

Ennen auttamistilannetta

- Ylläpidä auttamistaitojasi
- Tunne kriisi- ja stressireaktiot
- Käy mielessäsi läpi auttamistilanteita
- Mieti
 - miten käyttäydyt stressitilanteessa
 - miten palaat takaisin arkeen
- Selvitä, milloin tarvitaan ammattiapua

Autettavan kohtaaminen

- Käyttäydy rauhallisesti
- Tarjoa apua aktiivisesti ja hienotunteisesti
- Esittele itsesi
- Anna ensiapu
- Kuuntele
- Pidä huolta
- Kosketa, jos luontevaa molemmille
- Anna autettavan näyttää tunteensa
- Pidä uteliaat loitolla, suojele uhria
- Kerro mitä on tapahtunut ja miten saadaan yhteys omaisiin
- Älä jätä yksin

Auttamistilanteen aikana

- Selvitä, mikä on tilanne
- Noudata viranomaisten ohjeita
- Noudata turvamääräyksiä ja nopeusrajoituksia
- Keskity tehtävääsi
- Suojele itseäsi
 - raskainta on auttaa lapsia ja tuttuja
- Sano, jos et pysty tekemään jotain
- Työskentele aina parin kanssa
- Tarkkaile, tue ja ohjaa muita
- Syö ja lepää säännöllisesti
- Pyydä apua kun sitä tarvitset

Lähimmän kriisiryhmän puh. _____

Auttamistilanteen jälkeen

- Muista vaitiolovelvollisuus
- Jälkireaktiot ovat normaaleja
- Palaa arkirutiineihin
- Kerro, kirjoita, maalaa kokemuksistasi
- Lepää ja rentoudu
- Harrasta totuttuun tapaan
- Vältä suuria elämänmuutoksia
- Ole optimistinen
- Käy tilanne läpi ryhmän kanssa
- Osallistu tarjottuun purkuun tai jälkipuintiin
- Hae apua tarvittaessa