

HILTULANLAHDEN KOULUN KRIISISUUNNITELMA



KUOPIO

Sisällys

1. Koulun kriisiryhmä	3
2. Tärkeitä numeroita kriisitilanteessa	3
3. Hätäensiapuohjeet	4
3.1. Elvytys	4
3.2. Astmakohtaus	4
3.3. Epileptiset kohtaukset	4
3.3.1. Paikalliset, tietyissä vartalonosassa esiintyvät kohtaukset	4
3.3.2. Yleistyneet tajuttomuus-/kouristuskohtaukset	5
3.4. Diabeteksen aiheuttamat oireet	5
3.4.1. Matala verensokeri/insuliinišokki	5
3.4.2. Korkea verensokeri/diabeteskooma	5
4. Toiminta äkillisissä kriisitilanteissa	6
4.1. Oppilaan kuolema	6
4.2. Oppilaan lähiomaisen kuolema	6
4.3. Opettajan tai koulun työntekijän kuolema	7
4.4. Onnettomuus tai väkivaltatilanne koulussa	7
5.1. Keskusteluaiheita koululuokkaan äkillisen kriisin jälkeen	9
Mahdollisia keskusteluaiheita:	9
5.2. Traumaattisten tapahtumien käsittely luokassa	10
1. Avaus	10
2. Selvitysvaihe	11
3. Normalisointivaihe ja selviytymiskeinojen vahvistaminen	11
4. Tulevaisuuteen katsominen	12
6. Tiedottaminen kriisitilanteissa	15
7.1. Traumaattisen kriisin vaiheet ja tunnusmerkit sekä ensiapu kriisin eri vaiheissa	17
7.1.1. Šokkivaihe	17
7.1.2. Reaktiovaihe	19
7.1.3. Käsittelyvaihe	20
7.1.4. Uudelleen asennoitumisen vaihe	21
7.2. Lapsen ja nuoren surureaktiot	22
7.2.1. Välittömät reaktiot	22
7.2.2. Tavalliset reaktiot	22
7.2.3. Muita mahdollisia reaktioita	23

LIITTEET

LIITE 1: Kirjemalli menehtyneen oppilaan luokkatovereiden kotiin

LIITE 2: Kirjemalli koteihin hautajaisiin osallistumisesta

Liite 3: Elvytysohjeita

1. Koulun kriisiryhmä

Rehtori	Harri Korteniemi	044-718 7758
Apulaisjohtaja	Pia Ålander	044-718 4696
Turvallisuusvast.	Sanna Nenonen	044-718 4680
Erityisopettaja	Riitta Hiltunen	044-718 4690
Terveystenhoitaja	Kirsi Rytönen	044-718 6571 (koululla ma ja ke)
Koulupsykologi	Eeva-Kaarina Pellinen	044-718 4042 (koululla to)
Koulukuraattori	Päivi Kaskinen	044-718 4046 (koululla ti)

2. Tärkeitä numeroita kriisitilanteessa

Yleinen hätänumero (ambulanssi, palokunta, poliisi)	112
- Kuopion poliisilaitos (vaihte)	0295 450 311
Myrkytystietokeskus	09 471977 09 4711 (vaihte)
Taksi	0200 30 300
KYS Päivystävä hoitaja/ päivystysneuvonta muu ohjaus/ neuvonta	017 174 500 017 173 060
Perhepalvelut ja lastensuojelun avohuolto/ kiire- ja selvitystiimi (virka-aikana, ohjaus ja neuvonta, lastensuojeluilmoitukset)	044 718 3729
Virka-ajan ulkopuolinen sosiaalipäivystys (arkisin klo 15-08, viikonloppuisin)	112
Kuopion kriisikeskus Suokatu 27 Kriisipuhelinpäivystys arkisin klo 8-20 Kriisikeskuksella omaisilla mahdollisuus onnettomuuksien jälkipuintiin.	017 262 7733
Valtakunnallinen Kriisipuhelin arkisin klo 9-07, viikonloppuisin ja juhlapäivinä klo 15-07	010 19 5202
Rikosuhripäivystys (kriisikeskus)	017 262 7738
Kuopion ev. lut. seurakunnat	017 15 8111
Oppilashuoltopalvelut, kanslia	044-718 4049

