

# Kriisitilanteen jälkihoito opiskelijayhteisössä / toimintaohjeita

Tämä ohjeistus on suunnattu Aalto-yliopiston opiskelijayhteisön jäsenille, killoille, ainejärjestöille ja harrastusryhmille. Ohjeen tarkoitus on antaa toimintamalli ja yhteystietoja sellaisten äkillisten järkyttävien tilanteiden, kriisien, varalle, jotka tapahtuvat opiskelun ulkopuolella, esimerkiksi iltaisin, viikonloppuisin tai loma-aikoina. Äkillinen järkyttävä tilanne voi olla esimerkiksi onnettomuus, sairaskohtaus, kuolemantapaus tai läheltä piti -tilanne, joka kohtaa yksittäistä opiskelijaa tai opiskelijaryhmää.

Jokainen voi joskus joutua äkilliseen järkyttävään tilanteeseen tai kohdata toisen ihmisen, jota kriisi on koskettanut. Tämä ohje sisältää neuvoja järkyttyneen ihmisen kohtaamiseen ja jatkoavun järjestämiseen.

## Järkyttyneen kohtaaminen

Jos kohtaat henkilön tai ryhmän, joka on kokenut äkillisen järkyttävän tilanteen, toimi näin:

- älä jätä ketään yksin
- etsi rauhallinen paikka, jossa voi istua yhdessä
- anna kriisissä olevalle/oleville tilaa puhua, kuuntele keskeyttämättä, ylläpidä katsekontaktia
- pysytele itse rauhallisena, pelkkä levollinen läsnäolo auttaa usein paljon
- hyväksy reaktiot (itku, hiljaisuus jne.)
- kysy millaista apua kriisin kokeneet toivovat
- selvitä mistä apua on saatavilla (ks. Yhteystiedot)
- järkyttynyt ei aina itse tunnista avun tarvettaan, joten viestitä tapahtuneesta aina YTHS:lle, Aalto-papeille tai opintopsykologeille (ks. Yhteystiedot), jotta apua voidaan aktiivisesti tarjota
- älä jää oman kokemuksesi kanssa yksin, vaan puhu siitä luotettavan ihmisen kanssa

## Kriisitilanteiden jälkihoidon menetelmiä

Kriisitilanteiden käsittelyyn on kehitetty menetelmiä, joilla pyritään purkamaan kriisin aiheuttamaa järkytystä ja stressiä sekä auttamaan yksilöitä ja yhteisöä kriisistä eteenpäin.

Purkukokous (defusing) tarkoittaa ryhmätilannetta, jossa asianosaiset itse purkavat kokemaansa kriisiä välittömästi tapahtuneen jälkeen. Purkukokouksen tarkoitus on purkaa tapahtunut ja siihen liittyvät kokemukset, ajatukset ja tunteet ymmärrettävään muotoon. Purkukokouksessa on tärkeää selvittää asianosaisten jatkoavun ja tuen tarve. Purkukokous voidaan toteuttaa ilman koulutettua vetäjää, mutta se ei korvaa ammattilaisten antamaa kriisiapua.

*Ryhmämuotoinen purkukeskustelu* on koulutettujen henkilöiden ohjaama ryhmäprosessi, jossa kriisitilannetta käydään läpi havaintojen, tunteiden ja ajatusten tasolla. Purkukeskustelun tavoite on lievittää kriisitilanteen jälkeistä ahdistusta ja edistää mahdollisesti syntyneen trauman työstämistä ja traumasta toipumista. Purkukeskustelu järjestetään joidenkin päivien kuluttua kriisitilanteesta, ja se on tarkoitettu kaikille, joita kriisi koskettaa. Ryhmämuotoista tukea jatketaan tarvittaessa myös pidempään kriisin jälkeen.

Aalto-yliopistossa YTHS:n kriisiryhmä arvioi kriisin jälkeisen avun tarpeen ja järjestää tarvittaessa purkukeskustelun.

