



Tämän työn on rahoittanut Yhdysvaltojen terveys- ja sosiaalipalveluiden osaston (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) päihdetyön ja mielenterveyspalveluiden hallinto (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA).



NCTSN



Taitoja mielen toipumiseen

Opas työntekijöille

**National Center for PTSD
National Child Traumatic Stress Network**

Tämän työn on rahoittanut Yhdysvaltojen terveys- ja sosiaalipalveluiden osaston (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) päihdetyön ja mielenterveyspalveluiden hallinto (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA). Työssä esitetyt mielipiteet ja sen sisältö ovat kirjoittajien esittämiä eivätkä välttämättä vastaa SAMHSA:n tai HHS:n mielipiteitä.

NCTSN  The National Child
Traumatic Stress Network

**National
Center for
PTSD**
Posttraumatic
Stress Disorder

A Life in the Community for Everyone
SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

National Center for PTSD

Yhdysvaltojen *Department of Veterans Affairs National Center for PTSD* (Traumaperäisen stressihäiriön kansallinen keskus) vetää maailman johtavia tutkimus- ja opetusohjelmia, jotka keskittyvät traumaperäiseen stressihäiriöön ja muihin traumaattisen stressin aiheuttamiin psyykkisiin ja lääketieteellisiin seurauksiin. Keskus sai toimiluvan kongressilta vuonna 1989, ja se koostuu seitsemästä akateemisesta osaamiskeskuksesta, jotka keskittyvät traumaattiseen stressiin liittyvään tutkimukseen, opetukseen ja konsultointiin.

National Child Traumatic Stress Network (Kansallinen lasten traumaperäisen stressin verkosto)

Yhdysvaltojen kongressin vuonna 2000 perustama *National Child Traumatic Stress Network* (NCTSN) on ainutlaatuinen akateemisten ja yhteisöllisten palvelukeskusten yhteistyön tulos. Verkoston tavoitteena on parantaa hoidon tasoa ja lisätä traumatisoituneille lapsille ja heidän perheilleen tarjolla olevien palveluiden saatavuutta Yhdysvalloissa. NCTSN toimii kansallisena resurssina, jonka avulla kehitetään ja laajennetaan näyttöön perustuvaa interventiotointia, traumoihin perehtyneitä palveluita ja yleistä ja ammatillista koulutusta. Toiminnassa yhdistetään lapsen kehitystä koskevat tiedot ja lasten erilaisia traumaattisia kokemuksia koskeva asiantuntijuus sekä kiinnitetään huomiota kulttuurillisiin näkökohtiin.

Työssä esitetyt mielipiteet ja sen sisältö ovat kirjoittajien esittämiä eivätkä välttämättä vastaa SAMHSA:n tai HHS:n mielipiteitä.

Copyright © 2010 Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., Watson, P. (National Center for PTSD ja National Child Traumatic Stress Network). Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän materiaalin kopioiminen ja jälleenjakaminen painetussa tai sähköisessä muodossa on sallittua, mikäli tekstiä ei muokata, kirjoittajat ja *National Center for PTSD* (NCPTSD) sekä *National Child Traumatic Stress Network* (NCTSN) mainitaan käytön yhteydessä eikä tämän julkaisun kopioista veloiteta maksua. Tämän materiaalin luvaton julkaisu tai hyödyntäminen kaupallisiin tarkoituksiin on nimenomaisesti kiellettyä. Mikäli tätä materiaalia halutaan käyttää kaupallisiin tarkoituksiin, sitä varten on pyydettävä ja saatava etukäteen kirjallinen lupa NCTSN:ltä. NCTSN myöntää luvan tällaiseen käyttöön tapauskohtaisesti oman harkintansa mukaan. Lupa-asioissa tai materiaalin muokkaamiseen tai lisensointiin liittyvissä asioissa ota yhteyttä Melissa Brymeriin, Ph.D., osoitteessa mbrymer@mednet.ucla.edu.

Kiitokset

Tämän kenttätööhön tarkoitettua oppaan, *Taitoja mielen toipumiseen*, ovat kehittäneet *National Center for PTSD* ja *National Child Traumatic Stress Network*. Sekä *National Center for PTSD*:n että *National Child Traumatic Stress Networkin* jäsenet ja muut katastrofiapuun ja sen koordinointiin osallistuneet henkilöt ovat osallistuneet tämän oppaan laatimiseen.

Pääasialliset kirjoittajat (aakkosjärjestyksessä):

Steve Berkowitz, M.D., Richard Bryant, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Jessica Hamblen, Ph.D., Anne Jacobs, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Robert Macy, Ph.D., Howard Osofsky, M.D., Ph.D., Robert Pynoos, M.D., M.P.H., Josef Ruzek, Ph.D., Alan Steinberg, Ph.D., Eric Vernberg, Ph.D. ja Patricia Watson, Ph.D.

Oppaan toimitukseen osallistuivat myös seuraavat:

Mark Creamer, Ph.D., David Forbes, Ph.D., Darryl Wade, Ph.D. ja Susie Burke, Ph.D., Melbournen yliopiston Australian Centre for Posttraumatic Mental Health -keskuksesta sekä laillistettu kliininen sosiaalityöntekijä Cynthia Whitham Kalifornian yliopiston National Center for Child Traumatic Stress -keskuksesta.

Joitakin monisteita muokattiin *Child & Family Traumatic Stress Intervention* -käsikirjasta, jonka on kirjoittanut Stephen Berkowitz, M.D. ja Steven Marans, Ph.D.; *Strength After Trauma* -käsikirjasta, jonka on laatinut William Saltzman, Ph.D., Wendy Silverman, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Andrea Allen, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Patricia Lester, M.D., Alan Steinberg, Ph.D. ja Robert Pynoos, M.D., M.P.H. sekä *Cognitive Behavioral Therapy for Postdisaster Distress* -käsikirjasta, jonka on laatinut Jessica Hamblen, Ph.D., Laura Gibson, Ph.D., Kim Mueser, Ph.D., Stanley Rosenberg, Ph.D., Kay Jankowski, Ph.D., Patricia Watson, Ph.D. ja Matthew Friedman, M.D., Ph.D.

SAMHSA:n tukema asiantuntijoista koostuva tarkastuspaneeli kokoontui syyskuun 6.–7.2007, ja sen jäsenet antoivat oppaaseen korvaamattoman panoksensa.

Paneelin osallistujat (aakkosjärjestyksessä):

Joan Asarnow, Ph.D., Nikki Bellamy, Ph.D., Dave Benedek, M.D., Charles C. Benight, Ph.D., Paul Brounstein, Ph.D., Brenda Bruun, Denise Bulling, Ph.D., L.P.C., Victoria Childs, Steven Crimando, M.A., B.C.E.T.S., Darin Donato, Ph.D., Julie Framingham, Rachel Kaul, L.C.S.W., C.T.S., Linda Ligenza, M.S.W., A.C.S.W., Brian McKernan, M.Ed., A.C.A.D.C., Gil Reyes, Ph.D., Tony Speier, Ph.D.

Lainauksia varten:

Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). *National Center for PTSD and National Child Traumatic Stress Network, Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide*.

Suomenkielinen toteutus

Oppaan suomenkielinen käännös on tehty osana *Miepäs* -kriisihanketta Hyvinkään nuorisoasemalla 2012–2013 (*Kaste* -ohjelma, *Mielen avain* -hanke). Miepäs -kriisihankkeen yhtenä tavoitteena oli kriisihoitomallin kehittäminen ja arviointitiedon kerääminen mallista yhteistyössä THL:n kanssa. Hanketiimi teki aktiivisesti kehittämissyötä *Skills for Psychological Recovery* (SPR) -mallin kanssa asiakastyöskentelyn rinnalla. Oppaan suomalaisiksi nimeksi päädyttiin antamaan *Taitoja mielen toipumiseen* (TMT).

Miepäs -kriisihanke:

Mea Hannila-Niemelä

Miia Ruuskanen

Paula Tyni

Mari McAlester

THL Mielenterveys ja päihdepalvelut -osasto:

Henna Haravuori

Copyright: Alkuperäiset tekijät

Lisätietoja: THL

Suomennos:

Translatum Oy

Julkaisun ulkoasu ja graafinen suunnittelu:

Elina Johanna Ahonen

Sisällysluettelo

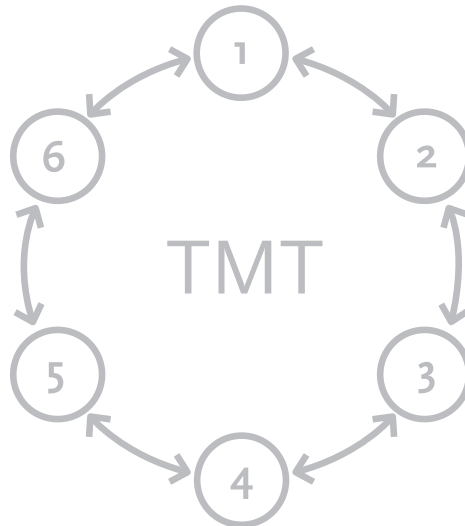
Johdanto ja yleiskatsaus	9
Huomioon otettavia seikkoja	13
Tärkeimmät taidot:	
1. Tietojen keruu ja avun priorisointi	19
2. Ongelmanratkaisutaitojen rakentaminen	25
3. Positiivisen toiminnan edistäminen	33
4. Reaktioiden hallinta	41
5. Auttavan ajattelun edistäminen	55
6. Tukea antavien sosiaalisten kontaktien uudelleenrakentaminen	65
Useampi tapaaminen	73
Tehtäväpaperit ja monisteet	83
Liiteluettelo	
Liite A: Tietojen keruu- ja avun priorisointi -tehtäväpaperit ja -monisteet	87
Liite B: Ongelmanratkaisu-tehtäväpapereiden ja -monisteiden laatiminen	97
Liite C: Positiivisen toiminnan edistäminen -tehtäväpaperit ja -monisteet	103
Liite D: Reaktioiden hallinta -tehtäväpaperit ja -monisteet	113
Liite E: Auttava ajattelu -tehtäväpaperit ja -monisteet	153
Liite F: Tukea antavien sosiaalisten kontaktien rakentaminen -tehtäväpaperit ja -monisteet	167
Liite G: Useampi tapaaminen -tehtäväpaperi	179

Johdanto ja yleiskatsaus

Ihmiset, joita katastrofi tai traumaattinen tapahtuma tavalla tai toisella koskettaa, voivat joutua kohtaamaan uusia haasteita tapahtuman jälkeisinä viikkoina ja kuukausina – olivatpa he tapahtumasta hengissä selvinneitä, todistajia tai avuntarjoajia. Vaikka joitakin henkilöitä onkin ohjattava hoitoon, suurin osa ihmisistä voi hyötyä tapaamisista, joissa rakennetaan taitoja. Taitoja mielen toipumiseen (TMT, *Skills for Psychological Recovery, SPR*) on kehitetty traumaattisen stressin jälkeisiä interventioita koskevan kirjallisuuden pohjalta sekä tarkastelemalla katastrofeista opittuja asioita ja tekemällä kokeita kentällä katastrofin jälkeisissä olosuhteissa. TMT-aidot on suunniteltu avuksi vastaamaan niin katastrofista selvinneiden kuin apuaan tarjoavien tarpeisiin ja huoliin. Näistä interventioista on saatu hyviä tuloksia niin yhtä ihmistä kuin ihmisryhmääkin koskevissa traumaattisissa tilanteissa, kuten katastrofeissa ja terroriteoissa. Ne ovat samansuuntaisia myös aiheeseen liittyvässä kirjallisuudessa esitettyjen käsitysten kanssa. Mainittu kirjallisuus käsittelee muun muassa stressinsietokyvyn parantamista sekä sitä, miten toimintakyvyn palautumista voidaan helpottaa traumaattisen stressin jälkeen.

Taitoja mielen toipumiseen (TMT)

- 1) Tieto ja priorisointi
- 2) Ongelman ratkaisutaidot
- 3) Positiivinen toiminta
- 4) Reaktioiden hallinta
- 5) Auttavan ajattelu
- 6) Tukea antavat kontaktit



Mitä ovat mielen toipumiseen tarvittavat taidot?

Mielen toipumisen taidot eli TMT on näyttöön perustuva malli, jonka avulla autetaan lapsia, nuoria, aikuisia ja perheitä katastrofia tai traumaattista tapahtumaa seuraavina viikkoina ja kuukausina, kun psyykkistä/henkistä ensiapua (*Psychological First Aid, PFA*) on annettu ja/tai tarvitaan tätä tiiviimpää lähestymistapaa. (Lisätietoja psyykkisestä ensiavusta saat osoitteista www.nctsn.org tai www.ncptsd.va.gov.) TMT auttaa selviytyneitä oppimaan taitoja, joiden avulla he voivat vähentää senhetkistä kärsimystä ja käsitellä katastrofin jälkeistä stressiä ja vastoinkäymisiä tehokkaasti. TMT:n perustana on tieto siitä, että katastrofihurien reaktiot (fyysiset, psyykkiset, käyttäytymiseen liittyvät, hengelliset) ovat hyvin moninaisia ja myös niiden kesto vaihtelee. Vaikka monet selviytyneet toipuvat omin voimavaroin, jotkut kärsivät ahdistavista reaktioista, jotka vaikeuttavat tilanteeseen sopeutumista. Myötätuntoinen, välittävä ja asiasta perillä oleva avuntarjoaja voi auttaa näitä selviytyneitä toipumaan opettamalla heille sopivat TMT-aidot.

