

Kriisisuunnitelma

Sotkamon lukio

SISÄLLYS

1. KRIISIEN ENNALTAEHKÄISY
 - 1.1 Myönteinen ja turvallinen ilmapiiri KOULUN KRIISIRYHMÄ
2. KOULUN KRIISIRYHMÄ
 - 2.1 Kokoonpano
 - 2.2 Tehtävät
3. TIEDOTTAMINEN
 - 3.1. Tiedottaminen kriisitilanteessa
4. TOIMINTAMALLEJA ERI KRIISITILANTEISSA
 - 4.1. Onnettomuus koulussa
 - 4.2. Oppilaan kuolema
 - 4.3. Opettajan tai koulun muun henkilökuntaan kuuluvan kuolema
 - 4.4. Oppilaan lähiomaisen kuolema
 - 4.5. Itsemurhan uhka
 - 4.6. Itsemurha
 - 4.7. Vakava sairaus, vamma tai poikkeavuus
 - 4.8. Onnettomuus tai sen uhka koulun ulkopuolella
 - 4.9. Kun vanhemmat kieltävät puhumasta
5. ARVIOINTI KRIISITILANTEEN JÄLKEEN
6. TIETOA LAPSEN/NUOREN TUKEMISESTA SURUSSA
 - 6.1. Kuolemasta kertominen oppilaalle
 - 6.2. Muistaminen koulussa
 - 6.3. Muistaminen luokassa
 - 6.4. Keskustelu luokassa
 - 6.5. Opettajan neuvoja
 - 6.6. Surevan nuoren kohtaaminen
7. TIETOA ONGELMIEN TUNNISTAMISEKSI
 - 7.1. Masentuneen tunnistaminen
 - 7.2. Itsemurhavaaran tunnistaminen
 - 7.3. Päihteiden väärinkäytön tunnusmerkkejä
8. OLE HYVÄ KUUNTELIJA
9. TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA

1. KRIISIEN ENNALTAEHKÄISY

1.1 Myönteinen ja turvallinen ilmapiiri

Myönteisen ja turvallisen ilmapiirin syntymiseen myötävaikuttavia tekijöitä ovat mm.

- välitön ja perusteellinen puuttuminen koulukiusaamiseen
- valvonta eri tilanteissa
- hyvin tiedotetut selkeät säännöt, joista pidetään kiinni
- vanhemmat tietoisia koulun säännöistä
- kodin ja koulun toimiva yhteistyö
- henkilökunnan kouluttaminen
- vanhempainillat
- oppilashuoltotyöryhmä

2. KOULUN KRIISIRYHMÄ

2.1. Kokoonpano

- Ryhmän muodostavat rehtori Mauri Reinikka (044 7974 753), terveydenhoitaja Eeva Heikkinen (044 7970 699), kuraattori Jukka Mannermaa (044 7970 759), lehtorit Minna Mustonen (044 7502 388), Anna Maria Honkala (044 7502 366) ja Minna Härkönen (044 7502 371)
- Mahdollisissa kriisitilanteissa rehtori viestii asiasta koulusta ulospäin kasvatusjohtaja Ville Manniselle (044 7502 298).

2.2 Tehtävät

Kriisiryhmä kutsutaan kokoon koulunjohtajan avuksi kriisitilanteessa

- miettii jatkotoimenpiteet yhdessä kodin kanssa
- harkitsee ulkopuolisen avun tarvetta henkilökunnalle ja oppilaille
- pitää kriisikansion ajan tasalla
- ylläpitää kouluttautumista kriisityöhön
- perehdyttää uudet työyhteisön jäsenet
- kokoontuu mahdollisimman nopeasti; muutaman tunnin sisällä,
- valmius nopeaan päätöksentekoon ainakin kahden, kolmen henkilön osalta

3.

4. TIEDOTTAMINEN

3.1. Tiedottaminen kriisitilanteessa

Henkilö, joka on saanut tiedon tapahtuneesta, tiedottaa siitä koulunjohtajalle tai jos koulunjohtaja ei ole paikalla toissijaisesti asian hoitavat opettajajäsenet tai sen luokan opettaja, jota asia koskee.

