

Kriisitilanne opiskelijayhteisössä - jälkihoito

Anu Morikawa, Aalto-pappi

Laura Mäntylä, Helsingin yliopistolaisten pappi

26.1.2018

Kriittinen tapahtuma

- Mikä tahansa tilanne, joka aiheuttaa voimakkaan tunteen kontrollin menettämisestä ja haavoittuvuudesta
- Jos vaara on konkreettinen, se herättää samat tunteet kuin jos oikeasti olisi tapahtunut jotain
- Tapahtuma on tavanomaisen kokemusmaailman ulkopuolella, 'yli sen normaalin olemisen'
- Uhkaa käsitystämme selvitä tilanteesta ja perusturvallisuutta
- Ylikuormittaa psykologiset mekanismit
- Äkillinen, henkeä uhkaava

Kokemuksellinen purkukeskustelu

= defusing

- Kokemuksellinen eli jotain enemmän kuin vain asian teoreettista pohdintaa
- Defusing on pommin purkamista osiin: pitää pilkkoa asia osiin ja tehdä se vaarattomaksi
- Defusing on välitön purkukeskustelu kotiin lähteville osallisille (0-24h tapahtuneesta)
- Käydään läpi päällimmäiset tunteet, kun näkö-, kuulo-, hajuyms. muisti on vielä tallella
- Jos joku ei kaipaa defusingia, hyvä soittaa hänelle viikon päästä
- Defusing-istunto on lyhyt, ei mielellään yli 45 minuuttia

Miksi purkukeskustelu?



- Rauhoittaa poikkeuksellisia tunteita, että pystyy esim. ajamaan kotiin
- Kaikille samanlaista tietoa tapahtuneesta ja lisäävun mahdollisuudesta
- Käytännön neuvoja stressin hallitsemiseksi
- Tunteet tarvitsevat kohteen: jos niitä ei voi purkaa oikeaan aikaan, se voi johtaa tunteen purkamiseen erilaisiin asioihin
- Normalisoidaan tunteita: kerrotaan, että koetut tunteet ovat normaaleja, ettei kukaan säikähdä tuntemuksiaan
- Herättää uskon tapauksesta toipumiseen
- Vaikeissa tapauksissa: ensimmäisestä vuorokaudesta selviäminen, huomisen kohtaaminen

Psykologinen jälkipuinti *= debriefing*



- Jatkoa defusingille
- 24-72h tapahtuman jälkeen debriefing
- 3 viikon, 0,5 v. tai 1 v. päästä vielä seurantatilaisuus:
'Miltä nyt tuntuu?'
- Pidempi istunto, joka voi kestää 2-3 tuntia
- Tavoitteena työstää psyykkisiä reaktioita, kohdata todellisuus, normalisoida reaktioita, helpottaa tapahtuman jälkeistä ahdistusta ja ennaltaehkäistä myöhempiä stressireaktioita.
- Monesti debriefingiä ei tarvita, jos defusing on tehty
- Voidaan käyttää pitkäkestoisissa tilanteissa; esim. jos vaihtopiskelijoilla on huoli maansa ja läheistensä tilanteesta nyt

Ideaali tapa toimia kriisitilanteessa

- Välittömästi purkukeskustelu mukana olleille; ennen kotiinlähtöä!
- Ei lähetetä ketään järkyttyneenä yksin kotiin; jos ei ketään siellä, soitetaan ainakin perään
- Seuraavana päivänä istunto niille, jotka eivät olleet paikalla, mutta joita asia läheisesti koskettaa
- Tarvittaessa tiedotustilaisuus huhujen välttämiseksi: mitä on tapahtunut ja miten jatketaan
- Rituaali (muistohetki?) ennen tai jälkeen debriefingin
- Defusingissa mukana olleille oma debriefing -> mahdollisesti pitempiaikaista tukea (YTHS?)