3. Hätäensiapuohjeet

3.1. *Elvytys*

liitteenä kansiossa

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/elvytys>

3.2. *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

3.3. *Epileptiset kohtaukset*

- syynä aivosähkötoiminnan häiriö
- tajunnan taso vaihtelee eri kohtaustyypeissä

3.3.1. **Paikalliset, tietyssä 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

3.3.2. Yleistyneet tajuttomuus-/kouristuskohtaukset

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

Toimenpiteet

- pysy rauhallisena: kun kohtaus 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)
- **kohtauksen saanut henkilö on toimitettava välittömästi sairaalahoitoon,**
- jos kohtaus pitkittyy (yli 5 minuuttia)
- kohtaukset toistuvat niin tiheästi, ettei niiden välillä ehdi toipua

3.4. Diabeteksen aiheuttamat oireet

3.4.1. 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
(VARMISTA ENNEN ANTOA ETTEI OLE HUNAJALLE ALLERGINEN !)
- jos lapsi menee tajuttomaksi/kramppaa, soitto 112

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

3.4.2. Korkea verensokeri/diabeteskooma

Syynä

- liian vähän insuliinia
- tulehdustauti
- stressi
- väärä ruokavalio

4. Toiminta äkillisissä kriisitilanteissa

4.1. Oppilaan kuolema

Oppilaan kuolemasta ilmoittaa perheelle aina viranomainen, koulun edustaja voi olla mukana.

Jos tiedon saa opettaja hän välittää tiedon rehtorille, joka käynnistää tarvittavat toimet yhdessä kriisiryhmän ja/tai asianomaisen luokan opettajan kanssa

- suruliputus, aamunavaus, asiantuntijan konsultointi jatkotoimista
- tapahtuneesta keskustellaan luokissa rehtorin/opettajan tai oman koulun oppilashuoltoryhmään kuuluvan terveydenhoitajan/koulupsykologin ym. johdolla tai yhteistyössä sovitun kriisiasiantuntijan johdolla
- vanhemmille ilmoitetaan, miten asiaa on käsitelty koulussa ja keihin vanhemmat voivat tarvittaessa ottaa koulussa yhteyttä
- omaisia muistetaan
 - menehtyneen oppilaan tekemiä käsitöitä/piirustuksia
 - henkilöstölle mahdollisuus ryhmäkeskusteluun tapahtuneesta
 - oppilaiden toipumista seurataan ja asia otetaan puheeksi myöhemminkin
 - luokkatila järjestellään menehtyneen muistoa kunnioittavasti
 - valokuva luokassa, pulpetti omalla paikallaan esim. lukukauden loppuun tai kunnes luokka on valmis luopumaan tyhjästä pulpetista
 - hautajaisiin osallistumista tuetaan

4.2. Oppilaan lähiomaisen kuolema

- rehtori neuvottelee kriisiryhmän/oppilashuoltoryhmän kanssa
- tiedotetaan oppilaan opettajalle ja muulle kouluhenkilöstölle
- rehtori/opettaja kysyy oppilaalta/perheeltä, mitä asiasta voi kertoa muulle luokalle (kannustetaan kertomaan) ja luokkaa valmistellaan ao oppilaan palaamiseen kouluun
- voidaan tehdä yhteinen surunvalittelukortti/kertoa lyhyesti tilanne koulutyön alkaessa
- oppilaalle kerrotaan etukäteen, mitä luokassa on keskusteltu
- opettaja järjestää omaisten muistamisen (esim. adressi, kukat kotiin oppilaalle osoitettuna)

4.3. Opettajan tai koulun työntekijän kuolema

- rehtori neuvottelee ensin kriisiryhmän kanssa työnjaosta, kertoo tapahtuneesta ensin henkilöstölle, sitten asianomaiselle luokalle ja koko kouluyhteisölle
- henkilöstölle ja luokalle järjestetään mahdollisuus asiantuntijan vetämään läpikäyntikeskusteluun
- opettajat käyvät keskustelun tapahtuneesta muissa luokissa
- menehtynyttä kunnioitetaan koulutyössä
- liputukset, kuva, muisteluhetket
- omaisia muistetaan
- kukat, adressi, oppilaiden tekemä kortti
- osallistutaan hautajaisiin, mikäli omaiset sitä toivovat

