

Liite 4

KRIISITOIMINTAMALLI

Mäntyharjun lukio 2005

SISÄLTÖ

Liite 4.....	1
1 JOHDANTO.....	3
2 KRIISIRYHMÄ.....	3
2.1 Kriisiryhmän jäsenet.....	3
2.2 Kriisiryhmän tehtävät.....	3
3 VAKAVA ONNETTOMUUS KOULULLA.....	3
3.1 Ensiapu.....	3
3.2 Ota yhteys.....	4
4 OPPILAAN/OPETTAJAN/HENKILÖKUNTAAN KUULUVAN KUOLEMA.....	4
4.1 Koko koulu.....	4
4.2 Ryhmänohjaaja/luokanvalvoja/opettaja.....	5
5 OPPILAAN LÄHIOMAISEN KUOLEMA.....	5
6 OPPILAIDEN KOHTAAMINEN SURUSSA.....	5
6.1 Keskustelu oppilaan kanssa, jota kriisi on kohdannut.....	5
6.2 Keskustelu luokassa.....	5
7 ITSEMURHAUHKAILUT.....	5
7.1 Henkilö on itsemurhavaarassa, jos.....	5
7.2 Itsemurhauhkailutilanteessa huomioitavat asiat ks. myös liitteet 5, 6 ja 7.....	6
8 ITSEMURHA.....	6
9 VÄKIVALTA/VÄKIVALLAN UHKA.....	6
10 VAKAVA SAIRAUUS.....	6
11 VAKAVA ONNETTOMUUS MUUALLA KUIN KOULULLA.....	7
12 KRIISIOHJELMAN KÄSITTELY JA PÄIVITYS.....	7
LIITTEET.....	7
Liite 1. MITÄ KRIISI ON?.....	7
1.1 Kriisin vaikutukset yksilöön.....	7
1.2 Kriisin vaikutukset yhteisöön.....	8
Liite 2. MASENTUNEEN TUNNISTAMINEN.....	8
Liite 3. PSYKOOTTISEN KÄYTTÄYTYMISEN TUNNISTAMINEN.....	9
Liite 4. PÄIHTEIDEN VÄÄRINKÄYTÖN TUNNUSMERKKEJÄ.....	9
Liite 5. MITÄ SINUN TULISI TEHDÄ? (itsemurha tai itsemurhauhkailu).....	10
Liite 6. ÄLÄ TUOMITSE, ÄLÄ VÄHÄTTELE (itsemurha tai itsemurhauhkailu)....	10
Liite 7. ITSEMURHAA HARKITSEVAN YSTÄVÄN AUTTAMINEN.....	11

1 JOHDANTO

Mäntyharjun lukion kriisisuunnitelma on laadittu kaikille koulussa työskenteleville avuksi kriisitilanteiden hoitamiseksi. Kriisisuunnitelman tavoitteena on auttaa toimimaan kriiseissä nopeasti, tehokkaasti ja hallitusti.

Kriisin selvittäminen koulutasolla on välttämätöntä, koska koulu on merkittävä paikka lasten ja nuorten elämässä. Kouluyhteisö voi antaa merkittävän tuen kriisin kohdanneille.

Kriisin läpikäymiseen on annettava aikaa ja tilaa.

2 KRIISIRYHMÄ

Lukiossa on kriisiryhmä, joka kokoontuu välittömästi, jos kouluyhteisöä tai jotakin sen jäsentä kohtaa vakava kriisi. Tilanteita, joissa kriisiryhmää voidaan tarvita ovat esimerkiksi vakava onnettomuus, kuolemantapaus, vakava väkivalta tai uhkatilanne.

2.1 Kriisiryhmän jäsenet

rehtori Leevi Norrena 015-7701421 tai 0400-438372

vararehtori Niilo Tuomi 015-7701423

koulukuraattori Anne Huovinen 015- 7701319 tai 040-5655283

terveydenhoitaja Tuija Hyyryläinen 015-7701425 tai 040-7303481

yläasteen opinto-ohjaaja Pirkko-Liisa Laitinen p.015-7701414 tai 040-7229318

Muut henkilöt (esim. ryhmänohjaaja) kriisiryhmä kutsuu tarvittaessa.

