

Kokemäen kaupunki

Kokemäen lukion kriisisuunnitelma

Koulun opiskelijat ja henkilökuntaan kuuluvat aikuiset voivat joutua äkilliseen onnettomuuteen tai uhkaavaan tilanteeseen joko koulussa tai sen ulkopuolella. Kuolema, sairaus tai onnettomuus voi kohdata oppilaittemme perheenjäseniä tai muita läheisiä ihmisiä. Koulun kriisityön tarkoituksena on tukea kriisissä olevan henkilön omaa selviytymistä ja nopeuttaa sitä. Toiminta tapahtuu vanhempien kanssa yhteistyössä. Tämä kriisisuunnitelma sisältää toimintamalleja kriisitilanteita varten.

Ensimmäisessä osassa on kuvattu toimijat ja toiminta eri kriisitilanteissa. Toisessa osassa on taustoittavaa tietoa erilaisista kriisitilanteista ja kriisien jälkihoidosta.

v. 2021

Sisältö

OSA I	2
1. KRIISIRYHMÄ	2
1.1 Kokoonpano	2
1.2 Tehtävät	2
1.3 Tiedottaminen kriisitilanteessa	2
2. TOIMINTA ERI KRIISITILANTEISSA	2
2.1 Onnettomuus koulussa	2
2.2 Opiskelijan kuolema	3
2.3 Koulun henkilöstöön kuuluvan kuolema	3
2.4 Opiskelijan läheisen kuolema	4
2.5 Itsemurhan uhka	4
2.6 Itsemurha	4
2.7 Vakava sairaus	5
2.8 Väkivaltatilanne koulussa	5
2.8.1 Väkivaltainen opiskelija	5
2.8.2 Väkivaltainen aikuinen	5
2.9 Päihtynyt opiskelija koulussa	5
2.10 Pommiuhka	5
2.11 Koulun ulkopuoliset onnettomuudet ja kriisitilanteet	6
OSA II	7
3. ARVIOINTI KRIISITILANTEEN JÄLKEEN	7
4. TIETOA LAPSEN KRIISEISTÄ	7
4.1 Traumaattisia tilanteita	7
4.2 Psykkinen kriisi	7
4.3 Surureaktioita	8
5. TIETOA LAPSEN TUKEMISESTA SURUSSA	8
5.1 Kuolemasta kertominen	8
5.2 Muistaminen koulussa	8
5.3 Muistaminen luokassa	9
5.4 Keskustelu luokan kanssa	10
5.5 Opettajan neuvoja	11
5.6 Lapsen ja nuoren surun kohtaaminen	11
5.7 Lasten ja vanhempien käyttäytyminen surussa	12
6. TIETOA ONGELMIEN TUNNISTAMISEKSI	12
6.1 Masentuneiden lasten oireet poikkeavat aikuisten oireista	12
6.2 Itsemurhauhkan tunnistaminen	13
6.3 Huumeiden käyttäjien tunnistaminen	13
7. TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA	14

OSA I

1. KRIISIRYHMÄ

1.1 Kokoonpano

Rehtori, vararehtori, terveydenhoitaja ja kuraattori. Vuosittain voidaan erikseen nimetä opettajakunnan keskuudesta lisäjäseniä.

1.2 Tehtävät

- koulun kriisiryhmä kutsutaan kokoon rehtorin avuksi kriisitilanteissa
- miettii jatkotoimenpiteet yhdessä kodin kanssa
- harkitsee ulkopuolisen avun tarvetta henkilökunnalle ja opiskelijoille
- organisoii toimintaa kriisitilanteessa

1.3 Tiedottaminen kriisitilanteessa

Henkilö, joka on saanut tiedon tapahtuneesta, tiedottaa siitä rehtorille.

Rehtori selvittää

- ketä asia koskee
- mitä on tapahtunut ja missä
- miten kaikki tapahtui ja mitä tapahtumasta tiedetään
- jos rehtori ei ole paikalla, toissijaisesti asian hoitaa vararehtori
- kolmantena asiasta vastaa luokanopettaja tai luokanvalvoja, jonka opiskelijaa asia koskee.