Tiedon vastaanottajan tulisi selvittää (jo puhelun aikana):

- soittajan henkilöllisyys + mistä numerosta tavoittaa
- mitä on tapahtunut
- missä ja milloin
- kuka, ketkä ovat tapahtuman uhrit
- mikä on tilanne juuri nyt
- onko joku muu taho ryhtynyt joihinkin toimenpiteisiin
- onko koululle jotain erityisodotuksia yhteistyön suhteen?

Koulunjohtajan tehtävät:

- kutsuu kriisiryhmän avukseen
- informoi opettajakuntaa ja muuta koulun henkilökuntaa tapahtuneesta
- antaa opettajalle ohjeita ja oikeata tietoa tapahtuneesta huhujen ehkäisemiseksi
- puhuu tarvittaessa vanhempien kanssa
- on kuolemantapauksen satuttua yhteydessä kuolleen oppilaan vanhempiin
- on aktiivisesti mukana tukemassa koulu yhteisön toipumista
- pysyy henkilöstön ja oppilaiden tavoitettavissa
- hoitaa tarvittaessa yhteydet poliisiin
- hoitaa tarvittaessa yhteydet lehdistöön
- on tarvittaessa yhteydessä koulun vanhempainryhmään
- Kaikki tiedottaminen koulun ulkopuolelle tapahtuu ensisijaisesti koulunjohtajan kautta.

5. TOIMINTAMALLEJA ERI KRIISITILANTEISSA

4.1. Onnettomuus koulussa

1. hälytä ambulanssi puh. 112!
2. muut opettajat avuksi
3. aloita ensiapu!
4. ilmoita terveydenhoitajalle tai terveyskeskukseen
5. ilmoita johtajalle
6. vie oppilaat pois onnettomuuspaikalta
7. kokoa silminnäkijät erilleen ja pidä heistä erityistä huolta
8. ilmoita huoltajille mahdollisimman pian
9. käsittele asia luokassa oppilaiden kanssa

10. lähetä kirjallinen viesti koteihin tapahtuneesta
11. älä päästä järkyttynyttä oppilasta yksin kotiin
12. jatka asian jälkipuintia henkilökunnan kanssa
13. jatka asian jälkipuintia luokassa (keskustelu luokassa)
14. seuraa oppilaiden vointia

4.2. Oppilaan kuolema

- oppilaan kuolemasta ilmoittaa perheelle pappi, poliisi tai sairaala
- tiedon saanut opettaja informoi johtajaa
- johtaja informoi opettajakuntaa
- perheen toivomuksia koteihin tiedottamisesta kunnioitetaan
- kuolemasta keskustellaan
- omaisia muistetaan (rehtori ja ryhmänohjaaja)
- oppilaiden mielenterveyttä seurataan
- järjestetään henkilökunnalle mahdollisuus jälkipuintiin
- Tarjotaan mahdollisuus jälkipuintiin myös oppilaille tarpeen mukaan

4.3. Opettajan tai koulun muun henkilökuntaan kuuluvan kuolema

- koulunjohtaja informoi ensin henkilökuntaa, sitten luokkaa ja sen jälkeen koulu yhteisöä
- kriisiryhmä järjestää henkilökunnalle ja oppilaille jälkipuintia tarvittaessa
- opettajat järjestävät keskustelut luokissa tarvittaessa
- vainajaa kunnioitetaan
 - liputtamalla
 - järjestämällä hiljainen hetki
 - osallistumalla omaisten toivoessa hautajaisiin

4.4. Oppilaan lähiomaisen kuolema

- koulunjohtaja tiedottaa oppilasta opettavalle opettajalle / kaikille opettajille
- koulunjohtaja selvittää saako asiasta kertoa muulle luokalle
- opettaja ohjaa oppilaita kohtaamaan surutyötä tekevän luokkatoverin tarvittaessa
- opettaja järjestää oppilaalle keskustelumahdollisuuden jos siihen on lupa
- opettaja seuraa oppilaan psyykkistä hyvinvointia

