin sekä tarjoaa tarvittaessa nopeasti materiaaleja muille ryhmän jäsenille
- Tarjoaa sihteeripalveluja esim. tekemällä muistioita (kriisitoiminnan dokumentointi) sekä keräämällä ja kokoamalla tarvittavaa tietoa
- Avustaa tarvittaessa toisia ryhmän jäseniä heidän tehtävissään

Henkilöstön yhdyshenkilö koordinoi henkilöstön tukea. Hänen tehtävänään on vastata henkilökunnalle tiedottamisesta. Hän luo, koordinoi ja käynnistää tiedottamisen, jotta tietoa voidaan jakaa niin pian kuin mahdollista kriisin tapahtuessa (perustieto tapahtumasta, hätätilannekokousten järjestämisestä jne.) ja huolehtii yleisen henkilöstölle ilmoittamisen, mukaan lukien kiertävät, osa-aikaiset ja muut työntekijät sekä mahdolliset vapaaehtoistyöntekijät. Hän vastaa sisäisestä tiedotuksesta: ohjaa kaikkia suoria talonsisäisiä viestintöjä, seuloo tulevat puhelut ja viestit sekä ylläpitää lokia kriisiin liittyvistä puheluista ja viesteistä. Hän auttaa luomaan tiedotustekstin henkilöstölle koulupäivän aikana sattuvasta kriisitapahtumasta yhdessä kriisiryhmän koulupsykologin kanssa. Lisäksi hänen tehtävänään on

- Avustaa rehtoria ilmoituksen tekemisessä työterveyshuollon hätäpuhelinpalveluun henkilöstön kriisipalveluiden käynnistämiseksi
- Avustaa rehtoria henkilöstön kokouksen järjestämisessä ja pitämisessä
- Pitää henkilöstön tiedotettuna viimeisimmästä tapahtumaa koskevasta tilanteesta

- Koordinoi lyhyiden luokkatuokioiden toteuttamista
- Järjestää työntekijöitä tukemaan niitä opettajia, jotka tarvitsevat apua luokissaan
- Valmistelee ja jakaa materiaalit käytettäviksi lyhyissä luokkatuokioissa yhdessä kriisiryhmän koulupsykologin kanssa
- Valvoo lyhyiden luokkatuokioiden toteuttamista ja tarjoaa tarvittaessa välitöntä apua

Huoltajien yhdyshenkilö koordinoi tukea uhrin huoltajille sekä viestintää ja tukea muiden huoltajien kanssa.

Huoltajien yhdyshenkilön tehtävänä on

- Ottaa yhteyttä tapahtuman uhrin/uhrien huoltajiin
- Ottaa yhteyttä niiden oppilaiden huoltajiin, joihin tapahtuma on vaikuttanut
- Avustaa huoltajille tiedottamisessa
- Järjestää tiedottajan vastaamaan huoltajien tiedusteluihin ja osallistuu huoltajien tilaisuuksien järjestämiseen
- Tekee yhteistyötä koulun johtokunnan/vanhempain toimikunnan puheenjohtajan ja jäsenten kanssa.

Opetushenkilöstö

Opetushenkilöstön tehtävänä on kohdata traumatisoituneet ja surevat oppilaat sekä ryhmänä että yksilöinä, luoda heille turvallinen mahdollisuus kohdata ja ymmärtää tapahtunut sekä sen vaikutukset heti tapahtuman jälkeen että auttaa käsittelemään ja prosessoimaan tapahtunutta ajan kuluessa osana päivittäistä koulutyötä.

Kriisitilanteessa jo rauhallisten aikuisten läsnäolo rauhoittaa oppilaita ja tuo turvaa. Tunnetuen ohella aikuisten tehtävänä on ohjata tapahtuman psykologista ja pedagogista kohtaamista sekä käsittelyä. Tämä edellyttää rohkeutta ottaa tapahtunut puheeksi, kuunnella, tukea ja neuvoa. Opettajat tarvitsevat koulun moniammatillisen kriisiryhmän/opiskeluhuollon tuen kriisitoimintaan liittyvien tehtävien tekemisessä sekä tarvittaessa työparin, moniammatillisen työryhmän, sijaisopettajia sekä kriisityönohjauksen.

Koulun muu henkilöstö

Poikkeukselliset uhkaavat tapahtumat ja häiriötilanteet vaikuttavat kaikkiin kouluyhteisön jäseniin ja koko henkilöstö voi myös osallistua yhteisön toipumisen tukemiseen. Tämä onnistuu parhaiten silloin, kun koko henkilöstö on saanut perehdytyksen koulun kriisisuunnitelmaan ja koulutusta kriisitoimintaan sekä ymmärtää kriisijohdon alaisena työskentelyn ja tehtävät. Esim. ruoka- ja kiinteistönhuoltoon kuuluvia uusia tehtäviä syntyy kriisitilanteessa välipalojen tarjoamisesta ja tilajärjestelyistä lipun puolitankoon laskemiseen.

Kriisi-interventioryhmä

Kansainvälisissä koulun kriisitoimintamalleissa ja myös Suomessa koulun kriisiryhmän tukena voi olla koulujen yhteinen kriisi-interventioryhmä. Erityisesti itsemurhien, henkirikosten sekä vakavien väkivalta- ja seksuaalirikosten yhteydessä koulun ulkopuolinen kriisi-interventiotyöhön pätevöitynyt moniammatillinen ryhmä voi auttaa toteuttamaan lyhyen ja pitkän aikavälin kriisi-interventiot.

Moniammatilliseen kriisi-interventioryhmään voi kuulua opiskeluhuollon henkilöstöä ja hyvinvointialueen lasten ja nuorten mielenterveystyön ammattihenkilöitä sekä opetushenkilöstöä, jolla on koulutusta lasten ja nuorten kriisi-interventioiden ohjaamiseen. Kriisi-interventioryhmän johtaja voi olla koulupsykologi, jolla on koulutuksen ja kokemuksen tuomaa pätevyyttä koulujen kriisi-interventiotyöhön. Suomessa opetuksen järjestäjän kriisi-interventioryhmä on pilotoitu perustamalla Toipumisen taitojen opettamisen (Teaching Recovery Techniques, TRT) – ohjaajaryhmä ja organisoiminen TRT-interventio osaksi koulujen kriisitoimintaa.

Kriisi-interventioryhmän tehtävät

- Antaa asiantuntija-apua koulujen kriisiryhmille
- Tukee koulujen kriisiryhmiä kriisin aikana kriisityössä sekä tarvittaessa toteuttaa kriisi-interventioita kouluissa (esim. Toipumisen taitojen opettamisen -ryhmäintervention ohjaajina toimiminen)
- Toimii postventio-tiiminä yhteistyössä koulun kriisiryhmän kanssa itsemurhakuolemien jälkeen
- Tuottaa neuvontamateriaaleja opetuksen järjestäjän kriisikansioon
- Ylläpitää yhteystietotiedostoa kriisitoiminnassa tarvittavista asiantuntijoista ja yhteistyökumppaneista

- Tukee traumaan ja suruun liittyvien häiriöiden riskin seulonnan tekemistä
- Avustaa koulun tiedottamista kriisi-interventioita koskevissa kysymyksissä
- Avustaa toipumisen tukemiseen tarvittavien palvelujen tai materiaalien hankinnassa
- Avustaa kriisitoiminnan arvioinnissa, kriisitoiminnan arviointiraportin tekemisessä ja kriisitoiminnan kehittämisessä.

Psykososiaalinen tuki, ajoitus, työnjako ja tehtävät

Psykososiaalinen tuki ja palvelut sisältävät kaiken sen toiminnan, joka järjestetään, jotta traumaattisen tapahtuman ihmisiin kohdistuvia seuraamuksia voidaan rajoittaa ja tapahtuman aiheuttaman psyykkisen stressin seurauksia torjua ja lievittää.

Psykososiaalisella tuella pyritään edistämään turvallisuuden tunteen palautumista ja lisäämään rauhallisuutta sekä tukemaan yksilön ja yhteisön pystyvyyden kokemuksia aktivoimalla voimavaroja, sosiaalisen verkoston tukea ja pääsyä palveluiden piiriin sekä herättämällä ja ylläpitämällä toivoa.

Sosiaalinen tuki on sosiaalista vuorovaikutusta, joka tarjoaa yksilöille todellista apua ja joka tekee heistä osan sellaisia sosiaalisia suhteita, jotka yksilö kokee rakastavina, välittävinä ja hädän hetkellä saatavilla olevina. Traumaattisille tilanteille altistuneiden toipumista parantaa eniten alusta alkaen tehokkaasti järjestetty laaja-alainen psykososiaalinen tuki ja siihen liittyvät palvelut.

Kun tuki tarjotaan koulussa, jokainen oppilas voi saada tarvitsemaansa apua säännöllisesti lyhyen ja pitkän ajan kuluessa. Koulun henkilöstö voi auttaa lievittämään trauman vaikutuksia oppilaaseen perushuolenpidolla, psykologisen ensiavun keinoilla, tunnistamalla traumaperäiset reaktiot ja toimimalla traumatietoisesti sekä mukauttamalla opetusta ja vaatimuksia traumatisoituneelle oppilaalle sopivaksi, antamalla hänelle tukea sekä tarvittaessa ohjaamalla oppilas saamaan tarvitsemiaan opiskeluhuoltopalveluja.

Psykososiaalinen tuki

Toipumisessa auttavia tekijöitä ovat turvallisuuden tunne, rauhallisuus ja toiveikkuus, yhteys toisiin, sosiaalisen, fyysisen ja tunnetuen saatavuus, ryhmään kuuluminen ja pystyvyyden tunne; tunne siitä, että voi auttaa itseään yksilönä ja yhteisönä.

Psykososiaalinen tuki ja palvelut sisältää psykologisen ensiavun, kriisi-interventiot, arvioinnin ja hoidon. Sen toteuttamisessa koulun henkilöstöllä ja opiskeluhuollon sekä työterveyshuollon henkilöstöllä on omat roolinsa ja tehtävänsä. Koulun henkilöstö voi antaa psykososiaalista tukea, kun taas opiskeluhuolto-

henkilöstön tehtäviin kuuluvat kriisi-interventiot, arviointi ja hoito. Kriisitoiminta edellyttää monen organisaation yhteistyötä ja -toimintaa.

Kaikkien ei tarvitse osata kaikkea. Kun traumalle altistuneiden avun tarpeet kasvavat, kasvavat myös osaamisen vaatimukset. Voidaan erottaa viisi osaamisen tasoa:

1. Perustuen antaminen ei edellytä mitään koulutusta
2. Tietoa psykososiaalisista ongelmista tarvitaan, kun annetaan apua ryhmille ja vastataan suojelutarpeisiin
3. Psykologinen ensiapu edellyttää psykologisen ensiavun ja psykososiaalisen perustukemisen koulutusta
4. Kriisi-interventiot sekä kohdennetut tukiryhmät edellyttävät koulutusta erityisaiheista
5. Mielenterveyshäiriöiden hoito edellyttävät mielenterveysalan koulutusta ja pätevyyttä.

Tuen ja hoidon tarpeen kiireellisyyden arviointi eli psykologinen triage

Avun tarjoamisessa suositellaan arvioivaa otetta kaikilta auttamiseen osallistuvilta. Suurin osa selviytyy oman avun (tiedon hankinta ja itseapu) ja sosiaalisen verkoston (perhe, ystävät, koulu-/työtoverit) tuen avulla. Nopea hoidon tarpeen kiireellisyyden arviointi tarkoittaa, että perushuolenpidon antaja arvioi autettavan toimintakyvyn menetystä ja sen vaatiiko ongelma välitöntä interventiota sekä pitääkö arvioida lisää henkilön psyykkistä ja fyysisistä toimintakykyä. Arvioinnissa on perustana yleinen ymmärrys stressireaktioista.

Koulun psykososiaalisen tuen ja palveluiden pyramidimalli

Psykososiaalisen tuen ja palveluiden järjestäminen perustuu pyramidin tavoin porrastuvaan malliin. Pyramidimallin 1–3 tasoilla on kullakin oma ajankohtansa, omat työntekijänsä ja menetelmänsä.

Alimmalla tasolla auttamisen kohteena ovat

1. Kaikki kouluyhteisön jäsenet (psykologinen ensiapu), seuraavalla tasolla
2. arvioinnin perusteella kohtalaisesti tai voimakkaasti reagoivat kriisi-intervention tarpeessa olevat ja viimeisellä tasolla

3. traumaperäisten mielenterveyshäiriöiden vuoksi hoidon tarpeessa oleviksi tunnistetut. Tavoitteena on tarjota asianmukainen interventio ilmenneisiin tarpeisiin perustuen sekä huolehtia interventioiden ja tukien jatkuvuudesta.

Psykososiaalisen tuen ja palveluiden ajoitus

Psykososiaalinen tuki ja palvelut menetelmineen pyritään ajoittamaan siten, että ne tukevat luonnollista toipumista ja sopeutumista. Psykososiaalista tukea ja palveluita annetaan 0–3 kuukauden kuluessa traumatapahtumasta. Yksittäisten traumatapahtumien jälkeen koulun kriisitoiminta käynnistyy nopeasti ja voi päättyä yhdestä kolmeen kuukauden kuluttua. Jo yhdestä kahteen kuukauden aikana luonnollinen toipuminen ja tapahtuman aiheuttamat mielenterveyshäiriöt ovat tunnistettavissa ja asianmukaiset hoidot voidaan aloittaa opiskeluhuollossa ja hyvinvointialueiden mielenterveyspalveluissa.

Yksittäisessä traumatapahtumassa kriisitoiminnan kesto on 0–3 kuukautta ja kriisiauttamisessa on seuraavat vaiheet:

1. Psykologinen ensiapu 0–48 h
2. Kriisi-interventiot 48 h – 1–2 kuukautta
3. Arviointi 1–3 kuukautta tapahtumasta
4. Hoito 1–3 kuukautta tapahtumasta

Suru ja menetykseen sopeutuminen on hidas prosessi. Luonnollisten kuolemien jälkeen läheisten menetykseen sopeutuminen kestää vuodesta kahteen, traumaattisten kuolemien jälkeen usein pitempään. Surun aikataulu on huomioitava myös koulun kriisitoiminnassa ja seurantaa voi olla tarpeen jatkaa esimerkiksi lukuvuoden ajan.

Kuolemantapauksissa kriisitoiminnan kesto on 1–2 vuotta ja auttamisessa on seuraavat vaiheet:

1. Psykologinen ensiapu 0 h – 1–2 kuukautta tapahtumasta
2. Kriisi-interventiot: trauma ja suru 0–1–3/6 kuukautta tapahtumasta
3. Arviointi: 1–2 kuukautta, 6 kuukautta – 1–2 vuotta tapahtumasta
4. Hoito: 6 kuukautta – 1–2 vuotta tapahtumasta

Työnjako

Psykososiaalisen tuen ja palveluiden kokonaisuus sisältää perushuolenpidon, psykologisen ensiavun, kriisi-interventiot, arvioinnin ja hoidon. Koulun opetushenkilöstö voi antaa perushuolenpitoa, psykologista ensiapua ja osallistua halutessaan myös koulun kriisi-interventioitten toteuttamiseen. Opiskeluhuoltohenkilöstön tehtäviin kuuluvat psykologinen ensiapu, kriisi-interventiot ja postventio sekä arviointi ja hoito. Työterveyshuolto vastaa yleensä henkilöstölle tarjottavasta psykososiaalisesta tuesta ja palveluista. Kriisitoiminta edellyttää koulun, opiskeluhuoltopalveluiden ja työterveyshuollon yhteistyötä ja -toimintaa.

Kaikkien ei tarvitse tehdä kaikkea, sillä mitä suuremmat ovat autettavien tarpeet, sitä osaavampia ja koulutetumpia auttajia tarvitaan.

Auttajien työnjaossa on viisi osaamisen ja kouluttautumisen tasoa:

1. perustuen antaminen ei edellytä mitään koulutusta,
2. ryhmille avun antamisessa ja suojelutarpeisiin vastaamisessa tarvitaan tietoa trauman psykososiaalisista vaikutuksista,
3. psykologisen ensiavun antaminen edellyttää psykologisen ensiavun koulutusta,
4. kriisi-interventioiden sekä kohdennettujen tukiryhmien (esim. trauma- ja sururyhmät) ohjaaminen edellyttää koulutusta erityisaiheista ja
5. mielenterveyshäiriöiden hoito edellyttää mielenterveysalan ammattihenkilön koulutusta ja pätevyyttä.

Psykologinen ensiapu

Psykologinen ensiapu eli toisten ihmisten antama yleinen käytännöllinen, psykologinen ja sosiaalinen tuki on turvallinen auttamismuoto, jota suositellaan kaikille traumatapahtumalle altistuneille. Reaktiot traumaattiseen tapahtumaan eivät sinänsä ole vaarallisia **eikä psykologisessa ensiavussa ole kysymys vaurion parantamisesta**. Psykologinen ensiapu auttaa toipumaan luonnollisesti äärimmäisen järkyttävästä tapahtumasta. Psykologinen ensiapu vähentää hätätilanteiden aiheuttamaa alkuvaiheen kärsimystä ja vahvistaa lyhyen ja pitkän aikavälin sopeutuvaa toimintaa ja selviytymistä.

Apu perustuu stressin lievittämiseen selviytymistä tukemalla. Se sisältää tunkeutumattoman huolenpidon ja tuen tarjoamisen, tarpeiden ja huolien arvioinnin sekä perustarpeiden tyydyttämisessä auttamisen (ruoka, vesi, tieto). Psykologinen ensiapu on ihmisten kuuntelemista ilman heidän painostamistaan puhumaan, lohduttamista ja auttamista tuntemaan olo rauhallisemmaksi, saamaan yhteys tietoon, palveluihin ja sosiaaliseen tukeen sekä suojeleminen lisävahingoilta. Lasten ja nuorten auttamisessa ensisijaista on, että lapset ja nuoret pääsevät perheensä luo. Suurin osa kouluyhteisön jäsenistä selviytyy oman (tieto tapahtumasta ja sen vaikutuksista ja itseapu) ja sosiaalisen verkoston (perhe, ystävät, koulu-/työtoverit) tuen avulla. Tavoitteena on tunnistaa yksilöt, jotka voivat tarvita lisää tukea ja ohjata heidät tarvitsemiinsa palveluihin.

Hätätilanteiden psykologisen ensiavun tulisi kuulua **kansalaistaitoihin**.

Auttamisessa tarvitaan **tunne- ja vuorovaikutustaitoja** kuten taitoa

1. **rauhoittaa itsensä ja olla läsnä,**
2. **olla empaattinen, lämmin, aito ja myönteinen** ja
3. **kuunnella tarkkaavaisesti ja osata ilmaista empatiaa.**

Tunnetaitoja auttamisessa ovat avoin empatian ja huolen ilmaiseminen autettavan voinnista ja selviytymisestä sekä arvostelemattomuus ja hienotunteisuus yksityisyyttä ja luottamuksellisuutta koskevissa kysymyksissä. Nämä auttamistaidot voivat helpottaa käytännöllisten toimenpiteiden toteuttamista niissä asioissa, joissa autettava haluaa tai tarvitsee apua.

Punaisen Ristin julkaisema Henkinen ensiavun oppaaseen internetlinkki

Psykologista ensiapua voi antaa ryhmissä

Psykologista ensiapua voidaan antaa erilaisissa ryhmissä, kuten luokissa tai oppilaiden pienryhmissä.

Psykologinen ensiapu ryhmille

Lyhyt luokkatuokio

Oppilailla voi olla traumaattiseen tapahtumaan liittyviä väärinkäsityksiä ja epäilyjä. Siksi koulun on hyvä järjestää lyhyt luokkatuokio, jossa oppilaille voidaan antaa tapahtumaa koskevaa oikeaa tietoa ja vastata heidän kysymyksiinsä. Näin toimimalla autetaan oppilaita kohtaamaan ja hyväksymään tosiasiat ja voidaan minimoida oppilaiden spekulaatiot sekä havainnoida heidän reaktioitaan.

Koulun rehtori on hankkinut tapahtumaa koskevat tarkistetut faktatiedot ja informoinut niistä opettajia, jotta nämä voivat vastata oppilaiden kysymyksiin lyhyissä luokkatuokioissa. Oppilaiden reagoidessa voimakkaasti, koulun kriisiryhmän tai opiskeluhuollon työntekijöiden tulee arvioida heidän tarpeitaan ja tarjota asianmukaista tukea esim. järjestämällä kriisi-interventioryhmän ja/tai yksilöllisen kriisi-intervention.

Lyhyen luokkatuokion tavoitteet

- Tiedota oppilaille perustiedot ja faktat tapahtuneesta
- Vastaa traumatapahtumaan liittyviin oppilaiden kysymyksiin
- Tiedota oppilaille, mistä ja miten apua voi saada ja hakea
- Tunnista oppilaat, jotka tarvitsevat tukea
- Luo toivoa (kriisillä on alku, keskikohta ja loppu)

Katso malli lyhyen luokkatuokion sisällöstä sivulta 82 ja malli keskustelusta luokassa/ryhmässä sivulta 83.

Psykologisen ensiavun tunti

Traumaattisen tapahtuman jälkeen suurimmalle osalle oppilaista tarjotaan perustukea kuten tapahtumasta tiedottaminen lyhyissä luokkatuokioissa ja keskustelumahdollisuuksia yksilöllisesti, pareittain tai pienryhmissä. Niille oppilaille, joihin tapahtuma on vaikuttanut lievästi tai kohtalaisesti, tulee järjestää psykologisen ensiavun tunti.

Psykologisen ensiavun tunnilla oppilaille tarjotaan psykoedukaatiota eli annetaan tietoa yleisistä traumatapahtuman jälkeisistä ajattelussa, tunteissa, kehossa ja käyttäytymisessä ilmenevistä reaktioista, opetetaan hallintakeinoja niihin ja annetaan tietoa avusta. On tärkeää, että myös jatketaan oppilaiden reaktioitten havainnointia. Jos huomataan joidenkin oppilaiden kärsivän voimakkaista reaktioista tai häiriöistä, heidät voidaan ohjata opiskeluhuollon palveluihin

Yleensä luokkien opettajat ovat sopivia pitämään psykologisen ensiavun tunteja oppilasryhmille/luokille. Koska opettajat tuntevat oppilaat, he voivat muita helpommin tunnistaa oppilaiden reaktiot ja muutokset heissä. Varsinkin nuorimmat oppilaat voivat myös olla halukkaampia ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan tutuille opettajilleen sekä tutuille koulun aikuisille. Siten on suositeltavaa, että luokkien opettajat pitävät psykologisen ensiavun tunnit. Jos vastuussa olevat opettajat tarvitsevat työparin ja apua psykologisen ensiavun

tuntien pitämiseen, kriisiryhmän tulee tehdä tarpeelliset järjestelyt (kriisiryhmän henkilöstöyhdyshenkilö).

Psykologisen ensiavun tunnin tavoitteet

- Kerro oppilaille traumaattisen tapahtuman perustiedot ja faktat
- Anna psykoedukaatiota yleisistä traumareaktioista
- Anna tietoa ja opeta itseapu- ja selviytymiskeinoja
- Tunnista oppilaat, jotka tarvitsevat seurantaa, arviointia ja hoitoa

Katso malli psykologisen ensiavun tunnin sisällöstä sivulta 85.

Opettajien palaute Lyhyestä luokkatuokiosta/ Psykologisen ensiavun tunnista

Lyhyen luokkatuokion ja/tai psykologisen ensiavun tunnin jälkeen vastuussa olleet opettajat voivat tiedottaa kriisiryhmän opiskeluhuoltopalveluiden työntekijöille avun tarpeessa olevista oppilaistaan psykososiaalisen tuen ja palveluiden järjestämiseksi.

Psykososiaalisen tuen ja hoidon tarpeen havainnointi sekä hoidon kiireellisyyden arviointi

On tärkeää arvioida tapahtuman vaikutusta ja vaikutuksen leviämistä kouluyhteisön jäseniin, jotta tunnistetaan eritasoista tukea tarvitsevat yksilöt sekä ryhmät ja jotta heille voidaan tarjota tarpeita vastaavaa tukea. Traumaattisen tapahtuman tai menetyksen vaikutus kouluyhteisön jäseniin voi ilmetä joillakin vasta viiveellä. Onkin suositeltavaa havainnoida ja arvioida yksilöiden sekä ryhmien tarpeita ajan kuluessa tarpeenmukaisen tuen järjestämiseksi. Opetushenkilöstö on avainasemassa havainnoinnissa, opiskeluhuolto arvioinnissa.

Parhaimmillaan koulussa on kehitetty yhteistyössä opiskeluhuoltopalveluiden kanssa asianmukainen valmius traumatisoivan tapahtuman oppilaisiin aiheuttamien vaikutusten havainnointiin ja arviointiin, jotta oikea-aikainen ja sopiva psykososiaalinen tuki ja palvelut osataan järjestää. Auttaminen etenee autettavien tarpeiden ja reagoinnin mukaan ”kaikille jotakin, joillekin enemmän” -periaatteella perushuolenpidosta ja psykologisesta ensiavusta kriisi-interventioihin, arviointiin ja hoitoon. Kriittinen ajanjakso on 3–40 vuorokautta traumaattisen tapahtuman jälkeen. Tuona ajanjaksona interventio voi lieventää ja lyhentää kärsimystä sekä traumaan ja suruun liittyviä reaktioita. Ajoissa tehty interventio voi vähentää myös sekundaarista mielenterveydellistä kuormittumista.