2.2 Kriisiryhmän tehtävät

Kriisiryhmä organisoi toiminnan kriisitilanteessa

- päättää mihin toimiin koulussa ryhdytään ja miten, kuka hoitaa tarvittaessa kutsuu ulkopuolista apua
- hoitaa tiedottamisen, kenelle tarpeen tiedottaa (opettajat, koulun muu henkilökunta, oppilaat, oppilaiden vanhemmat muut koulut, lehdistö)
- huolehtii, että kriisiapua annetaan tarvittavan pitkään
- huolehtii, että kukaan ei jää yksin vaikeassa tilanteessa
- arvioi tilannetta ja toimintaa jälkeenpäin.

3 VAKAVA ONNETTOMUUS KOULULLA

3.1 Ensiapu

Anna välittömästi ensiapua ja varmista toisten turvallisuus. Soita hätänumeroon.

Ensiapukoulutuksen saaneet:

Selvitys henkilöstön ensiapukoulutuksesta ja taidoista.

3.2 Ota yhteys

ensisijaisesti rehtoriin tai jos hän ei ole tavoitettavissa, johonkin kriisiryhmän jäseneseen, joka kokoaa kriisiryhmän.

Tärkeitä puhelinnumeroita: Muista koululta soittaessa 00 eteen

YLEINEN HÄTÄNUMERO	112
AMBULANSSI	112
POLIISI	10022
TERVEYSKESKUS ma-pe 8.00-18.00	015-7701700
TAKSI	015-106488
Mäntyharjun taksiasema	015-464434
MIKKELIN KESKUSSAIRAALA	015-3512300
ETELÄ-SAVON ENSINEUVO (24h)	211 411
MYRKYTYSTAPAUSNEUVONTA (24h)	09-2144392
VALTAKUNNALLINEN KRIISIPALVELUNUMERO	020 344 5566
MIKKELIN SEUDUN KRIISIPUHELIN	015-214 400

Huom! Oppilaiden ja henkilökunnan puhelinnumeroiden on oltava ajan tasalla. Yhteystietojen tarkistus tapahtuu oppilailta/opiskelijoilta syksyllä koulun alkaessa. Kaikki muutokset yhteystiedoissa on välittömästi ilmoitettava kansliaan.

4 OPPILAAN/OPETTAJAN/HENKILÖKUNTAAN KUULUVAN KUOLEMA

Tiedon vastaanottajan tulee selvittää (jo puhelun aikana)

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

Rehtori tai kriisiryhmä delegoi asian oppilaan / opettajan / henkilökuntaan kuuluvan / parhaiten tuntemalle henkilölle, joka ottaa yhteyttä lähiomaisiin ja kysyy omaisten mielipidettä siitä, mitä asiasta halutaan tiedotettavan koulussa.

4.1 Koko koulu

Tiedon tultua kouluun, koulun lippu nostetaan puolitankoon

- Kuolemasta kerrotaan yhteisessä tilaisuudessa, jolloin menetystä voidaan avoimesti surra
- Vietetään hiljainen hetki kuolleen muistoksi (vainajan valokuva, kynttilä, valkoinen pöytäliina, kukat, musiikki jne.)
- Jos kuolema on tapahtunut loma-aikana, muistotilaisuus pidetään opiskelun aloittamisen jälkeen
- Sovitaan omaisten järjestämään muistotilaisuuteen osallistumisesta, kuka osallistuu, kukat, adressit jne.

Kaikessa toiminnassa kunnioitetaan omaisten toiveita.

4.2 Ryhmänohjaaja/luokanvalvoja/opettaja

- Puhu tapahtumasta ryhmäsi kanssa, useita keskusteluja pitemmän ajan kuluessa
- Jos kuolemasta puhuminen tuottaa sinulle ylitsepääsemättömiä vaikeuksia, älä kuitenkaan jätä asiaa silleen vaan ota yhteys kriisiryhmän jäseniin.

