



Itsemurhauhkaus



Tilannearvio

Selvitetään, mitä todella on tapahtunut. Varmistetaan luotettavasta tietolähteestä faktat.



Toiminnan suunnittelu ja vastuiden jakaminen:

Rehtori ja kriisiryhmä vastaavat. Alkuvaiheen jälkeen kriisiryhmää täydennetään opiskeluhuollossa toimivilla henkilöillä.

Yhteisöllinen käsittely

Itsemurhalla uhkaamisen tapahduttua, aloitetaan käsittely opiskelijan kanssa kahden kesken. Puhu heti asiasta, älä jätä yksin, tarjoudu pohtimaan ongelmaa yhdessä, älä yritä ratkaista sitä. Kuuntele, älä tuomitse tai vähättele. Ota yhteys kotiin ja vie asia kriisiryhmän tietoon.

Itsemurhan ja myös sen uhkauksen (jos se on todellinen) käsittely yhteisöllisesti on tärkeää, koska itsetuhoisuus voi toimia ongelmanratkaisuna muille nuorille. Kriisiryhmän jäsenet antavat asiallista informaatiota ja psyykkistä tukea kaikille opiskelijoille.

Järkyttäneistä tapahtumista on tärkeää keskustella yhdessä. Keskustelut voivat olla lyhyitäkin. Voit keskustella esimerkiksi näiden kysymysten pohjalta.



- Mitä on tapahtunut
- Miten sait tietää? Missä olit, mitä olit tekemässä juuri silloin?
- Mitä ajattelit? Käydään läpi ajatukset tapahtuman/tiedon saamisen hetkellä.
- Mitä tunsit? Tunteet saattavat herätä vasta myöhemminkin, usein on ensin vain kummastusta ja järkytystä, tai tunteiden puutetta.
- Entä miten keho reagoi? Kehossa voi tapahtua muutoksia (jännittymistä, kipuja, levottomuutta..) huomaamatta. Ne kuitenkin palautuvat.
- Miten voi auttaa itseään/toista eteenpäin? Asiasta puhuminen ja muistelu, normaali arki ja sen rutiinit ovat tärkeitä, samoin liikunta voi auttaa.



Kaikkeen ei tarvitse löytää vastauksia. On tärkeää olla yhdessä vaikeidenkin tunteiden kanssa, yhdessä selvittää! Itsemurhan tai sen yrityksen tapahduttua on tärkeää korostaa, että keskusteluapua on saatavilla ja apua tulee antaa riittävän pitkäkestoisesti.



Tiedottaminen

On pohdittava kuinka laajasti on tarpeellista tiedottaa asiasta oppilaitoksen henkilökuntaa, opiskelijoita tai huoltajia. Välitetään kotiin tietoa, että asiaa on käsitelty koulussa ja kannustetaan puhumaan myös kotona (alaikäiset).