

Kriisit ja kohtaaminen

26.10.2024

Olli Rauhala
MIELI ry



***Miten tunnistaa kriisissä
oleva osallistuja ja milloin
kriisi estää ryhmään
osallistumisen (sekä
mahdollisia vinkkejä
mihin ohjata kriisissä
oleva)?***



MIELI ry:n kriisiauttaminen

- Kriisipuhelin
- Verkkokriisikeskus Tukinet
 - Mieli Kriisichat aikuisille
 - Mieli Tukisuhde
 - Ryhmä- ja yksilöchatit
- Kriisikeskusten lähi- tai etävastaanotot
- **Vertaistukiryhmät**
- Itsemurhien ehkäisykeskus
- Vapaaehtoisten toteuttamat tukikeskustelut ja tukisuhteet

Kriiseistä

- Tuttu ja turvallinen elämä muuttuu
- **Kehityskriisi**; elämänkulun siirtymävaiheita, osataan varautua
- **Elämänkriisi**; muutos elämäntilanteessa > mielen psyykkinen työ aktivoituu, voimavarat joutuvat koetukselle
- **Traumaattinen kriisi**
- Luopumista, menetystä → SURUA
- Elämänkriiseistä selviytymiseen vaikuttavat monet tekijät; elämäkokemus, aikaisemmat vaikeudet ja selviytymiskeinot, sosiaalinen tuki, kyky kohdata vaikeita tunteita...

Kriiseistä

- Vaikeat tunteet ja ajatukset, joista haluaa mahdollisimman nopeasti pois
- Vähättely / vatvominen / yltiöpositiivisuus / välttely / pako vaikeista tunteista
- Surun ja pelon kokeminen tarkoittaa sitä, että olet inhimillinen, tunteva ihminen
- Kriisit elämän taitekohtina

Traumaattinen tapahtuma

- Tapahtuma, jolla voi olla traumaattinen vaikutus yksilöön.
- Usein äkillinen, ennakoimaton tapahtuma.
- Epätavallinen tapahtuma, joka horjuttaa perusturvallisuutta ja aiheuttaa vahvoja reaktioita.
- Traumaattisen kriisiin tai tapahtumaan liittyy usein menetys, jossa tavanomaiset selviytymiskeinot eivät riitä ja joka järkyttää syvästi.
- Reaktiot traumaattiseen menetykseen ovat yksilöllisiä.
- Traumaattinen tapahtuma koettelee elämänarvoja:
 - Tietoisuus omasta haavoittuvuudesta
 - Elämänkatsomus voi muuttua
 - Kaikki muuttuu?

Kriisiin liittyviä kokemuksia ja tunteuksia

- Tapahtuman kieltäminen
- Tunteiden pois sulkeminen
- Epätodellinen ja ulkopuolinen olo
- Huutaminen, itku, paniikki
- Pelkoa ja ahdistusta
- Itsesyytöksiä ja / tai tarvetta etsiä syyllisiä
- Unettomuutta ja ruokahaluttomuutta
- Fyysisiä oireita (pahoinvointia, vapinaa...)
- Muisti- ja keskittymisvaikeuksia
- Ärtynoisyyttä
- Sosiaalisista suhteista vetäytymistä

Kohtaaminen

- Vertaistukijana toimiessa:
 - on tärkeä pohtia, puhua ääneen ja sopia tuettavan / tuettavien kanssa pelisäännöistä / yhteisistä sopimuksista
 - luottamuksellisuus
 - miten toimia jos herää huoli esim. jonkun hyvinvoinnista ja voisi olla tarve ammattiavulle,
 - onko mahdollista jopa sopia, keneen voi olla yhteydessä jos jotakin tosi huolestuttavaa ilmenisi

Kohtaaminen vertaisryhmässä

- **Miten erilailla käyttäytyviä voisi ohjata, että kaikki tulevat kuulluksi ja keskustelu on aktiivista (vertaisryhmässä)?**
 - Ohjaajan vastuulla on pitää huolta, että ryhmässä on turvallinen ilmapiiri
 - Turvallisuutta luodaan selkeillä sopimuksilla
 - Hiljaista osallistujaa voi aktivoida kysymällä, onko hänellä jotakin sanottavaa, sille on hyvä antaa tilaa ja mahdollisuus mutta myös lupa olla hiljainen osallistuja on on tärkeää
 - Jos joku puhuu liikaa, ohjaajan tulee rajoittaa kauniisti ei nolaamalla, esim. "kiitos, sinulla on tärkeää sanottavaa, kuunnellaan välillä jotakuta muuta ja palataan tähän vielä tarvittaessa..."
 - Ohjaajan valtuudesta puuttua ja rajoittaa on hyvä sopia pelisäännöissä