Rehtori kutsuu kriisiryhmän avukseen.

Opettajakuntaa ja muuta koulun henkilökuntaa informoidaan tapahtuneesta. Opettajat saavat ohjeita asian käsittelystä luokissa - huhujen ehkäiseminen, oikeat tiedot

Kaikki tiedottaminen koulun ulkopuolelle tapahtuu ensisijaisesti rehtorin kautta. Harkinnan mukaan tiedottaminen voi siirtyä sivistysjohtajalle.

2. TOIMINTA ERI KRIISITILANTEISSA

2.1 Onnettomuudet koulussa

- arvioi, mitä on tapahtunut ja millaista apua tarvitaan
- tee hätäilmoitus

- aloita ensiapu
- poista ulkopuoliset onnettomuuspaikalta
- ilmoita asiasta rehtorille
- ilmoitus huoltajille mahdollisimman pian, mutta onnettomuuden seurauksia ei kerrota tarkemmin
- asiaa käsitellään opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa
- kriisiryhmä miettii, tarvitaanko ulkopuolista apua
- tarvittaessa kirjallinen viesti huoltajille
- opiskelijoiden seuranta
- järkyttyneimmät opiskelijat kotiin vain aikuisen mukana
- koulutapaturmasta tehdään tapaturmailmoitus vakuutusyhtiötä varten

2.2 Opiskelijan kuolema

- opiskelijat ohjataan pois tapahtumapaikalta
- tiedon saanut opettaja informoi rehtoria, tieto varmistettava
- rehtori informoi opettajakuntaa
- opiskelijan kuolemasta ilmoittaa perheelle pappi, poliisi tai sairaala
- rehtori tai luokanopettaja sopii huoltajien kanssa menettelytavoista, esim. opiskelijatovereille kertominen
- opiskelijoille kerrotan tapahtuneesta, ei kuolintavasta
- muistaminen: suruliputus, hiljainen hetki, hautajaiset, omaiset (huomioidaan myös loma-aikana tapahtuneet)
- sovitaan perheen kanssa surunvalittelukäynnistä kotiin ja osallistumisesta hautajaisiin
- jälkikeskustelu, mahdollinen ulkopuolinen apu

2.3 Koulun henkilöstöön kuuluvan kuolema

- opiskelijat ohjataan pois tapahtumapaikalta
- rehtori informoi henkilökuntaa/luokkia yhteisesti
- koteihin tiedote
- kriisiryhmä keskustelee ulkopuolisen avun tarpeesta
- muistaminen: suruliputus, hiljainen hetki, hautajaiset, omaiset (huomioidaan myös loma-aikana tapahtuneet)
- jälkikäsitteily henkilökunnalle
- keskustelu luokissa sekä seuranta

2.4 Opiskelijan läheisen kuolema

- tieto rehtorille ja tarvittaessa kriisiryhmälle
- asiaa käsitellään koulussa omaisten toivomalla tavalla
- osanotto kodin ja opiskelijan suruun
- opettaja valmistelee opiskelijat vastaanottamaan kyseisen opiskelijan tämän tullessa kouluun oppilaalle keskusteluapua, mikäli tarvitaan
- seuranta

2.5 Itsemurhan uhka

- puhu henkilön kanssa suoraan kiertelemättä, älä jätä yksin
- tarjoudu pohtimaan ongelmaa, ei ratkaisemaan sitä
- kuuntele, älä tuomitse, älä vähättele
- yhteys aina kotiin ja ammattiauttajaan
- opiskelijahuoltoryhmä toimimaan

2.6 Itsemurha

Koskettaa aina koko kouluyhteisöä. Kodin kanssa sovittava, miten toimitaan. Jälkipuinti erittäin tärkeää, koska itsemurha nostattaa esiin esim. voimakasta syyllisyyttä.

