

**Kriisisuunnitelma
ja kiusaamisen, väkivallan
ja häirinnän vastaiset
toimintamallit**

Kannonkosken koulu

Sisällysluettelo

Johdanto.....	3
1. Koulukiusaaminen.....	3
1.1. Milloin on kyse kiusaamisesta	3
1.2. Kiusaamista ehkäisevät ja rajoittavat toimenpiteet.....	4
1.3. Miten koululle luodaan kiusaamista ehkäisevät yhteiset säännöt.....	5
1.3.1. Kannonkosken koulun yhteiset pelisäännöt.....	5
2. Psykkiset reaktiot katastrofitilanteissa.....	6
2.1. Kriisi ja sen vaiheet.....	6
2.1.1. Shokkivaihe.....	6
2.1.2. Reaktiovaihe.....	7
2.1.3. Käsittelyvaihe.....	7
2.1.4. Uudelleen suuntautumisen vaihe	8
3. Lapsen ja nuoren suru	8
3.1. Lapsen ja nuoren surureaktiot.....	8
3.2. Lapsen ja nuoren surun kohtaaminen.....	9
4. Lapsen ja nuoren masennuksen tunnistaminen.....	10
5. Perheväkivalta	11
5.1. Mitä perheväkivalta on?.....	11
5.2. Perheväkivallan vaikutuksia lapsen käyttäytymiseen	11
6. Lasten ja nuorten itsetuhoinen käyttäytyminen	11
6.1. Päihteiden käytön tunnusmerkkejä	11
6.2. Merkkejä itsemurhavaarasta	12
6.3. Itsemurhien ehkäisy	12
6.4. Itsemurhan käsittely kouluyhteisössä.....	13
7. Kuoleman käsittely koulussa	14
7.1. Kuolemasta kertominen	14
7.2. Opettajien merkitys lasten kriisitilanteiden tukemisessa	14
7.3. Muistaminen koulussa.....	15
7.4. Keskustelu luokassa	15
8. Aikuisen kriisin kohtaaminen	16
8.1. Kriisejä aiheuttavia elämäntilanteita.....	16
8.2. Kriisissä olevan aikuisen reaktiot/ongelmat	16
8.3. Kriisissä olevan aikuisen kohtaaminen.....	16
9. Jälkipuinti	17
Liite 1.....	18
Liite 2.....	19
Liite 3.....	20
Liite 4.....	21
Liite 5.....	23
Liite 6.....	25
Liite 7.....	26
Kirjallisuutta.....	27

Johdanto Yhtenäisen perusopetuksen ajatuksen mukaisesti on erittäin tärkeää, että oppilaiden oppimisen ja psyykkisen sekä fyysisen hyvinvoinnin turvaamiseksi tehdään kokonaisvaltaista ja saumatonta yhteistyötä kaikkien oppilaan elämänkaareen ja oppimispolkuun osallistuvien tahojen kanssa.

Koulun arki voi järkkäyä aina silloin tällöin. Onnettomuudet, kuolemantapaukset ym. poikkeavat tilanteet muuttavat normaalin päiväjärjestyksen. Silloin tulee eteen tilanne miten toimia ja ehkäistä lisävaurioiden syntyminen.

Kaikilla kouluyhteisön jäsenillä on vastuu yhteisön jäsenien hyvinvoinnista. Siksi on tärkeää, että mahdollisia ongelmatilanteita voidaan ennaltaehkäistä, ilmeneviin epäkohtiin puututaan ja toimintakyky ylläpidetään ongelmatilanteiden ja kriisitilanteiden sattuessa.

Seuraavassa on koottu asioita, joita koulun arjessa voi joutua kohtaamaan. Tämän kaiken tarkoituksena on jollakin tavalla pystyä turvaamaan edellä mainitun eheän oppimispolun ja elämänkaarenkin syntyminen näissä arjen yllättävissä ongelma- ja kriisitilanteissa.

1. Koulukiusaaminen

1.1. Milloin on kyse kiusaamisesta

Koulukiusaamiseen liittyy seuraavia piirteitä:

- Kiusaaminen on fyysistä, psyykkistä, verbaalista ja sosiaalista.
- Kiusaaminen on suoraa tai epäsuoraa.
- Se tapahtuu toistuvasti.
- Kiusaajan ja kiusatun välillä vallitsee epätasapaino.
- Se on tahallista ja tietoisia.
- Sillä alistetaan ja loukataan toista.
- Siihen liittyy ryhmän vahvistava ja hyväksyvä käyttäytyminen.

Kiusaajalle on tyypillistä oman edun tavoitteleminen aiheuttaessaan ahdistusta ja epätoivoa kiusatulle. Koulun arkipäivään kuuluu toisten oppilaiden kokeilu sanoilla ja teoilla. Jos oppilas ei kykene puolustautumaan eikä opettaja puutu asiaan, testaamista saatetaan jatkaa, kunnes se muuttuu kiusaamiseksi.

Kiusaamiseen johtavia tekijöitä:

- Kiusaaja haluaa tuottaa itselleen mielihyvää.
- Itseluottamuksen puute, sekä kiusaajalla että kiusatulla.
- TV-ohjelmien antama aggressiivinen toimintamalli.
- Ympäristön aiheuttama turhautuminen.
- Kateus hyvin menestyviä oppilaita kohtaan.

Kiusaamistilanteessa esiintyviä rooleja:

1) Kiusaaja

- kokee itsensä dominoivaksi ja uskoo että, häneltä odotetaan tiettyä käytöstä
- koulutulokset keskinkertaisia tai hiukan heikompia
- ärsyyntyy helposti
- positiivinen suhtautuminen väkivaltaan
- useammin poika kuin tyttö
- valitsee usein seurakseen itseään nuorempia lapsia
- usein vanhempiin etäinen suhde

2) Kiusattu

- passiiviset kiusatut yleensä herkkiä, vetäytyviä, pelokkaita ja hiljaisia
- provokatiiviset kiusatut ärsyyntyvät helposti ja vastaavat kiusaukseen hyökkäyksellä
- usein heiveröisiä ja vähemmän urheilullisia
- usein läheinen suhde äitiin
- vähemmän ystäviä kuin muilla
- useammin poika kuin tyttö
- koulutulokset keskinkertaisia tai hiukan heikompia
- kiusatuksi joutumiseen ei tarvita mitään syytä

3) Apuri

- ei aloita kiusaamista
- pelkää joutuvansa itse kiusatuksi
- ahdistuu, koska toimii arvomaailmaansa vastaan

4) Vahvistaja

- on läsnä vaikka ei itse kiusaisi
- palkitsee kiusaajaa esim. naurulla
- levittää huhuja kiusatun edustamasta uhkasta

5) Puolustaja

- asettuu kiusatun rinnalle
- kertoo kiusaamisesta aikuiselle
- yleensä kiusatun ystävä ja lohduttaja

6) Ulkopuolinen

- hakeutuu pois kiusaamistilanteesta
- ei asetu kenenkään puolelle

1.2. Kiusaamista ehkäisevät ja rajoittavat toimenpiteet

Kiusaamista voidaan yrittää vähentää mm. seuraavilla toimenpiteillä:

- Hankitaan ja välitetään tietoa ja valistusta kiusaamisesta.
- Kehitetään koulun ilmapiiriä suvaitseväiseksi ja toista kunnioittavaksi.
- Luodaan hyvät ja luottamukselliset suhteet koulun ja oppilaiden vanhempien välille.
- Luodaan oppilaiden vanhempien välille yhteistä myönteistä toimintaa ja pyritään edistämään toisiinsa tutustumista.
- Pidetään yllä sosiaalista verkostoa, esim. tuki/kummioppilastoimintaa.
- Otetaan sosiaaliset suhteet huomioon opetusryhmien suunnittelussa ja muodostamisessa.
- Luodaan koululle yhteiset säännöt ja sitoudutaan niihin.
- Jokaisella oppilaalla tulisi olla kouluyhteisössä joku aikuinen, johon hän kokee luottavansa ja jolle voi kertoa myös kiusaamisesta.

