

HAAPANIEMEN KOULUN KRIISISUUNNITELMA



Päivitetty 1.11.2023

Sisällys

1. Koulun kriisiryhmä	4
2. Tärkeitä numeroita kriisitilanteessa	4
3. Tiivistelmä toimintamalleista	6
3.1. Vakava onnettomuus	6
3.2. Ensiaputilanteissa muistettavaa	6
3.3. Astmakohtaus	6
3.4. Epileptiset kohtaukset.....	6
3.4.1. Paikalliset, tietyssä vartalonosassa esiintyvät kohtaukset.....	6
3.4.2. Yleistyneet tajuttomuus-/kouristuskohtaukset	7
3.5. Diabeteksen aiheuttamat oireet.....	7
3.5.1. Matala verensokeri/insuliinišokki	7
3.5.2. Korkea verensokeri/diabeteskooma	7
4. Oppilaan tai koulun työntekijän kuolema	8
5. Oppilaan lähiomaisen kuolema	8
6. Itsemurhauhkailut.....	8
7. Päihteiden käytön epäily.....	8
8. Johdanto.....	9
9. Käsitteiden määrittelyä	9
10. Traumaattisen kriisin vaiheet ja tunnusmerkit sekä ensiapu kriisin eri vaiheissa	10
10.1. Šokkivaihe.....	10
10.1.1 Tunnuspiirteet.....	10
10.1.2 Ensiapu šokkivaiheessa	11
10.2. Reaktiovaihe	11
10.2.1 Tunnuspiirteet.....	11
10.2.2 Psykkinen ensiapu reaktiovaiheessa.....	12
10.3. Käsittelyvaihe.....	12
10.4. Uudelleen asennoitumisen vaihe.....	13
11. Lapsen ja nuoren surureaktiot.....	13
11.1. Välittömät reaktiot.....	13
11.2. Tavalliset reaktiot.....	13
11.3. Muita mahdollisia reaktioita.....	14
12. Lapsen ja nuoren surun kohtaaminen	15
13. Toimintamalleja eri kriisitilanteissa	15
13.1. Masentuneen lapsen ja nuoren tunnusmerkkejä – kuinka toimia?.....	16
13.2. Päihteiden käytön tunnusmerkkejä	16

13.2.1	Toiminta päihteiden käyttötilanteessa tai kun sitä epäillään:	17
13.2.2	Kuopion koulujen toimintamallit ongelmatilanteissa.....	17
13.3.	Seksuaalinen hyväksikäyttö	18
13.4.	Väkivalta	18
13.5.	Merkkejä itsemurhavaarasta	18
13.5.1.	Kuinka tulisi toimia	19
13.5.2.	Mitä tehdä itsemurhayrityksen jälkeen	19
13.5.3.	Itsemurhan käsittely kouluyhteisössä	20
14.	Kouluyhteisön työntekijä voi huonosti.....	20
15.	Kuoleman käsittely koulussa	20
15.1.	Kuolemantapauksesta kertominen	21
15.2.	Muistaminen koulussa.....	21
15.3.	Muistaminen luokassa.....	21
15.4.	Hautajaisiin osallistuminen.....	22
15.5.	Keskustelu luokassa.....	22
15.5.1.	Avaus	22
15.5.3.	Informointivaihe.....	23
15.5.4.	Päätösvaihe.....	23
15.6.	Oppilaan lähiomaisen kuolema.....	23
LIITTEET	24
LIITE 1:	Kirjemalli menehtyneen oppilaan luokkatovereiden koteihin	24
LIITE 2:	Kirjemalli koteihin hautajaisiin osallistumisesta	24

1. Koulun kriisiryhmä

Rehtori Kristiina Hyvärinen	044-718 4341
Apulaisjohtaja Ilkka Laakkonen	044-718 4411
Erityisopettaja Anna Hollmén	044-718 4343
Erityisopettaja Heli Pekurinen	044-718 1637
Koululääkäri Kati Happonen	Haapaniemen koululla (pe)
Terveydenhoitaja Annika Taskinen	044 718 6514 Haapaniemen koululla (ma, to, pe)
Koulupsykologi konsultoiva	
Koulukuraattori Jenni Hokkanen	044-718 4048
Luokanopettaja	

2. Tärkeitä numeroita kriisitilanteessa

Yleinen hätänumero (ambulanssi, palokunta, poliisi)	112
Kuopion poliisilaitos (vaihde)	0295 450 311
Myrkytystietokeskus	0800 147 111 (maksuton)
Taksi	0200 111 01

KYS

Päivystävä hoitaja/ päivystysneuvonta muu ohjaus/ neuvonta	017 116 117 017 173 311 (vaihde)
Oppilashuoltopalvelut, kanslia	044-718 4049

Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut

Savilahdentie 6 C, 2. kerros 70210 Kuopio	044 718 7987 (ma-pe 9-11)
--	---------------------------

Nuorisopsykiatrian poliklinikka

Viestikatu 1-3, 70600 Kuopio Avoinna ma-to 8-16 ja pe 8-15	017 172 996 (vastaanotto toiminta)
---	------------------------------------

SIHTI nuorten vastaanotto

Kaartokatu 9 A 1	044 718 1078 (ajanvaraus)
-------------------------	----------------------------------

Mäntyrinteen perhetukikeskus, vastaanotto- ja arviointiyksikkö

Kaartokatu 9, A-osa, 4. kerros, 70100 Kuopio avoinna 24h/vrk	044 718 16325 (vastaava ohjaaja)
--	----------------------------------

Mäntyrinteen perhetukikeskus, Toukola, Vesala ja perhekriisiyksikkö

Lastentie 1 C, 70620 Kuopio	044 718 3425 (johtaja)
--------------------------------	------------------------

Toukola 044 718 1359 (vastaava ohjaaja)
Vesala 044 718 3234 (vastaava ohjaaja)
Kuopion perhekriisiyksikkö 24h/vrk 044 718 3391 (vastaava ohjaaja)

Lastensuojelun avohuolto

Viestikatu 1, 3. kerros 017 273 4300 (yleinen neuvonta)
70600 Kuopio

Ankkuritoiminta (joka päivä 8-15)

ennaltaestava.pohjois-savo.ita-suomi@poliisi.fi
Neuvontapuhelin (puhelut, Whatsapp, SMS) 050 468 7436
Sosiaalityöntekijä 044 718 3305
Nuosiotyöntekijä 044 718 2683
Psykiatrinen sairaanhoitaja 044 718 6396

Kuopion kriisikeskus

Kallanranta 9 (sisäänkäynti Sepänkatu 1)
70100 Kuopio
Kriisipäivystys 044 718 3930
Ajanvaraus (ma-to 8-10) 017 262 7733
Kriisikeskuksella omaisilla mahdollisuus onnettomuuksien jälkipuintiin.

Valtakunnallinen Kriisipuhelin

suomeksi (avoinna 24/7/365) 09 2525 0111
ruotsiksi 09 2525 0112
arabiaksi/englanniksi 09 2525 0113
ukrainaksi 09 2525 0114
venäjäksi 09 2525 0115

Kuopion seudun päihdepalvelusäitiö, Päihdekliniikka

Suokatu 23,
70100 Kuopio

Terveysneuvontapiste Portti

avoinna ma 14-16, ti 16-18, to 13-16 040 710 3518 (sairaanhoitaja)
Vuorikatu 31–33,
70100 Kuopio
suonensisäistä huumetta käyttävien terveysneuvontaan voi asioida nimettömänä

Kuopion ev. lut. seurakunnat, seurakuntayhtymä

Museokatu 4,
70101 Kuopio

Kuopion ev. lut. -seurakunnan yhteinen nuorisotyö- ja oppilastyö

Kuninkaankatu 12,
70100 Kuopio
Satu Karjalainen 040 4848 276

3. Tiivistelmä toimintamalleista

3.1. Vakava onnettomuus

- varmista, että tieto on oikea
- arvioi avun tarve ja kutsu apua
- ilmoita rehtorille
- rehtori kutsuu tarvittaessa koulun kriisiryhmän koolle
- tiedottaminen viestintäsuunnitelman mukaisesti

3.2. Ensiaputilanteissa muistettavaa

- tee tilannearvio
- ehkäise lisäonnettomuudet ja tilanteen paheneminen
- anna hätäensiapu
- hälytä apua
- huolehdi jatkotoimista