- jos tapahtuu koulussa, huolehditaan etteivät opiskelijat pääse tapahtumapaikalle tai poistuvat sieltä heti
- kutsutaan ambulanssi, poliisi ja koulun kriisiryhmä
- suruviestin vie kotiin poliisi tai lääkäri, tämän jälkeen rehtori yhteydessä kotiin
- sovitaan omaisten kanssa, miten toimitaan
- tieto rehtorille/kriisiryhmälle + koulun henkilökunnalle
- tieto opiskelijoille: omaisilta lupa kertoa tosiasiat, jotta ei tulisi perättömiä huhuja
- erityinen tuki ja seuranta silminnäkijöille ja lähimmille ystäville
- keskustelut luokissa
- tiedote mahdollisesti oman luokan koteihin
- seuranta
- muistaminen koulussa ja luokassa

2.7 Vakava sairaus

- sovi asianosaisten kanssa, miten kerrotaan opiskelijoille ja henkilökunnalle
- henkilön omaa mielipidettä kunnioitettava
- jälkipuinti ja seuranta
- toimintaohjeet esim. sairaskohtauksen varalta
- sairaudesta ei vaieta, vaan siitä pyritään keskustelemaan avoimesti ja luontevasti
- lasten toiminnallisuuden ja myötätunnon kanavoiminen sairaan hyväksi

2.8 Väkivaltatilanne koulussa

2.8.1 Väkivaltaisen opiskelijan kohtaaminen

- toimi - älä käänny pois tilanteesta.
- kehoita lopettamaan väkivalta.
- estä väkivallan jatkuminen. Hae mahdollisuuksien mukaan apua koulun muilta työntekijöiltä.
- pyydä terveydenhoitajaa arvioimaan vammat. Älä arkaile pyytää poliisia paikalle (puh. 112).
- tiedota opettajalle ja rehtorille.
- tarvittaessa rehtori kokoaa kriisi-/opiskelijahuoltoryhmän, joka järjestää kriisiapua.
- ota yhteys opiskelijan huoltajiin ja pyydä, että he hakevat opiskelijan pois koulusta.
- tarvittaessa poista opiskelija luokasta. Huolehdi myös valvonnasta. Mikäli opiskelija ei suostu poistumaan, pyydä paikalle toinen aikuinen.
- tarvittaessa rehtori evää opiskelijalta koulunkäyntioikeuden loppupäiväksi tai pidemmäksi ajaksi.
- tilanteessa mukana ollut aikuinen kirjoittaa muistion tapahtumista.

2.8.2 Väkivaltainen aikuinen koulussa

- suojaa opiskelijat esimerkiksi lukitsemalla ovi tai ohjaamalla heidät turvalliseen tilaan
- tiedota rehtoria, joka tiedottaa muita koulussa olevia
- yhteys poliisiin

2.9 Opiskelija tulee päihtyneenä kouluun

- otetaan yhteys huoltajaan
- ilmoitetaan sosiaaliviranomaiselle
- jos opiskelijan tila huono, tilataan ambulanssi
- jos aiheuttaa vakavia häiriöitä tai vaaratilanteita, soitetaan poliisi paikalle
- jälkiseuranta

2.10 Pommiuhka

- aina suhtauduttava vakavasti
- ilmoitus välittömästi poliisille
- opiskelijat ja työntekijät ohjataan pois vaaranpaikasta (esim. ulos koulurakennuksesta)
- toimitaan poliisin antamien ohjeiden mukaan

2.11 Koulun ulkopuoliset onnettomuudet ja kriisitilanteet

Näitä ovat mm. suuronnettomuudet, väkivaltaisuudet, ammuskelut jne.