5 OPPILAAN LÄHIOMAISEN KUOLEMA

- Jos oppilas tai hänen lähiomaisensa sitä pyytää, kerro tapahtuneesta ryhmällesi ja keskustele asiasta, mikäli oppilaat tuntuvat sitä haluavan
- Voit myös tiedustella oppilaan vanhemmilta ja oppilaalta haluavatko he, että tapahtumasta kerrotaan luokalle ja keiden kanssa oppilas haluaa puhua asiasta.
- On toivottavaa, että oppilaan opettaja ja luokkatoverit ottavat huomioon luokkatoverinsa surun jollain tavalla esim. kukat, hiljainen hetki jne.
- Surun kohdanneella oppilaalla voi olla vaikeuksia puhua läheisen kuolemasta
- Keskittyminen ja/tai opiskelusuoriutumisen voi olla surun vuoksi vaikeaa
- Jos oppilas jää pois koulusta eikä kotoa ole otettu yhteyttä, soita kotiin kuten tavallisestikin ollessasi huolissasi oppilaasta

6 OPPILAIDEN KOHTAAMINEN SURUSSA

6.1 Keskustelu oppilaan kanssa, jota kriisi on kohdannut

- Ole järkevä, älä tunkeileva
- Kuuntele, mitä oppilas haluaa
- Vältä ilmaisua, johon et ole valmistautunut
- Älä käytä fraaseja ”sinä raukka”, ”kyllä se siitä järjestyy”, ”tiedän millaista se on ollut” jne.
- Lohduta mielellään tavalla joka tulee luonnostaan.

6.2 Keskustelu luokassa

Saa mielellään kestää koko oppitunnin

- Tee mielellään suunnitelma keskustelua varten
- Ilmoita säännöt, joita keskustelussa noudatetaan
- Yritä saada oppilaat kertomaan se miten he ovat saaneet tietää tapahtuneesta (vähentää hämmennystä ja epäselvyyttä)
- Suunnitelkaa yhdessä jatkotoimenpiteet

7 ITSEMURHAUHKAILUT

7.1 Henkilö on itsemurhavaarassa, jos

- tekee itsemurhayrityksen tai esim. viiltelee itseään puhuu tai uhkailee asialla
- on suunnitelma itsemurhasta, esim. antaa pois tavaroita, joista on ennen pitänyt

- kuolemaan liittyvät ajatukset mielessä enimmäns osan aikaa
- tuntee jonkun, joka on tehnyt itsemurhan
- identifioituu sellaiseen, joka on tehnyt itsemurhan (alkaa muistuttaa esim. elokuva- tai rocktähteä, jolla ollut tällainen kohtalo)
- väkivaltainen kuolema tai itsemurha suvussa
- hyvin huono impulssikontrolli
- ei näe ratkaisua ongelmiinsa, ei ota vastaan apua
- ylikriittisyys, täydellisyyden tavoittelu (better be dead than less than hundred percent)

Myötävaikuttavat, laukaisevat tekijät

- päihteiden vaikutuksen alaisena
- jokin iso menetys: kuolema, muutto, tappelu, epäonnistuminen

7.2 Itsemurhauhkailutilanteessa huomioitavat asiat ks. myös liitteet 5, 6 ja 7

Mikäli epäilet oppilaan olevan itsemurhavaarassa, ota heti yhteys mielen-terveystyön asiantuntijaan. Itsemurhauhkailuja ja –vihjailuja esittäneeseen pitää suhtautua vakavasti, ei vähätellen. Pelkän kuuntelun sijasta voi kysyä esim. mitä tarkoitat sanoessasi, ”ettei minun elämälläni ole enää väliä ”Pyri järjestämään apua esim. viemällä asia eteenpäin terveydenhoitajalle tai koulukuraattorille. Tärkeää sopia kodin kanssa kuinka tilanteessa toimitaan ja miten asiaa käsitellään julkisesti.

8 ITSEMURHA

Tapahtunut voi aiheuttaa kouluyhteisössä työskenteleville(oppilaat, opiskelijat, opettajat, muu henkilökunta) ahdistavia tunnekokemuksia, jonka vuoksi sitä ei pitäisi jättää käsittelemättä. Yhteistyö omaisten kanssa on hyvin tärkeää. Asiallinen tieto itsemurhaan johtaneista syistä helpottaa asian käsittelyä.

Jos tapahtunut on jo kouluyhteisön tiedossa, sovelletaan harkiten ohjeita kouluyhteisöön kuuluvan henkilön kuolemasta.

Kriisiryhmä voi järjestää ulkopuolista apua.