Kohtaaminen ja tunteet

- **Vertaisryhmässä saattaa olla hyvin eri kriisin vaiheessa olevia, miten tätä voisi käsitellä?**
- Taas kerran avoimuus on mielestäni hyvä lähtökohta; tilannetta helpottaa, jos vertaisryhmässä on yhteisesti sovittu, mitä ja miten asioista on sopiva puhua, jokaisella ryhmässä olevalla on lupa ja "velvollisuus" pitää huolta omista rajoistaan, on myös hyvä sopia, miten on turvallista ilmaista, jos jokin teema tuntuu liian vaikealta tai aralta.
- Vertaistuen syntymisen kannalta, on tärkeää, että osallistujat saavat kertoa hieman / sopivasti omasta tilanteestaan. On myös tärkeä todeta, jos ryhmässä on hyvin erilaisissa tilanteissa olevia ja miettiä, onko sillä vaikutuksia ryhmän toteutukseen ja jos on niin mitä vaikutuksia, mitä tulee ottaa huomioon? Joskus voi olla hyvä ryhmän aluksi miettiä, mistä teemoista haluaa ryhmässä puhuttavan, mistä on helppo puhua, mistä on vaikea puhua, mistä on tärkeä puhua...

• Jos huolta, mihin kiinnittää huomiota? Miten tunnistaa, ketkä tarvitsevat ammattilaisen apua?

- Alakulo, itkuisuus
- Ahdistuneisuus
- Somaattiset tuntemukset
- Unohtelu
- Keskittymiskyvyttömyys
- Yleinen jaksamattomuus
- Unihäiriö
- Ruokahaluttomuus/ laihtuminen
- Epätoivoisuus
- Jähmeys
- Kuoleman toive
- Muutokset
 - sairauden myötä alakuloisuus, masennus, pelot: Jos vertaistoimijalla edellä mainitut tunteet, miten kannattaa toimia? Jos edellä mainitut tunteet ovat vertaistuetavalla / vertaisryhmään osallistuvalla, miten sanoittaa ja miten voi lähestyä vertaistukijana/ryhmässä?

Miten toimia jos huoli herää?

- VERTAISTOIMIJALLA ON HYVÄ OLLA TIETO, MITÄ APUA JA TUKEA ON SAATAVILLA, MIHIN VOI OHJATA JOS HUOLI TUETTAVASTA / TUETTAVISTA HERÄÄ!
- Eri tukimuotoja voi etsiä yhdessä
- Taustaorganisaatiolla on hyvä olla selkeä toimintaohje, miten vertaistoimijan tulee toimia, jos huoli herää
- Avoin ja yhteistyössä tapahtuva toiminta

Vireysvyöhykkeet ja sietoikkuna

(Ogden ym. 2009, Trauma ja keho, Sensomotorinen psykoterapia)

- **Alivireysvyöhyke:**

- aistimusten suhteellinen vähyys
- tunteiden turtuminen
- kyvyttömyys kognitiiviseen työstämiseen
- vähentynyt fyysinen liike

- **Ylivireysvyöhyke:**

- voimistuneet aistimukset
- emotionaaliset reaktiot
- ylivalppaus
- mieleen tunkeutuvat kuvat
- häiriöt kognitiivisessa työstämisessä



Sopiva vireystila:

← sietoikkuna →

AUTONOMINEN HERMOSTO (Rothschild, 2000)