4.5. Itsemurhan uhka

- puhu oppilaan kanssa
- älä jätä oppilasta yksin
- tarjoudu pohtimaan yhdessä ongelmaa, älä yritä ratkaista sitä
- ongelma, jonka vuoksi oppilas on valmis tekemään itsemurhan, ei voi olla hetkessä ratkaistavissa
- kuuntele, älä tuomitse, älä vähättele
- ota yhteys kotiin oppilaan vanhempiin
- Jos itsemurhan uhka on ilmassa mutta ei heti toteutumassa:

ohjaa oppilas (soita aika) mielenterveyspalveluihin terveysasemalle tai ota yhteyttä Lanu- työryhmään Kainuun keskussairaalaan (puhelinumeroit ovat kohdassa 10).

- Jos arvioit uhan olevan tässä ja nyt:

Virka-aikana ota yhteyttä terveysaseman mielenterveysyksikön päivystysryhmään (soita jollekin mielenterveysyksikön hoitajalle, puhelinnumerot suunnitelman kohdassa 10)

Virka-ajan ulkopuolelle soita Kainuun keskussairaalan sairaanhoitajan puhelinpäivystykseen 0861561.

Jos et jostakin syystä saa yhteyttä yllä mainittuihin puhelinnumeroihin, voit pyytää apua hälytyskeskuksesta puh. 112.

- Oppilaan hoitoon kuljettamisessa voi käyttää ambulanssia.

4.6. Itsemurha

Itsemurha koskettaa aina koko kouluyhteisöä. Koulunjohtaja sopii omaisten kanssa miten toimitaan. Jälkipuinti on erittäin tärkeää, koska itsemurha nostattaa esiin esim. voimakasta syyllisyyttä.

- koulunjohtaja tiedottaa kriisiryhmälle
- koulunjohtaja tiedottaa henkilökunnalle
- opettaja tiedottaa oppilaille, jos perheeltä on saatu lupa kertoa tosiasiat, jotta perättömät huhut estettäisiin
- järjestetään jälkipuinti henkilökunnalle, mikäli itsemurha tapahtuu koulussa.
- järjestetään erityinen tuki ja seuranta silminnäkijöille ja lähimmille ystäville
- luokissa keskustellaan opettajan johdolla tapahtuneesta (jos on lupa)
- oppilaiden vointia seurataan
- kriisiryhmä sopii muistamisesta

4.7. Vakava sairaus, vamma tai poikkeavuus

- pyritään saamaan lupa kertoa henkilökunnalle; perustele kertomisen edut (huhut, epätietoisuus)
- oppilaan omaa mielipidettä on kunnioitettava
- vanhemmat ja / tai terveydenhoitaja antavat toimintaohjeet sairauskohtauksen varalta (kts. ensiapuohjeet)

4.8. Onnettomuus tai sen uhka koulun ulkopuolella

- koulunjohtaja ottaa selvälle tosiasiat
- koulunjohtaja informoi muun henkilökunnan
- opettajat järjestävät keskustelun
- koulusta lähetetään tietoa kotiin tapahtuneesta ja mahdollisista reaktioista

4.9. Kun vanhemmat kieltävät puhumasta

Itsemurhan tehneen nuoren vanhemmat saattavat kieltää koulua puhumasta itsemurhasta, kuolemasta. Koulun tulisi pyrkiä yhteistyöhön vanhempien kanssa ja kertoa miksi asia käsittely on tärkeää. Vanhemmille kannattaa korostaa sitä, ettei tarkoitus ole käsitellä perheen yksityisasiota vaan tukea nuorta selviytymään. Asian käsittelyn päätavoitteena on kertoa oppilaille myönteisistä ratkaisumalleista elämän vaikeissa tilanteissa. Vanhemmille voi todeta, että nuoret joka tapauksessa

tietävät usein tapahtuneesta ja pohtivat sitä keskenään. On parempi, että he saavat asiallista tietoa kuin että huhut vääristävät tapahtuneen.