3.3. Astmakohtaus

Oireet

- yskiminen
- hikoilu
- hengenahdistus
- hengityksen vaikeutuminen

Toimenpiteet

- rauhoita lasta, ole itse rauhallinen
- aseta lapsi rentouttavaan istuma-asentoon esim. ylävartalo pöydän päälle, kädet otsan alle/tue ylävartalo tyynyillä vastaavaan asentoon
- avaa kiristävät vaatteet, avaa ikkuna
- kehoita lasta hengittämään rauhallisesti nenän kautta sisään ja puhaltamaan suun kautta huuliraosta ulos
- jos lapsella on oma ensiapulääke, kehoita häntä ottamaan sitä (hän osaa yleensä tehdä sen itse)
- ellei kohtaus näillä keinoilla rauhoitu, toimita lapsi sairaalaan ensiapuun

3.4. Epileptiset kohtaukset

- synnä aivosähkötoiminnan häiriö
- tajunnan taso vaihtelee eri kohtaustyypeissä

3.4.1. Paikalliset, tiettyssä vartalonosassa esiintyvät kohtaukset

Oireet

- voi ilmetä mm. voimakasta oksentelua, toistuvia vatsakipuja
- hetkellinen poissaolo tai tuijottaminen, silmien räpyttely (menevät yleensä ohi parissa minuutissa)
- käden tai toisen kasvonpuoliskon tai suupielen nykiminen (kesto muutamasta minuutista tunteihin)
- epätarkoituksenmukainen, sopimaton käytös, josta ei itse muista jälkeenpäin mitään

3.4.2. Yleistyneet tajuttomuus-/kouristuskohtaukset

- alkavat usein ilman ennakkovaroitusta
- koko vartalon kouristuskohtaus, johon liittyy aina tajuttomuus

Toimenpiteet

- pysy rauhallisena: kun kohtaaminen on alkanut, sitä ei voi pysäyttää
- huolehdi, ettei potilas kolhi päätään tai vahingoita itseään kouristuksen aikana
- älä laita mitään suuhun!
- avaa kiristävät vaatekappaleet
- aseta potilas kylki- eli natoasentoon
- anna levätä kohtauksen jälkeen ja varmista, että potilas on kunnolla toipunut (vastaa kysymyksiin, tietää missä on)
- jos kohtaaminen kestää yli 15 minuuttia, toimita potilas päivystykseen

3.5. Diabeteksen aiheuttamat oireet

3.5.1. Matala verensokeri/insuliinišokki

Syynä

- liian paljon insuliinia
- liian vähän ruokaa
- liian suuri fyysinen rasitus

Oireet

- hikoilu, päänsärky, huimaus
- heikentynyt keskittymiskyky
- sydämentykytys, vapina (erityisesti kädet)
- näläntunne, uneliaisuus
- aggressiivisuus, ahdistus

Toimenpiteet

- anna sokeripala, sokeroitua mehua, voileipä tms.
- hieman sekavalle voi laittaa esim. hunajaa/siirappia suun limakalvoille
- jos lapsi menee tajuttomaksi/kramppaa, ota yhteys terveydenhoitajaan tai toimita lapsi sairaalaan

HUOM! Ei mitään suuhun, jos ei voi niellä ja jos tajunta on huono!

3.5.2. Korkea verensokeri/diabeteskooma

Syynä

- liian vähän insuliinia
- tulehdustauti
- stressi
- väärä ruokavalio

Oireet

- lisääntynyt jano
- lisääntyneet virtsamäärät

- velttous, ruokahaluttomuus
- vatsakipu, pahoinvointia, oksentelua
- hengenahdistusta => tajuttomuus (raskas hengitys/hengityksessä asetonin haju)

Toimenpiteet

- turvaa hengitystiet, jos tajunta heikkenee (natoasento)
- toimita potilas välittömästi päivystyspoliklinikalle

4. Oppilaan tai koulun työntekijän kuolema

koko koulussa

- kerrotaan kuolemasta aamunavauksessa, jolloin menetystä voidaan avoimesti surra
- vietetään hiljainen hetki kuolleen muistoksi
- koulun lippu lasketaan puolitankoon
- järjestetään muistotilaisuus

luokissa

- muistoa kunnioitetaan erilaisin symbolein: kynttilät, piirrookset
- opettaja keskustelee tapahtuneesta luokkansa kanssa (työparina esim. terveydenhoitaja, koulupsykologi tai seurakunnan työntekijä)

5. Oppilaan lähiomaisen kuolema

- jos oppilas tai hänen omaisensa sitä pyytää, tapahtuneesta kerrotaan luokalle ja keskustellaan tarvittaessa
- opettaja ja luokkatoverit voivat myötäelää oppilaan surua esim. laululla, kukilla jne.

6. Itsemurhauhkailut

- itsemurhauhkailut tulisi aina ottaa vakavasti eikä vähätellä niitä
- järjestetään heti apua viestittämällä asiasta oppilaan vanhemmille ja tarvittaessa terveydenhoitajalle tai koulupsykologille

Tapahtunut itsemurha, joka on jo oppilaiden tiedossa

- tapahtunut voi aiheuttaa oppilaille ahdistavia tunnekokemuksia ja alttiutta itsetuhotyyppisen käyttäytymisen lisääntymiseen
- kriisiryhmä järjestää koulun ulkopuolista kriisiapua niille, joita tapahtuma on koskettanut eniten

7. Päihteiden käytön epäily

Tupakkatuotteiden, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäiseminen ja käyttöön puuttuminen voidaan koulussa jakaa kolmeen osaan: ennaltaehkäisevään työhön, varhaiseen puuttumiseen ja toimintatapoihin, joita sovelletaan ongelmatilanteissa.

Pelkkää valistusta syvemmälle menevää ennaltaehkäisyä on siis kaikenlainen nuorten hyvinvoinnin tukeminen:

sosiaalisten taitojen opettelu, turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävien traditioiden ylläpitäminen, itsetunnon tukeminen, mielekäs tekeminen, onnistumisen kokemukset, seikkailunhalun

tydyttäminen myönteisillä tavoilla, selkeät säännöt ja sopimukset. Elämännhallintataitojen opettelu on erittäin merkittävä ehkäisevän päihdetyön muoto. Jokainen koulun aikuinen puuttuu välittömästi havaittuun päihteiden käyttöön ja sitoutuu toimimaan yhteisten sopimusten mukaisesti.

Kuopion koulujen toimintamallit ongelmatilanteissa

Oppilas tavattu tupakoimasta. Asia saatetaan luokanopettajan/-ohjaajan tietoon, joka keskustelee oppilaan kanssa ja on yhteydessä huoltajaan. Kurinpidolliset toimenpiteet tehdään järjestyssääntöjen mukaisesti.

Tieto oppilaan päihdekokeilusta /-ongelmasta.

Asia saatetaan luokanopettajan/-ohjaajan tietoon, joka keskustelee oppilaan kanssa ja on yhteydessä huoltajaan. Jatko-toimenpiteet toteutetaan oppilashuoltotyön yksilöllisten toimintaohjeiden mukaisesti.

Oppilas päihtyneenä koulussa.

Jos oppilas tavataan koulussa päihteiden alaisena, havainnon tehnyt aikuinen ottaa työparikseen toisen aikuisen (esim. luokanopettajan/-ohjaajan, terveydenhoitajan, rehtorin). Oppilaan huoltaja kutsutaan koululle selvittämään tilannetta, jonka jälkeen heidät ohjataan terveyskeskuksen omalääkärille.

8. Johdanto

Mitä tehdä, jos koulun oppilas tai koulun työntekijä äkillisesti kuolee tai joutuu vakavaan kriisitilanteeseen?

Miten puhua oppilaiden, luokan, vanhempien tai tiedotusvälineiden kanssa?

Miten tunnistaa masentunut, itsemurha-aikeissa oleva tai päihteitä käyttävä lapsi tai nuori?

Kouluilla tapahtuu väistämättä erilaisia kriisitilanteita, koko yhteisöä järkyttäviä tapahtumia. Näitä ovat esimerkiksi oppilaan tai koulun työntekijän kuolema, itsemurha tai itsemurhayritys, vakava onnettomuus, vakava väkivalta tai vakava fyysisen vahingoittumisen uhka. Ilman asianmukaista käsittelyä kriisitilanteet voivat haitata koulu-yhteisön toimintakykyä pitkäänkin. Kriisitilanteiden hallinta edellyttää etukäteen sovittua toimintamallia, koulun omaa kriisiohjelmaa.