4.4. Onnettomuus tai väkivaltatilanne koulussa

- ryhdy välittömiin ensiapu- ja hälytystoimiin kriisisuunnitelman mukaisesti
- tieto rehtorille, henkilöstölle, kriisiryhmälle
- huolehdi oppilaat turvaan, huolehdi erityisesti silminnäkijöistä
- turvallisuuden tunne, rauhallisuus
- pidä huoli, että oppilaiden kanssa on aina joku aikuinen ja ettei oppilaita päästetä kotiin ennen kuin tilanne on rauhoittunut ja nuorimpien kohdalla tiedetään että kotona odottaa joku
- tarvittaessa saattaja
- ilmoita huoltajille sovitulla tavalla mahdollisimman pian
- keskustelut luokissa opettajien/kriisityöntekijöiden johdolla -läpikäyntikeskustelut henkilöstön kanssa
- yhteistyö huoltajien kanssa – tarvittaessa asiaa käsitteleviä vanhempainiltoja

4.5. Itsemurha

- Katso kohta 4.1.

4.6. Lapsen kohdistuva väkivalta/sekuaalinen hyväksikäyttö

OHJE VIRANOMAISILLE LAPSEEN KOHDISTUNEEN RIKOSEPÄILYN ILMOITTAMISESTA POLIISILLE

Mikäli tietoosi on Kuopion pääpoliisiaseman toiminta-alueella tullut mahdollinen lapsen kohdistunut rikos, toimi seuraavasti:

- Täytä liitetiedostossa oleva THL:n lomake ja faksaa se poliisiaseman faksiin 017-2649560.

- Mikäli et ole varma, tulisiko ilmoitus poliisille tehdä, voit kysyä neuvoa suoraan seuraavilta lapsirikosten tutkijoilta:

Salokangas Jari 0295 456653 jari.salokangas@poliisi.fi (ryhmänjohtaja)
Kuismin Jouko 0295 456651 jouko.kuismin@poliisi.fi (ryhmänvarajohtaja)
Lyytinen Mikko 0295 456630 mikko.lyytinen@poliisi.fi (tutkinnanjohtaja)
Mutikainen Petri 0295 455086 petri.j.mutikainen@poliisi.fi
Ylikoski Outi 0295 456836 outi.ylikoski@poliisi.fi

- Jos asia on kiireellinen, ota aina ensin yhteyttä tutkijoihin puhelimitse.

- Tee asiasta myös lastensuojeluilmoitus.

- Voit tarvittaessa ottaa yhteyttä myös poliisilaitoksen sosiaalityöntekijä *Tuija Heimoseen* (050-5293729) mikäli haluat keskustella lapsen tilanteesta muutoin tai et tavoita em. tutkijoita.

5. Ohjeita ja toimintamalleja kriisin käsittelyyn oppilaiden kanssa

5.1. Keskusteluaiheita koululuokkaan äkillisen kriisin jälkeen

On tärkeää että koulun ja kodin aikuiset ovat valmiita keskustelemaan lasten ja nuorten kanssa tuoreesta järkyttävästä tapahtumasta.

Keskustelutuokioiden ei tarvitse olla pitkiä.

Keskustelun keskeinen ote on tässä ja nyt.

Mahdollisia keskusteluaiheita:

- **Mitä todella on tapahtunut**
varmistetaan faktat senhetkisen tiedon mukaisiksi
- **Miten sait tietää**
missä olit, mitä olit tekemässä juuri silloin
- **Mitä ajattelit**
käydään läpi ajatukset tapahtuman/tiedon saamisen hetkellä
- **Mitä tunsit**
tunteet saattavat herätä vasta myöhemminkin, usein on ensin vain kummastusta ja järkytystä, tai tunteiden puutetta
- **Entä miten keho reagoi**
kehossa voi tapahtua muutoksia (jännittymistä, kipuja, levottomuutta..) huomaamatta – ne palautuvat
- **Miten voi auttaa itseään/toista eteenpäin**
puhuminen, muistelu, arki, liikunta...
- **Mitä koulupäivän jälkeen tapahtuu**
välitetään kotiin tietoa että asiaa on käsitelty koulussa ja kannustetaan puhumaan myös kotona

Aikuisen ei tarvitse olla viisas eikä osata vastata kaikkeen - riittää, että aikuinen on turvallinen, uskaltaa näyttää omia tunteitaan ja samalla välittää luottamusta siihen, että näiden tunteiden kanssa selvitään.