5. ARVIOINTI KRIISITILANTEEN JÄLKEEN

- henkilökunta arvioi kriisiryhmän kanssa, miten tilanne hoidettiin
- henkilökunta käy avointa keskustelua syylistämättä
- kriisiryhmä tekee tarvittavat muutokset kriisivalmiussuunnitelmaan

6. TIETOA LAPSEN/NUOREN TUKEMISESTA SURUSSA

6.1. Kuolemasta kertominen oppilaalle

- sanoman pitäisi tulla luotetulta henkilöltä
- varmista, että tieto on oikea
- varmista sopiva, häiriötön paikka uutisen kertomiseen
- kerro asia avoimesti ja selvästi, mutta riittävästi henkisesti siihen valmistuneena
- älä siirrä asian kertomista
- varaa aikaa nuoren kanssa olemiseen
- vältä sellaisia kliseitä kuin "kaikki tulee hyväksi"
- saata nuori kotiin tai sinne, missä perhe on
- kerro luokan muille oppilaille ja läheisille ystäville vanhempien luvalla

6.2. Muistaminen koulussa

Oppilaan tai opettajan kuolema huomioidaan esim. muistohetkellä, johon voi sisältyä esim.

- hiljainen hetki
- koulunjohtajan muist sanat
- sopiva runo
- papin puhe
- laulua, musiikkiesityksiä

Jos kuolemasta ilmoitetaan koulupäivän aikana, oppilaat laskevat lipun puolitankoon vasta sitten, kun koko koulu tietää asiasta.

6.3. Muistaminen luokassa

- kynttilä ja / tai kuva, kukka, liina vainajan pulpetilla
- istutetaan puu kuolleen muistoksi
- nuoret muistelevat luokkatoveriaan; muistokirjoitus, runo tms. joka toimitetaan vainajan omaisille

6.4. Keskustelu luokassa

Opettajan oman jälkipuinnin pitäisi olla kunnossa ennen kuin hän järjestää keskustelua luokassa. On hyvä noudattaa periaatetta, että asiantuntija auttaa opettajaa, opettaja luokkaa. Jos opettaja ei kuitenkaan pysty asiaa käsittelemään luokassa, neuvotellaan, kuka sen tekee.

Keskustelun kulku soveltuvin osin:

A. Aloitusvaihe

Ohjaaja kertoo mitä tulee tapahtumaan, perustelee miksi, ja selvittää menettelytavan. Keskustellaan, koska tapahtumisen aiheuttamista reaktioista puhuminen on tärkeää.

B. Säännöt

Ei puhuta ulkopuolisille, ei juoruilla toisten puhumisia, mutta omista asioistaan saa puhua. Jokainen kertoo, miten ja keneltä sai tiedon; ei muuta puhepakkoa. Taukoja ei pidetä. Kaikki ovat paikalla loppuun saakka.

C. Faktat

Oppilaat kertovat, miten, keneltä ja missä saivat tietonsa. Opettaja kertoo tosiasiat: tapahtumien kulku ja mahdolliset syyt Mukana voi olla asiantuntija: poliisi, paikalla ollut ensihoitaja tai joku muu

D. Ajatusvaihe

- Mikä oli ensimmäinen ajatus?
- Mikä tuntui pahimmalta?
- Ajatteliko joku muu samoin?
- Mitkä ajatukset ovat jääneet mieleen?

E. Reaktiovaihe

- Mitä tunsit (pelkoa, raivoa, sääliä)
- Mitä teit, looginen aikajärjestys tapahtumien kulusta
- Reagoiko joku muu samoin?
- Autetaan löytämään samanlaisia tuntemuksia kuin muilla

F. Informaatio

- Kerätään yhteen reaktioita
- Opettaja kertoo odotettavissa olevia reagoitintapoja (katso liite 1: Reaktiot ensimmäisinä päivinä ja tuntemukset lähiviikkoina)
- Opettaja antaa neuvoja (katso liite 1: Näin voit auttaa itseäsi)

G. Yhteenveto ja päätös

Käydään läpi arjen järjestelyt, töihin palaaminen

Suunnitellaan myöhempiä tapahtumia (esim. hautajaiset tai keskustelutilaisuus)

Osallistuminen hautajaisiin edellyttää mahdollisuutta jälkipuintiin keskustelemalla hautajaisista.