Tiedottaminen

- Kun tiedotetaan istunnosta, on tärkeää avata, mistä on kyse, eikä puhua vain debriefingistä
- Voidaan tarjota tiedotustilaisuutta ja siellä arvioida jälkihoidon tarve
- Kuolemantapauksista omaisia tiedottaa aina poliisi
- Kun tiedote lähetetään sähköpostitse, on hyvä antaa jokin yhteystieto, kenelle voi soittaa
- Tieto alussa tärkeää myös siksi, että joku voi olla niin traumatisoitunut, ettei muista mitään

Yleisinhimillistä mutta sukupuoli eroja

- Ihmislajin aivot toimivat samalla tavalla riippumatta kulttuurista tai taustasta; tunteemme syvimmältään samanlaisia kaikilla ihmisillä
-> palautuminen samanlaista
- Sukupuolet reagoivat samalla tavalla, mutta ilmaisu erilaista
- Feminiininen tapa: puhutaan, itketään, kerrotaan jollekin asia, hemmotellaan itseä, koetaan syyllisyyttä, koetaan ettei voida vaikuttaa siihen tapahtumaan, surraan pitkään
- Maskuliininen tapa: ensimmäisen vuorokauden aikana puhutaan läheisille ja sitten mieli sulkeutuu; purkukeinot toiminnallisia kuten urheilu; alkoholi ja seksi
- Miehet surevat keskimäärin naisia nopeammin
- Mies löytää enemmän syyllisiä ulkopuoleltaan, nainen sisältään

Kritiikkiä

- 'Se ei vaikuttanut John Wayneen, sen ei pitäisi vaikuttaa minuun'
- Tiedeyhteisössä tyypillistä vastustus jälkipuintia kohtaan; luullaan, että kriisitilanteet osataan rationalisoida pois kylmän viileästi
- Jotkut ajattelevat, että purkukeskustelut lisäävät ahdistusta, mutta kaikki, jotka ovat tehneet akuuttia kriisityötä, ovat vakuuttuneita niiden hyvistä vaikutuksista
- Ahdistus voi kasvaa, jos tuki ei ole riittävää tai vetäjät eivät ole ammattitaitoisia
- 81% kyselyyn vastanneista tsunamin psykologiseen jälkipuintiin osallistuneista suomalaisista koki, että siitä oli apua
- Tärkeää nopea toiminta!

Ahdistaako?

- Ikävien asioiden ajattelu ei ole mukavaa, mutta pohtimalla etukäteen ratkaisumenetelmiä, voi luoda levollisuutta ikävänkin aiheen ympärille
- Esim. Avioerotilanne nosti ihmisen stressipisteitä enemmän kuin kuolema
- Meidän on ulkopuolelta mahdoton määrittää, miten ihminen tilanteen kokee
- Kun puhutaan kriisityöstä, puhutaan usein onnettomuuksista ja välittömästä avusta. Kriisityö on muutakin.
- Kriisityö voi koskettaa yhtä hyvin myös tilanteessa, jossa kenelläkään ei ole hengenvaaraa (esim.läheltäpiti-tilanne)

Miksi jälkipuinti?

- Asemanne järjestötoimijoina
- Opiskelijakulttuuri
- Vastuu
- Ylioppilaskunnan ja yliopiston vastuu
- Yhteisön hyvinvointi, voimavarat, selviytymiskeinot

Miten tunnistaa kriisi opiskelijayhteisössä?

- Puhumisen kulttuuri (avoimuus, hyväksyntä, kunnioitus, yhdenvertaisuus)
- Käytös – poikkeavuus?
- Toimintatavat – muutokset?
- Turvallisen tilan käsite ('safe space')
- Uhka
- Jotakin yllättävää, äkillistä, pelottavaa, epätavallista
- Joku jättäytyy, vetäytyy, on poissaoleva

Kuinka toimin kriisitilanteessa?

- Rauhallisuus
- Hyväksy reaktiot itsessä ja muissa; ennalta on mahdoton tietää kuinka reagoi kriisitilanteessa
- Puhuminen, kuuntelu, läsnäolo
- Kysy
- Älä jätä ketään yksin – mutta älä pakota mihinkään
- Pyydä apua – muista papit!
- Viestintä

Valmiudet

- Varmistaa ihmisten turvallisuus
- Tiedotuksesta huolehtiminen -> mikä on marssijärjestys ja hyvät käytännöt?
- Yhteisön hyvinvointi -> rutiineihin palauttaminen, yhdessä tekeminen, avoimuuden kulttuuri
- Ohjaaminen avun ja tuen piiriin
- Pyytää apua koko järjestön edun mukaisesti!

Käytännössä

- Kuinka tämä käytännössä voisi toteutua opiskelijayhteisössä – omassa järjestössä, killassa, harrastusryhmässä?
- Mitä toimenpiteitä vaatii?
- Yhteistyö järjestön sisällä, myös ulkopuoliset yhteistyökumppanit
- Yksilö - yhteisö



Anu Morikawa

050 464 4375

anu.morikawa@evl.fi

Laura Mäntylä

050 591 9874

laura.mantyla@evl.fi

Ihmistä varten – För mänskan