5.2. Traumaattisten tapahtumien käsittely luokassa

On tärkeää, että puhuessaan vaikeista elämäntilanteista aikuiset tuovat esiin erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja yrittävät tukea lapsia ja nuoria löytämään heille itselleen sopivan mallin selvittää. Lisäksi toivon näkökulman sisällyttäminen kriisitilanteissa luo lapsille turvallisuutta ja uskoa selviytymiseen. Opettajat muodostavat monesta syystä voimavararyhmän, jolla on ainutlaatuinen tilaisuus huolehtia lasten tarpeista:

- Opettajat tuntevat jokaisen lapsen ja hänen persoonallisuutensa.
- Opettajat tuntevat ryhmien ”kulttuurin” ja ilmapiirin.
- Opettajien erikoisala on tiedon jakaminen lapsille
- Opettajat tietävät, kuinka oppilaat saadaan mukaan ja millaisia ilmaisumuotoja voi käyttää.

Opettajan keskustellessa luokassa asioista, jotka ovat vaikuttaneet lapsiin voimakkaasti, voidaan käyttää seuraavanlaista mallia. Keskustelu kestää yleensä ainakin oppitunnin ajan, joskus jopa kaksoistunnin. Kaikkien toivotaan pysyvän luokassa koko ajan, mutta wc-käynnit ovat luonnollisesti sallittuja. Yhteistyö toisen opettajan kanssa on eduksi, mutta ei aina tarpeen. Toinen aikuinen on hyvä olla luokalle tuttu; toinen opettaja, oppilashuolto- tai kriisiryhmän jäsen. Lasten kanssa voidaan istua esim. piirissä lattialla, taustalla voi soida jotain kaunista musiikkia, luokassa voi palaa kynttilöitä. Tärkeää on saada tilanteesta mahdollisimman turvallinen ja varmistua siitä, että kukaan ei säikähdä (esim. luokka liian pimeä). Tavanomainen istumajärjestyskin käy jos se toimii. Ajatusten purkamiseen on hyvä antaa erilaisia vaihtoehtoja esim. piirtämällä, muovailemalla, kirjoittamalla. Tilaisuus voi jäsentyä seuraavalla tavalla:

1. Avaus

Tarkoitus ja motivointi Säännöt

- Opettaja kertoo mitä lähituntien aikana tapahtuu ja miksi.
- Kuoleman aiheuttamista reaktioista ja vaikutuksista puhuminen on tärkeää.
- Siihen on varattava aikaa, koska se auttaa ymmärtämään tapahtunutta.
- Kun joku kuolee, mieli täyttyy ajatuksista ja tunteista, jotka tekevät meidät surulliseksi, pelokkaiksi ja vihaisiksi.
- Kun ihminen saa puhua tapahtuneesta, hän ymmärtää paremmin, miten käsittävät tilanteen.
- On tärkeää selvittää tosiasiat, kuten myös väärinkäsitykset, etteivät väärät huhut leviä.

- Opettajan on hyvä tuoda myös keskustelulle säännöt:
 - Kenenkään ei ole pakko puhua luokassa.
 - Ketään ei saa jälkeensä kiusata tai moittia sanojensa tai käyttäytymisensä tähden.
 - Itkeminen ja suuttuminen on sallittua eikä kenellekään pidä sanoa, ettei se ollut sopivaa.

2. Selvitysvaihe

- **Kuinka sait tietää tapahtuneesta?**
- **Mitä olette kuulleet / uuden tiedon kokoaminen**
- Oppilaat saavat kertoa miten, keneltä ja missä he saivat tietää tapahtuneesta. Tähän useimmat pystyvät vastaamaan.
- Mietitään onko asia koskettanut jotakin lasta enemmän kuin muita (on esim. nähnyt tapauksen).
- Kerätään vielä tarkempia yksityiskohtia tapahtumasta.
- Luokan opettaja kertoo omat tietonsa.
- Onnettomuustapauksissa opettajan on hyvä hankkia tarpeelliset tiedot tapahtumien kulusta.
- Lasten konkreettisen tiedon vaihe on suuri. Monet huhut seuraavat tapahtumia, minkä vuoksi yleinen keskustelu luokassa on tärkeää.
- Traumaattisen tapahtuman jälkeen on puututtava huhuihin ja virheellisiin käsityksiin, ettei lapsille syntyisi tarpeettomia ongelmia.
- Jos tapahtumasta kerrotaan tiedotusvälineissä, on hyvä käydä läpi lehtileikkeitä. Usein median tuottamaa aineistoa voidaan käydä läpi muilla tunteilla, ja päivittää tosiasiatietoja.

