



Kriisisuunnitelma

Ammattiopisto SAMledu | Itä-Savon koulutuskuntayhtymä

YTTK 18.9.20019
Yhtymähallitus 18.9.2019

Sisällys

1 JOHDANTO.....	2
2 KIUUSAAMINEN JA VÄKIVALTA	2
2.2 Opiskelija kiusaa opettajaa tai koulun muuhun henkilökuntaan kuuluvaa.....	3
2.3 Opettaja tai muu henkilökuntaan kuuluva kiusaa opiskelijaa	4
2.4 Keinoja uhkaavasti käyttäytyvän opiskelijan rauhoittamiseksi	4
2.5 Miten toimia fyysisen väkivallan tilanteissa?.....	5
2.6 Perheväkivalta ja seksuaalinen väkivalta	5
3 KRIISITILANTEET TYÖPAIKALLA JÄRJESTETTÄVÄN KOULUTUKSEN AIKANA.....	7
4 ONNETTOMUUS TAI MUU VAKAVA TAPAHTUMA OPPILAITOKSESSA SEKÄ TIEDOTTAMINEN	7
5 EPIDEMIA	8
6 APUA ONGELMAPELAAMISEEN.....	8
7 MIELENTERVEYSONGELMAT	9
7.1 Masennus.....	9
7.2 Paniikkihäiriö.....	9
7.3 Jännittäminen ja sosiaalisten tilanteiden pelko	9
7.4 Psykoottinen käyttäytyminen	10
8 ITSEMURHAN UHKA.....	11
9 SURUVIESTIN SAAVUTTUA KOULUUN.....	11
9.1 Tieto suruviestistä	11
9.2 Muistotilaisuus ryhmälle tai koko oppilaitokselle	12
9.3 Ennen hautajaisia	12
10 KRIISIREAKTION VAIHEET.....	12
10.1. Sokkivaihe	12
10.2. Reaktiovaihe	13
10.3. Käsittelyvaihe	13
10.4. Uudelleen suuntautumisen vaihe	13

1 JOHDANTO

Elämään sisältyy erilaisia kriisejä. Tässä kriisisuunnitelmassa on esitelty yleisimpiä opiskelumaailmassa esiintyviä kriisitilanteita mm. kiusaamista, väkivaltatilanteita, mielenterveysongelmia ja surun kohtaamista. Kriisisuunnitelma on tarkoitettu tukemaan henkilökuntaa toimimaan yhtenäisesti hankalissa tilanteissa. Suunnitelma edesauttaa myös tasa-arvoista kohtelua. Kriisisuunnitelman on laatinut Ammattiopisto SAMIedun opiskelijapalveluiden henkilöstö.

Kriisien ennaltaehkäisyyn voimme vaikuttaa myönteisen ja turvallisen ilmapiirin luomisella oppilaitoksessa mm:

- valvonta eri tilanteissa ja henkilökunnan kokonaisvastuu
- kiusaamiseen puuttuminen välittömästi
- oppilaitoksen järjestyssäännöt ja toimintaohjeet
- yhteistyö kotiväen ja verkoston kanssa
- henkilökunnan kouluttaminen ja ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen
- opiskelijoiden kannustaminen toiminnallisuuteen ja omatoimisuuteen
- tutor-toiminta

2 KUSAAMINEN JA VÄKIVALTA

Yhdenvertaisuuslain mukaan ketään ei saa syrjiä iän, etnisen tai kansallisen alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.

Oppilaitoksen toimintamalli kiusaamisen ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi parantaa opiskeluilmapiiriä ja motivoi opiskelijoita. Toimintamalli sisältää keinoja kiusaamisen havaitsemiseen, selvittelyyn ja lopettamiseen. **Kiusaamiseen on puututtava HETI.**

Toisinaan koulussa tapahtuva kiusaaminen jatkuu myös somessa. Somekiusaaminen ilmenee monin eri tavoin. Se voi olla esimerkiksi pilkkaamista, uhkailua, toisen henkilön yksityisten tietojen levittämistä tai toisena ihmisenä esiintymistä. Pienikin vitsiksi tarkoitettu pila voi saada yllättäen suuret mittasuhteet.

Kaikissa tapauksissa on tärkeää kirjata muistiin tapahtumien yksityiskohdat:

- kuka teki
- mitä teki
- missä teki
- miten toimittiin
- mitä sovittiin jatkosta
- mihin viranomaisiin oltiin yhteydessä (poliisi, lastensuojelu)

Kirjaamisen voi tehdä sitoumuslomakkeeseen tai erilliseen muistioon, josta kirjataan maininta opiskeluhuollon kuraattorin asiakaskertomukseen, OHL 20§.

2.1 Opiskelija kiusaa opiskelijaa

Kiusaaminen ja häirintä voidaan jakaa henkiseen ja fyysiseen väkivaltaan. Kiusaamista on esimerkiksi jatkuvasti toistuva toisen haukkuminen, naljailu, uhkailu, fyysinen väkivalta, rasistinen käyttäytyminen, toisen omaisuuden vahingoittaminen tai muu vastaava toiminta, jossa uhri kokee olonsa turvattomaksi. Kiusaamisen muotoja voivat olla myös nimittely, kielteiset eleet, äänensävyt, olankohautukset, tervehtimisestä kieltäytyminen, juoruilu selän takana, naurunalaiseksi tekeminen, kieltäytyminen ryhmätöistä, ulkonäön arvosteleminen, töniminen, potkiminen, vainoaminen jne. Kiusaaminen voi tapahtua suorassa vuorovaikutuksessa koulun alueella kouluaikaan tai esim. puhelimen tekstiviestin tai somen kautta.