Kiusaamiseen voi puuttua jo alkuvaiheessa:

- jakamalla tietoa itse prosessista.
- välittämällä menetelmällistä tietoa, kuinka kiusaamistilanteeseen voidaan ja tulee puuttua.
- tekemällä kartoitus kiusaamisen ilmenemisestä.
- parantamalla kiusatun valmiuksia kohdata kiusaaja(t) välittämällä tietoa ja vahvistamalla kiusatun itsetuntoa.

- keskustelemalla kiusaamisesta luokissa, opettajainkokouksissa, vanhempainilloissa, kahden kesken ja ryhmissä.
- käyttämällä oppilaita apuna esim. välitunneilla kiusaamisen havainnoimisessa.
- käyttämällä kiusaamistapausten käsittelyyn luotuja toimintamalleja.

Kiusaajaan voi vaikuttaa ilmoittamalla hänelle vaihe vaiheelta, että:

- kiusaamisesta on tultava loppu.
- kaikille hänen nykyisille ja tuleville opettajilleen kerrotaan asiasta ja että he pitävät häntä silmällä.
- ongelmasta keskustellaan hänen vanhempiensa ja kiusatun vanhempien kanssa.
- molempien vanhemmat kutsutaan kouluaihana keskustelemaan hänen kanssaan.
- puhutaan hänen ystäviensä kanssa.
- joka kerta kun kiusaamista esiintyy, hänet siirretään pariin tunniksi alemman luokkasteen tunnille.
- hänet pannaan istumaan välitunneiksi opettajainhuoneeseen.
- asia otetaan esiin esim. luokanvalvojantunnilla luokkatovereiden kanssa.

1.3. KiVa –koulu Kannonkosken koulussa

Kannonkosken koulussa on käytössä valtakunnallinen kiusaamista ennaltaehkäisevä ja kiusaamistapauksiin puuttuva toimintamalli KiVa –koulu. Koulussa järjestetään vuosittain yhteisöllisyyttä lisääviä ja kiusaamista ennaltaehkäiseviä tapahtumia. Mikäli luokanopettajan/valvojan puuttuminen ei saa kiusaamista päättymään, siirtyy tapauksen käsittely rehtorille. KiVa –koulusta vastaavat yhdessä rehtori, kasvatusohjaaja ja koulukuraattori.

1.3.1. Kannonkosken koulun yhteiset pelisäännöt

Koulussamme ei hyväksytä kiusaamista. Suurin osa oppilaista pitää kiusaamista epäsuotuisana käyttäytymisenä, on hyvä kertoa tämä ääneen ja luoda siitä jokapäiväinen toimiva asenne koulun arkeen. Kiusaamiseksi katsotaan, jos kiusaaminen on toistuvaa, kiusatulle mielipahaa ja ahdistusta aiheuttavaa. Yksittäisiinkin tapauksiin on puututtava ennen kuin näistä ehtii tulla toistuvaa. Rohkaistaan oppilaita kertomaan kiusaamisesta tai epäilyistä koulun aikuiselle luottamuksellisesti.

Oppilas

- Kerro, kun havaitset kiusaamista.
- Tue kiusattua olemalla ystävä hänelle.
- Älä hyväksy kiusaajaa vapaa-aikana joukkoon.
- Käytä huumoria viedäksesi pohjan pois kiusaamiselta.
- Sano päättäväisesti ”Jättäkää minut rauhaan.” ja lähde pois.

Huoltaja

- Ole aidosti kiinnostunut lapsestasi.
- Pyri luomaan kotiin turvallinen ilmapiiri, jotta lapsesi voi avoimesti keskustella kiusaamiseen liittyvistä asioista kotona.
- Rohkaise lastasi löytämään ystäviä.
- Rajoita väkivaltaisten ohjelmien katsomista.
- Opeta lapsellesi nokkelia tapoja sanoa vastaan kiusaamistilanteissa.
- Opeta lapsesi olemaan itsevarma, seisomaan suorassa, ottamaan katsekontakti jne.
- Ole mukana koulun kiusaamista vastaan järjestettävissä toimenpiteissä.
- Ota kiusaamistapauksissa välittömästi yhteyttä kouluun.

Opettaja

- Seuraa oppilaita ja ole kiinnostunut heidän asioistaan.
- Tarkista, että valvonta toimii sovitulla tavalla.
- Kanavoi negatiivinen käyttäytyminen tuottavaksi käytökseksi.
- Integroi opetukseen kiusaamista käsittelevää aineistoa.
- Luo oppilaille kiusaamista vastustava asenne.
- Noudattakaa yhteisiä pelisääntöjä.
- Kiusaamistapaukset tulee aina kirjata, jotta oppilaat huomaavat, että kiusaamistapaukset otetaan vakavasti.

Koulun aikuinen puuttuu tilanteeseen

- Ensimmäisessä vaiheessa aikuinen ohjaa lapsia selvittämään tilanteen ”keskenään”.
- Tilanteen toistuessa puhutellaan kiusaaja.
- Jos puhuttelun jälkeen uusia tilanteita ilmenee, yhteydenotto kotiin ja kasvatuskeskustelu tai jälki-istunto ja tilanteen kirjaaminen ks. liite.
- Mikäli tilanne ei korjaannu, kutsutaan koolle oppilashuoltotyöryhmä sekä kiusaajan että mahdollisen kiusatun huoltajat.
- Rehtorilla on viime kädessä velvollisuus huolehtia tiedottamisesta oppilaille ja muulle koulun henkilökunnalle sekä vanhemmille.

2. Psykkiset reaktiot katastrofitilanteissa

2.1. Kriisi ja sen vaiheet

Sana kriisi tulee kreikankielen sanasta "krisis", joka tarkoittaa ratkaisevaa käännettä, kohtalokasta häiriötä, äkillistä muutosta.

Kriisi -käsitettä käytetään kuvaamaan myös psykologista reaktiomallia vastauksena akuuteihin sisäisiin ja ulkoisiin vaikeuksiin ja ongelmiin.

Jokainen kriisitilanne on henkilökohtainen, ainutlaatuinen kokemus.

Traumaattinen kriisi aiheutuu äkillisestä, odottamattomasta ja epätavallisen voimakkaasta tapahtumasta, joka tuottaa kenelle tahansa huomattavaa kärsimystä.

Traumaattinen kriisi jakautuu neljään eri vaiheeseen:

- shokkivaihe
- reaktiovaihe
- käsittelyvaihe
- uudelleen suuntautumisen vaihe

2.1.1. Shokkivaihe

Shokkivaihe syntyy välittömästi trauman jälkeen. Uhri on yllättynyt, sekaisin ja reagoi usein tavallisesta poikkeavalla tavalla.

Shokkivaiheen tarkoituksena on:

- suojata mieltä sellaiselta tiedolta, jota se ei pysty ottamaan vastaan ja kestämään.
- tallentaa muistiin myöhemmin tarvittavaa tietoa ja vaikutelmia taata toimintakyvyn säilyminen.