- rehtori ottaa selville tosiasiat ja informoi muuta henkilökuntaa
- keskustelu luokissa
- tietoa kotiin tapahtuneesta ja mahdollisista reaktioista
- kriisiryhmä kokoontuu tarvittaessa
- seuranta

OSA II

3. ARVIOINTI KRIISITILANTEEN JÄLKEEN

- henkilökunta arvioi kriisiryhmän kanssa, miten tilanne hoidettiin
- käydään avointa keskustelua ketään syylistämättä
- tehdään tarvittaessa muutoksia kriisisuunnitelmaan
- seuranta
- toimenpiteet kriisivalmiuden ylläpitämiseksi

4. TIETOA LAPSEN KRIISEISTÄ

Yllättävä, vakava kriisitilanne on sellainen, jota ihminen ei ole kokenut aikaisemmin. Hän ei tiedä, miten pitäisi suhtautua. Kokemusta seuraa epämiellyttäviä tunnetiloja, joista vapautuu vain työstämällä niitä. Useimmiten tällaiset kokemukset aiheuttavat psyykkisen trauman, joka johtaa psyykkiseen kriisiin.

4.1 Traumaattisia tilanteita

- yksittäinen tapaus
- onnettomuus
- katastrofi
- äkillinen kuolema
- väkivalta, väkivallanteko
- muu dramaattinen tapahtuma
- kasautuvat tapahtumat
- seksuaalinen hyväksikäyttö
- pahoinpitely
- sota
- sairaus
- avioero
- kiusaaminen
- lapsi elää traumaattisissa oloissa kehitysvuosinaan

4.2 Psyykinen kriisi

Shokkivaihe

- syntyy välittömästi järkyttävän tilanteen jälkeen ja kestää korkeintaan viikon
- henkilö on kohdannut jotain ennen kokematon
- hän on järkyttynyt ja psyykkiset toiminnot poikkeavat tavanomaisesta

Reaktiovaihe

- kestää päivistä useisiin viikkoihin
- välitön vaara on ohi
- hän alkaa tajuta, mitä tapahtui ja reagoi kokemukseen
- tekee kipeää

Käsittelyvaihe

- saattaa kestää kuukausista vuoteen
- henkilö on tottunut tilanteeseen
- hän pystyy keskittymään arjen asioihin ja kiinnostumaan tulevaisuudesta

Uudelleen asennoitumisen vaihe

- kestää usein koko elämän
- kriisi on ohi
- hän on saanut uuden kokemuksen ja ehkä uuden pohjan elämälle

4.3 Surureaktioita

Shokkivaiheen yli päästyään ihminen alkaa tajuta, mitä on tapahtunut. Hän alkaa reagoida. On muistettava, että reaktiot ovat normaalia reagointia epänormaalissa tilanteessa.

Välittömät reaktiot:

- shokki ja epäily
- pelko ja vastustus
- apatia ja lamaannus

Tavalliset surureaktiot:

- ahdistus
- voimakkaat muistot
- unihäiriöt
- masennus, kaipaus, ikävä
- viha ja huomiota vaativa käytös
- syyllisyys, itsesyytökset, häpeä
- kouluvaikeudet
- ruumiilliset oireet

Muita mahdollisia surureaktioita:

- regressiivinen käyttäytyminen
- muiden välttely
- kuvitelmat

- persoonallisuuden muutokset
- tulevaisuuspessimismi
- syyn ja tarkoituksen pohtiminen
- kehittyminen ja kypsyminen

5. TIETOA LAPSEN TUKEMISESTA SURUSSA

5.1 Lapset ja kuolemasta kertominen

- sanoman pitäisi tulla luotetulta henkilöltä
- varmista, että tieto on oikea
- varmista sopiva, häiriötön paikka uutisen kertomiseen
- kerro asia avoimesti ja selvästi, mutta lapsen ikätaso huomioon ottaen
- älä siirrä asian kertomista
- varaa aikaa lapsen tai nuoren kanssa olemiseen
- vältä sellaisia kliseitä kuin "kaikki tulee hyväksi"
- huolehdi lapsi perheen luo
- kerro luokan muille lapsille ja läheisille ystäville

5.2 Muistaminen koulussa

- rehtorin muistosana
- opettajan puhe
- sopiva runo
- papin puhe
- laulua, musiikkiesityksiä
- jos kuolemasta ilmoitetaan koulutuntien aikana, lippu lasketaan puolitankoon