Havainnointi, arviointi ja hoitoon ohjaaminen

Oppilaan havainnointi on tärkein arviointikeino. Traumatietoisuus ja neuvontamateriaalit auttavat opetushenkilöstöä tunnistamaan reaktiot oppilaissaan ja itsessään. Jotta tarpeenmukaista tukea voidaan tarjota oppilaille eri ajankohtina traumaattisen tapahtuman jälkeen (samana päivänä, muutaman päivän tai muutaman viikon tai 1–2 kuukauden kuluessa), opetushenkilöstön on hyvä tarkkailla oppilaiden reaktioita, arvioida heidän tarpeitaan ja ohjata asianmukaiseen kriisiryhmän tukeen tai opiskeluhuollon palveluihin. Huoltajat ja opettajat arvioivat yleensä lapsen ja nuoren kärsimyksen todellista lievemmäksi, siksi on tarpeellista kysyä myös lapsilta ja nuorilta itseltään heidän reaktioistaan ja muutoksista. Opiskeluhuollon psykologin konsultointimahdollisuus havainnointiin liittyvissä kysymyksissä on hyvä järjestää opettajille.

Traumatapahtuman vaikutus ja riskitekijät

Traumatapahtuman vaikutus on yksilöllinen ja riippuu monien tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Arvioitavat tekijät voidaan jakaa seuraaviin:

1. traumaattisen tapahtuman tyyppi (esim. onnettomuudesta on helpompi toipua kuin väkivallan uhriksi joutumisesta),
2. tapahtuman piirteet: ennustettavuus, kesto, voimakkuus ja seuraukset sekä
3. fyysinen altistuminen,
4. kiintymys ja suhteen läheisyys sekä
5. yksilölliset riskitekijät ja yksilön saama tuki tai sen puute.

Fyysinen altistuminen traumatapahtumalle voi olla suoraa tai välillistä (primaariset ja sekundaariset uhrit). Voimakkaimmin traumaattinen tapahtuma vaikuttaa suoraan tapahtuman uhriksi joutuneiden lisäksi yksilöihin, jotka todistivat tapahtumaa silminnäkijöinä tai olivat tapahtumapaikalla. Traumatisoitumisen riski on suurin henkilöillä, jotka suora altistuvat tapahtumalle, toiseksi suurin läheltä piti tilanteen kokeneilla henkilöillä, kolmanneksi suurin henkilöillä, jotka kuulevat, tuntevat, haistavat jne. onnettomuuden, mutta eivät näe ja itse koe sitä ja pienin riski on onnettomuusalueen ulkopuolella, välimatkan päässä olevilla asuinalueilla ja yhteisöillä tai maan koko väestöllä.

Läheinen suhde uhriin altistaa traumatisoitumiselle. Traumatisoitumisen riski on suurin läheisimmille tapahtuman kokeneille kuten perheenjäsenet, ystävät sekä muut, joihin uhrilla on läheinen suhde, toiseksi suurin uhrin tuttavilla tai ei

läheisillä ystävillä ja kolmanneksi suurin uhreihin samaistuvilla (ikä, rotu, kansallisuus, ammatti).

Häiriöiden riskissä ovat myös mielenterveysongelmista kärsivät (joista traumatapahtumaan voimakkaasti reagoivia on arviolta 1–5 % oppilaista) ja he, jotka eivät saa riittävästi sosiaalista tukea ja joilla on heikko resilienssi, heikot selviytymisvoimavarat ja -keinot.

Tuen ja hoidon tarpeen tason ja kiireellisyyden arviointi (psykologinen triage)

Avun tarjoamisessa suositellaan arvioivaa otetta kaikilta auttamiseen osallistuvilta. Nopea tuen ja hoidon tarpeen kiireellisyyden arviointi tarkoittaa, että auttaja arvioi autettavan toimintakyvyn menetystä ja vaatiiko ongelma välitöntä interventiota sekä pitääkö arvioida lisää henkilön psyykkistä ja fyysisistä toimintakykyä. Arviointi perustuu yleiseen ymmärrykseen stressireaktioista.

Tuen ja hoidon tarpeen **tason ja kiireellisyyden arviointi (psykologinen triage)** traumatapahtumaan reagointiin perustuvien kriteereiden avulla tehdään seuraavasti:

1. kun häiriöiden riskiä ei ole tai riski on vähäinen, riittää psykologinen ensiapu tai läheisten antama tuki, mutta huoltajille on hyvä antaa neuvontaa lastensa tukemisesta.
2. kriisi-interventioita tarvitsevat traumalle altistuneet, erossa vanhemmistaan olleet alaikäiset ja he, joilla on ollut aikaisemmin mielenterveyshäiriöitä.
3. välittömän psykologisen hoidon tarpeessa ovat he, jotka ovat kokeneet tai todistaneet hengenvaaran tai fyysisen loukkaantumisen, kuoleman ja joilla on voimakkaat oireet.
4. välittömän akuuttipsykiatrisen hoidon tarpeessa ovat henkilöt, jotka ovat itsemurhavaarassa tai vaarassa vahingoittaa toista ihmistä tai jotka ovat hyvin ahdistuneita tai psykoottisia.

Seulonta itsearviointikyselyllä traumaperäisen stressihäiriön riskissä olevien tunnistamiseksi

Traumaperäisen stressihäiriön riskin seulonnan tekeminen koulussa, kun koko koulun oppilaat tai suuri määrä oppilaita on altistunut traumalle, voi auttaa tunnistamaan luotettavasti hoidon tarpeessa olevat ja käyttämään rajalliset resurssit tehokkaasti. Opetushenkilöstö voi auttaa opiskeluhuoltoa tunnis-

tamaan oppilaiden hoidon tarvetta jakamalla ja keräämällä opiskeluhuollon traumaoireseulonnan eli itse ilmoitettavien traumaoireiden esiintymiseen perustuvat lyhyet itsearviointikyselyt koulun oppilaille tai oppilasryhmille. Opiskeluhuoltohenkilöstö ohjaa opetushenkilöstöä seulonnan toteuttamisessa, ottaa vastaan ja analysoi arviointikyselyt sekä voi järjestää niiden perusteella interventioita, arvioinnin ja hoidon.

Miten opettaja voi tukea oppilaitaan

Koulun opettajien tehtävänä on lieventää oppilaiden alkuvaiheen järkytystä ja auttaa oppilaita palaamaan kouluun, pysymään koulussa sekä saamaan takaisin oppimisen mahdollisuuden. Oppilaiden voi olla tarpeen kertoa kokemuksistaan useita kertoja eri tilanteissa ja ajankohtina (yksilöllisesti, pienryhmässä ja menetyksestä tai traumasta muistuttavien merkittävien tekijöiden, tapahtumien ja vuosipäivien yhteydessä). Jotkut oppilaat voivat pitää parempana olla kertomatta kokemuksistaan. Välttely voi johtua puhumisen pelkäämisestä, tapahtumaan liittyvistä tekijöistä sekä oppilaan ja hänen perheensä selviytymistyylistä ja -keinoista.

Ole mallina ja opeta

Opettajan aidon huolehtiva suhtautuminen on lapselle ja nuorelle ratkaisevan tärkeää. Oppilaan tulee ymmärtää, että opettaja tekee kaikkensa, jotta traumaattinen tapahtuma ei aiheuta haitallisia vaikutuksia oppilaan koulumenestykseen. Opettajan on hyvä ilmaista auttamishalunsa ääneen selvästi. Opettaja kertoo, että hän on oppilaan käytettävissä nyt ja ajan kuluessa. He voivat yhdessä sopia miten muut opettajat pidetään ajan tasalla oppilaan koulutyöstä sekä tarvittavista muutoksista.

Oppilaan yksilöllisiin tarpeisiin sitoutumisen tulee olla yhteydessä osaamiseen ja tietoon siitä, mitä trauman tai menetyksen kokeneet lapset ja nuoret käyvät läpi. Traumatietoinen opettaja on tietoinen traumatapahtumien aiheuttamista yleisistä reaktioista ja siitä, miten traumareaktiot, suru sekä keskittymis- ja oppimisvaikeudet voivat vaikuttaa yksittäiseen oppilaaseen. Tämä tieto poistaa väärinkäsitykset siitä, että oppilaan ”tulisi päästä tapahtuman yli” lyhyessä tai tietyssä ajassa. Oireet voivat kestää kuukausia pitempään kuin opettajat tai muut lasten ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset osaavat odottaa tai toivoa.

Opettajat voivat auttaa eri tavoilla reagoivia oppilaitaan **kuuntelemalla**, **ymmärtämällä** (on normaalia reagoida epänormaaliin tapahtumaan), **muistuttamalla toivosta ja ohjaamalla** eteenpäin.

- Kuunteleminen: kuuntele oppilaita, kestä, salli ja mahdollista tunteiden ilmaiseminen sekä hyväksy heidän ajatuksensa ja tunteensa myötätuntoisesti.
- Ymmärtäminen: ymmärrä, että järkytyksen, syyllisyyden, vihan ja surun tunteet ovat oppilailla yleisiä epätavallisten tapahtumien yhteydessä.
- Muistuttaminen: muistuta, että vaikeat ajat menevät ohi ja olo helpottuu. Muistuta oppilaita pitämään hyvää huolta itsestään vaikeina aikoina ja hakemaan apua, jos tuntevat ahdistusta tai jos heillä on vaikeuksia.
- Eteenpäin ohjaaminen: ohjaa oppilaat opiskeluhuollon tuen piiriin, mikäli he ilmaisevat voimakkaita tunteita ja tarvitsevat selkeästi opiskeluhuollon ammattihenkilöiden tukea.

Ohjeita opettajille traumatisoituneiden ja surevien oppilaiden kanssa toimimiseen

Alla olevaan taulukkoon on koottu ohjeita opettajille avuksi traumatisoituneiden ja surevien oppilaiden auttamiseen.

Oppilaan reaktiot	Oppilaan sanat ja teot	Ohjeet opettajalle
Ei erityisiä reaktioita	”En tuntenut häntä. ”Ei kuulu minulle.” ”Ei minulla ole mitään erityisiä tunteita!”	Ymmärrä, että osa oppilaista voi olla reagoimatta odottamattomien tapahtumien yhteydessä, sillä hetkellä tai heillä ei ole erityisiä reaktioita, koska eivät tunteneet uhria. Älä käsitä väärin, että oppilaat olisivat välinpitämättömiä tai heiltä puuttuisi myötätuntoa. Kerro oppilaille, että joitakin reaktioita voi ilmaantua myöhemmin ja oppilaat voivat hakea apua opettajilta ja opiskeluhuollolta myös myöhemmin, jos tarvetta ilmenee.
Epäusko, hämmennys, sekavuus	”En voi uskoa, että hän teki tämän!” ”Onko mahdollista, että ymmärsit väärin ja erehdyit henkilöstä?” ”En tiedä, mitä sanoa. En tiedä, mitä ajatella.”	Ymmärrä, että on vaikea hyväksyä, mitä on tapahtunut ja oppilaat tarvitsevat aikaa tosiasioiden hyväksymiseen. Kerro, että sekavat tunteet ja hämmennys sekä tietämättömyys siitä, mitä pitäisi tehdä, ovat normaaleja reaktioita
Pelko	Pelkää, että itselle tapahtuu samalla tavalla. Kummitusten pelko.	Kerro, että pelon ja hädän tunteet ovat normaaleja. Oppilailla voi olla keskittymisvaikeuksia, unettomuutta ja painajaisia. Jos nämä tunteet vaikuttavat selvästi oppilaan päivittäiseen toimintaan, heidän tulisi ohjata avun piiriin opiskeluhuoltoon Kokeile rauhoittumisen keinoja oppilaiden kanssa.
Suru	Itku Vainajan sureminen Osa oppilaista voi olla haluttomia keskustelemaan tapahtuneesta.	Kerro, että on normaalia tuntea surua. Salli oppilaiden ilmaista suruaan. Myös itkeminen on sallittua. Sitä ei tarvitse yrittää saada loppumaan. Tarkkaile oppilaita ja ohjaa suunnatonta surua tuntevat oppilaat tuen piiriin opiskeluhuoltoon.
Viha	Syyttää muita, kuten vanhempia ja opettajia siitä, etteivät he onnistuneet estämään tapahtunutta.	Ymmärrä oppilaiden vihaa. Ei ole tarvetta kiistellä/väitellä siitä, kuka on vastuussa tapahtuneesta.

Oppilaan reaktiot	**Oppilaan sanat ja teot**	**Ohjeet opettajalle**
Syyllisyys	”Minun olisi pitänyt…” ”Miksi en…” ”Jos olisin tiennyt, että hän oli onneton, olisin…” ”En olisi saanut aina naureskella hänelle…”	Kerro, että on yleistä, että uhrin läheiset ystävät ja jotkut koulukavereista tuntevat, etteivät he tehneet voitavaansa tai että heidän tulisi kantaa vastuu tapahtuneesta. Arvosta/ymmärrä heidän huoltansa uhrista.
Epäkunnioitus	Pelleily tai sopimaton leikin lasku Kärsimättömyys	Älä välitä/provosoidu/ tällaisesta käytöksestä. Ymmärrä, että osalla oppilaista voi olla vaikeuksia hyväksyä totuutta, eivätkä he tiedä, miten selviytyä tunteistaan tai käsitellä hämmennystään tai he saattavat tukahduttaa tiedostamattaan tällä käytöksellä kielteisiä tunteitaan. Älä suvaitse liian pitkälle menevää käytöstä esim. uhrin loukkaamista/solvaamista.
Jos tapahtuma sisältää kuoleman tai itsemurhan, oppilailla voi olla myös seuraavia reaktioita:		
Hämmennys kuolemasta	”Miksi kukaan ei auttanut häntä?” ”Mitä kuoleman jälkeen tapahtuu? Mihin hän menee?” ”Tuleeko hän takaisin kouluun?” ”Miksi ihmiset kuolevat?” ”Miksi joku kuoli niin nuorena?”	Hyväksy oppilaiden hämmennys. Kerro, että me kaikki elämme vain kerran, joten meidän tulee vaalia elämäämme. Kiinnitä huomiota erilaisten uskontojen tulkintoihin kuolemasta. Vältä epämääräisiä/hämärtäviä selityksiä kuolemasta, kuten vainaja nukkuu tai meni kaukaiseen paikkaan.
Hämmennys tapahtuneesta	”Miksi hän kuoli?” ”Miksi hänen vanhempansa tappoi hänet ja itsensä?” ”Siksikö, kun hänellä ei ollut ketään kavereita?” ”Oliko hän onneton?” ”Miksi kukaan ei auttanut häntä?”	Vältä kuoleman tai itsemurhan yksityiskohdista puhumista. Muistuta, että elämä on arvokasta ja itsemurha ei ole oikea tapa ratkaista ongelmia. Kiinnitä huomiota oppilaisiin, osoittaako kukaan itsetuhoista käytöstä. Muistuta, että itsemurhaa ei laukaise mikään yksittäinen tekijä vaan monimutkaiset ja toisiinsa liittyvät tekijät useimmissa tapauksissa.

Kriisi-interventiot

Suurin osa kouluyhteisön jäsenistä palautuu tapahtuneesta ensimmäisten päivien ja viikkojen kuluessa ja jatkaa elämäänsä, mutta pieneen osaan tapahtuma vaikuttaa niin voimakkaasti, että heidän auttamiseensa suositellaan kriisi-interventioita. Kriisi-interventioita ohjaavien periaatteiden mukaan interventioitten tulee vahvistavaa

1. turvallisuuden tunnetta,
2. rauhoittumista,
3. minä- ja yhteisö-pystyvyyden tunnetta,
4. yhteenkuuluvuutta ja
5. toivoa.

Kriisi-interventiossa hyödynnetään joustavasti monia menetelmiä ja ohjataan aktiiviseen selviytymiseen. Pelkoon uppoutumisen ja avuttomuuden sijasta on tärkeä keskittyä kykyyn vahvistaa hallintaa ja osata toimia.

Lasten ja nuorten kriisi-interventiot sisältävät rauhoittumisen ja turvallisuuden vahvistamisen keinoja, opettamista traumasta, traumaperäisistä stressireaktioista, triggereistä, auttamista trauman ilmaisemisessa, strukturoituja keskusteluja, kognitiivisten vääristymien selvittämistä, ajatuksista ja tunteista keskustelemista, myönteisen selviytymisen (itseapukeinot) ja turvallisen käyttäytymisen vahvistamista (turvataitokasvatus), tukijärjestelmien käyttöä, strukturoituja ja strukturoimattomia luovia menetelmiä ja leikkejä. Kriisi-interventiot voidaan toteuttaa yksilö-, ryhmä- tai luokkatapaamisina tai vähintään tarjoamalla psykoedukatiivista materiaalia traumaan ja menetykseen reagoinnista ja selviytymiskeinoista sekä tietoa kriisipalveluista lapsille ja nuorille.

Kriisi-interventioryhmä oppilaille

Kriisi-interventioita järjestetään oppilaille, ryhmille tai luokille, joihin traumaattinen tapahtuma vaikuttaa voimakkaasti. Oppilaat voidaan tarvittaessa jakaa homogeenisiin ryhmiin tapahtumalle altistumisen, reaktioiden vakavuuden tai uhriin olleen läheisen suhteen perusteella. Kriisi-interventioryhmiä ohjaa-vat yleensä interventioitten ohjaamiseen koulutuksen saaneet koulupsykologit yhdessä kuraattoreiden, kouluterveydenhoitajien ja opetushenkilöstön kanssa tai ohjaajina toimivat koulun ulkopuolisen kriisi-interventioryhmän jäsenet. Ryhmien osallistujamäärä on hyvä rajata 6–10 osallistujaan. Ryhmän ohjaajien

on tärkeää antaa tukea ja ohjausta myös opettajille ja huoltajille. Voimakkaista traumaattisen stressin reaktioista, ahdistus- ja/tai masennusoireista kärsivien oppilaiden on hyvä saada ryhmän rinnalla yksilöllistä psykologista tukea. Tarvittaessa on huolehdittava heidän pääsystään arviointiin ja hoitoon opiskeluhuoltoon tai mielenterveyspalveluihin. Kriisi-intervention ohjaajat ja opiskeluhuollon työntekijät huolehtivat ryhmän jälkeisestä seurannasta ja mahdollisesti tarvittavien yksilöllisten palveluiden järjestämisestä.

Kriisi-interventioryhmän tavoitteet

Tavoitteena on

1. kertoa oppilaille tapahtuneen traumaattisen tapahtuman perustiedot ja tarkistetut faktat,
2. auttaa oppilaita ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan,
3. antaa opetusta ja neuvontaa traumaattisen stressin reaktioista,
4. opettaa ja harjoitella hallinta- ja selviytymiskeinoja traumaattisen stressin reaktioihin ja
5. tunnistaa lisäavun tarpeessa olevat oppilaat.

Esimerkiksi Smithin, Dyregrovin ja Yulen Teaching Recovery Techniques, TRT on Itlan, Kasvun tuen arvioima, vaikuttava manualisoitu ryhmäinterventiomalli, joka sopii 6–18-vuotiaiden auttamiseen. Manuaali on suomennettu ja interventiota on käytetty Suomessa osana koulun kriisitoiminta ja mm. Ukrainan pakolaislasten ja nuorten sekä kiusaamisen uhrien auttamiseen.

Yksilöllinen kriisi-interventio ja opiskeluhuolto- ja/tai mielenterveyspalveluihin ohjaaminen

Yksilölliset kriisi-interventiot vahvistavat oppilaan selviytymiskykyä traumaattisen tapahtuman aiheuttamissa akuuteissa vaikeuksissa. Koulupsykologien ja/tai muiden mielenterveystyöntekijöiden antamaa yksilöllistä tukea tulee tarjota oppilaille, joihin traumatapahtuma on vaikuttanut vakavasti eli heille, joilla on sitkeitä ja voimakkaita tunteisiin sekä käyttäytymiseen liittyviä reaktioita. Opiskeluhuoltopalvelujen henkilöstön tulisi jatkaa arviointia yksilökäyntien jälkeen. Jos huomataan, että tapahtuma on vaikuttanut poikkeuksellisen voimakkaasti joihinkin oppilaisiin, heidät tulee arvioida ja hoitaa opiskeluhuollossa tai ohjata heidät mielenterveyspalveluihin.

Yksilöllisen tuen tavoitteena on

1. rauhoittaa ja tasapainottaa oppilasta sekä vahvistaa hänen turvallisuuden tunnettaan,
2. auttaa oppilasta ymmärtämään traumatapahtuman vaikutukset itseensä,
3. auttaa oppilasta selviytymään tapahtuman aiheuttamista ongelmista sekä
4. tunnistaa oppilaan hoidon tarve, ohjata hänet opiskeluhuoltoon arviointiin ja hoitoon tai mielenterveyspalveluihin.

Ohjaus mielenterveyspalveluihin

Jos koulussa havaitaan, että traumaattisen tapahtuman vaikutus joihinkin oppilaisiin on vakava, kyseiset oppilaat tulee ohjata opiskeluhuoltopalveluihin tai mielenterveyspalveluihin arviointiin ja hoitoon THL:n (2020) Koulujen mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa – oppaan mukaisesti. Hoitoon lähettämisen jälkeen koulun opiskeluhuollon tulee ylläpitää hyvää tiedonkulkua hoitotahojen kanssa yhteistyön helpottamiseksi ja jotta koulussa voidaan järjestää tarvittava tuki kyseisille oppilaille.

Toiminta kriisitilanteessa – tehtävälista

1. Tiedon tarkistaminen
Kun koulu saa tiedon traumaattisesta tapahtumasta, koulun on kerättävä tapahtumaa koskeva perustieto (esim. henkilöt, joita se koskee, tapahtuman aika ja paikka jne.) luotettavista lähteistä kuten paikalla olijoilta, kun tapahtumapaikka on koulu ja kun tapahtumapaikka on muu kuin koulu, huoltajilta, joiden lasta tieto koskee, poliisilta tai sairaalasta. Koulun on varmistettava tiedon paikkansapitävyys, koska tieto on perustana kriisin alkuvaikutuksen arvioinnissa ja kriisitoiminnan suunnittelussa.

2. Turvallisuudesta huolehtiminen
Traumaattisissa tapahtumissa koulujen tulee välittömästi varmistaa oppilaiden ja henkilöstön turvallisuus. Jos koulu on tapahtumapaikka, oppilaille ja henkilöstölle tulee järjestää turvallinen paikka, tarvittaessa siirtää heidät muualle tapahtumapaikalta (ennalta suunnitellut tilat) tai minimoida tapahtumapaikalla silminnäkijöinä oleminen ja suojata ihmisiä vahingoilta. Välittömiin turvallisuustoimiin kuuluu myös juotavan tai syötävän tarjoaminen perustarpeista huolehtimiseksi ja tarvittaessa lääketieteellisen hoidon järjestäminen.

3. Opetuksen järjestäjän johdon ja kriisijohtoryhmän tiedottaminen kriisin aiheuttaneesta tapahtumasta

4. Koulun kriisiryhmän kokouksen pitäminen

5. Kun yksityiskohtainen tieto tapahtumasta on koottu, tulisi mahdollisimman nopeasti pitää koulun kriisiryhmän kokous (Katso malli sivulla 92). Kokouksen tarkoituksena on informoida kriisiryhmän jäseniä tapahtumasta ja tarkistaa eri lähteistä saadun tiedon todenperäisyys. Kokouksessa on huomioitava myös osallistujien tunnereaktiot ja varmistettava, että kaikki kykenevät suoriutumaan heille määritellyistä tehtävistään ja huomioida, jos joku on estynyt henkilökohtaisista syistä.

Ryhmän tulee tehdä tapahtuman mukaan räätälöity suunnitelma kriisitoiminnasta tuen antamiseksi. Suunnitelma sisältää toteutuksen aikataulun, menettelytavat ja toimien järjestyksen, työnjaon jne. Suunnitelman tulee sisältää myös kriisiryhmän jäsenten traumaattisen stressin purkamisen ja hallinnan järjestämisen kuten purkukeskustelut sekä kriisityönohjaukset.

6. Kriisitoimintaan kuuluu tehdyn työn dokumentointi.
Dokumentoidun tiedon (esimerkiksi rehtorin, kriisiryhmän ja työterveyshuollon pitämä loki kriisitoiminnasta ja muistiot pidetyistä kokouksista ja tehdyistä lyhyen ja pitkän aikavälin kriisitoimintasuunnitelmista) perusteella voidaan arvioida kriisitoimintaa ja hyödyntää kokemuksesta opittua koulun ja opetuksen järjestäjän kriisiohjeistusten kehittämisessä.

Kriisitoiminnan ja psykososiaalisen tuen tehtävät ja vastuut

Kriisitoiminnan ja psykososiaalisen tuen tehtävät kriisin aiheuttavasta tapahtumasta tiedon saamisesta oppilaiden, henkilöstön ja huoltajien tukemiseen ja tiedottamiseen on koottu seuraavalla sivulla olevaan tarkistamistaulukkoon. Se voi toimia johtamisen, työnjaon ja toteutuksen muistiapuna johdonmukaisesti etenevässä kriisitoiminnassa.