Ala-ikäisen huoltajaan otetaan yhteys, mikäli opiskelija niin haluaa. Vakavissa tapauksissa (esim. uhkailut pahoinpitelystä) otetaan aina yhteys alaikäisen huoltajaan.

- Tilanteen havainnut henkilö ottaa yhteyden toimialajohtajaan/palvelujohtajaan/tiimipäällikköön/hoks-ohjaajaan/koulukuraattoriin/palveluohjaajaan tai terveydenhoitajaan.
- Joku em. henkilöistä keskustelee asianomaisten kanssa tilanteesta ensin yksitellen ja mahdollisesti myös koko ryhmän kanssa. Tilanne tarkistetaan sovittun ajan kuluttua.
- Opiskelijaa kehoitetaan säästämään mahdolliset todisteet kiusaamisesta esim. tekstiviestit, kirjeet.

2.2 Opiskelija kiusaa opettajaa tai koulun muuhun henkilökuntaan kuuluvaa

Opiskelija voi kiusata ja häiritä opettajaa tai koulun muuhun henkilökuntaan kuuluvaa ylimielisellä ja halveksuvalla käyttäytymisellä, haistatteluilla tai uhkailuilla. Puhelin- ja sähköpostihäirintä, erilaiset seksistiset vihjailut, syrjivä käyttäytyminen ja kiinnikäyminen ovat loukkaavia ja laittomia tapoja. On muistettava, että työskentelemme nuorten parissa, jotka saattavat läpikäydä tunne-elämän myrskyjä, joita meidän aikuisten pitäisi osata tyynnyttellä.

Jos tilanne ei enää ole hallittavissa, toimitaan seuraavasti:

- Kiusattu henkilö ottaa yhteyttä esimieheen ja sovitaan, miten asiaa lähdetään selvittämään.
- Kiusaamisen kohteeksi joutuneen henkilön on kohdattava opiskelija(t). Keskustelussa tulee olla mukana kolmas osapuoli (esim. koulukuraattori/palveluohjaaja) ohjaamassa keskustelua. Järjestetään tarvittaessa tapaamiset opiskelijalle koulukuraattorin/palveluohjaajan kanssa.
- Jos kyseessä on vakavaa uhkailua, on asiasta tehtävä ilmoitus poliisille.
- Kiusatulla koulun henkilökunnan jäsenenellä on mahdollisuus hakea apua työterveyshuollosta.
- Jos kiusaaminen jatkuu keskusteluista huolimatta, otetaan yhteys toimialajohtajaan/palvelujohtajaan/tiimipäällikköön, joka päättää jatkotoimista.

2.3 Opettaja tai muu henkilökuntaan kuuluva kiusaa opiskelijaa

Opettaja tai oppilaitoksen muuhun henkilökuntaan kuuluva voi kiusata tai häiritä opiskelijaa toistuvilla ivailuilla, nöyryyttämällä luokan edessä, huutamalla, jättämällä opiskelijan huomiotta, syrjivällä käytöksellä tai muulla opiskelijaa loukkaavalla tavalla. Ammattiopisto SAMIedussa tällainen ei ole hyväksyttävää käytöstä.

Kun epäillään, että koulun henkilökuntaan kuuluva on kiusannut opiskelijaa/opiskelijoita, toimitaan seuraavasti:

- Opiskelijaa ohjataan ottamaan yhteyttä opiskelijapalveluihin: kuraattori, palveluohjaaja, opinto-ohjaaja tai terveydenhoitaja.
- Tilanteesta tiedotetaan opettajan esimiestä.
- Otetaan yhteys toimialajohtajaan/palvelujohtajaan

2.4 Keinoja uhkaavasti käyttäytyvän opiskelijan rauhoittamiseksi

Jos opiskelija käyttäytyy aggressiivisesti ja uhkailee toista opiskelijaa, opettajaa tai koulun muuta henkilökuntaa fyysisesti, pyritään rauhoittamaan tilanne.

Toimi silloin näin:

- Pysy itse rauhallisena. Oman olemuksesi on oltava päättäväisen neutraali ja varma. Katse on syytä pitää suoraan uhkaavan opiskelijan silmissä, kädet avoimena.
- Osoita opiskelijalle, ettet pelkää, et ole uhka hänelle etkä myöskään aio alistua. Esim. Voit todeta: *"olet niin vahva, etten halua kokeilla voimia kanssasi."*
- Jos mahdollista, siirry opiskelijan kanssa sivummalle ryhmästä, pyydä opiskelijaa istumaan, pyri luomaan rento ilmapiiri, avaa ikkuna ja istu itse.
- Mikäli kuitenkin huomaat itse kiihtyväsi, ota tilanteeseen etäisyyttä. Esim. Voit sanoa *"odotapa, kun mietin asiaa."* Yllättävä ystävällisyys tilanteesta riippuen voi edesauttaa: tarjoa vaikka kahvit.
- Yritä saada opiskelija puhumaan. Aseta kysymys, johon on vastattava usealla sanalla. Hyvä kysymys on esim. *"Mistä on kysymys?"*
- Moni ei aina tiedosta omaa suuttumustaan, siksi sinä voit sen sanoa. *"Vaikutat aika suuttuneelta"* -lause voi murtaa jäätä.
- Älä kosketa vihaista ihmistä.
- Puhu välillä siitä, mistä olette opiskelijan kanssa samaa mieltä.
- Älä nujerra opiskelijaa. Anna hänelle kunniakas perääntymismahdollisuus niin, että hän säästää kasvonsa.
- Opettajalla on oikeus määrätä häiritsevä opiskelija poistumaan luokasta tai muusta tilasta, jossa opetusta järjestetään tai koulun järjestämästä tilaisuudesta. Opettaja voi opiskelijaa poistaessaan käyttää sellaisia tarpeellisia voimakeinoja, joita voidaan pitää puolustettavina opiskelijan ikä, tilanteen uhkaavuus, häirinnän vakavuus sekä tilanteen kokonaisarviointi huomioon ottaen. Jos tilanne ei laukea, pyydä työkaveri avuksi. Hyvin aggressiivisissa välikohtauksissa soita poliisille.
- Uhkaava tilanne on aina käytävä läpi myöhemmin. Sen tähden ota yhteys työterveyshuoltoon, jotta saat itse mahdollisuuden tilanteen jälkiarviointiin.

Opiskelija on ohjattava koulukuraattorin/palveluohjaajaan/terveydenhoitajan luo.

2.5 Miten toimia fyysisen väkivallan tilanteissa?

Oppilaitoksessa tapahtuneet opiskelijoiden väliset fyysiset yhteenotot pitää selvittää osapuolten kesken ja tarvittaessa otetaan yhteys poliisiin. Vakavat fyysisen väkivallan tilanteet kuuluvat aina poliisille.

Tilanteessa toimitaan seuraavasti:

- Fyysisen väkivallan kohteeksi joutunut opiskelija on aina välittömästi saatava terveydenhuollon piiriin.
- Täysi-ikäiseltä opiskelijalta tiedustellaan, kenelle voidaan ilmoittaa tapahtuneesta. Ala-ikäisen opiskelijan huoltajaan otetaan yhteys.
- Opiskelijaa on rauhoitettava, sillä hän saattaa olla shokissa. Häntä ei saa jättää yksin.
- Väkivallan tekijälle järjestetään apua.
- Toimialajohtaja/palvelujohtaja/tiimipäällikkö/terveydenhoitaja/koulukuraattori/palveluohjaaja järjestää tarvittaessa tapahtuneesta keskustelutilaisuuden koko opiskelijaryhmälle.

Jos pahoinpitelijä ja/tai uhri ovat oppilaitoksen opiskelijoita, järjestetään heille säännölliset tapaamiset terveydenhoitajan, koulukuraattorin tai palveluohjaajan luona.

2.6 Perheväkivalta ja seksuaalinen väkivalta

Opiskelija voi kokea psyykkistä ja fyysistä väkivaltaa kotona. Perheväkivaltaa esiintyy kaikissa kulttuureissa, yhteiskunnissa ja sosiaaliluokissa. Insesti eli lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on äärimmäistä perheväkivaltaa. Suurin osa perheväkivallasta jää kuitenkin ilmoittamatta viranomaisille. Omat kokemukset perheväkivallasta vaikuttavat myös siihen, miten kukin meistä suhtautuu väkivaltaan ja uhrin auttamiseen.

Nuori, joka on kokenut väkivaltaa perheessään, oireilee monella eri tavalla. Hänellä saattaa olla käyttäytymisongelmia koulussa tai hän voi olla myös täysin ”mallioppilas”. Hän voi olla levoton, epätoivoinen, pelokas, aggressiivinen, syömishäiriöinen tai hänellä saattaa olla keskittymisvaikeuksia ja/tai itsetuhoajatuksia. Hän voi kertoa vihjaillen tai avoimesti väkivaltaisista tarinoista. Hän voi olla haluton menemään kotiin. Väkivaltaiset painajaiset ovat yleisiä. Myös erilaiset fyysiset jäljet kuten mustelmat kasvoissa, käsissä tai jaloissa voivat olla merkkejä fyysisestä väkivallasta.

Mikäli epäilet opiskelijan joutuvan perheväkivallan uhriksi toimi näin:

- Älä pelkää kysyä asiasta suoraan. Hyviä kysymyksiä ovat ”Mistä olet saanut mustelmat?” tai ”Onko joku satuttanut sinua?” Jos et pysty itse ottamaan asiaa puheeksi, keskustele siitä opiskelijahuoltohenkilöstön kanssa. Puheeksi ottaminen voi tapahtua yleisellä tasolla. Tärkeintä on uskaltaa kohdata asia eikä torjua sitä.
- Painota, että perheväkivalta ei ole koskaan uhrin syy.
- Myönnä omat rajasi auttajana ja kehota opiskelijaa hakemaan apua terveydenhoitajalta/koulukuraattorilta / palveluohjaajalta / opinto-ohjaajalta.