Kriisiohjelmassa kuvataan, miten eri tilanteissa toimitaan, mistä saa apua ja miten tuetaan oppilaiden ja henkilöstön selviytymistä. Koulun kriisiryhmä organisoii toiminnan kriisitilanteissa ja hankkii tarvittaessa ulkopuolista apua esim. psykologisen jälkipuintilaisuuden järjestämistä varten.

Tämän kriisimallin alussa on teoreettista tietoa kriisistä ja surusta. On kuitenkin muistettava, että jokainen traumaattinen kriisi on yksilöllinen eikä välttämättä etene tietyn mallin mukaisesti.

Kriisimallin lopussa on käytännön toimintamalleja eri kriisitilanteisiin.

9. Käsitteiden määrittelyä

Yllättävä, vakava kriisitilanne on sellainen, jota ihminen ei ole kokenut aikaisemmin eikä siis tiedä, miten hänen pitäisi siihen suhtautua. Kokemusta seuraa epämiellyttävä tunnetila, josta vapautuu vain työstämällä sitä. Tällaisia kokemuksia voivat olla esimerkiksi suuronnettomuus, joukkotuho, äkillinen kuolema, itsemurha tai itsemurhayritys, päällekkäisyys, ryöstö tai pakolaisuus.

Useimmille tällaiset kokemukset aiheuttavat psyykkisen trauman, joka johtaa monesti psyykkiseen kriisiin. Traumasta johtuvaa kriisiä kutsutaan traumaattiseksi kriisiksi.

Kaikille ei satu traumaattisia kokemuksia, mutta jokainen kokee elämänsä aikana asioita, jotka voivat johtaa psyykkiseen kriisiin. Osa näistä kokemuksista kuuluu kehitykseen, ne ovat ns. kehityskriisejä. Näitä ovat esimerkiksi murrosikä, tutkinnon suorittaminen, työelämän aloittaminen, parisuhteen aloittaminen jne. Osan kokemuksista elämä tuo tullessaan. Tällaisia ns. elämänkriisejä ovat esimerkiksi sairaus ja kuolemantapaus perhe- ja ystäväpiirissämme.

Psyykinen kriisi, varsinkin traumaattinen kriisi, noudattaa useimmiten tiettyä kaavaa. Seuraavaksi käydään läpi traumaattisen kriisin tyypilliset vaiheet.

10. Traumaattisen kriisin vaiheet ja tunnusmerkit sekä ensiapu kriisin eri vaiheissa

Traumaattinen kriisi jakautuu neljään vaiheeseen:

- šokkivaihe
- reaktiovaihe
- käsittelyvaihe
- uudelleen asennoitumisen vaihe

Yksittäisten vaiheiden kesto voi vaihdella.

10.1. Šokkivaihe

Šokkivaihe on syntynyt välittömästi trauman jälkeen. Uhri on yllättynyt, sekaisin ja reagoi usein tavallisuudesta poikkeavalla tavalla.

Traumaattisen tapahtuman jälkeisessä šokkivaiheessa uhri näyttää tavallisesti ulospäin rauhalliselta. Vasta kun puhuu hänen kanssaan ja näkee hänen reaktionsa, huomaa jotain olevan vialla.

Šokkivaiheelle on tyypillistä, että kyky ajatella on heikentynyt ja toimia järkevästi. Šokissa oleva toimii usein epäasianmukaisesti tai epäkäytännöllisesti. Hän voi esimerkiksi juosta puhelinkioskin ohi kauempana olevaan taloon soittamaan apua. Hän voi unohtaa yleiset ensiapuohjeet ja -otteet.

10.1.1 Tunnuspiirteet

- **Puutteellinen tilannehahmotus** Šokkivaiheessa oleva ei ymmärrä, mitä on tapahtunut. Hän voi tehdä täysin epäloogisia ja vaarallisia asioita. Esimerkiksi linja-autokolarissa valui bensiiniä runsaasti tielle, mutta ihmiset syyttivät savukkeensa.
- **Puutteellinen ajan- ja todellisuudentaju** Šokkivaiheessa oleva kertoo kokeneensa onnettomuuden ikään kuin olisi itse ollut tapahtumien ulkopuolella ja nähnyt kaiken kuin hidastettuna. Hän ei myöskään huomaa kipua. Šokkivaihe ei ole normaalisti dramaattinen, vain kömpelöt, epäkäytännölliset teot voivat paljastaa sokin syvyyden. Joskus reaktiot saattavat olla rajuja.
- **Yliaktiivisuus** Šokissa oleva esimerkiksi ryntäilee ympäriinsä ja haluaa tehdä jotakin. Hän häiritsee ensiapua ja voi olla suureksi vaivaksi.
- **Liikkumisvaikeudet** Silloin tällöin voi sattua, että šokissa olevan on vaikea liikkua, vaikka siihen ei ole fyysisiä esteitä. Tämä voi olla hengenvaarallista, jos henkilö ei pääse turvaan vaaralliselta onnettomuuspaikalta.
- **Ruumilliset reaktiot** Šokkivaiheessa oleva saattaa oksentaa tai saada ripulin ja vilunväristyksiä. Hän voi myös hengittää erittäin nopeasti, mikä taas voi aiheuttaa huimausta ja kramppeja käsissä ja

jaloissa. Joskus šokkivaiheessa oleva voi kokea täydellisen psyykkisen romahduksen, mikä ilmenee paniikkina tai apatiana.

- **Paniikki** Paniikki syntyy, kun voimakkaat ärsykkeet lamaannuttavat kaikki järkevät toiminnot. Joillakin ihmisillä saattaa ilmetä primitiivisiä reaktioita. Joku voi olla täysin poissa tolaltaan, huutaa pelosta, jopa juosta suoraan vaaralliselle alueelle. Paniikki on kuitenkin yleensä erittäin harvinaista.
- **Apatia** Apatia merkitsee psyykkistä lamaantumista. Energia ja toimintakyky ovat kadonneet. Apaattinen henkilö ei sano mitään vaan istuu hiljaa paikallaan ja tuijottaa hiljaa eteensä. Hänet täytyy viedä turvaan, sillä hän ei kykene reagoimaan mahdollisiin uusiin vaaratilanteisiin.

10.1.2 Ensiapu šokkivaiheessa

- **Hengenpelastava ensiapu** Hengenpelastavaa ensiapua tarvitsevat välittömässä hengenvaarassa olevat. Ensiapu on välttämätöntä, jottei kukaan menehdy. Tehokas huolenpito loukkaantuneista rauhoittaa kaikkia paikallaolijoita.
- **Tavanomainen huolenpito** Seuraavaksi tulee huolehtia šokkiin joutuneista. Heidän kykynsä toimia järkevästi on rajoittunut. Auttajan tulee toimia heidän puolestaan.
- **Läheisyys ja kosketus** Läheisyys ja koskettaminen, kädestä kiinni pitäminen tai käden kietominen hartioille rauhoittaa ja luo turvallisuudentunnetta.
- **Anna uhrin puhua** Anna uhrin puhua. Hänellä ei ole selkeitä mielikuvia tapahtuneesta, siksi hän kyselee. Kysymyksiin tulee vastata ja antaa totuudenmukaisia tietoja. Liian väkivaltaisia yksityiskohtia tulee kuitenkin välttää.
- **Apu šokkivaiheen erityisreaktioihin** Hanki yliaktiiviselle tekemistä, vie liikuntakyvytön turvaan. Anna yleinen ensiapu, auta paniikissa oleva pois ja vie apaattinen turvaan.

10.2. Reaktiovaihe

Reaktiovaiheessa uhri alkaa ymmärtää, mitä on tapahtunut. Varsinainen vaara on ohi. Hän ei ole enää niin sekaisin ja reagoi kokemaansa. Tämä voi hyvin tuskallista ja vaihe voi kestää useita viikkoja. Uhri käy läpi trauman jälkioireita, jotka voivat ilmetä eri ihmisillä erilaisina.

10.2.1 Tunnuspiirteet

- **Rajut tunteet ovat luonnollisia** Kun auttajat ovat saaneet onnettomuustilanteen hallintaan ja suoranaisten vaara on ohi, pääsevät onnettomuudessa mukana olleet vähitellen šokkivaiheen yli. He alkavat tajuta, mitä on tapahtunut. He alkavat reagoida tapahtuneeseen. Reaktiot ovat usein rajuja mutta luonnollisia tunnetiloja:
- **Pelko** Henkilö, joka on ollut tai vain luullut olevansa suoranaisten hengenvaarassa, tuntee voimakasta pelkoa.
- **Suru** Lähimmäisen, läheisen sukulaisen tai ystävän menettänyt tuntee suurta surua.
- **Syylisyyttä** Henkilö, joka pitää itseään syyppäänä onnettomuuteen, tuntee valtavaa syylisyyttä. Myös monia muita luonnollisia tunteita tulee esiin: vihaa sitä kohtaan, joka on aiheuttanut onnettomuuden, ja iloa siitä, ettei ole loukkaantunut jne.

