

KESKI-UUDENMAAN HENKISEN ENSIAVUN -RYHMÄN PEREHDYTYSKANSIO

SISÄLLYS

1 SAATESANAT UUDELLE RYHMÄLÄISELLE	3
2 KESKI-UUDENMAAN HENKISEN ENSIAVUN –RYHMÄN ESITTELY	4
3 PUHELINPÄIVYSTÄJÄN MUISTILISTA	6
4 HÄLYTYKSEN VASTAANOTTAMINEN	8
5 HÄLYTYSTEHTÄVÄLLÄ.....	9
6 HÄLYTYSTEHTÄVÄN JÄLKEEN.....	11
7 VAPAAEHTOISUUDEN JA AMMATTILAISSUUDEN EROT	12
8 ÄKILLINEN KRIISI JA AUTTAMINEN	13
8.1 Sokkivaihe	13
8.2 Reaktiovaihe.....	14
8.3 Työstämis- ja käsittelyvaihe	15
8.4 Uudelleen orientoitumisen vaihe.....	15
8.5 Auttaminen sokki – ja reaktiovaiheissa.....	16
9 DEFUSING	18
10 OMA JAKSAMINEN	20
11 LINKKEJÄ.....	21
12 KIRJALLISUUTTA	24

LIITTEET

Yhteistyötahoja

Terveyskeskus- ja kriisipäivystykset

Puhelinpäivystäjän lomake/ Keski-Uudenmaan Hea-ryhmä

Hea-ryhmäläisten yhteystiedot

Vapepan toimintaraportti/ malli

1 SAATESANAT UUDELLE RYHMÄLÄISELLE

Tervetuloa tutustumaan Keski-Uudenmaan Henkisen ensiavun –ryhmän toimintaan. Tästä perehdytyskansioista saat mm. perustietoa ryhmästä, hälytysluonteisesta vapaaehtoistyöstä, henkisestä ensiavusta sekä yhteistyötahoistamme. Kokeneet ryhmäläiset käyttävät kansiota tukimateriaalinaan hälytystehtävillä. Tutustu rauhassa materiaaliin, ryhmäläisiin ja ryhmämme toimintaan. Uudet ryhmäläiset toimivat aina ensin tarkkailevassa asemassa. Tietojen karttuessa voit halutessasi päästä mukaan hälytystehtäville kokeneempien ryhmäläisten kanssa harjoittelijan ominaisuudessa. Kun tarvittavat koulutukset ja harjoittelu-aika on käyty läpi, olet valmis hälytystyöhön. Voit missä tahansa vaiheessa kääntyä ryhmänjohtajien puoleen mieltäsi askarruttavissa asioissa. Ryhmäläiset tekevät erittäin haasteellista ja vaativaa vapaaehtoistyötä. Siksi haastatteleminen jo alussa jokaisen uuden vapaaehtoisen auttajan. Kaipaamme aina uusia ryhmäläisiä mukaan toimintaan. Toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi tutustumaan iloiseen joukkoomme!

2 KESKI-UUDENMAAN HENKISEN ENSIAVUN – RYHMÄN ESITTELY

Keski-Uudenmaan Henkisen ensiavun –ryhmä (K-U Hea-ryhmä) perustettiin vuonna 2004 Vapaaehtoisen pelastuspalvelun (Vapepa) ja Suomen Punaisen Ristin (SPR) alaisuuteen. Kaikki ryhmäläiset ovat SPR:n jäseniä ja toimivat ryhmässä vapaaehtoisina. Ryhmän perusti Hanna Uurasmaa (os. Mäkinen) SPR:n Tuusulan osastosta. Uurasmaa toimii mm. Vapepan henkisen ensiavun -kouluttajana.

Uurasmaa valitsi ryhmään kokeneita SPR:n jäseniä tulohaastattelun kautta. Valitut henkilöt kävivät läpi puolen vuoden mittaisen koulutusjakson, jonka aikana ryhmäiltoja pidettiin kerran viikossa. Hälytystoiminta aloitettiin heti koulutusjakson jälkeen. Viranomaiset ottavat yhteyden ryhmään hälytyspuhelimien kautta, jota jokainen ryhmäläinen omalla vuorollaan päivystää. Hälytysnumero on tarkoitettu ainoastaan viranomaisille. Hälytystehtävälle lähtee aina vähintään kaksi henkilöä. Ryhmän toiminta-alue määräytyy Keski-Uudenmaan poliisilaitoksen alueen mukaan.

Ryhmän tehtävänkuva on rajattu akuutteihin kriisitilanteisiin ja henkiseen ensiapuun, kuten tulipalojen, onnettomuuksien jälkeen sekä omaisten tukeminen etsinnöissä. Myös puhelinapua ja -ohjausta annetaan jonkin verran. Ryhmä hälytetään tarvittaessa myös suuronnettomuustilanteisiin. Vuosien varrella ryhmä on toiminut mm. Aasian tsunamin ja Jokelan kouluampumistapauksen yhteydessä.