Shokkivaiheelle on tyypillistä:

- Muuttunut tietoisuus
- Epätodellinen olo
- Unenomainen olotila
- Muuttunut käsitys ajasta
- Tunteiden puuttuminen
- Puuttuva kyky tehdä päätöksiä
- Yliaktiivisuus
- Paniikki ja hysteria
- Lamaannus ja apatia, ruumiilliset reaktiot, esim. oksentelu, ripuli, hengityksen nopeutuminen

2.1.2. Reaktiovaihe

Reaktiovaiheessa uhri alkaa ymmärtää, mitä on tapahtunut. Varsinainen vaara on ohi. Hän ei ole enää niin sekaisin ja hän reagoi kokemaansa. Reaktiovaihe voi olla hyvin tuskallinen ja se voi kestää viikkoja. Uhri käy läpi trauman jälkioireita, jotka voivat ilmetä ihmisillä erilaisina.

Reaktiovaiheen tarkoituksena on tulla tietoiseksi siitä, mitä, miksi ja miten kaikki on tapahtunut, ja mitä se merkitsee itselle ja elämälle.

Reaktiot ovat usein rajuja, mutta luonnollisia:

tunnereaktiot:	somaattiset reaktiot:
suru (itkuisuus)	vapina
helpotuksen tunne siitä, että on elossa	pahoinvointi
pelko, ahdistus	sydämentykytys
syyllisyys, itsesyytökset	väsymys
	univaikeudet, unettomuus

2.1.3. Käsittelyvaihe

Käsittelyvaihe alkaa, kun uhri vähitellen tottuu tilanteeseen. Hän hyväksyy tapahtuneen ja alkaa keskittyä arjen askareihin ja kiinnostuu tulevaisuudesta. Hän voi käsitellä tilannetta ja pääsee kriisin yli. Käsittelyvaihe voi kestää kuusikin kuukautta.

Käsittelyvaiheen tarkoituksena on:

- entisestä luopuminen.
- pelkojen ja traumojen kokoaminen.
- uuden ennakoiminen ja siihen sopeutuminen.

Oireet ja tuntemukset vähenevät, mutta trauma vaikuttaa edelleen ja vaatii yhä aktiivista työskentelyä:

- muisti- ja keskittymisvaikeudet
- tilanteen uudelleen kokeminen
- mieleen tunkeutuvat muistot
- levottomuus
- ihmissuhteissa vaikeuksia; ärtyisyys, vetäytyminen

Käsittelyvaihetta läpikäyvälle henkilölle annettava apu on tukea. Se on jatkoa sille ensiavulle, joka aloitettiin uhrin ollessa reaktiovaiheessa. Tärkeintä on edelleen keskustelu, jossa kuunnellaan aktiivisesti uhrin kertomusta tapahtuneesta. Asennoitumisen tulee olla positiivinen ja tukeva. Käsitteleminen merkitsee sanojen antamista tunteille. Tunteet eivät saa viedä mukanaan, vaan tunteet tulee jakaa ja ymmärtää positiivisesti.

2.1.4. Uudelleen suuntautumisen vaihe

Uudelleen suuntautumisen vaihe alkaa, kun kriisistä on päästy yli. Kokemansa perusteella ihminen luo uuden perustan elämälleen. Hän voi kriisin jälkeen olla henkisesti aiempaa vahvempi. Yksilö jatkaa elämäänsä tuntien menneen arpena. Se on samalla luonut perustan, jolta voi elää eteenpäin. Uudet kiinnostuksen kohteet astuvat vähitellen menetettyjen tilalle. Järkyttynyt itsetunto palautuu vähitellen ja toiveiden pettämisen aiheuttamat tunteet lähi-työskennellään. Uudelleen suuntautumisen vaiheessa ei välttämättä enää tarvita erityistä tukea. Kukaan ei ole kriisin jälkeen ennallaan, mutta läpikäyty ja selvitetty kriisi merkitsee myös sitä, että ihminen on vahvempi ja paremmin valmistautunut kohtaamaan mahdollisen myöhemmän kriisin.

3. Lapsen ja nuoren suru

3.1. Lapsen ja nuoren surureaktiot

Lapsen tapa käydä läpi suruansa vaihtelee ikäkausittain. Kun ymmärrys kasvaa, saa suruprosessi mutkikkaampia muotoja. Trauman kokemiseen vaikuttavat myös trauman/vamman laatu, traumaa edeltävät kokemukset ja menetykset sekä lapsen sosiaalinen verkosto.

Lapsen ja nuoren välitön reagointi suruun:

- Shokki ja epäily
- Kieltäminen: ”Ei voi olla totta.”
- Pelko ja vastustus
- Pakeneminen
- Kauhistuminen
- Apatia ja lomaannus
- Lapsi jatkaa arkipäiväänsä surullisen tapahtuman jälkeen kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan.

Lasta ja nuorta ei saa jättää yksin työstämään suruaan, koska hänellä ei ole riittävästi selviytymiskeinoja, eivätkä hänen kommunikoimistaitonsa ole niin kehittyneet kuin aikuisella. Surun kohtaaminen saa lapsen ja nuoren elämän järkkymään. Lapsi voi reagoida monin tavoin.

Ahdistus:

- Turvallisuuden tunne järkkyy.
- Luottamus elämän vakauteen horjuu.
- Pelot: yksinjäätminen, vanhemmille/jäljellä olevalle vanhemmalle tapahtuu jotakin ym.
- Jatkuva vaaratilanteen kohtaamisvalmius: pelko siitä, että lisää pahaa saattaa tapahtua hänelle/läheisille.
- Pakonomaiset rituaalit.

Voimakkaat muistot:

- Tuskalliset muistot ja kokemukset surua aiheuttaneesta tapahtumasta palaavat mieleen yhä uudelleen.

Unihäiriöt:

- nukahtamisvaikeudet
- äkilliset heräämiset yöllä
- painajaiset

Masennus, kaipaus, ikävä:

- itkeskely
- mikään ei huvita
- vainajan etsiminen, muisteleminen, kuvien katselu
- läheisyyden etsiminen tai samaistuminen vainajaan
- epäoikeudenmukaisuuden kokeminen

Viha ja huomiota kaipaava käytös:

- syyttely
- uhkailu
- kiukunpurkaukset, raivoaminen

Syyllisyys, itsesyytökset, häpeä:

- lapsi voi uskoa ajatustensa, tunteittensa tai tekojensa aiheuttaneen kuoleman
- lapsi saattaa rangaista/vahingoittaa itseään fyysisesti

Kouluvaikeudet:

- keskittymisvaikeudet
- oppimisvaikeudet
- häiriökäyttäytyminen
- vetäytyminen syrjään, eristäytyminen

Psykosomaattiset oireet:

- päänsärky
- vatsavaivat
- yleensä sairastelun lisääntyminen
- syömisvaikeudet

3.2. Lapsen ja nuoren surun kohtaaminen

Avoin ja rehellinen viestintä

- älä salaa asioita
- anna tarpeeksi tietoa
- selvitä väärinkäsitykset
- läheisin ihminen kertoo

Anna lapselle aikaa

- ole valmis juttelemaan, kun lapsi sitä haluaa
- kuuntele lasta
- anna aikaa surulle
- muistelkaa vainajaa: valokuvat, haudalla käyminen

Tee menetyksestä todellinen

- lapsi mukaan hautajaisiin
- muistoesineet esillä
- ole rohkea omien tunteiden näyttämässä

Tue tunteiden hallintaa

- arkipäiväisten toimien jatkuminen ennallaan: koulu
- salli lapsen puhua tunteistaan, myös syyllisyydentunteistaan

4. Lapsen ja nuoren masennuksen tunnistaminen

Lapsen ja nuoren masennuksen oireet ovat moninaiset ja niitä on usein hankala tunnistaa. Aiemmin on myös ajateltu, ettei lapsi kykene tuntemaan masennusta kuten aikuinen, mikä on nyttemmin osoittautunut virheelliseksi päätelmäksi. Monet aikuiset saattavat yhä olla tässä virheellisessä käsityksessä, mikä saattaa osaltaan vaikeuttaa masennuksen tunnistamista.

