

"HEI, MUL OIS YKS JUTTU ..."

TIETOA YLÄKOULUIKÄISEN KANSSA TYÖSKENTELEVÄLLE AIKUISELLE

LUPA AUTTAA!



TIETOA YLÄKOULUIKÄISEN KANSSA TYÖSKENTELEVÄLLE AIKUISELLE

Monet tilanteet voivat olla nuorelle haavoittavia eli traumatisoivia. Trauma voi vaikuttaa koko hänen olemukseensa.

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 ottaa vastaan kritiikkiä
- aiempaa impulsiivisempi ja taipuvaisempi riskialttiiseen käyttäytymiseen
- vihamielisempi tai aggressiivisempi
- ajautuu väkivaltaisiin tilanteisiin ja/tai päihteiden käyttöön
- tunteidensäätelyn vaikeutta
- kouluuoriutumisen oleellista heikkenemistä
- vaikeuksia keskittymisessä
- toimintakyvyn laskua
- yli- tai alireagointia esim. sireeniin, kosketukseen, kovääniseen 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
- ylivireyttä, univaikeuksia tai säpsähtelyä
- tapahtumista muistuttavien paikkojen ja tilanteiden välttelyä
- tunteiden turruttamista/ylireagointia.

}

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 oleminen tai kiusaamiseen osallistuminen
- asuminen ympäristössä, jossa huolenpitoa tai taloudellista turvaa ei ole
- luonnonkatastrofi.

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

MITÄ KOULUSSA VOI TEHDÄ TRAUMATISOITUNEEN NUOREN AUTTAMISEKSI?

- Usein traumaattisiin kokemuksiin sisältyy kontrollin menettämisen kokemus. Pidä yllä tavanomaisia arjen toimintoja. Tämä viestittää nuorelle, että hän on turvassa ja elämä jatkuu.
- Lisää nuoren turvallisuuden tunnetta jäsentämällä tilannetta ja tarjoamalla vaihtoehtoja. Aseta kuitenkin selkeät rajat asiattomalle käytökselle.
- Tue ja kannusta traumatisoitunutta nuorta. Pysy nuoren tukena, jos se on mahdollista. Jos et voi näin toimia, kerro nuorelle miksi et ja järjestä joku toinen nuorelle turvallinen aikuinen tueksi.
- Tarjoa apua traumatisoituneelle nuorelle koulutehtävistä suoriutumiseen.
- Nuori itse ei useinkaan osaa pyytää.
 - *sovi väliaikaisesti lyhennetystä koulupäivästä, mikäli se tuntuu mielekkäältä*
 - *anna mahdollisuus nuorelle 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.*

- 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 aikaa ja paikka puhua ja esittää kysymyksiä järjestyy myöhemmin
- Ole tietoinen ympäristössä olevista ärsykkeistä, joihin traumatisoitunut nuori voi reagoida.
- Tapahtuman vuosipäivä voi vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen.
- Ennakoi. Monet tilanteet voivat toimia muistuttajina. Jos pystyt tunnistamaan tilanteet, jotka muistuttavat nuorta traumasta, osaat tukea häntä tilanteessa. Huomioi, että myös opettajana ja auktoriteettina voit herättää nuorella muistoja esim. väkivaltaisesta tilanteesta kotona.
- Varoita nuorta ennalta, mikäli aiot tehdä jotain epätavallista, kuten sammuttaa valot tai käyttää kovaa ääntä.
- Tarkkaile koulukavereiden ja nuoren välisiä suhteita, suojele nuorta ikätovereiden uteliaisuudelta. Kuuntele nuoren luokkatovereita ja heidän huoltaan nuoren tilanteesta.
- Tue nuoren selviytymistä. Tutustu itse stressin säätelykeinoihin ja harjoitteisiin. Lisää nuoren omia keinoja ja kannusta nuorta löytämään voimavarojaan.
- Mikäli nuorella on voimakkaita syyllisyyden, kiukun, häpeän tai rangais- tuksen ajatuksia tai pelkotiloja tai oireet ovat kestäneet pitkään (kauem- min kuin yhden kuukauden) ja vaikuttavat nuoren toimintakykyyn ohjaa ja tue häntä hoidontarpeen arvioon.



www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/default.aspx

”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 nuorta 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. Kerro, että väkivalta on aina väärin.
- 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 lapsen kohdistuneen seksuaali- ja pahoinpitelyrikkoksen selvittämisen järjestämisestä 1009/2008 (Finlex)

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 Loponen VSSHP Lasten- ja nuorten klinikka
- erityisluokanopettaja Heli Liski Kiinamyllyn koulu

TURUN
ENSI- JA
TURVAKOTI RY



LUPA AUTTAA!

WWW.LUPAAUTTAA.FI

**HALLITUKSEN
KÄRKIHANKE**