

## Kriisin kohdatessa

Kriisin kohdatessa yksilö tarvitsee tukea

- ✓ Älä jätä ketään yksin
- ✓ Etsi rauhallinen paikka, jossa voitte istua yhdessä tai puhua rauhassa puhelimesta
- ✓ Anna kriisissä olevalle tilaa puhua, kuuntele keskeyttämättä. Ylläpidä katsekontaktia
- ✓ Pysyttele itse rauhallisena, pelkkä levollinen läsnäolo auttaa paljon
- ✓ Hyväksy reaktiot (itku, hiljaisuus, raivo, tuska, viha, nauru)
- ✓ Kysy millaista apua kriisin kokenut toivoo
- ✓ Lupaa selvittää, mistä apua on saatavilla
- ✓ Järkyttynyt ei aina tunnista avun tarvetta. Varmista avunsaanti jatkossa
- ✓ Pyydä konsultaatioapua ammattilaiselta kriisin kokeneelle
- ✓ Älä jää auttajana oman kokemuksesi kanssa yksin, vaan puhu siitä oppilaitoksen kuraattorin kanssa tai luotettavan aikuisen kanssa

Seuraavia SPR:n ohjeita kriisin kokeneen auttamiseksi voidaan soveltaa ammatillisissa oppilaitoksissa tilanteen mukaan:

- ✓ Anna apuasi arjen sujuvuuteen. Älä kuitenkaan tee kaikkea toisen puolesta.
- ✓ Muista syöminen, nukkuminen ja liikkuminen
- ✓ Kuuntele toista, ole hänelle läsnä
- ✓ Älä täytä tilaa omilla kokemuksillasi, kun tuet toista

Tärkeää on lisäksi ohjata kriisin kokenut henkilö ammattiauttajan puheille ja kertoa hänelle, mistä keskusteluapua on saatavilla.

**Opiskelijat:** esim. kuraattori, koulupsykologi, terveydenhoitaja. Keskusteluapua voi saada ulkomaille puhelimen tai Skypea kautta

**Työntekijät:** Useimmiten työterveys

### Valtakunnallinen kriisiapu

Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää numerossa **010 195 202** arkisin klo 9.00–07.00 viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15.00–07.00

Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä. Puhelimesta vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset ympäri Suomea. **Ulkomailta soitettaessa Kriisipuhelimen numero on +358 10195202.**

## Kriisin jälkihoito

Kriisin jälkihoidon tulee alkaa välittömästi akuuttivaiheen jälkeen. Jälkihoitoa tarvitaan kaikille kriisin osapuolille. Organisaation kannalta jälkihoidossa on kyse jälleenrakentamisesta, maineen hallinnasta ja organisaation toimintakyvyn palauttamisesta. Kriisin jälkeen organisaation on myös tärkeää arvioida kriisinaikaisen toimintansa ja viestintänsä toimivuutta ja tehokkuutta. Tämän arvioinnin avulla voidaan tehdä toimintaohjeita vastaisen varalle tai päivittää jo olemassa olevaa kriisisuunnitelmaa.

Yksilötasolla kriisit jättävät usein jälkeensä hämmennyksen tai henkisen trauman, joka vaati asian käsittelyä.

- ✓ Sekä kriisin kokeneiden että heitä auttaneiden henkilöiden tulisi pikaisesti saada keskustella tilaisuudesta ja purkaa kokemansa ammatti-ihmisten avustuksella joko kriisin aikana tai välittömästi sen jälkeen (mielellään 1-5 päivää tapahtuneen jälkeen)
- ✓ Pitää myös muistaa, että Suomessa olevat luokkakaverit tai muut ulkomaan jaksolla olevat opiskelijat voivat olla järkyttyneitä tapahtuneesta ja tarvitsevat mahdollisuutta käsitellä tapahtunutta (toimiva kriisiviestintä on tässä keskeistä)
- ✓ Myös opiskelijan tai henkilöstön läheiset voivat tarvita ohjausta kriisiapuun
- ✓ Kriisin jälkihoidolliset toimenpiteet tulee sisällyttää jo osaksi kriisisuunnitelmaa ja miettiä valmiiksi

## Debriefing (=jälkipuinti)

Debriefingiä eli jälkipuintia suositellaan tarjottavan ammattilaisen avulla kriisin kohdanneille. Opiskelijaterveys, oppilaitos kuraattorit ja työterveys voivat auttaa debriefing -järjestelyissä. Monella paikkakunnalla on virallinen moniammatillinen, koulutettu kriisitiimi, jolla on kokemusta kriiseistä ja kriisiavusta. (**Alueelliset kriisikeskukset** 19 paikkakunnalla <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto>)

Kaikille kriisin kokeneille suositellaan yhteistä jälkipuintitilaisuutta, vaikka he olisivatkin maantieteellisesti kaukana toisistaan. Debriefing on menetelmä, jossa ammattilaisen johdolla puretaan hiljattain tapahtunut äkillinen trauma tai kriisi. Kokemukset ja tapahtumien kulku käydään seikkaperäisesti läpi, jotta tapahtuman aiheuttamat psyykkiset ja fysiologiset jälkireaktiot lieventyisivät. Debriefingiä voi saada joko ryhmämuotoisesti tai yksilöllisesti.

Tyypillisesti debriefingiä eli psykologista jälkipuintia käytetään työyhteisöissä onnettomuuksien, merkittävien vaaratilanteiden tai selkeän henkeen kohdistuvan uhkan, esimerkiksi pankkiryöstön

jälkeen – joko niin, että on ollut itse tilanteessa vaarassa tai on todistanut toiseen kohdistuvan uhkaavan tai traumaattisen tilanteen.

Debriefing -istunto järjestetään 1-5 päivää tapahtuneen jälkeen. Aivan heti eli samana päivänä menetelmästä ei ole shokin vuoksi hyötyä, mutta ei myöskään enää sen jälkeen, kun muistot tapahtuneesta saattavat jo olla värittyneitä. Ajatukset ja tunteet sekoittuvat herkästi päivien kuluessa. Debriefing kannattaa kuitenkin aina tarjota opiskelijoiden/henkilökunnan palatessa Suomeen, vaikka tapahtuneesta olisikin kulunut enemmän kuin 5 päivää. Näin oppilaitos osoittaa välittävänsä.

Debriefing kestää 1-3 tuntia osallistujien määrästä riippuen, ja tapaamisia on ainoastaan yksi. Edellytyksenä debriefing -istuntoon osallistumiselle on se, että henkilö itse kokee pystyvänsä osallistumaan. Ketään ei tule pakottaa debriefingiin. Istunnon aikana ei ole myöskään pakko itse puhua, jos ei halua tai pysty.

## Debriefingin vaiheet

Menetelmä on hyvin systemaattinen. Sekä yksilö- että ryhmätilanne noudattaa samaa kaavaa:

- ✓ käydään läpi mitä on tapahtunut (faktat)
- ✓ kukin käy läpi oman kokemuksensa tilanteesta
- ✓ tilanne normalisoidaan (mitä trauman jälkeen on odotettavissa ja millä aikavälillä)
- ✓ mahdollinen jatkohoito

Kun ihmiset saavat realistisen kokonaiskuvan ja pääsevät sinuiksi sen kanssa mitä on tapahtunut, he voivat rauhallisemmin käydä tilannetta läpi. He myös tietävät, minkälaisia reaktioita kehossa ja mielessä on odotettavissa trauman jälkeen, ja että se on täysin normaalia. Joskus henkilö ohjataan debriefingin jälkeen eteenpäin kriisihoitoon.