Masennuksen aiheuttajia ovat:

- kiusaaminen
- ongelmat kotona, koulussa tai kaveripiirissä
- ero poika- tai tyttökaverista
- vanhempien ero
- vanhempien työttömyys
- perheenjäsenen tai oma sairastuminen

Masennuksen oireita ovat:

- vetäytyminen yksinäisyyteen, estoisuus
- itkuinen, onneton ja surkea olemus
- kykenemättömyys ilmaista iloa ja tuntea tyydytystä
- apaattisuus: ei mielenkiintoa mihinkään, aiempien harrastusten lopettaminen
- väsähtäneisyys, aloitekyvyttömyys
- itsensä vähättely, hyljeksitty olo, ”kukaan ei välitä musta”
- tyhjyyden ja syyllisyyden tunne
- alavireys, ärtyisyys
- toivottomuus, kiihtyneisyys, vihamielisyys
- keskittymis- ja oppimisvaikeudet: alentuneet arvosanat, koulupinnaus
- päämäärätön vaeltelu, levottomuus
- unihäiriöt, väsymys
- syömishäiriöt
- psykosomaattiset oireet: päänsärky, vatsavaivat
- ongelmakäyttäytyminen: huumeet, alkoholi, epäsosiaalisuus
- seksuaalisten kokemusten kontrolloimaton hakeminen

Yhden tai kahden oireen esiintyminen ei yleensä ole merkki masennuksesta. Jos huomaat useita vakavia ja jatkuvia oireita, lapsi tai nuori voi olla masentunut. Yli puolet itsemurhan tehneistä nuorista on kärsinyt syvästä masennuksesta. Masennuksen tunnistaminen on koulun kriisityötä ennaltaehkäisevässä mielessä. Myös valtakunnallisessa itsemurhien ehkäisyprojektissa masennuksen tunnistamista pidettiin tärkeänä.

Kun masentunut nuori on tunnistettu, on koulun sisällä sovittava toimenpiteistä:

- Kuka keskustelee oppilaan kanssa.
- Kuka on yhteydessä kotiin.
- Kuka ottaa vastuulleen tilanteen seurannan.

Tärkeintä on viestittää oppilaalle, että koulussa todella välitetään hänen hyvinvoinnistaan, eikä häntä jätetä yksin ongelmineen.

5. Perheväkivalta

5.1. Mitä perheväkivalta on?

Perhe- ja lähisuhdeväkivalta on tekijänsä tietoinen valinta, jossa on kyse vääristyneestä valankäytöstä. Se voi ilmetä ruumiillisena pahoinpitelynä, hakkaamisena ja lyömisenä. Se voi olla myös henkistä painostusta, parjaamista, nimittelyä, pelottelua, uhkailemista ja eristämistä. Perheväkivalta voi olla myös omaisuuden tuhoamista tai taloudellisella ylivoimalla kiristämistä. Perheväkivalta on uskottua yleisempi ilmiö. Yli 40 % suomalaisista naisista on jossain elämänsä vaiheessa tullut pahoinpidellyksi. Perheväkivalta on rikos ja aina lastensuojeluasiana.

Lapsi onkin perheväkivaltatapauksissa kaikkein haavoittuvimmin. Kokemukset voivat olla hyvin traumaattisia. Jo pelkästään se, että joutuu toistuvasti seuraamaan vanhempiensa väkivaltaisista yhteenottoja, vahingoittaa. Mitä enemmän kokemuksia väkivallasta on, sitä pahempia vauriot ovat. Vaikka traumaattiset muistot eivät unohdu, yksikin turvallinen aikuissuhde voi olla lapsen pelastus.

5.2. Perheväkivallan vaikutuksia lapsen käyttäytymiseen

Välttäminen:

- kieltäminen, vähättely, torjunta
- vaikeus palauttaa tapahtumia muistiin
- haluttomuus puhua
- tunteettomuus
- eristäytyminen
- tapahtumista muistuttavien ärsykkeiden välttäminen

Psykofyysinen ylivirittyneisyys:

- jatkuva varuillaan olo
- jännittyneisyys
- keskittymis- ja nukahtamisvaikeudet
- ärtyneisyys, impulsiivisuus, vihanpurkaukset
- somaattiset oireet (päänsärky, vatsakivut)

Uudelleen kokeminen:

- muistot valtaavat mielen jatkuvasti
- painajaiset
- jäsentymätön kaaos ja ahdistus, kun tapahtumat palaavat mieleen

6. Lasten ja nuorten itsetuhoisen käyttäytyminen

6.1. Päihteiden käytön tunnusmerkkejä

Nuoren voi epäillä käyttävän päihteitä, jos:

- kaveripiiri vaihtuu
- rahantarve kasvaa
- näpistely, ilkivalta, kauppaaminen lisääntyy

- koulumenestys laskee
- poissaolot lisääntyvät, aamu- maanantaipoissaoloja
- esiintyy epärealistisia puheita, tarinoita, valehtelua
- luonteessa tapahtuu muutoksia
- esiintyy pelkotiloja, ahdistuneisuutta, levottomuutta
- esiintyy erilaisia fyysisiä merkkejä, riippuu käytetystä aineesta, esim. laajentuneet silmäterät, verestävät silmävalkuaiset, vapina, hikoilu, laihtuminen/lihominen, uneliaisuus, tokkuraisuus
- esiintyy tietyille aineille tyypillistä hajua (esim. hasis: imelä haju)
- esiintyy käytössä tarvittavia esineitä, piippuja, veitsiä, aineenpalasia
- ulkonäkö/olemus muuttuu

Mitkään merkit eivät yksin tai yhdessä välttämättä merkitse, että nuorella on päihdeongelma. Epäilyjen herätessä ota yhteys sosiaali- tai terveystieteiden viranomaisiin. Yleisimmin käytettyjen aineiden esittely on liitteessä 3.

6.2. Merkkejä itsemurhavaarasta

Itsetuhoisuus ilmenee lapsuusiässä usein erityyppisenä kuin aikuisilla. Sitä ja siihen liittyvää masennusta saattaa olla vaikeampi tunnistaa. Masentunut lapsi ei useinkaan ole apaattinen tai jaksamaton vaan hyvinkin touhukas, levoton ja keskittymiskyvytön. Nuoren itsemurhajatuksiin on aina suhtauduttava vakavasti.

Riskitekijöitä ovat:

- aiempi itsemurhayritys
- puhunut tai uhannut itsemurhalla
- tehnyt suunnitelman itsemurhan tekemisestä; lahjoittanut tavaransa pois
- kuolema täyttää ajatukset
- tuntee jonkun itsemurhan tai itsemurhayrityksen tehneen
- samaistuu johonkin; toveripiirissä tapahtunut itsemurha, itsemurhasta kertova elokuva tai lehtikirjoitus
- äskettäin koettu tärkeä menetys; läheisen kuolema, seurustelusuhteen katkeaminen, riita, pettymykset ihmissuhteissa, epäonnistumisen tunne
- alkoholin, lääkkeiden, huumeiden väärinkäyttö
- vaikeudet kotona, koulussa, toveripiirissä
- epäsosiaalinen käyttäytyminen
- häiriintynyt itsetunto; ulkoinen käytös joko ylimielinen tai päinvastoin pyrkii aina miellyttämään muita, epäluulo, viha
- ylivoimaiseksi koettu elämäntilanne, josta ei ole ulospääsyä

6.3. Itsemurhien ehkäisy

Perhe, sukulaiset, ystävät ja muu lähiympäristö muodostavat sosiaalisen tukiverkoston, jonka tarjoama tuki voi parhaimmillaan lievittää nuoren yksinäisyyden, avuttomuuden ja toivottomuuden tunteita ja auttaa häntä selviytymään vaikeuksistaan. Koulu on tärkeä osa tätä tukiverkostoa.