3. Normalisointivaihe ja selviytymiskeinojen vahvistaminen

- **Kuinka reagoit?**
- **Mikä sinua on aikaisemmin surussa auttanut?**
- Tässä vaiheessa kysytään lasten reaktioista. Ne, jotka haluavat, vastaavat.
- Tavoitteena on saada lapset ymmärtämään, että erilaiset reaktiot ja tunteet ovat kaikki luonnollisia, myös se ettei joillakin ole lainkaan tapahtumaan liittyviä tunteita.
- On hyvä muistaa välttää seuraavanlaisia kysymyksiä; ”miltä sinusta tuntui, kun sait tietää asiasta?”, koska ne yleensä vain ehkäisevät keskustelua kuin edistävät sitä

- Sen sijaan kysymykset: ” Koska sinusta tuntui pahimmalta?” tai ” Mitä ajatuksia asian sinussa herättää?” ”Mitä sinussa tapahtui?” johdattaa kertomaan reaktioistaan ja vaikutelmistaan.
- Jos lapset ovat joutuneet kuolemantapauksen silminnäkijöiksi tai ovat löytäneet kuolleen, heidän on saatava purkaa vaikutelmiaan ja ajatuksiaan sanoin ja aistihavainnoin (näkö, kuulo, haju, tunto). Mutta jos vain yksittäinen oppilas, niin hänelle ja muille silminnäkijöille on järjestettävä oma, kriisityöntekijän vetämä istunto. Kriisityöhön perehtyneen ihmisen on myös syytä olla opettajan tukena, jos usea lapsi luokassa on todistanut jotakin järkyttävää tapahtumaa.
- Lasten kertoessa reaktioistaan, opettajan ei pidä sanoa esim. ” niin, se on ihan normaalia”, vaan on parempi kysyä:” Reagoiko kukaan samalla tavalla?”
- Yhteyttä ja yhteishenkeä luodaan pyytämällä vierustoveria kietomaan kätensä kertojan ympärille tai kysymällä, miltä muista tuntuu ”Jussin” itkiessä. Opettajan tehtävänä on saada lasten luontainen myötätunto esiin.
- Pienten lasten kanssa voidaan käyttää apuna piirtämistä tai muita samantapaisia ilmaisumuotoja.
- Opettaja kerää yhteen oppilaiden esiintuomat aiheet, tuo esiin heidän ajatuksensa ja reaktioidensa yhdenmukaisuuden sekä korostaa heidän reaktiotapojensa normaaliutta.
- Jos opettaja tietää samanlaisia tapauksia, hän voi kertoa, miten lapset reagoivat silloin.
- Opettaja voi kertoa, miten ihmiset tavallisesti reagoivat tällaisten tapausten jälkeen.
- Lapsille tuodaan esille, että traumaattinen tapahtuma voi vaikuttaa keskittymiseen ja muistiin.

Selviytymiskeinojen vahvistaminen:

- Mitä kokemuksia sinulla on surun käsittelemisestä? Miten olet selvinnyt aikaisemmin, kun sinulla on ollut surua tai sinulle on tapahtunut jotain mieltä järkyttävää? (isovanhempien kuolema, tulipalo, lemmikin kuolema).
- Opettaja kerää selviytymiskeinoja, Ei itse tarinoita. Lapset kertovat mielellään, kuinka toiselle puhuminen auttoi, kavereiden, vanhempien kanssa puhuminen, piirtäminen, musiikin kuuntelu, ulkoilu, kävely tms).
- Opettajan on luonteva kertoa myös omista reaktioistaan ja kokemuksistaan ja kuinka hän toimii ollessaan surullinen.

4. Tulevaisuuteen katsominen

- **Mitä nyt ja jatkossa tapahtuu?**

- **Mitä me voimme tehdä?**
- Tarkoituksena suuntautua tulevaisuuteen ja kanalisoida oppilaiden tunteita, energiaa toiminnan kautta, erityisesti lähipäivien suunnittelua.
- Jos kyseessä on luokkatoverin kuolema, hautajaisten suunnittelu on tärkeää. Erityisesti pienempien lasten kanssa itse hautajaisista on syytä puhua enemmänkin, mutta toisella kerralla.
- Oleellisinta on saada aikaan ilmapiiri, että asiasta keskusteleminen on turvallista ja asioista ja tunteista on koulussa lupa puhua.