Tarkistuslista kriisitoiminnan ja psykososiaalisen tuen tehtävistä ja vastuista

Tehtävä	Vastuuhenkilö	Muut avustavat jäsenet
1. Varmista tieto	Rehtori Kriisiryhmän johtaja	Opettaja(-t), jolle uhri oli läheinen
2. Ilmoita opetuksen järjestäjälle/ opetustoimen johtajalle/kriisinhallinnan johtoryhmälle **Ilmoita henkilökunnalle**	Rehtori	
3. Pidä kriisiryhmän kokous	Kriisiryhmän johtaja	Rehtori, kriisiryhmän jäsenet
4. Ota yhteys ulkopuolisiin toimijoihin tuen järjestämiseksi	Yhteisöyhdyshenkilö, opiskeluhuolto	Henkilökunnan jäsenet, joita asia koskee
5. Henkilöstön tuki • Henkilöstön kokouksen pitäminen • Henkilöstön purkukeskustelut pienryhmissä	Henkilöstöyhdyshenkilö, rehtori Työterveyshuollon päivystyspuhelin, työterveyspsykologi, työterveyshuollon kriisipalvelut	Kriisiryhmän johtaja Purku-vertaistuen henkilöt/ esihenkilöt/ työterveyshuollon kriisityöntekijät
6. Oppilaiden tuki		
• Tiedota oppilaille	Rehtori, luokanopettajat	
• Pidä lyhyt luokkatuokio	Luokan opettajat, henkilöstön yhdyshenkilö	Koulupsykologi, kuraattori, ohjaavat opettajat
• Pidä psykologisen ensiavun tunti	Luokan opettajat, henkilöstön yhdyshenkilö	Koulupsykologi, kuraattori, ohjaavat opettajat
• Tarjoa lisätukea oppilaille ja henkilöstölle tarvittaessa	Koulupsykologi, kuraattori Työterveyspsykologi	Ohjaavat opettajat Työterveyshuollon kriisipalvelut
7. Tuki huoltajille		
• Tiedota huoltajille	Huoltajien yhdyshenkilö	Koulupsykologi, kuraattori, ohjaavat opettajat, luokan opettajat
• Pidä huoltajien tilaisuus	Rehtori, kriisiryhmän johtaja	Kriisiryhmän jäsenet Asiantuntijat Vanhempien yhdyshenkilö
• Osanotto uhrin vanhemmille	Rehtori	Luokan opettaja Kriisiryhmän johtaja
8. Kriisiviestintä	Rehtori tai tiedottaja, jolle tiedottaminen delegoitu	Kriisiryhmän johtaja

Oppilaan kuoleman tai traumaattisen tapahtuman jälkeinen kriisitoiminta ja opetushenkilöstö

Koulun kriisitoiminnan käynnistäminen

Aina ennen oppilaiden kohtaamista on tärkeää koota henkilöstö yhteen, käydä läpi tapahtunut ja varmistaa henkilöstön toimintakyky ja järjestää tuki opettajille luokkaan, jos epävarmuuksia ilmenee. Annetaan kirjallisena jokaiselle opettajalle luokkaan mukaan tapahtumaa koskeva tiedote. Opastetaan opettajia luokkatuokion toteuttamisessa oppilaiden kanssa. On suositeltavaa tiedottaa tapahtumasta samat tiedot kaikissa luokissa samanaikaisesti.

Koulun henkilöstön ensitapaamisen pitää koulun rehtori tai rehtori kriisiryhmän johtajan tai kriisiryhmän psykososiaalisen tuen asiantuntijan kanssa. Ensitapaaminen järjestetään niin nopeasti kuin mahdollista, ihanteellisesti aamulla ennen kuin koulu alkaa. Riippuen siitä milloin kuolema tapahtuu, aina ei ole riittävästi aikaa kokouksen pitämiseen ennen kuin henkilökunta ja oppilaat alkavat saada tietoa tapahtuneesta. Näissä tapauksissa koulun rehtorin tulee ensin tarkistaa ja saada vahvistus tiedon todenperäisyydestä ja sitten tiedottaa henkilöstölle kuolemasta ennalta sovitun koulun virallisen kriisihälytysjärjestelmän kautta kuten Teamsilla tai tiimien vetäjien kautta. Kuolema on julkinen asia, mutta kuoleman syytä koskeva tieto kuuluu yksityisyyden suojan piiriin ja sitä koskevan tiedon antamisesta tulee pidättäytyä, kunnes vainajan perheen kanssa on sovittu mitä kuolemantavasta koulussa voidaan tiedottaa.

Ensitapaamisen tavoitteet

Varaa ainakin tunti aikaa seuraavien tekemiseen:

Rehtorin tehtävä

- Avaa tilaisuuden ja kertoo sen tarkoituksen
- Esittele kriisiryhmän jäsenet.
- Kerro oikea kuolemaa koskeva tieto kunnioittaen perheen yksityisyyden pyyntöä.
- Anna henkilöstölle mahdollisuus ilmaista omat surureaktionsa. Tunnista lisäavun tarpeessa olevat ja ohjaa heidät asianmukaisen avun piiriin työterveyshuoltoon.
- Järjestä sijaisopettajia käytettäviksi sijaisena kenelle tahansa opettajalle, joka on liian järkyttynyt kohtaamaan oppilaita ja opettaakseen heitä.
- Muistuta henkilöstöä koulun toimintamallista oppilaan tai henkilökunnan jäsenen äkillisen kuoleman jälkeen.
- Tarjoa asianosaiselle henkilöstölle (esim. kuolleen oppilaan luokanopettaja, luokanvalvoja/-ohjaaja ja koulunkäynnin ohjaaja) tiedottamisohje *(Malli: Kuolemasta tiedottaminen oppilaille s. 91)*. Järjestä työpariksi tehtävän hoitava varahenkilö kaikille henkilökunnan jäsenille, jotka ovat epävarmoja selviytymisestään tai eivät kykene selviytymään kuolemasta ilmoittamiseen laaditun tekstin lukemisesta.
- Oppilaille pyritään antamaan tietoa tapahtuneesta samanaikaisesti.
- Valmistaudu oppilaiden reaktioihin ja kysymyksiin antamalla henkilöstölle niitä koskevat ohjeet
- Opasta henkilöstöä miten vastata vanhempien tiedusteluihin ja suunnitelkaa miten viestiä ja puhua huoltajien kanssa, mukaan lukien keneen huoltajiin tulee olla yhteydessä lisätiedon ja avun saamiseksi.
- Selitä tätä päivää koskevat suunnitelmat, mukaan lukien kriisiavun huoneet/tilat ja/tai tieto muusta käytettävissä olevasta avusta ja paikasta kuten työterveyshuollon kriisipalveluista henkilöstölle.

Muistuta koko henkilöstöä seuraavista

- Se miten he reagoivat ja käyttäytyvät kriisissä voi vaikuttaa voimakkaasti heidän oppilaisiinsa. Heidän tulee näyttää, että he reagoivat tapahtuneeseen mutta säilyttävät hallinnan ja välittävät oppilaittensa henkisestä hyvinvoinnista.

- He voivat olla avainasemassa oppilaitten käyttäytymisen muutosten tunnistamisessa. Keskustele tehdystä suunnitelmasta/ohjeistuksesta miten toimia niiden oppilaiden kanssa, joilla on vaikeaa.
- Anna toimintaohjeet henkilöstölle häiriöiden riskissä olevien oppilaiden tunnistamisesta ja hoitoon ohjaamisesta niin kuin myös näiden tehtävien tekemisen kirjaamisesta (dokumentointi).
- Anna henkilöstölle tieto kaikista ulkopuolisista kriisitoimijoista tai muista koulussa kriisissä avustamassa olevista.
- Muistuta henkilöstöä oppilaiden ja henkilöstön poissaolomenettelyistä hautajaisiin liittyen.
- Ilmoita kuka kriisiryhmän jäsenistä on medialle tiedottaja – jos opetuksen järjestäjän kriisijohtaja tai koulun rehtori itse tai apulaisrehtori ei hoida medialle tiedotusta. Ohjeista henkilöstöä ohjaamaan kaikki median yhteydenotot ja tiedustelut opetuksen järjestäjän kriisijohtajalle, koulun rehtorille/apulaisrehtorille tai tiedottajalle ohjeistuksen mukaisesti.

Ensimmäisen päivän päätös

Koulupäivän aikana henkilöstö keskittyy tehtäväänsä oppilaiden tukemisessa ja heille annetaan tauoilla ja sille varatussa tilassa tukea siinä selviytymiseksi. Henkilökohtaiset kokemukset, ajatukset ja tunteet puretaan päivän päätteeksi.

Rehtori (ja kriisiryhmän johtaja) pitävät koko henkilöstön kokouksen ensimmäisen päivä lopuksi. Tämä kokous tarjoaa mahdollisuuden seuraavien askelten ottamiseksi:

- Osoita ja ilmaise arvotus sanallisesti henkilöstölle
- Käy läpi päivän haasteet ja onnistumiset, ml. tieto kuka koordinoi avun saamisen oppilaille, joista on erityistä huolta
- Pura kokemus yhdessä: kerrotaan kokemuksista, ilmaistaan huolia ja kysytään kysymyksiä
- Anna tietoa koskien kuolemaa (ja hautajaisjärjestelyjä)
- Keskustele seuraavan päivän suunnitelmista
- Muistuta henkilöstöä itsestä huolenpitämisestä ja työterveyshuollon kriisipalveluista
- Muistuta henkilöstöä kriisitoimintaan liittyvien toimien dokumentoinnin tärkeydestä tulevaa suunnittelua, arviointia ja kokemuksesta oppimista varten

Henkilöstön kokous

Heti kun räätälöity kriisitoimintasuunnitelma traumaattisen tapahtuman jälkeiseen toimintaan on tehty, koulun johtajan tulisi pitää henkilöstökokous (Malli) tiedottaakseen suunnitelmasta koko henkilökuntaa – tilanteesta saadun tiedon paikkansa pitävyyden selvittämiseksi, tapahtumaa koskeviin kysymyksiin vastaamiseksi, kriisiryhmän tekemän psykososiaalista tukea ja palveluita koskevan suunnitelman esittelemiseksi ja jotta voidaan korjata suunnitelmaa sellaiseksi, että se on henkilökunnan mielestä käyttökelpoinen. Suunnitelman yksityiskohdat täytyy päättää kokouksessa, mukaan lukien toteutussuunnitelma, menettelytavat ja työnjako.

Opettajille, joihin traumaattinen tapahtuma vaikuttaa voimakkaasti, koulun johtajan on järjestettävä sijaisopettajia ja/tai työpareja erityisopettajista, kriisiryhmän jäsenistä ja opiskeluhuollon työntekijöistä oppilaiden kanssa työskentelyyn. Työterveyshuollon (sopimuksen mukaiset) kriisipalvelut työyhteisölle aktivoidaan ja työterveyspsykologit ja työterveyshuollon moniammatillisen kriisityöntekijät voivat tukea opettajia ja henkilöstöä selviytymään ensitilanteessa ja myös jatkossa. Psykologiseen ensiapuun voidaan käyttää myös Hetipurku- tai defusing-ohjaajakoulutuksen saaneita koulujen vertaistukihenkilöitä. Purkukeskustelun ohje on julkaistu Punaisen Ristin henkisen ensiavun materiaaleissa.

Henkilöstön kokouksen tavoitteet

- tiedottaa henkilöstölle traumaattista tapahtumaa koskevat tarkistetut tosiasiatiedot
- vastata henkilöstön kysymyksiin ja korjata virheelliset tiedot
- selittää tavalliset reaktiot traumaattiseen tapahtumaan ja auttaa tunnistamaan ne henkilökunnan jäsenet, joihin tapahtuma vaikuttaa voimakkaasti
- esitellä ja viimeistellä lopullinen kriisiryhmän tekemä psykososiaalisen tuen ja palveluiden suunnitelma

Opettajat voivat auttaa oppilaita

- tarjoamalla tavanomaisen päivittäisen rakenteen ja rutiinin
- tarjoamalla turvallisen paikan, jossa voi kertoa huolistaan
- olemalla herkkä havaitsemaan ympäristön tekijät, jotka voivat laukaista traumaperäisen reagoinnin (traumatietoisuus)
- tarjoamalla tukea

Palvelut koulun ulkopuolelta

Kriisitilanteessa tulee välittömästi tiedottaa hyvinvointialueen opiskeluhuolto-palveluita siitä, että oppilaat tarvitsevat kriisiapua (myös naapurikoulujen oppilaat voivat tarvita apua) ja työterveyshuoltoa henkilöstön tuen käynnistämiseksi. Hyvinvointialueen opiskeluhuoltopalveluiden koulupsykologit ja -kuraattorit, kouluterveydenhoitaja ja koululääkärit voivat täydentää kriisikoulussa toimivien koulupsykologien ja -kuraattoreiden työtä lisäresurssina. Kunnan erityisnuoriso-työntekijät voivat mahdollisesti myös olla lisäresurssi. Kun koulussa arvioidaan, että traumaattisella tapahtumalla on voimakkaat ja laajat vaikutukset oppilaisiin ja henkilöstöön, tulee tehdä tiivistä yhteistyötä opetuksen järjestäjän kriisijoh-toryhmän sekä lasten ja nuorten perustason ja erityistason mielenterveyspal-ve-luiden ja työterveyshuollon kanssa palveluiden järjestämiseksi.

Koulun ulkopuolisia käytettävissä olevia kriisipalveluja tuottavia organisaatioita voidaan mahdollisesti käyttää erityisesti kriisitoiminnan psykologisen ensiavun vaiheessa ja kriisi-interventioryhmän jäseninä paikkakunnasta ja alueesta riip-puen. Koulun kriisitoimintaan osallistuessaan koulun ulkopuolisten toimijoiden on toimittava koulun rehtorin ja kriisiryhmän johtajan alaisuudessa suunnitellusti ja koordinoidusti. Koulujen on hyvä etukäteen selvittää miltä organisaatioilta, mitä palveluja ja millaisella aikataululla palveluja on saatavissa kriisitilanteissa sekä ylläpitää ja päivittää tuen ja palveluiden hakemistoa.

Oppilaiden tukeminen

Kriisiryhmän tulee selvittää ja arvioida traumaattisen tapahtuman oppilaisiin kohdistuneiden vaikutusten laajuus sekä kunkin oppilaan, luokan ja ryhmän tarpeet kyseessä olevan traumaattisen tapahtuman piirteiden ja todellisten olosuhteiden perusteella. Selvityksen perusteella voidaan luoda tarpeiden mukaisesti psykososiaaliset tuet. Tuen tasot ja kohderyhmät, painopisteet ja muodot on kuvattu seuraavalla sivulla olevassa taulukossa.

Miten koulussa voidaan tukea eri tavoilla reagoivia oppilaita?

Tuen taso	Kohderyhmä	Tuen painopiste / Olennaista tuessa	Tuen muoto
Yleinen tuki	Yleisesti kaikki oppilaat	• Todeta faktat	Tiedotus oppilaille
		• Vahvistaa tukiverkostoa • Tunnistaa ylimääräisen tuen tarpeessa olevat oppilaat	Lyhyt luokkatuokio
	Oppilaat, joihin lievä vaikutus	• Todeta faktat • Vahvistaa tukiverkostoa • Tunnistaa ylimääräisen tuen tarpeessa olevat oppilaat • Tarjota psykoedukaatiota	Psykologisen ensiavun tunti
Kohdennettu tuki	Kohtalaisesti altistuneet oppilaat	• Todeta faktat • Vahvistaa tukiverkostoa • Tunnistaa oppilaat, jotka ovat tehostetun avun tarpeessa • Tarjota psykoedukaatiota • Tarjota kriisi-interventio	Kriisi-interventio ryhmälle ja yksilöille
Tehostettu tuki/apu tai ohjaaminen opiskeluhuolto-/mielenterveyspalveluihin	Vakavasti altistuneet oppilaat/oppilaat, joihin tapahtumalla voimakas vaikutus	• Todeta faktat • Vahvistaa tukiverkostoa • Tunnistaa oppilaat, jotka tarvitsevat lähetteen / ohjauksen eteenpäin • Tarjota psykoedukaatiota • Tarjota kriisi-interventio • Laatia yksilölliset tavoitteet ja suunnitelmat	Yksilöllinen kriisi-interventio
		• Tarjota opiskeluhuollon ammattihenkilöiden arvio ja psykologista ja /tai lääketieteellistä hoitoa	Ohjaus mielenterveyspalveluihin

Yleinen tuki

Toipuminen alkaa todellisuuden kohtaamisesta. Tieto rauhoittaa ja estää huhuja. Tosiasiatiedot auttavat korvaamaan kaaoksen koherenssilla ja rakenteella, järjen otteella. Tiedon ja huolenpitoilmapiirin yhdistelmä vähentää turvattomuutta ja auttaa ymmärtämään mitä on tapahtunut. Tiedon tarve ja tyytyväisyys tiedon saamiseen on yhteydessä lievempiin surun ja traumaattisen stressin reaktioihin.

Lapset ja nuoret tarvitsevat enemmän tietoa kuin aikuiset. Jos esimerkiksi nuoret ryhmänä jätetään keskenään ilman kunnollista tiedottamista, he ovat helposti pois tolaltaan ja reagoivat voimakkailla tunteilla. Nuorten ryhmää rauhoittaa oikea tieto tapahtuneesta, tieto siitä, milloin ja missä he saavat lisää tietoa sekä neuvot selviytymiseen ja yhteiseen suruun osanottoon. Surussa faktatieto ja tieto, joka auttaa ymmärtää omia ja toisten reaktioita ja tieto selviytymiskeinoista ja itseapumenetelmistä ovat kuin kartta ja kompassi tuntemattomaan maastoon joutuneelle. Avoin kuoleman syyn kertominen stigmatisoivissakin traumaattisissa kuolemissa vähentää suruun liittyviä terveydellisiä ongelmia.

Oppilaille tapahtumasta tiedottaminen onnettomuustilanteissa tai kuolemantapauksissa

Kun kriisitoiminnan valmistelutyö on tehty, koulun tulisi tiedottaa traumaattisesta tapahtumasta oppilaille niin nopeasti kuin mahdollista. Tiedottamisen viivästyminen voi aiheuttaa tarpeettomia arveluja ja ahdistusta. Koulu voi päättää millä tavalla oppilaille ilmoitetaan riippuen tapahtumasta, ajankohtaisista olosuhteista, oppilaiden tarpeista jne. Koulun on varmistettavat tietojen paikkansapitävyys ja se, että avun tarpeessa olevat oppilaat voivat saada apua välittömästi.

Tapahtumasta tiedottamisessa on hyvä huomioida seuraavat asiat:

Tiedotuksen on oltava yksinkertainen ja suora

1. Anna oppilaille asiaan kuuluvaa tietoa (kuten kuolemantapauksissa uhrin nimi ja luokka), jotta he voivat tunnistaa uhrin ja tuen tarpeessa olevien oppilaiden tunnistaminen helpottuu. Tieto on hyvä antaa kaikille oppilaille yhtä aikaa. Tarvittaessa selitä uhrin huoltajille, että tapahtumasta ilmoittaminen koulussa on tärkeää, jotta voidaan tarjota apua sitä tarvitseville oppilaille eivätkä lapset ja nuoret joudu vain keskenään käsittelemään tapahtumaa.

2. Selitä lyhyesti mitä toimia koulussa tehdään
3. Selitä lyhyesti millä keinoilla tapahtuman aiheuttamista reaktioista voi selviytyä
4. Jos tapahtumassa on kysymys kuolemasta, rehtori voi pitää lyhyen muistopuheen
5. Jos kyseessä oli itsemurha, koulun tulee välttää itsemurhateon yksityiskohdista kertomista, jotta ehkäistään turhaa matkivaa käyttäytymistä (copy cat -itsemurhat, itsemurhatartunta). Itsemurha-sanaa käytetään itsemurhasta kaikilla koulutasoilla. Samalla kun säilytetään arvostelematon asenne, vältetään idealisoimasta kuolemaa. Oppilaita kannustetaan kohtaamaan vaikeudet rohkeasti, tiedotetaan koulussa tarjolla olevan kriisituen paikoista ja kellonajoista ja opiskeluhuollon yhteystiedot.

Katso mallit:
(Nämä tiedottamismallit ovat esimerkkejä, joita kriisiryhmä voi muokata tarpeen mukaan.)
Tiedottaminen oppilaille onnettomuudesta sivulla 94.
Tiedottaminen oppilaan kuolemasta sivulla 91.
Kun kuolema on määritetty itsemurhaksi, sivulla 92.
(Käytä tätä oppilaille kuolemasta tiedottamisen mallia ryhmissä, kuten luokissa, ei suurelle osallistujajoukolle halleissa tai saleissa eikä kaiuttimien välityksellä.)

Vakava väkivaltatilanne koulussa, traumareaktiot ja miten opettajat voivat auttaa

Vuonna 2006 Tanskassa oppilas surmasi puukottamalla entisen tyttöystävänsä lukiossa. Seitsemän kuukauden kuluttua tapahtumasta 415 väkivaltatilanteelle altistuneesta 16–20-vuotiaista opiskelijasta 35 % kärsi edelleen traumaperäisen stressihäiriön oireista. Häiriökehitys oli yhteydessä paitsi altistukseen (kuolemanvaara, silminnäkijä) myös tuen puuttumiseen, nuoren taipumukseen kokea kielteisiä tunteita ja reaktioita sekä suhtautua kielteisesti itseen ja ympäröivään maailmaan, ilmaisukyvyn puutteeseen ja tunteeseen petetyksi tulemisesta.

Jokelan kouluampumisen jälkeisestä opettajien selviytymisestä on raportoitu opettajien saaneen liian vähän tukea ja kärsineen ylivireysoireista, tunkeutuvista muistikuvista ja turvattomuuden tunteesta, minkä tiedetään olevan yhteydessä työuupumukseen. Havaittiin myös opettajien vaativan paljon itseltään selviytymisen malleina ja osaavan heikosti hakea apua itselleen.

Lapsiin ja nuoriin kohdistuneissa väkivallanteoista on havaittu, että koko kouluyhteisö reagoi sen jäseniin kohdistuvaan väkivaltaan. Uhrien lisäksi ne, jotka

ovat fyysisesti lähinnä tapahtumaa, todistavat väkivallan teon jälkiä tai antavat uhreille ensiapua traumatisoituvat myös psyykkisesti voimakkaimmin. Väkivaltatilanteiden jälkeen koulussa tulee järjestää psykologista ensiapua ja kriisiinterventiot kriisisuunnitelman mukaan.

Väkivallasta puhuminen lapsille ja nuorille

Vakavat väkivallanteot, erityisesti kouluissa, voivat hämmentää ja pelottaa lapsia. He voivat tuntea olevansa vaarassa, tai pelätä, että heidän ystävänsä tai läheisensä ovat vaarassa.

Lapset tarvitsevat aikuisilta mallia, tietoa ja neuvoja tapahtuneen ymmärtämiseen ja selviytymiseen.

Vanhemmat ja koulun henkilökunta voivat auttaa lapsia tuntemaan olonsa turvalliseksi luomalla normaaliuden ja turvallisuuden tunteen ja puhumalla peloista.

1. **Vakuuta lapsille, että he ovat turvassa.** Korosta, että koulut ovat erittäin turvallisia. Arvosta heidän tunteitaan. Selitä, että kaikki tragedian aiheuttamat tunteet ovat normaaleita. Anna lasten puhua tunteistaan, auttaa asettamaan ne oikeisiin mittasuhteisiin ja auttaa heitä ilmaisemaan näitä tunteita.
2. **Järjestä aikaa puhumiselle.** Lasten kysymykset opastavat tietämään kuinka paljon tietoa on annettava. Ole kärsivällinen. Lasten ja nuorten ei aina ole helppoa puhua tunteistaan. Tarkkaile vihjeitä, joista puhumisen tarpeen voi päätellä, kuten levoton liikkuminen ympäriinsä, kun teet ruokaa tai pihatöitä. Jotkut lapset haluavat kirjoittaa, kuunnella musiikkia tai askarrella. Pienet lapset saattavat tarvita konkreettisia toimintoja (kuten piirtämistä, kuvakirjojen katsomista tai mielikuvitusleikkejä), jotka auttavat heitä tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan.
3. **Pidä selityksesi kehitystasoon sopivina**
   Esikoululaiset ja alakoulun ensiluokilla olevat tarvitsevat lyhyitä, yksinkertaisia tietoja, joita olisi tasapainotettava vakuutteluilla siitä, että heidän koulunsa ja kotinsa ovat turvallisia ja että aikuiset suojelevat heitä. Anna yksinkertaisia esimerkkejä koulun turvallisuudesta, kuten lasten ulkovalvonta koulun pihalla.

   Alakoulun yläluokilla olevat ja yläkoululaiset kysyvät suoraan, ovatko he todella turvassa ja mitä heidän koulussaan tehdään. He saattavat tarvita apua todellisuuden ja mielikuvituksen erottamisessa. Kannattaa keskustella kunnan ja koulujen johtajien vastuusta huolehtia koulun turvallisuudesta.

