

KRIISITOIMINTA- OHJEISTO

Saimaan ammattikorkeakoulu

Ammattikorkeakoulun johtoryhmä hyväksynyt 16.8.2009

Yt-toimikunta hyväksynyt 1.9.2009

Ammattikorkeakoulun hallitus hyväksynyt 8.9.2009

Korvaa ammattikorkeakoulun hallituksen 11.6.2008 hyväksymän ohjeiston.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
1.1 Kriisi oppilaitoksessa	4
1.2 Miksi kriisitoimintaohjetta tarvitaan	4
2 YKSIKÖN KRIISIRYHMÄ JA SEN TEHTÄVÄT	5
2.1 Kriisiryhmä	5
2.2 Kriisiryhmän tehtävät	6
2.3 Yksikön toiminta kriisin sattuessa	9
2.4 Muistilista yksikön toimista kriisitilanteessa	10
3 YLEINEN TOIMINTA KRIISITILANTEESSA	11
3.1 Selvitä tapahtuman tiedot	11
3.2 Tee hätäilmoitus hätänumeroon 112	11
3.3 Pelasta hengenvaarassa olevat	11
3.4 Anna tarvittava hätäensiapu	12
3.3 Ota yhteys yksikön kriisiryhmään	12
4 TOIMINTA ERILAISISSA KRIISEISSÄ	13
4.1 Yksilön kriisi	13
4.1.1 Itsemurhavaara	13
4.1.2 Kiusaaminen, henkinen väkivalta ja syrjintä	14
4.1.3 Masennus ja uupumus	15
4.1.4 Opiskeluvaikeudet	16
4.1.5 Päihteiden ongelmakäyttö	17
4.1.6 Psykoottinen käyttäytyminen	18
4.1.7 Seksuaalinen häirintä	19
4.2 Opiskelu- ja / tai työyhteisön kriisi	20
4.2.1 Opiskelijan, henkilökunnan jäsenen tai heidän lähiomaisen kuolema	20
4.2.2 Itsemurhauhkailu	21
4.2.3 Itsemurha tai sen yritys	21
4.2.4 Väkivaltarikostilanne	22
4.2.5 Onnettomuusuhkatilanne	22
4.3. Yhteiskunnan kriisi	23

4.3.1 Laajentunut väkivaltilanne / terrorismi	23
4.3.2 Suuronnettomuustilanne	23
4.3.3 Normaaliolojen häiriötilanne tai poikkeusolot	24
5 KRIISITILANTEIDEN JÄLKIHOITO	25
5.1 Kriisireaktion vaiheet	25
5.1.1 Sökkivaihe "Ei voi olla totta!"	25
5.1.2 Reaktiovaihe "Mitä tapahtui?"	25
5.1.3 Työstämis- ja käsittelyvaihe "Miten tästä selviää?"	26
5.1.4 Uudelleen orientoitumisen vaihe "Elämä voittaa!"	26
5.2 Kriisin hoito	27
5.2.1 Psykkinen ensiapu, kun yksilöä on kohdannut järkyttävä tapahtuma	27
5.2.2 Defusing eli tapahtuman purku ryhmässä	27
5.2.3 Debriefing eli tapahtuman jälkipuinti ryhmässä	28
6 KRIISITOIMINTAVALMIUS	30
6.1. Kriisitoimintaohjeesta tiedottaminen	30
6.2. Toimintavalmius ja koulutus kriisitoimintaan	30
6.3. Kriisitoimintaohjeen ajan tasalla pito	30
7 TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA	31
LÄHTEET JA KIRJALLISUUS	32
LIITTEET	
Yksikkökohtaisten kriisiryhmien kokoonpanot	Liite 1
Auttamistoiminnan käynnistäminen kriisitilanteissa	Liite 2
Kuolemantapauksesta ilmoittaminen ja muistaminen	Liite 3
Pelastautumissuunnitelma	Liite 4

1 JOHDANTO

1.1 Kriisi oppilaitoksessa

Kriisistä puhutaan yleensä silloin, kun ihminen on joutunut elämäntilanteeseen, jossa hänen aikaisemmat kokemuksensa ja keinonsa eivät riitä uuden tilanteen ymmärtämiseen ja sen psyykkiseen hallitsemiseen.

Kriisit voidaan jakaa elämän kriiseihin (kehityskriiseihin) ja traumaattisiin kriiseihin. Normaaleja kehitykseen ja kasvuun kuuluvia kriisejä voivat aiheuttaa esimerkiksi kotoa pois muuttaminen, naimisiin meno, lapsen syntymä ja avioero. Suurin osa ihmisistä selviytyy näistä tapahtumista omin avuin, vaikka selviytyminen saattaakin joskus vaatia suuria ponnisteluja.

Traumaattiset kriisit aiheutuvat äkillisestä, odottamattomasta ja epätavallisen voimakkaasta tapahtumasta, joka tuottaisi kenelle tahansa huomattavaa kärsimystä. Tällaisia tapahtumia ovat esim. läheisen yllättävä kuolema, itsemurha tai sen yritys, vakava sairastuminen, onnettomuus, väkivallan kohteeksi joutuminen tai läheltä piti -tilanne. Traumaattiset tapahtumat ovat ennustamattomia ja kontrolloimattomia. Ne uhkaavat keskeisiä elämänarvoja ja aiheuttavat suuren muutoksen asianomaisen elämässä. Tapahtuma ei ole hallittavissa, eivätkä tavanomaiset psyykkiset käsittelykeinot riitä siitä selviytymiseen. Traumaattiset tapahtumat (esim. katastrofit) koskettavat usein suuriakin ihmisjoukkoja.

Tämä kriisitoimintamalli on laadittu avuksi traumaattisten kriisien tai niitä edeltävien ongelmatilanteiden käsittelyyn oppilaitosyhteisössä. Kriisitilanteeseen voi liittyä välittömän lisäavun tarve ja hätäensiavun antaminen. Tämän vuoksi ohjeeseen on sisälletty ohjeet hätäilmoituksen tekemiseksi ja hätäensiavun antamiseksi.

1.2 Miksi kriisitoimintaohjetta tarvitaan

Ihmisen elämää järkyttävä tapahtuma voi aiheuttaa traumaattisia reaktioita, jotka vaikeuttavat merkittävästi paitsi yksilön myös hänen lähiyhteisönsä toimintaa. Oikein kohdistetuilla toimilla voidaan tukea sekä yksilöä että yhteisöä arkeen palaamisessa.

Etukäteen laadittu suunnitelma auttaa toimimaan kriisitilanteessa hallitusti. Onnettomuuden sattuessa harkinta-aikaa ei ole paljon. Henkilökunta on samojen reaktioiden vallassa kuin opiskelijatkin, ja ilman suunnitelmaa tilanteen hallinta voidaan menettää kriittisessä vaiheessa.

Hallitsemattomat kriisitilanteet jäävät kytemään ja tulevat ilmi pidemmällä aikavälillä yhteisön toimintakyvyn heikkenemisenä. Kriisitoiminnallaan oppilaitos voi antaa mallin siitä, että vaikeitakin tilanteita voidaan yhdessä käsitellä ja niistä voi selvitä.

Kriisitoimintaohje auttaa yhteisöä toimimaan stressaavassa tilanteessa, kun tiedetään, että ainakin jotain on tehtävissä. Parhaassa tapauksessa toiminta lievittää merkittävästi kriisin haittavaikutuksia ja tukee sekä opiskelijoiden että henkilökunnan toipumista.

