

JÄMSÄ

tehostettu nuorisotyö

Aloituspalaverin asialista

1. Puheenjohtajan ja sihteerin valinta
2. Todetaan läsnäolijat
3. Kerrataan yhdessä tapahtumatiedot ja tietolähteet
4. Valitaan menetelmät, sovitaan budjetista
5. Tehostettuun nuorisotyöhön osallistujat ja työnjako
6. Tiedotusvastaavan valinta
7. Arvio tehostetun nuorisotyön kestosta
8. Tilannearvion ajankohta
9. Palaverin päättäminen

Muistion jakaminen tehostetun nuorisotyön WhatsApp –ryhmässä ja tehostetun nuorisotyön WhatsApp –ryhmän jäsenten sähköpostissa

Tilannearvion asialista

1. Puheenjohtajan ja sihteerin valinta
2. Todetaan läsnäolijat
3. Kerrotaan mitä on tehty
4. Arvioidaan tehostetun nuorisotyön vastetta ja arvioidaan jatkotoimien tarvetta
5. Valitaan menetelmät
6. Mahdollisten jatkotoimien osallistujat ja työnjako
7. Tiedostusvastaavan valinta
8. Arvio tehostetun nuorisotyön kestosta
9. Tilannearvion ajankohta
10. Palaverin päättäminen

Muistion jakaminen tehostetun nuorisotyön WhatsApp –ryhmässä ja tehostetun nuorisotyön WhatsApp –ryhmän jäsenten sähköpostissa.

Hätäilmoitus 112

- Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
- Kerro, mitä on tapahtunut.
- Kerro tarkka osoite ja kunta.
- Vastaa kysymyksiin.
- Kytke puhelimen kaiutintoiminto päälle ja jatka auttamista.
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Lopeta puhelu vasta saatua luvaa.
- Opasta lisäapu paikalle.
- Soita uudelleen, mikäli tilanne muuttuu.

Lataa 112 suomi –sovellus

JÄMSÄ

tehostettu nuorisotyö

Henkinen ensiapu

- Käyttäydy rauhallisesti.
- Puhu loukkaantuneelle.
- Kuuntele häntä.
- Pysy autettavan luona, älä jätä häntä yksin.
- Pidä huolta, kosketa.
- Kerro rehellisesti, mitä on tapahtunut ja miten tilanne etenee.
- Pidä uteliaat loitolla.
- Muista, että myös auttajana voit tarvita apua.

JÄMSÄ

tehostettu nuorisotyö

Uhkaava henkilö

- Älä mene yksin uhkaavaan tilanteeseen.
- Varoita sivullisia.
- Säilytä riittävä etäisyys ja henkilökohtainen reviiri sekä katsekontakti.
- Pyydä tarvittaessa lisäapua, esim. poliisi, vartija.
- Luo yhteyttä ja yhteistä näköalaa.
- Kuuntele rauhallisesti, älä keskeytä, älä vähättele.
- Puhu rauhallisesti ja selkeästi.
- Älä provosoidu, älä provosoi.
- Jos et saa tilannetta hallintaan, poistu paikalta.
- Jos et pääse poistumaan, suojaudu ja suojele itseäsi.

Kuuntele – kuuntele mitä toisella on sanottavana

Kiitä – kiitä, että hän on tuonut asiansa / tunteensa esille

Pahoittele – pahoittele, ettei häntä ole huomioitu tarpeeksi

Sovi – sovi jotakin asian ratkaisusta

Jos joku on itsemurhavaarassa, toimi näin:

- Älä jätä häntä yksin.
- Poista hänen ulottuviltaan aseet, alkoholi, lääkkeet, huumeet ja terävät esineet.
- Arvioi tilannetta ja yritä tarvittaessa saada läheinen hakeutumaan/vie pikaisesti oman paikkakunnan psykiatriseen päivystykseen tai terveyskeskukseen
- **Valtakunnallinen kriisipuhelin**
tarjoaa keskusteluapua joka päivä 24h.
p. 09 2525 0111
- Keskusteluapua saa myös Sekasin-chatista ja verkkokriisikeskus Tukinetistä.
- Jos tarvitset välitöntä hätäapua, (viiltely, lääkkeet...) soita yleiseen hätänumeroon 112 ja siirrä vastuu ammattilaiselle.

Tärkeintä on, ettei jätetä itsetuhoista ihmistä yksin tunteiden, ajatusten ja tekojen kanssa.

Itsemurhariskin tunnistaminen

Itsemurhariski on suuri, jos henkilö

- puhuu halustaan kuolla
- etsii itselleen keinoa tappaa
- puhuu tuntevansa itsensä toivottomaksi tai merkityksettömäksi
- puhuu olevansa umpikujassa tai tuntevansa sietämätöntä kipua
- puhuu olevansa muille taakkana
- lisää alkoholin tai lääkkeiden käyttöään
- käyttäytyy ahdistuneesti, kiihtyneesti tai levottomasti
- nukkuu liian vähän tai liian paljon
- vetäytyy omiin oloihinsa tai tuntee itsensä etääntyneeksi
- osoittaa raivoa tai puhuu kostavansa
- liikkuu tunnetiloiltaan äärimmäisyydestä toiseen. Mikäli nuori on tosi kiihtynyt ja vähän sekava, niin silloin on tilanne päällä.

Itsemurhan vaara on sitä suurempi, mitä useampi yllämainituista seikoista täyttyy.

Miten auttaa itsemurhaa harkitsevaa

Voit kysyä nuorelta josta olet huolissasi:

- Onko sinulla ollut paineita viime aikoina?
- Kertoisitko, mikä sinua masentaa?
- Onko sinulla itsemurha-ajatuksia (suora kysymys ei johda itsetuhoiseen käyttäytymiseen vaan kertoo halustasi auttaa)
- Onko sinulla konkreettinen suunnitelma itsemurhaan?
- Mikä auttaisi jatkamaan elämää?
- Miten voin auttaa löytämään tukea ja elämänhalua?
- Pysy rauhallisena, kuuntele avoimesti ja anna aikaasi.
- Moralisointi tai panikointi ei auta. Osoita huolenpitoasi ilman syyttelyä tai tuomitsemista.
- Pyri luomaan myönteisiä tulevaisuuden näkymiä.
- Rohkaise toista. Voit vaikka sanoa: "näistä ongelmista selviydytään" tai "tämän pettymyksen yli päästään" ja ennen kaikkea "apua on saatavilla".
- Rohkaise ja kannusta läheistä uskomaan, että itsetuhoisista ajatuksista voi päästä yli ja että itsetuhoisuuteen on olemassa tehokasta hoitoa.

Kuuntele, rohkaise ja osoita huolenpitoa

Mikä toimii huonosti

- Älä syyllistä
- Älä yritä piristää
- Vitsailu ei toimi
- Älä ole vihainen
- Älä väistele vastausta tyyliin, että minullakin oli kerran tosi paha olla.
- Keskitytään vain siihen ihmiseen, joka kertoo omaa tarinaansa ja omia tunteuksiaan.
- Älä sivuuta toisen tunnetta tai kertomusta.
- Suuttuminen tai vähättely ei helpota toisen ihmisen oloa, päinvastoin, se voi lisätä toisen tuskaa ja voi olla, että hän ei enää koskaan palaa asiaan ja kerro siitä kenellekään.