Seksuaalinen hyväksikäyttö ja väkivalta ovat toisen pakottamista seksuaaliseen toimintaan. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi pakottaminen yhdyntään, seksuaalisesti virittäytyneiden asioiden katsomaan ja kuuntelemaan pakottaminen, pakottaminen koskemaan itseään tai toista tai väkisin koskettelu. Toiminnan aiheuttamat tunteet ja seuraamukset ovat kohteelle kielteisiä ja niistä toipuakseen kohteeksi joutunut tarvitsee apua. Pelko, takaisin mieleen palaavat muistot, paniikkikohtaukset, epäluottamus ihmisiin, outouden ja erilaisuuden tunne ja väsymys ovat

tyypillisiä oireita. Asiallinen ja oikea hoito on tärkeää. On hyvä kertoa omasta tilanteesta jollekin luotettavalle aikuiselle, joka voisi auttaa avun saamisessa.

Toimintaohje täysi-ikäisen opiskelijan kohdalla:

- Keskustellaan rauhallisesti henkilön kanssa ja selvitetään, puhuuko hän asiasta ensimmäistä kertaa. Jos asiaa on käsitelty aiemmin jonkun muun hoitavan/ohjaavan tahon kanssa, ohjataan henkilö jatkamaan hoitoa kyseisessä paikassa. Mikäli kyseessä on ensimmäinen kerta, **täysi-ikäisen opiskelijan kanssa** jatketaan asiasta keskustelua ja otetaan yhteyttä terveydenhoitajaan.

Toiminta-ohje alaikäisen opiskelijan kohdalla:

Jos on syytä epäillä lapsen pahoinpitelyä, siitä tehdään välittömästi ilmoitus poliisille. Jos epäily herää muualla kuin lastensuojelussa, tehdään myös lastensuojeluilmoitus.

- Pyri suhtautumaan asiaan rauhallisesti.
- Älä moralisoi äläkä esitä mielipiteitä lapsen kertomasta.
- Älä sano *”sellaista ei saisi tehdä”* tai *”se ei ole sinun vikasi”*.
- Lapsi saattaa kokea itsensä osaksi tapahtunutta ja voi joskus herkästi tuntea syyllisyyttä.
- Kuuntele lasta, mutta jätä asian tarkempi selvittely varsinaiseen rikostutkintaan. Kysy mahdollisimman vähän.
- Älä tuo keskusteluun uusia asioita, joita lapsi ei ole jo maininnut.
- Seksuaalirikoksista ilmoitusvelvollisuus ensisijaisesti, sillä henkilöllä, jonka tietoon seksuaalirikosepäily on tullut.
- Akuutti tapahtuma: Kuuntele rauhassa, mitä lapsi kertoo ja tee ilmoitus välittömästi. Fyysiset jäljet katoavat nopeasti, samoin muu mahdollinen todistusaineisto tapahtumapaikalta.
- Ei akuutti tapahtuma: Kuuntele rauhassa, mitä lapsi kertoo ja tee ilmoitus, vaikka seuraavana arkipäivänä tai kun se mahdollista.
- Tarkemmat toimintaohjeet löytyvät Opetushallituksen oppaasta: Opas seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi kouluissa ja oppilaitoksissa
https://www.oph.fi/download/189829_Opas_seksuaalisen_hairinnan_ennaltaehkaisemiseksi_ja_siihen_puuttumiseksi_ko.pdf

3 KRIISITILANTEET TYÖPAIKALLA JÄRJESTETTÄVÄN KOULUTUKSEN AIKANA

- Opettaja informoi toimialajohtajaa/palvelujohtajaa sekä opiskelijan huoltajia siitä, mitä on tapahtunut, ketä tapaus koskee ja miten on toimittu.
- Tapahtuneesta keskustellaan työpaikkaohjaajan, opettajan ja opiskelijan kanssa.
- Tilanteen niin vaatiessa oppilaitos tai työpaikka järjestää yhteisen kriisin jälkipuinnin.
- Opettaja seuraa tilannetta yhteistyössä työpaikan henkilöstön kanssa.

4 ONNETTOMUUS TAI MUU VAKAVA TAPAHTUMA OPPILAITOKSESSA SEKÄ TIEDOTTAMINEN

- Tarvittaessa otetaan yhteys hätäkeskukseen **112**

HÄTÄILMOITUS

112 ambulanssi, palokunta, poliisi

Mitä on tapahtunut?

Onnettomuus?

Sairaskohtaus?

Onko ihmisiä vaarassa?

Missä? Osoite, osasto, rakennus

Vastaa kysymyksiin

Noudata saamiasi ohjeita

Älä sulje puhelinta ennen kuin saat luvan

- Oppilaitoksen toimialajohtajaa/palvelujohtajaa ja rehtoria informoidaan siitä, mitä on tapahtunut, ketä tapaus koskee ja miten on jo toimittu.
- Tarvittaessa rehtori/toimialajohtaja/palvelujohtaja tiedottaa asiasta henkilöstölle. Henkilövahinkojen sattuessa rehtori/toimialajohtaja/palvelujohtaja ottaa yhteyttä asianomaisten huoltajiin tai läheisiin.
- Mikäli opiskelija- tai työyhteisössä ilmenee tarvetta asian tarkempaan selvittelyyn, voidaan tukea pyytää myös ulkopuolisilta asiantuntijoilta.
- Tarkastetaan, onko tarvetta ryhtyä muihin esim. työsuojelullisiin toimenpiteisiin.

