# Opiskeluhuoltosuunnitelman liite 2021

### Kriisisuunnitelma

**Tämä suunnitelma sisältää:**

1. **Toiminta äkillisessä kriisitilanteessa.** Tarkemmin koulujen ja lukioiden toimintaa ohjaavat toimintakortit.
2. **Kriisitilanteiden hoitamiseen varautuminen ja eri toimijoiden roolit.** Suunnitelmassa on kuvattu kriiseihin varautuminen suomenkielisessä opetuksessa. Koulu/lukio täydentää suunnitelmaa koulu-/oppilaitoskohtaisella suunnitelmalla.
3. **Koulu-/lukiokohtainen osuus.** Kriisisuunnitelmasta vastaa rehtori yhteistyössä opiskeluhuollon kanssa. Rehtori vastaa myös toiminnasta akuutissa tilanteessa, kunnes pelastus- tai poliisiviranomainen ottaa vastuun johtamisesta.

### Toiminta äkillisessä kriisitilanteissa

### Kriisi- tai uhkatilanteessa

* Pelasta ja varoita välittömässä vaarassa olevia.
* Estä lisävahinkojen syntyminen.
* Toimi rauhallisesti.
* Hälytä tarvittaessa apua hätänumerosta 112.
* Ilmoita poikkeavasta tilanteesta omalle esimiehelle.
  + Soittaminen on nopein tapa. Varmista, että tieto meni perille.
  + Ilmoita mieluummin vaikka liian pienestä tilanteesta – jos jätät ilmoituksen tekemättä, voi tilanne laajeta myöhemmin.
* Noudata viranomaisilta ja esimieheltä saatuja ohjeita.

**Kriisiviestin vastaanottaminen**

* Pysy rauhallisena.
* Kuuntele tarkoin ja kirjaa, mitä ilmoittaja sanoi, pitäydy tosiasioissa.
* Tarkista vielä, että olet ymmärtänyt oikein.
* Ilmoituksen jälkeen ota välittömästi yhteys rehtoriin tai kriisiryhmän jäseneen.

**Toimintaohjeet äkillisissä kriiseissä ja uhka- ja vaaratilanteissa**

* Kriisitilanteessa koulun työntekijä ottaa yhteyttä rehtoriin tai apulaisrehtoriin tai kehen tahansa kriisiryhmän jäsenistä.
* Kriisiryhmä kokoontuu.
* Kriisiryhmä sopii kriisityön menettelytavoista Toimintakorttien mukaisesti.
* Rehtori ilmoittaa poikkeavasta tilanteesta välittömästi omalle esimiehelleen, opetustoimen johtajalle, tiedottajalle, perusopetuslinjan päällikölle tai lukiolinjan päällikölle.
* Rehtori tiedottaa tapahtuneesta henkilökunnalle, oppilaille ja huoltajille.
* Kriisiryhmä osallistuu jälkihoidon suunnitteluun ja mahdollisesti toteuttamiseen.
* Kriisiryhmä seuraa oppilaiden / henkilökunnan hyvinvointia tapahtuneen jälkeen ja ohjaa tarvittaessa asiantuntija-avun piiriin.

**Toimintakorteista** löytyvät tarkemmat ohjeet erilaisiin kriisi- ja vaaratilanteisiin. [linkki](https://espoo365.sharepoint.com/:w:/r/sites/tietopankki-sito/_layouts/15/Doc.aspx?sourcedoc=%7B70B535E8-3AE3-4737-B619-D587FDC6153A%7D&file=Liite%208_perusopetus.%20Toimintakortit.docx&action=default&mobileredirect=true&DefaultItemOpen=1)  
**Kriisiviestintäohjeet** [linkki](https://espoo365.sharepoint.com/sites/Sisaisetpalvelut/SitePages/Kriisiviestint%C3%A4.aspx)