Yläkoululaisilla ja lukiolaisilla on vahvat ja monipuoliset mielipiteet väkivallan syistä kouluissa ja yhteiskunnassa. He osaavat kertoa konkreettisia ehdotuksia siitä, miten koulusta voidaan tehdä turvallisempi ja miten estää tragediat yhteiskunnassa. Kannattaa keskustella opiskelijoiden mahdollisuuksista vaikuttaa koulun turvallisuuteen noudattamalla koulun turvallisuusohjeita (esimerkiksi älä tarjoa rakennuksen pääsyä tuntemattomille, ilmoita tuntemattomista liikkujista koulun alueella, ilmoita opiskelijoiden tai yhteisön jäsenten aiheuttamista koulun turvallisuuteen kohdistuvista uhista jne.), Ilmoita henkilökohtaisista turvallisuusongelmista koulun ylläpitäjille ja ota vastaan tukea selviytymiseen.

4. **Tarkista turvallisuusmenettelyt.** Kuvaa menettelyt ja suojatoimet koulussa ja kotona. Auta lapsia tunnistamaan koulussa ja yhteisössä vähintään yksi aikuinen, jonka luokse he menevät, jos he tuntevat olonsa uhatuksi tai olevansa vaarassa.

5. **Tarkkaile lasten vointia.** Jotkut lapset eivät ehkä ilmaise huolenaiheitaan puhumalla. Muutokset käyttäytymisessä, ruokahalussa ja uniryt-missä voivat myös viitata lapsen ahdistukseen. Useimmilla lapsilla nämä oireet helpottuvat ajan kuluessa ja luottamuksen vahvistuessa turvallisuutta kohtaan.

   Jotkut lapset voivat kuitenkin olla vaarassa voimakkaiden reaktioiden kehittymiselle. Lapsilla, joilla on ollut aiempi traumaattinen kokemus tai menetys, jotka kärsivät masennuksesta tai muusta mielenterveysongelmasta tai joilla on erityistarpeita, voi olla muita suurempi vakavien reaktioiden riski. Jos huoli lapsesta herää, hae lapselle apua opiskeluhuollosta.

6. **Rajoita näiden tapahtumien seuraamista somessa ja katselua televisiossa.** Rajoita somessa oloaikaa ja television katselua ja ole tietoinen, jos televisio on päällä kodin yhteisissä tiloissa. Kehityksellisesti sopimaton tieto voi aiheuttaa ahdistusta tai hämmennystä erityisesti nuorimmilla lapsilla.

   Aikuisten on myös oltava tietoisia keskustelujen sisällöstä, joita he käyvät keskenään lasten, jopa nuorten kuulleen. Viisasta on välttää lasten ja nuorten altistamista kostonhimoisille, vihamielisille ja vihaisille kommenteille, jotka nämä voivat ymmärtää väärin.

7. **Säilytä normaali rutiini.** Säännöllisen aikataulun noudattaminen voi vaikuttaa rauhoittavasti ja vahvistaa turvallisuutta. Varmista, että lapset ja nuoret saavat runsaasti unta, säännöllisiä aterioita ja liikuntaa. Kannusta heitä huolehtimaan koulutehtävistään ja jatkamaan koulun ulkopuolisia tekemisiään voimiensa mukaan.

Mitä kannattaa korostaa puhuttaessa lasten ja nuorten kanssa

1. Koulut ovat turvallisia paikkoja. Koulun henkilökunta tekee yhteistyötä vanhempien ja yleisen turvallisuusviranomaisten (paikalliset poliisi- ja palolaitokset, pelastustyöntekijät, sairaalat jne.) kanssa pitääkseen sinut turvassa.
2. Koulurakennus on turvallinen, koska... (mainitse erityiset koulumenettelyt).
3. Kaikki voivat vaikuttaa koulun turvallisuuteen. Ole tarkkaavainen ja kerro aikuiselle, jos näet tai kuulet jotain, joka saa sinut tuntemaan olosi epämukavaksi, hermostuneeksi tai pelokkaaksi.
4. Ilmoittamisen ja juoruilun välillä on ero. Voit antaa tärkeitä tietoja, jotka voivat estää vahingot kertomalla luotetulle aikuiselle, mitä tiedät tai kuulet tai ilmoittamalla nimettömästi (kuvaus miten).
5. Vaikka ei ole ehdotonta takuuta siitä, että jotain pahaa ei koskaan tapahdu, on tärkeää ymmärtää ero jonkin tapahtuman mahdollisuuden ja tapahtuman todennäköisyyden välillä.
6. Järjetöntä väkivaltaa kaikkien on vaikea ymmärtää. Sellaisten asioiden tekeminen, joista nautit, normaalista rutiinista kiinni pitäminen ja ystävien ja perheen kanssa oleminen auttavat tuntemaan olon paremmaksi ja estävät huolehtimasta turhaan tapahtumasta.
7. Joskus ihmiset tekevät pahoja asioita, jotka vahingoittavat muita. He eivät ehkä pysty käsittelemään vihaansa huumeiden tai alkoholin vaikutuksen alaisena tai kärsivät mielenterveyshäiriöstä. Aikuiset (vanhemmat, opettajat, poliisit, lääkärit) työskentelevät kovasti saadakseen apua näille ihmisille ja estääkseen heitä vahingoittamasta muita. On tärkeää, että me kaikki tiedämme, miten saada apua, jos olemme järkyttyneitä tai vihaisia, ja vältämme huumeita ja alkoholia.
8. Pysy kaukana aseista. Kerro aikuiselle, jos tiedät, että jollain on ase. Aseiden saatavuus on tappavan väkivallan riskitekijä.
9. Väkivalta ei ole koskaan ratkaisu ihmisen ongelmiin. Oppilaat voivat vaikuttaa myönteisesti turvallisuuteen osallistumalla väkivallan vastaisiin ohjelmiin koulussa, oppimalla riitojen sovittelutaitoja ja hakemalla apua aikuiselta, jos he itse tai ikätoveri kamppailevat vihan, masennuksen tai muiden tunteiden kanssa, joita on vaikea hallita.

Turvallisuuden vahvistaminen

- turvallisuus-sanan käyttäminen
- säännöt, turvallisuussäännöt positiivisesti määriteltyjä
- varhainen puuttuminen turvattomissa tilanteissa
- päivittäinen lukujärjestys ja lupausten pitäminen
- koti- ja kouluympäristö, kullakin tilalla oma tehtävänsä + rauhoittumistila
- myönteinen kuri
- turvataidot

Miten opettaja voi auttaa nuoria?

- Vahvista toistuvasti turvallisuustietoisuutta ja -tunnetta, vaikka moni opiskelija ei ilmaise pelkojaan, erityisesti reaktiona muutoksiin, oviin ääniin tai tragediaa muistuttaviin tapahtumiin. Päätä jokainen tapahtumaa koskeva luokkahuonekeskustelu keskittämällä huomio heidän nykyiseen turvallisuuteensa ja rauhoittavaan tekemiseen, esim. hiljaiseen mietiskelyhetkeen
- Säilytä ennustettava lukujärjestys ja säännöt tukeaksesi opiskelijoita ja vahvistaaksesi heille jatkuvuutta
- Kuuntele ja kestä opiskelijoittesi kertovan yhä uudestaan tapahtuneesta. Aikatauluta erityisiä keskusteluaikoja koulupäivän aikana ja tarjoa heille mahdollisuuksia ilmaista tragediaa koskevia ajatuksiaan ja tunteitaan. Rajoita pelottavia ja vahingoittavia puheita.
- Rohkaise opiskelijoita puhumaan hämmentävistä tunteista, huolista, päiväunelmista ja keskittymiskykyä häiritsevistä tekijöistä; hyväksy tunteet, kuuntele tarkasti ja muistuta niiden normaaliudesta, keskustele siitä, miten media kuvaa tapahtumaa. Turvallisuutta koskeva tieto on tärkeää.
- Jotkut opiskelijat voivat ilmaista vihaa tiettyjä ihmisryhmiä kohtaan. Voimakas vihan tunne voi olla oikeutettu pahantekijöitä kohtaan, mutta sitä ei pidä yleistää muihin ihmisiin. Keskustelut siitä miten maailman johtajat voivat auttaa vihan vähentämisessä ja tulevien väkivallantekojen ehkäisemisessä.
- Opiskelijat prosessoivat tapahtumaa koskevaa tietoa ennustamattomina aikoina päivän kuluessa. Kun he yrittävät ymmärtää tapahtunutta, he voivat kysyä aikuiselle järkyttäviä kysymyksiä, esim. raakoja yksityiskohtia. Opettajan on yritettävä vastata rauhoittavalla tavalla, yksinkertaisesti, suorilla termeillä ja auttaen opiskelijaa palaamaan tehtäviinsä.

- Opiskelijoilla on usein väärinkäsityksiä tapahtumaa koskevista faktoista. He voivat syyttää itseään, uskoa sellaista tapahtuneen mitä ei tapahtunut jne. Auta saamaan realistinen käsitys tapahtuneesta.
- Opiskelijat voivat kysyä samoja kysymyksiä yhä uudestaan mikä voi olla hämmentävää ja turhauttavaa opettajasta. Opiskelijoiden on saatava kuulla tieto useita kertoja ymmärtääkseen sen. anna aikaa peloista selviytymiseen.
- Odota vihanpurkauksia. Yritä saada opiskelija kiinni ennen act out ´ia , ota hänet syrjään, auta rauhoittumaan ja palauttamaan käyttäytymisensä hallinnan. Puutu ajoissa tilanteisiin, joissa opiskelijat ärtyvät toisiinsa.
- Teetä tehtäviä, jotka viestittävät, että toisten auttamiseksi voi tehdä jotakin, avulla on vaikutusta ja merkitystä. Esimerkiksi korttien lähettäminen tai rahan kerääminen tms.
- Järjestä huomion muuhun kiinnittämisaikoja; ei vaativia oppimistehtäviä ja mielihyvää tuottavia tehtäviä; hallinnan kokemus ja itsetunnon vahvistaminen
- Odota väliaikaista koulusuoriutumisen laskua. Vähennä kotitehtäviä ja siirrä kokeita.
- Vakuuta, että tunteet lievittyvät ja tulevat helpommiksi kestää ajan kuluessa.
- Suojele opiskelijoita uudelleenaltistumiselta pelottaville tilanteille ja traumamuistuttajille. Rajoita opettajien välisiä keskusteluja tapahtumasta opiskelijoiden kuullen.
- Ylläpidä kommunikaatiota muiden opettajien, koulun henkilökunnan ja vanhempien kanssa, jotta voit seurata miten opiskelijat selviytyvät koulun, kodin ja yhteisön vaatimuksista. Jos opiskelijoiden vaikeudet jatkuvat, etsi heille apua mielenterveystyöntekijöiltä. Seuraa paitsi vihaisia ja masentuneita myös vetäytyviä ja eristäytyviä opiskelijoita.
- Tiedosta omat reaktiosi opiskelijoiden traumaan ja omaan traumaasi. Voi ilmaista tunteesi ”olen surullinen tapahtuneesta”, mutta jos tunteet tuntuvat ylivoimaisilta, on haettava apua muilta opettajilta ja henkilökunnalta.

Aikuiset ja pelon voittaminen

- Traumatapahtuman muistamisen laukaisijat tai traumasta muistuttajat eivät yleensä ole vaarallisia, ne vain tuntuvat siltä, koska ne liittyvät väkivallan tekoon.

- Keino muuttaa reaktiotasi laukaisijoihin on käyttää ALTISTUMISTA.
- Altistumisella tarkoitetaan asteittaista traumaattisen tilanteen tai siitä muistuttavien tekijöiden kohtaamista, kunnes ne eivät enää saa oloasi ahdistuneeksi.

Selviytymisessä auttavat

- **Rauhoittuminen:** keho ja mieli (palleahengitys, hyvät mielikuvat, rentouttamismenetelmät, läheisten seura ja ruumiillinen läheisyys ja hellyys)
- **Turvallisuus** (keho, mieli ja ympäristö; pelon voittaminen altistamalla, rauhoittavat myönteiset ajatukset, nollatoleranssi kaikenlaiselle väkivallalle koulussa ja kotona)
- **Toisilta saatu tuki & toisten tukeminen**
- **Itseapukeinojen oppiminen**

Pidä huoli itsestäsi ja ihmissuhteistasi

- Älä epäröi, vaan puhu tapahtumasta
- Vaali ystävyyssuhteita
- Aloita tai jatka vapaa-ajan harrastuksia, joista normaalisti nautit
- Ylläpidä terveellinen elämäntapa
- Lepää paljon
- Syö terveellisesti ja useita aterioita
- Vältä itselääkitsemistä päihteillä ja rauhoittavien lääkkeiden käyttöä
- Jos oireet lisääntyvät ja tulevat häiritseviksi, älä epäröi ammattiavun hakemista

Henkilöstön tukeminen

Kriiseissä koulun henkilöstöllä on poikkeuksellisen vaativa asema. Tehtävänä on auttaa ja huolehtia oppilaista, vaikka itse reagoi samaan tapahtumaan kuin oppilaat. Kriisiaikoina rehtorin ja opettajien terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on tavallistakin tärkeämpää, jotta he jaksavat onnistuneesti selviytyä kriisin aikana ja jatkaa työtään sen jälkeen. Kriisitoiminnan aikana henkilöstö tarvitsee johdon, esihenkilöiden ja työtovereiden tuen, kriisityönohjauksen sekä työterveyshuollon tarjoaman psykososiaalisen tuen ja palvelut.

Resilienssi

Opettajan resilienssi on prosessi, jonka avulla opettaja kykenee säilyttämään positiivisen asenteen kohdatessaan laajan haasteiden kirjon, paineet ja vaatimukset, joita opettajan työn arjessa on päivittäin. Tunteilla on väliä. Tunteet ohjaavat tehokasta opettamista ja oppimista, opettajien päätöksentekoa, luokkien ja koulun ilmapiiriä ja opettajien hyvinvointia.

Opettajat, joiden koulujen johdolla on kehittyneet tunnetaidot, kokevat vähemmän kielteisiä tunteita ja enemmän myönteisiä tunteita. Näiden opettajien suhteet oppilaisiin ovat myös laadultaan paremmat. Kun oppilailla on vahvat yhteydet opettajiinsa, he paneutuvat opiskeluun ja ovat sitoutuneempia oppimiseen. Kattavaan henkilöstöstä huolehtimisen suunnitelmaan voi kuulua trauma- ja resilienssitietoisen kriisijohtamisen ohella henkisen kriisikestävyyden vahvistaminen esimerkiksi kouluille kehitetyillä henkilöstön resilienssin vahvistamisohjelmilla. On kehitetty myös opettajien resilienssin vahvistamisohjelmia. Kriisitoiminta voi myös päättyä resilienssiä vahvistavaan tunnekasvatukselliseen toimintaan koulussa.

Henkilöstön reagointi koulun kriisissä

Koulun henkilöstön jäsenten reagointi muuttuu kriisitoiminnan eri vaiheissa. Toimintaan valmistautumisvaiheessa koetaan ennakoivaa ahdistusta tuntemattomasta. Koska kriisitilanteessa suunnitteluaika on lyhyt ja mahdollisuudet panostaa valmistutumiseen rajalliset, moni ei koe olevansa valmis toimimaan. Toimintavaihe alkaa sankaruuden ja ratkaisujen löytämisen lisääntymisellä. Koetaan altruismin ja työtoveruuden voimistuminen, kun ponnistellaan

yhdessä ja herää tunne siitä, että noustaan haasteiden tasolla. Sitten voi seurata pettymyksen ja uupumuksen vaihe, jossa psyykkisen kuormittumisen vaara on korkeimmillaan. Henkilöstö on ollut täydessä toiminnassa korkein addrenaliinitasoin ja itsensä ohittaen. Henkistä ja fyysistä itsestä huolehtimista on voitu laiminlyödä. Stressillä on kasautuvia vaikutuksia ja pienet asiat alkavat laukaista reagointia. Toipumisvaiheessa ilmenevät sekä toipuminen että kriisin pitkäaikaiset psyykkiset vaikutukset. Suurin osa henkilöstöstä pystyy selviytymään onnistuneesti käyttämällä omia selviytymiskeinojaan, resurssejaan ja toisilta saamaansa tukea. Myös positiivisia muutoksia resilienssin vahvistumisen ja henkisen kasvun myötä voi tapahtua.

Henkilöstön traumatisoituminen

Koulun henkilöstö altistuu traumatapahtumille sekä suoraan kriisitilanteissa että välillisesti traumatisoituneiden oppilaiden ja työtovereiden kanssa työskennellessään ja heidän kokemuksistaan kuullessaan. Suora ja välillinen traumatisoituminen voivat heikentää työ- ja toimintakykyä sekä lisätä fyysisten ja psyykkisten stressiperäisten häiriöiden riskiä. Sekundaarinen traumaattinen stressi voi vaikuttaa syvällekäyvästi, niin ammatillisesti kuin henkilökohtaisesti. Auttaessamme toisia voimme alkaa kokea samoja oireita ja tunnekuormittumista kuin autettavat oppilaat. Tavallisia muutoksia sekundaarisesta traumaattisesta stressistä kärsivillä opettajilla ovat seuraavat: sellaisten asioiden välttäminen, joita heillä oli tapana tehdä kuten sosiaalinen seurustelu ja vapaa-ajan virkistys- ja harrastustoiminnat, vetäytyminen ihmisten kanssa olemisesta ja osallistumasta kokoontumisiin, jatkuvat ajatukset ja huoli tapahtumista, joita oppilas on kuvannut, jännityksen ja stressin tunteet, ruokahalun menettäminen ja päihteiden käyttö. Ne opettajat, joilla on suuri määrä traumatisoituneita oppilaita tai jotka työskentelevät vakavasti traumatisoituneiden tai kroonisesti traumatisoituneiden oppilaiden kanssa, ovat erityisen haavoittuvia sekundaariselle stressille.

Traumaperäisen stressin reaktioiden ohella henkilöstö voi kokea

- Suru ja menetyksen tunne
- Kyvyttömyys toteuttaa koulun rutiineja. Opetushenkilöstöllä voi olla vaikeuksia keskittyä oppituntien pitämiseen ja päivittäisten velvollisuuksien hoitamiseen. He voivat tarvita enemmän aikaa taukoihin fyysisen ja psyykkisen stressin vuoksi. Hyvä auttamiskeino on järjestää lepohuone, jossa henkilöstö voi pitää taukoja tarvitessaan niitä.
- Lisääntynyt huoli oppilaiden turvallisuudesta ja hyvinvoinnista.

- Vastuun tunne. Henkilöstön huolet vastuustaan oppilaista ja kyvystään pitää oppilaat turvassa voivat lisääntyä.
- Lisääntynyt herkkyys. Hermostuneisuus ja ylireagointi oppilaiden käyttäytymiseen ja ääniin (esim. hälytykset, kovat äänet) voi lisääntyä.

Psykososiaalinen tuki ja palvelut henkilöstölle

Koulun kriisisuunnitelman henkilöstöstä huolehtimisen osassa kuvataan poikkeukselliset tapahtumat ja tilanteet, joissa henkilöstöä tulisi tukea ja heistä huolehtimisen tehtävät. Malli auttaa huolehtimaan seuraavista psykososiaalisen tuen tehtävistä:

1. perustarpeet, fyysiset ja psyykkiset voimavarat,
2. tiedotus,
3. psykologinen ensiapu ja
4. kriisi-interventiot sekä
5. arviointi ja hoito.

Kriisitilanteissa työterveyshuollon ammattihenkilö kuten työterveyspsykologi voi tehdä traumatapahtumalle altistumisen perusteella traumatisoitumisen riskiarvion henkilöstölle tuen järjestämistä varten. Arviossa on otettava huomioon myös oppilaiden välityksellä traumatisoitumisen riski.

Henkilöstön tukeminen 0–3 kuukauden aikana

- Ensimmäinen ja toinen tapahtuman jälkeinen päivä
- Pidä yhteinen tai erillinen aamukatsaus.
- Määrittele henkilöstön jäsenten lepotila, jonne työntekijät voivat mennä tauolle.
- Varmista, että lepotilassa on ruokaa, terveellisiä välipaloja ja juomia riittävästi.
- Määritä tila, jossa henkilöstön jäsenet voivat saada tukea ja neuvontaa oppilaiden tukemista ja opettamista koskevissa kysymyksissä koulupäivien aikoina
- Määritä tila, jossa henkilöstön jäsenet voivat saada apua omaan jaksamiseensa työterveyshuollon kriisityöntekijältä sovittuina aikoina.

- Tarjoa kriisitukea ja purkukeskusteluja.
- Harjoita aktiivista kuuntelua ja validoi, jolloin henkilökunta voi avautua ja tulla kuulluksi turvallisessa, huolehtivassa ympäristössä.
- Keskustele henkilöstön kanssa heidän oikeuksistaan median suhteen. (Katso mediaohje liitteenä, malli 12 sivulla 96).
- Kriisien purkamisen parhaat käytännöt kannustavat purkukeskusteluihin pienissä homogeenisissa ryhmissä.
- Kannusta kriisiryhmän jäseniä lepäämään ja ryhmittymään uudelleen painottaen taukojen pitämistä lepotilassa tai rauhoitetussa paikassa.

Purkukeskustelu

Työntekijöille, joihin tapahtuma vaikuttaa voimakkaasti, tulee järjestää mahdollisimman nopeasti purkukeskustelu (esimerkiksi Hetipurku-keskustelu). Purkukeskustelu pienryhmissä on avuksi tunteiden ventiloinnissa, tuen saamisessa toisilta ja toipumisen alkamisessa. Purkukeskustelun voi ohjata esimerkiksi Hetipurku-koulutettu vertaistukihenkilö, työterveyshuollon kriisityöntekijä tai työterveyspsykologi. Työntekijät, joihin tapahtuma on vaikuttanut yhtä voimakkaasti ja/tai joilla on samanlaisia kokemuksia, tulisi järjestää samaan ryhmään. Näin mahdollistetaan tarpeenmukainen tuki ja ryhmään osallistuvien keskinäinen vertaistuki. Ryhmäkeskustelun jälkeen järjestetään tukea (opetustyön tekemiseen ja/tai traumasta selviytymiseen) esille tulleiden tarpeiden mukaan.

Purkukeskustelun tavoitteet

- käydä läpi traumatapahtumaa koskeva tieto ja tarkistetut faktat
- antaa mahdollisuus ilmaista ja ventiloida ajatuksiaan ja tunteitaan
- antaa ja saada vertaistukea
- tarjota psykoedukaatiota ja tutustuttaa yleisiin traumaattisen stressin (ja surun) reaktioihin ja tuen tarpeen varoitusmerkkeihin
- opettaa itseapumenetelmiä traumaattisen stressin reaktioiden hallintaan
- lohduttaa
- antaa tietoa kriisityönohjausmahdollisuuksista
- antaa tietoa työterveyshuollon kriisipalveluista
- tunnistaa työntekijät, jotka tarvitsevat arvioinnin ja tukea sekä järjestää tarvittaessa työterveyshuollon tai mielenterveyspalvelut

Purkukeskustelun ohje:
Punainen Risti: SPR Henkinen tuki_Purkukeskustelu.pdf ja
FRK Psykiskt stöd Avlastningsdiskussion.pdf
https://rednet.punainenristi.fi/henkinentuki

Ensimmäinen ja toinen viikko

Kriisitoiminnan tarkoituksena on vähentää stressiä ja edistää selviytymistä. Tavoitteena on palauttaa tasapaino vastaamalla välittömiin ja lyhytaikaisiin mielenterveystarpeisiin.

Jos opettajat tarvitsevat taukoa, heillä on oltava sijaisopettajia, jotka voivat hoitaa opetuksen.

Jos opettajat tarvitsevat tukea kriisipedagogisissa kysymyksissä, sitä on hyvä olla tarjolla koulupsykologeilta ja erityisopettajilta.

Koulun johto kuuntelee aktiivisesti henkilökunnan huolia ja kysymyksiä. Harjoitetaan aktiivista kuuntelua ja tunnustetaan kipu ja ahdistus todellisuudessa vallitsevana asiaintilana sekä se, että paranemiseen kuuluu ylä- ja alamäkiä.

Varmista, että henkilökuntaa arvostetaan ja tiedotetaan päivittäisissä kokouksissa, keskusteluissa, viesteissä ja puheluissa. Otetaan henkilökunta mukaan suunnittelemaan erityistilaisuuksia, muistotilaisuuksia ja koulutyön jatkamiseen liittyvää toimintaa.

Järjestä kriisityönohjaus sitä tarvitseville.

Työterveyshuolto tukee henkilökuntaa ja opettaa selviytymiskeinoja toipumiseen liittyvien ongelmien ratkaisemiseksi. Traumaattista stressiä ja surua koskeva tieto helpottaa suhtautumista monenlaisiin kriisissä ilmaantuviin tunteisiin ja reaktioihin. Tärkeää on myös se, että henkilöstö saa tietoa ja neuvontaa traumaperäisten stressireaktioiden hallinnan ja lievittämisen itseapukeinoista. Itseapukeinot ovat samoja niin oppilailla kuin henkilöstöllä. Tunnistetaan tukea tarvitsevat henkilökunnan jäsenet ja autetaan heitä pääsemään työterveyshuollon palveluihin.