2 YKSIKÖN KRIISIRYHMÄ JA SEN TEHTÄVÄT

2.1 Kriisiryhmä

YKSIKKÖKOHTAISET KRIISIRYHMÄT OVAT LIITTEESSÄ

**MUUTOKSET YHTEYSHENKILÖIHIN ON ILMOITETTAVA
AMK REHTORIN TOIMISTOON / EEVA HYVÖNEN**

HUOM!

- **Kriisiryhmään kutsutaan ryhmänohjaaja, jonka opiskelijaa asia koskee.**
- **Kriisiryhmän kutsuu koolle ryhmän vetäjä saatuaan tiedon tapahtumasta.**

2.2 Kriisiryhmän tehtävät

Oppilaitoksen kriisiryhmän perustehtävänä on päättää traumaattisen tapahtuman jälkeisistä tukitoimista ja tiedottamisesta:

1) Tilanteen kartoitus

- mitä on tapahtunut, mistä tieto tullut, onko se tarkistettu
- onko jotain tukitoimia jo käynnistetty

2) Toiminnan tasot

- koko oppilaitos
- henkilökunta
- opiskelijaryhmä
- yksittäiset opiskelijat

3) Tapahtumasta ilmoittaminen

- keille tapahtumasta tiedotetaan
- miten tiedotetaan, ettei synny sensaatioita tai turhia huhuja
- millaisia reaktioita odotettavissa, keiden taholta
- onko poliisi tietoinen tapahtumasta, onko ilmoitettava
- tuleeko ilmoittaa koteihin

4) Tukitoimien tarpeen arviointi

- keitä tapahtuma koskettaa läheisesti, keitä kauempaa
- henkilöstön tuen tarve
- millaisia tukitoimia käytetään
- tarvitaanko ulkopuolista apua
- kuka antaa apua, missä ja milloin
- kauanko tukitoimia tarvitaan

5) Muistaminen kuolemantapauksessa

- järjestetäänkö muistotilaisuus oppilaitoksessa
 - omalle ryhmälle vai koko yksikölle
 - onko tilaisuus avoin myös opiskelijan omaisille
 - muistotilaisuuden aika ja paikka, tiedottaminen ja toteuttaja
- ketkä osallistuvat hautajaisiin

6) Tiedottaminen

- kuka toimii tiedottajana – pääsääntöisesti yksikön johtaja / rehtori
- voiko tapahtuma herättää valtakunnallista huomiota
- missä laajuudessa tietoja annetaan medialle
 - asianosaiset suojattava!
- tehdäänkö kirjallinen lehdistötiedote
- varataanko lehdistön kysymyksille aika ja paikka
- tarvitaanko tiedottamisessa apua

7) Oppilaitoksen oikeudellisen vastuun arviointi

- onko tulossa kuulusteluja tai oikeudenkäyntiä
- mitä seuraamuksia mahdollisesti odotettavissa
- mistä voi saada juridista apua

Kriisiryhmän tulee keskenään sopia myös seuraavista kysymyksistä:

Sisäinen työnjako

- ryhmän vetäjänä yksikön johtaja (sovitettava samassa yksikössä toimivien eri oppilaitosten kesken)

- karkea perusjako tehtävistä sovitaan ennalta, tarkennukset siihen tekee ryhmän vetäjä

Kokoontumiskynnys

- ryhmä määrittelee tilanteet, joissa se kokoontuu (alhainen kokoontumiskynnys ei haittaa, kunhan ryhmä hoitaa tilanteen arvioinnin oman toimintansa tarpeellisuutta silmälläpitäen) ryhmän kutsuu koolle sen vetäjä. Mikäli joku muu kriisiryhmän jäsenistä haluaa ryhmän koolle, ottaa hän yhteyden vetäjään

Opiskelijaterveyden ja kriisiryhmän työnjako

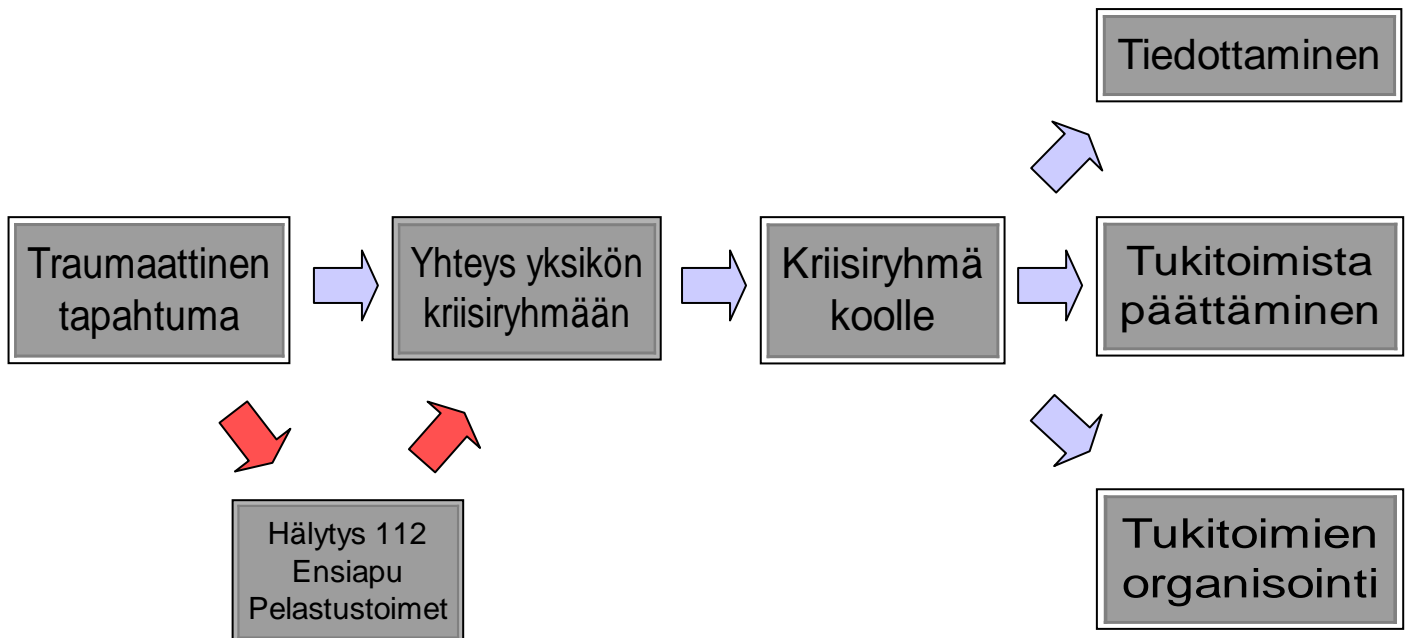
- kriisiryhmän tehtäväkenttään kuuluvat vain traumaattisten kriisienhoito, muunlaiset, esim. henkilökohtaiset kriisit ja niiden hoito kuuluvat opiskelija-, työterveyshuollon tai linjaorganisaation tehtäväkenttään

Ryhmän jäsenten mahdollisimman nopea tavoitettavuus

- yhteystiedot ajan tasalla, samoin ryhmän jäsenillä velvollisuus pitää oma sähköinen kalenteri ajan tasalla, jolloin heidät tarvittaessa voidaan tavoittaa

2.3 Yksikön toiminta kriisin sattuessa

Jos tilanteessa on potilaita ja / tai tarvitaan pelastusviranomaisia tai poliisia, tee hätäilmoitus jo ennen yksikön kriisiryhmän hälyttämistä!