10.2.2 Psykkinen ensiapu reaktiovaiheessa

- **Luottamus** Tunteiden purkuvaiheessa psykkinen ensiapu on kuuntelua. Ensiavun onnistumiseksi on erittäin tärkeää, että onnettomuudessa ollut voi avautua ja kertoa ongelmistaan. Hänen on voitava luottaa auttajaan.
- **On hyvä jos**
 - auttaja on läheinen perheenjäsen, hyvä ystävä tai muulla tavalla läheinen henkilö
 - auttaja osaa kuunnella, mitä autettava sanoo, uskoo tämän kuvauksen kokemuksistaan eikä vähättele niitä sanomalla, että se on nyt ohi
- **Keskustelu** Keskustelu on psykkinen ensiavun tärkein tehtävä. Siinä onnettomuuden uhria ohjataan kuvaamaan tapahtumien kulkua aikajärjestyksessä. Tällä tavoin myös hänen ajatuksiinsa syntyy järjestys - muuten tapahtumien kulku jää hänen mieleensä epämiellyttävänä, sekavina välähdyksinä. Alettuaan puhua tapahtumista hän voi toistaa kertomuksen useita kertoja. Hänen tulee antaa tehdä niin. Kun tapahtumasarja on ajallisesti järjestyksessä, se on helpompi saada pois ajatuksista.
- **Tunteet ovat luonnollisia** Keskustelulla yritetään saada henkilö selvittämään tunteitaan ja ymmärtämään, että ne ovat luonnollisia ja hyväksyttäviä.
- **Itku auttaa** Jos puhuminen aiheuttaa uhrissa voimakkaita reaktioita, hänen tulee antaa vapaasti ilmaista tunteensa. Itkeminen tai pelosta kertominen voivat olla avuksi. Käsi autettavan hartioilla tai hänen kädessään antaa turvallisuudentunnetta.
- **Aggressio on luonnollista** Toinen tapa purkaa tunteita on aggressiivisuus. Joku voi paiskoa esineitä tai pamauttaa nyrkillä pöytään. Tällainen purkaus voi säikäyttää, mutta siihen pitäisi reagoida rauhallisesti. Se menee ohi ja voi auttaa ahdistuksessa.

10.3. Käsittelyvaihe

Kun traumaattisen kriisin läpikäynyt on jonkin aikaa saanut purkaa tunteitaan, hän pystyy vähitellen ajattelemaan elämäänsä eteenpäin. Hän voi alkaa puhua tapahtuneesta tunteensa halliten. Hän voi käydä läpi traumaattisen kokemuksensa, niin ettei se enää hallitse elämää. Hän alkaa kiinnostua arkipäivän asioista ja selviytyy työstään paremmin.

Käsittelyvaihe voi kestää puolisen vuotta. Trauma vaikuttaa kuitenkin edelleen psykkinen ja vaatii yhä aktiivista työskentelyä. Läheisten on hyvä olla selvillä tästä, jotta he voivat auttaa eivätkä ainakaan vaikeuta trauman aktiivista työstämistä.

Tuki käsittelyvaiheessa

Käsittelyvaihetta läpikäyvälle annettava apu on tukea. Se on jatkoa sille ensiavulle, joka aloitettiin uhrin ollessa reaktiovaiheessa. Käytännössä siirtymistä reaktiovaiheesta käsittelyvaiheeseen ei juuri huomaa. Kuitenkin yhteistyö alkaa tuottaa tuloksia niin, että uhri voi vähitellen aloittaa reaktiovaiheen rajujen tunteiden käsittelyn.

- **Kuuntele aktiivisesti** Tärkein menetelmä on edelleen keskustelu, jossa kuunnellaan aktiivisesti onnettomuudessa olleen kertomusta tapahtuneesta. Asennoitumisen tulee olla positiivinen ja tukeva.

Aktiivinen kuuntelu tarkoittaa, että kuunnellaan, mitä uhri kertoo, jotta kuultaisiiin, mitä hän sanoo (ei siis kuten tavallisessa keskustelussa, jossa kuunnellaan ajatellaan jo, mitä itse sanoisi). Esitetään

kysymyksiä, joiden avulla saadaan hänet syventämään ja selventämään kertomustaan. On tärkeää hyväksyä, mitä hän sanoo ja uskoa hänen kokemuksiinsa, niin kuin hän kuvaa ne.

- **Anna tunteille sanat** Käsitteleminen merkitsee nimien antamista tunteille. Onnettomuuden uhri pitäisi saada kuvailemaan tunteitaan niin tarkasti kuin mahdollista. Selkeästi kuvailtuja ja tiedostettuja tunteita on helpompi kestää kuin tunteita, joiden yleisnimi on ”suru”, ”pelko” ja ”syyllisyys”. Tunteita pitää kuvailla monta kertaa, ennen kuin niistä saa otteen. Näiden keskustelujen avulla uhri oppii kuitenkin vähitellen myös itse käsittelemään tunteitaan.
- **Positiivisuus** Käsittelevä vaiheessa onnettomuuden uhrin tunteet tulee jakaa ja ymmärtää positiivisesti. Tunteet eivät saa viedä mukanaan. Tarvitaan ymmärrystä ja myötälämistä, empatiaa – ei sääliä – sekä luottamusta siihen, että henkilö pääsee kriisin yli. Todellisia vammoja ja menetyksiä ei saa koskaan kieltää eikä vähätellä. Aikaa myöten niiden kanssa oppii elämään.

10.4. Uudelleen asennoitumisen vaihe

Uudelleen asennoitumisen vaihe alkaa, kun kriisistä on päästy yli. Kokemansa perusteella ihminen luo uuden perustan elämälleen. Hän voi olla kriisin jälkeen henkisesti aiempaa vahvempi. Kun psyykinen kriisi on ohi, tapahtunutta voi ajatella jo ilman tuskaa. Kokemus on kuitenkin jättänyt arpensa, mutta se on samalla luonut perustan, jolta voi elää eteenpäin.

Tapahtuma on saattanut jättää fyysisiä vammoja ja menetyksiä, jotka voivat tehdä elämän ratkaisevasti erilaiseksi. Monesti kriisin läpikäynyt ihminen on kuitenkin voimakkaampi, kokeneempi ja paremmin valmistautunut kohtaamaan elämän vastoinkäymisiä kuin aikaisemmin. Läpikäyty ja selvitetty kriisi merkitsee myös sitä, että ihminen on varustautunut kohtaamaan mahdollisen myöhemmän kriisin. Tässä vaiheessa ei välttämättä tarvita erityistä tukea.

11. Lapsen ja nuoren surureaktiot

11.1. Välittömät reaktiot

Šokki ja epäily

- ei voi olla totta
- kieltäminen

Pelko ja vastustus

- kauhistuminen
- voimakas protesti

Apatia ja lamaannus

- Kaikki jatkuu entisellään
- lapsi jatkaa arkiaskareitaan kuin mitään ei olisi tapahtunut

11.2. Tavalliset reaktiot

Ahdistus

- turvallisuudentunne järkkyy
- pelot (pelkää, että vanhemmille/jäljellä olevalle vanhemmalle tapahtuu jotain; yksinjäämisen pelko; pimeään pelko jne.)

- jatkuva vaaratilanteen kohtaamisvalmius, säikähtely

Voimakkaat muistot

- tilanteeseen liittyvät aistihavainnot palaavat mieleen yhä uudelleen

Unihäiriöt

- nukahtamisvaikeudet
- painajaiset ja yöheräilyt
- muista: kuolema ei ole nukkumista, iäisyysmatka tms.

Masennus, kaipaaminen, ikävä

- itkeskely
- mikään ei huvita
- vainajan etsiminen (esim. hakeutuminen paikkoihin, joissa oltiin yhdessä)
- muisteleminen, kuvien katselu yms.
- läheisyyden etsiminen esim. vainajan vaatteiden avulla
- samaistuminen: jäljittelee vainajaa tai omaksuu hänen roolinsa

Viha ja huomiota vaativa käytös

- kiukunpurkaukset
- syyttely
- uhkailu
- usein pojilla voimakkaampaa kuin tytöillä

Syällisyys, itsesyytökset ja häpeä

- lapsi voi uskoa ajatustensa, tunteittensa tai tekojensa aiheuttaneen kuoleman

Kouluvaikeudet

- keskittymisen ongelmat
- oppimisvaikeudet
- häiriökäyttäytyminen
- erityisesti vanhempien kuoltua useimpien vuosien ajan

Psykosomaattiset oireet

- päänsärky
- vatsavaivat yms.
- myös sairastelun lisääntyminen (esim. saa herkemmin flunssan)

11.3. Muita mahdollisia reaktioita

Seuraavia reaktioita esiintyy erityisesti lapsilla ja nuorilla, joilla on ollut useita traumaattisia kokemuksia elämässään.