Keski-Uudenmaan Henkisen ensiavun -ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Ryhmäilloissa opitaan ja kerrataan henkiseen ensiapuun liittyviä asioita, ryhmäydytään ja käydään läpi hälytystehtäviä. Ryhmässä on tällä hetkellä 18 hälytysryhmäläistä, jotka päivystävät ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä. Tehtävään lähteminen on aina vapaaehtoista ja vaitiolovelvollisuuteen perustuvaa. Tehtävästä on oikeus kieltäytyä. Hälytystehtäviä on ollut vuosittain vaihdellen vajaat 20 kpl. Ryhmällä on kaksi ryhmänjohtajaa, joista toinen toimii

samalla ryhmän työnohjaajana. Työnohjaaja järjestää tarvittaessa purkutilaisuuden hälytystehtävän jälkeen. Lisäksi ryhmällä on mahdollisuus saada debriefing-istuntoja SPR:n kautta.

Uudet jäsenet otetaan mukaan toimintaan ryhmänjohtajien järjestämän tulohaastattelun kautta. Tällä hetkellä uusien ryhmäläisten koulutuksen perustana on SPR:n Henkisen tuen -peruskurssi. Peruskurssi on pituudeltaan kahden päivän mittainen. Kurseja järjestetään satunnaisesti, joten emme oleta tulokkaan käyvän kurssia ennen ryhmätoimintaan tuloaan. Ryhmän uudet jäsenet toimivat ensin tarkkailijan ja harjoittelijan asemassa. Ryhmänjohtajat arvioivat yhdessä kunkin tulokkaan kanssa, missä vaiheessa voi lähteä harjoittelijaksi mukaan hälytystehtäviin. Harjoittelija voi tällöin lähteä hälytyksiin vähintään kahden kokeneen ryhmäläisen kanssa. Harjoittelu-aika on yksilöllisen pituinen. Sen jälkeen voi halutessaan päästä varsinaiseksi hälytysryhmäläiseksi. Ryhmän haasteellisen toimenkuvan vuoksi ryhmäytyminen on tärkeää ja ryhmäläisiltä odotetaan tiivistä sitoutumista ryhmätoimintaan. Ryhmä on yhteisesti sopinut, että jokaisen ryhmäläisen tulisi käydä vähintään neljässä ryhmäillassa vuoden aikana. Mikäli se on esim. elämäntilanteen vuoksi hankalaa, tulee asiasta keskustella ryhmänjohtajien kanssa. Lisäksi jokainen ryhmäläinen pyrkii päivystämään ryhmän hälytyspuhelinta. Harjoittelija voi toimia halutessaan puhelinpäivystäjänä, kun ryhmän toiminta on tullut riittävän tutuksi.

3 PUHELINPÄIVYSTÄJÄN MUISTILISTA

- Puhelinta tulee pitää mukana kaikkialla. Mikäli et pysty vastaamaan puhelimeen, järjestä soitonsiirto tai puhelimen vaihto toiselle päivystäjälle. Myös julkisella paikalla vastaaminen saattaa olla hankalaa, koska voit joutua puhumaan puhelimesta vaitiolovelvollisia asioita.
- Vastaa puhelimeen sanoen ryhmän nimi ja koko nimesi: ”Keski-Uudenmaan Henkisen ensiavun –ryhmä, Anssi Auttaja.”
- Ota tarkat esitiedot käyttäen puhelinpäivystäjän lomaketta (Liite); sinun vastuullasi on saada tarvittavat tiedot hälytykseen lähtijöille.
- Tee hälytyksestä tilannearvio: Sopiiko tehtävä Hea-ryhmän toimenkuvaan, kuinka monta auttajaa tarvitaan, minkälaista osaamista tarvitaan, ketä juuri tähän tehtävään kannattaisi hälyttää ja onko mahdollista ottaa mukaan harjoittelija. Tarvittaessa konsultoi ryhmänjohtajia.
- Mikäli tehtävälle tarvitaan paljon toimijoita tai kyseessä on suuronnettomuushälytys, hälytä ensin ryhmänjohtajat.
- Älä lupaa viranomaiselle saavasi paikalle auttajia ennenkuin olet saanut varmistettua paikallelähtijät. Sovi, soittaako viranomainen takaisin sinulle vai soitatko sinä heille ja ilmoitat hälytyksen tuloksen.
- Hälytä ryhmäläisiä tasaisesti. Aloita mahdollisuuksien mukaan sellaisista, joilla on jo pidempi aika edellisestä hälytyksestä, vaikka he asuisivatkin kauempana kohteesta.
- Viranomaiset saattavat toivoa auttajia paikalle nopeasti. Älä kuitenkaan sovi tiukkoja aikarajoja. Tulemme paikalle auttajien aikataulun mukaan.
- Pyydä mahdollisuuksien mukaan autettavien puhelinnumerot. Tällöin hälytykseen lähtijöillä on mahdollista sopia suoraan autettavien kanssa aikataulusta ja muista toiveista.