3 YLEINEN TOIMINTA KRIISITILANTEESSA

3.1 Selvitä tapahtuman tiedot

Saatuasi tiedon opiskelijaa tai henkilökuntaan kuuluvaa koskevasta onnettomuudesta / hätätilanteesta tarkista seuraavat tiedot:

- Soittajan / tiedon antajan henkilöllisyys ja puhelinnumero?
- Mitä on tapahtunut?
- Missä ja milloin?
- Tapahtuman uhrien määrä?
- Mikä tilanne on juuri nyt?
- Onko jokin muu taho ryhtynyt toimenpiteisiin?

3.2 Tee hätäilmoitus hätänumeroon 112

Soita hätäilmoitus näin:

- Kerro lyhyesti, mitä on tapahtunut
- Anna tarkka osoite
- Älä sulje puhelinta ennen kuin olet saanut luvan
- Huolehdi tarvittaessa opastuksesta ja varmista selvä kulkureitti
- Pidä puhelin vapaana lisätietojen kysymistä varten

3.3 Pelasta hengenvaarassa olevat

Tilannearvion ja hätäilmoituksen jälkeen pelasta hengenvaarassa olevat:

- Lähesty kohdetta varovasti – älä vaaranna omaa tai muiden henkeä!
- Siirrä uhri lähimpään turvalliseen paikkaan

3.4 Anna tarvittava hätäensiapu

Toimi seuraavasti, kun annat hätäensiapua:

- Tarkista, onko uhri tajuissaan vai tajuton?
- Ovatko hänen hengitystiensä auki?
- Hengittääkö hän normaalisti?
- Onko verenkierto normaali; tajuissaan, väri normaali, kädet lämpimät
- Jos uhri on tajuton, mutta hengittää; käännä hänet kylkiasentoon!
- Jos uhri ei hengitä ja on tajuton; aloita elvytys
- Tyrehdytä verenvuodot ja ehkäise sokkia

3.5 Ota yhteys yksikön kriisiryhmään

Kun olet tehnyt hätäilmoituksen, auttanut välittömässä vaarassa olevia ja antanut tarvittavan hätäensiavun, ota yhteyttä kriisiryhmään

- Kerro, mitä tiedät tapahtumasta ja välitä yhteystiedot
- Kriisiryhmän tehtävänä on arvioida, millaisia toimenpiteitä tilanne aiheuttaa yksikössä sekä ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin.

4 TOIMINTA ERILAISISSA KRIISEISSÄ JA NIIHIN ALTISTAVISSA TILANTEISSA

4.1 Yksilön kriisi

Tässä luvussa kuvattujen vaikeuksien hoito ei yleensä kuulu kriisiryhmän tehtäviin, mutta esimerkit auttavat yhteisön jäseniä vaikeuksien tunnistamisessa ja kohtaamisessa. Kuvatut vaikeudet voivat johtaa traumaattisiin tapahtumiin, mikäli niihin ei puututa ajoissa. Jokainen yhteisön jäsen voi osaltaan auttaa vaikeuksissa olevaa henkilöä ohjaamalla hänet ammattiavun piiriin.

4.1.1 Itsemurhavaara

Henkilö on itsemurhavaarassa, jos:

- hän tekee itsemurhayrityksen tai vahingoittaa itseään (esim. viiltely)
- hän puhuu tai uhkailee asialla
- hänellä on suunnitelma itsemurhasta; hän esim. antaa pois tavaroitaan
- kuolemaan liittyvät asiat ovat hänen mielessään jatkuvasti
- hän identifioituu sellaiseen, joka on tehnyt itsemurhan
- hän ei näe ratkaisua ongelmiinsa eikä ota vastaan apua
- hänen suvussa on tapahtunut väkivaltainen kuolema tai itsemurha
- alkoholin vaikutuksen alaisuus
- iso menetys: kuolema, muutto, tappelu, epäonnistuminen, sosiaalinen häpeä
- hän on ylikriittinen itsensä suhteen ja tavoittelee täydellisyyttä

TOIMINTAOHJE:

- **Keskustele heti asianomaisen kanssa rauhallisesti.**
- **Älä tuomitse, älä vähättele, älä valehtele, älä tarjoa latteuksia.**
- **Anna aikaa, osoita huomaavasi toisen avunpyyntö.**
- **Ota yhteys terveydenhoitajaan / mt- asiantuntijaan / opiskelijapastoriin**
- **Ohjaa itsemurhavaarassa oleva auttajan luo – mahdollisesti häntä itse saattaen.**
- **Älä jätä henkilöä yksin ennen kuin jatkotoimet ovat varmistettu.**

4.1.2 Kiusaaminen, henkinen väkivalta tai syrjintä

Kiusaamisesta, henkisestä väkivallasta tai syrjinnästä on kysymys, jos:

- henkilöä alistetaan, väheksytään, pilkataan, uhkaillaan
- henkilöltä vaaditaan kohtuuttomia työsuorituksia toimintaedellytyksiin nähden
- henkilön kohtelu on loukkaavaa, syyttelevää, vihjailevaa
- henkilö pyritään savustamaan ulos toimintaympäristöstään
- henkilöön kohdistetaan sukupuolista häirintää

TOIMINTAOHJE:

- **Kun epäilet, että kyseessä on henkinen väkivalta, puutu heti asiaan sen selvittämiseksi.**
- **Kiusaajalle on ilmaistava, ettei hänen toimintaansa hyväksytä.**
- **Kiusatun fyysinen ja psyykinen turvallisuus on taattava.**
- **Ota yhteys tarvittaessa ulkopuoliseen tahoon, esim. neuvottele asiasta terveydenhoitajan kanssa tai ota yhteys työsuojeluvaltuutettuun.**
- **Tilanteen lopullinen hoitaminen edellyttää keskustelu- / neuvottelutilannetta, jossa ovat mukana molemmat osapuolet, opettaja, koulutusjohtaja ja tarvittaessa opiskelijaterveydenhuolto tai työsuojeluvaltuutettu.**

4.1.3 Masennus ja uupumus

Masentuneen piirteitä ovat muun muassa:

- univaikeudet
- syömisvaikeudet
- avuttomuus, voimattomuus, toivottomuus
- apatia, vetäytyminen: harrastukset, ystävät ym. eivät enää kiinnosta
- vihamielisyys / itseinho
- keskittymisvaikeudet tai ylivilkkaus
- itkuisuus tai surullisuus hallitsevaa
- kuolemasta puhuminen, ajattelevainen ja kirjoittaminen

TOIMINTAOHJE:

- **Mikäli näitä piirteitä on paljon, ota yhteys terveydenhoitajaan / mielenterveystyön asiantuntijaan.**
- **Muista itsemurhan vaara, masennukseen liittyy myös itsemurhariskistä kertovia merkkejä.**
- **Ole valmis keskustelemaan, jos henkilö sitä haluaa tai osoittaa muutoin eri tavoin olevansa siihen valmis.**

4.1.4 Opiskeluvaikeudet

Korkeakouluopiskelu eroaa huomattavasti lukio-opiskelusta. Sopeutuminen uuden tyyppiseen opiskeluun ja erilaiseen kouluorganisaatioon voi tuottaa osalle opiskelijoista suuria vaikeuksia. Opiskelumotivaatio voi kadota ja tilalle tulla stressin ja väsymisen oireita. Ongelmia opiskelussa voivat aiheuttaa mm:

- epäilykset oikean opiskelualan valinnasta
- oppilaitoksen opiskelulle asettamat ulkoiset paineet
- opiskelijan itseensä kohdistamat liialliset suorituspaineet
- ihmissuhteiden vähäisyys, yksin jääminen
- opiskelijaelämän liiallinen korostuminen ja opintosuoritusten heikkeneminen
- eri syistä pitkittyvä opiskelu, mm. venyvä lopputyön valmistuminen

TOIMINTAOHJE:

- **Kun huomaat ongelmat, keskustele heti opiskelijan kanssa yhdessä asiasta.**
- **Ota yhteys tutoropettajaan ja oppilaanohjaajaan (OPO), jos yksikössä on sellainen.**
- **Opintojen uudelleen organisointi mm. HOPS opiskelua käyttäen voi jo helpottaa tilannetta.**
- **Opiskelualan valinnassa ilmenneissä ongelmissa voi käydä keskustelemassa esimerkiksi ammatinvalintapsykologin kanssa työvoimatoimistossa.**
- **Myös tutoropiskelijasta voi olla apua opintovaikeuksien kanssa painivalle**
- **Terveydenhoitajan kautta selvittelypyyntö opiskeluterveydenhuollon psykologin oppimisvaikeustutkimuksiin**

4.1.5 Päihteiden ongelmakäyttö

Alla luetellut piirteet voivat olla merkki päihteiden ongelmakäytöstä:

- työssä / opinnoissa selviäminen heikkenee
- rahantarve kasvaa ja ystäväpiiri mahdollisesti vaihtuu
- poissaolot lisääntyvät, varsinkin aamuisin ja maanantaisin
- henkilöllä on epärealistisia puheita, tarinoita, valehtelua
- henkilön luonne muuttuu
- henkilöllä esiintyy pelkotiiloja, ahdistuneisuutta, levottomuutta
- henkilössä on erilaisia fyysisiä merkkejä, jotka riippuvat käytetystä aineesta: laajentuneet silmäterät tai verestävät silmänvalkuaiset, vapina, hikoilu, painon muutos, uneliaisuus, tokkuraisuus
- tietyille aineille ominainen haju – esim. tinneri, kannabis
- henkilöllä on hallussaan esim. piippu, veitset, aineenpalaset
- ulkonäkö ja olemus muuttuvat

TOIMINTAOHJE:

- **Kun huomaat oireita, keskustele ensin asianomaisen henkilön kanssa asiasta.**
- **Kannusta häntä hakeutumaan itse hoitoon.**
- **Tarvittaessa ota yhteys terveydenhoitajaan tai sosiaaliviranomaiseen ja sovi neuvottelusta opiskelijan, opettajan, koulutusjohtajan, terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa.**
- **Jos henkilö on alkoholin vaikutuksen alaisena oppitunnilla, poista hänet opetuksesta ja varmista siitä, että hän ei lähde ajamaan moottoriajoneuvolla.**
- **Ohjaa hänet suoraan terveydenhoitajan vastaanotolle tai A-klinikalle, jossa päihtymys varmistetaan puhallus- / muilla testeillä.**
- **Tutkimuksista kieltäytyminen ei ole este käsitellä opiskelijaa päihdeongelmaisena.**
- **Oppilaitoksesta poistamisesta tiedotetaan koulutuspäällikölle.**
- **Takavarikoi päihdyttävät aineet.**

4.1.6 Psykoottinen käyttäytyminen

Psykoottiselle käyttäytymiselle on ominaista muun muassa:

- vetäytyminen, pyrkimys olla yksin
- sekavat tai epärealistiset puheet
- rituaalit ja pakkotoiminnot
- suhtautuminen työhön / opintoihin muuttuu:
 - henkilö ei välitä niistä lainkaan tai
 - yrittää tehdä enemmän kuin jaksaa
- erikoinen toiminto, jota ei osaa tai halua selittää
- vihjailu avuntarpeesta
- ulkoisen olemuksen äkillinen muuttuminen – esim. hoitamattomuus
- tunneilmaisun kapeutuminen tai muuttuminen – esim. äkilliset naurun- tai itkunpuuskat
- harhaluulot

TOIMINTAOHJE:

- **Mikäli näitä piirteitä on paljon / toistuvasti, ota yhteys terveydenhoitajaan / mielenterveystyön asiantuntijaan.**
- **Uupumisen, masennuksen ja psykoottisen käyttäytymisen raja voi olla hankalasti eroteltavissa.**

4.1.7 Seksuaalinen häirintä

Tasa-arvolain mukaan työnantajan tehtävänä on huolehtia siitä, ettei kukaan joudu kärsimään sukupuolisesta häirinnästä. Ammattikorkeakoulussa tämä tarkoittaa sekä henkilökuntaa että opiskelijoita. Loukkaavaa tai epämiellyttävää käyttäytymistä ei tarvitse kenenkään sietää.

- härskeinä puheina, kaksimielisinä vitseinä sekä vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevinä huomautuksina tai kysymyksinä
- on häirinnän kohteeksi joutuvasta epämiellyttävää ja loukkaavaa
- häirintä voi ilmetä mm. sukupuolisesti vihjailevina eleinä tai ilmeinä
- seksuaalisesti värittyneinä yhteydenottoina (kirjeet, sähköpostit, puhelinsoitot)
- fyysisenä kosketteluna
- sukupuoliyhteyttä tai muuta sukupuolista kanssakäymistä koskevinä yrityksinä, huomautuksina tai vaatimuksina

TOIMINTAOHJE:

- **Kerro häiritsijälle tai kiusaajalle, miltä hänen toimintansa tuntuu ja pyydä häntä lopettamaan.**
- **Jos häirintä kielloista huolimatta jatkuu, asiasta pitää ilmoittaa lähimmälle esimiehelle / tutoropettajalle.**
- **Työnantajan / oppilaitoksen vastuu alkaa silloin, kun häirinnän kohde on ilmoittanut asiasta eteenpäin.**
- **Häirintä on ensisijaisesti pyrittävä selvittämään asianomaisessa yksikössä keskustelun avulla.**
- **Luottamushenkilöiltä ja työsuojeluvaltuutetuilta voi saada tilanteessa tukea ja neuvoja.**
- **Jos asiasta ei pysty puhumaan edes lähipiirissä, voi ottaa yhteyttä auttavaan puhelimeen – tärkeintä on toimia heti jollakin tavoin!**

4.2 Opiskelu- ja / tai työyhteisön kriisi

4.2.1 Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen kuolema

Toiminasta on päätettävä aina yksilöllisesti ja tapauskohtaisesti. Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen kuolema koskettaa lähiomaisten ohella myös kuolleen ystäviä ja lähipiiriä. Kuolemasta tiedotetaan avoimesti erityisesti sille ryhmälle tai luokalle, jota se erityisesti koskettaa. Kunnioita aina omaisten toiveita. Yhteisössä vietetään hiljainen hetki ja lippu nostetaan puolitankoon. Omaisille ilmaistaan osaanotto ja sovitaan työyhteisön / ystävien osallistumisesta hautajaisiin.

Jos kyse on opiskelijan tai henkilökunnan lähiomaisen kuolemasta, varmistetaan haluaako asianosainen kuolemasta kerrottavan muille. Jos opiskelija on jäänyt pois koulusta ja saadaan tieto hänen omaisensa kuolemasta kouluun, otetaan yhteys opiskelijaan kuten tavallisesti poissaolon suhteen.