5. Päätösvaihe

- **Yhteenveto**
- **Seuranta**
- Käsitellyistä aiheista tehdään yhteenveto ja suunnitellaan myöhempiä tapahtumia (esim. mitä hautajaisten aikana tehdään, lisäkeskustelusta päättäminen)
- Jos on kysymys kuolemantapauksesta, tarvitaan todennäköisesti useampia keskusteluja
- Luokka voi tehdä suunnitelman jonkin asian esim. piirroksen tai kirjeen toteuttamisesta yhdessä. Luokalla on näin mahdollisuus osoittaa huolenpitoaan omaisia kohtaan.
- Lopuksi oppilailta kysytään, jäikö jokin asia mietityttämään tai epäselväksi tai mitä he ajattelevat tänään pohdituista asioista. Kun keskustelu on päätetty, tavalliseen koulutyöhön palaaminen on helpompaa, koska tapahtuneesta on saanut puhua.
- Opettajat voivat keskustelun aikana tarkkailla erityisen voimakkaasti reagoivia oppilaita ja keskustella jälkepäin heidän kanssaan tai ohjata heitä esim. koulupsykologille (jos vanhemmilta on saatu lupa).

Luokkatoverin kuoltua joko samana päivänä tai seuraavina päivinä:

- Lapsia voidaan pyytää katsomaan kuolleen luokkatoverin istumapaikkaa ja ajattelemaan sitä, mitä he eivät koskaan saaneet sanotuksi toverilleen. Ajatukset voi sanoa ääneen, ne voi piirtää, kirjoittaa tai ajatella vain mielessään
- Lopuksi voidaan jättää jäähyväiset. Opettaja sanoo esimerkiksi: ”Katso (kuolleen oppilaan tuolia) ja kerro, mitä haluat hänen tietävän ja hyvästele hänet sitten” Jäähyväiset voidaan kirjoittaa tai piirtää. Jos on kyse itsemurhasta, tällöin on hyvä tilaisuus puhua voimattomuudesta, itsesyytöksistä ja häpeäntunteista. (Tällöin myös aina koulupsykologi/koulukuraattori paikalla, yleensä vetäjänä.)

- Muistelukirja, seuraavien viikkojen aikana luokka voi tehdä oman kansion/vihkosen kuolleesta oppilaasta: Tosiasiatiedot, tapahtumien kulku, hautajaiset, hyviä muistoja, vuoden päästä. Kuvia ja kertomuksia on luokassa niin kauan esillä kuin tarpeen. Lainaksi kotiin.
- Lapsia voi myös antaa lauseentäydennystehtäviä:
 - Kuullessani tapahtuneesta ajattelin ensimmäisenä, että.....
 - Pahinta siinä oli, että....
 - Voimakkain vaikutelmani on....
 - Surullisimmaksi minut tekee.....
- on hyvä antaa neuvoja kotiin:
 - Puhukaa tapahtuneesta vanhempien kanssa
 - Opettajan Puhukaa ystävien ja kavereiden kanssa
 - Käykää hautausmaalla
 - Hankkikaa enemmän tietoa tapahtumasta
 - Kirjoittakaa päiväkirjaa, runoja tai ajatuksia ylös
 - Tehkää jotain yhdessä omaisten hyväksi

6. Tiedottaminen kriisitilanteissa

Henkilö, joka on saanut tiedon tapahtuneesta, on vastuussa siihen asti, kunnes on välittänyt tiedon rehtorille tai hänen sijaiselleen.

Rehtori selvittää:

- Ketä asia koskee?
- Mitä on tapahtunut ja missä?
- Miten kaikki tapahtui ja mitä tapahtumasta tiedetään?
- Jos rehtori ei ole paikalla toissijaisesti asian hoitaa apulaisjohtaja tai hänen poissa ollessaan kolmas johtoryhmän jäsen eli erityisopettaja.
- Jos koulun johto ei ole paikalla, asiasta vastaa se luokanopettaja, jonka oppilasta asia koskee.