- Hälytyspuhelimien numero on tarkoitettu ainoastaan viranomaisille. Satunnaisissa tapauksissa puhelimeen on soittanut kuitenkin myös autettavia henkilöitä. Selvitä tällöin henkilöiden tilanne rauhallisesti ja mistä he ovat numeron saaneet. Mikäli avun tarve on ilmeinen, ota henkilöiden yhteystiedot ylös ja palaa asiaan, kun olet konsultoinut asiasta ryhmänjohtajia.
- Pääsääntöisesti hälytystehtävälle lähdetään vasta, kun viranomainen on käynyt kohteessa ja varmistunut avun tarpeesta.
- Tarvittaessa viranomainen voi tehdä ryhmälle ns. valmiushälytyksen, jossa hän soittaa ennen kohteeseen menoa ryhmän valmiuteen. Puhelinpäivystäjän tehtävänä on tällöin hälyttää ryhmäläisiä varalle. Valmius muutetaan tilannekuvan hahmotuttua hälytykseksi tai puretaan.
- Halutessasi voit hälyttää ryhmäläisiä myös tekstiviestitse. Tämä voi olla hyvä keino varsinkin päiväaikaan valmiushälytyksiä tehdessäsi.
- Hälytystehtävän jälkeen varmista, että hälytysraportin tekevällä henkilöllä on tarpeelliset tiedot hälytyksestä. Kirjaa tapahtuma lyhyesti puhelimen mukana kulkevaan vihkoon, ilman autettavien henkilötietoja.
- Hävitä tehtävää koskeva kirjallinen materiaali huolellisesti ja turvallisesti esim. paperisilppurilla.
- Mikäli päivystysvuorosi työllistää liikaa tai sinulle tulee äkillinen este päivystää puhelinta, ota yhteys ryhmänjohtajiin/ muihin ryhmäläisiin päivystäjän vaihtamiseksi.

4 HÄLYTYKSEN VASTAANOTTAMINEN

- Hälytystehtävälle lähteminen on aina vapaaehtoista. Hälyttäjälle ei tarvitse selittää syytä, jos et pääse mukaan tehtävälle.
- Harkitse esitietojen perusteella tarkkaan, voitko lähteä tehtävälle; ota huomioon tehtävän laatu, oma jaksamisesi ja aikataulusi. Jos paikalla on mahdollisesti sinulle tuttuja autettavia, kannattaa tehtävälle lähtemistä harkita erityisen tarkasti.
- Vaikka et lähtisi tehtävälle, olet vaitiolovelvollinen kuulemistasi tiedoista.
- Kirjoita ylös mahdollisimman tarkat esitiedot. Voit tarvittaessa käyttää pohjana Puhelinpäivystäjän lomaketta.
- Sovi muiden tehtävälle lähtevien kanssa tapaaminen ennen kohteeseen menoa. Näin voitte mm. täydentää saamianne esitietoja, tehdä alustavan työnjaon ja nimetä ryhmänjohtajan. Kohteeseen mennään aina yhtä aikaa.

5 HÄLYTYSTEHTÄVÄLLÄ

- Ota mukaasi ainakin: hea-ryhmän liivi, henkilökortti, esitiedot hälytyksestä, hälytyskansio/muistiinpanovälineet, ”Olet kokenut jotain järkyttävää”-esitteet, jatkoapua tarjoavien tahojen yhteystietoja, kartta, nenäliinoja, puhelin, muiden ryhmäläisten puhelinnumerot ja mahdollisesti pieni ensiapuvälineistö. Tehtävän pitkittyessä saatat tarvita hyvin säilyvät eväät.
- Pukeudu siististi ja hillitysti.
- Vaikka olet menossa hälytystehtävälle, noudata liikennesääntöjä.
- Sovi muiden tehtävään osallistuvien kanssa siitä, kuka toimii tilanteessa johtajana. Jokaisessa tilanteessa tulee olla nimetty johtaja.
- Varmistu kohteen oikeasta osoitteesta ennen sisälle menoa.
- Esittäydy kaikille paikallaolijoille koko nimelläsi ja ryhmän nimellä: ”Anssi Avulias Keski-Uudenmaan Henkisen ensiavun -ryhmästä”.
- Voit sanoa esimerkiksi: ”Otan osaa.”
- Tee tilannearvio mm. siitä ketä paikalla on, ketä paikalle on tulossa, miten kannattaa sijoittautua, mistä pääsee tarvittaessa poistumaan sekä onko paikalla esim. lemmikkieläimiä. Tarpeen vaatiessa soita puhelinpäivystäjälle tai ryhmänjohtajalle pyytääksesi lisäresursseja.
- Sijoittaudu siten, että näet oman parisii/ kaikki toimijat. Älä jätä ketään tarpeettomasti yksin.
- Pysy rauhallisena. Muista sekä oma että muiden toimijoiden turvallisuus.
- Huolehdi jaksamisestasi ja pidä tarvittaessa lyhyitä taukoja.
- Jos paikalla on lapsia, arvioi lastensuojeluilmoituksen tarvetta. Tarvittaessa konsultoi tilanteesta vastaavaa viranomaista.

- Käy läpi mm. seuraavat asiat: töihin/kouluun/päiväkotiin ilmoittaminen, sairauslomat, sukulaisille ja ystäville ilmoittaminen. Jätä kaikki ohjeistus autettaville myös kirjallisessa muodossa.
- Normalisoi autettavien reaktioita esim. Olet kokenut jotain järkyttävää - esitteen avulla.
- Pohdi yhdessä sekä työparisi/ ryhmän, että autettavien henkilöiden kanssa, minkälaista jatkoapua autettavat mahdollisesti tarvitsevat.
- Arvioi yhdessä työparisi/ ryhmän kanssa, milloin on sopivan rauhallinen hetki lähteä kohteesta.
- Anna autettaville ”Olet kokenut jotain järkyttävää”-esitteet, sekä yhteystiedot apua tarjoaviin tahoihin. Älä jätä avunhakemista pelkästään autettavien itsensä varaan.
- Muista, ettei Hea-ryhmän puhelinnumeroa saa antaa autettaville.
- Mikäli mahdollista, sovi autettavien kanssa seurantasoitosta, jonka tekee joko paikalla ollut hea-ryhmäläinen tai jatkoavusta vastaava henkilö.
- Hea-ryhmäläiset eivät työskentele autettavien kanssa mahdollista seurantasoittoa pidemmälle.
- Voit aina soittaa ryhmänjohtajille, jos jokin asia askarruttaa.