**Puhelinnumeroita hätätilanteissa:** <http://www.espoo.fi/hatatilanteet>

### Kriisitilanteiden hoitamiseen varautuminen ja eri toimijoiden roolit

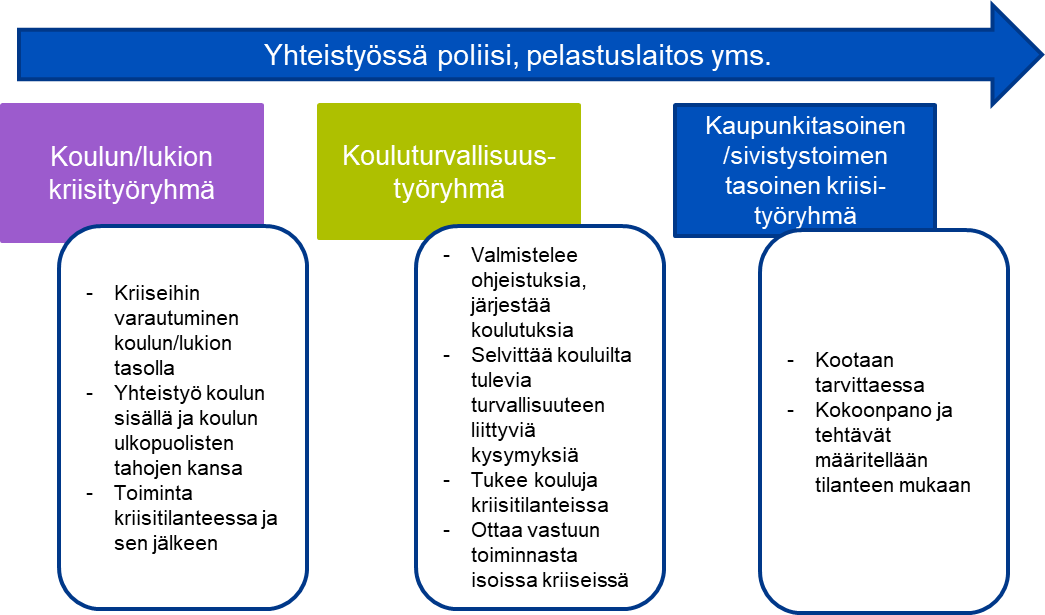
### Kriisisuunnitelman päivittäminen

### Kriisisuunnitelma on käytännön työväline, joka elää ja kehittyy ajan myötä. Yhteystiedot päivitetään ja suunnitelma käydään läpi vähintään lukuvuoden alkaessa. Kriisisuunnitelma ja toimintakortit ovat henkilöstön tiedossa ja helposti saatavilla. Suunnitelmaa täydennetään, jos ilmenee asioita, joihin ei aiemmin ole osattu varautua. Suunnitelmaa päivitettäessä tulee selvittää kriisitilanteissa tärkeät paikallisesti/alueellisesti toimivat yhteistyötahot ja sopia yhteistyön periaatteista ja käytännöistä.

### Vuosittainen tiedotus työyhteisölle ja kodeille

### Koulun/lukion kriisivalmius edellyttää koko koulun henkilöstön perehdyttämistä. Kaikilla koulun työntekijöillä tulee olla valmiudet toimia kriisitilanteessa, koska kuka tahansa voi kohdata sen ensimmäisenä. Kriisisuunnitelmasta tiedotetaan oppilaille tai opiskelijoille sekä vanhemmille.