• SYMPAATTINEN HERMOSTON HAARA

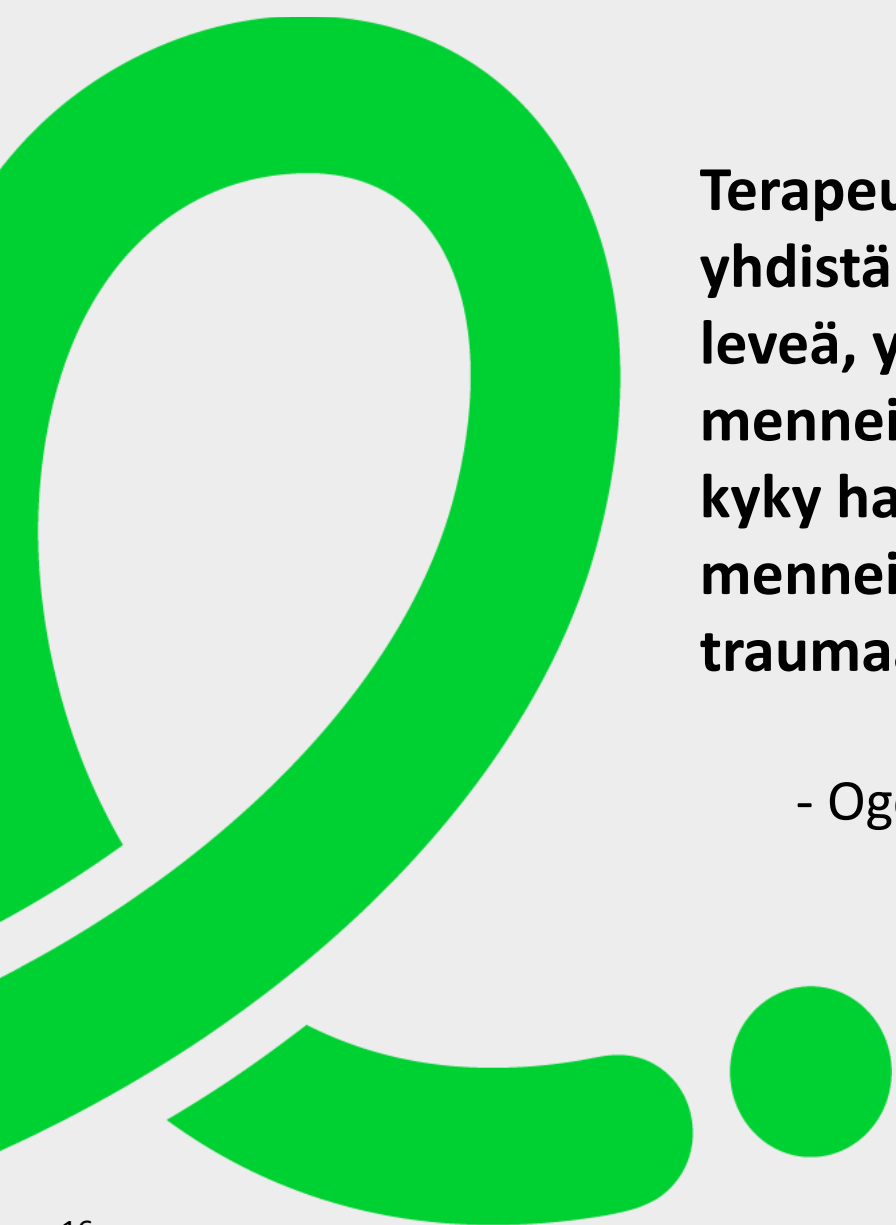
- Aktivoituu positiivisissa ja negatiivisissa stressitiloissa (orgasmi, raivo, epätoivo, kauhu, trauma, ahdistus)
 - Tihentynyt hengitys, pulssi ↑
 - Verenpaine ↑
 - Pupillit laajenee
 - Hikoilu ↑
 - Todellinen traumatapahtuma
→ Taistele ja pakene

• PARASYMPAATTINEN HERMOSTON HAARA

- Aktivoituu levossa ja rentoutuneena
 - Hidastunut, syvempi hengitys ↓
 - Pulssi ↓
 - Verenpaine
 - Pupillien supistuminen
 - Iho kuiva ja tavallisesti lämmin
 - Todellinen traumatapahtuma →
 - Voi aktivoitua samanaikaisesti sympaattisen hermoston kanssa; jähmettymisreaktio

Autonomisen hermoston vireystiloja (Rothschild, 2010)

- **Rentoutunut järjestelmä:** PH etupäässä aktiivinen; olet tyyni ja sinulla on suhteellisen mukava olo
- **Hieman kohonnut vireystila:** PH lievästi tai kohtuullisesti aktivoitunut ja SH hieman aktivoitunut; voit olla innostunut tai sinulla on hallittavissa oleva epämukava olo
- **Kohtuullinen ylivireys:** merkkejä kohonneesta SH:n vireystilasta; sinun voi olla vaikea käsitellä välittömiä tapahtumia ja voit olla varsin ahdistunut
- **Voimakas ylivireys:** merkkejä huomattavasti kohonneesta SH:n vireystilasta, aika painaa jarrua
- **Vaarallinen ylivireys:** merkkejä sekä SH:n että PH:n voimakkaasta aktivoitumisesta; paniikki, jähmettyminen



Terapeutin keskeinen tehtävä trauma-asiakkaiden hoidossa on yhdistämiskyvyn kehittäminen. Kun sieloikkuna on riittävän leveä, yhdistämiskyvyn paraneminen auttaa traumaattisen menneisyyden yhdistämistä. Tehtävänä on palauttaa asiakkaan kyky havainnoida ja työstää merkittäviä elämäkokemuksiaan – menneitä ja nykyisiä, tuskallisia ja miellyttäviä, tavallisia ja traumaattisia - niin, että se tapahtuu sieloikkunan puitteissa.