Henkilöstön itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtiminen on toisista huolehtimisen edellytys. Säilyttääkseen työ- ja toimintakykynsä opetushenkilöstö on vastuussa siitä, että välttää itse päätymästä stressin ja traumaattisen sekundaarisen stressin reaktioiden ongelmalliselle tasolle (traumaperäinen stressihäiriö, myötätuntouupumus, uupumus).

Psykologisen ensiavun antajien (opetushenkilöstö) on hyvä tuntea stressin vaikutukset:

1. vegetatiiviset (esim. uniongelmat, ruokahaluun ja painoon ja ruuansulatusjärjestelmään liittyvät ongelmat, sydämentykytys, rytmihäiriöt, hengästyneisyys ja hengittämisvaikeudet),
2. tunteisiin liittyvät ongelmat (esim. traumaattisen stressin oireet, pelko, viha, ahdistuneisuus ja depressio),
3. ajatteluun ja muistiin liittyvät ongelmat (esim. tarkkaavaisuus- ja keskittymiskyvyttömyys) ja
4. käyttäytymisessä ilmeenevät ongelmat (esim. ihmissuhdekonfliktit, vetäytyvyys ja päihteiden ongelmakäyttö).

Itsestä huolehtimisen perusasioita ovat terveellinen ravinto, säännöllinen liikunta ja kuntoileminen, säännöllinen unen ja levon rytmi, itsereflektointi, läheiset ihmissuhteet, loman ja vapaa-ajan pitämisestä huolehtiminen ja palkitseviin toimintoihin osallistuminen (esim. sosiaaliset tapahtumat perheen ja ystävien kanssa, harrastukset).

Katso Soili Poijula, Pelon ja ahdistuksen hallinta: Maadoittumisvinkkejä (sivu 96).

3. viikosta 3 kuukauteen

Traumaperäisen stressin ja kielteisen stressin reaktioitten seuraaminen kuuluu kriisitoimintaan. Reaktiot vähenevät ja lieventyvät ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana suurimmalla osalla työntekijöistä, mutta pienellä osalla ne voivat jatkua voimakkaina yli kuukauden ajan ja voivat muuttuvat hoitoa edellyttäviksi traumaperäisen stressihäiriön oireiksi. Henkilöstön traumaperäisen stressihäiriön riskissä olevien seulonnan traumaoireiden itsearviointikyselyllä voi toteuttaa työterveyshuolto. Työterveyshuollon on hyvä aktiivisesti seurata tuen tarpeita ja on myös hyvä muistuttaa toistuvasti palveluiden käyttömahdollisuudesta.

Henkilöstölle voidaan järjestää koulutus- ja keskustelutilaisuuksia traumaan, suruun, resilienssiin ja selviytymiseen liittyvistä aiheista sekä tarpeen mukaan yksilö- ja ryhmätyönohjauksia sekä resilienssin vahvistamisen valmennuksia ”uuteen normaaliin” palaamisen tukemisessa.

Kun kriisi on ohi, on tärkeää, ettei palata normaaliin päiväjärjestykseen ennen kuin on reflektoitu ja arvioitu henkilöstön psyykkisiä tarpeita.

- Arvioinnille on hyvä antaa tilaa ja käyttää työterveyspsykologeja ja työnohjaajia, jotka helpottavat kokemusten pohdintaa ja käsittelemistä
- Järjestetään koulutustapahtumia koko henkilöstölle ja lisätään tarpeelliseksi havaitut koulutukset koulun kriisiohjeistukseen
- Palkitaan ja kiitetään itsensä ylittämisestä
- Arvioidaan henkilöstön tarpeet – minkä saamassaan tuessa he kokivat hyödylliseksi ja mitä jatkuvaa panostusta henkilöstön tukemiseen he haluavat nyt.

Henkilöstöstä huolehtimisen suunnitelma, työntekijän kuolema ja tuki työyhteisölle

Poikkeuksellisen voimakasta stressiä ja kärsimystä aiheuttaviin tapahtumiin kuuluu työtoverin kuolema, varsinkin kun kuolema on äkillinen ja/tai kuolemantapa traumaattinen ja kun nuori työntekijä kuolee. Suomessa kuolee vuosittain arviolta 200 työikäistä opettajaa. Kuolemantapauksen jälkeen järjestettävä psykososiaalinen tuki työpaikalla edellyttää valmiita toimintaohjeita, hienotunteisuutta ja tilannetajua. Kattavaa mallia kaikkiin tilanteisiin varautumiseen ei ole mahdollista luoda, mutta työntekijän kuoleman tapahtuessa toimintamalli auttaa käynnistämään ja toteuttamaan psykososiaalista tukea.

Kun tieto kuolemasta saadaan, menetys vaikuttaa eriasteisesti kaikkiin työtovereihin, mutta voimakkain ja pitkäkestoisin suru on läheisimmillä työtovereilla ja samassa organisaatiossa työskentelevillä ystävillä.

Kuolema ja suru työyhteisössä

1. Miten kuolemasta viestitään organisaation sisällä ja julkisuuteen ja kuka/ketkä hoitavat viestinnän
2. Tiedon antaminen kuolemasta (kuolema on julkinen asia, mutta kaikki muu kuolemaan liittyvä on yksityisyyden piiriin kuuluvaa tietoa, siksi omaisilta tarvitaan lupa kuolemaan liittyvistä faktatiedoista kertomiseen työtovereille). Läheisille työtovereille tieto annetaan kasvotusten tai puhelimessa, jos tieto kuolemasta saadaan viikonlopun aikana.
3. Suruliputus
4. Hiljainen hetki/ muistohetki rituaaleineen läheisille työtovereille, työryhmälle, työyhteisölle mahdollisimman pian
5. Lyhyt keskustelutilaisuus (psykologinen ensiapu ja keskustelu-

mahdollisuus) lähimmille työtovereille ryhmässä ja yksilöllisesti (ohjaajana koulutettu Hetipurku-vertaistukihenkilö/työterveyshuollon ammattihenkilö) ja tieto kriisiavusta

6. Mahdollisuus ja turvallinen tila yksinoloon ja keskinäiseen tukemiseen työpäivän aikana ensipäivinä
7. Muistopöytä työpaikalla hautajaisiin saakka: kuolleen valokuva, kukat ja kynttilä sekä muistokirja
8. Surunvalittelu kuolleen perheelle työyhteisöltä (rehtori)
9. Suruneuvonta ja tuki työtovereille (suullisesti ja kirjallisesti) (työterveyshuolto/ suruasiantuntija)
10. Ruumiin katsominen ja jäähyväisten jättäminen (läheisimmät ystävät ja työtoverit vainajan omaisten kanssa sovitusti)
11. Hautajaisiin ja muistotilaisuuteen osallistuminen (adressi, kukkalaite, muistokirjan luovuttaminen omaisille, kuka/ketkä työyhteisöstä osallistuvat)
12. (Kuolinilmoitus lehteen työnantajaorganisaatiolta)
13. (Nekrologi eli muistokirjoitus työtovereilta/ystäviltä yhteistyössä omaisten kanssa)
14. Työyhteisön tiimeissä tapahtuneesta kuolemasta keskustelemiselle varataan riittävästi aikaa: työasiat hetkeksi sivuun, jotta menetyksen henkiselle työstämiselle annetaan aikaa ja mahdollisuus puhua, kuunnella, lohduttaa ja saada lohdutusta toinen toisiltaan (vertaistuki ja muisteleminen auttaa surussa)
15. Kriisituki: järjestetyt ohjatut keskustelut läheisimmille työtovereille työterveyspsykologin ohjauksessa (ryhmä- ja yksilökeskustelut) tarpeen mukaan alkuaikana ja suruvuoden aikana
16. Sureva työtoveri keskustelee esihenkilön ja työterveyslääkärin kanssa tarvittaessa surun kuormittaessa toimintakykyä voimakkaasti ja arvioidaan ja sovitaan kevennetystä työjaksosta tarvittaessa
17. (Kuolleen työtoverin perheen auttaminen esim. työtovereiden auttamisrinki käytännön asioihin)
18. Kuoleman vuosipäivänä (ja/tai vainajien päivänä) yhteinen vainajan muisteleminen ja/tai rituaali

Onnettomuus tai työtapaturma

1. Tiedon antaminen kuolemasta ja kuolemantavasta: faktatiedot tärkeitä, todellisuuden kohtaamisesta alkaa traumasta toipuminen ja menetykseen sopeutuminen
2. Psykologinen ja sosiaalinen ensiapu sekä lohduttaminen
3. Kuolemantapahtuman aiheuttaman trauman purkaminen ryhmässä ja yksilöllisesti ensimmäisten viikkojen/ kuukauden kuluessa tapahtumasta ja tarvittaessa traumaoire-seulonta yhden kuukauden kuluttua tapahtumasta sekä arviointi ja asianmukainen trauman psykoterapeuttinen hoito
4. Suruneuvonta ja tuki traumaattiseen suruun (esihenkilö, työtoverit, työterveyshuolto)

www.surevankohtaaminen.fi

Itsemurha

1. Tiedon antaminen kuolemasta ja kuoleman tavasta (faktatiedot selviytymisen perustana)
2. Postventio (itsemurhien ehkäisy: itsemurhan tehneen perheenjäsenillä mutta myös työtovereilla on kohonnut itsemurhariski): itsetuhoisuutta ja itsemurhia sekä niiden ehkäisyä koskeva psykologinen tieto sekä tapahtuneesta puhuminen yhdessä ja vainajan muisteleminen
3. kohdat 3. ja 4. kuten yllä

www.surunauha.net

Henkirikos

1. Tiedon antaminen kuolemasta ja kuolemantavasta (poliisi viranomaistiedottajana: faktatiedot sel-viytymisen perustana)
2. Henkirikoksia, niiden uhreja ja uhrien omaisten traumaattista surua koskeva tieto, tapahtuneesta puhuminen yhdessä ja vainajan muisteleminen
3. kohdat 3. ja 4. kuten yllä

www.huoma.fi

Surevan kohtaaminen -internetsivustossa on julkaistu surevan työntekijän tukemisen ohjeet työnantajille: https://www.surevankohtaaminen.fi/sureva-tyoyhteisossa/

Huoltajien tukeminen

Koti ja koulu muodostavat lasten ja nuorten huolenpito-ympäristön. Lasten ja nuorten tukemisessa aikuisten on tärkeää toimia samoilla periaatteilla ja yhteisin tavoittein. Tavoitteena on, ettei yksikään lapsi tai nuori jäisi kriisitilanteessa selviytymään yksin, vaan koulun ja kodin aikuiset yhdessä auttaisivat lapsia ja nuoria.

Tiedetään, ettei tapahtuneen trauman tai menetyksen kohtaamisen välttely, siitä vaikeneminen tai sen sivuuttaminen yleensä auta. Toipumisen perusta on todellisuuden kohtaamisessa ja selviytymisessä auttaminen ja tukeminen. Kriisitoiminnassa tavoitteena on traumatapahtuman aiheuttaman pelon ja avuttomuuden voittaminen ohjaamalla aktiiviseen selviytymiseen ja hallinnan palauttamiseen. Tämä tarkoittaa tapahtumaa koskevista tosiasioista kertomista mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen, opettamista tapahtuman vaikutuksista ja niiden hallintakeinoista, tukea tapahtuneen aiheuttamien ajatusten, reaktioiden ja tunteiden ilmaisemiseen sekä neuvoja ja opetusta selviytymiseen, itsestä huolehtimiseen ja toisten tukemiseen.

Huoltajien neuvonta

Erilaisissa koulun kriiseissä tarvitaan kuhunkin tilanteeseen räätälöityjä neuvontamateriaaleja, joita voidaan jakaa huoltajille ja laittaa koulun internetsivuille. Opetuksen järjestäjän ja/tai kriisi-interventioryhmän ja koulun kriisikansioissa on hyvä olla sähköisessä muodossa neuvontalehtisiä yleisimpiin koulun yhteisöllisiä kriisejä aiheuttaviin tapahtumiin. Kriisitilanteessa huoltajat tarvitsevat lyhyen ja ytimekkään neuvontatekstin ja keskeisen aihetta käsittelevän internetsivuston linkin, eivät esimerkiksi linkkiluetteloa.

Huoltajille tiedottaminen

Koulun tulee tiedottaa huoltajille traumaattisesta tapahtumasta ja mitä tukea koulu järjestää oppilaille tapahtuman vuoksi. Huoltajia pyydetään kiinnittämään huomiota lastensa tarpeisiin. Koulu voi tarvittaessa kutsua huoltajat yhteiseen tilaisuuteen koululle oppilaiden tukemiseen ja tarpeisiin tähtäävää keskustelua varten.

Ohjeita tiedotteen tekemiseen huoltajille tapahtumapäivänä:

- Kunnioita yksityisyyttä: älä paljasta uhriin liittyvää yksityisyyden piiriin kuuluvaa tietoa
- Tiedota vain tosiasiat
- Tiedota huoltajille koulussa tehdyistä toimenpiteistä oppilaiden ja henkilöstön tukemiseksi
- Tiedote voidaan käännättää vieraskielisille huoltajille
- Huoltajat voivat soittaa kysyäkseen tapahtumasta saatuaan ilmoituksen. Koulun kriisiryhmän tulisi järjestää työntekijöitä vastaamaan huoltajien kysymyksiin.

Koulu voi myös liittää huoltajien tiedotteeseen lisää tietoa ja neuvontaa.

Kuolemasta tiedottaminen huoltajille

Tieto kuolemasta lähetetään huoltajille koululle tehokkaimmalla tavalla, mukaan lukien Wilma-viesti, tekstiviesti, sähköpostiviesti tai tiedote kotiin oppilaiden mukana. Tieto voidaan julkaista myös koulun internetsivuilla ja sosiaalisen median tileillä. Jos koulussa on mahdollista keskustella lasten ja nuorten kanssa kuolemasta, siitä kerrotaan. Tiedote käännetään mahdollisuuksien mukaan niille huoltajille, jotka eivät ole suomen- tai ruotsinkielentaitoisia.

Huoltajien tilaisuus

Voidaan järjestää huoltajien tilaisuus/tilaisuuksia heidän huoliinsa vastaamiseksi. Koulu voi tiedottaa huoltajille tilaisuudesta kotiin lähetettävässä tiedonannossa (malli sivulla 95). Tilaisuudessa tulee antaa aikaa huoltajien kysymyksille. Tilaisuudessa on myös hyvä tarjota mahdollisuus saada tarvittaessa neuvontaa ja ohjausta. Neuvonta- ja ohjaushenkilöstöä on järjestettävä tilaisuuteen riittävästi, jotta tukea voidaan tarjota ryhmissä ja yksilöllisesti.

Malli Huoltajien tilaisuudessa käsiteltävistä asioita

Osa 1 – Yleinen tieto (45–60 minuuttia)

Rehtori, opetuksen järjestäjän kriisijohtoryhmän johtaja ja kriisiryhmän psykososiaalisen tuen asiantuntija:

- Toivottaa kaikki tervetulleeksi ja ilmaisee osanottonsa
- Esittelee koulun johdon/hallinnon edustajat ja kriisiryhmän
- Ilmaisee luottamuksensa henkilöstön kykyyn auttaa oppilaita
- Kannustaa huoltajien ja koulun yhteistyöhön tänä vaikeana aikana
- Vakuuttaa osallistujille, että tilaisuudessa tulee olemaan aikaa ja mahdollisuus kysymyksille ja keskustelulle
- Kertoo koulun tavoitteena tämän kuoleman käsittelyssä olevan sama kuin missä tahansa muussa kuolemantapauksessa, huolimatta kuolinsyystä, samalla kun ollaan tietoisia siitä, että erityisesti nuoruusikäiset ovat imitoivan itsetuhoisen käyttäytymisen vaarassa
- Kertoo tasapainoilun tärkeydestä suremisen tarpeen ja sen välillä, ettei yliyksinkertaisteta, ihannoida tai romantisoida itsemurhaa.

Rehtori

- Avaa tilaisuuden

Rehtori ja/tai kriisiryhmän psykososiaalisen tuen asiantuntija:

- Kuvaa tilaisuuden kulun
- Vahvistaa kuoleman (Kuolemasta ilmoittaminen vanhemmille)
- Varoittaa huhujen levittämisestä
- Antaa tietoa koulun kriisitoiminnasta, mukaan lukien median yhteydenotosta
- Tiedottaa huoltajia menettelystä, jolla koulunkäynnistä vapautetaan hautajaisten ajaksi

Kriisiryhmän psykososiaalisen tuen asiantuntija ja/tai erityisasiantuntija:

- Kuvaa miten koulu auttaa oppilaita selviytymään
- Mainitse, että lisätietoa itsemurhan jälkeisestä surusta löytyy itsemurhan tehneiden omaisten yhdistyksen, Surunauha ry:n internetsivustosta

- Jaa neuvontamateriaalia itsemurhien ehkäisemisestä ja lasten ja nuorten auttamisesta itsemurhan jälkeen
- Selitä itsemurhan riskitekijät ja varoitusmerkit sekä suojaavat tekijät
- Muistuta että apua on saatavilla jokaiselle oppilaalle, joka kamppailee mielenterveysongelmien tai itsemurha-ajatusten tai itsetuhoisen käyttäytymisen kanssa
- Tarjoa yhteystiedot (nimet, puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet):
- Opiskeluhuollon mielenterveyspalvelut/ koulun mielenterveysalan ammattihenkilöt ja sosiaali- ja terveydenhuollon lasten, nuorten ja perheiden mielenterveysalan palvelut
- Päivystävät mielenterveys- ja psykiatriset yksiköt
- Kriisipuhelinpäivystykset (Mieli ry)

Osa 2 – Pienryhmätapaamiset (1 tunti)

Ihanteellisesti pienessä ryhmässä tulisi olla enintään 8–10 osallistujaa.

Kutakin ryhmää tulisi ohjata vähintään kahden koulutetun mielenterveysalan ammattihenkilön.

Tukihenkilöstöä tulisi olla käytettävissä ohjaamaan huoltajia ryhmien kokoontumistiloihin, jakamaan monisteita ja huolehtimaan siitä, että juotavaa ja nenäliinoja on saatavilla.

Jos mahdollista lisäksi paikalla tulisi olla lasten, nuorten ja perheiden mielenterveysalan ammattihenkilöitä tapaamaan huoltajia kahden kesken tarvittaessa.

Muita huomioitavia asioita

- Koska osa huoltajista voi tulla tilaisuuteen pienten lasten kanssa, tarjotaan lastenhoitopalvelua paikan päällä
- Jotkut oppilaat voivat tulla huoltajiensa seurana, joten heille tarjotaan erillinen keskusteluryhmä
- Median ei sallita osallistua tilaisuuteen eikä pienryhmiin.
- Järjestä mediavastuuhenkilö tapaamaan mahdollisia median edustajia eri paikassa kuin missä huoltajien tilaisuus pidetään

Liitemateriaali ja lisälukemista

Kriisitoiminnan arviointi: Mikä onnistui? Mitä tulee vielä kehittää?

Kriisitilanteet ovat niin monimuotoisia ja vaativia, ettei tuki ja apu voi koskaan olla jokaista tyydyttävää.

Arviointikokous

Opetuksen järjestäjän tulee järjestää kriisijohtoryhmän kokous ja koulun tulee järjestää kriisiryhmän, kriisitoimintaan osallistuneiden (kriisi-interventio-ryhmä ym.) ja henkilöstön kokous kriisitoiminnan järjestelyjen ja toiminnan tehokkuuden arvioimiseksi.

Arvioidaan kriisitoiminnan eri osa-alueet:

- Toiminnan johtaminen
- Toiminnan organisoiminen
- Tiedottaminen ja tiedonkulku
- Työnjaot ja vastuut
- Yhteistyö verkoston kanssa
- Resurssien riittävyys
- Toiminta ja kehittämistarpeet
- Kokemuksen opetukset

Arvioidaan jokainen kriisitoimi

Esimerkiksi

Voidaanko käyttää kriisin aikana tehtyä dokumentointia ja raportointia apuna arvioinnissa?

Onnistuiko tapahtumasta ilmoittaminen faktatiedon tarjoamisessa?

Ilmoitettiinko alussa niille ihmisille, joita tapahtuma koski?

Tarjottiinko säännöllisesti päivitykset tietoihin ja ylläpidettiinkö avointa viestintää opettajien ja muun henkilöstön sekä huoltajien kanssa?

Käytiinkö tiedotusvastaavan kanssa asiat läpi, jotta hän voi tarjota faktatietoa medialle?

Tehtiinkö lyhyen ja pitkän aikavälin kriisitoiminnasta suunnitelma?

Aktivoitiinko resurssit välittömästi vastaamaan oppilaiden, huoltajien ja henkilöstön tarpeisiin?

Laadittiinko medialle tiedotteita siitä millä tavoilla huoltajat voivat tukea lastensa toipumista?

Onnistuttiinko psykologisen ensiavun tarjoamisessa? Oppilaille? Henkilöstölle?

Onnistuttiinko kriisi-interventioiden järjestämisessä? Oppilaille? Vanhemmille?

Tunnistettiinko triggereitä l. trauma- ja surureagointia laukaisevia tekijöitä ja havainnoitiinko oppilai-den ja henkilöstön käyttäytymistä tästä näkökulmasta?

Tarjottiinko mielenterveyspalveluita heille, jotka reagoivat voimakkaasti ja tunnistettiinko ja järjestettiinkö seuranta ja hoito riskissä oleville oppilaille ja henkilöstön jäsenille toipumisajanjakson aikana?

Järjestettiinkö mielenterveyshäiriöiden oireisiin liittyvä seulonta?

Järjestettiinkö kriisitoimintaan liittyviä koulutuksia henkilöstölle?

Järjestettiinkö kriisityönohjauksia?

Käytettiinkö asiantuntijoita konsultteina kriisitoiminnan suunnittelussa tai toteuttamisessa?

Mikä puuttui?

Mikä osoittautui vaikeaksi toteuttaa?

Mitä kokemuksesta opittiin?

Jne.

Kriisisuunnitelman päivittäminen

Nykyisen kriisisuunnitelman läpikäyminen – opetuksen järjestäjän ja koulun kriisisuunnitelmat.

Huomioi mahdolliset muutokset kriisisuunnitelman tekemisen jälkeen, kuten

- Toimintaympäristön muutokset
- Yhteisön uhka- ja vaaratekijät

- Lainsäädäntö, ohjeet ja menettelytavat
- Kansainväliset koulujen kriisitoimintamallit
- Evakuointipaikkojen ja kulkureittien käytettävyys
- Uhkatilanteen poliisioperaation jälkeinen tilanteen käsittely oppilaiden kanssa
- Hälytyspuhelinnumerot ja resurssit
- Henkilöstön osaaminen ja erityistaidot
- Tutkimusnäyttöön perustuvat suositukset liittyen kriisitoimintaan
- Psykososiaalisen tuen ja palveluiden uudistuvat menetelmät
- Tiedotus (sisäinen ja ulkoinen)
- Neuvontamateriaalit
- Koulun tilat ja välineet
- Koulukuljetusten aikataulut
- Oppilaiden erityistarpeet
- Kriisitoiminnasta kokemuksesta opittu
- Jne.

Kriisisuunnitelma on elävä dokumentti, joka tulee päivittää säännöllisesti, jotta tarvittavat uudistamiset, muokkaukset ja parannukset voidaan tehdä. Päivittäminen on prosessi ja siihen on hyvä saada koulun henkilöstön lisäksi osallistumaan myös kriisitoiminnan yhteistyötahojen edustajat.

Tietoa ja tukea

Psykologisen ensiavun opas ja neuvontamateriaalit

Punaisen Ristin neuvontamateriaalit:
Ohjeita psykologiseen ensiapuun

Henkisen ensiavun ohje:
https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/henkinen-ensiapu/

Henkinen selviytyminen kriisitilanteessa:
https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/nain-selviat-henkisesti-kriisitilanteessa/

Lapsen tai nuoren tukeminen kriisitilanteessa:
https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/nain-autat-lasta-tai-nuorta-kriisitilanteessa/

Tunnista kriisireaktiot:
https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/tunnista-kriisireaktiot/

Henkisen tuen ohjeita selkosuomeksi ja eri kielillä (linkit sivun lopussa):
https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/tunnista-kriisireaktiot/

Henkisen ensiavun pikaopas suomeksi ja ruotsiksi:
https://rednet.punainenristi.fi/henkinentuki

Henkistä tukea pähkinänkuoressa (pdf):
https://rednet.punainenristi.fi/henkinentuki

Kriisitoimintaharjoitus, jossa henkinen ensiapu on osana ensiavun järjestämistä onnettomuuden jälkeen.
Valmiuskeskuksen perustaminen onnettomuustilanteessa:
https://www.youtube.com/watch?v=u504j9e4ENk

Kriisipalveluja lapsille ja nuorille

Punaisen Ristin Nuorten turvatalot antavat nuorille psykologista ensiapua ja psykososiaalista tukea. Tukea on mahdollisuus saada fyysisesti paikallisesta turvatalosta ja valtakunnallisesti turvatalojen digitaalisesta keskusteluavusta. Nuorten turvatalot tekevät yhteistyötä paikallisen koulun/oppilaitoksen kriisiryhmän kanssa, kun nuoret ovat kohdanneet yhteisötasoisen kriisin.
https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot/

Punaisen Ristin Henkisen tuen vapaaehtoiset:
https://rednet.punainenristi.fi/henkinentuki

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, piirit:
https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/piirien-yhteystiedot/

Tyttöjen talot, Helsinki:
https://tyttojentalo.fi/

Tyttöjen ja poikien talot ja tuvat:
https://setlementti.fi/toiminta/lapsi-ja-nuorisotyo/tyttojen-ja-poikien-talot-ja-tuvat/

Seurakunnat

Seurakuntien lapsi- ja nuorisotyöntekijät (seurakuntien yhteystiedot)

Kirkon oppilaitostyöntekijät:
https://evl.fi/tietoa-meista/kirkko-mukana-yhteiskunnassa/oppilaitoksissa-ja-kouluissa/

Sururyhmiä läheisen ihmisen kuoleman kohdanneille, myös lapsille ja nuorille. Ei edellytä kirkkoon kuulumista. Lisätietoa oman seurakunnan nettisivuilta.

