

# *Henkisen ensiavun pikaopas*



**Punainen Risti**



**Psychosocial Centre**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

Janette Kettunen

Taina Väisänen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

2021

*Henkisen ensiävun  
pikaopas*

# Sisällys

<b>HENKINEN ENSIAPU</b> .....	<b>5</b>
<b>KRIISIT JA REAKTIOT</b> .....	<b>6</b>
<b>HENKISEN ENSIAVUN ANTAMINEN</b> .....	<b>9</b>
<b>KATSO, KUUNTELE JA YHDISTÄ-TOIMINTAMALLI</b> .....	<b>12</b>
<b>KATSO, KUUNTELE JA YHDISTÄ-TOIMINTAMALLI LASTEN KANSSA</b> .....	<b>14</b>
<b>KATSO, KUUNTELE JA YHDISTÄ-TOIMINTAMALLIN TUKI ITSELLE</b> .....	<b>15</b>

## **TÄMÄN OPPAAN TARKOITUS**

Henkinen tuki on läpileikkaavaa toimintaa kaikessa Punaisen Ristin toiminnassa sekä samalla kansalaistaito. Tämän tiivistelmän tarkoitus on tukea sinua valmistautumaan auttamistehtävään antamalla perustietoa kriiseistä ja reaktioista sekä henkisestä ensiavusta.

## HENKINEN ENSIAPU

Henkinen ensiapu on kriisi- tai onnettomuustilanteissa toimia, joilla vastataan ihmisten henkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin sekä autetaan heitä käyttämään voimavarojaan ja tuetaan selviytymiskykyä.

### Henkisen ensiavun toimintamalleihin kuuluvat

- Aktiivinen kuuntelu
- Reaktioiden tunnistaminen
- Tarpeiden ja huolenaiheiden arviointi
- Perustarpeista huolehtiminen ja käytännön apu
- Turvallisuuden varmistaminen
- Lohduttaminen
- Keskustelu
- Autetaan saamaan yhteys läheisiin
- Palveluiden pariin ohjaaminen



## KRIISIT JA REAKTIOT

Ihmisen elämään kuuluu erilaisia tilanteita ja kehitysvaiheita, jotka voivat aiheuttaa kriisejä. Kriisin voivat aiheuttaa tilanteet, joissa ihmisen sen hetkiset voivarat ylittyvät. Tällaisia tilanteita voivat olla mm. erilaiset menetykset, kuten läheisen ihmissuhteen, toimeentulon tai kodin menetys tai sairastuminen. Myös onnettomuudet tai väkivallan uhriksi joutuminen voivat aiheuttaa kriisin. Joskus myös myönteiset elämän kokemukset, kuten lapsen syntymä tai uusi ihmissuhde voi olla käännekohta elämässä ja aiheuttaa sopeutumisprosessin uuteen elämänvaiheeseen. Vaikeisiin kokemuksiin liittyvät reaktiot vaihtelevat kokemuksen luonteen sekä henkilön psyykkisen palautumiskyvyn, iän, persoonallisuuden, tukiverkon ja yksilöllisten selviytymiskeinojen mukaan. Reaktioihin vaikuttaa usein myös sekä tapahtumasta kulunut aika.

### HUOMIOITAVAA:

- Kaikki eivät reagoi kriiseihin samaan aikaan tai samalla tavalla.
- Kaikki eivät tarvitse tai halua henkistä ensiapua.
- Pelottava tapahtuma voi vaikuttaa voimakkaasti myös tapahtumaa todistaneisiin sivullisiin, jotka saattavat tarvita henkistä ensiapua.
- Jotkut pysyvät rauhallisina eivätkä reagoi voimakkaasti itse tapahtumahetkellä, mutta reagoivat voimakkaasti myöhemmin.
- Jotkut reagoivat voimakkaasti, mutta eivät kaipaa henkistä ensiapua, koska pystyvät käsittelemään tilannetta itse tai saavat tukea muualta.