**Eri toimijoiden roolit**



|  |  |
| --- | --- |
| **Koulun/lukion kriisityöryhmä** | |
| **Kokoonpano:** | **Tehtävät:** |
| * Koulussa tulee sopia ydinryhmästä, joka nimetään kriisiryhmäksi * Kriisiryhmä voi olla opiskeluhuolto tai osa ryhmää * Kriisiryhmään jäseniksi voidaan kutsua tarvittaessa asiantuntijoita muilta yhteistyötahoilta * Kriisiryhmällä tulee olla varajohtaja, ja tarvittaessa varajohtajan varajohtaja * Kriisiryhmän jäsenillä tulee olla valmiutta ja halua kriisitehtäviin * Kriisiryhmä on perehtynyt äkillisten kriisien psykososiaalisen tuen suunnittelemiseen ja toteuttamiseen * Kriisiryhmän jäsenet on kirjattu lukuvuosisuunnitelman turvasivulle | * Huolehtii toimintansa suunnittelusta ja suunnitelman laadinnasta * Kirjaa ryhmän sisäisen työnjaon ja vastuuketjun * Selvittää etukäteen kriisitilanteissa tärkeät paikallisesti/alueellisesti toimivat yhteistyötahot ja sopii yhteistyön periaatteista ja käytännöistä * Perehdyttää koulun muuta henkilöstöä suunnitelmaan järjestämällä koulutusta ja hankkimalla kirjallisuutta * Huolehtii siitä, että kaikki koulun aikuiset, oppilaat ja huoltajat tietävät, miten toimia erilaisissa tilanteissa ja miten tilanteesta tiedotetaan kriisin eri vaiheissa * Organisoi toimintaa kriisitilanteissa * Huolehtii välittömästä henkisen tuen tarpeesta sekä mahdollisista jatkotoimista * Arvioi kriisitilanteissa toteutettuja toimia ja tekee kriisisuunnitelmaan tarvittavat muutokset |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kapunkitasoinen kouluturvallisuustyöryhmä** | |
| **Kokoonpano:** | **Tehtävät:** |
| Edustettuina seuraavat tahot   * Suomenkielisen opetuksen tulosyksikkö * Ruotsinkielisen opetuksen ja varhaiskasvatuksen tulosyksikkö * Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto * Länsi-Uudenmaan pelastuslaitos * Länsi-Uudenmaan poliisilaitos * Tilakeskus-liikelaitos * Kiinteistöpalvelu-liikelaitos * Sivistystoimen työsuojelu * Koulujen rehtorit * Ryhmän puheenjohtajana opetustoimen johtaja | * Kokoontuu neljä kertaa vuodessa ja pitää kriisivalmiutta yllä * Linjaa ja hyväksyy opetustoimen ohjeistukset ja koulutukset * Tukee kouluja kriisitilanteissa * Ottaa vastuun toiminnasta isoissa kriiseissä * Koordinoi ennaltaehkäisevää koulujen turvallisuustyötä * Valmistelee turvallisuuteen liittyviä ohjeistuksia, järjestää koulutuksia sekä selvittää kouluilta tulevia turvallisuuteen liittyviä kysymyksiä |

**Länsi-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys**

Vastaa numerossa 09-816 42439 (24/7). Yhtenä toiminnan painopisteenä on akuutti kriisityö; traumaattiset tapahtumat, läheltä piti tilanteet. Tulokulmana on psykologinen ensiapu yksilöille ja perheille. Sosiaali- ja kriisipäivystys vastaa psykososiaalisesta tuesta suuronnettomuustilanteista. Sosiaali- ja kriisipäivitys ei järjestä debriefing-istuntoja.

**Työterveyshuolto**

Espoon kaupungin Työterveyspalvelut tarjoaa jälkipuintiapua opetushenkilöstön työkyvyn tueksi, kun kyseessä on työaikana tapahtunut äkillinen, erityisen järkyttävä kokemus, joka uhkaa hyvinvoinnin ja turvallisuuden kokemusta. Esimerkkeinä tämän kaltaisista tilanteista ovat vakava onnettomuus, järkyttävät tapaturmatilanteet, työssä väkivallan tai sen uhan kohteeksi yllättäen joutuminen tai työtoverin yllättävä kuolema esim. onnettomuuden tai itsemurhan seurauksena.