6 HÄLYTYSTEHTÄVÄN JÄLKEEN

- Ilmoita tarvittaessa tilanteen päättymisestä vastaavalle viranomaiselle.
- Pidä tilanteesta aina välitön purku työparisi/ ryhmän kanssa.
- Sovi kuka soittaa ryhmänjohtajalle. Ryhmänjohtajalle raportoidaan jokaisen tehtävän jälkeen, miten tehtävä on sujunut.
- Tarvittaessa pyydä työnohjauksellinen purku ryhmänjohtajien kautta. Purku pidetään ainakin sellaisissa tilanteissa, joissa uhrina on ollut lapsi tai jos mukana tehtävällä on ollut kokematon ryhmäläinen, sekä vähintään joka neljännen hälytystehtävän jälkeen.
- Tarvittaessa pyydä jälkipuinti ryhmänjohtajien kautta.
- Pidä huolta sekä omasta että muiden toimijoiden jaksamisesta. Voitte esim. sopia soittokierroksesta seuraavana päivänä.
- Sovi kuka täyttää Vapepan toimintaraportin hälytystehtävästä (www.vapepa.fi/lomakkeet).
- Hävitä tehtävää koskeva kirjallinen materiaali huolellisesti ja turvallisesti esim. paperisilppurilla.
- Olet vaitiolovelvollinen kaikista hälytystehtävällä tapahtuneista, kuulemistasi ja näkemistäsi asioista. Hälytyksiä voi käydä läpi ainoastaan hälyttäneen viranomaisen ja omien ryhmäläisten kanssa, sekä järjestetyissä purkutilaisuuksissa.

7 VAPAAEHTOISUUDEN JA AMMATTILAISUUDEN EROT

- Viranomaisen tehtävät kuuluvat viranomaiselle. Viranomaisen pyynnöstä vapaaehtoinen voi kuitenkin tukea viranomaisten tehtävissä.
- Vapaaehtoisten toiminta alkaa viranomaisen avunpyynnöstä. Viranomaiset ovat vastuussa tilanteesta alusta loppuun.
- Vapaaehtoisryhmän tulee tunnistaa avunannon rajat, esim. ryhmän toiminta on rajattu ainoastaan akuuttilanteisiin.
- Vapaaehtoinen voi kieltäytyä tehtävästä. Tärkeää on, että vapaaehtoinen osaa myös tunnistaa tehtävät, joista hänen täytyy yksilönä osata kieltäytyä (esim. fyysiset tai henkiset esteet, oma jaksaminen).
- Vapaaehtoisen ei tarvitse olla mukana vaarallisissa tilanteissa.
- Ryhmän ja ryhmänjohtajien vastuulla on pitää omista jäsenistään huolta.
- Vapaaehtoistyöstä ei makseta palkkaa, mutta kulut korvataan.
- Vapaaehtoistyössä toimivan ammattilaisen on rajattava oma osuutensa tarkasti. Ammattilaisella on vapaaehtoisena vapaaehtoisen oikeudet.
- Vapaaehtoisen rooli kriisiauttamisessa: Antaa autettavalle aikaa kohdata tapahtunut. Antaa autettavan tunteille tilaa samalla, kun tukee jatkamaan arkea. Ammattiauttajan tietoja ja taitoja ei tarvita. Tavallinen, turvallinen ihminen useimmiten paras ja riittävä tuki. Työvälineinä ovat läsnäolo, kuuntelu ja koskettaminen.

8 ÄKILLINEN KRIISI JA AUTTAMINEN

Elämme normaalia elämää ns. haavoittumattomuuden illuusiassa; se saa arjen sujumaan, eikä ihminen jatkuvasti pelkää onnettomuuksia. Äkillisen kriisin (esim. kuolemantapauksen, sairastumisen tai onnettomuuden) yllättäessä tunne haavoittuvuudesta särkyä ja tunteen palautuminen vaatii aikaa. Kriisin kulku on yksilöllinen. On tärkeää muistaa, että kaikki eivät reagoi samalla tavalla ja että kriisin vaiheissa voi olla päällekkäisyyttä. Eri vaiheiden kestot vaihtelevat laajasti. Myös aikaisemmat kokemukset sekä mahdolliset käsittelemättömät kriisit ja traumat vaikuttavat nykyisen kriisin käsittelyyn. Pohjoismaissa yleisesti käytetyn Johan Cullbergin näkemyksen mukaan, äkillisen kriisin kulusta voidaan erottaa neljä vaihetta: sokkivaihe, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen orientoitumisen vaihe. Reaktioiden vaihteellisuus antaa mahdollisuuden palautua kriisistä asteittain ja omassa tahdissa. Kyseessä on siis täysin normaali tapahtumaketju, eräänlainen luonnon rakentama henkivakuutus.