## Tilanteen aikana ja välittömästi sen jälkeen

- Vakavan ja odottamattoman tapahtuman aikana tai sen jälkeen henkilö voi olla sokkitilassa, jossa aika tuntuu pysähtyvän ja olo on turta ja epätodellinen. Sokkiin saattaa liittyä fyysisiä oireita, kuten nopea syke, hikoilu, vapina, tärinä tai tihentynyt hengitys.
- Henkilöllä voi olla vaikeuksia nukahtaa tai uni saattaa olla katkonaista.
- Jotkut saattavat kokea huimausta tai pahoinvointia ja heidän voi olla vaikea ajatella selkeästi ja käsitellä tapahtunutta.
- Henkilö voi pelätä, että sama kauheus toistuu, että hän on tulossa "hulluksi" tai jäämässä yksin.
  1. Oireet voivat kestää joitakin minuutteja tai tunteja tapahtuman aikana tai sen jälkeen. Ne hellittävät yleensä muutamassa tunnissa, mutta joillakin oireet voivat kestää pidempäänkin.
  2. Sokissa olevaa voi tukea henkisen ensiavun keinoin auttamalla häntä rauhoittumaan ja varmistamalla hänen turvallisuutensa.
  3. Jotkut saattavat kokea huimausta tai pahoinvointia.
  4. Henkilön voi olla vaikeaa ajatella selkeästi ja käsitellä tapahtunutta. Tapahtuma voi käydä yhä uudestaan mielessä.

## Tuntemukset lähiviikkoina

- Alun sokin jälkeiset reaktiot vaihtelevat tapahtuman koetun vakavuuden mukaan
- Fyysiset reaktiot, kuten kipu ja särky, ruokahaluttomuus tai univaikeudet
- Tapahtumien kokeminen voimakkaina yhä uudelleen
- Levottomuus, rauhattomuus
- Muisti- ja keskittymisvaikeudet
- Ristiriitaiset tunteet. Henkilö voi kokea helpotusta selviytyttyään, mutta tuntee syyllisyyttä, että on ollut muita onnekkaampi
- Henkilö voi pahoittaa mieltään helposti tai tulkita muita väärin
- Viha toisia ihmisiä tai maailmaa kohtaan
- Syvä suru, ahdistuneisuus, masennus, tyhjyyden tunne

### **Viikkojen ja kuukausien kuluttua:**

Järkyttävien reaktioiden jälkeen kriisireaktiot muuttuvat edelleen. Reaktiot voivat vaihdella laidasta laitaan.

Erilaisia reaktioita voivat olla:

- Itsensä pitäminen kiireisenä
- Korostunut valppaus ja hermostuneisuus
- Voimattomuus, vaikeus nousta sängystä ylös
- Ylisuojelevasti suhtautuminen läheisiin
- Ruokahalun muutokset
- Unirytmien muutokset

8 |

### **Vuosien kuluttua**

- Tapahtumat ja tilanteet voivat laukaista voimakkaita muistoja ja siten stressireaktioita esim. vuosipäivä tai muut järkyttävästä kokemuksesta muistuttavat asiat.





## HENKISEN ENSIAVUN ANTAMINEN

Henkisen ensiavun tärkein taito on oppia tunnistamaan henkisen ensiavun tarve ja oppia selvittämään, haluaako kyseinen henkilö tukea. Paras tapa selvittää henkilön avuntarve on tarkkailla häntä ja kysyä häneltä asiasta. Jos kuormittunut henkilö ei pysty kommunikoimaan esimerkiksi vamman, kielimuurin tai nuoren iän vuoksi, auttajan täytyy osata arvioida tilannetta ja tehdä päätöksiä tarvittavasta avusta. Tärkeää on tunnistaa oman osaamisen rajat ja tiedostaa, milloin ja miten autettava tulee ohjata lisäavun piiriin.

### Ihmisten selviytymistä tukevat:

- Turvallinen ja rauhallinen ympäristö
- Positiivinen ja terveyttä edistävä arjen toiminta
- Kokemus yhteisön antamasta tuesta
- Luottamus omaan selviytymiskykyyn ja voimavaroihin
- Positiivinen ajattelu ja vakaumukset, kuten uskonnollinen tai hengellinen vakaumus
- Mahdollisuus ylläpitää normaaleja rutiineja ja palata niiden pariin nopeasti



## Henkinen ensiapu on kansalaistaito

### **Ennen kriisin tapahtumapaikalle menemistä vapaaehtoisena:**

- Varmista, että kaikki tarvittava on mukana (puhelimet, laturit, vesipullo, ensiapulaukku jne.).
- Valmistaudu henkisesti siihen, mitä saatat joutua näkemään ja kokemaan, ja rauhoita mielesi, jotta selviät tilanteesta.
- Kerro perheellesi, minne olet menossa ja milloin luultavasti palaat kotiin. Tee tarvittavat järjestelyt velvollisuuksiesi osalta (lasten/huollettavien hoidon järjestäminen jne.).

