

"HEI, MUL OIS YKS JUTTU ..."

TIETOA KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA YLÄKOULUIKÄISEN KANSSA TYÖSKENTELEVÄLLE AIKUISELLE

LUPA AUTTAA!



NUOREN OIREILU TRAUMAATTISEN KOKEMUKSEN JÄLKEEN

Monet tilanteet voivat olla nuorelle haavoittavia eli traumatisoivia. Trauma voi vaikuttaa koko hänen olemukseensa. Muista, että nuorella ei aina ole sanoja tapahtumista kertomiseen ja tunteilleen.

Haavoittavan kokemuksen vaikutukset voivat olla hyvin vaihtelevia. Nuoren käyttäytyminen on usein erilaista kuin aiemmin. Huomioi kuitenkin, että yksittäisestä oireesta ei voi päätellä traumaattisen kokemuksen tapahtuneen, koska oireelle voi olla muitakin selityksiä. Nuori voi olla tai nuorella voi olla:

- ahdistunut tai pelokas
- yleisesti huolestunut, erityisesti itsensä/muiden turvallisuudesta
- eristäytynyt kavereista ja harrastuksistaan
- ärsyyntynyt kavereista ja opettajista
- vaikeutta luottaa muihin ihmisiin
- auktoriteettien vastustamista
- kyvytön ottamaan vastaan kritiikkiä
- aiempaa impulsiivisempi ja taipuvaisempi riskialttiiseen käyttäytymiseen
- vihamielisempi tai aggressiivisempi
- ajautuu väkivaltaisiin tilanteisiin ja/tai päihteiden käyttöön
- tunteidensäätelyn vaikeutta
- vaikeuksia keskittymisessä
- koulusuoriutumisen oleellista heikkenemistä
- toimintakyvyn laskua
- yli- tai alireagointia esim. sireeniin, kosketukseen, kovaääniseen oven sulkeutumiseen, valoihin, yllättäviin liikkeisiin
- haavoittaneen tapahtuman yksityiskohdista puhumista, trauman läpikäyntiä, painajaisissa tai tapahtumapäivän muistoissa
- toistuvia ajatuksia ja puheita kuolemasta/kuolemisesta, itsemurha-ajatuksia, kirjeet, päiväkirjat, nettipäivitykset
- ylivilpelyä, univaikeuksia tai säpsähtelyä
- tapahtumista muistuttavien paikkojen ja tilanteiden välttelyä
- tunteiden turruttamista/yliireagointia.

Esimerkkejä haavoittavista tilanteista:

- väkivalta tai seksuaalinen loukkaaminen
- mitätöinti tai hylkääminen
- Läheisen kuolema tai vakava sairaus
- oma vakava sairaus tai kivuliaat hoitotoimenpiteet
- väkivallan näkeminen perheessä tai lähiympäristössä
- vakava onnettomuus tai sen näkeminen
- kiusattuna olo tai kiusaamiseen osallistuminen
- asuminen ympäristössä, jossa huolenpitoa tai taloudellista turvaa ei ole
- luonnonkatastrofi.

Erityisen herkkä nuori on silloin, kun hänellä on ennestään muita traumaattisia kokemuksia ja/tai häneltä puuttuu suojaavia aikuisia elämästään.

MITÄ KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA VOI TEHDÄ TRAUMATISOITUNEEN NUOREN AUTTAMISEKSI?

Usein traumaattisiin kokemuksiin sisältyy kontrollin menettämisen kokemus.

- Pidä yllä rutiineja. Tämä viestittää nuorelle, että hän on turvassa ja elämä jatkuu.
- Lisää nuoren turvallisuuden tunnetta jäsentämällä tilannetta ja vastamalla hankaliinkin kysymyksiin rehellisesti.
- Kannusta nuorta kertomaan mitä on tapahtunut. Järjestä riittävästi aikaa ja paikka, jonka nuori kokee turvalliseksi. Jos sinulla ei ole aikaa, pidä huoli, että nuori tietää, että mahdollisuus puhua ja esittää kysymyksiä järjestyy myöhemmin ja kerro milloin. Pidä kiinni lupauksestasi. Jos et voikaan näin toimia, kerro nuorelle miksi et ja että se ei johdu nuoresta itsestään. Järjestä joku toinen nuorelle turvallinen aikuinen tueksi.
- Tue nuoren selviytymistä. Tutustu itse stressin säätelykeinoihin ja harjoitteisiin. Lisää nuoren omia keinoja ja kannusta nuorta löytämään voimavarojaan ja onnistumisen kokemuksia.

