

HENKISTÄ TUKEA PÄHKINÄNKUORESSA

OHJEITA AUTTAMISEEN

Kuuntele:

Silmillä – Anna autettavalle jakamaton huomiosi

Korvilla – Kuuntele mitä hänellä on kerrottavana

Sydämellä – Välitä ja kunnioita

Turvallisuuden tunteen luominen:

- Pyri löytämään rauhallinen paikka.
- Esittele itsesi.
- Anna tarvittaessa ensiapu.
- Puhu ja käytäydy rauhallisesti.

Perustarpeiden huomioiminen

- Kysy: Onko sinulla jano, kylmä jne. (Varmista, että syötävää, juotavaa, huopia ym. oikeasti saatavilla)

Ole läsnä ja kuuntele

- Isot korvat ja pieni suu.
- Ole luottamuksenarvoinen.
- Yritä sietää hiljaisuutta tai vahvoja tunteita.
- Vältä fraaseja, omien tai muiden kokemusta kertomista.
- Kosketa, jos luontevaa molemmille.
- Auta saamaan yhteys läheisiin.

Kerro mitä tapahtunut:

- Kerro tosiasiat, mitä viranomaiset jo tiedottaneet.
- Jos et tiedä jotakin, kerro, ettet tiedä, mutta yrität mahdollisuuksien mukaan ottaa selvää.

Huomioi erityisryhmät: lapset, vanhuksset sekä fyysisesti ja psyykkisesti sairaat sekä ras-
kaana olevat

- Lapset ja nuoret pyritään pitämään yhdessä vanhempien, sisarusten tai hoitajan kanssa.
Huolehdi vanhemmistaan, hoitajastaan tai sisaruksistaan eroon joutu-
tuneesta lapsesta. Älä jätä lasta yksin.

Huolehdi itsestäsi

- Pidä sopivasti taukoja (sovi ryhmän johtajan tai työparisi kanssa)
- Auttamistyössä paineita tulee sekä auttamistilanteesta että mahdollisesti henkilökemioista tai johtamisesta.
- Voit tuntea riittämättömyyden tunteita, turhautumista ja väsymystä auttamistilanteessa ja sen jälkeen. Tämä on normaalia.
- Osallistu purkuun ennen kotiin lähtöä ja jälkipuintilaisuuteen tilanteen jälkeen sekä käykää auttamistilanne läpi ryhmän kanssa.
- Vältä alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä rentoutumiskeinona.
- Pidä riittävä lepotauko ennen lähtöä seuraavaan hälytystehtävään.