Jälkipuinti voi tapahtua ryhmäkeskusteluna ja/tai yksilökäynteinä työterveyspsykologin tai työterveyshoitajan vastaanotolla. Järkyttävän tilanteen purku on tarkoitettu tueksi niille työntekijöille, jotka ovat kriittisen tilanteen vaikutuspiirissä. Sen tavoitteena on edistää normaalia toipumista, lievittää mahdollisia jälkiseurauksia sekä tapahtuessaan ryhmämuotoisena, luoda mahdollisuus vertaistuelle.

## Koulu-/lukiokohtainen osuus

## Hätäensiapuohjeet

* Hätäensiapuohjeet ovat kriisikansioissa opettajanhuoneessa
* Kansliassa on päivitetyt tiedot ensiapua antavista henkilöistä

## Hätäensiapuvälineet

* Säilytetään paikassa, josta ne ovat aina kaikkien saatavilla. Paikka:

**Kriisitehtävät**

* Kriisiryhmän jäsen, johon on otettu yhteyttä, kutsuu kriisiryhmän koolle
* Rehtori vastaa toiminnasta kriisitilanteessa yhteistyössä kriisiryhmän kanssa ja on tarvittaessa yhteydessä muihin viranomaisiin
* Kriisin tapahtuessa oppilaitoksen kriisiryhmä kokoontuu välittömästi ja suunnittelee tarvittavat toimenpiteet sekä huolehtii tiedottamistarpeen arvioinnista ja seurannasta
* Kriisityöryhmä:
  + Sopii ryhmän sisäisen työnjaon ja vastuuketjun kriisitilanteessa ja organisoida toimintaa kriisitilanteissa
  + Huolehtii välittömästä henkisen tuen tarpeesta sekä mahdollisista jatkotoimista
  + Sopii opettajien kanssa mitä ja miten tapahtunutta käsitellään opiskelijoiden kanssa heti tapahtuman jälkeen
  + Henkilökunnalle järjestetään mahdollisuus asiasta yhteisölliseen keskusteluun. Kriisiryhmä sopii, ketkä vastaavat keskustelujen toteuttamisesta
  + Jakaa keskenään eri lähteistä saamansa tiedot kriisitilanteesta
  + Käsittelee tarvittaessa henkilökunnan ja opiskelijoiden kanssa tiedotusvälineissä ja sosiaalisissa medioissa esitettyjä tietoja
  + Arvioi kriisitilanteissa toteutettuja toimia ja tehdä kriisisuunnitelmaan tarvittavat muutokset

## Tiedottaminen kriisitilanteessa

* Tiedottamisesta on olemassa omat ohjeensa, ks. toimintakortit
* Rehtori vastaa tiedotuksesta oppilaitoksessa. Henkilökunta ei anna haastatteluja.
* Kriisiryhmän jäsenet tiedottavat tapahtuneesta omille esimiehilleen

# Oppilaitoksen toimenpiteet kriisivalmiuden ylläpitämiseksi

Henkilökunnan perehdytys

* Henkilökunnan perehdyttäminen on kriisivalmiuden perusta.
* Kriisisuunnitelmat käydään läpi ainakin keskeisiltä osiltaan henkilökunnan kanssa lukuvuoden alussa.
* Koulun kriisivalmius edellyttää, että koko henkilökunta perehdytetään kriisivalmiuteen. Rehtori vastaa yhdessä kriisiryhmän kanssa perehdyttämisestä. Kaikilla työntekijöillä tulee olla valmiudet toimia kriisitilanteessa. Kriisisuunnitelmaan perehdyttäminen tapahtuu opettajankokouksissa tai koulutus- ja keskustelutilaisuuksissa.
* Henkilökunta tarvitsee riittävästi perustietoa kriiseistä ja niiden vaikutuksista.
* Perehdyttämiskoulutuksessa voi käyttää etukäteiskyselyjä, joissa kartoitetaan esim.
  + Minkälaisia kriisejä on kohdannut työssä?
  + Minkälaiset ovat oppilaitoksen valmiudet kohdata kriisitilanteita?
  + Tunnistetaanko kriisit, osataanko toimia niissä?
  + Minkälaista kriisitietoa tarvitaan?
* Henkilökunnan perehdyttämiskoulutuksessa käsitellään ainakin seuraavat asiat:
  + Oppilaitoksen kriisityön rakenteet
  + Lyhyen ja pitkän kriisisuunnitelman sisällöt
  + Toimintakorttien sisällöt
* Tarvittaessa voi myös käydä läpi
  + Case-harjoituksia
  + Tiedon syventämistä valituilta osa-alueilta