Älä jätä asianomaista yksin vaan keskustele hänen kanssaan. Jos olet hänestä huolissaan, ota yhteyttä kriisiryhmään ja asiantuntijoihin. Varmista, että opiskelijaryhmällä on mahdollisuus keskustella kuolemasta, jos tilanne näyttää sitä vaativan. Myös jos tilanne painaa omaa mieltäsi, älä jää miettimään asiaa yksin!

TOIMINTAOHJE:

- **Kunnioita aina omaisten toivetta ja ilmaise koulun osanotto.**
- **Tiedottaminen toteutetaan yhtenäisesti, avoimesti ja yksinkertaisesti.**
- **Vietetään hiljainen hetki ja suoritetaan suruliputus.**
- **Apua asian käsittelemiseksi on järjestettävä tarvittaessa asianomaiselle sekä lähipiirille.**
- **Ota yhteys tarvittavista jatkotoimista kriisiryhmään.**

4.2.2 Itsemurhauhkailu

Itsemurhauhkailuja esittäneeseen henkilöön pitää suhtautua vakavasti eikä hänen ongelmiaan pidä vähätellä milloinkaan.

TOIMINTAOHJE:

- Yritä keskustella ja selvittää tilannetta henkilön kanssa.
- Ohjaa henkilö mielenterveyspalvelujen piiriin.
- Akuutissa tilanteessa ota yhteys terveydenhoitajaan.
- Älä jää pohtimaan itse yksin vaan ota yhteys koulun kriisiryhmään.

4.2.3 Itsemurha tai sen yritys

Jos kouluyhteisössä on tapahtunut itsemurha tai sen yritys, on asiaa käsiteltävä. Käsittelemätön tilanne voi aiheuttaa ahdistusta ja uusia ongelmia.

TOIMINTAOHJE:

- Ole yhteydessä omaisiin.
- Asiallinen tieto tilanteeseen johtaneista syistä auttaa sen käsittelyssä.
- Asia on pyrittävä käsittelemään työyhteisössä, jotta ei jäisi ahdistavia tunnekokemuksia.
- Ota yhteys koulun kriisiryhmään, joka järjestää ulkopuolista kriisiapua.

4.2.4 Väkivaltarikostilanne

Väkivaltatilanne on yllättävä ja siihen liittyy hengenvaarasta. Tilanne vaatii samalla usein sekä rauhallisuutta että nopeaa päätöksentekoa.

TOIMINTAOHJE:

- **Yritä toimia tilanteessa – älä vetäydy pois.**
- **Yritä pysäyttää tilanteen eteneminen – varmista oma turvallisuus!**
- **Pyydä apua myös muilta tilanteen lopettamiseksi.**
- **Pyydä herkästi poliisi paikalle.**
- **Älä jää pohtimaan itse yksin vaan ota yhteys koulun kriisiryhmään.**

4.2.5 Onnettomuusuhkatilanne

Vakavia uhkatilanteita voivat olla esim. tulipalon aiheuttama vaara tai joku henkilö uhkailee ympäristöään. Tilanne voi aiheuttaa mukana olleille psyykkisiä jälkivaikutuksia kuten unettomuutta ja masennusoireita.

TOIMINTAOHJE:

- **Uhkatilanteesta tiedotetaan koulun kriisiryhmälle.**
- **Kriisiryhmä järjestää ulkopuolista kriisiapua.**
- **Tilanteen estämiseksi jatkossa, se ilmoitetaan myös suojelejohtajalle/ -ryhmälle.**
- **Tekninen asian selvittäminen vaatii myös viranomaisapua (esim. pelastuslaitos).**

4.3. Yhteiskunnan kriisi

4.3.1 Laajentunut väkivaltatilanne / terrorismi

Terrorismin kaltainen teko tai suurimittainen väkivallan teko aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta kaikissa yhteiskunnan jäsenissä. Vaikka tapahtuma itsessään olisi fyysisesti kaukana yksilöstä, voi se silti aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta, joka voi johtaa vaikeisiin oireisiin ja työkyvyttömyyteen.

TOIMINTAOHJE:

- **Koulun kriisiryhmä pohtii tilanteen vaatimia tukitoimia ja järjestää ulkopuolista kriisiapua tarvittaessa koko yhteisölle.**
- **Asiaa on syytä käsitellä päivittäisen toiminnan lomassa eri tilanteissa.**
- **Tilanteen jälkihoito voi vaatia pitkän ajan.**

4.3.2 Suuronnettomuustilanne

Koululla tai lähiympäristössä tapahtunut suuronnettomuus saattaa aiheuttaa useiden henkilöiden kuoleman ja vakavan loukkaantumisen. Hyvin lähellä tapahtunut onnettomuus on vakavaakin uhkatilannetta suurempi stressitekijä. Pelkästään oma pelastuminen saattaa askarruttaa ja aiheuttaa masennusta.

TOIMINTAOHJE:

- **Suuronnettomuuden henkisen huollon järjestää pelastustyötä johtava viranomainen.**
- **Koulun kriisiryhmä järjestää lisäksi mahdollisuuksia useampiin asiaan käsitteleviin keskusteluihin.**
- **Asian käsittelemiseksi käytetään kaikkia asiantuntijapalveluita; terveyskeskusta, kouluterveydenhuoltoa, sosiaalipäivystystä, vapaaehtoisjärjestöjä (SPR) sekä seurakuntaa.**

4.3 3 Normaaliolojen häiriötilanne tai poikkeusolot

Poikkeusolot on määritelty valmiuslain (1080/1991) 2 §:ssä. Tämän lain mukaan poikkeusoloja voivat olla mm. Suomeen kohdistuva aseellinen hyökkäys ja sota sekä sodan jälkitila, Suomen alueellisen koskemattomuuden vakava loukkaus ja maahan kohdistuva sodanuhka, vieraiden valtioiden välinen sota tai sodanuhka ja sellainen sodanuhkaa merkitsevä vakava kansainvälinen jännitystilanne, joka edellyttäisi välittömiä toimenpiteitä Suomen puolustusvalmiuden kohottamiseksi, välttämättömien polttoaineiden ja muun energian sekä raaka-aineiden ja muiden tavaroiden tuonnin vaikeutumisesta tai estymisestä taikka muusta syystä vaikutuksiltaan näihin verrattavasta kansainvälisen vaihdannan äkillisestä häiriintymisestä aiheutuva vakava uhka väestön toimeentulolle tai maan talouselämän perusteille tai suuronnettomuus, edellyttäen, että tilanteen hallitseminen ei ole mahdollista viranomaisten säännönmukaisin toimintavaltuuksin.

Normaaliolojen häiriötilanteet voivat usein muistuttaa luonteeltaan poikkeusoloja ja olla vaikutuksiltaan niihin rinnastettavissa. Tilanteen hoito edellyttää useimmiten monien eri viranomaisten tiivistä ja saumatonta yhteistyötä varsinkin johtosuhteiden osalta. Normaaliolojen häiriötilanteita voivat olla esim. terroriteot, suuronnettomuudet / merkittävät liikenneonnettomuudet, erilaiset myrkkypäästöt, ydinvoiman käyttöön liittyvät onnettomuudet, epidemiat, ammattirikollisuus, liikennevälineen kaappaus ja kontrolloimattomat väestöliikkeet.

Lisäksi ammattikorkeakoulussa varaudutaan etäopetukseen tilanteissa, joissa oppilaitos jouduttaisiin sulkemaan. Kriisiryhmä antaa ohjeita toimenpiteistä liittyen kulloiseenkin tilanteeseen viranomaisohjeiden perusteella.