5.3 Muistaminen luokassa

- lapset päättämään, miten muistetaan
- symboliset eleet saattavat auttaa opiskelijata jäsentämään ajatuksia ja tunteita. Kun hän saa muuttaa ne toiminnaksi, käsittämättömästä tulee konkreettinen
- koristellaan esim. pulpetit piirroksilla, maalauksilla tai liinalla
- kynttilä ja / tai kuva, kukka tms.
- istutetaan puu kuolleen muistoksi
- valmistetaan jotain vanhemmille

5.4 Keskustelu luokan kanssa

Opettajan oman jälkipuinnin pitäisi olla kunnossa ennen kuin hän järjestää keskustelun 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:

Esittely

- mitä lähituntien aikana tapahtuu
- miksi, keskustellaan, koska onnettomuuden / kuoleman aiheuttamista reaktioista puhuminen on tärkeää

Säännöt

- ei puhuta luokan ulkopuolisille, ei juoruilla puhumisia, mutta omista asioistaan saa puhua
- jokainen kertoo, miten ja keneltä sai tiedon
- ei muuta puhepakkoa

Faktat

- opiskelijat kertovat, miten, keneltä ja missä saivat tietonsa
- opettaja kertoo tosiasiat: tapahtumien kulku ja mahdolliset syyt
- mukana voi olla asiantuntija: poliisi tai joku muu paikalla ollut ensivasteen edustaja

Ajatukset

- Mikä tuntui pahimmalta?
- Ajatteliko joku muu samoin?
- Ensimmäinen ajatus? Käydään läpi ajatukset tilanteen edetessä

Reaktiot

- Mitä kuulit, tunsit, haistoit?
- Mitä teit?
- Reagoiko joku muu samoin?
- autetaan löytämään samanlaisia tuntemuksia kuin muilla

Informaatio

- kerätään yhteen reaktioita
- opettaja kertoo muita normaaleja reagoititapoja
- opettaja antaa neuvoja

Yhteenveto ja päätös

- suunnitellaan myöhempiä tapahtumia (esimerkiksi hautajaiset)

Osallistuminen hautajaisiin edellyttää:

- valmistelua, lapsen tulee tietää, mikä odottaa
- aikuinen saattaja, omainen koko ajan mukana
- jälkipuintiin mahdollisuus

5.5 Opettajan neuvoja

Opettaja voi neuvoa opiskelijaa:

- puhumaan vanhempien kanssa tapahtuneesta
- puhumaan ystävien kanssa tapahtuneesta
- hankkimaan lisää tietoa tapahtuneesta
- kirjoittamaan runoja, päiväkirjaa,...
- kuuntelemaan musiikkia
- käymään tapahtumapaikalla tai haudalla
- tekemään jotakin yhdessä esimerkiksi surevan perheen hyväksi
- käyttämään rituaaleja tunteiden ilmaisemiseen

5.6 Lapsen ja nuoren surun kohtaaminen

Keskustele avoimesti ja kunnioittavasti

- ota huomioon keskustelukumppanin ikä
- vältä abstrakteja selityksiä
- pyri vähentämään väärinkäsityksiä ja epäselvyyksiä
- älä kuvaa kuolemaa sanoilla "matka" tai "uni", koska lapsi silloin voi odottaa kuolleen palaavan tai heräävän

Varaa aikaa

- suhtaudu myönteisesti kysymyksiin ja keskusteluun
- valmistaudu siihen, että keskustelu voi olla lyhyt
- katselkaa valokuvia, albumeja ym.
- käykää hautausmaalla
- hyväksy lasten leikit

Tee menetyksestä todellinen

- näytä omat tunteesi
- anna lasten osallistua hautajaisiin

- vaali vainajan muistoa

Rohkaise tunteiden käsittelyä

- huolehdi kodin ja koulun välisen yhteyden jatkumisesta
- puhu lasten kanssa oman tai vanhempien kuoleman aiheuttamasta pelosta
- puhu lasten kanssa heidän mahdollisesta syyllisyydentunteistaan