TMT:n periaatteet ja tekniikat täyttävät neljä kriteeriä:

- 1) Vastaa tutkittua tietoa trauman jälkeisistä riskeistä hyvinvoinnille ja stressinsietokyvystä
- 2) Käytännöllinen ja sovellettavissa käytäntöön
- 3) Soveltuu elämänkaaren kaikkiin vaiheisiin
- 4) Huomioi kulttuurierot

TMT on taitoja opettava interventio. Se on suunniteltu nopeuttamaan toipumista ja parantamaan minäpystyvyyttä (self-efficacy). Se käyttää hyväkseen useita ydintaitojen sarjoja, joista on todettu olevan apua erilaisissa posttraumaattisissa tilanteissa. Tutkimusten mukaan taitoja rakentava lähestymistapa on tehokkaampi kuin tukea antava neuvonta. TMT eroaa psykiatrisista hoidoista siinä, että se ei käsittele tilannetta sairauden näkökulmasta, vaan korostaa sitä, että selviytyneitä autetaan palauttamaan asioiden hallinnan ja pätevyyden tunteensa. Vaikka TMT:tä ei ole suunniteltu käsittelemään vaikeita psyykkisiä häiriöitä, sitä voidaan laajentaa tähän perehtyneillä palveluilla.

Kuinka kauan TMT kestää?

TMT ottaa huomioon sen tosiasian, että selviytyneitä voidaan usein tavata vain kerran tai kaksi. Asiantuntijoiden mukaan selviytyneitä tulisi tavata vähintään 3–5 kertaa, jotta he oppisivat taitoja, joilla muuttaa käyttäytymistään. TMT-menetelmää voidaan kuitenkin käyttää myös yksittäisissä tapaamisissa, kun useammat tapaamiset eivät ole käytännön syistä mahdollisia. Myös tästä voi olla hyötyä. Kun TMT:tä esitellään selviytyneille, avuntarjoajan tulisi kertoa selkeästi, että useampi tapaaminen olisi suositeltavaa.

TMT-tapaamisten lukumäärään vaikuttaa myös se, milloin TMT aloitetaan. Neljä viikkoa tapahtuman jälkeen aloitettu TMT on mitä todennäköisimmin erilainen kuin 18 kuukautta tapahtuman jälkeen aloitettu TMT. Ensimmäisessä tapaamisessa arvioidaan, mitä selviytyneen elämässä on meneillään sillä hetkellä ja miten paljon aikaa ja energiaa hänellä on uusien taitojen oppimiseen. Asiakkaalla voi myös olla tarve välttää tiettyjä tapahtumasta muistuttavia seikkoja. Tämä tarve on erilainen toipumisen varhaisessa vaiheessa verrattuna myöhempisiin vaiheisiin. Riippuen siitä, kauanko tapahtumasta on kulunut aikaa, avuntarjoaja päättää, haastaako hän asiakkaan kohtaamaan pelkonsa ja ne asiat, joita tämä pyrkii välttelemään. Myös käytettävissä oleva aika vaikuttaa siihen, mitä taitoja asiakkaalle opetetaan. Voi esimerkiksi olla parempi opettaa ensin käytännön ongelmanratkaisua ja keskittyä auttaviin ajatuksiin ja positiiviseen toimintaan myöhemmässä vaiheessa.

Mitkä ovat TMT:n päämäärät ja tavoitteet?

TMT:n päämäärät:

- 1) Suojata katastrofista selviytyneiden mielenterveyttä
- 2) Parantaa selviytyneiden kykyä ilmaista tarpeensa ja huolensa
- 3) Opettaa taitoja, joiden avulla edistetään lasten, nuorten, aikuisten ja perheiden toipumista
- 4) Estää haitallista käytöstä samalla kun tunnistetaan ja tuetaan hyödyllistä käytöstä.

Näihin päämääriin päästään, kun ensin tunnistetaan ja priorisoidaan selviytyneen tarpeet ja sitten autetaan häntä oppimaan TMT-taitoja:

- **ONGELMANRATKAISUTAUTOJEN RAKENTAMINEN** – Metodi, jonka avulla voidaan määrittellä ongelma ja päämäärä, keksiä erilaisia tapoja ratkaista ongelma, arvioida näitä tapoja ja sitten kokeilla ratkaisua, josta on todennäköisimmin apua.
- **POSITIIVISEN TOIMINNAN EDISTÄMINEN** – Tapa, jonka avulla voidaan parantaa mieli-alaa ja toimintakykyä ja ryhtyä positiiviseen ja myönteiseen toimintaan.
- **REAKTIOIDEN HALLINTA** – Taidot, joiden avulla selviytynyt voi vähentää järkyttävien tilanteiden aiheuttamia ahdistavia fyysisiä ja emotionaalisia reaktioita ja pärjätä niiden kanssa.
- **AUTTAVAN AJATTELUN EDISTÄMINEN** – Toimenpiteet, joiden avulla tunnistetaan toipumista ja sopeutumista estävät ajatukset ja voidaan korvata nämä toipumista paremmin edistävillä ajatuksilla.
- **TUKEA ANTAVIEN SOSIAALISTEN KONTAKTIEN UUELLEENRAKENTAMINEN** – Tapa, jonka avulla rakennetaan positiivisia ihmissuhteita ja saadaan yhteisön tukea.

Nämä päämäärät ja tavoitteet perustuvat useisiin periaatteisiin. Interventio, jossa pyritään välittämään uusia taitoja, on aina haastavampi kuin sellainen, jossa vain kuunnellaan ja tuetaan katastrofista selviytyneitä. TMT:tä tulisikin sen vuoksi tarjota hyvässä yhteisymmärryksessä, joka sisältää hyväksynnän, tuen ja emotionaalisen lohdutuksen. Jos asiakassuhde perustuu tähän, TMT:tä voidaan käyttää ei-tungettelevalla, myötätuntoisella tavalla. Kun tällainen suhde on saatu aikaan, avuntarjoaja pyrkii:

- auttamaan selviytyneitä tunnistamaan kiireellisimmät tarpeensa ja huolensa ja keräämään tarvittavia lisätietoja heidän toimiensa asianmukaiseen ohjaamiseen,
- tukemaan hyödyllisten selviytymiskeinojen käyttöä, tunnistamaan selviytymispyrkimykset ja niiden toimivuus ja edesauttamaan selviytyneiden hallinnan tunnetta,
- auttamaan selviytyneitä ottamaan aktiivisen roolin omassa toipumisessaan,
- opettamaan taitoja, joiden avulla selviytyneet voivat vähentää ahdistusta ja parantaa toimintakykyä,
- ohjata selviytyneitä paikallisten palvelujen piiriin esimerkiksi sosiaali- ja terveystalveluihin, hengellisiin yhteisöihin tai järjestöjen avun piiriin, jos tarpeen.

Miten TMT eroaa psyykkisestä ensiavusta?

TMT:n on tarkoitus antaa psyykkistä apua katastrofista ja traumaattisista tapahtumista selvinneille henkilöille toipumisvaiheessa, kun alkuperäinen kriisi on väistynyt. Sen sijaan psyykkistä ensiapua annetaan katastrofista selvinneille henkilöille katastrofia seuraavana päivinä ja viikkoina välittömänä ensiaputoimenpiteenä ja toipumisvaiheen alussa. Psyykkistä ensiapua annetaan päiviä tai viikkoja katastrofin jälkeen, koska ajoitus riippuu katastrofin jälkeisen tilanteen olosuhteista. TMT:n on sen sijaan tarkoitus auttaa katastrofista selvinneitä sen jälkeen, kun turvallisuudesta ja muista elintärkeistä ja välittömistä tarpeista on huolehdittu ja asuinyhteisöä rakennetaan uudelleen. Joissakin tapauksissa TMT:tä voidaan käyttää viikko katastrofin/trauman jälkeen alkuvaiheessa annetun psyykkisen ensiavun jälkihoitona. Toisinaan taas menetelmä voi olla ajankohtainen viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia suuren katastrofin/trauman jälkeen. Ajoitus riippuu osittain siitä, miten tuhoisa katastrofi oli yhteisön resursseille ja infrastruktuurille.

Verrattuna psyykkiseen ensiapuun TMT keskittyy enemmän opettamaan tiettyjä selviytyneiden tarpeisiin vastaavia taitoja sekä tekemään seuranta, joka vahvistaa TMT-taitojen käyttöä. Psyykkistä ensiapua sen sijaan annetaan usein väliaikaisessa tilanteessa, jossa seuranta ei ehkä ole mahdollista.

Miten TMT eroaa psykiatrisista hoidoista?

TMT:n ei ole tarkoitus olla virallinen mielenterveyden hoitomuoto tai psykiatrinen hoito vaan lähinnä ennalta ehkäisevä toimintamalli. Toisin sanoen se on ahdistuksen vähentämiseen suunniteltu keskivaiheen interventio, jonka avulla voidaan tunnistaa olemassa olevia selviytymiskeinoja, parantaa toimintakykyä ja mahdollisesti vähentää tarvetta varsinaiselle mielenterveyshoidolle. TMT-avuntarjoaja ottaa aktiivisen roolin asiaankuuluvien TMT-taitojen opettamisessa ja niiden käytön lujittamisessa. Monille ihmisille TMT voi olla ainoa apu, jota he tarvitsevat. Jos TMT ei kuitenkaan helpota ahdistusta niin tehokkaasti kuin olisi tarpeen, avuntarjoajat voivat ohjata selviytyneet intensiivisempään hoitoon. Samalla kun avuntarjoaja auttaa selviytynyttä muiden palvelujen piiriin, hän voi käsitellä yhtä tai useampaa huolenaihetta. Selviytynyt tulisi kuitenkin ohjata välittömästi asiaankuuluvan avun piiriin, jos alkuvaiheen arvioissa paljastuu vakavia mielenterveysongelmia.

Kuka tarjoaa TMT:tä?

TMT on suunniteltu katastrofista selvinneille lapsille, perheille ja aikuisille jatkuvaa tukea ja apua tarjoavien mielenterveys- ja terveydenhoitohenkilöiden tarjoamaksi palveluksi osana organisoitua toimintaa katastrofitilanteeseen vastattaessa. Avuntarjoajien on täytynyt suorittaa asiaan perehdyttävä kurssi, ja heillä tulisi mieluiten olla aikaisempaa kokemusta traumaattiseen stressiin tai katastrofiin liittyvästä avuntarjoamisesta. Näitä avuntarjoajia voi löytyä eri paikoista ja palveluista, kuten hätä- ja kriisineuvontaohjelmista, kriisikeskuksista, perusterveydenhuollosta, mielenterveys- ja päihdepalveluista, kirkon organisaatiosta ja eri järjestöistä, jotka tarjoavat toipumiseen liittyviä palveluita katastrofin/trauman jälkeisessä vaiheessa.

Missä TMT:tä voidaan käyttää?

TMT:tä voidaan tarjota mm. terveydenhuollon tai sosiaalialan ammattilaisten vastaanotolla, koulussa, kotona, yrityksessä, pakolaisleirissä, kirkossa tai muussa paikassa, jossa selviytyneiden yksityisyys voidaan taata. Paras paikka TMT:n toteuttamiseen on suojaista, rauhallista paikka, jossa voidaan olla keskeytyksettä vähintään 45 minuutin ajan. Jos palveluja tarjotaan liikkuvassa pisteessä, tulisi varmistaa, että asiakkaat voivat ottaa yhteyttä palveluntarjoajaan seurantakäyntien järjestämiseksi, sillä useimmat tapaamiset ovat suositeltavia.

Huomioon otettavia seikkoja

TMT:n toteuttamiseksi tehtävät valmistelut

Asiantuntevan avun tarjoamiseksi TMT-palveluntarjoajien on valmistauduttava ja harjoiteltava muun muassa seuraavia asioita:

- Yhteisymmärryksen luominen traumaattisesta kokemuksesta selviytyneen kanssa, koska tätä tarvitaan TMT-taitojen opettamisen perustaksi.
- Tietojen kerääminen selviytyneiden reaktioista, tarpeista ja resursseista.
- TMT-ydintaitojen opettaminen selviytyneille.
- Sen arvioiminen, miten ja milloin tiettyjä taitoja tulisi opettaa.
- Taitojen räätälöinti selviytyneen tarpeiden mukaan.
- Sen suunnittelemisen, miten tuetaan selviytyneen osallistumista useampaan kuin yhteen TMT-istuntoon.