10 |

### **Kriisitilanteessa kokoa keskeisin tieto ja vastaa ainakin seuraaviin kysymyksiin:**

- Mitä on tapahtunut?
- Missä ja milloin tilanne on tapahtunut?
- Kuinka moni ihminen on altistunut tilanteelle, ja keitä nämä ihmiset ovat?
- Kuinka kauan tilanne kesti/kestää?

## LISÄVAHINGON VÄLTÄMINEN

- Varmista parhaasi mukaan, että auttamasi ihmiset ovat turvassa.
- Kunnioita yksityisyyttä ja käsittele henkilön tarinaa luottamuksellisesti. Poikkeuksena on, jos henkilön itsensä, tämän perheen tai muiden turvallisuus on vaarassa.
- Anna henkistä ja käytännöllistä tukea.
- Kohtele ihmisiä kunnioittavasti huomioiden heidän kulttuuriset ja sosiaaliset norminsa ja henkilön ikä sekä sukupuoli.
- Kuuntele aktiivisesti.
- Tiedosta omat asenteesi ja ennakkoluulosi ja työnnä ne sivuun.
- Kunnioita ihmisten oikeutta tehdä omat päätöksensä ja auta ihmisiä ratkaisemaan ongelmansa itse.
- Ole rehellinen ja luotettava ja toimi kohtaamisesi ihmisten edun mukaisesti.
- Auta ihmisiä täyttämään perustarpeensa.
- Tiedosta, milloin tilanne on sinulle liian vaikea.
- Ilmaise selkeästi, että vaikka joku ei haluaisi apuasi juuri nyt, hän voi silti saada apua myöhemmin ja varmista, että ihmiset pääsevät avun piiriin.
- Päätä auttaminen kohteliaasti ja varmista, että autettava ymmärtää asian.

## KATSO, KUUNTELE JA YHDISTÄ-TOIMINTAMALLI

Katso, kuuntele ja yhdistä- toimintamallin periaatteena on pyrkiä auttamaan ihmisiä kriisi- tai onnettomuustilanteissa, johon sisältyvät: turvallisuuden varmistaminen, rauhallinen läsnäolo, lohduttaminen, keskustelu sekä palveluihin tai tarvittavien henkilöiden pariin ohjaaminen. Malli sopii käytettäväksi eri tilanteissa kaikkialla maailmassa. Auttajan tehtävä on auttaa ihmisiä käyttämään omia voimavarojaan ja saamaan tilanne hallintaansa.

12 |

### KATSO

- Mitä on tapahtunut ja mitä parhaillaan tapahtuu?
- Kuka tarvitsee apua?
- Onko tilanteessa turvallisuusriskejä?
- Onko autettavilla fyysisiä vammoja?
- Onko autettavilla välittömiä perustarpeita tai käytännön tarpeita?
- Miten autettavat reagoivat tunnetasolla?

### KUUNTELE

- Lähesty toista
- Esittele itsesi
- Huomioi toiset ja kuuntele heitä aktiivisesti
- Hyväksy toisten tunteet
- Rauhoittele hätäntynyttä
- Tiedustele autettavan tarpeita ja huolia
- Auta löytämään ratkaisuja välttämättömiin tarpeisiin ja ongelmiin

### YHDISTÄ

#### **Autta autettavaa**

- Hankkimaan tietoa
- Turvautumaan läheisiinsä ja sosiaalisiin tukipalveluihin
- Selvittämään käytännön asioita
- Pääsemään palveluiden ja muun avun piiriin

### **Lisäavun ohjaamisen kriteerit**

- Jatkuva ahdistus, masennus ja jännitys
- Unensaannin ongelmat ja rauhaton uni
- Keskittymishäiriöt
- Työnteon ongelmat
- Fyysiset oireet, joihin ei löydy selitystä
- Keskusteluavun puuttuminen
- Ihmissuhteet kärsivät, eristäytyneisyys lisääntyy
- Elämänhalu katoaa
- Liiallinen lääkkeiden tai alkoholin käyttö
- Itsemurha-ajatukset

### **Apua tarjoavat tahot**

- Terveyskeskukset ja sairaalat
- Kriisiryhmät
- Työterveyshuolto
- Sosiaalitoimistot
- Mielenterveystoimistot
- Perheneuvolat
- Seurakunnat
- Perheasiain neuvottelukeskukset
- Kriisikeskukset ja järjestöt

### **APUA TARJOAVAT VALTAKUNNALLISET AUTTAVAT PUHELIMET**

- MIELI ry, Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelin **09 2525 0111**
- Kirkon palveleva puhelin **0400 221 180**
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin **116 111**
- Rikosuhripäivystys **116 006**