- Ogden ym. 2009, Trauma ja keho, Sensomotorinen psykoterapia

Terapeutin hyvinvoinnin ylläpitäminen

- **”Varmista, että terapiahuoneessa on joka hetki yksi selkeästi ajatteleva ihminen. Koska et voi odottaa, että potilaasi olisi se henkilö, sinun on parasta varmistaa, että se olet sinä.”**

- (Babette Rotchild, Apua Auttajalle, 2010)

Mitä tapahtuu ja mitä tarvitsen?

- Tiedostaminen
 - Sureminen
 - Tapahtunut osaksi omaa elämää
 - Kokemus omasta itsestä
 - Tapahtuneen kanssa pystyy elämään
 - Luottamus
-
- Turvaa, hoivaa ja rauhaa
 - Mahdollisuutta tulla kuulluksi
 - Mahdollisuus saada ”jauhaa”

Empatia

- Toisen kokemuksen, ajatusten ja tunteiden ymmärtämistä
- Toisen asemaan asettumista, eläytymistä, ”astumista toisen saappaisiin”
- Kehollinen kokemus
- Läheisessä vuorovaikutuksessa tunteilla on taipumus siirtyä
- Aivoissa aktivoituu samoja alueita kuin toisella ihmisellä
- Halun ymmärtää (empatia) tulisi olla suurempi kuin halun auttaa (sympatia)
 - Rothschild 2010, Apua auttajalle

Myötätuntostressi ja myötätuntuupuminen

- Myötätuntostressi
 - Ilmiö, jossa asiakkaan vaikeat ja traumaattiset kokemukset siirtyvät työntekijälle ja aiheuttavat työntekijöissä henkistä kuormitusta.
 - Merkit ovat normaaleja reaktioita tilanteisiin, jotka ovat epänormaaleja ja usein epäinhimillisiä.
- Myötätuntuupumus
 - Myötätuntostressin pitkittyminen voi johtaa myötätuntuupumukseen.
 - Oireita mm.
 - Univaikeudet
 - Ahdistuneisuus
 - Kivut
 - thl.fi

Sijaistraumatisoituminen

- Auttaja tai läheinen kokee samantyyppisiä oireita kuin traumatisoitunut henkilö
 - Oireita mm.
 - Pelot, ylivireys
 - Masentuneisuus
 - Fyysiset reaktiot
 - Kyynisyys
 - Ei energiaa eikä aikaa itselle
 - Sosiaalinen vetäytyminen
 - Painajaiset
- thl.fi

Miten suojella itseään?

- Itsestä huolehtiminen
- Omista rajoista huolehtiminen
- Terveelliset elämäntavat
- Yhteys muihin
- Tietoisuus omista tarpeista, rajoista ja voimavaroista
- Ammatilliset keinot?
- Henkilökohtaiset keinot?
- Organisatoriset keinot?

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

- Uskaltaa olla empaattinen
- Asiakkaan selviytyminen ja resilienssi (havaitseminen ja oppiminen)
- Osaa erotella oman mielensä ja kehonsa
- Pystyy säätelämään omaa vireystilaansa
- Tunnistaa ”vaaran merkit” (esim. liiallinen stressi)
- Huolehtii omista fyysisistä ja psyykkisistä voimavaroistaan
- On ystävällinen ja kunnioittava itselleen ja muille

Hyvinvoiva vapaaehtoinen

- Uskaltaa olla empaattinen
- Asiakkaan selviytyminen ja resilienssi (havaitseminen ja oppiminen)
- Osaa erotella oman mielensä ja kehonsa
- Pystyy säätelämään omaa vireystilaansa
- Tunnistaa ”vaaran merkit” (esim. liiallinen stressi)
- Huolehtii omista fyysisistä ja psyykkisistä voimavaroistaan
- On ystävällinen ja kunnioittava itselleen ja muille

VARHAISTA TUKEA JA APUA KRIISEISSÄ

Ilman lähetettä, maksutta,
nimettömänä