Tarvittavat tiedot ja taidot vaihtelevat sen mukaan, työskenteletkö lasten, ikääntyneiden tai erityisryhmien parissa.

Jotta voit tarjota apua yhteisöille, joihin katastrofi on vaikuttanut, sinun täytyy ymmärtää katastrofitapahtuman luonne; se mihin väestönosiin se on vaikuttanut, tapahtuman välittömät vaikutukset ja se, minkä tyyppisiä apu- ja tukipalveluita on saatavilla.

Avuntarjoajan ja asiakkaan suhteen tärkeä rooli

Jotta katastrofista/traumaattisesta kokemuksesta selviytyneet hyväksyisivät TMT:n ja siitä olisi heille apua, heidän kanssaan täytyy rakentaa positiivinen yhteistyösuhde. Koska tässä käsikirjassa keskitytään tiettyjen taitojen opettamiseen toipumisvaiheessa – mikä voi olla haastavaa sekä avuntarjoajalle että katastrofista selvinneelle – on erityisen tärkeää, että pysyttelet empaattisena, herätät luottamusta, käyttäytyd kunnioittavasti ja viestit tehokkaasti.

Tavoitteesi on vastata selviytyneiden tarpeisiin myötätuntoisella ja avuliaalla tavalla. Sinun tulisi:

- toteuttaa käytännönläheistä, taitoja painottavaa lähestymistapaa tehokkaasti ja keskittyneesti
- valmistaa asiakkaita sietämään muuttuvia olosuhteita
- harjoittaa aktiivista kuuntelemista, vahvistaa ymmärtäväsi asiakkaan huolenaiheet ja olla empaattinen
- olla sinnikäs ja motivoitunut
- tunnistaa ja vahvistaa olemassa olevia positiivisia ominaisuuksia ja auttaa syventämään olemassa olevia taitoja uusilla selviytymiskeinoilla.

Prosessi aloitetaan selittämällä kunkin taidon taustalla olevat perustelut selviytyneelle. Tämän jälkeen teidän tulisi yhdessä selviytyneen kanssa päättää, mihin taitoihin keskitytte. Sen sijaan että opettaisit kaikki taidot kaikille selviytyneille, valitset ne taidot, jotka vastaavat yksittäisen selviytyneen tarpeita. Keskustelun tulisi olla avointa ja rehellistä, jotta selviytynyt hyötyisi yhteisestä ajastanne mahdollisimman paljon. Tehokkaan, toimivan yhteistyösuhteen luominen onnistuu käyttäytymällä kunnioittavasti

ja myötätuntoisesti, jolloin selviytynyt on vastaanottavaisempi lisäävulle. Älä kiirehdi taidon opettamisessa. Työskennelkää selviytyneen tahtiin ja kerratkaa taitoon kuuluvia vaiheita tarpeen mukaan. Jos tapaat asiakkaan vain kerran, taitojen jokaisen vaiheen huolellinen kertaaminen on tärkeää. Yhdestäkin tapaamisesta voi olla apua ihmiselle, joka tuntee itsensä hämmentyneeksi ja tuskastuneeksi, jos asioita käsitellään riittävän kohdennetusti. Kunnioita asiakkaan päätöstä, jos hän haluaa tavata vain kerran. Kerro hänelle kuitenkin, miten hän saa sinuun tai johonkin toiseen avuntarjoajaan tarvittaessa yhteyttä myöhemmin.

Samalla kun esittelet TMT-menetelmää selviytyneelle, selitä, mitä interventio tarkoittaa ja miten se eroaa tukea antavasta ohjauksesta tai hoidosta ja mitkä ovat sen tavoitteet. Pyri toimimaan asiakkaan kanssa yhteistyössä. Huomioimalla vaikka vain yhden selviytyneen käyttämän selviytymisstrategian (esimerkiksi sen, että hänellä on rohkeutta puhua sinun kanssasi) saat aikaan tunteen, että teillä on yhteinen tavoite: se, että asiakas pärjäisi huoliensa kanssa paremmin ja saisitte yhteistyössä hänen tarpeensa tyydytettyä. Voit sanoa esimerkiksi:

ESITTELY: AIKUISET

Hienoa, että olet täällä tänään. Haluaisin kertoa, miten voimme tehdä yhteistyötä tänään ja tulevaisuudessa. Olet ehkä jo tavannut terapeutin, mutta minun roolini on enemmänkin opettaja, valmentaja tai tukija. Opetan sinulle erilaisia taitoja, joiden on todettu auttavan ihmisiä, jotka ovat kohdanneet vaikeita tapahtumia elämänsä aikana. Näitä taitoja voisi verrata vaikka työkalupakissa oleviin työkaluihin. Mietitään ensin yhdessä, mitkä ovat kiireellisimmät tarpeesi ja huolenaiheesi. Sen jälkeen esittelen sinulle taidot ja voit valita niistä sen, jonka avulla uskot asioiden muuttuvan parempaan suuntaan. Sinä päätät myös sen, miten paljon aikaa taitojen opetteluun käytetään, eli sinä johdat tapaamista. Toivon, että voimme tavata useamman kerran. Näin voimme tarkistaa, mitä sinulle kuuluu, ja hioa taitojasi. Olen todennut, että siitä on paljon hyötyä – se antaa sinulle mahdollisuuden harjoitella ja kokeilla taitoja ja minulle tilaisuuden kysellä, miten sinulla sujuu. Miltä tämä kuulostaa?

ESITTELY: LAPSET

Hienoa, että olet täällä tänään. Minä olen vähän niin kuin opettaja tai valmentaja ja – sen vuoksi, mitä olet kokenut – opetan sinulle uusia tapoja rentoutua, tuntea itsesi vahvemmaksi ja pitää jälleen hauskaa. Ensin haluaisin kuitenkin tutustua sinuun paremmin ja kuulla, mitä sinulle kuuluu. Sitten voimme aloittaa opiskelun yhdessä.

Asetettavien odotuksien merkitys

Sinulle:

TMT-taitojen opettaminen vaatii harjoittelua ja sen säännöllistä seurantaa, miten asiakas edistyy ja miten luontevaa taitojen käyttö hänelle on. Seuranta koskee myös sinua. Varo, että et välttä jonkin taidon opettamista, koska jonkin toisen taidon opettaminen on sinulle helpompaa (epäroit esimerkiksi ongelmanratkaisun opettamista, koska hallitun hengittämisen opettaminen on sinulle tutumpaa). Muista myös, että interventioajan rajallisuus vaikuttaa siihen, miten paljon voit saada aikaan. Haluaisit ehkä opettaa selviytyneelle useita taitoja, mutta jos tapaatte vain kerran tai kahdesti, teidän on valittava, mitä taitoja ryhdytään opettelemaan. Kun opetat taitoa, varmista, että käyt

jokaisen vaiheen läpi huolellisesti ja että asiakas ymmärtää ja harjoittelee jokaista vaihetta. Älä kiirehdi vaiheiden läpi tai jätä jotain vaihetta välistä. Älä aseta itsellesi paineita, että sinun pitäisi saada aikaan huomattavia muutoksia selviytyneen elämässä vain muutaman tapaamiskerran aikana. Vaikka joidenkin asiakkaiden kohdalla on mahdollista muuttaa heidän elämänsä suuntaa parempaan lyhyessäkin ajassa, toiset selviytyneet tarvitsevat enemmän aikaa ja/tai intensiivisemmän intervention, jotta heidän toimintakykynsä paranisi ja ahdistus vähenisi. Jos et tällaisten asiakkaiden kohdalla näe eroa heidän toimintakyvyssään tai ahdistuksen tasossa sen ajan puitteissa, jonka työskentelette yhdessä, sinun tulisi ohjata heidät paikallisten mielenterveyspalveluiden piiriin.

Asiakkaalle:

Anna realistinen kuva siitä, mitä TMT:llä voidaan ja ei voida saavuttaa. Selitä menetelmän vahvuudet ja rajoitukset. Kerro asiakkaalle, että vaikka TMT sisältää enemmän työkaluja tai taitoja kuin muut menetelmät, et käytä kaikkia intervention muotoja, joita mielentervehoidoissa käytettäisiin. Rohkaise asiakasta kokeilemaan taitoja keskittyneesti ja kokeilevalla mielellä eri aikoina ja eri paikoissa. Näin hänen menestymismahdollisuutensa maksimoituvat ja hän saa selville, mitkä taidot toimivat parhaiten. Voit sanoa esimerkiksi: ”Tapaamme vain muutaman kerran, joten kannattaa hyödyntää käytettävissä oleva aika ja valita sinun prioriteettejasi vastaavat taidot. Sinä kuitenkin päätät itse milloin ja miten käytät näitä taitoja päivittäisessä elämässäsi. Mitä enemmän taitoja harjoittele, sitä onnistuneempaa lopputulosta voit odottaa.”

TMT-avuntarjoajien on luotava tukea antava ja empaattinen kumppanuus asiakkaan kanssa. Tavoitteena on luoda selviytyneelle miellyttävä oppimisympäristö ja auttaa häntä seuraavissa:

- Elämän jatkaminen vaikeissa olosuhteissa
- Olemassa olevien vahvuuksien säilyttäminen ja parantaminen
- Avuttomuudesta vapautuminen ja tehokas toiminta
- Vaikeuksista ja haasteista kertominen vapautuneesti
- Avun pyytäminen
- Sellaisten asioiden välttäminen, jotka voivat olla haitallisia tai epäterveellisiä.

Kehitysnäkökulman tärkeys

Kuten muissakin psyykkistä apua tarjoavissa menetelmissä, myös tässä tulee ottaa selviytyneiden kehitystaso huomioon. Katastrofi/trauma vaikuttaa kaikenikäisiin ihmisiin, ja kuka tahansa voi kärsiä psyykkisistä vaikutuksista (esim. pelosta, että asia tapahtuu uudelleen, tai herkkyydestä, joka liittyy traumasta muistuttaviin asioihin). Selviytyjillä voi olla ikäryhmälleen tyypillisiä psyykkisiä reaktioita (esim. lasten ja vanhempien välillä esiintyvä eroahdistus, ikääntyneiden suuremmat vaikeudet toipua voimavarojen menettämisestä). Selviytyneiden kehitystaso vaikuttaa osaltaan siihen, miten he ymmärtävät ja osaavat käyttää tässä käsikirjassa esitettyjä taitoja. Jotta osaisit auttaa eri-ikäisiä ihmisiä, sinun täytyy muokata TMT-metodia vastaamaan eri-ikäisten ihmisten tarpeita ja kykyjä. TMT-käsikirja sisältää niin lapsille kuin aikuisillekin räätälöityjä toimintoja ja käsikirjoituksia tätä tarkoitusta varten.

Kulttuurin huomioonottamisen merkitys

Jotta TMT:n käyttö onnistuisi, sinun on otettava kulttuuriin, etniseen tai uskonnolliseen taustaan, uskonnolliseen taustaa ja kieleen liittyvät eroavaisuudet huomioon. Oli sitten kyse vapaaehtoistyöstä tai palveluista, ole tietoinen omista arvoistasi ja ennakoasenteistasi ja siitä, miten nämä voivat käydä yksiin tai erota palvelemasi yhteisön arvoista. Sinun tulisi ottaa huomioon paitsi se, miten itse näet muista kulttuureista tulevat ihmiset, myös se, miten he saattavat nähdä sinut. Kannattaa harkita erilaisten kulttuurien opiskelemista oman tietoisuuden lisäämiseksi. Kun autat selviytyneitä säilyttämään tai uudelleenperustamaan tapojaan, traditioitaan, rituaalejaan, perherakenteitaan, sukupuoliroolejaan ja sosiaalisia kontaktejaan, autat heitä pärjäämään katastrofin/trauman vaikutusten kanssa. Paikallisia ryhmiä parhaiten edustavilta ja ymmärtäviltä yhteisöjen johtajilta opit parhaiten, miten asukkaat ilmaisevat tunteitaan tai saattavat reagoida kyseisessä tilanteessa, mitä mieltä he ovat viranomaisista ja miten valmiita he ovat ottamaan apua vastaan. On mahdotonta tietää kaikkea kaikista kulttuureista ja siitä, millainen kulttuuri tai tavat kullakin perheellä tai henkilöllä on käytössään. Toinen tapa oppia lisää on kysyä työtovereiltasi tai selviytyneeltä itseltään heidän kulttuuristaan.

Mietittäviä asioita

Miten monta tapaamista minun tulisi suunnitella?

Tapaamisten lukumäärä selviytyneen kanssa riippuu monesta tekijästä. Sinun on mietittävä sitä, miten motivoitunut selviytynyt on, paljonko hänellä on aikaa TMT-tapaamisiin, miten hyvin TMT-aidot toimivat, miten paljon apua TMT-taidoista mielestäsi on asiakkaan esittämiin ongelmiin ja mitä muita resursseja yhteiskunnalla olisi tarjolla. Kun mietit sovittavien tapaamisten lukumäärää, älä tee liikaa suunnitelmia yhtä tapaamista varten. Opeta yksi taito ja jätä mahdollisuus uusille tapaamisille. Älä siis ylikuormita selviytynyttä. Ole käytännöllinen ja keskity yhteen taitoon kerrallaan. Kun suunnittelet tapaamista, muista, että et ehkä tapaa häntä enää uudelleen. Osiosta *Useampi tapaaminen* saat lisätietoja siitä, miten valita taidot, joita ryhtyä työstämään, miten parantaa motivaatiota ja miten estää taantumista.

Nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että lopputulos on sitä parempi, mitä useampia TMT-taitoja opetat asiakkaalle ja mitä useammin hän voi käyttää niitä sinun opastuksessasi. Jos asiakas kertoo merkittävästä ongelmasta, yritä varata vähintään viisi tapaamista, jotta hänellä on aikaa oppia ja ottaa haltuun tarvittavat taidot.

Pitäisikö minun opettaa TMT-taitoja yhdelle ihmiselle vai ryhmälle?

TMT-taitoja voidaan opettaa henkilökohtaisissa tapaamisissa, pienryhmissä tai perhetapaamisissa. Ryhmätapaamiset ovat tehokkaampia ja edistävät ryhmän jäsenten välistä tuen antamista. Henkilökohtaisissa tapaamisissa keskitytään erityisesti selviytyneen tarpeisiin ja harjoitteluun on käytettävissä enemmän aikaa. Muista, että TMT ei ole ryhmäterapiamuoto. Ryhmätapaamista voidaan käyttää tähän interventioon kuuluvien tiettyjen taitojen opettamiseen. Sinun täytyy löytää tasapaino yksittäisten henkilöiden tarpeisiin vastaavien strategioiden opettamisen ja sen välillä, että tapaamiset säilyvät merkityksellisenä kaikille ryhmän jäsenille.

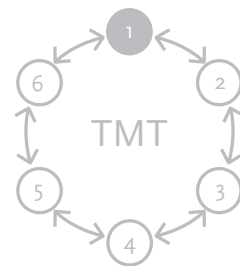
Onko minulla vanhempien lupa?

Kun tapaat lapsia, ota ensin yhteyttä vanhempiin tai huoltajiin, kerro, mikä sinun roolisi on, ja hanki heidän lupansa tapaamiseen. Jos kyse on nuoresta, mieti, kannattaako lupaa kysyä nuorelta itseltään siten, että vanhemmat ovat läsnä.

Sopiiko TMT tälle kyseiselle asiakkaalle?

TMT ei sovi kaikille ihmisille. Sinun tulisi ohjata itsetuhoiset, muille vaaraksi olevat, vakavasti vammautuneet, akuutisti psykoottiset ja vaikeasti toimintakyvyttömät henkilöt välittömästi hoitoon. Ennen kuin jatkat TMT:n toteuttamista, ohjaa fyysisiä oireita valittavat lääkärin hoitoon.

HUOMIOON OTETTAVIA SEIKKOJA



Taito 1: Tietojen keruu ja avun priorisointi

TAVOITE	Kerätä tietoja, joiden perusteella määritellään, tarvitseeko asiakas lähettää välittömästi organisaatiosi tai muiden palveluiden tarjoamaan hoitoon. Ymmärtää selviytyneen kiireellimmät tarpeet ja huolenaiheet ja priorisoida ja suunnitella TMT-interventiostrategiat.
PERUSTELUT	Katastrofin/trauman jälkeen selviytyneillä on usein jatkuvia vaikeuksia, jotka johtuvat katastrofiin liittyvistä kokemuksista ja menetyksistä. He saattavat tarvita apua välittömiin tai pitkäaikaisiin lääketieteellisiin tai mielenterveyteen liittyviin vaikeuksiin. He saattavat myös kohdata erilaisia vastoinkäymisiä ja epäonnea, heillä voi olla turvallisuuteen liittyviä huolia ja vaikeuksia ihmissuhteissa. Tietojen keruu on ensimmäinen vaihe autettaessa selviytyneitä tunnistamaan ja priorisoimaan senhetkisiä tarpeitaan ja huoliaan, jotta niitä voidaan käsitellä.
KÄYTTÖTARKOITUS	Koskee kaikkia selviytyneitä, jotka ottavat yhteyttä ensimmäistä kertaa tai jotka palaavat avun piiriin tauon jälkeen.
AIKA	10–15 minuuttia
MATERIAALI	<ul style="list-style-type: none"> • TMT-seulontalomake • TMT-taitojen kaavio • <i>Mitä ovat mielen toipumiseen tarvittavat taidot?</i>
TAITOJEN VAIHEET	<p>Kun olet selittänyt tietojen keräämiseen liittyvät perustelut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tunnista tämänhetkiset tarpeet ja huolet 2) Priorisoi käsiteltävät asiat 3) Tee toimintasuunnitelma

Selitä tietojen keräämiseen liittyvät perustelut

Tietojen kerääminen ja avun priorisointi ovat ratkaisevan tärkeitä ensimmäisiä vaiheita, kun TMT:tä käytetään katastrofista/traumasta selvinneiden kanssa. Kun olet tervehtinyt asiakasta, tutustuta hänet ajatukseen tarpeiden ja huolien tunnistamisesta ja priorisoinnista seuraavasti:

PERUSTELUT:

Voinko kysyä sinulta muutamia kysymyksiä, joiden tarkoitus on selvittää, miten voin parhaiten auttaa sinua? Kun olemme tunnistaneet sinulle tärkeimmät asiat, voimme tehdä yhteistyötä ja käsitellä keskeisimpiä huoliasi. Kysyn myös, kuinka suuri kukin ongelma on sinulle tällä hetkellä. Aloittaisin kuitenkin kysymällä, onko jotakin, josta olet todella huolissasi juuri nyt ja josta meidän tulisi ensin keskustella.

Kerro tämän jälkeen kysyväsi muutaman lyhyen kysymyksen, jotta voit selvittää seuraavia asioita:

- Tarvitseeko asiakas välitöntä lähetettä muihin palveluihin
- Mitkä ovat selviytyneen käytännön tarpeet ja huolet
- Mitkä ovat selviytyneen prioriteetit avun suhteen?

AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Käytettävissä oleva aika pyritään TMT:ssä hyödyntämään mahdollisimman tehokkaasti selviytyneen tarpeiden ja huolien käsittelyyn. TMT on ongelmanratkaisukeskeinen interventio. Saatat tavata selviytyneen vain kerran, joten räätälöi tapaaminen siten, että saat kerättyä mahdollisimman paljon tietoa ja voit tarjota mahdollisimman paljon apua. Tietojen keräämiseen ei pitäisi useimmissa tapauksissa käyttää pitempään kuin 10–15 minuuttia.

Jos selviytyneen kulttuurista (sukupuoli, ikä, etnisyys, uskonto) on selvä, että hän haluaa tai hyötyy enemmän toisentyyppisestä avuntarjoajasta, käytä tätä kohtaa määritelläksesi, minkä tyyppinen avuntarjoaja vastaisi parhaiten hänen tarpeitaan.

Vaihe 1: Tunnista tämänhetkiset tarpeet ja huolet

Useimmiten selviytyneet pystyvät kertomaan tarpeista, joihin he ensisijaisesti tarvitsevat apua. Tarjoa apua niissä asioissa kyselemättä sen enempää. Joidenkin selviytyneiden on kuitenkin vaikea ilmaista tarpeitaan, jolloin saat lisätietoa suorilla lisäkysymyksillä. Käytä *TMT-seulontalomakkeessa* (Liite A) annettuja kysymyksiä tai oman organisaatiosi seulonta- ja lähetetyökalua tiedonhankinnassa etenemiseen. Kysy jokaisesta asiasta, jonka selviytynyt ilmaisee huolenaiheeksi, miten suuren ongelman se muodostaa ("Onko kyse kiireellisestä ongelmasta – hätätilanteesta – vai voiko asia odottaa, kunnes käsittelemme muita esittämiäsi huolia?")

Jos selviytynyt on sitä mieltä, että asia vaatii välitöntä huomiota, lykkää kyselyä ja käsittele asiaa välittömästi. Useimmiten tämä tarkoittaa asiakkaan ohjaamista

terveydenhuollon päivystykseen tai yhteyttä sosiaalipäivystykseen. Ongelmat voivat liittyä fyysiseen terveyteen, mielenterveyteen (esim. mielialaan, päihteiden väärinkäyttöön, itseen tai muihin kohdistuviin tuhoisiin ajatuksiin/uhkaan) ja välittömiin turvallisuuden tarpeisiin.

Vaihe 2: Priorisoi käsiteltävät asiat

Kun olet saanut seulonnan valmiiksi, olet valmis seuraaviin vaiheisiin:

- Priorisoimaan tarpeet ja huolet
- Valitsemaan näitä ongelmia käsittelevät TMT-aidot
- Keskustelemaan tarvittavien tai mahdollisten tapaamisten lukumäärästä

Käy selviytyneen kanssa läpi se, mistä olette keskustelleet. Kerro, miten olet ymmärtänyt hänen tarpeensa ja huolensa ja päättäkää yhdessä, mikä on tärkein asia, johon paneudutte ensimmäisenä. Muista antaa selviytyneelle tarpeeksi aikaa kysyä kysymyksiä ja kertoa mielipiteensä. Voit tehdä yhteenvedon siitä, mistä olette keskustelleet, sanomalla:

YHTEENVETO

Olemme puhuneet monista asioista. Yritän tiivistää sen, mistä olemme keskustelleet. Kuulostaa siltä, että suurimpia huolenaiheitasi juuri nyt ovat _____. Olenko ymmärtänyt oikein?

Kysy selviytyneeltä, mikä huolestuttaa häntä eniten tällä hetkellä ja mitä hän haluaisi käsitellä. Voit auttaa selviytynyttä priorisoinnissa *TMT-seulontalomakkeen* avulla. Voit myös kertoa henkilökohtaiset huomiosi ja antaa suosituksia ja näin selvittää yhdessä, mitkä ovat tärkeimpiä käsiteltäviä asioita. Voit esimerkiksi sanoa:

SUOSITUKSET

Keskustelumme perusteella kuulostaa siltä, että voisi olla hyödyllisintä keskittyä ensin _____. Voisimme sen jälkeen tavata uudelleen, jos haluat, ja puhua lisää tästä asiasta ja muista ongelmista. Miltä tämä kuulostaa?

Jos selviytynyt ilmaisee useiden asioiden olevan tärkeitä, auta häntä valitsemaan niistä se, jota käsitellään ensimmäiseksi. Voit sanoa esimerkiksi:

PRIORISOINTI

Olemme löytäneet muutamia tärkeitä asioita, joita voimme käsitellä. Haluan auttaa sinua valitsemaan niistä yhden, jota voimme työstää tänään, joten kysyisin sinulta seuraavaa:

- Mikä näistä asioista häiritsee sinua eniten?
- Pitäisikö jotakin asiaa käsitellä aikaisemmin kuin muita?
- Paheneeko jokin ongelma entisestään?
- Onko jokin ongelma sellainen, että jos autan sinua sen kanssa, siitä voisi olla apua myös muihin ongelmiin?
- Onko jokin asia sellainen, jonka työstäminen tuntuisi erityisen luontevalta tai jonka käsittelemiseen sinulla olisi tänään voimia?
- Onko odotettavissa jokin tapahtuma, joka tekee asioista vaikeita sinulle ja jota meidän tulisi käsitellä ensin?

- Onko viime aikoina tapahtunut jotain, joka on muuttanut asioita huonompaan suuntaan ja jonka käsittelemisestä olisi apua?
- Kun otat kaikki nämä asiat huomioon, mitä asiaa haluaisit käsitellä tänään?

Käytä seuraavia kriteereitä apuna päättäessäsi, mihin ongelmaan keskitytte:

- Selviytynyt pitää ongelmaa tärkeänä
- Ongelma aiheuttaa vakavaa ahdistusta tai haittaa
- Ongelma täytyy käsitellä ennen muita ongelmia
- Ongelma pahenee ajan myötä
- Ongelman käsitteleminen vähentää muita ongelmia
- Selviytynyt haluaa saada apua tähän ongelmaan ensin
- Selviytynyt on sitä mieltä, että hänellä on voimia työstää tätä ongelmaa nyt
- Ongelmaa voidaan käsitellä TMT-taidoilla.

Vaihe 3: Tee toimintasuunnitelma

Selvitä, voiko ongelmaa käsitellä käyttämällä TMT-taitoja vai tarvitseeko selviytynyt ohjata lisäpalveluiden pariin. Kuten yllä jo mainittiin, tartu kiireellisiin lääketieteellisiin tai mielenterveysongelmiin välittömästi.