Walk in -terapia on ilmaista ja anonyymiä mielen hyvinvointia tukevaa matalan kynnyksen keskusteluapua, joka on suunnattu alle 29-vuotiaille. Walk in -keskusteluavussa on kysymys yksittäisestä tapaamisesta. Walk in -keskusteluapua tarjotaan 15 toimipisteessä 13 paikkakunnalla: Tampereella, Helsingissä, Vantaalla, Hämeenlinnassa, Keravalla, Oulussa, Imatralla, Ylivieskassa, Kempeleessä, Valkeakoskella, Järvenpäässä, Lahdessa ja Jyväskylässä.
https://www.lastenjanuortenkeskus.fi/walk-in-terapia-2/

Nuorisoasema

Nuorisoasemat ovat A-klinikkasäätiön ja kuntien ylläpitämiä palveluja. Ne ovat nuorille ja heidän lä-heisilleen tarkoitettuja avohoitoyksiköitä, joista saa apua päihde- ja riippuvuusongelmiin sekä yleensä erilaisiin nuoruusikään liittyviin kriiseihin.

Lasten ja nuorten auttavat puhelimet, chatit ja muut palvelut

MLL:n lasten ja nuorten puhelin, chat ja kirjepalvelu alle 25-vuotiaille:
Vapaaehtoinen koulutettu aikuinen vastaa maksuttomaan puhelimeen: 116111.

Nettikirjepalvelussa lapset ja nuoret voivat kirjottaa kirjeen vapaaehtoiselle.

Lasten ja nuorten chat MLL:n joka päivä kello 17–20.

Mieli ry

Sekasin-chat:
https://sekasin.fi/
Sekasin-chat on suunnattu 12–29-vuotiaille nuorille.
Keskusteluapua saatavilla päivittäin mieltä askarruttavista asioista.

Mielenterveystalon oma-apuohjelma nuorille:
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito
MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja HUS:n Nuorten mielenterveystalon kehittämä apuohjelma verkossa. Tarkoituksena on auttaa nuorta käsittelemään vaikeaa elämäntilannetta ja selviytymään siitä.

Tietoa surusta ja tukea sureville

Lapsen ja nuoren suru

Surevan kohtaaminen -sivusto:
https://www.surevankohtaaminen.fi/lapsenjanuorensuru/

Suru

Mieli ry: Suru on osa elämää:
www.mieli.fi
https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/suru-on-osa-elamaa/suru-seuraa-usein-menetysta/

Miten kertoisin lapselle itsemurhasta? -opas.

Traumaattinen suru:
https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/suru-on-osa-elamaa/traumaattinen-suru/

Surevan kohtaaminen:
https://www.surevankohtaaminen.fi/surevan-kohtaaminen/

Omaisjärjestöt:
Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry tarjoaa vertaistukea henkilöille, joiden läheinen on menehtynyt toisen henkilön tahallisesti surmaamana, esimerkiksi tapon tai murhan uhrina.
https://www.huoma.fi/

Nuoret lesket ry – vertaistukiyhdistys työikäisille leskille ja leskiperheille:
https://nuoretlesket.fi/
https://surunauha.net/

Nuori suru -hanke:
Surunauha ry:n ja Huoma ry:n yhteishanke, jonka tavoitteena on tukea 16–23-vuotiaita nuoria läheisen itsemurhan tai henkirikoksen jälkeen. Läheinen voi olla ystävä, koulukaveri, naapuri, perheenjäsen tai joku muu tuttava ja kuolemasta voi olla pitkä tai lyhyt aika. Toimintaa järjestetään verkossa, somessa ja lähitapaamisina. Suruyhteisö on paikka, jossa nuoret saisivat toipua läheisen menetyksestä yhteisön avulla.
https://surunauha.net/nuori-suru/

Surunauha ry:n Tukinetin ryhmächat itsemurhan tehneiden läheisille:
https://surunauha.net/verkkotuki/

Ryhmächatteja koskevat keskustelut:
https://tukinet.net/teemat/ryhmachatteja-koskevat-keskustelut/forum/

Huoltajien tuki

Mieli ry:n kriisikeskusten henkilöstö :
https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla/

Mannerheimin Lastensuojeluliitto:
Neuvoja vanhemmille/aikuisille
www.mll.fi

Rikoksen uhri
Rikosuhripäivystys
www.riku.fi

Oikeusministeriö (2017). Lapsi rikoksen uhrina.
Tietoa väkivalta- tai seksuaalirikoksen uhriksi joutuneen lapsen vanhemmalle.
https://www.oikeus.fi/teemat/rikosasiat/rikoksen-uhrina/lapsi-rikoksen-uhrina/

Opetushallitus: Materiaalit kaikista grooming-hankkeista

Turvallinen Oulu -hanke (2019–2022):
Hankkeen päätavoitteena on ennalta ehkäistä alaikäisiin kohdistuvia seksuaalirikoksia Oulussa.

Turvallinen Oulu-hankkeen tuottamat tunne- ja turvataitokasvatuksen materiaalit, oppaat ja materiaalit:
https://www.ouka.fi/tunne-ja-turvataitokasvatus

Suojellaan lapsia ry:
Materiaaleja lasten auttamiseen: lapsiin kohdistuva seksuaaliväkivalta, häirintä ja houkuttelu. Isot tunteet tulevat ja menevät. Käännös oppaasta Canadian Centre for Child Protection Inc., New Directions for children, Youth, Adults & Families (2018). Big Feelings Come and Go.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Barnahus-hanke:
Barnahus-hankkeessa tehostetaan lapsiin kohdistuvien väkivaltaepäilyjen selvitysprosesseja sekä väkivaltaa kokeneiden lasten tukea ja hoitoa.
https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/barnahus-hanke

Traumatietoa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Suomen Psykotraumayhdistys ry
https://psykotrauma.fi/tiedotteet/uusi-covid-tukimateriaali-lapsiperheille/
Trinka ja Sami: Taistelu isoa virusta vastaan – Trinka, Sami ja pikkukaupunki taistelevat yhdessä. Materiaali on tarkoitettu COVID-19/koronatilanteen käsittelyn tueksi lapsille ja heidän perheilleen.

Ukrainan sota ja lapset:
https://psykotrauma.fi/tiedotteet/ukrainan-kriisi-miten-kasitella-lasten-kanssa-sodan-herattamia-tunteita/

Psykotraumatologian keskuksen tietopankki:
Traumatisoituneiden pakolais- ja turvapaikanhakijalasten ja -nuorten mielenterveyskysymyksiin liittyvää aineistoa. Tietokanta sisältää lisäksi tietoa kidutuksen uhrin trauman vaikutuksista oppimiseen.
https://www.hdl.fi/psykotraumatologian-keskus/tietopankki/

Levander, M., Luotonen, K. & Vartio, A. (2022). Turvaa, toivoa ja toimijuutta – tietoa pakolaisuuden traumoista varhaiskasvatuksen ja opetusalan ammattilaisille. Diakonissalaitos.

Itsenäisyyden juhlavuoden lastensäätiö Itla:
Kasvun tuen ohjeistus pakolaislasten auttamisen kouluissa:
https://itla.fi/tukimateriaalia-lasten-ja-nuorten-hyvinvoinnin-ja-kriisinkestavyyden-vahvistamiseen/

Itsemurhan vaara – mistä apua?

Hätätilanteessa:
Jos tilanne on akuutti, tulee soittaa hätänumeroon 112

- Kiireellisessä tilanteessa mene suoraan päivystykseen, etenkin jos päivystysapuun ei saa yhteyttä kohtuullisessa ajassa tai jos et voi soittaa.

Nuorille on paikkakunnan mukaan koulun terveydenhoitajan, koulukuraattorin ja koulupsykologin lisäksi kohdennettua tukea koulun ulkopuolella.
Esimerkiksi Helsingissä toimii ***Nuorten Kriisipiste:***
https://www.helsinkimissio.fi/tarvitsetko-apua/nuorille/
Ylläpitää vastaanottoa, kriisipuhelinta ja chattia.

Monilla paikkakunnilla myös Tyttöjen talo ja Poikien talo:
https://tyttojentalo.fi/
https://www.poikientalo.fi/

Mieli ry:n kriisipuhelin :
Päivystää ympäri vuorokauden numerossa 09 2525 0111 suomeksi,
09 2525 0112 ruotsiksi, 09 2525 0113, arabiaksi ja englanniksi

Kriisikeskukset:
https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla/

Nuoria palvelee myös ***Sekasin-chat*** osoitteessa https://sekasin247.fi/
(palvelee arkisin klo 9–24 ja viikonloppuisin klo 15–24)

Mieli ry: Tee näin, jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia:
https://mieli.fi/tukea-ja-apua/apua-itsetuhoisuuteen/apua-itsetuhoisiin-ajatuksiin/

Mannerheimin lastensuojeluliitto: Lasten ja nuorten puhelin:
116 111 ma–pe klo 14–20 ja la–su klo 17–20.
Mannerheimin lastensuojeluliito chat palvelee osoitteessa
https://nuortennetti.fi

Lähdeluettelo

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schnidlechner, Haravuori, H., Marttunen, M. (2020). Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä kts. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa, s. 19.
https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00027

Adverse Childhood Experiences https://acelife.fi/

Brock, S. E., Nickerson, A. B., Reeves, M. A., Jimerson, S. R., Lieberman, R. A., & Feinberg, T. A. (2009) School crisis prevention and intervention: The PREPaRE model. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

Cohen, J.A., Mannarino, A.P., Deblinger, E. (2020): Lasten ja nuorten trauman ja traumaattisen surun hoito – käsikirja ja Linköping Universitet. TF-KKT Oma työkirjani. THL, Barnahus ja Tf CBT-nettikurssi: https://tfcbt2.musc.edu/

FinnBrain-tutkimus. Turun yliopisto. Ammattilaisten materiaalit.
Opas- ja koulutusmateriaali stressin-säätelyn kehittymisestä lapsuusiässä sekä stressin vaikutuksista kehittyviin aivoihin.
https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aivot/ammattilaisten-materiaalit/

Education Psychology Service (Kowloon 1), Section Special Education Division, Education Bureau (2021). School Crisis Management: Handbook of aftermath intervention and psychological support (applicable to injury and death of students and staff)

Karvonen, J. (2021). Työväkivallan hallinnan coaching.
Loppuraportti. Työsuojelurahasto.
https://www.tsr.fi/hankkeet-ja-tutkimustieto/tyovakivallan-hallinnan-coaching/

Hobfoll, S.E. ym. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: em-pirical evidence. Psychiatry.
2007 Winter; 70(4):283–315; discussion 316–69

Hoitotieteen tutkimussäätiö, HOTUS (2018). Hoitosuositus, Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen Kemppainen, P. (2004). Koulutoverin itsemurha – ala-asteikäisten lasten traumaattinen suru ja sururyhmä interventiona. Psykologian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kemppainen, P. (2004). Koulutoverin itsemurha – ala-asteikäisten lasten traumaattinen suru ja sururyhmä interventiona. Psykologian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kenttälä, H. (2009). Alakouluikäisten tyttöjen psyykkinen selviytyminen ja koulusuoriutuminen pedofiilin uhriksi joutumisen jälkeen. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö, Oulun yliopisto.

Kirjastot.fi
Luettelo kuolemaa ja surua käsittelevistä kirjoista:
https://www.kirjastot.fi/kysy/kirjallisuusluettelo-surua-kasittelevista-teoksista-mielellaan?language_content_entity=fi

Lääkäriseura Duodecim Käypä hoito suositus:
Traumaperäiset stressireaktiot ja -häiriöt
Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito -suositus.
Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä.
Helsinki: Suomalainen Lääkäri-seura

Duodecim 2022:
https://www.kaypahoito.fi/khp00086

National Child Traumatic Stress Network www.nctsn.org

National Education Association (2018). NEA´S SCHOOL CRISIS GUIDE.
nea.org/crisisguide

Poijula, S., Dyregrov, A., Wahlberg, K. – E., Jokelainen, J. (2001). Reactions to Adolesent Suicide and Crisis Intervention in Three Secondary Schools. International Journal of Emergency Mental Health (2001). 3 (2), 97-106.

Poijula, S., Wahlberg, K.- E., Dyregrov, A. (2001). Adolescent Suicide and Suicide Contagion in Three Secondary Schools. International Journal of Emergency Mental Health (2001). 3 (3),169-175

Poijula S. (2016). Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Kirjapaja Oy.

Poijula, S. (2020). Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja Oy.

Poijula, S. Kiusaamisen uhreilta puuttuu hoito. Potilaan Lääkärilehti 19.3.2021.
https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/kiusaamisen-uhreilta-puuttuu-hoito/

Pekkarinen, K. (2007). Psychoeducative trauma-focused group intervention for sexually abused boys. Lisensiaatin työ. Tampereen yliopisto.

Refugees Well School – hanke, Teaching Recovery Techniques https://refugeeswellschool.org/intervention/teaching-recovery-techniques-in-service-teacher-training/

Teperi A.-M., Lindfors, E, Kurki, A.-L. ym. (2018). Turvallisuuden edistäminen opetusalalla: Edusafe-projekin loppuraportti. Työterveyslaitos. https://urn.fi/URN:ISBN:9789522618191

Weekley, N. & Brock, S.E. (2004). Suicide: Postvention Strategies for School Personnel.

Liitteet

Malli 1

Huoltajien tilaisuudessa käsiteltäviä asioita

Osa 1 – Yleinen tieto (45–60 minuuttia)

Rehtori, opeuksen järjestäjän kriisijohtoryhmän johtaja ja kriisiryhmän psykososiaalisen tuen asiantuntija:

- Toivottaa kaikki tervetulleeksi ja ilmaisee osanottonsa
- Esittelee koulun johdon/hallinnon edustajat ja kriisiryhmän
- Ilmaisee luottamuksensa henkilöstön kykyyn auttaa oppilaita
- Kannustaa huoltajien ja koulun yhteistyöhön tänä vaikeana aikana
- Vakuuttaa osallistujille, että tilaisuudessa tulee olemaan aikaa ja mahdollisuus kysymyksille ja keskustelulle
- Kertoo koulun tavoitteena tämän kuoleman käsittelyssä olevan sama kuin missä tahansa muussa kuolemantapauksessa, huolimatta kuolinsyystä, samalla kun ollaan tietoisia siitä, että erityisesti nuoruusikäiset ovat imitoivan itsetuhoisen käyttäytymisen vaarassa
- Kertoo tasapainoilun tärkeydestä suremisen tarpeen ja sen välillä, ettei yliyksinkertaisteta, ihannoida tai romantisoida itsemurhaa.

Rehtori:

- Avaa tilaisuuden

Rehtori ja/tai kriisiryhmän psykososiaalisen tuen asiantuntija:

- Kuvaa tilaisuuden kulun
- Vahvistaa kuoleman (Kuolemasta ilmoittaminen vanhemmille)
- Varoittaa huhujen levittämisestä
- Antaa tietoa koulun kriisitoiminnasta, ml. median yhteydenotosta
- Tiedottaa huoltajia menettelystä, jolla koulunkäynnistä vapautetaan hautajaisten ajaksi

Kriisiryhmän psykososiaalisen tuen asiantuntija ja/tai erityisasiantuntija:

- Kuvaa miten koulu auttaa oppilaita selviytymään

- Mainitsee, että lisätietoa itsemurhan jälkeisestä surusta löytyy itsemurhan tehneiden omaisten yhdistyksen, Surunauha ry:n internetsivustosta
- Jakaa neuvontamateriaalia itsemurhien ehkäisemisestä ja lasten ja nuorten auttamisesta itsemurhan jälkeen
- Selitää itsemurhan riskitekijät ja varoitusmerkit sekä suojaavat tekijät
- Muistuttaa että apua on saatavilla jokaiselle oppilaalle, joka kamppailee mielenterveysongelmien tai itsemurha-ajatusten tai itsetuhoisen käyttäytymisen kanssa
- Tarjoaa yhteystiedot (nimet, puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet):
  - » Opiskeluhuollon mielenterveyspalvelut/ koulun mielenterveysalan ammattihenkilöt ja sosiaali- ja terveydenhuollon lasten, nuorten ja perheiden mielenterveysalan palvelut
  - » Päivystävät mielenterveys- ja psykiatriset yksiköt
  - » Kriisipuhelinpäivystykset (Mieli ry)

Osa 2 – Pienryhmätapaamiset (1 tunti)

Ihanteellisesti pienessä ryhmässä tulisi olla enintään 8–10 osallistujaa

Kutakin ryhmää tulisi ohjata vähintään kahden koulutetun mielenterveysalan ammattihenkilön

Tukihenkilöstöä tulisi olla käytettävissä ohjaamaan huoltajia ryhmien kokoontumistiloihin, jakamaan monisteita ja huolehtimaan siitä, että juotavaa ja nenäliinoja on saatavilla

Jos mahdollista lisäksi paikalla tulisi olla lasten, nuorten ja perheiden mielenterveysalan ammattihenkilöitä tapaamaan huoltajia kahden kesken tarvittaessa

Muita huomioitavia asioita

- Koska osa huoltajista voi tulla tilaisuuteen pienten lasten kanssa, tarjotaan lastenhoitopalvelua paikan päällä
- Jotkut oppilaat voiva tulla huoltajiensa seurana, joten heille tarjotaan erillinen keskusteluryhmä
- Median ei sallita osallistua tilaisuuteen eikä pienryhmiin.
- Järjestä mediavastuuhenkilö tapaamaan mahdollisia median edustajia eri paikassa kuin missä huoltajien tilaisuus pidetään

Malli 2

Lyhyen luokkatuokion sisältö

1. **Tarjoa tapahtumaa koskeva keskeinen tieto**
    - Kerro koulun kokoamat vahvistetut tiedot
    - Oikaise tiedot, jotka eivät pidä paikkaansa esim. sanomalehdissä/somessa julkaistu virheellinen tieto
    - Jos kyseessä oli itsemurha, opettajien tulee selittää, että poliisi tutkii tapahtumaa ja kuolinsyytä, eikä siitä ole sopivaa spekuloida. Opettajien on tärkeä korostaa, että itsemurha on monimutkainen tapahtuma, johon päätymiseen vaikuttavat monet toisiinsa vaikuttavat tekijät ja syyt. Mikään yksittäinen syy tai stressitekijä ei riitä selittämään itsemurhaa. Samanaikaisesti opettajien on hyvä painottaa elämän kallisarvoisuutta ja sitä että oppilaiden pitää hakea aktiivisesti apua vaikeuksiinsa.
2. **Vastaa oppilaiden kysymyksiin**
    - Annetaan oppilaiden kysyä kysymyksiä. Vältetään tarpeettomien tai ahdistavien yksityiskohtien kuvailemista kysymyksiin vastattaessa
    - Vastataan oppilaiden kysymyksiin aina kun se on mahdollista. Jos opettaja on epävarma tai ei tiedä vastausta heti, hän selvittää asian ja palaa asiaan oppilaan kanssa myöhemmin
    - Ei pyydetä oppilaita muistelemaan/kertomaan kokemuksistaan traumatilanteessa
3. **Kerro avunsaantimahdollisuuksista, esimerkiksi opiskelijahuollon, opettajien ja vanhempien antamasta avusta.**
4. **Ymmärrä ja havainnoi oppilaiden reaktioita. Tunnista oppilaat, jotka ovat seurannan ja tuen tarpeessa.**

Malli 3

Keskustelu luokassa/ryhmässä

Oppilaiden ikä määrää sen, miten puhut tragediasta. Kaikenikäisten oppilaiden on tärkeä antaa ilmaista tunteensa ja huolensa. On tärkeää myös palauttaa koulun rutiinit. Ne tuovat oppilaille turvan tunnetta ja auttavat heitä opiskelussa ja oppimisessa.

Tiedon antaminen

Ennen kuin annat mitään tietoa uhrista varmista, että tieto on vahvistettu ja perhe on suhtautunut myönteisesti sen julkistamiseen.

Vältä yleisten osoitejärjestelmien käyttöä tai suuria halleja ilmoitusten antamisessa kriisitilanteista.

Koulun tulee tehdä kirjallinen tiedote tiedon antamista varten, jotta opettajat voivat antaa saman tiedon samanaikaisesti kaikille oppilaille.

Luokassa

Tervehdi oppilaita lämpimästi ja toivota heidät tervetulleiksi.

Käytä virallista tiedotetta tarjotaksesi oikeaa, paikkansapitävää tietoa siitä mitä tapahtui ja mihin toimenpiteisiin tapahtuneen vuoksi on ryhdytty.

Korjaa väärinkäsitykset ja kumoa huhut.

Kerro miten koulu suojelee heidän turvallisuuttaan (jos on kysymys väkivaltatapahtumasta).

Vastaa kysymyksiin rehellisesti ja empaattisesti menemättä liiallisesti yksityiskohtiin.

Ole sensitiivinen eri kulttuureista tulevia oppilaita kohtaan ja miten he reagoivat traumaan.

Kerro miten apua voi saada opiskeluhuollosta ja kannusta heitä turvautumaan aikuisiin saadakseen apua.

Kerro oppilaille heidän oikeuksistaan ja vastuistaan median suhteen.

Kannusta oppilaita kirjoittamaan tai piirtämään ajatuksistaan, tunteistaan ja huolistaan, varmistaen, että heidän tekemänsä tehtävät ovat ikäkauteen sopivia.

Pyydä oppilaita tekemään yhteistyötä poliisitutkintaa tekevien kanssa (jos on kysymys poliisitutkintaa vaativasta tapahtumasta)

Luo oppilaille turvalliset kanavat tiedon tarjoamiselle luottamuksellisesti tai anonyymisti.

Korostettavia näkökulmia

Olemme kaikki surullisia siitä mitä tapahtui.

Jotkut voivat tuntea vihaa, pelkoa tai syyllisyyttä. Ne kaikki ovat normaaleita reaktioita tapahtumaan. Emme kaikki tunne samoja tunteita ja se on normaalia ja hyväksyttävää.

Ketään meistä ei syytetä.

Jokainen teistä on minulle tärkeä.

Meidän pitää tukea toisiamme tänä vaikeana aikana.

Jos näet jonkun koulutoverisi tarvitsevan apua, vie hänet vastuussa olevan aikuisen luo tai kerro aikuiselle välittömästi.

Vältä

Tyhjentämistä oppilaan pulpettia tai poistamasta hänen tekemiään piirustuksia tai töitä tai valokuvia hänestä liian pian. Seuraa ja arvioi milloin henkilöstö ja oppilaat ovat tähän valmiita.

Ole mallina ja opeta

Koulun aikuisten tehtävänä on lieventää oppilaiden alkuvaiheen järkytystä ja auttaa oppilaita palaamaan kouluun, pysymään koulussa ja saamaan takaisin mahdollisuuden oppimiseen. Oppilaiden voi olla tarpeen kertoa kokemuksistaan useita kertoja eri tilanteissa ja ajankohtina (yksilöllisesti, pienryhmässä ja menetyksestä tai traumasta muistuttavien merkittävien, tapahtumien ja vuosipäivien yhteydessä). Jotkut oppilaat voivat pitää parempana olla kertomatta kokemuksistaan. Välttely voi johtua puhumisen pelkäämisestä, tapahtumaan liittyvistä tekijöistä ja oppilaan ja hänen perheensä selviytymistyylistä ja -keinoista.