9 VÄKIVALTA/VÄKIVALLAN UHKA

- Kehota oppilaita lopettamaan väkivalta
- Yritä estää väkivallan jatkuminen, hae apua muilta aikuisilta
- Älä arkaile pyytää poliisia paikalle
- Hoida tarvittavat jatkotoimet: kerro rehtorille, ryhmänohjaajille/luokanvalvojille, kirjaa tapahtuma

Tarvittaessa kriisiryhmä järjestää apua

10 VAKAVA SAIRAUS

Rehtori sopii sairastuneen/omaisten kanssa, mitä tilanteesta kerrotaan - aina kunnioitettava sairastuneen omaa mielipidettä

Rohkaistava oppilaskumppaneita pitämään yhteyttä sairaaseen. Tarvittaessa ota yhteys kriisiryhmään

11 VAKAVA ONNETTOMUUS MUUALLA KUIN KOULULLA

Ensin on selvitettävä, mitä todella on tapahtunut.
Harkitaan tapauskohtaisesti, miten asia koululla käsitellään.

12 KRIISIOHJELMAN KÄSITTELY JA PÄIVITYS

Kriisiohjelman valmistelussa kuullaan henkilökuntaa/oppilaita/opiskelijoita. Johtokunta käsittelee kriisiohjelman keväällä 2004 ja liittää sen osaksi uutta opetussuunnitelmaa.

Jatkossa kriisiohjelma kerrataan ja päivitetään kerran lukuvuodessa syksyllä ryhmänohjaajan tunnilla.

Ohjelmasta tiedotetaan vanhemmille syksyn ensimmäisessä yhteisessä vanhempainillassa vuosittain.

LIITTEET

Liite 1. MITÄ KRIISI ON?

Kriisit kuuluvat jokaisen ihmisen elämään eikä näin ollen ole yhtä ainoa oikeaa tapaa ratkaista niitä. Määrittelemme tässä kriisikäsitettä ja sitä kautta pyrimme kertomaan millaisissa tilanteissa meidän koulumme kriisiryhmää tarvitaan ja millaisin keinoin sillä on mahdollista olla avuksi hädän hetkellä.

1.1 Kriisin vaikutukset yksilöön

Kriisit voidaan jakaa kehityskriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin. Ensiksi mainittuihin ovat mm. murrosikä tai kotoa pois muuttaminen. Ne kuuluvat elämään ja ovat eräänlaisia taitekohtia yksilön elämässä.

Traumaattinen kriisikin voi olla taitekohta, mutta se on luonteeltaan äkillinen, odottamaton ja epätavallisen voimakas tapahtuma. Traumaattinen tapahtuma vammauttaa ihmisen psyykeä. Traumaattiset tapahtumat käsitetään yleensä ennalta arvaamattomiksi (kuolema, tulipalo, liikenneonnettomuus), mutta trauma voi syntyä myös pitkän ajan kuluessa, kun ihminen tulee esim. seksuaalisesti hyväksikäytetyksi tai on perheväkivallan kohteena.

Traumaattiselle kriisille on luonteenomaista, että siinä voidaan erottaa eri vaiheita. On kuitenkin muistettava, että trauman työstäminen on eri asia kuin surutyö. Pääsääntöisesti

voidaan sanoa, että trauma tulee olla työstettynä, jotta surutyölle jää tilaa. Käsittelemätön trauma saattaa hoitamattomana johtaa posttraumaattiseen stressireaktioon, joka heikentää monin tavoin sairastuneen toimintakykyä.

SURUTYÖN JA TRAUMATYÖN EROJA

SURU	TRAUMA
Eläviä muistikuvia menetystä henkilöstä	Ahdistavia muistikuvia tapahtumasta
Lohduttavien muistojen hakeminen	Unet painajaismaisia
Surun, kaipauksen, masennuksen tunteet	Masennuksen, pelon, ahdistuksen tunteet
Halu puhua menetetyistä henkilöstä	Vaikeus puhua tapahtuneesta

Kriisin kohdatessa on tärkeää ymmärtää, että asiasta puhuminen ja tarvittavien tukitoimien käynnistäminen on ensisijaisen tärkeää. Kriisit eivät poistu ajatuksista vaikenemalla ja unohtamalla ikävät asiat. Koulussa on lupa käsitellä kriisiä. On tilanteita, joista on erityisen vaikeaa puhua, opettaja saattaa tuntea itsensä neuvottomaksi ja avuttomaksi. Kriisitilanteiden hallinta edellyttääkin joitakin perustaitoja. Tärkeintä on kriisitilanteessa toimia rauhallisesti ja jos tuntee välittömän avun tarpeen hoidettuaan itsensä neuvottomaksi, on hyvä tietää keneen voi tilanteen jatkotoimien osalta ottaa yhteyttä. Mutta on erittäin tärkeää, että esim. itsemurhasta keskustellaan avoimesti, jotta vältetään nuorten itsemurhissa tyypilliseltä mallivaikutukselta.