# Tietoa kriiseistä ja henkisestä tuesta

## Kriisin ja trauman määritelmät

Kriisistä puhutaan yleensä silloin, kun ihminen on joutunut elämäntilanteeseen, jonka psyykkiseen hallitsemiseen ja käsittelemiseen hänen aikaisemmat kokemuksensa ja keinonsa eivät riitä. Kriisit voidaan jakaa kehityskriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin. Normaaleja kehitykseen kuuluvia kriisejä voivat aiheuttaa esimerkiksi murrosikä, seurustelusuhteen katkeaminen, kotoa pois muuttaminen, armeijaan meno tai naimisiin meno. Suurin osa ihmisistä selviää näistä tapahtumista omin avuin, vaikka selviytyminen saattaakin joskus vaatia suuria ponnisteluja.

Traumaattiset tapahtumat voivat aiheuttaa kenelle tahansa huomattavaa kärsimystä. Läheinen ihminen kuolee, ihminen joutuu onnettomuuteen tai koti palaa tulipalossa. Traumaattinen kriisi jakaa elämän kahtia − on elämä ennen sitä ja elämä sen jälkeen.

Traumalla tarkoitetaan paitsi varsinaista traumaattista tapahtumaa, myös tapahtuman vammauttavaa vaikutusta ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn. Trauma voi syntyä myös pitkän ajan kuluessa koettujen vaurioittavien kokemusten seurauksena (esimerkiksi seksuaalinen hyväksikäyttö tai perheessä tapahtuva väkivalta).

## Traumaattisen kriisin vaiheet ja toipuminen

Jokainen kokee traumaattisen tilanteen yksilöllisesti. Traumaattisen kriisin psyykkisissä reaktioissa voidaan kuitenkin erottaa erilaisia vaiheita, joilla on yhteisiä piirteitä kriisin aiheuttajasta ja kriisin kohdanneesta riippumatta. On tärkeää tietää, että kriisireaktiot ovat normaaleja reaktioita ihmiselle hyvin vaikeissa elämäntilanteissa.

***Traumaattisen kriisin vaiheet***

**1. Sokkivaihe** saattaa kestää muutamasta tunnista muutamaan vuorokauteen. Tällöin ihminen ei kykene käsittämään tapahtunutta, hän voi jopa kieltää sen. Ihminen voi käyttäytyä poikkeavasti tai tilanteeseen sopimattomasti, esimerkiksi kylmän rauhallisesti tai raivoisasti, sekavasti. Hän ei ehkä jälkeenpäin muista tapahtumia tai annettuja ohjeita.

**2. Reaktiovaihe** voi olla muutaman viikon tai kuukauden mittainen. Ihminen yrittää saada käsitystä tapahtuneesta: miksi ja miten kaikki tapahtui. Henkiset puolustuskeinot alkavat toimia paremmin ja tapahtuman kieltäminen vähenee. Tässä vaiheessa voi ilmetä erilaisia ruumiillisia oireita, ahdistuneisuutta, masennusoireita, univaikeuksia, vihamielisyyttä (mm. toisten syyttämistä), tunteiden peittämistä tai näennäistä tilanteen hallintaa.