8.1 Sokkivaihe

- Psyykkinen sokki tähtää eloonjäämiseen ja auttaa ihmistä useimmiten toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Käytös voi olla hyvinkin järjestäytynyttä. Noin viidesosa ihmisistä lamaantuu tai menee paniikkiin.
- Sokki puuduttaa sietämättömiä tunteita ja suojaa mieltä. Tuskaa ei vielä pysty kohtaamaan.
- Usein syntyy epätodellisuuden tai sivullisuuden tunteita; ihminen kokee ettei tämä voi tapahtua itselle.
- Aikakäsitys saattaa muuttua. Esimerkiksi avun tulon odottaminen on saattanut tuntua iäisyydeltä.
- Ihminen tekee havaintoja tehostetusti ja yksityiskohtaisesti. Muistiin voi tallentua voimakkaita näkö-, haju-, ääni- tai tuntoaistimuksia.
- Sokissa saa usein käyttöönsä kaiken elämänkokemuksensa ja tiedot.

- Ihmiseltä saattaa puuttua kivun tunne tai hän voi saada valtavia fyysisiä voimia. Mitä järkyttävämpi kokemus on, sitä todennäköisemmin ihminen toimii myös ilman tunteita.
- Erilaisia fyysisiä tuntemuksia voi esiintyä: esim. voimattomuus tai pahoinvointi. Kuuma, kylmä tai nälkä eivät ehkä tunnu.
- Sokkivaiheen edetessä voi esiintyä tunnepiikkejä, eli hetkiä jolloin tunteet tulevat voimalla pintaan, kunnes taas katoavat etäisyyteen ja tunteettomuuteen.

8.2 Reaktiovaihe

- Reaktiovaiheessa ihminen on päässyt kriisin käsittelyn alkuun. Siirtyminen reaktiovaiheeseen edellyttää, että vaara ja uhka ovat ohi.
- Reaktiovaiheessa ihminen tulee tietoiseksi tapahtuneesta ja sen merkityksestä omalle elämälle.
- Ihminen saattaa kokea hyvin voimakkaita tunteita, kuten suru, syyllisyys, viha, epätoivo, ja tyhjyyden tunne. Tunteet voivat vaihtelevat laidasta laitaan, jopa helpotuksen tunteeseen. Monet etsivät syyllistä tapahtuneeseen.
- Muisti- ja keskittymisvaikeudet ovat yleisiä. Ajatus katkeilee ja olo voi olla levoton.
- Mieleen voi tunkeutua ns. flash backeja eli muistivälähdyksiä tapahtuneesta.
- Reaktiovaihe ilmenee yleensä myös kehollisesti, kun keho vapauttaa sokin sulkemat fyysiset reaktiot. Voi ilmetä esim. vapinaa, pahoinvointia, kuvotusta, sydämen tykytyksiä, lihassärkyjä, huimausta tai voimakasta väsymystä. Valtaosalla on univaikeuksia.
- Ihminen voi luulla tulevansa hulluksi, koska tunteet ja reaktiot eivät ole aina hallittavissa.

8.3 Työstämis- ja käsittelyvaihe

- Työstämis- ja käsittelyvaiheessa kriisin käsittely muuttaa luonnettaan. Kun yleensä sokki- ja reaktiovaiheessa ihmiset ovat halukkaita puhumaan kokemuksestaan, he tässä vaiheessa eivät usein enää haluakaan puhua.
- Ihmisen mieli alkaa sulkeutua kolmen ensimmäisen vuorokauden kuluttua äkillisen kriisin tapahduttua ja käsittely jatkuu omassa mielessä.
- Käsittelyprosessi hidastuu ja päivät tuntuvat olevan toistensa kaltaisia.
- Voimakkaat tunteet eivät häviä vaiheen aikana. Lisäksi muisti- ja keskittymisvaikeudet ovat tyypillisiä. Kriisin työstäminen saattaa näkyä siten, ettei ihminen ole psyykkisesti läsnä tilanteissa.
- Jos kriisiin liittyy luopuminen, esim. läheisen kuolema, tämän vaiheen tarkoituksena on suru ja sureminen.

8.4 Uudelleen orientoitumisen vaihe

- Tapahtuneen hyväksymisen kautta alkaa sopeutuminen muutokseen.
- Alussa tapahtuma on koko ajan mielessä, mutta vähitellen mieleen alkaa tulla muita asioita. Tämän huomaa usein vasta jälkikäteen.
- Luopuminen tapahtuu usein konkreettisten asioiden kautta esim. vainajan vaatteiden poistamisella vaatekaapista.
- Tulevaisuutta pystyy pikkuhiljaa ajattelemaan ja suunnittelemaan.
- Tapahtunut muodostuu vähitellen osaksi elettyä elämää. Sitä voi joko ajatella tai olla ajattelematta, eikä sen ajattelu aiheuta voimakasta ahdistusta tai pelkoa.
- Toivottu lopputulos on, että kokemus ei ole torjuttu tai kielletty, vaan läpityöstetty.

8.5 Auttaminen sokki – ja reaktiovaiheissa

Normaalisti sokkiin ei yritetä puuttua tai poistaa sitä. Se suojaa kantajaansa ja kestää aikansa. Periaatteena on, että sokin aikana tarvittava apu ja tuki annetaan sokin ehdoilla. Hoitojen, purkujen tai käsittelyjen aika on myöhemmin.

Kriisin alkuvaiheissa auttajan tehtävänä on tukea autettavan luonnollisia mekanismeja, itsenäistä selviytymistä ja sosiaalisia verkostoja sekä normalisoida reaktioita. Sokkivaiheessa on tärkeää luoda kriisin kokeneelle turvallisuuden tunne. Auttajan pitää rauhoittaa tilannetta ja selvittää mitä on tapahtunut. On tärkeää ottaa nopeasti yhteyttä autettavan läheisiin. Sokki- ja reaktiovaiheiden auttajan on oltava valpas. Hänen pitää huomioida ihmisten yksilölliset reaktiot sekä mahdolliset äkilliset reagoititavan muutokset.