1.2 Kriisin vaikutukset yhteisöön

On selvää, että kriisin luonteesta riippuu millaisena esim. kouluyhteisö kriisin kokee. Vakavissa kriisitilanteissa voi koko koulun toiminta järkkäytyä, jolloin arjen normaalitoiminnot eivät suju ja mm. opetustyö luokissa voi vaikeutua. Tunnetasolla kriisi vaikuttaa lamaannuttavasti, herättää pelkoja ja kenties syyllisyyttäkin. Traumaattisten tapahtumien seuraukset eivät välttämättä rajoitu kouluun, vaan vaikutukset saattavat olla hyvinkin laajat, esim. asuinyhteisössä.

LÄHTEET: Dyregrov Atle: Katastrofipsykologian perusteet. Vastapaino Tampere 1994. Dyregrov Atle ja Raundalen Magne: Sureva lapsi ja koulu. Vastapaino. Tampere 1997. Eränen Liisa: Katastrofipsykologia. VAPK-kustannus. Sisäasianministeriö 1991. Rautava Marie (toim.): Koulujen kriisitoimintamalli – tukiaineisto peruskoulujen, lukioiden ja ammattioppilaitosten kriisityön kehittämiseksi. Itsemurhaprojektin toimintamalli 6/97. Stakes 1997.

Liite 2. MASENTUNEEN TUNNISTAMINEN

- Oppilaalla saattaa esiintyä mm. seuraavia oireita:
- Univaikeudet, ei nuku tarpeeksi tai on koko ajan unelias
- Syömisvaikeudet, ei syö tarpeeksi tai syö suruunsa
- Voimattomuus, olen ihan poikki, en jaksa enää
- Apatia, vetäytyminen: harrastukset, ystävät yms. eivät enää kiinnosta
- Vihamielisyys: voimakasta kiukuttelua, äksyilyä
- Keskittymisvaikeudet, ylivilkkaus

- Itseinho: olen ruma, ei minusta pidetä
- Itkuisuus, surullisuus hallitsevaa
- Tuomiopäivän tunteet: puhuvat, ajattelevat, kirjoittavat kuolemasta

HOPELESSNESS AND HELPLESSNESS

Luettelo on vain esimerkinomainen. Mikäli oppilaalla on näitä oireita paljon, ota yhteys terveydenhoitajaan tai kuraattoriin.

Liite 3. PSYKOOTTISEN KÄYTTÄYTYMISEN TUNNISTAMINEN

Oppilaalla saattaa esiintyä mm. seuraavia oireita:

- Vetäytyminen, pyrkimys olla yksin
- Sekavat, epärealistiset puheet
- Rituaalit, pakkotoiminnat
- Ikätasoa lapsellisempi toiminta
- Suhtautuminen koulutyöhön muuttuu, ei välitä koulutyöstä tai yrittää tehdä enemmän kuin jaksaa
- Vihjailee avuntarpeestaan
- Ulkoinen olemus voi muuttua äkkiä, esim. hoitamattomuus
- Tunneilmaisun kaventuminen tai muuttuminen esim. äkilliset naurun- tai itkunpuuskat
- Harhaluulot
- Päihteiden käyttö/itsemurha-ajatukset

Edellä annettu luettelo on vain esimerkinomainen. Mikäli oppilaalla on näitä oireita paljon, ota yhteys terveydenhoitajaan, kuraattoriin tai suoraan lääkäriin.