**3. Käsittelyvaihe** kestää muutamista kuukausista vuoteen. Tällöin tapahtunut hyväksytään, siihen ja menneeseen elämäntilanteeseen keskittyminen vähenee ja oireet ja tuntemukset vähenevät. Toipumisen edetessä psyykkiset ja fyysiset oireet poistuvat ja mieliala kohenee. Mikäli ihminen ei saa trauman käsittelyyn tarvitsemaansa tukea, seurauksena voi olla ns. posttraumaattinen stressihäiriö, joka heikentää toimintakykyä ja elämisen laatua. Se voi ilmetä mm. unettomuutena, painajaisunina, masennuksena, psykosomaattisina oireina, oppimisvaikeuksina, jopa työkyvyttömyytenä. Tällöin tarvitaan ammattiauttajan apua.

**4. Uudelleen suuntautumisen** vaiheessa tapahtuu lopullinen toipuminen.

Ihminen on kyennyt käsittelemään tapahtuneen siten, että se ei enää rajoita elämää. Kukaan ei ole kriisin jälkeen ennallaan, mutta parhaassa tapauksessa ihminen on vahvempi ja paremmin valmistautunut kohtaamaan vastoinkäymisiä.

## Välitön selviytymisen tuki

Ihmisten selviytymistä traumaattisessa tilanteessa helpottavat seuraavat seikat

* rauhoittava, turvallisuutta luova ilmapiiri
* myötäeläminen ja huolenpito
* reaktioiden ymmärtäminen ja hyväksyminen
* uhrien kertomuksen kuunteleminen
* tyhjien sanojen ja lupausten välttäminen
* levollinen läsnäolo, se ettei jää yksin
* avoin ja rehellinen tieto tapahtuneesta
* tietojen pitäminen ajan tasalla

Rituaaleilla on tärkeä merkitys surun käsittelyssä. Muistotilaisuus, hautajaiset, kuvat, kynttilät, kirjeen kirjoittaminen tai piirtäminen auttavat surun työstämistä.

* Mahdollisuus keskustella luokassa
* Mahdollisuus tarvittaessa keskustella kahden kesken aikuisen kanssa
* Opiskeluhuollollinen tuki
* Sosiaali- ja kriisipäivystyksen ensiapu

***Kriisin ensivaiheen jälkeen purkukokous kriisitilanteessa toimineille työntekijöille***

Järjestetään traumaattisissa tilanteissa auttajina toimiville. Se tarjoaa mahdollisuuden keskustella välittömästi tapahtuneesta ja purkaa kokemuksia. Kriisiryhmä voi järjestää itselleen purkukokouksen ilman ulkopuolista vetäjää.

## Myöhempi tuen tarve

Ihmisten myöhempi tuen tarve on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa traumaattisen tapahtuman luonne. Suru lähimmäisen kuolemasta ei häviä muutamassa kuukaudessa, ei ehkä koskaan, siksi surulle ja toipumiselle on annettavaa aikaa. Joillakin oppilailla tai opiskelijoilla voi olla tarve keskustella ja työstää asioita useaan kertaan, jolloin opiskeluhuollon tai terveydenhuollon henkilökunta järjestää heille yksilöllisiä tai ryhmätapaamisia. Erityisen traumaattisen tilanteen jälkeen lapsi tai nuori voi olla myös traumaterapian tarpeessa, jolloin hänet ohjataan jatkohoitoon. Myös koulun työntekijöillä voi olla myöhempää tuen tarvetta.

## Työkaluja luokkakeskusteluun kriisin jälkeen

Koko koulua tai luokkayhteisöä koskettaneen traumaattisen tapahtuman jälkeen on hyvä keskustella asiasta luokassa **tapahtuman jälkeisenä tai viimeistään parina sitä seuraavana päivänä.** Keskustelun toteuttaa opettaja tarvittaessa työparin kanssa. Opettajan/työparin tulee hankkia tosiasialliset tiedot tapahtuneesta kriisistä kriisiryhmältä.