Malli 4

Psykologisen ensiavun tunnin sisältö

1. **Anna varmistettu tieto tapahtumasta**
    - Kerro koulun kokoamat varmistetut tiedot
    - Oikaise huhut, jotka eivät pidä paikkaansa, esim. lehdissä tai somessa julkaistut virheelliset tiedot
    - Jos tapahtumassa on kysymys itsemurhasta, opettajan tulee painottaa, että poliisi tutkii tapausta eikä arvaileminen ole avuksi kenellekään. Opettajien on myös selitettävä, että itsemurha on monimutkainen teko, johon vaikuttavat monet toisiinsa vaikuttavat tekijät ja syyt. Mikään yksittäinen syy tai stressitekijä ei yleensä riitä syyksi itsetuhoiselle käytökselle. Samanaikaisesti opettajien on korostettava elämän kallisarvoisuutta ja että oppilaiden on aktiivisesti haettava apua, jos heillä on vaikeuksia.
2. **Vastaa oppilaiden kysymyksiin.**
    - Anna oppilaiden esittää kysymyksiä. Vältä vastatessasi tarpeettomien tai ahdistavien yksityiskohtien kuvailua.
    - Anna vain vahvistettua tapahtumaa koskevaa tosiasiatietoa
    - Vastaa oppilaiden kysymyksiin niin hyvin kuin voit. Jos olet epävarma tai et tiedä vastausta kysymykseen heti, selvitä asia ja palaa siihen oppilaan kanssa myöhemmin
    - Älä pyydä oppilaita muistelemaan/kertomaan kokemuksistaan traumaattisessa tapahtumassa.
3. **Valmenna oppilaat traumatapahtuman jälkeisiin yleisiin reaktioihin**
    - Kerro, että järkytys, surullisuus, itsensä syyttäminen, viha, huolestuttavat reaktiot jne. ovat yleisiä reaktioita, ja että ne vähenevät ja lieventyvät yleensä nopeasti, olo helpottuu.
    - Kerro, että jokainen reagoi omalla tavallaan vaikka tapahtuma on sama ja että oppilaiden tulee kunnioittaa toinen toistensa yksilöllisiä reaktioita
    - Muistuta avun hakemisen tärkeydestä, jos vaaranmerkkejä tai voimakkaita reaktioita ilmenee.

4. **Opeta hyväksi havaittuja selviytymiskeinoja ja anna tietoa mistä apua voi hakea**

    - Opeta selviytymiskeinoja (esim. rauhoittava hengittäminen, lihasrentoutus ja tuen hakeminen toisilta)
    - Jos tapahtuma oli itsemurha, korosta ettei itsemurhan tekemisen tule koskaan olla selviytymiskeino
    - Selvitä millainen oppilaiden sosiaalisen tuen verkosto on ja varmista että he pystyvät saamaan tarvitsemaansa tukea
    - Kerro avun saamisen mahdollisuuksista, esim. että he voivat hakea apua vanhemmilta, opettajilta ja opiskeluhuollosta.
    - Rohkaise oppilaita pyytämään apua perheeltään ja opettajiltaan heti, jos he kokevat vaikeuksia tai ahdistusta.

5. **Ymmärrä ja havainnoi oppilaiden reaktioita, tunnista avun ja seurannan tarpeessa olevat oppilaat**

    - Havainnoi erityisesti niiden oppilaiden reaktioita, jotka olivat läheisiä kuolleen oppilaan kanssa (hyvät ystävät, tyttö- ja poikaystävät, sisarukset ja myös koulukaverit, joilla oli ongelmallinen suhde kuolleen oppilaan kanssa).
    - Jos kyseessä oli itsemurha, huomaa oppilaat, jotka samaistuvat itsetuhoiseen käyttäytymiseen
    - Ohjaa voimakkaasti reagoivat oppilaat opiskeluhuoltoon
    - Opettajat voivat käyttää tunnekasvatuksesta tuttuja menetelmiä oppilaiden tunnereaktioiden käsittelemisessä.

Malli 5

Oppilaiden kriisi-interventioryhmän sisältö

1. **Esitellään kriisi-interventioryhmän sisältö**
    - Ohjaajat esittelevät itsensä ja osallistujat esittäytyvät
    - Käydään lyhyesti läpi tavoitteet ja sovitaan ryhmän säännöt (mukaan lukien luottamuksellisuus ja vastavuoroinen kunnioitus)

2. **Annetaan traumatapahtumaa koskevat tarkistetut tiedot**
    - Kerrotaan koulun kokoamat tarkistetut tiedot
    - Oikaistaan virheelliset tiedot, esim. sanomalehdissä tai somessa julkaistut
    - Jos tapahtumassa on kysymys itsemurhasta, ohjaajat selittävät, että poliisi tutkii tapahtumaa ja on turhaa arvella mitään. Ohjaajien on myös selitettävä, että itsemurha on monimutkainen tapahtuma, johon päätymiseen vaikuttavat monet toisiinsa kietoutuvat tekijät ja syyt. Useimmissa tapauksissa ei ole mitään yhtä syytä tai stressitekijää, joka selittäisi itsemurhan. Samalla ohjaajien tulee painotta elämän kallisarvoisuutta ja kannustaa oppilaita hakemaan apua, jos he sitä tarvitsevat.

3. **Vastataan oppilaiden kysymyksiin. Vältetään tarpeettomien tai ahdistavien yksityiskohtien kuvailemista kysymyksiin vastattaessa.**
    - Annetaan vain vahvistettua tosiasiatietoa
    - Vastataan oppilaiden kysymyksiin niin hyvin kuin mahdollista. Jos ohjaajat ovat epävarmoja tai eivät heti tiedä vastaksia kysymyksiin, niihin luvataan palata myöhemmin, kun vastauksesta on otettu selvää.

4. **Rohkaistaan oppilaita puhumaan reaktioistaan (Emotionaaliset, kognitiiviset, fysiologiset, sosiaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät reaktiot)**
    - Oppilaiden reaktioista kysytään esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä:
    - Miten voit? Asteikolla 0–10?
      (0 = voin hyvin ja 10 = voin äärimmäisen huonosti)

- Miten olet nukkunut viime aikoina? Millainen ruokahalusi on ollut?
- Oletko pystynyt keskittymään opiskeluusi viime aikoina?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita sinulla nyt on?
- Miltä sinusta nyt tuntuu?
- Rohkaise oppilaita puhumaan ajatuksistaan ja tunteistaan nykyhetkellä. Älä pyydä heitä kertomaan tai muistelemaan tapahtunutta, jonka he kokivat.

Jos oppilaat alkavat puhua ahdistavista yksityiskohdista, ohjaajien tulee ohjata heitä keskittymään kertomassaan tämän hetken reaktioihin

- Auta oppilaita ymmärtämään, että häiritsevät tunteet kuten surullisuus, syyllisyys, viha ovat tavallisia reaktioita epänormaaliin tapahtumaan
- Auta ymmärtämään, että toisilla on samanlaisia kokemuksia ja reaktioita. He eivät ole yksin ja ainoita ja he voivat auttaa toisiaan tarjoamalla tukea toisilleen
- Muistuta oppilaita avun hakemisesta, jos heillä on jatkuvia ja/tai voimakkaita reaktioita ja tunteita

5. Opeta selviytymiskeinoja

- Opeta selviytymiskeinoja kuten rauhoittumis- ja rentoutustekniikoita
- Jos traumaattisessa tapahtumassa oli kysymys itsemurhasta tai itsetuhoisesta käyttäytymisestä, muistuta että itsemurha ei ole ongelmanratkaisukeino.

6. Ota selvää oppilaiden sosiaalisen tuen verkostoista ja varmista, että he saavat asianmukaista tukea

- Selvitä sosiaalisen tuen verkosto kysymällä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:
- Miten perheesi reagoi tähän tapahtumaan?
- Miten he ovat keskustelleet siitä kanssasi?
- Mitä teet tavallisesti silloin, kun sinua ahdistaa?
- Jos kielteiset tunteesi jatkuvat, kenelle voisit puhua niistä?

- Miten ja mistä voisit hakea apua?
- Varmista, että he voivat saada asianmukaista tukea
  - » Kerro oppilaille, että sinä olet valmis antamaan tukea ja auttamaan heitä
  - » Auta oppilaita tunnistamaan sosiaalisen tuen verkostonsa (esim. perheenjäsenet, ystävät, koulunuorisotyöntekijä, kouluterveydenhoitaja, -kuraattori, -psykologi jne.) jotta he tietävät mistä voivat saada apua
  - » Kannusta oppilaita tukemaan toisiaan ja hakemaan apua opettajilta tai koulukuraattorilta tai -psykologilta, kun heillä on vaikeuksia tai tunne-elämän ongelmia. Jos heidän kavereillaan on vaikeaa, oppilaiden pitää ilmoittaa siitä opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja -kuraattorille tai -psykologille.
  - » Tunnista seurantaa varten oppilaat, joilta sosiaalinen tuki puuttuu.

7. Ymmärrä ja havainnoi oppilaiden reaktioita, tunnista seurannan sekä tuen tarpeessa olevat oppilaat

- Tunnista oppilaat, joilla ilmenee paljon voimakkaita tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyviä reaktioita (esim. masentunut mieliala, viha, itsesyytökset tai toisten syyttäminen)
- Jos tapahtumassa oli kysymys itsemurhasta, tunnista onko oppilaita, jotka samaistuvat kuolleen itsetuhoiseen käyttäytymiseen
- Havainnoi uhrille läheisten oppilaiden reaktioita (hyvät ystävät, poika-/tyttöystävä, sisarus tai koulukaverit, joilla oli ongelmallinen suhde vainajaan)
- Ohjaa voimakkaista reaktioista kärsivät oppilaat opiskeluhuoltoon.

Malli 6

Koulun kriisiryhmän kokouksen asialista

1. **Tarkista tiedot ja päivitä kriisitapahtuman yksityiskohdat.**
2. **Tee alustava vaikutusarviointi ja tunnista riskissä olevat oppilaat ja työntekijät (Malli 2).**
3. **Arvioi tarvitaanko ulkopuolista tukea tai palveluja.**
4. **Määritä tuen laajuus ja rajat sekä kohderyhmät ja järjestä työnjako.**
    - Hoida median tiedustelut
    - Hoida poliisin tiedustelut
    - Valmistele tekstit tapahtumasta tiedottamista varten (Katso malli 7)
        - » koulun johtajalle tai luokkien opettajille oppilaille tiedottamista varten
        - » henkilöstölle tiedusteluihin vastaamiseksi
        - » keskustelu oppilaiden tuen suunnitelmasta
    - Päätä ketä tiedotetaan – laajuus riippuen tapahtumasta ja koulun koosta (esim. tieto kaikille oppilaille vai vain niiden luokkien oppilaille, joihin vaikutus on voimakkain)
    - Päätä tiedottamisen tapa (esim. luokan opettaja kertoo tapahtuneesta kussakin luokassa)
    - Järjestä lyhyt luokkatuokio tai psykologisen ensiavun tunti oppilaille tarpeiden arvioinnin perusteella
    - Järjestä kriisi-interventiot ja/tai hoito oppilaille, joihin tapahtuma on arvioinnin mukaan vaikuttanut voimakkaasti
    - Järjestä tilat/paikat
    - Keskustelu huoltajille annettavan tuen ja henkilöstön tukemisen muodoista (tuki opetustilanteisiin ja tuki jaksamiseen)
    - Henkilöstön kokouksen valmistelu (Malli 9)

Malli 7

Kuolemasta tiedottaminen oppilaille

Tänä aamuna saimme kuulla hyvin surullisen uutisen. Todeksi vahvistetun tiedon mukaan koulumme 9 C-luokan oppilas – {NIMI} – löydettiin tajuttomana makaamasta koulun liikuntasalista. Hänet vietiin sairaalaan, jossa hänet todettiin myöhemmin kuolleeksi.

Suremme kaikki hänen kuolemaansa. Poliisi suorittaa vielä tällä hetkellä tutkintaansa. Emme tee ennenaikaisia johtopäätöksiä tai arvaile tässä vaiheessa mitään siitä mitä on tapahtunut.

Ymmärrämme, että tämän tiedon saanti voi herättää monenlaisia tunteita. Osa varmasti suree, osa saattaa tuntea ahdistusta ja osalla ei välttämättä herää mitään erityisiä tunteita tai nosta mieleen mitään erityistä. Tämä tapahtuma voi tulla mieleen silloin tällöin tai se voi haitata jonkin aikaa opiskeluun keskittymistä. Kaikki nämä ovat normaaleja reaktioita siihen mitä on tapahtunut.

Elämässä voimme joutua kohtaamaan monenlaisia vastoinkäymisiä. Jos tunnet olosi vaikeaksi, toivomme että pyrit suhtautumaan siihen mahdollisimman myönteisesti ja haet toisilta apua. Voit toivottavasti puhua ajatuksistasi ja tunteistasi vanhempiesi, opettajien ja opiskeluhuollon työntekijöiden kanssa. Jos tuntuu siltä, että haluat kriisiapua, voit mennä tilaan_____.
Olemme valmiita kuuntelemaan ja keskustelemaan kysymyksistäsi, ajatuksistasi ja tunteitasi.

Lopuksi haluan ilmaista lämpimän osanottomme perheenjäsenten ja läheisten suruun.

Suljetaan silmämme ja pidetään hiljainen hetki {NIMI}:n muistolle.
Hän on mielessämme.

Malli 8

Itsemurhasta tiedottaminen oppilaille

Olen hyvin pahoillani kertoessani teille kaikille, että yksi oppilaistamme – {NIMI}, 8 B-luokan oppilas-, on kuollut. Olen myös hyvin surullinen kertoessani, että kuoleman syy oli itsemurha.

Monet teistä voivat tuntea suurta surua. Toiset voivat tuntea muita tunteita kuten vihaa tai hämmentyneisyyttä. On normaalia tuntea mitä tahansa tunteita tunnetkaan. On myös tavallista, että mieleen nousee monenlaisia ajatuksia. Kun joku ottaa itseltään hengen, se herättää monia kysymyksiä, joista kaikkiin emme koskaan pysty vastaamaan.

Vaikka emme koskaan saa tietää miksi {NIMI} päätti oman elämänsä, me tiedämme, että itsemurhalla on monia syitä. Erilaiset asiat horjuttavat mielenterveyttä, mielenterveyshäiriöt voivat olla mukana aiheuttamassa tällaisen ratkaisun. Mielenterveyden ongelmia voidaan onneksi hoitaa. On todella tärkeää hakea apua, jos et voi hyvin. Itsemurhan ei pitäisi koskaan olla vaihtoehto.

Huhuja tulee varmasti liikkumaan siitä mitä tapahtui, mutta älkää te lähtekö levittämään niitä. Huhut voivat osoittautua paikkansa pitämättömiksi ja voivat olla syvästi vahingoittavia, loukkaavia ja epäreiluja {NIMI}:lle sekä hänen perheelleen ja ystävilleen. Teen parhaani antaakseni teille oikeaa tietoa heti kun itse saan tarkemman tiedon siitä mitä on tapahtunut.

Jokainen meistä reagoi {NIMI}:n kuolemaan omalla tavallaan ja meidän tulee olla toisiamme kohtaan kunnioittavia. Jotkut meistä ovat voineet tuntea {NIMI} hyvin ja jotkut eivät ole tunteneet häntä. Kummassakin tapauksessa meillä voi olla voimakkaita tunteita. Voi olla, että jonkin aikaa on haastavaa keskittyä koulutyöhön. Toisaalta voi olla, että koulutyöhön keskittyminen voi auttaa saamaan huomion pois tapahtuneesta. Kumpikin näistä tavoista reagoida tapahtuneeseen on normaalia.

Haluamme teidän tietävän, että opettajanne ja minä olemme täällä teitä varten. Koulussa on myös koulupsykologeja ja kuraattoreita, jotka ovat täällä auttamassa meitä kaikkia selviytymään. Jos haluatte puhua jonkun heistä kanssa, kertokaa vain minulle tai jollekin omista opettajistanne tai etsikää heidät {SOVITUSTA PAIKASTA} ja ilmoittakaa opettajallenne, minne menette.

Olemme täällä teitä varten. Tämä koskee meitä kaikkia ja koulun henkilöstö tekee kaiken mitä se vain voi auttaakseen teitä ja meitä kaikkia selviytymään tästä.

Malli 9

Henkilöstön kokouksen asialista

1. **Tiedota henkilöstölle traumaattisesta tapahtumasta ja koulun tilanteesta**
2. **Kerro tosiasiatiedot ja vastaa kysymyksiin**
3. **Tarjoa tunnetukea henkilöstölle**
    - Selitä mahdolliset traumaattisen stressin reaktiot, joita voi ilmetä ja osoita myötätuntoisuutta reagoivia kohtaan
    - Tunnista henkilökunnan jäsenet, joihin tapahtuma vaikuttaa voimakkaasti
    - Tiedota henkilöstölle heille tarkoitetusta psykososiaalisesta tuesta ja palveluista (esim. purkukeskustelut ryhmissä, työterveyshuollon kriisipalvelut)
        - » Korjaa ja lyö lukkoon kriisitoimintasuunnitelma:
    - Keskustelu kriisiryhmän tekemästä suunnitelmasta
    - Lyö lukkoon toteuttamissuunnitelma aikatauluineen, tilat ja vastuuhenkilöt
        - » Selitä oppilaille suunnattu tuki (esim. lyhyt luokkatuokio ja psykologisen ensiavun tunti)
    - Selitä sisältö ja avainkohdat
    - Jaa asiaankuuluvat dokumentit (esim. Opettajien muistilista Malli 4).
    - Järjestä purkukeskustelut ja apua opettajille, jotka sitä tarvitsevat.

Malli 10

Onnettomuudesta tiedottaminen oppilaille

Saimme puhelun poliisilta tänä aamuna klo 8.30. Poliisi ilmoitti, että kolme 8.-luokan oppilastamme on loukkaantunut liikenneonnettomuudessa koulumatkalla. Heidät on viety sairaalaan ja kaikkien tila on vakaa. Olemme olleet yhteydessä näiden oppilaiden koteihin. Poliisi tutkii paraillaan tapahtumaa eikä ole tiedottanut siitä muuta.

Koulun johtaja ja opettajat ovat järkyttyneitä ja surullisia tämän odottamattoman tapahtuman vuoksi. Ymmärrämme, että teillä voi herätä erilaisia tunteita tämän tiedon saatuanne. Jotkut voivat tuntea itsensä hyvin surullisiksi, toisilla tieto tapahtuneesta voi herättää ahdistusta ja osalla ei ehkä herää mitään erityisiä tunteita. Tämä tapahtuma voi nousta mieleen silloin tällöin tai haitata jonkin aikaa opiskeluun keskittymistä. Nämä kaikki tavat reagoida tapahtuneeseen ja tietoon siitä ovat normaaleita.

Koulun johtaja ja opettajat ymmärtävät, että tapahtuma voi järkyttää ja haluavat keskustella siitä kanssanne. Jos haluatte keskustella tapahtumasta, tulkaa huoneeseen/tilaan_____. Koulumme opettajat ja opiskeluhuollon työntekijät ovat kaikki valmiita kuuntelemaan ja keskustelemaan kansanne teillä olevista tunteista ja ajatuksista.

Lopuksi haluan ilmaista myötätuntoni onnettomuudessa loukkaantuneille oppilaille ja heidän perheilleen ja toivottaa nopeaa paranemista.

Malli 11

Tiedote huoltajille oppilaan kuolemasta

Päivämäärä _____

Hyvät huoltajat,

Koulumme sai tänä aamuna poliisilta ilmoituksen, että yksi yhdeksännen luokan oppilaistamme oli löydetty eilen illalla makaamasta tajuttomana liikuntasalin lattialta. Hänet vietiin sairaalaan, mutta sairaalassa hänet todettiin myöhemmin kuolleeksi. Suremme kaikki syvästi menetystä. Koulu on välittömästi käynnistänyt kriisityön. Kriisiryhmämme, koulupsykologit, kuraattorit ja opettajat auttavat oppilaita antamalla tietoa ja tukemalla heitä.

Toivomme, että kiinnitätte nyt erityistä huomiota lastenne tarpeisiin. Kuunnelkaa heitä, antakaa heidän puhua ajatuksistaan sekä tunteistaan ja antakaa heille huolenpitoa ja tukea. Oman perheen kanssa oleminen suojaa lasta ja nuorta. Tarvittaessa voitte olla yhteydessä luokan opettajiin (viikonpäivät ja kellonajat), kouluterveydenhoitajaan tai koulun toimistoon (Puh_____).

Ystävällisin terveisin

Koulun rehtori

X:n Yläkoulu

Liite: Kriisipalvelujen yhteystietoluettelo

Malli 12

Mediaohje oppilaille, henkilöstölle ja huoltajille

Sinulla on oikeus:

- Kieltäytyä haastattelusta
- Tulla kohdelluksi kunnioittavasti
- Valita haastattelusi aika ja paikka
- Sinulla voi olla joku tukena mukanasi haastattelun ajan
- Tietää jutun tarkoitus
- Kysyä kysymyksiä etukäteen
- Pyytää tiettyä toimittajaa ja/tai kieltäytyä yhteistyöstä tiettyjen toimittajien kanssa
- Puhua yhdelle toimittajalle kerrallaan
- Julkaista kirjoitettu lausunto haastattelun sijaan
- Pidättäytyä vastaamasta epämukavuutta tuottaviin kysymyksiin
- Ilmoittaa milloin haastattelu päättyy
- Pyytää teksti etukäteen nähtäväksesi
- Pyytää korjauksia, jos jutussa esitetty tieto on virheellistä
- Surra yksityisesti

Opetushenkilöstön itsehoito-opas pelon ja ahdistuksen hallintaan

Soili Poijula

Pelon ja ahdistuksen hallinta

Kun joudut joukkoväkivaltatilanteeseen tai saat tietoa sellaisesta, voit kokea voimakkaita ja ahdistavia tunteita, jotka voivat tulla aaltoina tai tuntua jatkuvana ahdistuksena. Voimakas tunneaalto voi olla pelottava, jos tuntuu ettei se koskaan lopu tai ettei sitä voi hallita.

Maadoittumisvinkkejä

Voit ehkä haluta välttää tietoa tapahtumasta tai katsoa jokaisen sitä koskevan uutisen. Jokaisella uhrilla tai selviytyneellä on oma tapansa selviytyä. Ei ole oikeita eikä vääriä tunteita. Jos kuitenkin näet uutisia televisiossa tai sosiaalisessa mediassa, ole varautunut voimakkaisiin tunteisiin.

Uutisten näkeminen, erilaisten näkökulmien kuuleminen joko henkilökohtaisesti tai ruudun kautta voi tuoda esiin voimakkaita ja vaikeita reaktioita. Sinulla voi olla huolestuttavia ajatuksia ja mielikuvia, kuten takaumia omasta traumakokemuksestasi, mielikuvia läheisen kärsimyksestä tai kostoajatuksia. Viha ja ahdistus voivat muuttua suruksi, sitten tunnottomuudeksi ja taas turhautumiseksi siitä, että kaikki tämä ei ole hallinnassasi.

Aluksi tilanne voi tuntua mahdottomalta, mutta maadoitus ja mindfulness ovat ahdistuksen sietotekniikoita, jotka mahdollistavat samanaikaisesti (joukko)väkivaltatapahtuman ajattelemisen, voimakkaiden tunteiden kokemisen, tehokkaan ahdistuksesta selviytymisen ja turvallisuuden tunteen kokemisen. Opit kestämään voimakkaita tunteita ja lopulta voittamaan ahdistuksen aallon ja saamaan mielenrauhasi takaisin.

Ahdistuksensietotaitoja käytetään silloin, kun tilanteen muuttaminen on vaikeaa tai mahdotonta. Ne auttavat meitä tulemaan toimeen ja selviytymään kriisin aikana ja auttavat hallitsemaan sisäistä tunnetilaamme ja kestämään jopa voimakasta tunteiden tuottamaa tuskaa. Näiden taitojen avulla voit pysyä nykyhetkessä, kun menneisyydessä koettu tunkeutuu mieleen.

Maadoitus- ja mindfulness-tekniikoista on hyötyä myös siten, että voit tuntea olosi rauhallisemmaksi ja ajatella selkeämmin arjessa.

Mitä maadoitus tarkoittaa?

Maadoitus on keino vähentää tai muuttaa tunteita. Maadoitus opastaa keskittymään johonkin muuhun kuin vaikeisiin tunteisiin, joita koet. Kun mielesi laukkaa tai sydämesi hakkaa, maadoitus tuo sinut takaisin nykyhetkeen ja ohjaa huomiosi kohti nykyistä turvallisuutta. Maadoitus keskeyttää mielessäsi olevat ajatukset, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai surulliseksi. Se antaa sinulle hieman tilaa löytää tapoja helpottaa hetkeä kivusta tai vaikeudesta huolimatta.

Maadoittuneena oleminen merkitsee sitä, että tuntee ympäröivän maailman hetki hetkeltä. Ota esimerkiksi nyt hetki aikaa tunteaksesi jalkasi lattialla ja tuntemuksesi tuolilla istumisesta. Tietoisuus kehon tuntemuksesta on yksi maadoitusmuoto.

Maadoitusta voi ajatella olla myös keskittymisenä, ajatusten toisaalle suuntaamisena, turvallisen paikan luomisena tai terveellisenä irtautumisena. Vaikka maadoitus ei ratkaise epämiellyttäviin tunteisiisi vaikuttavaa ongelmaa, se tarjoaa tilapäisen tavan saada tunteesi hallintaan ja estää tilanteen pahenemisen. Maadoittuminen ankkuroi sinut, antaa sinulle mahdollisuuden rauhoittua, ja sallii sinun lopulta palata käsittelemään ongelmaa, joka alun perin aiheuttaa häiritsevät tunteesi.

Maadoittua voi milloin ja missä tahansa. Se on keino rauhoittaa itseään, rentoutua ja käyttää aistejaan tunteakseen olonsa rauhallisemmaksi. Saatat joutua “kääntämään mieltäsi” monta kertaa. Ole sinnikäs.