Koulun näkökulma itsemurhien ehkäisyyn koskee ensisijaisesti nuorten elämäntilanteen kehittämistä ja riskitekijöihin vaikuttamista. Itsemurhien ehkäisy on korjaavaa ja rakentavaa vaikuttamista, jotta itsemurha ei pääsisi tapahtumaan:

- ongelmat eivät vaikeutuisi ylivoimaisiksi ja löytyisi selviytymiskeinoja

- ei pääsisi kehittymään olosuhteita ja vuorovaikutussuhteita, jotka aiheuttavat ongelmia
- kehittyisi elämänhallintaa ja vaihtoehtoja
- olisi tukea tarvittaessa.

Koulussa voit olla avuksi, mutta sinun ei tarvitse eikä pidä olla ainut vastuunkantaja.

Mitä sinun tulisi tehdä?

- Nuoren itsemurha-ajatuksiin on aina suhtauduttava vakavasti.
- Puhu nuoren kanssa HETI, kun havaitset tilanteen sitä vaativan.
- Etsi joku, johon nuori luottaa, jolle hän voi kertoa huolensa, jollei hän suostu puhumaan kanssasi itsemurhaan liittyvistä ajatuksista ja tunteista puhuminen lievittää nuoren yksinäisyyden, avuttomuuden ja toivottomuuden tunteita.
- Välitä nuorelle tieto, ettei hän ole yksin ongelmiansa kanssa.

On tärkeää säilyttää nuoren luottamus neuvottelemalla ensin hänen itsensä kanssa, kuinka vanhemmat tai muut aikuiset otetaan mukaan auttamaan nuorten vaikeaan tilanteen yli. Vanhemmille tulee joka tapauksessa kertoa, mikäli epäillään itsemurhavaaraa. Nuori on hyvä ohjata asiantuntijan arvioon tilanteen vakavuudesta ja saamaan tarvittavaa apua.

Ole hyvä kuuntelija

Välitä nuorelle tieto, että välität hänestä ja haluat kuunnella hänen tarinansa – ole aktiivinen kuuntelija. Voit osoittaa huolesi kysymällä esimerkiksi: ”Olen huomannut, että olet viime aikoina vaikuttanut väsyneeltä. Vaivaako sinua jokin asia?” Voit myös puhua omista huomioistasi ja kysyä nuoren tuntemuksista ja ajatuksista. Kysy hänen mahdollisia ratkaisuehdotuksiaan. Voit myös kysyä suoraan, onko nuori ajatellut itsemurhaa. Kysyminen ei aiheuta itsemurhaa. Päinvastoin siitä puhuminen voi vapauttaa hänet kertomaan omista tuntemuksistaan.

Älä tuomitse. Älä vähättele. Älä kiellä nuorta puhumasta itsemurhasta. Auta nuorta näkemään muut paremmat tavat ratkaista ongelmansa. Anna nuorelle aikaa silloin, kun hän sitä tarvitsee.

Joskus on välttämätöntä sanoa nuorelle: ”Tunnen, että sinuun sattuu. Kerroit minulle siitä ja minä välitän sinusta. En voi auttaa sinua yksin vaan haluan, että haemme muiden ammatti-ihmisten apua.” Jos hän kieltäytyy, puhu vanhempien, koulupsykologin, terveydenhoitajan kanssa siitä, mitä on tapahtumassa.

6.4. Itsemurhan käsittely kouluyhteisössä

Nuoren itsemurha on aina koko kouluyhteisöä koskettava kriisitilanne, joka vaatii harkitun, valmistellun toimintaohjeen. Nuoren itsemurha herättää voimakkaita tunteita jokaisessa koulutoverissa, koulun työntekijässä ja vanhemmassa. Jokainen yrittää ymmärtää tapahtunutta omalla tavallaan.

Ennen kuin nuoren itsemurhasta kerrotaan, on perheeltä saatava lupa kertoa ja puhua asiasta.

Koulussa on sovittava:

- Miten jälkipuinti hoidetaan siinä luokassa, jota kriisi koskettaa.
- Miten tapahtuneesta itsemurhasta keskustellaan muiden luokkien keskuudessa.
- Miten asia puidaan opettajayhteisössä.

- Miten koulun muille vanhemmille kerrotaan asiasta.

Oikean ja asiallisen tiedon antaminen tapahtuneesta mahdollisimman nopeasti ehkäisee huhujen syntymisen ja leviämisen. Itsemurhan jälkikäsitteily lievittää hämmennystä, surua ja syyllisyydentuntoa. Se käynnistää surutyön ja vähentää nuorten samaistumista itsemurhaa tehneeseen nuoreen ja ehkäisee sitä kautta uusia itsemurhatapauksia. Nuorten selviytymiskeinot ovat joskus vähäiset ja itsemurha saatetaan nähdä ongelmanratkaisuna.

7. Kuoleman käsittely koulussa

7.1. Kuolemasta kertominen

Kuolemasta kertominen on ensisijaisesti vanhemman tai jonkun läheisen ihmisen tehtävä. Joskus se lankeaa opettajalle. Kun lapselle kerrotaan kuolemasta, on ajateltava kokonaistilannetta; kuka on kuollut, miten hän kuoli ja vaikuttaako tapahtunut yksittäiseen oppilaaseen, luokkaan tai koko kouluyhteisöön:

- Poliisin tehtävä on ilmoittaa onnettomuudesta omaisille.
- Jos oppilaan perheenjäsenen (vanhempi, sisar) kuolemantapaus on tapahtunut koulupäivän aikana, on opettajan kerrottava asiasta oppilaalle. Tärkeää on valita rauhallinen paikka ja aikaa niin paljon kuin on tarvetta.
- Jos kyseessä on suuri onnettomuus tai katastrofi, joka koskettaa monia oppilaita, on rehtorin tiedotettava asiasta koko koululle.
- Opettaja sopii oppilaan kanssa, kertooko hän itse vai opettaja perheenjäsenen kuolemasta luokkatovereille.
- Vanhemmille voi oppilaiden mukana lähettää kotiin kirjeen tapahtuneesta.

7.2. Opettajien merkitys lasten kriisitilanteiden tukemisessa

Opettajilla on suuri merkitys oppilaille, kun kuolemantapaus koskettaa yksittäistä oppilasta tai koko koulua. Opettajat muodostavat monesta syystä voimavararyhmän, jolla on hyvä mahdollisuus huolehtia lasten tarpeista:

- Opettaja tuntee jokaisen lapsen persoonallisuuden.
- Opettaja tuntee luokan ”kulttuurin” ja ilmapiirin.
- Opettajan erikoisalana on tiedon jakaminen lapsille.
- Opettaja tietää, kuinka oppilaat saadaan mukaan ja millaisia ilmaisumuotoja voi käyttää kuolemantapauksesta tai katastrofista puhuttaessa.

On kuitenkin tilanteita kuten nuoren itsemurha tai muu traumaattinen kriisi, jolloin kunnan kriisiryhmä saatetaan kutsua mukaan työskentelyyn.