Seuraavaksi päättäkää yhdessä, mitä TMT-strategiaa käytätte ensimmäiseksi. Käy lyhyesti läpi ongelmaa varten tarjolla olevat TMT-taidot ja selvitä, mikä olisi mieluisin selviytyneelle. Voit esimerkiksi sanoa:

STRATEGIAN VALITSEMINEN

Olemme sopineet keskittyvämmme _____ sen ajan puitteissa, mikä meillä on tänään käytettävissä. Voimme tehdä sen usealla eri tavalla. Voimme esimerkiksi käsitellä (selitä TMT-taitojen vaihtoehdot alla olevasta listasta). Onko sinulla kokemusta mistään näistä? Kuulostaako jokin vaihtoehto mukavammalta kuin muut? Mitä haluaisit käyttää ensin?

Selitä TMT-taidot seuraavalla tavalla:

- **ONGELMANRATKAISUTAITOJEN RAKENTAMINEN** – Metodi, jonka avulla voidaan määritellä ongelma ja päämäärä, keksiä erilaisia tapoja ratkaista ongelma, arvioida näitä tapoja ja sitten kokeilla ratkaisua, josta on todennäköisimmin apua
- **POSITIIVISEN TOIMINNAN EDISTÄMINEN** – Tapa, jonka avulla voidaan parantaa mielialaa ja toimintakykyä ja ryhtyä positiiviseen ja myönteiseen toimintaan.
- **REAKTIOIDEN HALLINTA** – Taidot, joiden avulla selviytynyt voi vähentää järkyttävien tilanteiden aiheuttamia ahdistavia fyysisiä ja emotionaalisia reaktioita ja pärjätä niiden kanssa.
- **AUTTAVAN AJATTELUN EDISTÄMINEN** – Toimenpiteet, joiden avulla tunnistaa toipumista estävät, mielialaa heikentävät, ajatukset ja voidaan korvata nämä toipumista edistävillä, mielialaa korjaavilla, ajatuksilla.
- **TUKEA ANTAVIEN SOSIAALISTEN KONTAKTIEN UUELLEENRAKENTAMINEN** – Tapa, jonka avulla rakennetaan positiivisia ihmissuhteita ja saadaan yhteisön tukea

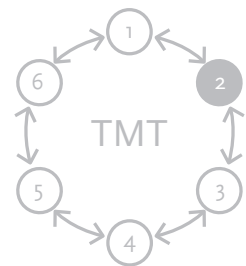
Käytä alla olevaa *TMT-taitojen kaaviota* (Liite A) asianmukaisen TMT-intervention tunnistamiseen eri ongelmia varten.

Jos ongelma sitä vaatii, suosittele useampia tapaamisia ja keskustele siitä, onko se mahdollista. Selitä, että selviytynyt voi milloin tahansa keskeyttää tapaamiset.

TMT-taitojen kaavio

HUOLI	ENSISIJAINEN TMT-TAITO	TOISSIJAINEN TMT-TAITO
Minulla on vaikea ongelma, joka minun pitää ratkaista.	<ul style="list-style-type: none"> • Ongelmanratkaisu 	<ul style="list-style-type: none"> • Terveet sosiaaliset kontaktit • Auttava ajattelu
Reagoin voimakkaasti tai toistuvasti tapahtumiin.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktioiden hallinta 	<ul style="list-style-type: none"> • Terveet sosiaaliset kontaktit • Auttava ajattelu
En tiedä, miten ottaisin yhteyttä tai saisin uudelleen yhteyden ystäviini ja perheeseeni katastrofin/trauman jälkeen. Minulla ei ole tarpeeksi läheisiä ihmisiä, jotka välittävät minusta tai voivat auttaa minua.	<ul style="list-style-type: none"> • Terveet sosiaaliset kontaktit 	<ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen toiminta • Auttava ajattelu
Olen masentunut, surullinen tai sulkeutunut.	<ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen toiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ongelmanratkaisu • Terveet sosiaaliset kontaktit
Minulla on hermostuttavia ajatuksia, jotka aiheuttavat minulle pahan mielen tai estävät minua miettimästä positiivisia ajatuksia.	<ul style="list-style-type: none"> • Auttava ajattelu 	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktioiden hallinta • Toiminnan suunnittelu ja aikataulutus
Vakava fyysinen terveysongelma, mielenterveysongelma, päihdeongelma tai merkittäviä vaikeuksia ja vastoinkäymisiä tällä hetkellä.	<ul style="list-style-type: none"> • Ongelmanratkaisu (Keskittyen Asiakkaan lähettämiseen asiaan kuulumien palveluiden piiriin) 	<ul style="list-style-type: none"> • Terveet sosiaaliset kontaktit • Auttava ajattelu

TAITO 1
TIETOJEN KERUU JA AVUN PRIORISOINTI



Taito 2: Ongelmanratkaisutaitojen rakentaminen

TAVOITE	Auttaa selviytyneitä priorisoimaan ja ratkaisemaan vaikeuksia tai ongelmia
PERUSTELUT	Useimmiten katastrofit aiheuttavat monia vaikeuksia, joiden vuoksi selviytyneet voivat tuntea olonsa avuttomiksi tai jopa toimintakyvyttömiksi kohdatessaan lukemattomia ongelmia. Jatkuva stressi ja paineet ”tehdä jotakin” voivat vaikeuttaa etäisyyden ottamista asiaan ja sen miettimistä, mikä olisi paras tapa käsitellä tilannetta. Kun käytössä on systemaattinen keino ratkaista ongelmia, se auttaa selviytyneitä käsittelemään ongelmia tehokkaammin, saamaan takaisin tunteen asioiden hallinnasta ja lisäämään heidän luottamusta omaan kykyihinsä ja voimavaroihinsa.
KÄYTTÖTARKOITUS	Selviytyneet, joiden huolena on: <ul style="list-style-type: none"> • Useiden ongelmien aiheuttama hämmentyneisyyden ja toimintakyvyttömyyden tunne • Avuttomuuden tunne, kun pitäisi keksiä ratkaisuja ongelmiin • Masentuneisuuden tunne tai tunne siitä, että ei hallitse tilannetta • Perheenjäsenet, joilla on vaikeuksia ratkaista ongelmia
AIKA	30–45 minuuttia
MONISTEET	Aikuiset: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ongelmanratkaisu-tehtäväpaperi</i> Lapset: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lapsille: Ongelmanhävittäjä-tehtäväpaperi</i>
TAITOJEN VAIHEET	Kun olet selittänyt ongelmanratkaisuun liittyvät perustelut: <ol style="list-style-type: none"> 1) Määrittele ongelma / päätä, kenen ongelma on kyseessä 2) Aseta tavoite 3) Aivoriihi 4) Arvioi ja valitse parhaat ratkaisut

Selitä ongelmanratkaisuun liittyvät perustelut

Jatkuvat ongelmat voivat johtaa lisääntyneeseen stressiin, aiheuttaa negatiivista mielialaa ja vaikuttaa negatiivisesti ihmissuhteisiin (esim. lisääntynyt vihaisuus). Kun ongelmien ratkaiseminen ei onnistu, ihmiset voivat tuntea itsensä toivottomiksi ja masentuneiksi. Ongelmanratkaisun avulla selviytyneet voivat jakaa ongelmat käsiteltävissä oleviin paloihin. Sitten he voivat päättää, mihin ongelmaan tarttua ensimmäisenä, ja tehdä tietoisien valinnan siitä, mihin toimiin ryhtyä. Kun esittelet tämän taidon, voit sanoa esimerkiksi näin:

PERUSTELUT

Katastrofi/trauma aiheuttaa niin monia vaikeuksia, että siitä selviytyneillä on usein paha olla tai he tuntevat itsensä avuttomiksi kohdatessaan useita haasteita. Aiomme tänään keskustella joistakin keinoista, joita voit käyttää ratkaistaksesi ongelmiasi paremmin. Tämän lähestymistavan avulla voit miettiä useita ratkaisuvaihtoehtoja yhteen ongelmaan, joten sinulla on vaihtoehtoja, mistä valita.

Selviytynyt voi kertoa olevansa huolissaan perheenjäsentensä vaikeuksista ratkaista ongelmia. Selitä hänelle silloin, että hän voi opettaa tämän taidon myös muille ja että annat hänelle monisteen, jossa kuvataan jokainen näistä vaiheista. Kerro kuitenkin, että ennen kuin hän voi opettaa taitoa läheisilleen, hänen tulisi harjoitella sitä itse. Tarjoudu seuraavaksi tapaamaan perheenjäseniä joko kahden kesken tai yhdessä selviytyneen kanssa.

Anna selviytyneen seuraavaksi nimetä ongelma, jota ryhdytään työstämään. Sitten voit sanoa:

ONGELMAN TUNNISTAMINEN

Opetan sinulle yksinkertaisen, nelivaiheisen tavan käsitellä mitä tahansa ongelmaa, jonka haluat ratkaista. Sitä käyttämällä voit pilkkoa ongelmat käsiteltävissä olevan kokoisiksi. Otamme ongelmiasi käsittelyyn ja käytämme mainitsemiani neljää vaihetta. Näin näet, miten se toimii. Löydämme keinoja, joilla voit ratkaista tämänhetkisen ongelmiasi, ja samalla opit menetelmän, jota voit käyttää minkä tahansa muunkin ongelman ratkaisemiseen. Onko sinulla kysyttävää?

No niin, neljä vaihetta ovat seuraavat: 1) Määrittele ongelma ja päätä, kenen ongelma on kyseessä. 2) Aseta tavoite. 3) Aivoriihi. 4) Arvioi ja valitse parhaat ratkaisut.

[Anna selviytyneelle *Ongelmanratkaisu-tehtäväpaperi*]

Nyt käymme läpi ongelmanratkaisun vaiheet.

Vaihe 1: Määrittele ongelma / päätä, kenen ongelma on kyseessä

Määrittele ongelma

Käytä liitteestä B löytyvää *Ongelmanratkaisu-tehtäväpaperia* ongelman määrittelemiseksi ja ongelmanratkaisun aloittamiseksi. Varmista, että selviytynyt määrittelee selkeästi, mitä hän haluaa työstää. Määrittelyn tulisi olla niin yksityiskohtainen ja konkreettinen kuin mahdollista. Kysy niin monta kysymystä kuin tarvitsee, jotta ymmärrät ongelman riittävän hyvin ja voit päättää, onko se hyvä valinta ongelmanratkaisua varten. Samalla kun autat selviytynyttä olemaan mahdollisimman täsmällinen, saat

pian selville, kannattaako työstää tätä ongelmaa vai valita joku toinen. Voit sanoa esimerkiksi:

ONGELMAN MÄÄRITTELEMINEN

Ongelmanratkaisun ensimmäinen vaihe on määritellä ongelma, jota haluat työstää, niin tarkasti kuin mahdollista. Jos ongelmasi on monimutkainen, katsotaan voimmeko jakaa sen käsiteltävissä oleviin paloihin.

Suurelta vaikuttava ongelma (esim. perheesi ei tule toimeen keskenään) voidaan usein jakaa pienemmiksi ongelmiksi, jotka on helpompi ratkaista. Voidaan esimerkiksi pyrkiä tunnistamaan, mistä asioista perhe riitelee. Kyse voi olla esimerkiksi rahan puutteesta, joka estää perhettä harrastamasta yhdessä, tai vaikka siitä, että kuka saa käydä suihkussa ensimmäisenä aamuisin. Käytä riittävästi aikaa siihen, että määrittelet käsiteltävän ”palasen” tarkasti. Näin sen työstäminen on helpompaa.

Kun olet jakanut yhden ongelman kahteen tai kolmeen palaseen, älä anna sen häiritä, että ongelman kaikkia osia ei ehkä ole mahdollista ratkaista kerralla. Tärkeintä on keskittyä yhteen osaan kerrallaan eikä ajautua sivuraiteille muiden palasten ja muiden ongelmien vuoksi. Voit käsitellä jokaista ongelmaa myöhemmin samalla tavalla.

No niin, kirjoita ongelmasi tehtäväpaperille niin yksityiskohtaisesti kuin mahdollista.

Vaihtoehtoinen tapa, kun kyse on lapsista:

Lasten on joskus vaikea priorisoida ongelmiaan tai selvittää niitä konkreettisesti. Tässä auttaa se, että pyydät lasta tekemään listan huolistaan tai ongelmistaan. Kun lapsi sitten kertoo kustakin ongelmasta/vastoinkäymisestä, tarkenna ongelmaa seuraavaan tapaan:

- Miten usein näin tapahtuu?
- Keitä asiaan liittyy?
- Miltä sinusta tuntuu sen vuoksi?
- Miten se vaikuttaa sinuun?

Selvennä jokaista ongelmaa. Kirjoita yksinkertaistettu versio kortille (esim. ”tappeleen ystäväni kanssa” tai ”ei yksityisyyttä kotona, koska asumme pienessä asuntovauhussa”). Pyydä lasta lajittelemaan kortit (*Q-Sort* -tekniikka) eniten ahdistavasta ja/tai kiireellisestä vähiten ahdistavaan ja/tai kiireelliseen. Varmista, että vaikein ongelma on päällimmäisenä ja sen alla korteissa olevien ongelmien vakavuus vähenee järjestyksessä. Ota pakan päällimmäisenä oleva ongelma käsiteltäväksi ensimmäiseksi. (Idea välittyy lapselle helpoimmin, kun aloitat tämän harjoituksen pyytämällä lasta miettimään asioita, joita hän on hyvä laittamaan tärkeysjärjestykseen. Sen jälkeen voit pyytää häntä tunnistamaan huolia tai ongelmia.)