Alkuvaiheen auttajat ovat ihmisen kriisin ytimessä. Auttajalla on oltava kykyä toimia järkevästi ja loogisesti kaaosmaisessakin tilanteessa.

Onnettomuustilanteissa on osattava olla toiminnallisesti ja teknisesti järkevä ja oltava samalla tilanneherkkä. Auttajan antamien ohjeiden selkeys ja äänenpaino luovat turvaa kaaosmaisessa tilanteessa. Kun on kyse autettavan turvallisuudesta, myös kärkevä äänenpaino on joskus tarpeen.

On hyvä jo auttamistilanteen alussa todeta, millä tavoin auttajat ovat autettavien käytettävissä, jottei synny epärealistisia odotuksia ja vältytään loukkaavilta tilanteilta. Autettava tarvitsee tilaa ja aikaa puhua ja miettiä, joten auttajan pitää varoa puhumasta liikaa. Auttajan tulee sietää hiljaisuutta ja antaa tilaa autettavan puheelle. Samalla hän osoittaa että ei pelkää asioita, joiden äärellä ollaan. Kuolemasta puhutaan omalla nimellään. Auttajalla voi olla merkittävä rooli esimerkiksi autettavan syyllisyydentuntojen tai häpeän poistamisessa. Usein auttaa jo pelkästään se, että auttaja kertoo näiden olevan normaaleja tunteita kaikille ihmisille missä tahansa kriisissä.

Mikäli autettava haluaa pohtia tulevaisuuttaan, auttajan tehtävä on lempeästi palauttaa tässä-ja-nyt-periaatteeseen; vielä ei ole pohdinnan aika. Kriisissä olevaa auttaa kuitenkin, jos hän kokee muiden uskovan hänen kykynsä selviytyä. Autettavan ajatukset selviytymisestä ovat tärkeitä. On hyvä yhdessä

miettiä esimerkiksi sitä, miten autettava on aiemmin elämässään selviytynyt vaikeista tilanteista. Usein jo lähimpien ihmisten miettiminen auttaa huomaamaan, kuinka paljon hyviä ja selviytymistä tukevia asioita autettavalla on elämässään.

Auttajan käytös tulee olla harkittua. Uhri saattaa lopunikänsä muistaa auttajan sanat tai äänensävyt yksityiskohtaisestikin. Se, mitä autettaville on sanottava, tulee sanoa selkeästi. Auttajan on oltava tilanteessa aito, todellinen ihminen, hänen ei tule noudattaa ennalta valittua kaavaa tai ohjelmaa.

Lähteitä:

Kiiltomäki A. & Muma P. 2007. Tässä ja nyt. Sairaanhoidaja tekee kriisityötä.

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Helsinki: Edita Publishing.

Ruishalme O. & Saaristo L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. 3. uudistettu laitos. Helsinki: Otava.

9 DEFUSING

Psykologinen defusing eli välitön purkukeskustelu on pienryhmäprosessi, joka käynnistetään mahdollisimman pian kriisitilanteen jälkeen. Se on tarkoitettu tapahtumien ytimessä työskennelleille henkilöille. Tyypillisesti defusingia ovat käyttäneet pelastus- ja terveydenhuollon ammattilaiset sekä poliisi. Istuntoon otetaan pieniä ryhmiä, joilla on tapahtuneen suhteen mahdollisimman samanlainen tausta. Defusingissa ei mennä niin syvälle tunteisiin kuin debriefing-istunnossa, eikä sillä ole debriefingin kaltaista rakennetta. Tarkoituksena on tarjota mahdollisuus kokemusten, mielikuvien ja tunnelatauksen välittömään purkuun.

Neljä päätarkoitusta:

- Välitön oireiden ja reaktioiden lieventäminen.
- Kokemuksen normalisointi. Annetaan lupa olla järkyttynyt.
- Sosiaalisen tukiverkon vahvistaminen. Ihmiset huomaavat, että heidän kokemuksensa ovat olleet samankaltaisia.
- Arvioidaan debriefingin tarve.

Lisäksi:

- Muodostetaan kokonaiskuva tapahtuneesta.
- Annetaan käytännön neuvoja stressin hallitsemiseen.
- Osoitetaan ja vahvistetaan toimijoiden arvoa ja merkitystä.
- Luodaan linkkejä lisääpuun.
- Herätetään uskoa tapahtumasta toipumiseen.

Defusingin vetäjänä toimii tavallisesti henkilö, joka on saanut defusing-koulutuksen. Kahden vetäjän käyttö on suotavaa, mutta keskustelu voidaan joutua vetämään myös yhden henkilön voimin. Defusing tulisi käynnistää ennen tehtävältä kotiutumista, mielellään 8 tunnin kuluessa tapahtuneesta. Optimiaika on n. 3h tapahtuneesta. Purku on lyhyt ja kestää noin 20-60 min. Syvälle tunteisiin ei pyritä. Toisinaan defusingina alkanut tapaaminen liukuu syvemmäksi läpikäynti-istunnoksi. Näin saa käydä jos aikarajat ja kaikki

osallistujat sen sallivat. Tämä voi kuitenkin olla osoitus siitä, että ryhmä tarvitsee debriefing-istunnon.