TIEDOTTAMINEN KRIISITILANTEISSA

Kriisitilanteissa tiedottamisen merkitys korostuu. Tärkeää on se, että tilanteesta annetaan oikeaa ja mahdollisimman ajantasaista tietoa kaikille niille, joita tilanne koskettaa. Tiedottamisen sisältö ja laajuus vaihtelee sen mukaan, mitä tietoa kussakin roolissa olevan on oleellista saada. Yleisesti tiedottamisen tulee perustua kunnioittavaan ja yksilöä suojaavaan toimintatapaan.

Oppilaitoksen sisäinen tiedottaminen:

Oppilaitoksen sisäisestä tiedottamisesta vastaa yleensä rehtori, toimialajohtaja ja palvelujohtaja. Jos kriisitilanteessa on mukana poliisi- ja pelastusviranomaisia, oppilaitoksen johto noudattaa heidän ohjeistustaan tiedottamisen suhteen. Muu henkilökunta tiedottaa tapahtumista esim. opiskelijoille tai heidän huoltajilleen ko. tilanteessa annetun erillisen ohjeen mukaisesti. Ennen opiskelijoille tiedottamista pyritään aina järjestämään henkilökunnalle yhteinen info- ja purkutilaisuus sekä muu tarvittava tuki.

Oppilaitoksen sisäisen tiedottamisen tavoitteena on antaa oikeaa tietoa tapahtuneesta, rauhoittaa asianosaisia ja tukea tilanteessa selviytymistä sekä estää huhujen leviämistä.

Oppilaitoksen ulkopuolelle tiedottaminen:

Oppilaitoksen ulkopuolelle tiedottamisesta on aina vastuussa rehtori. Aivan kuten sisäisen tiedottamisen osalta, vastuu tiedottamisesta on tilanteen niin vaatiessa poliisi- ja pelastusviranomaisilla. Oppilaitoksen muu henkilökunta ei saa antaa ulkopuolisille tietoa oppilaitosta koskevassa kriisitilanteessa.

5 EPIDEMIA

Epidemian sattuessa noudatetaan valtakunnallisia ja paikallisia yleisiä ohjeita.

6 APUA ONGELMAPELAAMISEEN

Pelaaminen on ongelma, kun se vaikuttaa kielteisesti palaajan ajatuksiin, mielialaan, toimintaan, talouteen ja terveyteen. Se vaikuttaa myös läheisten hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin. Käsitteenä ongelmapelaaminen on joustava ja se vaihtelee yksilöittäin. Usein se myös ajoittuu stressaavaan elämän käännekohtiin.

Pelaaminen on liiallista, kun se haittaa opiskelua tai opettamista, aiheuttaen ongelmia, esimerkiksi järjestyshäiriöitä, huoli herää arjen hallinnasta ja ammatillisuuteen kasvamisesta. Arjen tukeminen on ensisijainen tapa ennaltaehkäistä ongelmallista pelaamista. Oppilaitoksessa tukena ovat kuraattori, terveydenhoitaja, palveluohjaaja, asuntolanhoitaja, opettaja, opinto-ohjaaja, sekä ulkopuolinen yhteistyöverkosto mm. nuorten päihdetyöntekijä ja A-klinikka.

7 MIELENTERVEYSONGELMAT

7.1 Masennus

Masennuksen tunnistaminen ei aina ole helppoa. On kuitenkin ensiarvoisen tärkeää, että masentunut opiskelija tai työntekijä ohjataan avun piiriin.

Ota yhteys terveydenhoitajaan tai koulupsykologiin/koulukuraattoriin/palveluohjaajaan, mikäli opiskelijalla on toistuvasti useita seuraavista oireista:

- väsymys
- univaikeudet
- syömisvaikeudet
- voimattomuus
- apatia, vetäytyminen: harrastukset, ystävät ym. eivät enää kiinnosta
- vihamielisyys
- keskittymisvaikeudet tai ylivilkkaus
- itseinho
- itkuisuus tai surullisuus hallitsevaa
- puhuu, ajattelee ja kirjoittaa kuolemasta
- toivottomuus ja avuttomuus.

7.2 Paniikkihäiriö

Paniikkihäiriölle tyypillistä on toistuvat pelko- ja ahdistustilat, jotka puhkeavat yllättäen. Paniikkihäiriöstä kärsivän opiskelijan on hankala työskennellä suljetussa tilassa tai suuressa joukossa. Joskus paniikki liittyy tiettyihin paikkoihin tai tilanteisiin. Opiskelija tarvitsee erityisiä työtilajärjestelyjä. Ota yhteys koulupsykologiin, terveydenhoitajaan tai lääkäriin.

7.3 Jännittäminen ja sosiaalisten tilanteiden pelko

Sosiaalisten tilanteiden pelossa henkilö pelkää tai jännittää jotakin tiettyä sosiaalista tilannetta tai suoritusta, jossa hän joutuu tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa tai mahdollisesti toisten tarkkailun kohteeksi. Henkilö pelkää joutuvansa käyttäytymisensä tai suorituksensa takia noloon tilanteeseen, osoittavansa ahdistuksensa paljastavia oireita tai tulevaisuuden tavalla tai toisella nöyryytetyksi. Hän jännittää tai välttää julkista esiintymistä tai esitelmien pitoa pelätessään kuulijoiden huomaavan hänen äänensä/ kätensä vapinan.

Varsinaisessa sosiaalisessa pelossa pelkoa herättävä tilanne aiheuttaa lähes aina ahdistusreaktion, joka voi ilmetä myös paniikkikohtauksen. Pelkoreaktio johtaa usein niitä herättävien tilanteiden välttelyyn tai aiheuttaa toimintakyvyttömyyttä.