Opettajasta saattaa tuntua, että hänen oma reaktionsa on niin voimakas, ettei hän kykene kertomaan kuolemasta oppilailleen. Tällöin on hyvä käydä tapahtuma yksityiskohtaisesti läpi muiden opettajien kanssa, jotta säilyttää voimavaransa. Jos kuolemasta puhuminen tuottaa ylitsepääsemättömiä vaikeuksia, voi ottaa yhteyttä koulun oppilashuoltoryhmään.

On hyvä tietää joitakin periaatteita:

- Vältä väärinkäsityksiä ja muita mielikuvia.
- Kerro kerrottavat asiat täydellisinä ja rehellisesti; kuka, mitä, missä ja milloin.
- Korjaa väärät huhut.

- Salli lapsen jakaa tunteensa.
- Lapsi tarvitsee tukea voidakseen vapaasti purkaa reaktioitaan.
- Keskustelkaa ajatuksista, tunteista ja kokemuksista.

Anna lapsen konkretisoida surunsa ja kaipuunsa. Suosi rituaaleja koulussa:

- muistohetkien järjestäminen koulussa
- luokka mukaan hautajaisiin
- tapahtumat, joilla on symbolista merkitystä
- esim. merkkipäivien huomioiminen
- pulpetin jättäminen joksikin aikaa paikalleen
- kynttilä pulpetilla

Salli lasten ilmaista suruaan eri tavoin

- piirroksiset, maalaukset, ainekirjoitus, runot, kertomukset, draamaleikit
- järjestä aikaa keskustelulle
- jälkipuinti luokassa
- vanhempien kohtaaminen

7.3. Muistaminen koulussa

Oppilaan tai opettajan kuolema tulee huomioida koulussa jollakin tavalla. Eräs tapa on järjestää muistotilaisuus:

- rehtorin sanat
- luokanvalvojan/opettajan puhe
- sopiva runo
- papin puhe
- laulu ja musiikkiesitys
- kokoontuminen koulun pihalla lipun ympärille

Kuolemantapaus huomioidaan myös luokassa ja muistoa kunnioitetaan erilaisin symbolein. Oppilaat voivat koristella luokkatoverinsa istumapaikan piirroksilla, maalauksilla tai hänen muistokseen voidaan sytyttää kynttilä. Tämä auttaa oppilaita jäsentämään kaoottisia ajatuksiaan ja tunteitaan. Toiminnan myötä tulee käsittämättömästä konkreettista.

Koulun ja niiden luokkien, joita kuolemantapaus koskettaa, tulee tapauksesta riippuen tai omaisten niin halutessa osallistua hautajaisiin. Oppilaat voivat esittää surunilmauksensa asettamalla arkulle kukan tai piirroksen. Luokan edustaja voi pitää lyhyen puheen tai laskea seppeleen luokan puolesta.

7.4. Keskustelu luokassa

Puhuttaessa kuolemantapauksesta luokassa voi opettaja noudattaa seuraavaa mallia:

Avas:

- Opettaja kertoo, mitä lähituntien aikana tapahtuu ja miksi.
- Oppilaille kerrotaan kuoleman aiheuttamista reaktioista ja vaikutuksista, ajatuksista ja tunteista.
- Luokkatovereiden ajatuksista, tunteista ja kokemuksista ei saa kertoa ulkopuolisille.
- Ketään ei saa jälkeinpäin moittia tai kiusata.
- Jokainen puhuu vain omasta puolestaan.

- Jokaisen tulee kertoa, miten sai tietää tapahtuneesta, muuten voi olla hiljaa.

Tosiasioiden, ajatusten ja tunteiden käsittely

Oppilaiden tulee saada kertoa, miten, keneltä ja missä he saivat tietää tapahtuneesta. Näin luodaan kokonaiskäsitys tilanteesta. Tämä on myös hyvä tilaisuus oikaista väärinkäsityksiä. Lasten konkreettisen tiedon tarve on suuri, vaikkakin aikuiset usein aliarvioivat sitä. Tapah-tumaan saattaa liittyä huhuja. Opettajan on puututtava huhuihin ja virheellisiin käsityksiin, ettei lapselle syntyisi tarpeettomia ongelmia. Lapsi saattaa olla myös kuolemantapauksen silminnäkijä tai hän on löytänyt kuolleen. Opettaja käy läpi lasten tunteita: pelko, avuttomuus, itsesyytökset, turhautuminen, raivo, sääli. Joku luokan oppilas saattaa kärsiä niin voimakkaasti, että hänet tulee ohjata ammattiauttajalle.

Käsitellyistä aiheista tehdään yhteenveto ja suunnitellaan myöhempiä tapahtumia. Asiasta puhumiseen saatetaan tarvita useampiakin keskustelukertoja.

8. Aikuisen kriisin kohtaaminen

Kriisireaktio on ihmisen normaali reaktio epänormaaliin elämäntilanteeseen. Vaikeissa tilanteissa ihminen joutuu kestäämään koviakin paineita. Ihmisten tapa reagoida epätavallisiin tilanteisiin voi olla hyvinkin erilainen, toiset reagoivat samassa tilanteessa voimakkaammin, toiset lievemmin.

8.1. Kriisejä aiheuttavia elämäntilanteita

- perheen hajoaminen tai sen uhka
- vakava sairaus itsellä tai perheen sisällä
- kuolema perheessä, työyhteisössä
- itsemurha perheessä, lähiyhteisössä, työyhteisössä
- vakava onnettomuus kohdannut perhettä, työyhteisöä

8.2. Kriisissä olevan aikuisen reaktiot/ongelmat

- yleinen ahdistuneisuus, levottomuus, rauhattomuus
- kyvyttömyys ilmaista itseään, vaikea sanoa mitä haluaa
- vaikea hyväksyä tapahtumat, uusi tilanne
- pelko selviytymisestä
- päivittäiset tehtävät ja vaatimukset tuntuvat rasittavilta
- tunne, ettei kykene tekemään juuri mitään
- samat ajatukset pyörivät koko ajan päässä, keskittymiskyvyttömyys
- tunne, että olisi parempi olla kuollut
- ärtyisä, äkäinen; pinna on lyhyt ja maltti voi mennä pienistäkin asioista
- unettomuus; uupumus

8.3. Kriisissä olevan aikuisen kohtaaminen

Koulussa voi opettaja tai kouluyhteisön muu aikuinen voida huonosti. Aina ei työntekijä osaa pyytää apua tai hän suoranaisesti kieltää sen. Läheisen, työtoverin tai esimiehen asiallinen, kuunteleva ja myötäelävä puuttuminen ongelmaan on kuitenkin helpotus kaikille osapuolille ja voi auttaa aikuista näkemään oman itsensä ja oman tilanteensa vähemmän kaoottisena. Tuetaan ihmisen omia ratkaisuja ja selviytymiskeinoja ja mietitään, mitkä tekijät auttavat ko. työntekijää pääsemään takaisin tasapainoon. Mietitään myös, riittävätkö koulun omat tukitoimet, vai onko syytä kääntyä ammattiauttajan puoleen.

9. Jälkipuinti

Jälkipuinnilla tarkoitetaan keskusteluryhmää kriisin kokeneille tai sitä läheltä seuranneille. Mikäli tapauksessa on uhreja ja syyllisiä, heidät on laitettava eri ryhmiin. Jälkipuinti järjestetään aikaisintaan vuorokauden ja viimeistään kolmen vuorokauden kuluttua tapahtuneesta ja sen suunnittelee ja toteuttaa kunnan kriisiryhmä.