Defusingin vaiheet:

- Johdanto
 - Kesto 5-7 minuuttia.
 - Esittäytyminen.
 - Käydään läpi istunnon tarkoitus, periaatteet, aikarajat ja vaitiolovelvollisuus.
- Läpikäyntivaihe
 - Käydään läpi faktat sekä toimijoiden ajatukset ja reaktiot.
 - Rohkaistaan osallistujia puhumaan. Pakkoa ei ole.
 - Luonne on vapaasti keskusteleva, puhejärjestystä ei ole.
 - Kyseessä ei ole taktiikkapalaveri, eikä tilanteessa arvostella tehtyjä päätöksiä.
- Informointi ja jatkosta sopiminen
 - Normalisoidaan reaktioita.
 - Kerrotaan stressinhallintakeinoista.
 - ”Palataan maanpinnalle” ja tehdään yhteenveto keskustelusta.
 - Sovitaan tarvittavat jatkotoimenpiteet ja seuranta esim. yhteydenpito ryhmäläisten kesken, mahdollinen debriefing tai muu jatkoapu.

Lähteet:

Nurmi L. 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita Publishing.

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Helsinki: Edita Publishing.

10 OMA JAKSAMINEN

Kriisityö asettaa tekijälleen kuormittumisriskejä: Auttaja joutuu mukaan äkillisiin ja yllättäviin, joskus jopa uhkaaviin tilanteisiin ja tapaa järkyttäviä tapahtumia kokeneita ihmisiä. Auttaja altistuu samoille asioille kuin autettavansa, mutta reaktiot ovat kevyempiä ja ohitettavissa. Auttaja saa hälytystilanteessa usein käyttöönsä pehmeässä muodossa sokin keskeiset edut: harkittu toimiminen, tarkka havaintokyky, tietovaraston käyttö ja kyky siirtää väsymystä ja nälkää. Paljon kriisityötä tekevien aivot ovatkin vaarassa jäädä ”onnettomuusasentoon”. Joka paikassa näkyy onnettomuuksia ja elämään tulee alavireinen suhde. Kyynistyminen uhkaa.

- Työkyvyn ylläpitämisessä on ensisijaista, että kriisityön perustiedot ovat kunnossa. Auttajan täytyy tuntea työvälineensä; pelkästään tunteiden varassa työskentely väsyttää auttajan.
- Jokaisen auttajan tulisi tiedostaa, miksi haluaa tehdä kriisityötä. Kun muistaa ajoittain selkiyttää syvempiä syitä, se auttaa jaksamaan työssä.
- Ryhmän tuki on tärkeää. Lisäksi jokaisen täytyy tietää mistä apua saa jos sitä tarvitsee. Sitä täytyy myös osata uskaltaa pyytää.
- Väsyminen ei ole missään nimessä häpeän aihe tai huonon auttajan merkki.
- Palautumiskeinoja on yhtä monta kuin on auttajiakin. Usein käytettyjä ovat mm. puhuminen, liikunta, fyysinen työ, itkeminen, luovuus, lukeminen ja elämänkatsomukselliset asiat.
- Joskus hälytystehtävän jälkeen saattaa olla syytä varata aikaa huolelliseen tietoiseen palautumiseen. Se voi olla esim. puolikas päivä, jolloin on mahdollisuus omien tunteiden mukaan joko lepoon tai hiljaiseen liikuntaan. Tällöin annetaan aikaa omien tunteiden hyväksymiseen. Vielä ei ole aika kritisoida tai ottaa opiksi tehdyistä virheistä. Tunteissa saa mennä syvällekin ja se saattaa tehdä palautumispäivästä emotionaalisesti hyvin raskaan.

Lähde: Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Helsinki: Edita Publishing.

11 LINKKEJÄ

www.apua.info Sivulla on kattava lista erilaisista auttamis- ja tukipalveluista aihealueittain.

<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/> Ensi- ja turvakotienliitto ry. Ensi- ja turvakotien yhteystiedot, lasten omat sivut sekä tietoa mm. perheväkivallasta ja vauvojen kaltoinkohtelusta.

<http://evl.fi> Suomen evankelisluterilainen kirkko. Kohdassa Apua ja tukea löytyy tietoa kriisin kohdanneelle, sekä yhteystiedot mm. palvelevaan puhelimeen ja nettipappiin.

www.huoma.fi Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry toimii järjestämällä vertaisryhmiä sekä sopeutumisvalmennusta. Yhdistys ylläpitää vertaistukipuhelinta ja sen jäsenet voivat käyttää salasanasuojattuja keskustelusivuja.

<http://www.itsemurhantehneidenlaheiset.net/> Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry järjestää vertaistukiryhmiä, pitää yllä vertaistukipuhelinta sekä järjestää vuosittaisen kuntoutusviikonlopun.

www.kapy.fi Käpy on vertaistukiyhdistys, joka auttaa kaikkia kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä. Tukea tarjotaan auttavan puhelimen, tukihenkilöiden sekä keskusteluryhmien avulla. Sivuilta on tulostettavissa lapsen kuolemaa käsitteleviä tukipaketteja.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/naytaartikkeli/tunnus/hoi50080> Käypä hoito -suositus traumaperäisten stressireaktioiden ja –häiriöiden hoitoon.