Pelkoja voidaan lievittää usein erilaisilla harjoituksilla

- kärsivä totuttelee asteittain kohtamaan pelkoa aiheuttavan kohteen tai tilanteen - aluksi kannattaa opetella rentoutumaan, sen jälkeen harjoitella ensin mielikuvissaan ja myöhemmin harjoituksissa pelottavaksi kokemaansa tilannetta

- esiintymistä jännittävä pelkäävä voi edetä mielikuvissaan ja harjoituksissaan lievää pelkoa herättävästä tilanteesta voimakasta pelkoa synnyttävään tilanteeseen seuraavasti:

(1) valmistaa esityksen ja pitää se yhdelle ystävälleen, (2) valmistaa esityksen ja pitää se kolmelle ystävälleen, (3) pitää lyhyen esityksen 3–4 hyvin tuntemalleen opiskelukaverille, (4) pitää pidemmän esityksen 3–4 hyvin tuntemille opiskelukavereille, (5) pitää lyhyen esityksen 10–15 opiskelukavereilleen, (6) pitää pidemmän esityksen 10–15 opiskelukavereilleen, (7) pitää lyhyen esityksen 3–4 vieraille kuulijalle, (8) pitää pidemmän esityksen 3–4 vieraille kuulijalle, (9) pitää lyhyen esityksen 10–15 vieraille kuulijalle, (10) pitää pidemmän esityksen 10–15 vieraille kuulijalle.

Altistusharjoituksissa siirrytään aina lievää pelkoa aiheuttavasta mielikuvasta tai tilanteesta seuraavan harjoittelemiseen sen jälkeen, kun pelosta kärsivä on tottunut vähemmän pelottavaan tilanteeseen. Pelkoja ylläpitävät kielteiset uskomukset epäonnistumisten seurauksista kannattaa kyseenalaistaa kysymällä itseltään *"Oletko aivan varma?"*, *"Entä sitten?"*.

Pelkojen kaventamiseksi päivittäistä elämää on aina viisasta kääntyä koulupsykologin, terveydenhoitajan, palveluohjaajan tai kuraattorin puoleen, josta opiskelija voidaan ohjata hoitoon.

7.4 Psykoottinen käyttäytyminen

Jos opiskelija alkaa käyttäytyä silminnähden poikkeavalla tavalla, voi kyseessä olla vakava mielenhäiriö, johon tarvitaan nopeasti ammattiauttajien apua.

Tällaista käyttäytymistä voi olla mm.

- vetäytyminen, pyrkimys olla yksin
- sekavat tai epärealistiset puheet
- rituaalit, pakkotoiminnot
- suhtautuminen työhön/opintoihin muuttuu välinpitämättömäksi tai yli-innostuneeksi
- erikoinen toiminta, jota ei osaa/halua selittää.
- vihjailu avuntarpeestaan
- ulkoisen olemuksen äkillinen muuttuminen esim. hoitamattomuus
- tunneilmaisun kapeutuminen tai muuttuminen esim. äkilliset naurun- tai itkunpuuskat
- harhaluulot

Ota yhteys koulupsykologiin, terveydenhoitajaan, koulukuraattoriin tai palveluohjaajaan.

8 ITSEMURHAN UHKA

Itsemurhan uhka on aina otettava vakavasti. Vahvimmat merkit ovat suullisia, kuten ”En jaksa enää”, ”Millään ei ole mitään väliä” tai ”Aion lopettaa kaiken”. Toiset saattavat käpertyä itseensä. He ovat sulkeutuneita, eikä heihin tunnu saavan kontaktia. Kaikenlaiset vihjailut kuolemasta, humoristisetkin, voivat olla merkkejä itsemurhan suunnittelusta. Viiltelynjäljet käsivarsissa voivat olla oire itsetuhoisuudesta.

Mikäli on havaittavissa itsemurhan uhkaa, toimi näin:

- Juttele opiskelijan kanssa asiasta avoimesti.
- Ennen kaikkea **kuuntele**. Itsemurhaa harkitsevat eivät halua valmiita ratkaisuja tai vastauksia. He haluavat turvallisen paikan, jossa uskaltavat ilmaista pelkonsa ja huolensa, olla oma itsensä. Älä tuomitse, älä vähättele, älä moralisoi.
- Tarjoudu auttamaan ja pohtimaan yhdessä ongelmaa. Älä yritä ratkaista sitä.
- Pyri siihen, ettei opiskelija jää yksin. Huolehdi, että hän lähtee tilanteesta jonkun luo (ystävä, perhe, terveydenhoitaja, koulukuraattori). Voit ohjata opiskelijan myös terveyskeskukseen.
- Itsemurhaa hautova tarvitsee **aina ammattiapua**. Ota yhteys välittömästi koulupsykologiin, terveydenhoitajaan, koulukuraattoriin tai palveluohjaajaan, joka ohjaa tarvittaviin mielenterveyspalveluihin.
- Myös sellainen opiskelija on saatava avun piiriin, jonka lähiomainen on yrittänyt tai hautoo itsemurhaa.

9 SURUVIESTIN SAAVUTTUA KOULUUN

Surun ja kuoleman kohtaaminen on aina yllättävää. Suruviesti voi kohdata koulua opiskelijan tai koulun henkilökunnan taholta. Jos tässä ohjeistuksessa määrätty henkilö on estynyt, vastuun hoitaa sijainen tai joku opiskelijahuoltoryhmään kuuluva henkilö.