6.5. Opettajan neuvoja

Opettaja voi neuvoa oppilasta:

- puhumaan vanhempien kanssa tapahtuneesta
- puhumaan ystävien kanssa
- hankkimaan lisää tietoa tapahtuneesta
- kirjoittamaan runoja, päiväkirjaa...

- kuuntelemaan musiikkia
- käymään tapahtumapaikalla / haudalla
- tekemään jotain yhdessä, esim. surevan perheen hyväksi

6.6. Surevan nuoren kohtaaminen

- keskustele avoimesti ja kunnioittavasti
- ota huomioon keskustelukumppanin ikä
- jos nuori on käsittänyt tai ymmärtänyt asioita väärin, oikaise ne
- älä kuvaa kuolemaa sanoilla "matka" tai "uni".
- varaa aikaa ongelman käsittelyyn
- suhtaudu myönteisesti kysymyksiin ja keskusteluun
- valmistaudu siihen, että keskustelu saattaa olla lyhyt
- käykää hautausmaalla
- näytä omat tunteesi
- anna nuorten osallistua hautajaisiin
- rohkaise tunteiden käsittelyä
- puhu nuoren kanssa heidän mahdollisista syyllisyydentunteistaan

7. TIETOA ONGELMIEN TUNNISTAMISEKSI

7.1. Masentuneen tunnistaminen

- univaikeudet, ei nuku tarpeeksi tai on koko ajan unelias
- syömisvaikeudet, ei syö tarpeeksi tai syö suruunsa
- voimattomuus, olen ihan poikki, en jaksa enää
- apatia, vetäytyminen: harrastukset, ystävät yms. eivät enää kiinnosta
- vihamielisyys: voimakasta kiukuttelua, äksyilyä
- keskittymisvaikeudet, ylivilkkaus
- itseinho, olen ruma, ei minusta pidetä
- itkuisuus, surullisuus hallitsevaa
- tuomiopäivän tunteet: puhuvat, ajattelevat, kirjoittavat kuolemasta

7.2. Itsemurhavaaran tunnistaminen

Masennuksella on merkittävä yhteys itsemurhiin. Pitkään jatkuneen masennuksen ja mahdollisesti itsemurhaan liittyvien puheiden pitäisi herättää näkemään, onko merkkejä itsemurhavaarasta. Muita merkkejä:

- aiempi itsemurhayritys
- itsemurhasta puhuminen tai sillä uhkaaminen
- itsemurhan suunnittelu ja tavaroiden pois lahjoittaminen
- kuoleman jatkuva ajattelu
- itsemurhan tehneen tunteminen
- samaistuminen johonkin, joka on tehnyt itsemurhan ja käytöksen muuttaminen samaan suuntaan,

- mahdollinen trauma itsemurhan näkemisestä ja syyllisyyden tunteminen
- väkivaltaisesti kuollut sukulainen
- äskettäin koettu tärkeä menetys: läheisen lähtö, riita, seurustelusuhteen päättyminen tai itsetunnon
- menetys epäonnistumisen tai hylkäämisen seurauksena
- alkoholin tai muun huumeen väärinkäyttö
- impulsiivinen tai väkivaltainen käytös
- ei voimia lähestyä ongelmia, ei ulospääsytietä, ongelmien ratkaisutilaisuuksien torjunta, vakuuttuneisuus siitä, että kuolema on ainoa vaihtoehto
- ylikorostuneet vaatimukset, joista seuraa liikkakriittisyys omaa itseään kohtaan

7.3. Päihteiden väärinkäytön tunnusmerkkejä

Huumeiden käyttäjien tuntomerkkejä ovat mm..