Rehtori kutsuu kriisiryhmän koolle

- Koulussa toimii nimetty kriisiryhmä, jonka rehtori kutsuu koolle kriisitilanteissa. Kriisiryhmä ottaa tarvittaessa yhteyttä koulun ulkopuolisiin tahoihin kuten koulutoimen johtoon, sosiaalitoimeen, terveydenhuoltoon tai seurakuntaan.
- Hiltulanlahden koulun riisiryhmä:

Rehtori	Harri Korteniemi	044-718 7758
Apulaisjohtaja	Pia Ålander	044-718 4696
Turvallisuusvast.	Sanna Nenonen	044-718 4680
Erityisopettaja	Riitta Hiltunen	044-718 4690
Terveydenhoitaja	Kirsi Rytönen	044-718 6571
Koulupsykologi	Eeva-Kaarina Pellinen	044-718 4042
Koulukuraattori	Päivi Kaskinen	044-718 4046

Kriisiryhmän tehtäviä:

- Kokoontuu mahdollisimman nopeasti, muutaman tunnin sisällä.
- Valmius nopeaan päätöksentekoon ainakin kahden tai kolmen kriisiryhmän jäsenen osalta.
- Kokoaa tiedot tapahtuneesta ja arvioi välittömän toiminnan tarpeen.
- Tiedottaa asiasta koulun henkilökuntaa ja päättää tavan, miten asiasta kerrotaan muille turhien huhujen eliminoimiseksi.
- Mietii jatkotoimet yhdessä kodin kanssa.
- Huolehtii oppilaista ja henkilökunnasta.
- Harkitsee ulkopuolisen avun tarvetta henkilökunnalle ja oppilaille.
- Organisoii toimintaa kriisitilanteissa.
- Perehdyttää uudet työyhteisön jäsenet suunnitelmaan.
- Arvioi kriisitilanteissa toteutettuja toimia.
- Pitää kriisikansion ajan tasalla.

Opettajakuntaa ja muuta koulun henkilökuntaa informoidaan tapahtuneesta.

- Opettajat saavat ohjeita asian käsittelystä luokissa – huhujen ehkäiseminen, oikeat tiedot.
- Kaikki tiedottaminen koulun ulkopuolelle tapahtuu ensisijaisesti rehtorin kautta.

KRIISIVIESTINTÄ:

A.

SISÄINEN VIESTINTÄ

- Päävastuun sisäisestä viestinnästä kantaa rehtori.
- Rehtorin varahenkilönä toimii apulaisjohtaja ja hänen varanaan erityisopettaja.
- Kriisiä koskevan kirjallisen tiedotteen laatii kriisiryhmä ja sen allekirjoittaa rehtori/apulaisjohtaja.
- Nopein ja tarkoituksenmukaisin viestintätapa:
 - o kuulutus
 - o puhelinsoitto tai tekstiviesti
 - o suusanallinen

B.

ULKOINEN VIESTINTÄ

- Jokainen viranomainen vastaa vain omaan alaansa kuuluvasta viestinnästä.
- Päävastuun ulkoisesta viestinnästä kantaa rehtori ja koulutoimen johto.
- Varottava päällekkäisiä kommentointeja.
- Viestintä medialle, viranomaisille, oppilaiden huoltajille.
 - o Rehtori on yhteydessä mediaan kaupungin ohjeiden mukaisesti.
 - o Huoltajia tiedotetaan Wilman tiedotteilla, puhelinyhteyksillä, koulun ja kaupungin nettisivuilla.
 - o Ensisijaisesti luokanopettaja tai kriisiryhmän jäsen ottaa yhteyttä oppilaiden huoltajiin.
 - o Luokanopettaja huolehtii, että myös poissaoleville oppilaille ja heidän huoltajilleen tiedotetaan.

Huomioitavia asioita kun tiedotetaan koulun ulkopuolelle

Nykyaikainen tiedonvälitys on nopeaa, joten tieto tapahtuneesta leviää oppilaiden kännyköiden välityksellä salamannopeasti ympäristöön. Tulee kiinnittää huomiota siihen, että oppilailla on oikeaa tietoa levitettävänä.

Kaikki tiedottaminen koulun ulkopuolelle tapahtuu ensisijaisesti rehtorin tai koko kaupunkia ajatellen koulutoimen johdon kautta. Tällaisia asioita voi olla esim. koulu-uhkaus, jolla on kerrannaisvaikutusta kaikkiin kaupungin kouluihin. Onnettomuustilanteissa tiedottamisesta huolehtivat poliisi ja pelastusalan viranomaiset.