## Kriisitilanteesta tiedottaminen

**Henkilön terveyttä uhkaavissa tilanteissa tulee aina varmistaa uhrien turvallisuus ja soittaa hätäkeskukseen. Mahdollisista poliisitutkintaan liittyvistä asioista tiedottavat vain viranomaiset.**

Muusta kriisitilanteen tiedottamisesta vastaa ensisijaisesti se taho (esim. yliopisto, kilta tai järjestö), jota kriisi lähimmin koskettaa.

AYY tukee ja auttaa kriisitilanteen tiedottamisessa opiskelijayhteisölle tarpeiden ja toiveiden mukaan. Viestiä voidaan levittää tilanteen ja tarpeen mukaan esimerkiksi sosiaalisen median kanavissa sekä sähköpostilistoilla. Yhteyshenkilöinä AYY:lla toimivat pääsihteeri, hallituksen puheenjohtaja ja tiedottaja, jotka tarvittaessa delegoivat tehtäviä eteenpäin.

AYY:n yhteystiedot:

Pääsihteeri, 050 520 9415, [paasihteeri@ayy.fi](mailto:paasihteeri@ayy.fi)

Hallituksen puheenjohtaja, 050 520 9420

Tiedottaja, 050 520 9440, [tiedottaja@ayy.fi](mailto:tiedottaja@ayy.fi)

## Yliopiston kriisitilanteen toimintamalli

Aalto-yliopiston henkilöstöllä on oma ohjeistus opiskeluympäristössä tapahtuvien äkillisten järkyttävien tilanteiden varalle. Korkeakoulu hoitaa tällöin tapahtuneesta tiedottamisen ja jälkihoidon organisoinnin. Yhteyshenkilö on kyseisen korkeakoulun opintoasiainpäällikkö. Opintoasiainpäällikköjen yhteystiedot löytyvät Intosta korkeakoulujen omilta sivuilta.

## Tukea kriisien jälkihoitoon

Kriisitilanteen jälkeen ei kannata jäädä yksin, vaan hakea apua itselleen ja tarpeen mukaan muillekin.

Apua kriisitilanteiden jälkihoitoon ja käsittelyyn sekä yksilöille että ryhmille tarjoavat Aalto-yliopistolla YTHS, Aalto-papit ja opintopsykologit. Helsingin ja Espoon kaupunkien sosiaali- ja kriisipäivystykset päivystävät ympärivuorokautisesti ja tarjoavat ohjausta ja neuvontaa akuutteihin kriisitilanteisiin ja onnettomuuksiin liittyvissä kysymyksissä.

## Yhteystiedot

### YTHS

Ma-to klo 8-15, pe klo 8-14 puh. 046 710 1027 (Espoon ja Helsingin mielenterveyspalvelut)

Kaikki yhteystiedot: <http://www.yths.fi/yhteystiedot>

### Aalto-papit

Anu Morikawa (Otaniemi), puh. 050 4644 375

Marjut Mulari (Otaniemi), puh. 050 365 2256

Henri Järvinen (Arabia ja Töölö), puh. 050 3559294

Sähköpostit ovat muotoa etunimi.sukunimi@evl.fi.

### Opintopsykologit

Yhteysosoite: [opintopsykologi@aalto.fi](mailto:opintopsykologi@aalto.fi)

Opintopsykologien puhelinnumerot <https://into.aalto.fi/display/fiopintopsykologi/Yhteystiedot+ja+palaute>

### Espoon kaupungin sosiaali- ja kriisipäivystys 24h/vrk

Puh. 09 816 42439

Lisätietoja: [http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/Sosiaalityo\\_ja\\_toimeentulo/Sosiaali\\_ja\\_kriisipaivystys](http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Sosiaalityo_ja_toimeentulo/Sosiaali_ja_kriisipaivystys)

### Helsingin kaupungin kriisipäivystys 24h/vrk

Puh. 09 3104 4222

Lisätietoja: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/paivystys/sokri-paivystys/>