Yhden tai useamman suruviestin saavuttua kouluun, toimitaan seuraavalla tavalla:

9.1 Tieto suruviestistä

Kun omaiset ilmoittavat suruviestin jollekin koulun henkilökuntaan kuuluvalle, toimitaan seuraavasti:

- Suruviestin tiedottamisessa kunnioitetaan omaisten toiveita.
- Omaisilta suruviestin saanut ilmoittaa siitä johdolle ja HOKS-ohjaajalle.
- Omaisiin ollaan yhteydessä ja kerrotaan oppilaitoksen käytänteistä
- Tilanteen mukaan HOKS-ohjaaja tai opettaja vie suruviestin luokalle yhdessä koulukuraattorin, palveluohjaajan, opinto-ohjaajan, terveydenhoitajan, muun henkilökuntaan kuuluvan kanssa. Suruviestiä ei mielellään viedä koulupäivän lopussa, ellei se ole välttämätöntä. Tällöin kerrotaan, miten asian kanssa toimitaan lähipäivien aikana.
- Opiskelijan muistohetkestä sovitaan oppilaitospastorin kanssa. Muistohetki voidaan pitää joko oman ryhmän kanssa tai kaikille avoimena tilaisuutena. Omaiset voivat halutessaan osallistua.
- Rehtori/toimialajohtaja/palvelujohtaja tiedottaa kuolemasta koko oppilaitokselle.
- Oppilaitoksessa järjestetään suruliputus ko. kampuksella sekä aulaan laitetaan surupöytä.

- Koulupäivä rauhoitetaan normaalilta koulutyöltä erityisesti siltä ryhmältä tai luokalta, jota kuolema koskee.
- Surua ei tarvitse peitellä.
- Rehtori/ toimialajohtaja/palvelujohtaja ottaa yhteyden omaisiin ja sopii käynnistä.

Suruviestin kertominen ryhmälle:

- Pysähdy, mieti, lue ohjeet kriisisuunnitelmasta ja rauhoitu.
- Kerro tosiasiat ja ne asiat, joista omaiset ovat antaneet luvan kertoa: mitä tapahtunut, missä ja milloin. Pidetään hiljainen hetki.
- Kerro omaisten erityisviesti ryhmälle, jos omaiset ovat sellaisen lähettäneet.
- Rohkaise opiskelijoita ottamaan yhteyttä surutaloon.

9.2 Muistotilaisuus ryhmälle tai koko oppilaitokselle

Muistotilaisuudessa pappi pitää puheen ja esitetään musiikkia esim. kanttori. Valkoisella liinalla katetulle pöydälle asetetaan kynttilä, valkoiset kukat, vainajan valokuva / valkoinen kortti, jossa on vainajan nimi ja syntymä- sekä kuolinaika. Muistotilaisuudessa voidaan täyttää muistokirja omaisille. Oppilaitoksen infopisteessä on surulaatikko, jossa on tarvittava välineistö.

Muistotilaisuuden jälkeen voidaan järjestää keskustelutilaisuus ryhmälle. Tilaisuuteen osallistuu papin tai kriisikeskuksen työntekijän johdolla toimialajohtaja/palvelujohtaja/tiimipäällikkö, HOKS-ohjaaja ja opiskelijahuoltoryhmän jäsen/jäseniä.

9.3 Ennen hautajaisia

Toimialajohtaja/palvelujohtaja/tiimipäällikkö, HOKS-ohjaaja sopii luokan sekä koulun muiden edustajien mahdollisesta osallistumisesta hautajaisiin. Mikäli olet saanut tietää opiskelijan surusta hänen menetettyään lähiomaisensa, keskustele opiskelijan kanssa menetyksestä. Ohjaa hänet tarvittaessa opiskelijahuoltohenkilöstön luo, jotta hän voi keskustella omasta surustaan siinä määrin kuin haluaa. Jokainen käy läpi suruaan omalla tavallaan. Arkipäivän rutiinit auttavat surutyön etenemistä.

10 KRIISIREAKTION VAIHEET

10.1. Sokkivaihe ***"Ei voi olla totta"***

Kesto muutamista hetkistä vuorokauteen. Tällöin ihminen

- ei kykene käsittämään tapahtunutta, jopa kieltää sen
- käyttäytyy poikkeavasti tai tilanteeseen sopimattomasti (esim. yllättävän rauhallisesti)
- ei ehkä myöhemmin muista tämän vaiheen tapahtumia tai saamiaan ohjeita

10.2. Reaktiovaihe

"Mitä tapahtui?"

Voi olla muutaman viikon tai kuukauden mittainen. Tällöin ihminen

- yrittää saada käsityksen tapahtuneesta, miksi ja miten kaikki tapahtui
- henkiset puolustuskeinot alkavat toimia paremmin ja tapahtuman kieltäminen vähenee
- voi ilmaantua:
 - ruumiillisia oireita
 - ahdistuneisuutta, joskus kohtauksina
 - masennusoireita: itkuisuus, vetäytyminen, syyllisyydentunteet, ruokahaluttomuus, univaikeudet
- vihamielisyyttä, mm. toisten syyllistämistä
- tunteiden peittämistä, näennäistä tilanteen hallintaa

10.3. Käsittelyvaihe

"Miten tästä selviää?"