Koulun oman kriisiryhmän tehtävä on arvioida, milloin tilanne vaatii kunnan kriisiryhmän apua ja milloin selvittää omin voimin. Kunnan oman kriisiryhmän toteuttama jälkipuinti ei myöskään koskaan riitä kriisin käsittelyn ainoaksi toimenpiteeksi koulussa. Oppilailta, henkilöstöllä ja vanhemmilla on tarve käsitellä tapahtumaa välittömästi tapahtuman jälkeen ja pitkään sen jälkeen, mikä on myös koulun oman kriisiryhmän tehtävä.

Jälkipuinnin tarkoituksena on:

- Estää posttraumaattisen stressihäiriön syntyminen.
- Antaa tietoja tapahtumien kulusta, mahdollisista jälkireaktioista ja avunsaantipaikoista.
- Tukea normaalin surutyön käynnistymistä ja elämän normalisoitumista.
- Auttaa ymmärtämään omia ja toisten reaktioita.
- Vahvistaa ryhmähenkeä.

Erityisesti oikean tiedon saanti on tärkeää sillä, mielikuvitus ja huhut paikkaavat tiedon aukkoja ja ne ovat yleensä aina julmempia kuin tosiasiat.

Jälkipuinti-istunnon kulku kerrotaan yksityiskohtaisesti liitteessä.

Tärkeitä puhelinnumeroita:

Yleinen hätänumero (ambulanssi, palokunta, poliisi)	112
Kannonkosken terveysasema maanantai – keskiviikko 08.00–15.00	040 1578904
Saarikka, päivystys Saarijärvi	014 4598970
Myrkytystietokeskus	09 471 977
Poliisi, Äänekosken päivystys 08.00 – 16.15	0295 448 415
Paikallinen kriisiryhmä	
Saarijärven seurakunta, kirkkoherranvirasto 08.00 – 14.00	040 1534 736
Lastensuojelun sosiaalityöntekijä Janna Viikilä	044 459 7012

Lisäksi:

Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin	0203 445 566
Suomen Mielenterveysseuran SOS-palvelu	09 731 391
Kirkon palveleva puhelin	09 10 071
MLL:n lasten ja nuorten puhelin	9800 20 400
Rikosuhripäivystys	0600 16 116
Irti huumeista	09 684 0450

**KANNONKOSKEN KOULU
KAAVAKE KIUUSAAMISTAPAUSTEN KÄSITTELYYN****Tapahtuma-aika ja -paikka:****Tapauksen osapuolet:****Tapahtumien kulku** (jatka tarvittaessa kääntöpuolelle):**Tilanteen seuranta:**

- Yhteydenotto huoltajiin:** puhelimitse
 kaavake lähetetään kotiin
 huoltajat pyydetään koululle

Kaavakkeen täytti:

Yhteystiedot:

044459

@kannonkoski.fi

Jakelu

Jakelussa mainitut kuittaavat vastaanottaneensa tämän kaavakkeen lähettämällä tekstiviestin, Wilman pikaviestin tai sähköpostin kaavakkeen täyttäjälle.

**KANNONKOSKEN KOULU
KAAVAKE VÄKIVALTATAPAUSTEN KÄSITTELYYN****Tapahtuma-aika ja -paikka:****Tapauksen osapuolet:****Tapahtumien kulku** (jatka tarvittaessa kääntöpuolelle):**Tilanteen seuranta:**

- Yhteydenotto huoltajiin:** puhelimitse
 kaavake lähetetään kotiin
 huoltajat pyydetään koululle

Kaavakkeen täytti:

Yhteystiedot:

044459

@kannonkoski.fi

Jakelu

Jakelussa mainitut kuittaavat vastaanottaneensa tämän kaavakkeen lähettämällä tekstiviestin, Wilman pikaviestin tai sähköpostin kaavakkeen täyttäjälle.

Liite 4

Yleisimmin käytetyt päihteet

Hasis

- ruskeita, mustia tai vihertäviä levyjä tai murusia
- käytetään sätkissä tai piipuissa polttaen, leivonnaisissa tai sellaisenaan syöden
- muuttaa käyttäjän puheliaksi, hilpeäksi tai syrjäänvetäytyväksi, uneliaaksi
- käyttäjälle syntyy tunne uudeltaisesta itsensä ymmärtämisestä
- esiintyy paniikkitiloja, häiriöitä ajan, paikan, etäisyyden ja nopeuden tajussa
- kertyy elimistöön, mm. hermosoluihin
- jatkuva käyttö aiheuttaa passivoitumista, yrityshalun vähenemistä, mielenhäiriöitä, muistihäiriöitä, keskittymiskyvyn häiriöitä, vaarallisuutta liikenteessä, loogisen ajattelun häiriöitä, luovuuden ja aikaansaavuuden heikkenemistä

Marihuana

- vihertävän ruskeita kuituja ja siemeniä
- poltetaan sätkinä tai piipussa
- vaikutukset kuten hasiksessa
- riippuvuusriski ja tapakäytösriski vähintään tupakkaan verrattavissa

Lysergidi (LSD)

- erivärisiä pieniä tabletteja tai väritön liuos, joka imeytetty kuvitettuihin pieniin imupapereihin
- käytetään sellaisenaan tai nesteessä suun kautta
- esiintyy näkö- ja kuuloharhoja, minäkäsitteen häiriöitä, tunne minän jakautumisesta, kyky tarkkailla itseään ulkopuolisena, itsetunnon kohoamista, hilpeyttä, masentuneisuutta, paniikkia, mielenhäiriöitä
- jatkuva käyttö aiheuttaa itsestään uusiutuvia aistiharhoja, mielisairautta, itsemurhia harhatilassa, tapakäytösriski

Amfetamiinit (Preludin, Ritalin. ekstaasi)

- erikokoisia tabletteja tai kapseleita, jauhetta tai liuosta
- otetaan ruiskeena suoraan suoneen tai suun kautta niellen
- aiheuttaa euforiaa, tunteja kestäviä kiihotustiloja, hermostuneisuutta, aistiharhoja, unettomuutta, ruokahaluttomuutta ja itsevarmuuden harhatunteen
- jatkuva käyttö aiheuttaa kasvavaa tarvetta saada lisää, mielenhäiriöitä, väkivaltaisuutta, aivoverenvuotoriskin, kuoleman yliannostuksesta, elimistö ylikiihottunut/ylikierroksilla, voimakkaan riippuvuuden aineeseen

Kokaiini

- valkoista jauhetta
- käytetään nuuskaten tai polttaen, harvemmin ruiskeena
- vaikutukset kuten amfetamiinissa, mutta lyhytkestoisempia

Tekniset liottimet (tinnerit, lakat, liimat, puhdistusaineet, bensiini jne.)