<http://www.lastenjanuortennetti.net/> Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin ja netti.

www.mielenterveysseura.fi/sos-kriisikeskus SOS-kriisikeskuksen palveluihin kuuluvat: valtakunnallinen kriisipuhelin, kriisivastaanotto, varhaiskuntoutuskurssit ja –ryhmät, rikosuhripäivystys Etelä-Suomen alueella

sekä tukihenkilötoiminta. Sivuilta ladattavissa opas: Miten kertoisin lapselle itsemurhasta. http://www.mielenterveysseura.fi/files/84/miten_kertoisin_09.pdf

www.miessakit.fi Miessakit ry. Tukee miehiä mm. perheväkivalta- ja erotilanteissa sekä muissa kriiseissä.

www.naistenlinja.com Valtakunnallinen, maksuton neuvonta- ja tukipuhelin väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen. Tarjoaa myös nettineuvontaa ja –tukea, sekä keskusteluryhmiä.

<http://www.nuoretlesket.fi/yhdistys/> Suomen nuoret lesket ry on työikäisten leskien vertaistukijärjestö. Yhdistyksen toiminnan kohderyhmänä ovat lesket ja heidän lapsensa. Lisäksi toimintaa tehdään leskiperheitä työssään kohtaavien ammattilaisten kanssa sekä toteutetaan edunvalvontatyötä.

www.nuortenkriisipiste.com Nuorten Kriisipisteen kattojärjestönä toimii HelsinkiMissio. Kriisipiste on tarkoitettu 12-29-vuotiaille nuorille, sekä heidän vanhemmilleen. Kriisipiste tarjoaa mm. kriisipuhelimet, vertaistukea sekä tukihenkilötoimintaa.

www.nyyti.fi Nyyti ry – Opiskelijoiden tukikeskus edistää ja tukee opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämäntilanteita. Nyyti tarjoaa nettiryhmiä, virtuaaliolkapäät, elämäntilanteiden kurssin ja tietoa.

www.paihdelinkki.fi Välineitä päihteidenkäytön hallintaan, keskustelufoorumi ja tietopankki.

www.punainenristi.fi Suomen Punainen Risti. Henkisen tuen tietoa kohdasta Apua ja tukea -> Henkinen tuki.

www.riku.fi Rikosuhripäivystyksen (RIKU) perustehtävä on parantaa rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaa. Palveluita ovat mm. henkilökohtainen tuki, auttava puhelin, todistajantuki sekä juristin puhelinneuvonta.

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/> Lastensuojelun käsikirja. Sivuilta löytyy paljon tietoa lastensuojelusta sekä mm. lastensuojelulaki.

<http://www.stakes.fi/FI/Julkaisut/verkkojulkaisut/raportteja06/Ra2-2006.htm>

Akuutti kriisityö kunnissa. Nykytila ja kehittämishaasteet. Hynninen, T. & Upanne, M. 2006.

<http://www.stm.fi/julkaisut/kaikki/lista/2009> Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. Opas kunnille ja kuntayhtymille. 24.12.2009.

www.traumaterapiakeskus.com Traumaterapiakeskus on traumapsykologian asiantuntijakeskus, joka tarjoaa tietoja, neuvontaa, koulutusta, konsultaatiota ja hoitoa traumasta tai traumaattisesta surusta kärsiville henkilöille. Palvelut ovat maksullisia. Sivuilta löytyy mm. itsehoito-ohjeita ja artikkeleita.

www.tukinainen.fi Raiskauskriisikeskus Tukinainen antaa apua seksuaalisen väkivallan ja hyväksikäytön uhreille. Tukinainen tarjoaa mm. kriisi- ja juristipäivystyksen puhelimitse, kriisitapaamisia ja ryhmiä. Sivuilta löytyy RAP-kansio (Raiskatun akuuttiapu) raiskatun ja seksuaalisen väkivallan uhrien parissa työskenteleville.

www.tukinet.fi Tukinet on internetissä toimiva kriisikeskus. Tukinetissä voi maksutta saada henkilökohtaista tukea, osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin tai etsiä tietoja Tukinetin palveluhausta tai aineistokannasta.

www.vapepa.fi Vapaaehtoinen pelastuspalvelu. Toimintaraportti löytyy kohdasta Aineistopankki -> Lomakkeet.

12 KIRJALLISUUTTA

Dyregrov, A. 1993. Lapsen suru. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Dyregrov, A. 1994. Katastrofipsykologian perusteet. Tampere: Vastapaino.

Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen M. 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.

Kiiltomäki A. & Muma P. 2007. Tässä ja nyt. Sairaanhoidaja tekee kriisityötä.

Nissinen, L. 2007. Auttamisen rajoilla. Myötätuntuupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita Publishing.

Nurmi L. 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita Publishing.

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Helsinki: Edita Publishing.

Pojjula, S. 2007. Lapsi ja kriisi. Helsinki: Kirjapaja.

Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.

Ruishalme O. & Saaristo L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava.

Saari, S. 2006. (toim.) Väliraportti. Ammatillisesti johdettu vertaistuki ja tsunamin psyykkisistä seurauksista selviäminen. Suomen Punaisen Ristin psykologinen vertaistukitoiminta menehtyneiden omaisille. (Voi tilata: tuula.luoma@redcross.fi)

Saari S., Kantanen I., Kämäräinen L., Parviainen K., Valoaho S. & Yli-Pirilä P. (toim.) 2009. Hädän hetkellä. Psykkisen ensiavun opas. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.