Voi estää muutamista kuukausista noin vuoteen. Tällöin

- tapahtunut hyväksytään
- siihen ja menneeseen elämäntilanteeseen keskittyminen vähenee
- oireet ja tuntemukset vähenevät
- kriisireaktio voi myös pitkittyä, lukkiintua ja muuttua psyykkiseksi häiriöksi (posttraumaattinen stressireaktio), jolloin tarvitaan ammattiapua

10.4. Uudelleen suuntautumisen vaihe

"Elämä voittaa!"

Tapahtuu lopullinen toipuminen. Ihminen on kyennyt käsittelemään kriisin siten, ettei se enää rajoita elämää. Kukaan ei ole kriisin jälkeen ennallaan, mutta parhaassa tapauksessa ihminen on vahvempi ja paremmin valmistautunut elämään eteenpäin.

Järkyttyneen kohtaaminen

- Esittäydy - järkyttyneen tulee tietää, missä ominaisuudessa puhut.
- Selvitä kenen kanssa olet tekemisissä ja mikä on hänen suhteensa tapahtuneeseen.
- Etsi rauhallinen paikka.
- Istu - raskasta asiaa ei tule kertoa seisten.
- Katsekontakti, kosketus, käsi kädessä - kosketus viestittää turvallisuutta.
- Kerro koko totuus suoraan yhdessä lauseessa; voit vaikka toistaa asian.
- Ikäväkin uutinen on helpompi kestää kuin tietämättömyys.
- Oma rauhallisuutesi luo toiselle turvallisuutta.
- Kuuntele aktiivisesti, esitä kysymyksiä.
- Odota kysymyksiä ja vastaa.
- Huolehdi, ettei järkyttynyt jää yksin.
- Jos haluat lohduttaa, älä käytä latteuksia - ole realistinen ja rehellinen sekä toiveikas.
- Pelkkä lähellä olosi auttaa - ilman sanojakin.

11 YHTEYSTIETOJA**Hätänumero 112****SOSTERI:****Päivystysasioiden puhelinneuvonta 24/7**

Puh. 015 527 7777

Päivystyksen puhelinneuvonta ja yhteispäivystys joka päivä klo 8.00-22.00

Puh. (015) 527 7777, Keskussairaalanditie 6, 57120 Savonlinna

Päihdepalvelut

A-Klinikka, Keskussairaala ja Nuorten päihdepalvelut, ohjaus ja neuvonta, puh. 044 4172116

Psykiatrian akuuttityöryhmä

Keskussairaala, puh. 044 4173751

Savonlinnan Kriisikeskuskriisikeskus@slnkriisikeskus.fi, Olavinkatu 40 A, 57130 Savonlinna

Kriisipuhelinpäivystys: 0440 273 700

ma - pe klo 10 - 17, la - su ja juhlapyhät suljettu

Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelinpäivystysPuh. 010 195 202, arkisin klo 9 - 07, viikonloppuisin ja arkipyhinä la klo 15 - 07, www.mielenterveysseura.fi**Savonlinnan AA Auttava Puhelin**

Kirkkolahdenkatu 6 B, puh. 015 272 091 (voit soittaa nimettömänä)

Irti huumeista ryPäivystävä puhelin 0800 9806, info@irtihuumeista.fi**Palveleva puhelin** (ev.lut. kirkon keskusteluapua) 0400 221180

joka ilta alk. klo 18.00, pe - la öinä 03 saakka, muina päivinä 01 saakka

PeluuriPeliongelmissa auttava, maksuton puhelin 0800 100101, peluuri@peluuri.fi**Raiskauskriisikeskus**Puh. 0800 97899, www.tukinainen.fi**Nollalinja**

puh. 080 005005

Rikosuhripäivystys

Auttava puhelin 116006, ma - ti klo 13 - 21 ja ke - pe klo 17 - 21

RIKU, Savonlinnan Kriisikeskus

Toiminnanohjaaja Taru Piironen, puh. 044 0756798, Olavinkatu 40 A 57130 Savonlinna

Suomen Aids-tukikeskus

www.aidstukikeskus.fi 0207 465705

www.tukinet.net

Henkilökohtaista tukea, keskustelua ja tietopalvelua

info@apua.info

Monipuolinen linkkivalikko kriisitilanteisiin

www.terkkari.fi

Valtakunnallinen nuorten Terkkari-palvelu

www.poikien.puhelin.fi

Puh. 0800 94884 joka arkipäivä klo 13 - 18, ilmainen

www.nuortenmielenterveystalo.fi

www.pelituki.fi

<http://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/netti-ja-media/nettikiusaaminen-521>

Savonlinnan seudun etsivä nuorisotyö:

Karjalainen Eeva, etsivä nuorisotyöntekijä

Puh. 044 417 4248

Sähköposti: eeva.karjalainen@savonlinna.fi

Loikkanen Pekka, etsivä nuorisotyöntekijä

Puh. 044 417 4247

Sähköposti: pekka.loikkanen@savonlinna.fi

Riina Rauhamäki, etsivä nuorisotyöntekijä

Puh. 044 4174255

Sähköposti: riina.rauhamaki@savonlinna.fi

Linnamurto Sariia, etsivä nuorisotyöntekijä

Puh. 044 4174250

Sähköposti: sariia.linnamurto@savonlinna.fi