Päätä, kenen ongelma on kyseessä

Monet selviytyneet ottavat hoitaakseen ongelmia, joiden ratkaiseminen ei kuulu heille. Tämä koskee erityisesti lapsia. Selviytynyt voi esimerkiksi huomata, että läheinen on surullinen, ärtynyt tai poissaoleva ja olettaa, että tämä on hänen syytään ja että hän on ainoa henkilö, joka voi auttaa läheistä. (Jos selviytyneen valitsema ongelma selvästi kuuluu hänelle, ohita tämä vaiheen 1 osa.)

Opetta selviytyneelle, miten määritellään, onko ongelma hänen ratkaistavissaan vai ei, kysymällä esiintyykö ongelma hänen ja jonkun muun välillä (esim. riitelemine

läheisen kanssa). Jos näin on, ongelman ratkaiseminen on, ainakin osittain, hänen tehtävänsä. Jos ongelma koskee lähinnä jotakuta muuta (läheinen on esim. masentunut) tai esiintyy muiden ihmisten välillä (ystävät esim. riitelevät enemmän), sen ratkaiseminen ei ole selviytyneen tehtävä. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö hän voisi tarjota apuaan muille (esimerkiksi tarjoutua lastenvahdiksi, jotta ystävä voi etsiä töitä). Se tarkoittaa sitä, että hänen ei tulisi ottaa pääasiallista vastuuta ongelmasta.

Jos selviytynyt on valinnut ongelman, joka kuuluu jollekulle muulle, pyydä häntä valitsemaan uusi ongelma, jota käsitellä. Voit auttaa määrittelemään, kenen ongelma on kyseessä, sanomalla:

KENEN ONGELMA ON KYSEESSÄ?

Nyt kun olet päättänyt, mitä ongelmaa käsittelemme, katsotaanpa, onko tämä sellainen ongelma, joka sinun kuuluisi ratkaista vai kuuluuko tehtävä jollekulle muulle. Saamme sen selville, kun vastaat seuraaviin kysymyksiin:

”Onko kyse jostain sellaisesta, joka tapahtuu minulle tai minun ja jonkun muun välillä?” Tai ”Esiintyykö ongelma lähinnä muilla ihmisillä tai heidän välillään?”

Jos ongelman ratkaiseminen kuuluu jollekulle muulle, sano: ”Vaikka oletkin hyvin huolestunut, kuulostaa siltä, että tämän ongelman ratkaiseminen ei kuulu sinulle. Oteetaan käsiteltäyn seuraavaksi tärkein ongelmaasi. Kirjoita se tehtäväpaperiin.”

Vaihe 2: Aseta tavoite

Pyydä selviytyneitä määrittelemään, mitä hän haluaa ja tarvitsee, ja myös mitä hän pelkää tai mistä hän on huolissaan. Selviytyneiden on usein helppo nimetä ongelmia, mutta he eivät ole miettineet, mitä he tarvitsevat tai haluavat tapahtuvan ja mistä he ovat huolissaan. Heidän on helpompaa ratkaista ongelma tehokkaammin, kun he tunnistavat piilevät huolensa. Siitä voi olla apua, jos he aloittavat lauseensa sanoilla: ”Minä haluan”, ”Minä tarvitsen”, ”Minä pelkään, että” ja ”Olen huolissani siitä, että”.

Mitä tarkemmin selviytyneet määrittelevät tavoitteensa, sitä helpompaa on tunnistaa käytännön vaiheita ratkaisua varten. Rohkaise heitä miettimään pintaa syvemältä, mitä tarpeita ja huolia heillä on. Useimpien ongelmien taustalla ovat yleiset huolet (esimerkiksi tilanteen hallinta, tunnustuksen tai arvostuksen saaminen, turvallisuuden tunne, suosion ja arvostuksen saaminen, tunne siitä, että otetaan vakavasti ja oman potentiaalin kehittäminen). Jos selviytynyt esimerkiksi sanoo, että hänen talonsa on liian ahdas, yritä nähdä pintaa syvemmälle ja ymmärtää, mitä hän käytännössä tarvitsee (esimerkiksi ”tarvitsen enemmän omaa aikaa” ja ”tarvitsen enemmän yksityisyyttä”), jos tilanne on se, että perhe ei voi muuttaa.

Voit auttaa tavoitteen tunnistamisessa sanomalla:

TAVOITTEEN ASETTAMINEN

Vaiheessa 2 asetetaan tavoite. Olet määritellyt ongelman, jota haluat työstää. Nyt sinun on päätettävä, mitä todella haluat tapahtuvan tai muuttuvan tai mistä olet huolissasi.

Tarkastellaan esimerkiksi riitelevän perheen ongelmaa. Vaiheessa 1 jaoimme ison ongelman kahteen osaan: riitoihin siitä, kuka saa käyttää suihkua ensimmäisenä aamulla, ja siitä, että perheellä ei ole tarpeeksi rahaa harrastaa yhdessä. Vaiheessa 2 erittelet tarpeesi, halusi, pelkosi ja huolesi. Ongelman ensimmäiseen osaan voi liittyä sellaisia asioita kuin ”haluan, että meillä on kylpyhuoneaikataulu, johon kaikki ovat

tyytyväisiä”, ”haluan nauttia suihkustani”, ”haluan, että aamuni eivät ole niin stressaavia” ja ”haluan, että minulla on riittävästi aikaa valmistautua aamuisin”. Ongelman toisesta osasta voi nousta sellaisia ajatuksia kuin ”haluan harrastaa yhdessä perheeni kanssa”, ”haluan löytää perheelleni tekemistä, joka on edullista tai ilmaista”, ”haluan, että voimme kaikki puuhata yhdessä perheenä” ja ”olen huolissani siitä, että rahaa ei ole riittävästi”.

Huomaatko, että kun ongelma ensin jaettiin hallittavissa oleviin paloihin ja sitten mietittiin realistista tavoitetta, olemme nyt paljon lähempänä ongelman ratkaisua. Ongelma tuntuu nyt paljon hallittavammalta.

No niin, palataan nyt sinun ongelmaasi. Tarkastellaan, mitä tarpeita ja huolia sinulla on, jotta voimme määritellä tavoitteen.

[Sinun tulisi auttaa selviytynyttä tunnistamaan huolensa konkreettisella tavalla.]

Hyvä, käytä nyt muutama minuutti siihen, että kirjoitat tavoitteesi tehtäväpaperiin.

Vaihe 3: Aivoriihi

Anna selviytyneen keksiä useita mahdollisia tapoja tavoitteeseen pääsemiseksi. Aivoriihi tarkoittaa sitä, että keksit niin monta vaihtoehtoa kuin mahdollista ongelman ratkaisemiseksi. Älä arvioi ratkaisuja, vaikka miettisitkin jokaisen ratkaisun mahdollisia seurauksia. Kirjoitat vain vaihtoehdot *Ongelmanratkaisu-tehtäväpaperiin*. Jos selviytyneen on vaikea löytää vaihtoehtoja, kysy häneltä, miten hänen arvostamansa ystävä, opettaja, työtoveri tai perheenjäsen käsittelisi ongelmaa. Voit sanoa:

AIVORIIHI

Vaihe 3 on aivoriihi, jossa listataan mahdollisia vaihtoehtoja. Sen tarkoitus on auttaa sinua keksimään ideoita, joita et ole vielä tullut ajatelleeksi. Kirjoita niin monta mahdollista vaihtoehtoa kuin keksit. Ota mukaan niin hyvät kuin huonot ideat. Älä arvioi niitä vielä. Älä mieti sitä, ovatko ne realistisia vai eivät. Jotkut niistä saattavat jopa kuulostaa typeriltä, mutta se ei haittaa. Katsotaan, montako keksit. Kirjoita ne sitten tehtäväpaperiin.

Samalla kun keksitte vaihtoehtoja, ehdota lisäideoita ja auta ratkaisujen muokkaamisessa ja muuntelemisessa.

IDEOIDEN EHDOTTAMINEN

Asiaankuuluvia vaihtoehtoja voivat olla esimerkiksi:

- Itsensä rauhoittaminen
- Ongelman hallittavissa olevien osien käsitteleminen
- Itselle sanottavat asiat, joista on apua
- Ratkaisut, jotka perustuvat asioihin, joista on jo apua, ja kehittävät niitä edelleen
- Tavat, joilla henkilö on ratkaissut asian aiemmin
- Tavat, joilla tilannetta voidaan muuttaa
- Uusien taitojen oppiminen vaikeita tilanteita varten
- Avun tai tuen saaminen muilta ihmisiltä
- Lisäpalveluiden saaminen (sinulla olisi hyvä olla lista saatavilla olevista palveluista – se auttaa kehittämään ratkaisuja)

Vaihe 3 on valmis, kun selviytynyt on listannut vähintään 10 ideaa, joiden joukossa on useita työstökelpoisia ideoita, eikä kummallekaan tule enää lisää ratkaisuja mieleen.

Vaihe 4: Arvioi ja valitse parhaat ratkaisut

Pyydä selviytyntä valitsemaan paras ratkaisu (parhaat ratkaisut) sen perusteella, mikä todennäköisin tulos olisi. Pyydä häntä arvioimaan kutakin mahdollista ratkaisua ja sen positiivisia ja negatiivisia seurauksia.

Keskustelkaa tarpeen mukaan eri vaihtoehtojen hyvistä ja huonoista puolista. Vaikka selviytynyt voisi valita useita ratkaisuja, rohkaise häntä ottamaan pieniä askeleita ja välttämään epärealistista toimintasuunnitelmaa. Sinun roolisi on muokata hänen valintojaan siten, että ne ovat – vaikka vain osittain – toteutettavissa, käytännöllisiä ja hyödyllisiä ongelman ratkaisemisen kannalta. Usein paras ratkaisu on yhdistää eri vaihtoehtoja, jotka vastaavat vaiheessa 2. määriteltäjä tavoitetta. Voit sanoa esimerkiksi:

RATKAISUN VALITSEMINEN: AIKUINEN

Viimeisessä vaiheessa valitaan paras ratkaisu ja testataan sitä. Katso tekemääsi vaihtoehtojen listaa uudelleen ja mieti, miten paljon apua niistä olisi. Voit poistaa listalta ne vaihtoehdot, joista ei tunnu olevan apua, ja valita vaihtoehtoja, jotka vaikuttavat järkeviltä ja joista arvelet olevan apua ja jotka haluaisit toteuttaa. Lopullinen ratkaisusi tavoitteeseen pääsemiseksi voi muodostua listalla olevien vaihtoehtojen yhdistelmästä.

Vaihtoehtoinen tapa, kun kyse on lapsista:

Joidenkin lapsien kohdalla sinun täytyy ehkä käydä listaa läpi systemaattisesti ja arvioida kutakin vaihtoehtoa. Anna lapsen sen jälkeen arvioida kutakin vaihtoehtoa ”plusilla ja miinuksilla”. Tämä prosessi voi olla hyvin interaktiivinen. Pyri siihen, että lapsi kertoo sisällön ja arvioi sen. Voit sanoa esimerkiksi:

RATKAISUN VALITSEMINEN: LAPSI

Viimeisessä vaiheessa valitsemme parhaan ratkaisun ja suunnittelemme, miten se toteutetaan. Katso tekemääsi vaihtoehtojen listaa ja mieti, miten paljon apua kustakin vaihtoehdosta olisi. Anna kullekin vaihtoehdolle plus- ja/tai miinusmerkki. Plusmerkki tarkoittaa sitä, että uskot vaihtoehdosta olevan apua tavoitteesi saavuttamisessa, ja miinusmerkki taas sitä, että et usko siitä olevan apua. Voit poistaa listalta minkä tahansa vaihtoehdon, josta ei tunnu olevan apua. Laita tähti sen vaihtoehdon viereen, josta arvelet olevan apua ja jonka haluaisit toteuttaa.

HUOMIOI KULTTUURIEROT!

Monissa kulttuureissa päätöksenteko tarkoittaa ja vaatii sitä, että vanhemmat, nimetyt parantajat, vanhempain neuvostot tai matriarkat sanovat asiaan viimeisen sanan erityisesti, jos kyse on ihmisten välisistä konflikteista, elämänmuutoksesta tai muutoksista, jotka voivat vaikuttaa ryhmään. Kun valitsette ratkaisua, kysy, odottavatko selviytyneen lähipiirissä olevat henkilöt sitä, että heidät otetaan mukaan lopulliseen ratkaisun tekoon, ja jos näin on, mikä olisi paras tapa ottaa heidät huomioon.