- nuoren kaveripiiri vaihtuu
- nuoren rahantarve kasvaa; näpistely, ilkivalta, kauppaaminen lisääntyy
- koulumenestys laskee
- poissaolot lisääntyvät, aamuisin tai maanantaisin
- epärealistisia puheita, tarinoita, valehtelua
- luonteessa muutoksia
- esiintyy pelkotiloja, ahdistuneisuutta, levottomuutta
- erilaisia fyysisiä merkkejä, riippuu käytetystä aineesta esim. laajentuneet silmäterät, verestävät silmänvalkuaiset, vapina, hikoilu, laihtuminen / lihominen, uneliaisuus,
- tokkuraisuus
- haju, tietyille aineille ominainen esim. tinneri, kannabis
- esineet: piippu, veitset, aineenpalaset
- ulkonäkö / olemus muuttuu
- välinpitämättömyys yhteiskunnan normeja kohtaan
- arvomaailman muuttuminen, kunnianhimon väheneminen
- ihmissuhteiden heikkeneminen
- keskittymisvaikeudet, unihäiriöt
- huonontunut pettymysten sietokyky
- epäsiisteys, ulkonäön muutos, välinpitämättömyys omasta ulkonäöstä

Esineistöä ja sanastoa, jotka voivat viitata huumeiden käyttöön:

Hasis:

- tinapaperitupakat "hätäset"
- paukkutupakat
- piiput, "kabunit", ja "silumit"
- vaa´at, veitset
- elmukelmu

Amfetamiini, heroini:

- partakoneen/mattoveitsen terät
- filtlerinpuolikkaat
- taitetut ja/tai pohjastaan tummuneet lusikat
- ruiskut, neulat
- laktoosi, tomosokeri, askorbiini- ja sitruunahappo, vichy
- minigrip-pussit
- teipit

Kokaiini:

- rullatut setelit, "sniffit"
- peilit ja terät
- pikkurasiat ja -lusikat

8. OLE HYVÄ KUUNTELIJA

Usein hiljaisuus voi olla paras lahja - kuuntele vain. Ole aktiivinen kuuntelija - silloin toiselle tulee olo, että välität ja voit hyvin kuunnella hänen tarinansa.

Kysymysten tekeminen on osa aktiivista kuuntelua. Kysymyksillä saa lisätietoa. Varo syyttämästä. Älä esim. kysy "Miksi et tehnyt kotitehtäviäsi tällä viikolla?". Voit osoittaa huolesi kysymällä esim. "Olen huomannut, että olet viime aikoina vaikuttanut väsyneeltä. Vaivaako jokin asia sinua?". Kolmas osa aktiivista kuuntelua on osoittaa välittämistä. Kun olet aloittanut keskustelun kuuntelemalla, voit myös puhua. Kerro huomioistasi. Kysy mistä on kyse, mitä nuori tuntee ja ajattelee. Kysy mitä ratkaisuja hän on miettinyt.

Jos epäilet itsemurhavaaraa, kysy suoraan onko nuori ajatellut itsemurhaa. Kysyminen ei aiheuta itsemurhaa! Päinvastoin antamalla nuoren puhua siitä mikä on jo hänen mielessään voi olla ensimmäinen ja isoin askel kohti ongelmanratkaisua. Se voi vapauttaa hänet puhumaan asiasta.

9. TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA

Psykiatrinen erikoissairaanhoito:

044 797 4200

044 797 0281

044 797 0108

044 797 0106

044 797 0133

Nuorisopsykologi

044 710 1772

Nuorten päivystystyöryhmä (Lanu)

Toimii KAKS:n Nuorisopsykiatrian poliklinikan yhteydessä. Ovat käytettävissä tilanteen arviointiin ja hoitoon liittyvissä tilanteissa, varsinkin vaikeammissa psyykkisissä ongelmissa (esim. itsemurhauhka, anoreksia).

050 410 5301

HÄLYTYSKESKUS 112

POLIISI 112

MYRKYTUSTIETOKESKUS 0800 147 111

TAKSI 0600 398 100