TOIMINTAOHJE:

- **Tilanteessa toimitaan valtiovallan antamien ohjeiden puitteissa ja noudatetaan tiedotusvälineiden antamia viranomaistiedotteita.**

5 KRIISITILANTEIDEN JÄLKIHOITO

5.1 Kriisireaktion vaiheet

Yksilön reaktiot traumaattisen kokemuksen jälkeen laukeavat automaattisesti ja ovat kaikilla samantapaisia. Ihmisellä on luontainen kyky selviytyä kestävämmiltäkin tuntuista tilanteista ja päästä jälleen kiinni elämään.

Kaikki reagointimallimme eivät kuitenkaan ole traumaattisen kokemuksen käsittelyä edistäviä tai tehostavia. Aikaisempien kriisien yhteydessä olemme saattaneet omaksua sellaisia käsittelytapoja, jotka pikemminkin estävät käsittelyn kuin edesauttavat sitä. Silloin erilaisista tukitoimista kriisien yhteydessä saattaa olla ratkaisevaa apua selviytymiseen.

Seuraavassa esitellään lyhyesti kriisireaktion neljä vaihetta Cullbergin (1991) mukaan.

5.1.1. Sokkivaihe - ”Ei voi olla totta!”

Sokkivaihe kestää muutamasta tunnista vuorokauteen. Sokki on aikalisä mielelle; se suojaa sellaiselta tiedolta tai kokemuksesta, jota ei ole vielä valmis käsittelemään.

Ihminen ei kykene käsittämään tapahtunutta, vaan saattaa jopa kieltää sen. Hän käyttäytyy poikkeavasti tai tilanteeseen sopimattomasti. Hän saattaa unohtaa tapahtumat tai sitten muistaa ne poikkeuksellisen hyvin. Hän vaikuttaa tunteettomalta. Myös kivun tunne puuttuu.

Valtaosa ihmisistä säilyttää toimintakykynsä sokkivaiheen aikana, tosin kyky tehdä päätöksiä on puutteellinen. Noin 20 % joutuu paniikkiin, tulee hysteeriseksi tai lamaantuu.

Sokkivaiheen auttamismenetelmiä ovat psyykkinen ensiapu (ks. luku 5.2.1) ja purkukokous eli defusing (ks. luku 5.2.2).

5.1.2. Reaktiovaihe - ”Mitä tapahtui?”

Reaktiovaiheeseen siirrytään, kun vaara ja uhkatilanne on ohi. Tämä vaihe kestää 2-4 päivää, ja se voi pidentyä silloin, kun toimintakykyä täytyy pitää yllä. Tänä aikana ihminen yrittää selvittää itselleen, miksi ja miten kaikki tapahtui. Hän ei enää kiellä tapahtunutta, vaan sen merkitys muuttuu omalle elämälle todeksi.

Reaktiovaiheessa tunteet alkavat myllertää. Ihminen tuntee surua menetyksestä, hän saattaa olla epätoivoinen, ahdistunut ja tuntee syyllisyyttä tai etsiä syyllistä menetykselle.

Reaktiovaiheen aikana voi ilmetä myös ruumiillisia oireita, kuten vapinaa, pahoinvointia, sydäntuntemuksia, lihassärkyjä, huimausta, ruokahaluttomuutta, janon tunnetta, väsymystä ja unihäiriöitä.

Reaktiovaiheessa ihmisellä on usein halu puhua tapahtuneesta. Mieli on avoin menetyksen käsittelylle. Tässä vaiheessa on tärkeää tarjota siihen mahdollisuus. Jälkipuinti eli debriefing on menetelmä, joka voi auttaa reaktiovaiheen käsittelyyn (ks. luku 5.2.3).

5.1.3. Työstämis- ja käsittelyvaihe - ”Miten tästä selviää?”

Tämä vaihe kestää useita viikkoja, jopa kuukausia. Mieli alkaa sulkeutua, eikä tapahtuneesta jaksa puhua. Käsittelyprosessi hidastuu. Kokemuksen työstäminen kääntyy sisäänpäin ja jatkuu omassa mielessä. Menetettyä surraan, mutta mieleen alkaa vähitellen mahtua muutakin. Tunteet vaihtelevat, on hyviä ja huonoja päiviä.

Työstämis- ja käsittelyvaiheesta kertovia oireita ovat mm. muisti- ja keskittymisvaikeudet, heikentynyt joustamiskyky, ärtyvyys ja raivostuminen, halu olla yksin, poissaolon tunne muiden seurassa sekä masennus, johon liittyy vaikeus ajatella tulevaisuutta.

Tämän vaiheen tärkein auttamismenetelmä on olla kuulolla. Sureva tarvitsee ympärilleen ihmisiä, jotka kestävät hänen itkuaan ja epätoivoaan, eivätkä vaadi häntä piristymään. Mikäli henkilö juuttuu suruunsa ilman, että hän alkaa nähdä valoa tulevaisuudessa, on syytä ohjata hänet ammattiauttajan puheille.

Tarvittaessa ota yhteys terveydenhoitajaan. Myös oppilaitospastori on käytettävissä.

5.1.4. Uudelleen orientoitumisen vaihe - ”Elämä voittaa!”

Vähitellen menetykseen liittyvät muistot heikkenevät ja niitä voi hallita. Menetyksen kokenut alkaa suunnitella tulevaisuutta. Hän pystyy puhumaan tapahtumasta ja hyväksyä sen osaksi elämäänsä tuntematta voimakasta pelkoa tai ahdistusta.

Toivottu lopputulos on, että menetyksestä tulee tietoinen ja levollinen osa itseä. Kukaan ei ole kriisin jälkeen ennallaan, mutta parhaassa tapauksessa ihminen on vahvempi ja paremmin valmistautunut elämään eteenpäin.

5.2. Kriisin hoito

5.2.1. Psykkinen ensiapu, kun yksilöä on kohdannut järkyttävä tapahtuma

Kuka tahansa oppilaitoksessa – henkilökunnasta tai opiskelijoista – voi yllättäen joutua sokissa olevan ihmisen tukijaksi.

Sokin aikana on tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri, jossa uhri voi rauhassa käydä läpi tunteitaan. Sokissa oleva ihminen tarvitsee lähelleen kuuntelijaa. Hänellä on useimmiten valtava tarve puhua tapahtumasta. Sen läpikäyminen yhä uudelleen auttaa tässä vaiheessa. Jos uhri on liian järkyttynyt puhuakseen tapahtuneesta, on tärkeää yrittää saada hänet avautumaan ja jakamaan kokemuksensa.

Lohduttaminen sokkivaiheessa ei auta. Uhri kokee tilanteen niin, että auttaja ei kestä hänen tuskaansa. Se estää häntä tuomasta esille reaktioitaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Uhri kokee myös loukkaavana, jos auttaja sanoo ymmärtävänsä, miltä tästä tuntuu. Uhrin näkökulmasta kukaan ei voi kuvitellakaan hänen oloaan.

Sokissa olevaa ihmistä autat parhaiten:

- pysymällä itse rauhallisena; näin luot turvallisen ilmapiirin
- kuuntelemalla; uhrilla on tarve käydä yhä uudelleen käydä tapahtumat läpi
- rohkaisemalla puhumaan vaikeistakin tunteista
- huolehtimalla uhrin tarpeista; nenäliinat, vesilasi, lähellä olo, kosketus
- varmistamalla, ettei uhri jää yksin

Levollinen läsnäolo sokissa olevan vierellä ei ole helppo tehtävä. Hänen kohtaamisensa herättää myös auttajassa avuttomuuden ja ahdistuksen tunteita. Tämä on tärkeää tiedostaa, ettei auttaja ryhdy hoitamaan itseään yrittämällä lohduttaa uhria tai kääntää hänen huomiotaan pois ahdistavasta tilanteesta.