- käytetään pussista tai kangastilkusta hengitysteihin sisään hengitettävän ilman ja limakalvokontaktin mukana
- aiheuttaa sekavuutta, euforiaa, ongelmien tilapäistä unohtamista, houretiloja, päänsärkyä, kaksoiskuvia, tukehtumis- ja sydänpysähdysriskin
- jatkuva käyttö aiheuttaa henkisen tason laskua, munuais- ja maksavaurioita, myrkytystiloja, väkivaltaisuutta, riippuvuutta

Unilääkkeet ja rauhoittavat

- erikokoisia ja värisiä tabletteja, liuosta tai kapseleita
- käytetään yliannoksina suun kautta, myös alkoholin kanssa
- aiheuttaa väsymystä, sekavuutta, raukeutta, välinpitämättömyyttä, ongelmien tuntumista vähäisiltä, puheen kankeutta, liikkeiden epävarmuutta
- alkoholi lisää vaikutusta
- jatkuva käyttö aiheuttaa vahvan riippuvuuden, pitkäaikaiset ja vaikeat vieroitusoireet, oksentelua, vapinaa, unettomuutta, kouristuksia, myrkytyksiä, sekavuustiloja, itsemurhia

Opiaatit (opium, kodeiini, morfiini, heroiini)

- erikokoisia tabletteja, nestettä tai jauhetta
- käytetään ruiskeena suoneen, nuuskaamalla, juoden tai polttaen
- aiheuttaa euforiaa, raukeutta, itsetyytyväisyyden harhatunteen, lievän ruokahaluttomuuden, supistuneet silmäterät
- heroiinin vaikutukset voimakkaimmat
- jatkuva käyttö aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden ja himon jatkuvaan käyttöön, kasvava tarve saada lisää ainetta, selvät fyysiset vieroitusoireet, lihas- ja luukivut, flunssainen olo, ripuli, yliannostuksessa hengityspysähdysriski

Jälkipuinti

Istunnon kulku

1. Aloitusvaihe

Tämä on kaikista vaiheista tärkein. Silloin luodaan luottamus vetäjään ja motivoidaan ihmiset osallistumaan. Istunnossa on myös 1-2 varavetäjää, jotka tarvittaessa auttavat.

Osallistujille tähdennetään seuraavia asioita:

- kenenkään ei tule tuomita toisen tuntemuksia
- tunnepurkaukset sallitaan ja hyväksytään
- vaitiolo ja luottamus
- muistiinpanoja ei tehdä
- kokouksen tarkoituksena ei ole olla tekninen palaute-
- keskustelu, eikä kritisoida tapahtunutta
- muiden puolesta ei saa puhua
- osallistujien ei ole lisäksi pakko sanoa muuta;
- vaiti olevia kuitenkin rohkaistaan puhumaan
- kokouksessa ei ole arvojärjestystä

2. Faktavaihe

Luodaan tapahtuma/tilanne uudelleen kokoushuoneeseen.

Jokainen kertoo lyhyesti

- kuka on
- kuinka sai tiedon tapahtumasta
- millainen rooli hänellä oli

Jos joku ei kykene puhumaan asiasta, jatketaan kierrosta ja kysytään sen jälkeen, pystyikö asianomainen jatkamaan. Vetäjän on hyvä kuitata jokainen puheenvuoro nyökkäyksellä, kiitoksella tai katseella.

3. Ajatusvaihe

Keskustellaan osallistujien ajatuksista,

- mikä oli ensimmäinen ajatuksesi tapahtumapaikalla
- mitkä tuntemukset ovat jääneet mieleen

Tarkoituksena on saada esille aistien mielikuvat. Näitä on syytä kysyä, elleivät ne tule itseltään esille esim.

- kukaan ei ole maininnut mitään muistikuvia
- kosketuksesta

4. Reaktio - eli tunnevaihe

Edetään keskustelemaan osallistujien tunteista, joita ilmeni tapahtuman aikana, esim. pelko, avuttomuus, sääli.

Saattaa olla avuksi kysyä,

- mikä tuntui pahimmalta tilanteessa

Jos joku murtuu ja itkee, otetaan muun ryhmän tuki avuksi, esimerkiksi viestittämällä vieressä istuvalle laittamaan kätensä itkevän olalle. Keskustellaan siitä, mitä muut kokivat. Jonkun rynnätessä ulos, seuraa varavetäjä perässä.

Mikäli aiempia traumaattisia kokemuksia tulee esille, rajoitetaan niiden selvittelyyn käytettävää aikaa. Reaktioiden ja tunteiden purkaminen seuraa luonnollista aikatauluaan: tapahtumapaikka, koti, koulu, työpaikka jne.

Vetäjä voi kysyä:

- ymmärtävätkö ystäväsi tai kotiväkesi, mitä olet käynyt läpi?

Tärkeää on kysyä jokaiselta, mitkä ajatukset ja tunteet vaivaavat eniten. Voidaan järjestää myös kahdenkeskisiä keskustelutilaisuuksia vetäjän kanssa. Muistettava on kuitenkin, ettei ketään pidä pakottaa puhumaan.

5. Normalisointivaihe

Lopeteltaessa kokousta vetäjä kommentoi esille tulleiden reaktioiden samankaltaisuutta. Hän kertoo reaktioista, joita voi ilmetä lähipäivinä tai -viikkoina, ns. posttraumaattisena stressireaktiona.

Posttraumaattinen stressireaktio

Oireyhtymä saattaa ilmetä seuraavasti:

- fyysinen uupumus
- unentarve lisääntynyt
- huimaus, pahoinvointi, säryt, vapina
- ruokahaluttomuus
- yliaktiivisuus
- pelot, pakkoajatukset yliherkkyys erilaisille äänille ja liikkeille

Nämä oireet saattavat olla rajuja, mikäli onnettomuus on ollut erityisen järkyttävä kyseiselle henkilölle. Oireet kertovat siitä, että uhri on alkanut psyykkisesti läpikäydä onnettomuutta. Nämä oireet ovat normaaleja ja heikkenevät ajan myötä.

6. Päätösvaihe

Tässä vaiheessa tehdään yhteenveto kokouksesta. Sovitaan mahdollisesta seurantakokouksesta. Uusintakokous voidaan pitää noin kuukauden kuluttua.

Vakava onnettomuus, uhkatilanne tai kuolemantapaus koulussa

Kun koululle tulee tieto onnettomuudesta tai kuolemantapauksesta, on tiedon vastaanottajan ensimmäiseksi varmistettava tiedon paikkansapitävyys ja selvittää jo puhelun aikana:

- soittajan henkilöllisyys
- mitä on tapahtunut
- missä ja milloin
- kuka, ketkä ovat tapahtuman uhrin
- mikä on tilanne juuri nyt
- onko joku muu taho ryhtynyt joihinkin toimenpiteisiin
- onko koululle jotain erityisodotuksia yhteistyön suhteen

Kriisiryhmä kokoontuu ja arvioi:

- Toiminnan tasot.
- Miten asia ilmoitetaan koulussa.
- Mitä tukitoimia tarvitaan.
- Miten muistotilaisuus järjestetään kuolemantapauksen satuttua.
- Miten vanhemmille tiedotetaan.
- Onko koululla oikeudellisia vastuita tapahtumassa.
- Miten lehdistön kanssa toimitaan.

Kriisiryhmän kokoonpano ja toimenkuvat:

Opettajat tapauskohtaisesti:

Yksilökohtainen oppilashuoltoryhmä:

Kirjallisuutta

- Hamarus, Päivi ÄLÄ KIUSAA MUA! Miten tunnistan koulukiusaamisen
Länsi-Suomen lääninhallitus
- Rautava, Marie KOULUN KRIISITOIMINTAMALLI
-tukiaineisto peruskoulujen, lukioiden ja ammattioppilaitosten
kriisityön kehittämiseen
STAKES
- Cullberg, Johan Tasapainon järkkyessä
Otava 1991
- Dyregrov, Atle Katastrofipsykologian perusteet
1994
- Kilpeläinen, Irja Sinun kanssasi surussa
- Lönnqvist Suomalainen itsemurha
- Porio, Anja ja Ilkka Ystävä auttaa
- Rinne, Raili Elämän kriisitilanteet - jaksanko eteenpäin
1981
- Psykkinen ensiapu
 SPR 1994
- Taipale, Vappu Lasten mielenterveystyö
WSOY, SHKS 1992
- Räsänen, Moilanen, Tamminen, Almqvist LASTEN- JA NUORISOPSYKIATRIA
DUODECIM 2000
- Linkkejä www.irtihuumeista.fi