- Regressiivinen käyttäytyminen (esim. kastelun alkaminen uudelleen, vauvankieli jne.)
- muiden välttely, vetäytyminen syrjään kuvitelmat, väärinkäsitykset
- Persoonallisuuden muutokset (esim. iloinen, vilkas lapsi voi muuttua hiljaiseksi ja syrjäanvetäytyväksi)
- Pessimistinen asenne tulevaisuuteen (tavallisempaa sodan kokeneiden lasten kohdalla)

- Syyn ja tarkoituksen pohtiminen
- epäoikeudenmukaisuuden kokeminen
- Kehittyminen ja kypsyminen (itsekeskeisyys vähenee ja empatia kehittyy)

12. Lapsen ja nuoren surun kohtaaminen

Avoin ja rehellinen kommunikaatio

- selitä lapselle ymmärrettävästi, ota huomioon lapsen ikä ja kehitystaso
- selvitä väärinkäsitykset
- vältä abstrakteja selityksiä
- älä kaunistele sanontoja, älä vertaa kuolemaa uneen tai matkaan
- läheisin ihminen kertoo

Anna lapselle aikaa ymmärtää

- ole avoin kysymyksille, ole valmis juttelemaan juuri kun lapsi sitä haluaa
- älä odota juttutuokioista kovin pitkiä
- katselkaa valokuvia
- käykää haudalla
- salli lapsen leikit (kuolema, hautajaiset yms.)

Tee menetyksestä todellinen

- näytä omat tunteesi lapselle
- lapset mukaan näkemään vainaja, mukaan hautajaisiin
- muistoesineitä esillä

Tue emotionaalista hallintaa

- jatkuvuus: päiväkotikoulu
- vältä turhia ihmissuhteiden katkeamisia
- puhu lapselle kuolemanpelosta
- salli lapsen puhua syyllisyydentunteista
- parempi saada hoitaja kotiin kuin viedä lapsi pois

Lapsen osallistuminen esim. hautajaisiin edellyttää

- valmistelua: lapsen tulee tietää, mitä tapahtuu
- saattaja: omainen mukana koko ajan
- jälkipuintia lapsen ehdoilla

13. Toimintamalleja eri kriisitilanteissa

Kriisin sattuessa avun tarvetta tulisi pitää itsestäänselvyytenä ja apua tulisi antaa ja hakea automaattisesti. Koulun kriisiryhmän tulisi heti kokoontua tekemään toimintasuunnitelma sekä luomaan tarvittaessa yhteydet Kuopion kriisikeskukseen.

Rehtorilla tulee olla varahenkilö silloin, kun hän itse ei ole paikalla. Hyvän yhteistyön edellytyksenä on selkeä työnjako kriisiryhmän eri jäsenten kesken. Rehtori on yleensä avainhenkilö, jolle informaatio annetaan. Jos lehdistö on kiinnostunut tapahtuneesta, on tärkeää valita yksi edustaja ulospäin.

Kontaktihenkilö on hyvä valita myös perhettä varten. On muistettava, että koulu kunnioittaa perheen toivomuksia. Yleensä rehtori ilmoittaa koulussa tapahtuneesta onnettomuudesta kotiin, mutta kuolemaan johtaneessa onnettomuudessa perheelle ilmoittaa sairaala, poliisi tai pappi.

Opettajien ammattitaito on tärkeää kriisitilanteessa, koska

- opettajat tuntevat yleensä lapsen persoonallisuuden
- opettajat tuntevat luokkien tavat ja ilmapiirin
- opettajien erikoisala on tiedon jakaminen lapsille, he osaavat sen paremmin kuin psykiatrit, psykologit ja koululääkärit
- opettajat tietävät, kuinka oppilaat saadaan mukaan ja millaisia ilmaisumuotoja voi käyttää kuolemantapauksissa tai katastrofeista puhuttaessa

On kuitenkin tilanteita, kuten nuoren itsemurha tai traumaattinen kriisi, jolloin kaupungin kriisiryhmän (Kuopion kriisikeskus) kutsuminen mukaan työskentelyyn on paikallaan.

13.1. Masentuneen lapsen ja nuoren tunnusmerkkejä – kuinka toimia?

Masennus sinänsä ei ole varsinainen kriisitilanne koulussa, mutta valtakunnallisessa itsemurhien ehkäisyprojektissa on haluttu nostaa esille masennuksen tunnistamisen tärkeys. Syvä masennus on itsemurhan yleisin riskitekijä. Yli puolet itsemurhan tehneistä nuorista oli kärsinyt depressiosta.

Yksi tärkeimmistä masennuksen merkeistä on yksinäisyys. Epätavalliset, selittämättömät muutokset käyttäytymisessä ja halu vetäytyä yksinäisyyteen sekä puheet itsemurhasta ovat hälytysmerkkejä. Päihteiden runsas käyttö ja käytöshäiriöt voivat olla merkki masentuneisuudesta. Nuoren kohdalla puhutaankin usein ”naamioituneesta masennuksesta”, jota on vaikea tunnistaa.

Muita syvän masennuksen oireita ovat

- unihäiriöt: nukkuu liikaa tai liian vähän
- syömishäiriöt: ruokahaluttomuutta tai ahmimista
- väsymys
- apaattisuus: menettää kiinnostuksensa asioihin, joista tavallisesti oli innostunut, esim. urheilu, ystävät tai pukeutuminen
- vetäytyminen: ei halua seurustella muiden kanssa
- vihamielisyys
- keskittymiskyvyttömyys: esim. arvosanojen nopea laskeminen
- itsensä vähättely, ei pidä itsestään: olen ruma, kukaan ei välitä minusta
- surumielisyys: itkee ilman näkyvää syytä, ei pysty ilmaisemaan iloa
- kuoleman ajatteleminen: ajattelee, kirjoittaa ja puhuu kuolemasta
- psykosomaattiset oireet
- onnettomuusalttius

Yleisesti ottaen yhden tai kahdenkaan tällaisen oireen esiintyminen ei ole vielä merkinä syvästä masennuksesta, mutta jos huomaa useita vakavia ja jatkuvia oireita, on syytä ryhtyä toimenpiteisiin.

Jos koulussa tunnistetaan masentunut lapsi tai nuori, luokanopettaja ottaa yhteyden oppilaan huoltajaan ja asiaa aletaan hoitaa yksilökohtaisessa asiantuntijaryhmässä. Tärkeintä on viestittää oppilaalle, että koulussa todella välitetään hänen hyvinvoinnistaan.

13.2. Päihteiden käytön tunnusmerkkejä

Nuoren käyttäytymisessä näkyy seuraavia piirteitä:

- kaveripiiri vaihtuu
- entiset harrastukset jäävät pois
- rahantarve kasvaa
- näpistely, ilkivalta ja kauppaaminen lisääntyvät
- koulumenestys laskee
- poissaolot lisääntyvät
- aamu- tai maanantaipoissaoloja
- epärealistisia puheita, tarinoita, valehtelua
- muutoksia luonteessa
- pelkotiloja, ahdistuneisuutta, levottomuutta
- erilaisia fyysisiä merkkejä, esim. laajentuneet silmäterät, verestävät silmänvalkuaiset, vapina, hikoilu, laihtuminen/lihominen, uneliaisuus, tokkuraisuus
- tietyille aineille ominainen haju, esim. tinneri ja kannabis
- esineet: piiput, veitset, aineenpalaset
- ulkonäkö muuttuu, hoitamaton olemus

Huomioita lääkkeiden väärinkäytöstä tai lääkkeiden ja alkoholin sekakäytöstä:

- lääkkeitä yliannostelemalla voidaan saada aikaan humalaa muistuttava tila eli humalaisen käytös, mutta alkoholin haju puuttuu
- voi olla hengenvaarallista
- sekakäyttäjä käyttäytyy usein aggressiivisesti, mikä johtaa helposti väkivaltarikoksiin

Seuraavat lääkkeet alkoholin kanssa nautittuina saattavat johtaa hengenvaaraan:

- unilääkkeet
- kipulääkkeet
- yskänlääkkeet
- veren hyytymistä estävät lääkkeet
- diabeteslääkkeet
- astmalääkkeet
- eräät allergialääkkeet
- verenpainelääkkeet
- ahdistusta poistavat lääkkeet

13.2.1 Toiminta päihteiden käyttötilanteessa tai kun sitä epäillään:

Tupakkatuotteiden, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäiseminen ja käyttöön puuttuminen voidaan koulussa jakaa kolmeen osaan: ennaltaehkäisevään työhön, varhaiseen puuttumiseen ja toimintatapoihin, joita sovelletaan ongelmatilanteissa. Pelkkää valistusta syvemmälle menevää ennaltaehkäisyä on siis kaikenlainen nuorten hyvinvointitukeminen: sosiaalisten taitojen opettelu, turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävien traditioiden ylläpitäminen, itsetunnon tukeminen, mielekäs tekeminen, onnistumisen kokemukset, seikkailunhalun tyydyttäminen myönteisillä tavoilla, selkeät säännöt ja sopimukset. Elämänhallintataitojen opettelu on erittäin merkittävä ehkäisevän päihdetyön muoto. Jokainen koulun aikuinen puuttuu välittömästi havaittuun päihteiden käyttöön ja sitoutuu toimimaan yhteisten sopimusten mukaisesti.

13.2.2 Kuopion koulujen toimintamallit ongelmatilanteissa

Oppilas tavattu tupakoimasta

- Asia saatetaan luokanopettajan/-ohjaajan tietoon, joka keskustelee oppilaan kanssa ja on yhteydessä huoltajaan.
- Kurinpidolliset toimenpiteet tehdään järjestyssääntöjen mukaisesti.

Tieto oppilaan päihdekokeilusta /-ongelmasta

- Asia saatetaan luokanopettajan/-ohjaajan tietoon, joka keskustelee oppilaan kanssa ja on yhteydessä huoltajaan.
- Jatko-toimenpiteet toteutetaan oppilashuoltotyön yksilöllisten toimintaohjeiden mukaisesti.

Oppilas päihtyneenä koulussa

- Jos oppilas tavataan koulussa päihtyneenä, havainnon tehnyt aikuinen ottaa työparikseen toisen aikuisen (esim. luokanopettajan/-ohjaajan, terveydenhoitajan, rehtorin).
- Oppilaan huoltaja kutsutaan koululle selvittämään tilannetta, jonka jälkeen heidät ohjataan terveyskeskuksen omalääkärille.

13.3. Seksuaalinen hyväksikäyttö

Mitä tehdä, jos nuori kertoo joutuneensa seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi?

- Rauhoita oma mielesi. Älä hätäile.
- Usko kaikki, mitä nuori kertoo. Älä lähde kyseenalaistamaan hänen kokemustaan.
- Vältä syyllistämästä nuorta millään tavoin.
- Kun nuorta kohdellaan hyväksyvästi ja ymmärtävästi, selviytymisprosessi alkaa välittömästi.
- Muista myös omat rajoituksesi luottamuksellisuuden suhteen.
- Muista, että velvollisuutesi on neuvotella asiasta asianomaisten viranomaisten kanssa ja noudattaa oman organisaatiosi toimintaohjeita.
- Tee muistiinpanoja siitä, mitä olet nähnyt tai kuullut sekä päivämäärä ja aika.
- Ota yhteys poliisiin.

13.4. Väkivalta

Mitä tehdä, kun epäilee tai saa tietää nuoren joutuneen kokemaan väkivaltaa perheessään tai seurustelusuhteessaan?

- Kysy nuorelta suoraan, onko hänelle tehty väkivaltaa. On tärkeää, että reagoit myönteisesti siihen, että hän uskalsi paljastaa asian. Osoita myötätuntoa ja ymmärrystä.
- Jos nuori vastaa, ettei hänelle ole tehty väkivaltaa, älä heti anna periksi.
- Anna aikaasi ja huomiotasi.
- Kerro nuorelle, ettei tapahtunut ole eikä ole koskaan ollutkaan hänen syytään.
- Tuo oma asenteesi esiin. Sano selvästi, että väkivalta on väärin.
- Tue ja vahvista nuorta. Älä tyrkytä omia ratkaisukeinojasi tai neuvojasi.
- Ymmärrä, että väkivaltatilanteesta elämiseen liittyy se, että uhrin näkemys omasta tilanteestaan vaihtelee.
- Hyväksy omat rajoituksesi. Tunnista myös oma tuen tarpeesi.
- Ota yhteys perhekriisityöntekijään ja tee tarvittaessa lastensuojeluilmoitus.

13.5. Merkkejä itsemurhavaarasta

Masentunut nuori ei välttämättä ajattele itsemurhaa eivätkä kaikki itsemurhaa yrittäneet ole masentuneita. Näillä asioilla on kuitenkin merkittävä yhteys. Pitkään jatkuneen depression ja mahdollisten itsemurhaan liittyvien puheiden pitäisi herättää meidät näkemään, onko merkkejä itsemurhavaarasta.

Riskitekijöitä ovat:

- aiempi itsemurhayritys
- puhunut tai uhannut itsemurhalla
- tehnyt suunnitelman itsemurhan tekemisestä ja lahjoittanut tavaransa pois
- kuolema täyttää ajatukset
- tuntee jonkun, joka on tehnyt itsemurhan
- samaistuu johonkin, joka on tehnyt itsemurhan, ja muuttaa käyttäytymistään samaan suuntaan – voi olla traumatisoitunut nähtyään jonkun tekevän itsemurhan tai tuntee syyllisyyttä siitä, ettei ole pystynyt estämään ystävänsä itsemurhaa
- sukulinainen, joka on kuollut väkivaltaisesti – voi olla perinnöllistä alttiutta väkivaltaiseen käyttäytymiseen tai maanisdepressiiviseen sairauteen
- äskettäin koettu tärkeä menetys: läheisen kuolema, lähtö, riita, seurustelusuhteen päättyminen tai itsetunnon menetys epäonnistumisen tai hylkäämisen vuoksi
- alkoholin tai huumeiden väärinkäyttö: nuoret pakenevat usein ongelmiaan alkoholiin tai huumeisiin, ja kun päihteen vaikutus lakkaa, nuoret tuntevat itsensä entistä masentuneemmiksi ja jaksavat selviytyä entistä huonommin. Näin alkoholista tai huumeesta tulee vielä suurempi ongelma
- heikko impulssikontrolli, impulsiivinen tai väkivaltainen käyttäytyminen
- ei ole voimia lähestyä ongelmaa, ei näe ulospääsyä – torjuu kaikki tilaisuudet ratkaista ongelma ja on vakuuttunut siitä, että kuolema on ainoa vaihtoehto
- ylikorostuneet vaatimukset, joista seuraa liian suuri kriittisyys omaa itseä kohtaan

13.5.1. Kuinka tulisi toimia

Jokaisella meistä voi olla keskeinen osa pelastusyrityksissä. Et kuitenkaan ole yksin vastuussa siitä, että nuori käy läpi kriisinsä. Voit olla avuksi, mutta sinun ei tarvitse eikä pidä olla ainoa vastuunkantaja.

Puhu nuoren kanssa heti, kun havaitset tilanteen. Jos hän kieltäytyy puhumasta, pyydä häntä kertomaan huolensa jollekin, johon hän luottaa. Jos nuori sanoo ajatelleensa itsemurhaa, kysy asiasta tarkemmin. Välitä ajatus siitä, että sinä ja muut ihmiset autatte etsimään myönteisiä vaihtoehtoja. Itsemurhaan liittyvistä ajatuksista ja tunteista puhuminen vähentää ahdistusta, koska se nostaa salatut, pimeät ja kielletyt tunteet keskusteltaviksi. Puhuminen poistaa hämmennystä ja vähentää jännitystä.

Jos olet huolissasi nuoren tulevaisuudesta, jää hänen seurakseen. Häntä auttaa tieto siitä, ettei hän ole yksin ja että yhdessä kaksi henkilöä löytää paremmin ratkaisun kuin yksi. Ehdota, että haette yhdessä kriisiapua, koska sinä saatat olla liian lähellä ollaksesi tarpeeksi objektiivinen.

Ota sitten yhteyttä vanhempiin, opettajaan, opinto-ohjaajaan, erityisopettajaan tai koululääkäriin. Tarvittaessa ota yhteyttä psykologiin, psykiatriin, sosiaalityöntekijään tai muuhun asiantuntijaan.