Liite 4. PÄIHTEIDEN VÄÄRINKÄYTÖN TUNNUSMERKKEJÄ

- Nuoren kaveripiiri vaihtuu
- Nuoren rahantarve kasvaa, näpistely, ilkivalta, kauppaaminen lisääntyy
- Koulumenestys laskee
- Poissaolot lisääntyvät, aamu- tai maanantaipoissaoloja
- Epärealistisia puheita, tarinoita, valehtelua
- Luonteessa muutoksia
- Esiintyy pelkotiloja, ahdistuneisuutta, levottomuutta, masennusta(psykoottinen käytös)
- Erilaisia fyysisiä merkkejä, riippuu käytetystä aineesta esim. laajentuneet silmäterät, verestävät silmänvalkuaiset, vapina, hikoilu, laihtuminen/lihominen, uneliaisuus, tokkuraisuus
- Haju, tietyille aineille ominainen esim. tinneri, kannabis
- Esineet; piippu, veitset, aineenpalaset
- Ulkonäkö/olemus muuttuu/itsemurha-ajatukset

Mitkään merkit eivät yksin tai yhdessä välttämättä merkitse, että nuorella on päihdeongelma. Ota tarvittaessa yhteys terveydenhoitajaan tai kuraattoriin.

Liite 5. MITÄ SINUN TULISI TEHDÄ? (itsemurha tai itsemurhauhkailu)

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

Puhu nuoren kanssa heti, kun havaitset tilanteen. Jos hän kieltäytyy puhumasta, kerro huolesi jollekin, johon nuori 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 nuo salatut, pimeät ja kielletyt tunteet esille keskusteltavaksi. Puhuminen poistaa hämmennystä ja vähentää jännitystä.

Jos olet huolissasi nuoren turvallisuudesta, jää hänen seurakseen. Häntä auttaa tieto siitä, ettei hän ole yksin ja että kaksi päättää yhdessä löytää paremmin ratkaisun kuin yksi. Ehdota, että haette yhdessä lisäapua, koska sinä saatat olla liian lähellä häntä ollaksesi tarpeeksi objektiivinen. Ota sitten yhteyttä suosikkiopettajaan, vanhempaan, ystävään tai perhelääkäriin. Jos tuntuu tarpeelliselta, älä epäröi ottaa yhteyttä psykologiin, psykiatriin, sosiaalityöntekijään tai muihin asiantuntijoihin ja pyytää heti aikaa.

Jos kysyt suoraan itsemurha-ajatuksista ja nuori kieltää ne, pysy tarkkaavaisena. Tarjoudu yhdessä pohtimaan ao. ongelmaa – mutta älä yritä ratkaista sitä. Ongelma, jonka vuoksi nuori on valmis tekemään itsemurhan, ei voi olla hetkessä ratkottavissa. KUUNTELE !

Poista kaikki mahdolliset itsemurhavälineet lähettyviltä. Nuoret toimivat usein impulsiivisesti ja käyttävät itsemurhavälineenä mitä läheltä löytyy. Jos menetelmää (asetta, lääkkeitä jne.) ei ole saatavilla, impulssi menee usein ohitse ja näin voitetaan aikaa auttamiseen.

Liite 6. ÄLÄ TUOMITSE, ÄLÄ VÄHÄTTELE (itsemurha tai itsemurhauhkailu)

Itsemurhasta puhuttaessa on joitain asioita, joita et saisi tehdä. Älä tuomitse. Älä valehtele. Älä sano, että on ilkeää tai tyhmää ajatella itsemurhaa. Nuori tuntee itsensä jo arvottomaksi tai typeräksi tai muuten hän ei ajattelisi elämänsä päättämistä. Sinun täytyy auttaa häntä näkemään, että on olemassa parempia tapoja ratkaista ongelmansa. Älä ehdota, että lähdette ostoksille tai elokuviin; tämä päättää keskustelun ja viestittää ” En voi tällä hetkellä kuulla ongelmaasi”.

Älä tarjoa latteuksia. Kertomalla jollekin, että ”huomenna menee paremmin”, viestität, ettet välitä tarpeeksi kuunnellaksesi. Sitä paitsi se kuulostaa hölynpölyltä ihmisestä, jolla ei ole tarpeeksi elämänkokemusta tietääkseen, että asiat muuttuvat.