Näissä keskusteluissa käydään läpi **tosiasiat** ja tapahtumaan liittyviä **tuntemuksia ja ajatuksia.** Tavallisesti oppilaiden on helpompi palata koulutyöhön, kun on saanut puhua asiasta. Keskusteluun on syytä varata aikaa riittävästi ja tilanteessa joustaen.

|  |
| --- |
| Keskustelun kulun voi rakentaa seuraavasti: |
| 1. Aloitus   Kerrotaan mitä tunnin aikana tulee tapahtumaan, koska se auttaa ymmärtämään tapahtunutta.  Selvitetään keskustelun periaatteet:   * Suositellaan että ulkopuolisille ei kerrota tai jaeta mitä luokkatoverit ovat puhuneet ja ketään ei saa pilkata sanojensa tai reaktioidensa tähden jälkeenpäin. * Tunteiden ilmaiseminen on sallittua, mutta ei pakollista. * Jokainen puhuu vain omasta puolestaan ja kenenkään ei ole pakko puhua. |
| 1. Tosiasioiden toteaminen   Keskustellaan tosiasiallisista tiedoista. Pyritään saamaan kokonaiskäsitys siitä, mitä tosiasiallisesti on tapahtunut. Puututaan vääriin huhuihin ja oiotaan virheellisiä käsityksiä.  Oppilaat saavat halutessaan kertoa miten, keneltä ja missä he saivat tietää tapahtuneesta. |
| 1. Ajatusten ja tunteiden läpikäynti   Oppilailta kysytään, mitä he ajattelivat ja kokivat kuullessaan tapahtumasta ja mitä ajattelevat ja kokevat nyt. Oppilaille kerrotaan, että tapahtuneen jälkeen kaikki kokemukset, ajatukset ja vastaukset ovat oikeita ja sallittuja. Esimerkkikysymyksiä:   * Mitkä ajatukset ovat jääneet mieleen? Mitä ajatuksia tällä hetkellä on mielessä? * Kokeeko joku muu samalla tavalla? * Miten reagoit tilanteessa? * Miltä sinusta tuntuu tällä hetkellä?   Opettaja painottaa reaktioiden normaaliutta. On hyvä sanoa, ettei kenenkään tarvitse reagoida jollakin tietyllä tavalla.  Tämän jälkeen opettaja voi opiskelijoiden ikätaso huomioiden kertoa minkälaiset reaktiot ovat normaaleja ja mahdollisia, mutta yleensä ohimeneviä (esim. muistoja, nukkumishankaluuksia, erilaisia tunteita, surua, kaipuuta, ikävää, vihaa, pelkoa, tarve huomioon, syyllisyyttä, itsesyytöksiä, häpeää, kouluvaikeuksia, ruumiillista kipua, halua välttää kontakteja).  Opettaja voi myös kannustaa oppilaita:   * puhumaan tapahtuneesta vanhempien kanssa * puhumaan ystävien ja kavereiden kanssa * puhumaan psykologin, kuraattorin tai terveydenhoitajan kanssa * käymään tapahtumapaikalla * ilmaisemaan tunteitaan itselleen luontaisen toiminnan avulla (esim. liikunta, kirjoittaminen, piirtäminen, musiikin kuuntelu, pelaaminen) |
| 1. Luokkakeskustelun päättäminen   Päätetään tilanne: asiat koostetaan yhteen. Keskustelun päätteeksi oppilailta voidaan kysyä:   * Jäikö joku asia mietityttämään tai epäselväksi? * Jäikö jokin asia erityisesti mietityttämään? * Miltä asioiden käsittely yhdessä on sinusta tuntunut? |

**Tarvittaessa tukea tarvitsevan oppilaan ohjaus yksilökohtaisen tukeen oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaisesti.**