Miten meditointi tukee maadoittumistaitoja?

Maadoittumista on parasta harjoitella etukäteen, kuten mitä tahansa muutakin uutta taitoa. Siten voit mennä vaikeaan tilanteeseen vahvemmalla itseluottamuksella ja rauhallisuudella.

Jos odotat päätyväsi haastavaan tilanteeseen, istu hiljaa ja kuvittele mitä voi tapahtua ja miten tahdot reagoida. Näin kohtaat odotetun stressaavan tilanteen omilla ehdoillasi yhdessä voimakkaan hallinnan tunteen kanssa.

Kun olet oppinut ja harjoitellut näitä tekniikoita, opit asteittain pysymään maadoittuneena keskellä vaikeita keskusteluja tai muita stressaavia hetkiä.

Katso alla olevat tekniikat. Harjoittele jokaista muutaman kerran. Eri tekniikat voivat auttaa sinua eri aikoina; harjoittelemalla löydät sinulle parhaiten sopivan tekniikan tai tekniikat.

Voit myös kysyä ystäviltäsi mitä he tekevät pysyäkseen maadoittuneina ja läsnä olevina ja ota käyttöön keinoja, jotka toimivat. Todellisessa tilanteessa katso mukaasi ottamaasi muistilappua, johon olet kirjannut ylös mitä tekniikoita tahdot käyttää.

Muista, että jos tekniikka ei välittömästi auta, voit toistaa tai muuttaa sitä. Ole kärsivällinen. Anna ajan kulua. Tunteen laimeneminen voi kestää useita minuutteja. Itsensä maadoittaminen ei ole aina helppoa. Voi viedä hieman aikaa ennen kuin tekniikat toimivat sinulle hyvin, mutta älä anna periksi niiden suhteen. Kun olet rauhoittunut ja mielesi lakkaa laukkaamasta, kykenet ajattelemaan selkeämmin.

Maadoittumistekniikoita

Kun luet esimerkkejä ja alat harjoitella niitä, merkitse muistiin ne, joista pidät eniten. Maadoittumisen ydinajatus on keskittyä pieniin yksityiskohtiin ja tuntemuksiin. Tämä ohjaa ajatuksesi ja reagointisi välittömään ympäristöösi tai kehon kokemukseen.

Hidas syvähengitys

Tämä tärkeä harjoitus hidastaa sydämen sykettä ja käskee koko kehoa hidastamaan. Laukkaavilla ajatuksilla on tapana hidastua samalla.
Tämä on yksinkertaista. Vedä syvään henkeä nenäsi kautta ja pidätä hengitystäsi. Hengitä sitten hitaasti ulos suun kautta. Jatka hidasta hengittämistä, asteittain lisäten sisäänhengitysaikaa viiteen sekuntiin saakka laskien. Huomaa hengityksen suunnan muutos, se pieni tauko hengityksen päätepisteessä. Hengitä ulos laskien toiset viisi sekuntia, samalla uloshengityksen mukana rentoutuen. Palaa normaaliin hengitykseesi useiden tällaisten syvien hengitysten jälkeen. Jatka hengittämistä normaalisti, huomioiden kuinka ilma on viileämpää, kun hengität sisään ja lämpimämpää kun hengität ulos. Huomaa rintakehäsi ja vatsasi kohoaminen ja laskeutuminen.
Kuule hengityksesi pienet äänet. Rentoudu ulos hengittäessäsi.

Jos sinulla on vaikeuksia hengittää riittävän syvään, laita kyynärpäät polviisi tai pöydälle ja nojaa leukaa käsiisi. Huomioi kuinka vyöalueesi liikkuu nyt voimakkaasti, kun hengität sisään ja ulos. Hengityksesi on aina mukanasi. Aina kun tunnet olosi stressaantuneeksi, muista hengittää! Voit tehdä tämän silmät auki tai kiinni.

Muita hyviä hengitysvinkkejä on päästää uloshenkäys suuren huokaisun saattelemana samalla kun rentoutat olkapäitäsi; purista huuliasi kevyesti

yhteen ja ulospäin samalla kun hengität ulos; haukottele; hengitä hiljaisen rukouksen tai itsevahvistuksen mukana sisään ja ulos. Voit jopa laulaa hiljaa, hyräillä tai viheltää. Pidä huomiosi hengityksessäsi samalla, kun teet niin.

Huomioi painovoima

Ala tuntea kehosi paino ja eri kohdat, joille kehosi painautuu tuolillasi tai jaloillasi lattialla. Painovoima on aina olemassa, siihen pohjautuu maadoittumisen termikin. Anna käsiesi tuntua raskailta ja rentoutuneilta. Anna jalkojesi tuntua raskailta ja rentoutuneilta. Voit kuvitella tämän painovoiman vetävän sinua koko matkan päästä varpaisiin alas asti yhdistäen sinut maahan. Ajattele jalkojasi voimakkaina juurina, jotka menevät lattian läpi ja ovat maadoittuneina maahan. Kuvittele juuresi niin voimakkaiksi, ettei ole väliä kuinka kovassa tuulessa, aallokossa tai myrskyssä olisit.

Toinen tapa virittäytyä nykyhetkeen on tasapainotella yhdellä jalalla tai siirtää kehonpainoa toiselle kehonpuoliskolle. Tämä vaatii keskittymistä ja tekee sinut välittömästi tietoiseksi painovoimasta ja kehostasi. Istuessasi pienikin painonsiirto puoleen tai toiseen vie huomiotasi pois ahdistavasta tekijästä.

Katsele ympärillesi

Katso pois sinua ahdistavasta asiasta ja suuntaa katseesi johonkin neutraaliin, kuten kattoon tai lattiaan tai jonkun siniseen takkiin. Kuvaile mielessäsi neutraalia kohdetta yksityiskohtaisesti, kunnes olet rauhallisempi. Esimerkiksi voit haastaa itsesi ajattelemaan tiettyjä värejä, kuten purppuranpunaista, burgundia, indigon sinistä tai turkoosia, yksinkertaisten punaisen tai sinisen sijasta. Saatat haluta tuoda mieleesi jotakin kirkasta väriä tätä tekniikkaa varten. Voit myös antaa silmiesi levätä tasaisesti yhdessä pisteessä tai kohteessa 20 sekuntia. Rauhalliset silmät, rauhallinen mieli. Jos haluat katsoa esitystä jostakin ahdistavasta, katso sitä vain lyhyesti tai sulje silmäsi puoliksi rajoittaaksesi intensiteettiä. Katso sitten taas neutraalia tai rauhoittavaa kohdetta.

Kuuntele

Kuuntele tarkoituksellisesti luontaisia ääniä. Kuuluvatko nämä äänet ulkoa? Rahisuttavatko ihmiset jalkojaan? Mitä muuta voit kuulla? Voitko ottaa mukaasi lempimusiikkiasi ja kuunnella sitä kuulokkeista tai korvanapeista? Harkitse soittolistan luomista rentouttavalle ja rauhoittavalle lempimusiikillesi.

Kosketa

Kiinnitä koko huomiosi tuntoaistiin. Hiero tai taputa käsiäsi yhteen tai tuolia vasten, kipristele varpaitasi tunteaksesi kenkiesi sisäpinnan tai kosketa vaatteittesi kangasta. Taputa kahdella sormenpäällä toista kädenselkääsi. Aseta kätesi sydämesi päälle. Halaa itseäsi. Pidä ystävääsi kädestä. Laita kädet kasvoillesi. Saatat haluta pitää mukanasi pientä kiveä, kolikkoa tai erityistä esinettä, jota koskettaa ja joka palauttaa sinut takaisin nykyhetkeen. Saatat huomata jääpalan koskettamisen tai kylmän vesihörpyn auttavan. Ovatko koskettamasi asiat pehmeitä vai kovia? Lämpimiä vai kylmiä? Keskity jokaisen esineen pieniin yksityiskohtiin ja miltä ne sinusta siinä hetkessä tuntuvat.

Maista

Hitaasti ja tarkoituksella syö jotain pientä kuten rusina, pastilli, sitruunanpala tai jotain suolaista. Maistele toden teolla sitä pientä ruoanpalaa. Voit ehkä sulkea silmäsi ja sulkea mielestäsi kaiken paitsi tämän maun tässä hetkessä. Laita kielesi kitalakea vasten tai poskeesi tai hampaittesi väliin. Ota vähän vettä, seuraten sen kulkua huulilta kielelle ja kurkusta alas, kokeile miten pitkälle voit tuntea sen.

Haista

Joillekin tuoksu voi olla rauhoittava ja maadoittava. Pientä määrää lempihajuvettäsi nenäliinassa tai palaa tuoksukynttilää voidaan käyttää keskittyessä hajuaistiin. Hengitä tuoksua hitaasti syvään ja kokeile huomata sen ominaisuuksia (makea, mausteinen, sitruksinen ja niin edelleen).

Tule tietoisemmaksi siitä mitä sisälläsi tapahtuu

Kehon skannaus

Virittäydy kehoosi päästä varpaisiin. Tunnetko olosi säikyksi, rauhalliseksi vai joksikin muuksi? Aloita päälaeltasi hienovaraisesti huomioiden mitä tahansa tuntemuksia. Onko selkäsi suorassa? Tarkista olkapääsi ja anna niiden laskeutua, mikäli ne ovat kireinä ja koholla. Avaa hampaitasi kevyesti, jotta leukasi voi rentoutua. Huomioi tuntemuksia rintakehäsi alueella. Voitko tuntea sydämesi sykkeen? Onko se nopea vai tasaisen rauhallinen? Tuntuuko vatsasi täydeltä vai oletko nälkäinen? Tule tietoiseksi käsistäsi koko matkalta sormenpäihisi saakka. Skannaa kehosi alas asti varpaisiisi. Ovatko

jalkasi ristissä vai lepäävätkö ne lattiaa vasten? Löysää kaikki jännitys, kun teet tätä. Kipristä varpaitasi. Ovatko jalkasi lämpimät tai kylmät? Miltä lattia tuntuu jalkojasi vasten? Huomioi mahdolliset kutinat tai kiristykset. Huomioi kaikki tilantuntu tai rauhallisuus, joka ilmaantuu.

Lihasten jännittäminen ja rentouttaminen

Jännitä hartioitasi tai purista kätesi tiukkaan nyrkkiin. Pidä useita sekunteja. Rentouta ja huomioi kuinka rentoutuminen virtaa alas kättäsi pitkin sormiisi. Paina jalkojasi voimakkaasti lattiaa vasten. Vapauta jännitys parin sekunnin päästä ja tunne kuinka rentoutuminen leviää alavartaloosi. Hengitä ulos, kun rentoutat. Toista kunnes tunnet olosi rauhallisemmaksi.

Venytä ja vapauta

Venytä toista tai molempia käsiäsi tai jalkojasi tai taivuta päätäsi venyttääksesi niskaasi. Kiinnitä kaikki huomiosi siihen miltä venytys tuntuu. Huomioi rentoutumisen tuntemukset, kun vapautat jännityksen. Hengitä ulos rentoutuessasi. Toista jos tarpeen.

Räsynukke

Päästä kaikki jännitys menemään samaan aikaan, kuin olisit räsynukke. Lepää kunnes olet jälleen valmis jatkamaan.

Liiku

Jos etenemisessä on tauko, tee kyykkyhyppyjä, seiso varpaillasi tai tee punnerruksia seinää vasten tai kävele nopeasti ympäri rakennusta. Sydämen sykkeen kohottaminen ja happi saa tunteen purkautumaan. Kun liikut, pysy keskittyneenä hengitykseesi. Keskity askeliisi (voit jopa laskea ne). Huomaa askeleittesi rytmi ja miltä askeleet tuntuvat maata vasten. Kiinnitä huomiosi siihen miltä kehosi tuntuu jokaisessa liikkeessä ja kun kätesi tai jalkasi koskettavat lattiaa ja liikkuvat ilmassa.

Tule tietoisemmaksi mielesi sisällöstä

Elämme usein elämäämme kuin automaattiohjauksessa, reagoiden ja ilmaisten mielipiteitä, sanoen asioita, jotka vain tulevat mieleen. Emme ole tietoisia siitä, mitä ajattelemme ennen kuin kuulemme itsemme sanovan ne asiat ääneen. Tietoisemmaksi tuleminen ajatusten sisällöstä auttaa hallitsemaan niiden vaikutusta tunteisiimme ja reaktioihimme.

Ajatusten kirjoittaminen ylös tuo ne huomion kohteeksi.

Jotkut ajatukset lisäävät ahdistusta, toiset ovat rauhoittavia. Kirjoita ylös ajatuksiasi päiväkirjaan tai vaikka vain paperinpalaan. Tämä auttaa sinua näkemään mitä ajatuksia sinulla on, miten usein tietty ajatus ilmestyy ja mitä tunteita siihen liittyy.

Varo ”katastrofisoivia” ajatuksia, jotka alkavat ”Mitä jos…?” ”Mitä jos en ole koskaan enää onnellinen? Mitä jos asiat menevät vieläkin pahemmiksi? Mitä jos jään jumiin tähän huonoon tunteeseen ikuisiksi ajoiksi?” ”Mitä jos”-ajatukset keskittyvät tulevaan. Sen sijaan, keskity ”Mitä on…”-ajatuksiin. Käännä tietoisuutesi takaisin nykyhetkeen. Voit tuntea paljon ahdistusta, mutta on helpompi käsitellä meneillään olevaa tilannetta lisäämättä siihen samalla mennyttä tai tulevaa.

Onko muistoa tai ajatusta, joka tekee asioista paremman?

- Saatat haluta kirjoittaa muistiin myönteisiä ajatuksia tai itsevahvistuksia mukaasi. Esimerkiksi: Minä pystyn tähän. Voin ottaa vastaan apua, kun sitä tarjotaan. Tänään, valitsen parantumisen. Olen hellävarainen itselleni, kun parannun. Minut on ympäröity tuella, havaitsemallani ja sillä mitä en havaitse. Päätän parantua haavoittumisesta.

Nimeä kaikki tunteet ja reaktiot

Saatat haluta laajentaa kirjoitustasi kysymällä ”Mitä sanoja voin käyttää ilmaistakseni tai kuvatakseni sitä, miltä asiat minusta tuntuvat juuri nyt?”

Jos kyyneleitä tai muita reaktioita ilmaantuu, anna niiden tulla ja mennä. Tunteesi on merkki siitä, että välität. Huomaa mitkä ajatukset tai muistot ovat yhteydessä tunteisiisi. Hyväksy tunteesi tosina siinä hetkessä, jos voit. Sano itsellesi: ”Tämä myös on täällä.” Jos tunne tuntuu ylivoimaiselta, muista hengittää rauhallisesti ja huomioi mikä laukaisi kyseisen tunteen. Anna ajan kulua. Siirrä huomiosi takaisin kehoosi.

Onko siellä jotain muuta? Onko toivoa, kiitollisuutta tai mitään myönteistä tunnetta myös läsnä kielteisten tunteiden kanssa?

Arvioi tunteen voimakkuus

Anna sille numero yhdestä kymmeneen. Muuttuuko numero (tunteen voimakkuus), kun seuraat ja kuvailet tunnetta?

Tuomitseminen

Ihmiset usein tuomitsevat itsensä tiettyjen tunteiden takia. ”Minun pitäisi olla vahvempi.” ”Olen niin väsynyt tuntemaan oloni surulliseksi ja järkyttyneeksi. Toivon, että tämä tunne menisi pois.”

Huomioi nämä itsekriittiset, kielteiset ajatukset ilman, ettet jää niihin kiinni.

Puhu itsellesi

”On normaalia, ettei tunnu normaalilta. On normaalia, että on voimakkaita tunteita. Muistan hengittää tieni tämän läpi. Jos maltan ja annan ajan kulua, tämä tunne menee ohi, jos en ruoki sitä.” ”Anna minun pysyä tässä hetkessä.”

Tarjoa itsellesi myönteistä vahvistusta ja vakuuttelua, että tulet olemaan normaali.

Tee listoja

Listaa kolme lempiasiaasi useissa eri asioissa, kuten ruoat, puut, laulut, elokuvat, kirjat, paikat ja niin edelleen.

Kirjoita tai listaa mielessäsi neljä tai viisi asiaa elämässäsi, jotka tuovat sinulle iloa ja visualisoi lyhyesti jokainen niistä.

Pidä lista mukanasi muistamisen avuksi.

Muita ideoita maadoittumiseen

Kuvittele ajatustesi olevan virran mukana kelluvia lehtiä. Ne saapuvat, ovat hetken läsnä ja lipuvat sitten pois. Sinun ei tarvitse tehdä muuta kuin katsella niiden lipuvan ohi.

Kuvittele ajatuksesi lauluna tai tv-ohjelmana. Vaihda kanavaa tai laita äänenappula nollaan – ne ovat yhä olemassa, mutta sinun ei tarvitse kuunnella tai katsoa niitä.

Käytä matematiikkaa. Laske alaspäin luvusta 100. Haastaaksesi itseäsi, laske alaspäin kolmen tai seitsemän luvun välein.

Orientoidu aikaan ja paikkaan. ”Tänään on perjantai, kesäkuun kolmas. Kello on 10.04 aamulla. Olen Oulussa.” Voit lisätä tarkempia yksityiskohtia, kunnes tunnet olosi rauhalliseksi, kuten ”Sataa kevyesti, mutta voin silti nähdä auringon. Tauko on 30 minuutin päästä.”

Suunnittele toiminta. Tämä voi olla jotain mitä voit tehdä yksin, ystävän tai perheenjäsenen kanssa. Mieti mitä teet ja milloin. Ehkä menet syömään yhdessä, käyt puistossa kävelyllä, käyt katsomassa elokuvan, jota olet odottanut tai vierailet jossakin erityisessä paikassa. Keskity yksityiskohtiin, kuten siihen mitä aiot pukea yllesi, milloin menet ja miten pääset sinne.

Lue. Anna mielesi matkustaa jonnekin muualle kirjan, tarinan tai lehtiartikkelin mukana.

Anna ajan kulua. Suurin osa tunteista tulee ja menee aaltoina.
Ole kärsivällinen. Odota myrskyn laantumista.

Virittäydy sosiaalisiin ja tunnevahvuuksiin ja tukeen

**Ihmiset saavat vahvuutta sisimmästään ja yhteisöstään.
Muista vahvuutesi ja resurssisi.**

Kuvittele tukevia ihmisiä seisomassa lähelläsi tukien sinua välittäen sinusta, rakkaudella. He voivat olla kilometrien päässä tai menneisyydestä. Anna heidän huolenpitonsa kestää ja olla läsnä näinä vaikein aikoina. Kuvittele heidän kasvonsa. Tunne heidän läsnäolonsa. Virittäydy kokemaasi rakkauden tunteeseen.

Kuvittele sellaisen henkilön ääni tai kasvot, joka on tai on ollut myönteinen vaikuttaja elämässäsi. Kuvittele hänen hymyilevän sinulle. Kuvittele hänen kertovan sinulle, että tilanne on vaikea, mutta tulet selviytymään. Tunne hänen olevan läsnä kanssasi.

Lausu rukous, mantra tai fraasi, joka voi rauhoittaa, voimaannuttaa ja kohottaa mielialaasi. Sano sanat hiljaa, pitäen keskittymisesi niiden merkityksessä sinulle itsellesi.

Ota yhteys mihin tahansa korkeampaan voimaan, joka on sinulle merkityksellinen. Jos olet osa uskonnollista tai tukiyhteisöä, tunne yhteys siihen tukiverkostona.

Tiedosta ”iso kuva”. Kuvittele maailmankaikkeus kaikessa monimutkaisuudessaan ja historiassaan. Olet merkittävä osa sitä.

Harjoita kiitollisuutta: Listaa kaikki ne asiat, joista olet kiitollinen.
Saatat haluta pitää kiitollisuuspurkkia näillä asioilla täytettynä.

Ota purkista lappu, kun tunnet olosi järkkyvän; lue se ja muistele kaikkea mistä olet kiitollinen!

Luo mieleesi turvapaikka, joka perustuu todelliseen tai kuviteltuun paikkaan. Se voi olla lempilomapaikka tai paikka, jossa olet tuntenut olosi turvalliseksi. Ajattele näkemiäsi värejä, kuulemiasi ääniä ja tuntemuksia ihollasi. Muistele edellistä kertaa, kun olit siellä. Kenen kanssa olit siellä, jos kenenkään? Mitä teit siellä? Miltä se tuntui? Palauta muistikuva mieleesi, kun tunnet olosi stressaantuneeksi. Vie itsesi takaisin mukavuuden ja rauhan tyyssijaan.

Ole ystävällinen itsellesi. Toista mukavia, myötätuntoisia lauseita itsellesi. Sano niitä niin monta kertaa kuin tarvitsee.

> ”Olet hyvä ihminen.”
>
> ”Sinulla on nyt rankkaa, mutta selviät kyllä siitä.”
>
> ”Pääset tämän tuskan läpi.”
>
> ”Yrität kovaa ja teet parhaasi.”
>
> ”Selviät tästä kyllä jotenkin.”

Myöntäminen. Todellisuuden myöntäminen ei tarkoita sen hyväksymistä. Et välttämättä pidä siitä mitä tapahtuu ja toivoisit, ettei niin tapahtuisi. Tilanteen myöntäminen sellaisena kuin se on, sallii sinun suunnitella viisasta reagointia. Monet asiat tulevat olemaan hallintasi ulkopuolella, joten tämä on tärkeää ja auttaa keskittymään siihen, mihin voit vaikuttaa tai mitä voit hallita.

Kuvittele, että sinusta voi tulla vahvempi persoona näiden vaikeuksien takia. Suuren haasteen tuloksena jotkut tulevat tietoisemmiksi sisäisistä vahvuuksistaan, arvostavat aikaisempaa enemmän läheisimpiä ihmissuhteitaan, ovat tietoisia arkipäivän hyvien asioiden tärkeydestä tai löytävät uusia tärkeysjärjestyksiä. Oletko sinä kasvanut henkisesti tragedian seurauksena?

Yhdistä oppimasi.

> Sano itsellesi: ”Anna käsieni tuntua raskailta ja rentoutuneilta. Anna jalkojeni tuntua raskailta ja rentoutuneilta. Anna hengitykseni olla hellää ja tasaista. Anna mieleni tulla rauhalliseksi ja hiljaiseksi. Anna minun olla läsnä tässä hetkessä. Minä voin tehdä tämän.”

Miten voit harjoitella

Harjoittele suosikkitekniikkaasi useina päivinä ennen tulevaa stressaavaa tilannetta. Kokeile ainakin kolmea tekniikkaa ja harjoittele niitä viidesti tai useammin. Jokainen harjoituskerta voi viedä vain muutaman minuutin, mutta tulet saamaan itsevarmuutta tullessasi taitavammaksi ja tutummaksi jokaisen tekniikan kanssa. Harjoittele niitä, jotta ne ovat helppo muistaa, kun todella tarvitset niitä. Harjoittele kun olet vain vähän huolestunut jostakin, älä silloin kun olet hyvin stressaantunut. Aloita tavallisista epämukavista tunteista ja työskentele vaikeimpiin, kaikista pahimpiin tunteisiin saakka. Kun tunne on yllättävä tai musertava, tiedät mitä tehdä siinä hetkessä, koska olet harjoitellut.

Aloita varhain. Kokeile maadoittumisharjoitteiden tekemistä heti kun sinusta alkaa tuntua pahalta. Älä odota ahdistuksen saavuttavan vaikeammin käsiteltävää tasoa. Jos tekniikka ei aluksi toimi, kokeile pitää siitä taukoa hetken ennen kuin siirryt seuraavaan.

Tarkista itsesi. Arvioi ahdistuksesi voimakkuutta numerolla yhdestä kymmeneen ennen ja jälkeen maadoittumisharjoitetta. Millä tasolla ahdistuksesi oli, kun aloitit? Kuinka paljon se väheni harjoitteen jälkeen? Tämä voi auttaa sinua huomaamaan paremmin, toimiiko jokin tietty tekniikka sinulle erityisen hyvin. Ota hetki itsetutkiskelulle, katso taaksepäin ja mieti mikä sinua auttoi.

Valmistaudu odottamattomaan tunneaaltoon. Saatat kyetä ennustamaan joidenkin tunteiden ilmaantumistilanteen, kuten jos vaikka kuulet jonkun puhuvan tapahtuneesta tai tapahtuman vuosipäivän lähestyessä. Toiset aallot tulevat yllätyksenä. Voit huomata vasta jälkeenpäin, mikä voimakkaan tunteen nostatti.

Jos tunnet voimakkaan tunteen alkavan, älä yritä työntää sitä pois. Tunteen pelko voi voimistaa sitä. On parempi sanoa itselle ”Tämä myös on täällä. Voin tuntea tunneaallon nousevan. On normaalia, ettei ole normaali. On ok, että on voimakkaita tunteita. Pystyn ja muistan hengittää tieni sen läpi. Jos annan ajan kulua, tämä tunne menee ohi, ellen ruoki sitä.” ”Anna minun pysyä nykyhetkessä”.

Lähde: National Mass Violence Victimization Resource Center: Managing Distress Grounding Tips for Crime Victims, Survivors and Family Memebers of Mass Vilence Incidents (MVIs) 2021