Masentuneet nuoret ajattelevat, että he tulevat aina olemaan masentuneita, että se on pysyvä olotila. Heillä ei ole tarpeeksi elämäkokemusta ymmärtääkseen, miten paljon asiat voivat muuttua. He eivät ymmärrä voivansa olla tänään luokan pelle ja huomenna luokan sankari. Et voi muuttaa heidän ajatteluaan, mutta voit kylvää toivon siemeniä. Voit sanoa, että vaikka itsemurha voi olla vaihtoehto, se ei ole ainoa eikä paras vaihtoehto. Keskustele muista vaihtoehdoista.

Pidä aina mielessäsi päätavoite: saada nuorelle apua. Sinä voit olla se apu. Tai sinä voit olla se, joka vie nuoren jonkun toisen auttajan luo. Joskus on välttämätöntä sanoa nuorelle ”Tunnen, että sinuun sattuu. Kerroit minulle siitä ja minä välitän siitä. Mutta en voi auttaa yksin. Haluan saattaa sinut jonkun sellaisen luokse, jonka kanssa voit puhua ja johon voit luottaa. Haluan, että saat ammatti-ihmisen apua”. Voit jopa sanoa ”jonka kanssa me voimme puhua ja johon me voimme luottaa”, niin ettei nuori koe sinun olevan hylkäämässä hänet. Jos hän kieltäytyy, sinun täytyy olla painokas. Jos hän edelleen kieltäytyy, sinun täytyy puhua koulupsykologin, terveydenhoitajan tai vanhempien kanssa ja kertoa mitä on tapahtumassa.

Liite 7. ITSEMURHAA HARKITSEVAN YSTÄVÄN AUTTAMINEN

Ole hiljaa ja kuuntele!

Jos joku on masentunut tai harkitsee itsemurhaa, ensimmäinen reaktiomme on yrittää auttaa häntä. Tarjoamme neuvoja, kerromme omista kokemuksistamme, yritämme löytää ratkaisuja.

Meidän olisi parempi olla hiljaa ja kuunnella. Itsemurhaa harkitsevat ihmiset eivät halua valmiita vastauksia tai ratkaisuja. He haluavat turvallisen paikan, jossa uskaltavat ilmaista pelkonsa ja huolensa, olla oma itsensä.

Kuunteleminen –todellinen kuunteleminen ei ole helppoa. Täytyy osata hillitä halunsa sanoa jotain – kommentoida, lisätä kertomukseen tai tarjota neuvoja. Ei tule kuunnella vain henkilön kertomia tosiasioita, vaan myös tuntemuksia, jotka ovat niiden takana. Asiat täytyy ymmärtää heidän näkökannaltaan, ei omasi. Tässä on muutamia asioita, jotka tulee pitää mielessä itsemurha harkitsevaa henkilöä autettaessa.

Mitä itsemurhaa harkitsevat henkilöt haluavat?

- **Kuuntelijan.** Jonkun, joka todella kuuntelee heitä. Jonkun, joka ei tuomitse heitä tai tarjoa neuvoja ja mielipiteitä, vaan antaa heille jakamattoman huomionsa.
- **Jonkun, johon he voivat luottaa.** Jonkun, joka kunnioittaa heitä, eikä yritä ottaa tilannetta hallintaansa. Jonkun, joka ymmärtää asioiden luottamuksellisuuden.
- **Jonkun, joka välittää.** Jonkun, joka tarjoutuu kuuntelemaan, saa puhujan rentoutumaan ja puhuu rauhallisesti. Jonkun, joka kannustaa, hyväksyy ja uskoo. Jonkun, joka sanoo ”minä välitän”.

Mitä itsemurhaa harkitsevat henkilöt eivät HALUA?

- **Olla yksin.** Hylätyksi tuleminen saa ongelman näyttämään monin kerroin pahemmalta. Tärkeää on se, että on joku, jonka puoleen kääntyä. **Kuuntele.**
- **Neuvotuksi joutuminen.** Saarnaaminen ei auta. Kehotus ”piristyä” tai lupaus siitä, että kaikki tulee lopuksi olemaan ”OK” eivät myöskään auta. Älä analysoi, vertaa, luokittele tai kritisoi. **Kuuntele.**
- **Kuulusteltavaksi joutuminen.** Älä vaihda aihetta, älä sääli tai käyttäydy holhoavasti. Tuntemuksista puhuminen on vaikeaa. Itsemurhaa harkitsevat eivät halua, että heitä kiirehditään, tai että he joutuvat puolustelemaan tekemisiään tai sanomisiaan. **Kuuntele.**