Ole hyvä kuuntelija, älä tuomitse äläkä vähättele!

13.5.2. Mitä tehdä itsemurhayrityksen jälkeen

Jos opettaja tai joku muu on tietoinen lapsen tai nuoren itsemurhayrityksestä, siitä tulee kertoa vanhemmille. Myös vanhempien tulisi kertoa koululle, jos nuori on yrittänyt itsemurhaa. Jos koulu ei tiedä asiasta, se ei voi auttaa. Koulussa täytyy sopia siitä, että jos oppilas on yrittänyt itsemurhaa, vahingoittanut itseään tai muita, niin vaitiolovelvollisuus ei päde.

Jos koululla on huoli siitä, ettei nuori saa apua, koulun tulee ottaa yhteyttä sosiaaliviranomaisiin. Kun nuori on hoidossa, koulun ja terapeutin tulisi tehdä yhteistyötä.

13.5.3. Itsemurhan käsittely kouluyhteisössä

Nuoren itsemurha koskettaa aina koko kouluyhteisöä. Itsemurhatapauksissa on syytä ottaa yhteyttä kaupungin kriisikeskukseen.

Koulun kriisiryhmä ja kaupungin kriisikeskus luovat yhdessä tilanteeseen soveltuvan toimintamallin:

- miten jälkipuinti hoidetaan luokassa, jota kriisi koskettaa
- miten tapahtuneesta keskustellaan muilla luokilla
- miten asiaa voidaan opettajayhteisössä
- miten asiasta kerrotaan koulun muille vanhemmille

Pääperiaatteena on aina, että rehtori käynnistää toimenpiteet ja kriisiryhmän yhdyshenkilö on yhteydessä omaisiin kertoakseen surunvalittelujen lisäksi myös koulun toimintamallin.

Nuoren itsemurhasta kerrotaan koko koululle aamunavauksessa, jolloin menetystä voidaan avoimesti surra yhdessä. Vietetään hiljainen hetki kuolleen muistoksi ja mahdollisesti kutsutaan pappi koululle. Tapahtumasta puhutaan kaikissa luokissa opettajan tai muun henkilön johdolla.

Kaupungin kriisikeskukselta saa apua niille oppilaille ja opettajille, jotka olivat lähimmin tekemisissä kuolleen oppilaan kanssa. Riskiryhmässä oleville oppilaille järjestetään riittävä tuki. Tilannetta seurataan koulussa 3 – 4 viikon ajan. Tarvittaessa järjestetään lisäkeskusteluja.

Nuoren itsemurha voi toimia mallina muille nuorille, joiden selviytymiskeinot ovat vähäisiä. Tämän vuoksi asiasta keskusteleminen on tärkeää myös muissa kouluissa. Koko kouluyhteisön työntekijöiden on saatava tieto nuoren itsemurhasta, ennen kuin asiasta kerrotaan eteenpäin.

14. Kouluyhteisön työntekijä voi huonosti

Koulussa voi opettaja tai kouluyhteisön muu aikuinen voida huonosti. Yleensä läheiset työtoverit huomaavat työtoverinsa käyttäytymisessä muutoksia, esimerkiksi fyysisiä oireita, stressioireita ja masennuksen merkkejä. Aina työntekijä ei itse osaa pyytää apua tai hän suoranaisesti kieltää sen. Läheisen työtoverin tai esimiehen asiallinen puuttuminen ongelmaan on kuitenkin helpotus kaikille osapuolille. Puuttumisessa noudatetaan aktiivisen ja aikaisen tuen mallia.

15. Kuoleman käsittely koulussa

Se, miten koulussa käsitellään kuolemaan liittyvää tilannetta, riippuu paljon siitä, kuka on kuollut ja miten hän on kuollut. Opettajan tai oppilaan kuolema vaikuttaa suoraan koko kouluun, kun taas oppilaan vanhemman kuolema koskettaa yksittäistä oppilasta tai luokkaa. Koulumatkalla tapahtunut onnettomuus tai oppilaan itsemurha ovat aivan toisenlaisia asioita kuin kuolema pitkän sairauden jälkeen. Seuraukset arkipäivän koulutyöhön ovat suuria, jos kuolema koskettaa samanaikaisesti useampia oppilaita. Koulun täytyy tuntea ja tietää myös ne jälkivaikutukset, joita esiintyy dramaattisen onnettomuuden todistajiksi joutuneilla lapsilla, vaikka he eivät olisikaan suoranaisesti osallisia.

Peruseriaatteita:

- Vältä väärinkäsityksiä ja muita mielikuvia
- korjaa väärät huhut
- kerro kerrottavat asiat täydellisinä

Kertaa vihkosen alkuosasta mm. lapsen ja nuoren surureaktiot

Salli lapsen jakaa tunne-elämyksensä

Anna lapsen konkretisoida surunsa ja kaipuunsa

Suosi rituaaleja koulussa

- muistohetken järjestäminen koulussa
- luokka mukaan hautajaisiin, jos kutsutaan
- tehdään sellaista, jolla on symbolista merkitystä: merkkipäivien huomioon ottaminen jne.
- pulpetin jättäminen joksikin aikaa paikalleen, kynttilä pulpetilla

Salli lasten käsitellä suruaan eri tavoin

- ainekirjoitukset, kirjeet, runot, draamaleikki, liikunta, kertomukset, piirroksiset, maalaukset jne.
- Järjestä aikaa keskustelulle ja puhumiselle

15.1. Kuolemantapauksesta kertominen

poliisin tehtävänä on ilmoittaa onnettomuudesta omaisille (tehtävän voi hoitaa myös joku

muu, esim. seurakunnan pappi)

- jos kyseessä on suuri onnettomuus, katastrofi, joka koskettaa monia oppilaita, rehtorin on tiedotettava asiasta koko koululle
- luokan oppilaan kuolemantapauksessa muille vanhemmille voi lähettää oppilaiden mukaan kirjeen tapahtuneesta (ks. LIITE 1)
- jos oppilaan perheenjäsenen kuolemantapaus on tapahtunut koulupäivän aikana, on opettajan kerrottava asiasta oppilaalle (on tärkeää valita oikea aika ja paikka sekä varata aikaa asian jälkikäsitteilylle)
- oppilas ja opettaja voivat yhdessä sopia ja suunnitella, mitä ja miten perheenjäsenen kuolemasta kerrotaan luokkatovereille; jotkut oppilaat haluavat itse kertoa tapahtuneesta mutta useimmat toivovat opettajan huolehtivan kertomisesta, ennen kuin palaavat takaisin kouluun tai kun he itse ovat paikalla

15.2. Muistaminen koulussa

Oppilaan tai opettajan kuolema tulee ottaa koulussa huomioon jollakin tavalla. Tapoja on monia.

Kuolemasta kerrotaan aamunavauksessa, jolloin menetystä voidaan avoimesti surra. Vietetään hiljainen hetki kuolleen muistoksi. Koulun lippu lasketaan puolitankoon.

Yksi tapa on muistotilaisuuden järjestäminen. Muistohetkeen voi sisältyä esimerkiksi

- rehtorin muistosanat
- luokan opettajan puhe
- sopiva runo
- papin puhe
- laulu tai musiikkiesitys
- kokoontuminen koulupihalle lipun ympärille

15.3. Muistaminen luokassa

Kuolemantapaus voidaan ottaa luokassa huomioon monella tavalla ja muistoa voidaan kunnioittaa erilaisin symbolein. Oppilaat voivat koristella kuolleen luokkatoverinsa istumapaikan piirroksilla, maalauksilla tai hänen muistokseen voidaan sytyttää kynttilä.

Symboliset eleet auttavat oppilaita jäsentämään kaoottisia ajatuksiaan ja tunteitaan. Kun lapset saavat muuttaa ajatuksensa ja tunteensa toiminnaksi, käsittämättömästä tulee konkreettista. Aikuisen tavoin

lapset tuntevat itsensä helpottuneiksi symbolisten eleiden jälkeen, vaikka niiden vaikutus jääkin selittämättömäksi.

15.4. Hautajaisiin osallistuminen

Koulun tai niiden luokkien, joita tapaus koskee, tulee tapauksesta riippuen tai omaisten niin halutessa saada osallistua hautajaisiin. On tärkeää, että pappi tai opettaja kysyy omaisilta, haluavatko he lapsensa luokkatovereiden osallistuvan hautajaisiin.