Tarvittaessa ota yhteys koulun terveydenhoitajaan tai oppilaitospastoriin.

5.2.2. Tapahtuman purku ryhmässä (defusing)

Defusing on sokkivaiheen ryhmässä tapahtuvaa tapahtuman purkamista, vaarattomaksi tekemistä ja tilanteen aiheuttamien haittavaikutusten lievittämistä. Sen tarkoituksena on palauttaa työkyky mahdollisimman pikaisesti. Järkyttävän tapahtuman kohdatessa ryhmää on tärkeää, että sitä käsitellään yhdessä, eikä ryhmäläisiä esim. lähetetä sokkitilassa yksin kotiin.

Purkukokouksen vetäjinä voivat toimia organisaation sisältä tehtävään koulutetut henkilöt, ei kuitenkaan mielellään esimies, ryhmän opettaja tai läheinen työtoveri. Purkukokous kestää 20-45 minuuttia.

Purkukokouksen kulku:

1. Johdantovaihe

- vetäjä kertoo:
 - miksi kokous on järjestetty ja mitä on tapahtunut.
 - mitä purkukokouksessa tapahtuu

2. Keskusteluvaihe

- traumaattinen tapahtuma käydään läpi tavoitteena purkaa päällimmäiset tunnot
 - mitä tapahtui
 - mitä kukin osanottaja teki, näki, kuuli ja koki

3. Informaatiovaihe

- kerrotaan, miten tilanne tai tapahtuma jatkui, miten uhrin voivat sekä annetaan tarvittaessa laajempaa taustaa tapahtuneelle
- vetäjä kertoo osanottajille tavanomaisista psyykkisistä reaktioista sekä antaa ohjeita niihin asennoitumisesta

4. Seurantavaihe

- sovitaan jälkipuinti-istunnon tarpeellisuudesta ja sen ajankohdasta

Tarvittaessa ota yhteys koulun terveydenhoitajaan tai oppilaitospastoriin.

5.2.3. Tapahtuman jälkipuinti ryhmässä (debriefing)

Jälkipuinti on ryhmämenetelmä, joka on tarkoitettu traumaattisen tapahtuman käsittelyyn reaktiovaiheen aikana eli 1-3 vuorokautta tapahtuman jälkeen. Silloin ihminen alkaa tulla tietoisiksi siitä, mitä todella on tapahtunut ja mitä se hänelle merkitsee. Jälkipuinnin tarkoituksena on tukea, tehostaa ja suunnata tapahtuman ja sen aiheuttamien reaktioiden, tunteiden ja ajatusten käsittelyä.

Jälkipuinnin vetäjinä toimivat tehtävään koulutetut ammattiauttajat. Istuntoon varataan reilusti aikaa, ryhmän koosta riippuen 2-3 tuntia.

Jälkipuinti-istunnossa todellisuus kohdataan sellaisena kuin se on. Tapahtuma käydään läpi vaihe vaiheelta ja siihen liittyviä psyykkisiä reaktioita työstetään vetäjän johdolla. Jokaiselle annetaan mahdollisuus puhua ja jakaa tuntemuksiaan.

Vetäjän tehtävänä on lisäksi välittää tietoa siitä, miten me ihmiset yleensä reagoimme traumaattisissa tapahtumissa ja sen jälkeen sekä miten näihin reaktioihin tulisi suhtautua. Tiedon välittämisen tavoitteena on tehdä omista reaktioista, ajatuksista ja tunteista normaaleja ja siedettäviä, niin että niiden kanssa voi elää.

Jälkipuinti-istunnon kulku:

1. Aloitusvaihe

- vetäjä kertoo, mikä on istunnon tarkoitus
- vetäjä motivoi osanottajat

2. Faktavaihe

- kohdataan totuus eli tapahtuma käydään yksityiskohtaisesti ja ajallisesti läpi ja luodaan kokonaiskuva tapahtuneesta
- jokainen kertoo vuorollaan, kuka on ja miten liittyy tapahtuneeseen

3. Ajatusvaihe

- kukin vuorollaan kertoo, mitä ajatteli tapahtuman eri vaiheissa, sekä mitkä ajatukset vaivaavat eniten

5. Reaktio- eli tunnevaihe

- istunnon tärkein vaihe, tavoitteena vähentää ahdistusta ja välttämiskäyttäytymistä
- vetäjän tehtävänä on auttaa osanottajia kohtaamaan vaikeita tunteita, kuten viha, menetyksen tunteet, häpeä, pelko jne.

6. Normalisointivaihe

- vetäjä kertoo tavanomaisista reaktioista ja antaa tietoa mahdollisista tulevista reaktioista
- vetäjä kertoo selviytymiskeinoista

7. Päätös vaihe

- vetäjä käy lyhyesti läpi istunnon kulun
- seurannasta sopiminen

Jälkipuinti-istunnon järjestämiseksi ota yhteys alueesi jälkipuintipäivystykseen.

6 KRIISITOIMINTAVALMIUS

6.1. Kriisitoimintaohjeesta tiedottaminen

- Opiskelijat: ohjeiston läpikäyminen orientoivissa opinnoissa
- Uudet työntekijät: ohjeiston läpikäyminen työhön perehdyttämisessä
- Henkilökunta: kriisitoimintaohjeesta tiedottaminen säännöllisesti koko henkilöstölle

6.2. Toimintavalmius ja koulutus kriisitoimintaan

- AMK:n kriisiryhmälle vuosittaista erityiskoulutusta valtakunnan tasolla
- Yksiköiden kriisiryhmille ja henkilökunnalle koulutus vuosittain
- Henkilökunnan hätäensiapukurssien (4-8 h) käyminen ja päivittäminen
- Yksikkökohtaiset poistumisharjoitukset
- Henkilökunnan alkusammutuskoulutus

6.3. Kriisitoimintaohjeen ajan tasalla pito

- Päivitetty ohje on henkilöstön käytettävissä ammattikorkeakoulun intranetissa sähköisessä muodossa
- muutokset esimerkiksi yhteyshenkilöihin ilmoitetaan rehtorin toimistoon, joka ylläpitää sähköistä versiota
- Jokaisella kriisiryhmän jäsenellä on kriisitoimintasuunnitelma myös paperiversiona

- AMK:n kriisiryhmä tarkistaa ohjeen vuosittain ja arvioi toimintaohjeen toimivuuden mahdollisen uuden tiedon valossa

7 YHTEYSTIETOJA

Yleinen hätänumero	112
Pelastuslaitos	112
Poliisi	112
Sosiaalipäivystys	112
Oma terveydenhoitaja _____	
Oma lääkäri _____	
Oppilaitospastori _____	
Lappeenrannan jälkipuintipäivystys	0400 536135
Imatran jälkipuintipäivystys (joka päivä klo 8-20)	040 5165091

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Tämän kriisitoimintakansion ensisijaisena lähteenä on ollut STAKESin julkaisu Koulun kriisitoimintamalli – tukiaineisto peruskoulujen, lukioiden ja ammattioppilaitosten kriisityön kehittämiseen sekä Salli Saaren kirja Kuin salama kirkaalta taivaalta (ks. kirjallisuusluettelo).