- Tue opettajaa, kun mietitään apua traumatisoituneelle nuorelle koulu-tehtävistä suoriutumiseen. Nuori itse ei useinkaan osaa pyytää apua.
 - *sovi esim. väliaikaisesti lyhennetystä koulupäivästä, mikäli se tuntuu mielekkäältä*
 - *anna mahdollisuus lapselle suorittaa yksi tai muutama aine kerrallaan.*
 - *lyhennä ja pilko tehtäväkokonaisuuksia*
 - *anna lisäaikaa tehtävien suorittamiseen*
 - *tarjoa apua tehtävien järjestelyissä ja muistamisessa.*
 - *tue nuoren käyntejä koulupsykologilla, koulukuraattorilla.*
- Ole tietoinen ympäristössä olevista ärsykkeistä, joihin traumatisoitunut nuori voi reagoida.
- Mikäli nuorella on voimakkaita syyllisyyden, kiukun, häpeän tai rangaistuksen ajatuksia tai pelkotiloja tai oireet ovat kestäneet pitkään (kauemmin kuin yhden kuukauden) ja vaikuttavat nuoren toimintakykyyn ohjaa ja tue häntä hoidontarpeen arvioon.
- Tue myös nuoren vanhempia sekä sisaruksia antamalla heille oikeaa tietoa sekä ohjaamalla heidät tarvittavan avun piiriin.

*”Läpäyttävän sydämen voi rauhoittaa!
Yksi katse – yksi ele – yksi sana.*

TÄNNE VOIN OTTAA YHTEYTTÄ:

NUOREN TUKEMINEN EPÄILLYISSÄ VÄKIVALTATILANTEISSA

(THL, Lapsen tukeminen)

Lapsen kaltoinkohtelu on *vanhempien tai muiden aikuisten toimintaa, joka vahingoittaa lasta henkisesti tai fyysisesti*. Lapsen kaltoinkohtelun kohdalla *varhainen puuttuminen on ensiarvoisen tärkeää*. Mahdollisimman aikainen puuttuminen ehkäisee ongelmien kasaantumista ja pahentumista sekä katkaisee väkivallan kierteen.

Tärkeää muistaa:

- Tarjoa aktiivisesti nuorelle mahdollisuus kertoa kokemuksistaan. Vältä johdattelua, käytä avoimia kysymyksiä kuten ”kerro lisää tai mitä sitten tapahtui”.
- Kirjaa nuoren kertomus ja omat kysymyksesi mahdollisimman tarkasti ylös. Anna nuorelle tilaisuus kahdenkeskiseen aikaan kanssasi, ole fyysisesti läsnä.
- Älä lupaa olla kertomatta kenellekään! On todennäköistä, että joudut kertomaan jollekin. Älä aseta itseäsi tilanteeseen, jossa joudut pettämään nuoren luottamuksen.
- Selitä nuorelle miksi on tärkeää puhua asiasta sellaiselle ulkopuoliselle ihmiselle, joka osaa auttaa lasta ja tämän perhettä. Lupaa nuorelle että autat häntä, jos aiot niin tehdä.
- Anna nuorelle tunnustusta rohkeudesta hakea apua. Kerro, että nuori toimi oikein kertoessaan kaltoinkohtelusta.
- Älä tuomitse nuoren perhettä tai puhu pahaa väkivallan tekijästä. Nuori rakastaa vanhempiaan ja peilaa itseään suhteessa heihin.
- Varmista ettei nuori joudu kohtaamaan enemmän väkivaltaa sen jälkeen, kun hän on kertonut asiasta jollekin ulkopuoliselle.
- Mikäli nuorella on fyysisiä vammoja tai hän kertoo niistä huolehdi, että hän pääsee asianmukaisiin tutkimuksiin.

TEE LASTENSUOJELUILMOITUS:

bit.ly/lastensuojeluilmoitus

LISÄOHJEITA SAAT MYÖS SOSIAALIPÄIVYSTYKSESTÄ:

TEE ILMOITUS POLIISILLE, JOS ESILLE TULEE EPÄILY LAPSEEN KOHDISTUNEESTA SEKSUAALIRIKOKSESTA TAI PAHOINPITELYSTÄ, JOKA EI OLE LIEVÄ:

bit.ly/rikosepäilylapseen

MIKÄLI OLET EPÄVARMA RIKOSILMOITUKSESTA KONSULTOI POLIISIA ASIASTA:

<http://www.poliisi.fi/yhteystiedot>



Laki lapseen kohdistuneen seksuaali- ja pahoinpitelyrikkoksen selvittämisen järjestämisestä 1009/2008 (Finlex)



<http://www.hotus.fi/lasten-kaltoinkohtelun-tunnistamisen-tehokkaat-menetelmat-sosiaali-ja-terveydenhuollossa-2>

PIDÄ HUOLTA MYÖS ITSESTÄSI!

Myötätuntostressi on emotionaalinen tila, joka syntyy yhteydestä traagisiin asioihin ja halusta auttaa ihmisiä, jakaa heidän todellisuuttaan. Jos myötätuntostressi pitkittyy eikä sille ole purkukanavia, kehittyy myötätuntuupumina. (Leena Nissinen 2014)

Kohtaaja tarvitsee:

KOHTAAJA

LUPA KOHDATA

Selkeä, yhdenmukainen
lainsäädäntö.
Ohjeet ja niiden tuntemus.

USKALLUS KOHDATA

Koulutus ja
kokemusoppiminen.

TUKI KOHDATA

Tietoisuus ryhmän tuesta.
Konsultaation mahdollisuus
työnohjaus.

ÄLÄ JÄÄ YKSIN.