7. Taustatietoa kriiseistä ja henkisestä tuesta

7.1. 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.

Šokkivaihe

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

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.

Käsittelyvaihe

Käsittelyvaihe alkaa, kun uhri vähitellen tottuu tilanteeseen. Hän alkaa keskittyä arjen askareisiin ja kiinnostua tulevaisuudesta. Hän voi jo käsitellä tilannetta ja pääsee kriisin yli. Käsittelyvaihe voi kestää kuusikin kuukautta.

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.

7.1.1. Šokkivaihe

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:

Heikentynyt kyky ajatella 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.

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 sytyttivät 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.

Ruumiilliset 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.

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 kysyy. 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.

7.1.2. Reaktiovaihe

Rajut tunteet ovat luonnollisia

Kun auttajat ovat saaneet onnettomuustilanteen hallintaan ja suoranainen 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 suoranaudessa hengenvaarassa, tuntee voimakasta pelkoa.

Suru

Lähimmäisen, läheisen sukulaisen tai ystävän menettänyt tuntee suurta surua.

Syällisyys

Henkilö, joka pitää itseään syypäänä onnettomuuteen, tuntee valtavaa syällisyyttä. Myös monia muita luonnollisia tunteita tulee esiin: vihaa sitä kohtaan, joka on aiheuttanut onnettomuuden, ja iloa siitä, ettei ole loukkaantunut jne.

Psyykkinen ensiapu reaktiovaiheessa

Luottamus

Tunteiden purkuvaiheessa psyykkinen 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 psyykkisen 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.

7.1.3. 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 psyykkisesti 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 kuultaisiin, mitä hän sanoo (ei siis kuten tavallisessa keskustelussa, jossa kuunnellessa ajatellaan jo, mitä itse sanoisi). Esitetään kysymyksiä, joiden avulla saadaan hänet syventämään ja selventämään kertomustaan. On tärkeää hyväksyä, mitä hän sanoo ja uskoa hänen kokemuksiaan, niin kuin hän kuvaa ne.

Anna tunteille sanat

Käsitleminen 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 käsitlemään tunteitaan.

Positiivisuus

Käsittelyvaiheessa onnettomuuden uhrin tunteet tulee jakaa ja ymmärtää positiivisesti. Tunteet eivät saa viedä mukanaan. Tarvitaan ymmärrystä ja myötäelämistä, 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.

7.1.4. Uudelleen asennoitumisen vaihe

Kun psyykkinen 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.

7.2. Lapsen ja nuoren surureaktiot

7.2.1. 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

7.2.2. Tavalliset reaktiot

Ahdistus

- turvallisuudentunne järkkyy
- pelot (pelkää, että vanhemmille/jäljellä olevalle vanhemmalle tapahtuu jotain; yksinjäämisen pelko; pimeän pelko jne.)
- jatkuva vaaratilanteen kohtausvalmius, säikähtely

Voimakkaat muistot

tilanteeseen liittyvät aistihavainnot palaavat mieleen yhä uudelleen

Unihäiriöt

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

Masennus, kaipaus, 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)

7.2.3. 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 syrjäänvetäytyväksi

Pessimistinen asenne tulevaisuuteen

tavallisempaa sodan kokeneiden lasten kohdalla

Syyn ja tarkoituksen pohtiminen

epäoikeudenmukaisuuden kokeminen

Kehittyminen ja kypsyminen

itsekeskeisyys vähenee ja empatia kehittyy

LIITTEET

LIITE 1: Kirjemalli menehtyneen oppilaan luokkatovereiden kotiin

Olemme tänään saaneet kokea surullisen tiedon siitä, että luokkamme oppilas X.X. on menehtynyt. Tämä on asia, joka 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

Nimi puh

Nimipuh

LIITE 2: Kirjemalli koteihin hautajaisiin osallistumisesta

Ilmoitamme, että lapsenne luokkatoveri X.X. haudataan x. päivänä x kuuta 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 luokanopettaja osallistuvat hautajaisiin. Toivomme, että lisäksi lapsellanne olisi mukana joku aikuinen, esimerkiksi joku vanhemmista tai isovanhemmista.