5.7 Lasten ja vanhempien käyttäytyminen surussa

Lapset usein

- tukevat ja lohduttavat vanhempia aktiivisesti
- varttuvat ”liian nopeasti”, ottavat vanhemman roolin, huolehtivat nuoremmista sisaruksistaan
- arvailevat mitä tapahtui

Vanhemmat usein

- aliarvioivat sen, mitä lapset ymmärtävät
- aliarvioivat lasten reaktioiden syvyyden ja keston
- laiminlyövät tosiasioiden kertomisen
- ovat omien reaktioiden vallassa, joten heidän emotionaalinen sensitiivisyytensä lasten tarpeille on vähentynyt
- tulevat ylisuojeleviksi tai laiminlyövät lapsiaan
- kokevat vaikeuksia kurin ja järjestyksen ylläpidossa
- osoittavat lisääntyneitä ärtyvyyttä ja jännittyneisyyttä

6. TIETOA ONGELMIEN TUNNISTAMISEKSI

6.1 Masentuneiden lasten oireet poikkeavat aikuisten oireista.

Eri-ikäisten lasten oireet ovat erilaisia. Latenssi-ikäisellä (6-11v) oireita ovat muun muassa:

- ikävystyminen, rauhattomuus ja asiaton käyttäytyminen
- masentuneisuuden naamioiminen "pellen" rooliin
- psykosomaattinen oireilu: vatsakivut, migreenin tapainen päänsärky
- keskittymisvaikeudet, koululevottomuus ja väsymys, jotka heikentävät koulumenestystä
- surullisuus ja hajamielisyys depression jatkuessa, hitaus ja reagoimattomuus toistentunteisiin emotionaalisissa tilanteissa

6.2 Itsemurhauhkan tunnistaminen

- masennuksella on merkittävä yhteys itsemurhiin
- pitkä masennus, itsemurhapuheet
- 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
- alkoholin ja huumeiden 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 liika kriittisyys omaa itseä kohtaan

6.3 Huumeiden käyttäjien tunnistaminen

Nuoruusiän riskitekijöitä päihdekäytölle

- voimakkaat jännitys- ja ahdistustilat
- paniikkihäiriöoireisto
- pelkotilat, joissa usein taustalla jokin traumaattinen kokemus (esim. perheväkivalta)
- kiusattu koulussa
- kriisiytyneet elämäntilanteet, hylätyksi tuleminen
- masennus

Huumeiden käyttäjien tunnusmerkkejä ovat mm.

- epäsiisteys, ulkonäön muutos, välinpitämättömyys omasta ulkonäöstä
- välinpitämättömyys yhteiskunnan normeja kohtaan
- arvomaailman muuttuminen, kunnianhimon väheneminen
- ihmissuhteiden heikkeneminen
uudet kaveripiirit
- keskittymisvaikeudet, unihäiriöt
- huonontunut pettymystensietokyky

7. Tärkeitä puhelinnumeroita:

Yleinen hätänumero (ambulanssi, palokunta, poliisi)	112
Myrkytystietokeskus	09 471 977
Coronaria Contextia Oy - koulupsykologi	040 6560005
A-klinikka ja perheneuvola	040 1368 087
Sosiaalitoimisto, Kessote - perhetyöntekijä	044 3124352
Kokemäen terveysasema - ajanvaraus - kouluterveydenhoitaja - digityöterveyshoitaja, Terveystalo	02 677 3 111 (Kuntayhtymän vaihde) 02 677 3 361 044 9067546 09 42468925
Kokemäen poliisiasema	071 87 4 7550 (vaihde) 071 87 4 7555 (poliisi)
Satakunnan poliisin tiedotus	(salainen)
Kokemäen seurakunta - kirkkoherranvirasto - kirkkoherra	044 754 6000 044 754 6001
Kokemäen taksi	021 060 664
Koulun talonmies	0404886150