# KATSO, KUUNTELE JA YHDISTÄ-TOIMINTAMALLI LASTEN KANSSA

Lapsille suunnattu henkinen ensiapu noudattaa samoja toimintaperiaatteita kuin aikuisille suunnattu henkinen ensiapukin, mutta siihen liittyy kaksi lisätoimenpidettä. Lapset tarvitsevat erilaista ja lapsen ikätasoon sopivaa tukea eikä heillä ole samanlaista elämänkokemusta kuin aikuisilla, eivätkä he ole fyysisesti tai henkisesti yhtä kypsiä. Lapset reagoivat kriisitilanteisiin lapsen kehityksen vaiheen mukaan. Olennaista on pystyä havaitsemaan, onko lapsen reaktio tavallinen ja ajan kanssa hälvenevä vai tarvitaanko ammatti- maista ja erikoistunutta apua.

## KATSO

- Mitä on tapahtunut ja mitä parhaillaan tapahtuu?
- Onko tilanteessa turvallisuusriskejä?
- Kenen kanssa lapsi on vai onko hän yksin?
- Onko lapsilla fyysisiä vammoja, välittömiä perustarpeita tai käytännön ja suojelun tarpeita?
- Miten lapset reagoivat tunnetasolla?

## KUUNTELE

- Lähesty ja rauhoittele lasta ja esittele itsesi
- Huomioi lapsi ja kuuntele häntä aktiivisesti
- Hyväksy lapsen reaktiot ja tunteet ja anna niille arvoa
- Kysy lapsen tarpeista ja huolista ikätasoisin kysymyksin
- Auta lasta löytämään ratkaisuja välittömiin tarpeisiin ja ongelmiin

## YHDISTÄ

- Lapsen tarpeiden arvioiminen yhdessä lapsen kanssa, jos mahdollista
- Lapsen auttaminen turvalliseen paikkaan ja peruspalveluiden piiriin
- Ikätasoisien tiedon tarjoaminen
- Lapsen ja hänen läheistensä saattaminen yhteen ja sosiaalipalveluiden piiriin, mikäli tarpeen

## YHDISTÄ

1. Lisätoimenpide: Selvitä huoltajaa vailla olevien lasten auttamista koskevan menettelytavan mukaisesti, onko lapsi aikuisen seurassa vai yksin. Mikäli lapsi on huoltajien seurassa, avusta huoltajia, jotta he voivat keskittyä lohduttamaan ja hoitamaan lasta.
2. Lisätoimenpide: Keskity lapsen suojelun tarpeeseen. Varmista, että lapsi voi oleilla turvallisessa paikassa eikä hänellä ole vaaraa joutua riiston tai hyväksikäytön kohteeksi.

### Vinkkejä kriisitilanteessa kommunikointiin lasten kanssa:

- Kerro lapsen ikätason mukaan mitä on tapahtunut ja miksi. Kannusta huoltajia keskustelemaan lapsen kanssa tapahtuneesta, jos lapsi haluaa.
- Tarjoa lapselle tilaisuuksia ilmaista itseään ja kannusta häntä kysymään kysymyksiä sekä anna hänen kysymystensä ohjata keskustelua.
- Huomioi lapsen tunteet. Älä kiirehdi antamaan vastauksia, vaan kuuntele aidosti kaikki, mitä hänellä on sanottavanaan.
- Kommunikoii lapsen tasolla ja kannusta häntä lempeästi puhumaan kokemuksistaan ja tunteistaan omassa tahdissaan.
- Kunnioita lasta.
- Älä oleta tietäväsi, mitä mieltä lapsi on asioista.

## KATSO, KUUNTELE JA YHDISTÄ-TOIMINTAMALLIN TUKI ITSELLE

15 |

Auttajien tulee huolehtia myös omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan.

### KATSO

- Havainnoi omia reaktioita tilanteessa

### KUUNTELE

- Kuuntele, miten reaktiot vaikuttavat auttamistyöhön liittyviin tuntemuksiin

### YHDISTÄ

- Muista vaitiolovelvollisuus
- Jälkireaktiot ovat normaaleja
- Palaa arkirutiineihin
- Lepää ja rentoudu
- Harrasta totuttuun tapaan
- Vältä suuria elämänmuutoksia
- Ole optimistinen
- Käy tilanne läpi ryhmän kanssa
- Osallistu tarjottuun purkuun