Materiaalin tuottamisen ja muokkaamisen pohjana on käytetty Hämeen, Lahden ja Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulujen kriisitoimintaohjeita.

Lisätietoa kriisitilanteista ja niistä selviytymisestä löytyy mm. seuraavasta kirjallisuudesta:

Ayalon, Ofra	Selviydyn. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Punainen Risti ja Suomen Mielenterveys-seura 1995
Cullberg, Johan	Tasapainon järkkyessä – psykoanalyttinen ja sosiaalipsykiatrinen tutkielma. Helsinki Otava 1991
Dyregrov, Atle	Katastrofipsykologian perusteet. Vastapaino 1994
Eränen, Liisa	Katastrofipsykologia. Valtion painatuskeskus 1991
Heiskanen, Tarja (toim.)	Takaisin elämään – henkinen tuki ja onnettomuudet. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Punainen Risti ja Suomen ja Mielenterveysseura 1994
Holma, Markku (toim.)	Surun kohtaaminen koulussa – virikemateriaalia kriisitilanteiden käsittelyyn. Kirkon kasvatusasiain keskus (sisältää mm. tietoa surusta ja kuolemasta muissa uskonnoissa ja maailman-katsomuksissa)
Rautava, Marie (toim.)	Koulun kriisitoimintamalli – tukiaineisto peruskoulujen, lukioiden ja ammattioppilaitosten kriisityön kehittämiseen. Itsemurhien ehkäisyprojektin toimintamalleja 6/97. Aiheita-julkaisu 43/1997
Saari, Salli	Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Otava. 1999
Upanne, Maila	Koulu ja kriisitilanteiden hallinta – näkökulmia nuorten itsemurhien ehkäisyyn. Itsemurhien ehkäisyprojektin tukiaineistoja 1/93 STAKES 39/1993

AMMATTIKORKEAKOULUN KRIISIRYHMÄ

Rehtori Anneli Pirttilä	040 766 4807
Kehitysjohtaja Terttu Kauranen	040 701 9255
Koulutusjohtaja / tulosyksikön johtaja, jota asia koskee	
Oppilaitospastori Minna Jaakkola	0400 789 390
Tiedottaja Virpi Saarinen	040 514 3294
Opiskelijakunnan pääsihteeri Susanna Kauppinen	040 841 6303

Imatra:

LINNALAN KAMPUS

Koulutusjohtaja Markku Pentikäinen	0400 498 531
Koulutusjohtaja Merja Heino	040 760 5533
Lehtori Kari Manninen	040 359 3996
Lehtori Jukka Moilanen	040 575 1560
Koulutussihteeri Tiina Matikainen	02049 66752 / 040 745 5752
Terveystenhoitaja Marja Luoma	020 496 8406 tai 020 617 3238
Opiskelija Johanna Tarkkonen	
Samalla kampuksella toimivan muun oppilaitoksen koulutusjohtaja, jota asia koskee	

ITÄ-VUOKSEN KAMPUS

Koulutusjohtaja Juhani Järvinen	040 5632307
Lehtori Jean-Erik Kullberg	040 480 1859
Lehtori Päivi Eronen	040 480 1894
Koulutussihteeri Nina Pesonen	02049 66712 / 02049 68725
Terveystenhoitaja Mervi Hasu	020 6173213
Opiskelija Soili Rautanen	050 5010603
Oppilaitospastori Minna Jaakkola	0400 789 390

Lappeenranta

KIMPISEN KAMPUS

Koulutusjohtaja Markku Pentikäinen	0400 498 531
Koulutusjohtaja Merja Heino	040 760 5533
Yliopettaja Heikki Sintonen	040 771 8299
Tuntiopettaja Timo Iivarinen	02049 66544
Lehtoi Tarja Muikku	040 578 7600
Koulutussihteeri Anita Ylä-Outinen	02049 66829 040 595 2829
Opiskelija Mika Oksman	

KAHILANNIEMEN KAMPUS

Koulutusjohtaja Päivi Vehmasvaara	040 7555 392
Lehtori Simo Saikko	040 7261485
Terveystenhoitaja Paula Tuuva	0400 235 953 05 616 2722
Koulutussihteeri Sari Kuittinen	02049 66902 / 040 562 1482
Opiskelija Laura Vehviläinen	050 3219614
Oppilaitospastori Minna Jaakkola	0400 789 390

Samalla kampuksella toimivan muun oppilaitoksen koulutusjohtaja, jota asia koskee

Auttamistoiminnan käynnistäminen onnettomuus-tilanteissa (SPR:n ohjeet)

Kun olet ensimmäisenä onnettomuuspaikalla, toimi seuraavasti:

Arvioi tilanne

- selvitä, mitä on tapahtunut
- selvitä autettavien määrä ja avun tarve

Estä lisäonnettomuudet

- lähesty vaarallista kohdetta harkiten
- pelasta ensin hengenvaarassa olevat
- varoita muita vaarasta

Anna hätäensiapu

- aloita henkeä pelastava ensiapu mahdollisimman pian

Tee hätäilmoitus

- kaikissa onnettomuuksissa yksi soitto hätäkeskukseen riittää
- soita hätäpuhelu yleiseen hätänumeroon 112 näin:
 - kerro ensin, mitä on tapahtunut
 - kerro tapahtumapaikka
 - kerro, kuka olet ja mistä soitat
 - vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
 - älä sulje puhelinta ennen kuin olet saanut luvan

Palaa tapahtumapaikalle

- ilmoita lisäavun tulosta ja saamistasi ohjeista

Kokoontumispaikka, jos rakennus joudutaan tyhjentämään

Kuolemantapauksesta ilmoittaminen ja muistaminen

Kuolemantapauksesta ilmoittaminen

Ennen kuolemantapauksesta kertomista on syytä hankkia mahdollisimman tarkat tiedot siitä, milloin ja miten se tapahtui, tarvittaessa viranomaisilta. Asia kerrotaan suoraan ja avoimesti, fraaseja välttäen. Tämän jälkeen on tärkeää varmistaa, ettei kukaan jää yksin. Järkytyksen kokenut tarvitsee seuraa voidakseen vapaasti purkaa tunteitaan. Rauhoittava läsnäolo on parasta lääkettä.

Muistaminen kuolemantapauksessa

Opiskelijan, opettajan tai muun henkilökunnan jäsenen kuolema on tärkeää huomioida oppilaitoksessa jollakin tavalla. Yleinen tapa on laskea lippu puolitankoon. Oppilaitoksen yhteinen muistohetki ja opiskelijaryhmässä tapahtuva muistaminen tarjoavat mahdollisuuden yhteisen surun jakamiseen. Kriisiryhmän tehtävänä on päättää muistohetken järjestämisestä ja sisällöstä.

Muistaminen oppilaitoksessa

Oppilaitoksessa järjestettävä muistohetki voi sisältää:

- yksikön johtajan muistosanat
- opettajan / papin puhe
- runoja, musiikkia

Muistaminen opiskelijaryhmässä

Yhteiselle surulle on tärkeää antaa tilaa. Muistokynttilän sytyttäminen on luonteva tapa aloittaa yhteinen muistelu. Keskustelun lisäksi surua voi kanavoida runojen ja musiikin kautta tai vaikkapa piirroksin tai kirjoitelmin.

Pelastautumisohjeisto

Kampus- ja kiinteistökohtaiset pelastautumissuunnitelmat löytyvät Saimaan ammattikorkeakoulun intranetistä sekä kampuksien opintotoimistoista.