- Hae tukea tekemällä tiimityötä, juttelemalla muiden koulusi työntekijöiden kanssa, pyytämällä esimiehen ja kollegoiden tukea. Työpaikan avoin ja rehellinen vuorovaikutuskulttuuri sekä työnohjaus ehkäisee myötätuntuupumusta.

TUNNISTA MYÖTÄTUNTOUPUMUS

- Ammatillinen rooliviitta voi suojata sinua, mutta antaa myös harhaanjohtavan tunteen haavoittamattomuudesta. Myötätuntuupumus ei ole merkki avuttomuudesta tai taitamattomuudesta vaan se on merkki välittämisestä.
- Myötätuntuupumus on pysyvä psykofyysinen jännittyneisyyden tila. Siihen voi liittyä vaikeus sietää vastoinkäymisiä, luottamus itseen ja toisiin vähenee. Ongelmakeskeisyys lisääntyy ja ammatillinen itse-

tunto laskee. Ihmissuhteissa kyynisyyttä, eristäytymistä.

- Keskittyminen vaikeaa, unohdeltua. Epävarmuuden sietokyky laskee ja esim. luokkatilanteissa ärsyyntyy helpommin oppilaisiin.

HUOLEHDI ITSESTÄSI.

Pidä huolta syömisestäsi, levosta ja liikkumisestasi. Hakeudu sinulle iloa tuottaviin harrastuksiin ja ihmiskontaktteihin. Ota aikaa itsesi tutkiskeluun, anna itsellesi lupa itkeä ja olla tarvitseva. **Hengitä**

HAE APUA

Jos huomaat itsessäsi oireita, puhu ammattilaiselle. Jos oireet kestävät enemmän kuin kaksi tai kolme viikkoa hakeudu ammattilaiselle. Tunne oma historiasi ja hae apua omien traumojesi läpikäymiseen. aikuinen, jolla itsellään läpikäymättömiä traumoja on herkempi myötätuntuupumukselle.



Tarinat sinänsä eivät uuvuta, vaan muutokset kokemusmaailmassa: kielteisyyt, toivottomuus, ihmissuhdeongelmat, ammatilliset itsesyytökset...

(Rajansa kaikelle, Leena Nissinen 2014)

VSSHP:N ALUE: OHJEITA LAPSELLE, PERHEELLE SEKÄ TYÖNTEKIJÄLLE

Palvelupolut, palvelut ja hoitotahot paikkakunnittain.
Nettilinkit, joista löydät lisää tietoa.

PSYKKISESTI OIREILEVA LAPSI

- hoitoreitit.vsshp.fi

PSYKKISESTI OIREILEVA NUORI

- www.mielenterveystalo.fi/nuoret

LASTENSUOJELUN KÄSIKIRJA

- www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityisky-symykset/pahoinpitely-ja-seksuaalinen-hyvaisikaytto

ENSI JA TURVAKOTI, NETTITURVAKOTI

- www.nettiturvakoti.fi
- www.ensijaturvakotienliitto.fi/asiaa_lastensuojelusta
- virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto

NOLLALINJA

- www.nollalinja.fi

NUORTEN NETTI MLL

- www.mll.fi/nuortennetti

NUORTEN TURVATALOT

- www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta

LAPSI RIKOKSEN UHRINA

- oikeus.fi/fi/index/esitteet/lapsirikoksenuhrina.html

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS

- nuoret.riku.fi

VARJOMAAILMA

- www.varjomaailma.fi

PESÄPUU

- www.pesapuu.fi/evaskori

TURUN KRIISIKESKUS

- www.mielenterveysseurat.fi/turku

MAAHANMUUTTAJAT JA MONIKULTTUURISUUS

- www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus

LUO LUOTTAMUSTA, SUOJELE LASTA

- verkkokoulut.thl.fi/suojelelasta

VAMMAISEN LAPSEN NÄKEMYKSEN

SELVITTÄMINEN

- lsl.e-julkaisu.com/vammaisen-lapsen-nakemysten-selvittaminen

MUITA ITSELLENI TÄRKEITÄ OSOITTEITA JA YHTEYSTIETOJA:

TÄMÄN OPPAAN LAATIJAT

Copyright © 2017 hankeagentti, psykoterapeutti
Outi Abrahamsson Lupa auttaa! -hanke

- Erityisasiantuntija, lastenpsykiatri Jukka Mäkelä THL
- psykologi, psykoterapeutti Johanna Pirinen VSSHP Oikeuspsykiatrinen tutkimusyksikkö,
- Apulaisylilääkäri Hanna Manninen VSSHP Lastenpsykiatrian yksikkö
- psykologi, psykoterapeutti Päivi Saranpää VSSHP Lastenpsykiatrian yksikkö
- Lastenlääkäri Anna-Maija Kujari VSSHP Lasten- ja nuorten klinikka
- sairaanhoitaja Susanna Lojonen VSSHP Lasten- ja nuorten klinikka
- erityisluokanopettaja Heli Liski Kiinamylyn koulu

TURUN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY



LUPA AUTTAA!

WWW.LUPAAUTTAA.FI

**HALLITUKSEN
KÄRKIHANKE**