Hautajaisissa oppilaat voivat esittää surunilmauksensa symbolisesti, esimerkiksi asettamalla arkulle kukkia tai piirroksia, tai luokan edustaja voi pitää lyhyen puheen tai laskea luokan puolesta seppeleen. Mikäli kyseessä on tiedostusvälineitä kiinnostavat hautajaiset, tulee aikuisten pyrkiä suojelemaan lapsia lehdistöltä. (LIITE 2: Kirjemalli koteihin hautajaisiin osallistumisesta.)

15.5. Keskustelu luokassa

Kuolemantapauksesta puhuttaessa luokassa voi noudattaa seuraavanlaista mallia:

15.5.1. Avaus

Avauksen aikana opettaja kertoo, mitä lähituntien aikana tapahtuu ja miksi. Oppilaille tulee kertoa, että kuoleman aiheuttamista reaktioista ja vaikutuksista puhuminen on tärkeää ja että siihen on varattava aikaa, koska se auttaa ymmärtämään tapahtunutta. Kun joku kuolee, mieli täyttyy ajatuksista ja tunteista, jotka tekevät meidät pelokkaiksi ja vihaisiksi. Saadessaan puhua tapahtuneesta ihminen ymmärtää paremmin, miten toiset kokevat tilanteen ja miten väärinkäsitykset voidaan selvittää.

Keskustelussa voidaan noudattaa seuraavia sääntöjä:

- luokkatovereiden ajatuksista, tunteista ja kokemuksista ei saa kertoa ulkopuolisille
- ketään ei saa jälkeensä moittia tai kiusata hänen sanojensa tai reaktioidensa tähden
- jokainen puhuu vain omasta puolestaan
- jokaisen tulee kertoa, miten sai kuulla tapahtuneesta – muuten voi halutessaan olla hiljaa

15.5.2. Tosiasioiden, ajatusten ja tunteiden käsittely

Oppilaiden tulee saada kertoa, miten, keneltä ja missä he saivat tietää tapahtuneesta. Tämä auttaa luomaan kokonais käsityksen tapahtumasta. Ne, jotka tietävät paljon, antavat olennaista tietoa vähemmän tietäville. Näin on tilaisuus myös väärinkäsitysten oikomiseen.

Yhteisestä lähtökohdasta käsin tapahtuma ymmärretään paremmin. Luokan opettaja voi kertoa omat tietonsa. Jos kyseessä on onnettomuus, opettajan on hyvä hankkia tarpeelliset tiedot tapahtuman kulusta ja mahdollisista syistä, jotka hän voi sitten esittää oppilaille. Joskus tilaisuuteen voi pyytää poliisin tai muita ihmisiä, jotka voivat kertoa asioista tarkemmin.

Lasten konkreettisten tietojen tarve on suuri. Monenlaiset huhut ja suuri tuska seuraavat usein tapahtumia. Traumaattisen tapahtuman jälkeen on puututtava huhuihin ja virheellisiin käsityksiin, ettei lapsille syntyisi tarpeettomia ongelmia. Jos tapauksesta kerrotaan tiedostusvälineissä, on hyvä käydä läpi lehtileikkeitä. Tämä on tärkeää siksi, että lehtien kertomukset pitävät harvoin yhtä sen kanssa, mitä lapset ovat nähneet ja kuulleet.

Jos lapset ovat joutuneet kuolemantapauksen silminnäkijöiksi tai ovat löytäneet kuolleen, heidän on saatava purkaa vaikutelmiaan ja ajatuksiaan. Kaikki aistihavainnot voivat tulla kyseeseen. Jos havainnot käydään läpi yksityiskohtaisesti, ne menettävät yleensä pahimman teränsä.

Ajatusten ja vaikutelmien kertomisen jälkeen oppilaat kertovat, mitä tunteita heillä on ollut. Opettaja käy läpi lasten tunteita, esimerkiksi pelkoa, avuttomuuden tunnetta, itsesyytöksiä, turhautumista, raivoa ja sääliä.

Jos oppilaiden aikaisemmat traumaattiset elämykset tulevat uudelleen esiin, rajoitetaan niiden selvittelyyn käytettävä aika. Jos joku luokan oppilaista tuntuu kärsivän voimakkaasti, on syytä sopia toisesta ajankohdasta joko vanhojen asioiden tai käsiteltävän asian yksilölliseen käsittelyyn, jolloin oppilaan voi ohjata esimerkiksi koulukuraattorille tai muulle ammattiauttajalle.

15.5.3. Informointivaihe

Opettaja kokoaa oppilaiden esiin tuomat aiheet, heidän ajatuksensa, reaktioidensa yhdenmukaisuuden ja normaaliuden. Hän voi kertoa, kuinka ihmiset tavallisesti reagoivat tällaisten tapausten jälkeen. Tällä tavalla oppilaita valmistetaan jonkin ajan kuluttua mahdollisesti ilmenevien reaktioiden varalle. Kuolemantapaus voi esimerkiksi vaikuttaa muistiin ja keskittymiskykyyn vielä viikkojen ja kuukausienkin jälkeen.

Informaatiovaiheen aikana oppilaille voidaan antaa neuvoja, joiden avulla he voivat oppia ymmärtämään tapahtunutta paremmin. Tällaisia neuvoja ovat

- puhukaa tapahtuneesta vanhempien, ystävien ja kavereiden kanssa
- käykää hautausmaalla
- hankkikaa enemmän tietoa tapahtuneesta
- kirjoittakaa runoja, pitäkää päiväkirjaa tms.
- tehkää jotain yhdessä omaisten hyväksi

15.5.4. Päätösvaihe

Käsitellyistä aiheista tehdään yhteenveto ja suunnitellaan myöhempiä tapahtumia. Luokka voi keskustella siitä, mitä hautajaisten aikana tehdään jne. Jos oppilas tai opettaja on kuollut äkillisesti, tarvitaan todennäköisesti useampia keskusteluja. Oppilaiden voidaan antaa lisäksi ilmaista suruaan eri oppituntien yhteydessä esimerkiksi maalaten, piirtäen ja laulaen.

Lopuksi oppilailta kysytään, jäikö jokin asia mietityttämään tai epäselväksi tai mitä mieltä he olivat keskustelusta. Tavallisesti oppilaan on helpompi palata koulutyöhön, kun hän on saanut puhua asiasta. Opettaja voi rohkaista oppilaita myös tulemaan puheilleen myöhemminkin, jos he tuntevat tarvetta keskustella.

15.6. Oppilaan lähiomaisen kuolema

Jos oppilas tai hänen lähiomaisensa sitä pyytää, kerro tapahtuneesta luokalle ja keskustele asiasta, mikäli oppilaat tuntuvat haluavan tai tarvitsevan keskustelua. On toivottavaa, että oppilaan opettaja ja luokkatoverit huomioivat luokkatoverinsa surun jollakin tavalla, esimerkiksi muutamalla sanalla, laululla, kukilla jne.

Jos oppilas jää pois koulusta eikä kotoa ole otettu yhteyttä kouluun, soita kotiin kuten tavallisestikin ollessasi huolissasi oppilaasta. Jos oppilaan käytöksessä tai ulkonäössä tapahtuu selvä muutos tai olet muuten hänestä huolissasi, ota yhteys esimerkiksi terveydenhoitajaan tai kuraattoriin.

LIITTEET

LIITE 1: Kirjemalli menehtyneen oppilaan luokkatovereiden koteihin

Olemme tänään saaneet surullisen tiedon siitä, että luokkamme oppilas N. N. on menehtynyt.

Tämä koskettaa syvästi meitä kaikkia. Lähipäivinä annamme paljon aikaa tapahtuneesta puhumiselle. Järjestämme koulussa myös muistotilaisuuden, johon seurakuntamme pappi osallistuu.

Lapsille on tärkeää, että myös kotona voidaan puhua avoimesti tapahtuneesta. Lisätietoja tai apua kaivatessanne voitte ottaa yhteyttä

X. X. puh.

Y. Y. puh.

LIITE 2: Kirjemalli koteihin hautajaisiin osallistumisesta

Ilmoitamme, että lapsenne luokkatoveri N. N. haudataan x. päivänä xkuuta klo x. Olemme sopineet omaisten kanssa, että luokkamme voi osallistua hautajaisiin. Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta olisi hyvä, jos mahdollisimman moni oppilas olisi mukana. Tällä on suuri merkitys surun käsittelyssä.

Rehtori ja luokan opettaja osallistuvat hautajaisiin. Toivomme, että lisäksi lapsellanne olisi mukana joku aikuinen, esimerkiksi joku vanhemmista tai isovanhemmista.