Kun olette valinneet parhaan ratkaisun, kysy selviytyneeltä, millaisiin toimiin hän voi sitoutua seuraavina päivinä. Voit varmistaa, että suunnitelma on toteutettavissa, kysymällä millaisia päiviä on tiedossa, tiedustelemalla avuntarvetta ja mahdollisia esteitä, joita hän ennustaa esiintyvän. Kun kyse on lapsista, ota mukaan vanhemmat/ huoltajat, jos ratkaisuun tarvitaan aikuisen apua. Jos olette suunnitelleet toista tapaa, kerro, että seuraavalla kerralla tarkastelette toimien etenemistä, hänen panostustaan ja tuloksia. Korosta harjoittelun ja lisäavun pyytämisen hyötyjä. Tarjoa asiaan kuuluvien tahojen/järjestöjen yhteystietoja tarpeen mukaan. Kehota selviytyneitä olemaan tyytyväisiä kaikkiin yrityksiin ja ponnisteluihin, joilla he pyrkivät saavuttamaan tavoitteitaan.

Kysy niiltä selviytyneiltä, jotka haluavat auttaa läheisiään, tuntuuko nelivaiheinen ongelmanratkaisu luontevalta tavalta auttaa muita ihmisiä ongelmissaan. Jos näin ei ole, vastaa mahdollisiin kysymyksiin, joita heillä on, ja kerro, että voit tavata kyseisen läheisen joko yhdessä selviytyneen kanssa tai erikseen.

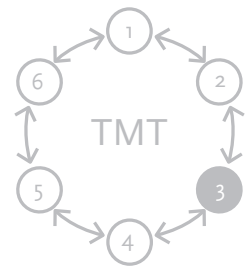
Seurantatapaaminen: Tehtävän arvioiminen

Jos asiakas tulee uuteen tapaamiseen, kysy häneltä ratkaisun testaamisesta saatuja kokemuksia. Selvitä, onko selviytynyt yrittänyt toteuttaa edellisessä tapaamisessa päätettyjä vaihtoehtoja, ja jos on, millaisia tulokset olivat. Keskustelun tulisi sisältää kolme asiaa:

- 1) Mitkä suunnitelluista toimista selviytynyt pystyi toteuttamaan? Mitä tapahtui? Mikä oli tulos? Toteutuiko lyhyen aikavälin tavoite, edes osittain? (Jos selviytynyt ei ollut kokeillut ratkaisuja, selvittääkää syitä tähän ja miettikää suunnitelman muuttamista siten, että se on käytännöllisempi tai paremmin toteutettavissa.)
- 2) Mikä on seuraava vaihe, joka tarvitaan ongelman käsittelemiseksi? Pitäisikö suunnitelmaa muokata? Tulisiko ottaa käyttöön joku muu tähdellä merkityistä toimista? Keksikää muita mahdollisia ratkaisuja, joita voi lisätä listaan.
- 3) Jos asiakas sai ratkaistua ongelmansa riittävän hyvin tai se ei enää ole ajankohdainen, tapaamista voi käyttää ongelmanratkaisun soveltamiseen uuteen ongelmaan. Selvitä, onko asiakas yrittänyt soveltaa ongelmanratkaisun vaiheita muihin vaikeuksiin.

Keskustele asiakkaan kanssa ja selvitä, mitkä ratkaisut olivat hyödyllisiä. Kysy häneltä, mitä asioita hän tekisi toisin, jos se olisi mahdollista, ja rohkaise häntä arvioidaan ongelmanratkaisusuunnitelmaa yleisesti. Muista kehua ponnisteluista!

Kun olette tarkastelleet senhetkistä tilannetta ja päättäneet, mitä tehdä seuraavaksi, rohkaise asiakasta ongelmanratkaisun käyttöön jatkossakin kertaamalla menetelmän pääkohdat.



Taito 3: Positiivisen toiminnan edistäminen

TAVOITE	Auttaa selviytyneitä suunnittelemaan ja toteuttamaan positiivista, mieleistä ja mielekästä tekemistä, jotta heidän mielialansa paranisi ja tunne asioiden hallinnasta palautuisi.
PERUSTELUT	Katastrofit/traumat usein häiritsevät normaaleja rutiineja ja tekemistä, joka antaa ihmisille mielihyvää ja tunteen siitä, että asioilla on tarkoitus ja ne ovat hallinnassa. Kun selviytyneitä autetaan tunnistamaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan positiivista, mieleistä ja mielekästä toimintaa, se voi auttaa heitä palaamaan takaisin rutiinien, harrastusten ja muun tyydytystä tuovan tekemisen pariin. Mukava tekeminen parantaa mielialaa ja palauttaa tunteen asioiden hallinnasta.
KÄYTTÖTARKOITUS	Selviytyneet, joiden huolena on: <ul style="list-style-type: none"> • Alakuloisuus tai apaattisuus • Jatkuva normaalirutiinien ja -toiminnan häiriintyminen • Vähäinen osallistuminen mielihyvää tuovaan tai positiiviseen toimintaan Lapset, jotka ovat lakanneet leikkimästä tai jotka leikkivät riskialttiita, vaarallisia leikkejä
AIKA	20–30 minuuttia
MONISTEET	Aikuiset: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Positiivisen toiminnan valitseminen</i> • <i>Positiivinen toiminta -tehtäväpaperi</i> Lapset: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lapsille: Tekemisen valitseminen</i> • <i>Lapsille: Positiivinen toiminta -tehtäväpaperi</i> • <i>Vanhemmille: Miten autat lastasi suunnittelemaan tekemistä</i>
TAITOJEN VAIHEET	Kun olet selittänyt positiiviseen toimintaan osallistumisen perustelut: <ol style="list-style-type: none"> 1) Tunnista ja suunnittele yksi tai useampi toiminto tai harrastus 2) Varaa tekemiselle aikaa kalenterista

Selitä positiiviseen toimintaan osallistumisen perustelut

Katastrofin/trauman jälkeen selviytyneille voi olla hyötyä siitä, että he tekevät asioita, joita he aiemmin pitivät hauskoina tai antoisina. Sen lisäksi, että tutut harrastukset ja toiminta auttavat hallinnan ja normaaliuden tunteen palauttamisessa, tällainen tekeminen voi myös auttaa selviytyneitä surun, toivottomuuden tai yleisen energianpuutteen kanssa. Selviytyneet voivat olla toipumisprosessinsa ja lisävastuidensa hämmentämiä. Tämän intervention tarkoitus on saada heidät huomaamaan, että he ovat lakanneet tekemästä asioita, jotka ovat tarpeellisia heidän terveydelleen, hyvinvoinnilleen ja ihmissuhteilleen. Voit perustella positiiviseen toimintaan osallistumista seuraavasti:

PERUSTELUT

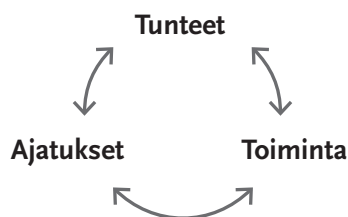
Katastrofit/traumat usein häiritsevät normaaleja rutiineja ja tekemistä, joka antaa ihmisille mielihyvää ja tunteen siitä, että asioilla on tarkoitus ja ne ovat hallinnassa. Kun suunnittelet elämääsi positiivisia ja mielekkäitä asioita ja toteutat niitä, voit helpottaa paluutasi tavanomaisten harrastustesi ja toimiesi pariin ja näin muuttaa tilannetta normaalimmaksi. Kun harrastukset, perherutiinit ja muu mielekäs tekeminen palaavat jälleen elämääsi, mielialasi voi kohentua ja asiat tuntuvat olevan paremmin hallinnassa.

Asiat voivat joskus muuttua katastrofin/trauman jälkeen niin paljon, että tuntuu siltä kuin aloittaisi tyhjästä. Yhtäkkiä päivittäiset asiat, joihin ihmiset ovat tottuneet, kuten naapurin kanssa jutteleminen tai lempikahvilassa käyminen, ovat mennyttä. Katastrofin/trauman jälkeen myös perheenjäsenet ja ystävät voivat toisinaan joutua niin fyysisesti kuin emotionaalisestikin eroon toisistaan. Tässä elämän uudelleenrakennusvaiheessa on useita harrastuksia ja toimintoja, joihin osallistumisesta on apua.

Jos selviytyneet tuntevat olonsa alakuloisiksi, surullisiksi, apaattisiksi tai heillä on enemmän negatiivisia kuin positiivisia kokemuksia, perustele positiiviseen toimintaan osallistumista seuraavasti:

PERUSTELUT: AIKUINEN

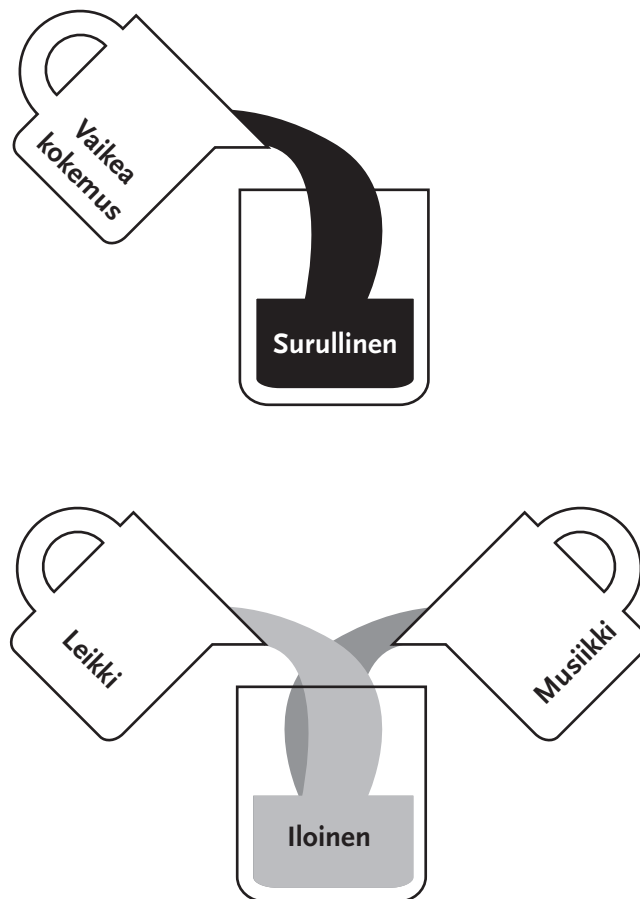
Nyt käytämme muutaman minuutin sen läpikäymiseen, miten voit käsitellä katastrofin/trauman jälkeen usein ilmeneviä reaktioita: surua, sulkeutuneisuutta tai masennusta. Tällaisia tunnetiloja voi edelleen lisätä ja ylläpitää se, että erilaiset kokemukset ovat enemmän negatiivisia kuin positiivisia. Yleensä positiiviset kokemukset kohottavat tunteita / parantavat oloa kun taas negatiiviset kokemukset aiheuttavat useimmiten ikäviä tunteita / kurjaa oloa. Joten jos haluat parantaa mielialaasi, sinun on lisättävä positiivisia kokemuksia ja vähennettävä negatiivisia. Toinen tapa lähestyä asiaa on oivaltaa, että persoonallisuutemme koostuu ajatuksista, tunteista ja käyttäytymisestä. [Näytä kaavio.]



Surullisuus, sulkeutuneisuus tai apaattisuus voi johtua mistä tahansa näistä alueilta: tunteista, ajatuksista tai käyttäytymisestä. Sen lisäksi jokainen alue vaikuttaa kahteen muuhun alueeseen. Kun ihminen tuntee olonsa alakuloiseksi, hän yleensä ensimmäisenä yrittää muuttaa tunteitaan. Tämä kuulostaa järkevältä, sillä tavoitteena on olon paraneminen. Näistä kolmesta tunteita on kuitenkin vaikein hallita ja muuttaa. Kuten olet varmasti huomannut, se, että käskää itseään paremmalle tuulelle, ei yleensä auta. Onkin helpompaa muuttaa ajatuksiaan ja käytöstään, mikä puolestaan vaikuttaa tunteisiin. Tämä taito tähtää siis käyttäytymisen muuttamiseen muokkaamalla jokapäiväistä toimintaa.

PERUSTELUT: LAPSI

Katastrofin/trauman jälkeen olet voinut tuntea pelkkiä ikäviä tunteita: surua, pelkoa ja ihan vain paha oloa. Noita huonoja tunteita ei niin vain saa katoamaan. Olisipa se niin helppoa! Sen sijaan me voimme harjoitella sitä, miten voit täyttää aikaasi sellaisilla harrastuksilla ja tekemisellä, joista saat hyviä, onnellisia tunteita.



AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Varoita selviytyneitä siitä, että jotkut asiat ja tekeminen eivät enää tunnu niin mukavilta kuin ennen. Selitä, että niiden tekeminen on silti tärkeää, sillä toiminnan avulla pyritään palauttamaan tunne asioiden hallinnasta ja hyvinvoinnista. Älä anna selviytyneille väärää kuvaa siitä, että näillä taidoilla on nopea vaikutus. Valmista heitä, jotta he eivät ylläty ja pety, jos he eivät nautikaan tekemisestä niin paljon kuin odottivat. Esimerkiksi perheen ensimmäinen loma katastrofin/trauman jälkeen ei ehkä olekaan niin hauska kuin he haluaisivat. Muista, että ”nauttiminen” voi olla liikaa vaadittu ihmisiltä, joiden kyky nauttia on hetkellisesti rajoittunut. Yritä sisällyttää tekemiseen ja harrastuksiin perheen yhteisiä puuhia, jotka vahvistaisivat tunnetta siitä, että aika on ollut raskas (esimerkiksi erityinen päivä yhdessä tai satujen lukuhetki ennen nukkumaanmenoa). Toimien on hyvä pitää sisällään sellaista tekemistä, joka antaa selviytyneille hengähdystauon jokapäiväisestä stressistä, sekä sellaista tekemistä, joka saa heidät tuntemaan, että he antavat jotain merkittävää muille.

HUOMIOI KULTTUURIEROT!

Monissa kulttuureissa on suremiseen liittyviä rituaaleja, jotka ovat aikaan sidottuja. Osallistumista hauskana pidettävään tekemiseen tai iloitsemista liian pian tapahtuman jälkeen voidaan pitää epäkunnioittavana kuolleita ja heidän perheitään kohtaan. Ennen kuin otat tämän taidon käsittelyyn, ota selvää tällaisista kulttuuritraditioista.

Vaihe 1: Tunnista ja suunnittele yksi tai useampia asioita, joita voi harrastaa tai tehdä

Tarkastele rakentavan tekemisen ja harrastusten listaa ja valitse yksi tai useampi

Voit käyttää liitteestä C löytyviä *Positiivisen toiminnan edistäminen -monisteita ja -tehtäväpapereita* tekemisen ja harrastusten tunnistamiseen ja suunnittelemiseen. Rohkaise selviytynyttä kirjaamaan lisää aktiviteetteja ja miettimään, minkätyyppisiä asioita hän teki ennen katastrofia. Monisteiden ja tehtäväpapereiden on tarkoitus saada aikaan ideoita. Lista ei ole kaikenkattava eikä se huomioi kulttuurieroja. Voit sanoa esimerkiksi:

TEKEMISEN JA HARRASTUSTEN TARKASTELEMINEN JA VALITSEMINEN

Positiivisten asioiden tekeminen on yksi tapa muuttaa käyttäytymistä. Tässä on luettelo toiminnoista ja harrastuksista, joista ihmiset yleensä pitävät. Haluaisin, että käymme listan läpi ja keksit vähintään kolme asiaa, joita haluat tehdä tällä viikolla. Tämä on vain viitteellinen luettelo, jonka tarkoitus on näyttää, miten paljon vaihtoehtoja on olemassa. Voit vapaasti lisätä luetteloon toiminnan tai harrastuksen, josta olet aiemmin pitänyt ja jota ei löydy listalta. Voisimme nyt keskustella hetken siitä, millaisista toimista sait mielihyvää ennen katastrofia.

Valitse sellaista tekemistä ja harrastuksia, joista uskot pitäväsi ja joita voit todella kuvitella tekeväsi. Vaikka sinusta saattaisikin tuntua siltä, että olet niin surullinen tai väsynyt, ettei jaksaisi ottaa osaa toimintaan, on tärkeää, että kokeilet jotakin toimintaa tällä viikolla. Käytä muutama minuutti siihen, että valitset yhdestä kolmeen sellaista toimintaa tai harrastusta, joita uskot voivasi tehdä.

Anna selviytyneelle *Positiivisen toiminnan valitseminen -moniste* (käytä lapsille *Tekemisen valitseminen-* ja vanhemmille *Miten autat lastasi suunnittelemaan tekemistä -monistetta*) tekemisen ja harrastusten valitsemiseksi. Rohkaise häntä lisäämään toimintoja ja harrastuksia listaan. Voit myös kysyä häneltä, mitä hän harrasti ennen katastrofia.

Lasten, perheiden ja iäkkäiden kohdalla täytyy ottaa huomioon joitakin erityisheitkoja. Työskennellessäsi lapsen tai nuoren kanssa anna hänen valita vähintään yksi toiminta tai harrastus, jota voidaan tehdä yksin, sekä yksi, johon liittyy ystävä, perheenjäsen tai tukea antava aikuinen. Kun työskentelet perheen kanssa, yleensä koko perhe hyötyy siitä, että harrastukset tai tekeminen ovat yhdessä tehtäviä. Etsi yhdessä selviytyneen kanssa yksi toiminta tai harrastus, johon liittyvät toiset perheenjäsenet. Muista, että ”perhe” voi tarkoittaa myös muutakin kuin verisukulaisia ja virallista perhettä. Toisinaan ihmiset pitävät läheisiä ystäviään perheenjäsenten veroisina. Kun työskentelet ikääntyneen ihmisen kanssa, ota huomioon, että ajatus uudelleen aloittamisesta ja oman elämän uudelleenrakentamisesta sekä siihen liittyvästä positiivisen toiminnan suunnittelusta voi olla pelottavaa myöhemmällä iällä. Kehitä ymmärrystä siitä, mitä ”uudelleenrakentaminen” tarkoittaa elämän eri vaiheissa. Kun autat ikäihmisiä suunnittelemaan positiivista toimintaa, ota huomioon heidän voimansa ja mahdolliset fyysiset, taloudelliset tai matkustamiseen liittyvät rajoitukset.

Käy läpi mahdollisia turvallisuuteen liittyviä seikkoja, kun valitsette tekemistä ja harrastuksia selviytyneen kanssa. Älä esimerkiksi rohkaise selviytynyttä lähtemään kävelyille, jos hän asuu vaarallisella alueella. Selviytyneet ovat ehkä selvillä ympäristössään aiemmin esiintyneistä riskeistä, mutta heidän elinympäristönsä saattaa olla muuttanut huomattavasti katastrofin jälkeen.

Vaihe 2: Varaa tekemiselle aikaa kalenterista

Voit auttaa positiivisen toiminnan suunnittelemisessa alustamalla asiaa seuraavasti:

TEKEMISEN SUUNNITTELU

Olemme työskennelleet ihmisten kanssa, jotka ovat hyvin surullisia tai vetäytyneitä tai jotka kokevat olevansa umpikujassa. Tiedämme siis, ettei riitä, että käskee itseään tekemään enemmän positiivisia asioita. Kun olet alakuloinen, päätösten tekeminen voi olla vaikeaa, sinua voi uuvuttaa tai et kykene keksimään mitään, minkä tekeminen tuntuisi mielekkäältä. Jos energiasi tai päättävyytesi on heikoissa kantimissa, saatat tarvita apua siihen, että saat lähdettyä puuhaamaan mukavia asioita. Sinusta voi tuntua, että et ansaitse hauskuutta elämääsi traagisina aikoina. Tällaiset tunteet ovat normaaleja. Sinun ei kuitenkaan tulisi antaa näiden tunteiden estää sinua toteuttamasta sitä osaa elämästäsi, joka ansaitsee ja tarvitsee leikkimielisyyttä ja iloa.

Käytämme apuna kalenteria (näytä *Positiivinen toiminta -tehtäväpaperissa* olevaa kalenteria) ja suunnittelemme tekemiset ensi viikolle. Näin tulet todennäköisemmin

tehneeksi sovitut asiat. Tutki siis tulevaa viikkoa ja katso, mihin kohtaan sopisi yksi tai useampi harrastus tai asia, jota haluat tehdä. Jos löydät sopivan ajankohdan, voit kirjoittaa sen kalenteriin.

Auta selviytyneitä määrittämään, mitä hän tarvitsee toiminnan suorittamiseen. Käytä alla olevia kysymyksiä apuna suunnittelussa:

- Haluatko tai onko tarpeen, että joku osallistuu tekemiseen kanssasi? Milloin olisi paras aika ottaa häneen yhteyttä? Kirjoita se yllä olevaan kalenteriin.
- Tarvitsetko jotakin tarvikkeita tai valmistautumista tekemiseen tai harrastukseen (oikeanlaiset kengät, ilmaa pyörän renkasiin, lankaa neulomista varten)? Milloin hankit ne? Kirjoita se kalenteriin.
- Saatat kohdata tunteita, jotka voivat houkutelaa peruuttamaan suunnitelmat (traumasta muistuttavat asiat, menetyksen tunteet, energian puute tai tunne siitä, että sinun tulisi keskittyä johonkin tärkeämpään eikä käyttää aikaa tällaiseen). Miten aiot päästä yli niistä?

Vaihtoehtoinen tapa, kun kyse on lapsista

Lapset voivat työskennellä huoltajansa kanssa, tai voit tarjoutua olemaan heille ”sihteerinä” ja kirjoittaa tekemisen tai harrastukset kalenteriin. Nuoremmat lapset voivat valita tarran, piirtää kuvan tai valita värin, jolla heidän tekemisensä tai harrastuksensa merkitään kalenteriin. Anna huoltajille vanhemmille tarkoitettu moniste: Miten autat lastasi suunnittelemaan tekemistä.

AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Katastrofin/trauman jälkeen perheiden voi olla vaikea löytää aikaa ja tilaa harrastuksille, erityisesti lasten harrastuksille. Joskus voi olla hyödyllistä käydä läpi *Ongelmanratkaisutaitojen rakentaminen* -moduulin vaiheet ja kehittää niiden avulla strategioita siitä, miten perhe osallistuu näihin asioihin. Kun työskentelet katastrofista selviytyneiden kanssa ja määrittelette paikkaa (tai aikaa) tekemiselle, ota huomioon traumasta muistuttavat asiat. Saat apua traumasta muistuttavien asioiden käsittelemiseen Reaktioiden hallinta -moduulista.

Seurantatapaaminen: Tehtävän arvioiminen

Jos selviytynyt tulee seurantatapaamiseen, käykää läpi edellinen tapaaminen seuraavasti:

TEHTÄVÄN ARVIOIMINEN

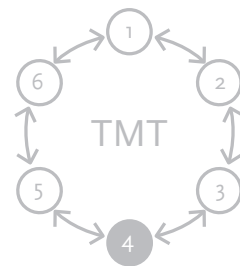
Keskustelimme edellisellä kerralla siitä, mikä aiheuttaa ja/tai ylläpitää masennusta tai tarkoituksettomuuden ja hallinnanpuutteen tunteita. Kävimme myös läpi vahvuksiasi ja valmiuksiasi löytää elämääsi kaipaamaasi ja ansaitsemaasi leikkimielisyyttä ja iloa. Elämässäsi on tällä hetkellä ollut liikaa negatiivisia kokemuksia ja liian vähän positiivisia tai mielihyvää tuottavia kokemuksia. Sen jälkeen varasimme kalenteristasi aikaa positiiviselle tekemiselle ja harrastuksille, jotta löytäisit niille tilaa ja muistaisit tehdä niitä.

Määrittele seuraavaksi, yrittikö henkilö tehdä sovittuja asioita. Jos yritti, mitä tapahtui ja miten se vaikutti hänen mielialaansa. Keskustelun tulisi sisältää seuraavat asiat:

- Kysy, mitä tekemistä selviytynyt pystyi kokeilemaan. Jos selviytynyt ei kokeillut mitään, selvitä syyt siihen. Mieti, kannattaisiko tehtävä käydä uudelleen läpi, jotta se olisi toteuttamiskelpoisempi.
- Kehu vuolaasti kaikkia pyrkimyksiä kokeilla tekemistä, kuten sitä, että hän on varannut lisää aikaa tekemistä tai harrastusta varten, puhunut siitä perheenjäsenelle tai soittanut jollekulle asiasta.
- Seuraavaksi tulisi miettiä, miten positiivisen toiminnan suunnitelmaa tulisi muokata tässä vaiheessa:
 - Jos selviytynyt kertoo, että positiiviset tunteet ovat lisääntyneet, rohkaise häntä kokeilemaan harrastusta tai tekemistä kerran tai kaksi kertaa lisää viikossa tai lisäämään jonkun toisen toiminnan kalenteriinsa.
 - Jos selviytynyt kertoo, että hänen mielialansa ei ole parantunut, selvitä, mitä on tapahtunut. Ehkä hänen kannattaisi vaihtaa tekemistä tai harrastusta. Tulisi kuitenkin muistaa, että usein ensimmäiset kokeilut mahdollisesti palkitsevista harrastuksista tai tekemisestä eivät aiheuta suuria muutoksia mielialaan. Selviytynyt voi sen sijaan huomata positiivisen toiminnan vähittäiset tai kumulatiiviset vaikutukset ajan kuluessa. Auta häntä olemaan kärsivällinen ja jatkamaan hien pidempään alkuperäisen suunnitelman parissa.
 - Jos henkilön mieliala ei parantunut, sinun kannattaa myös selvittää, harrastiko hän yksin vai yhdessä jonkun kanssa. Jos hän kokeili harrastusta tai tekemistä yksin, voit ehdottaa, että hän kokeilisi sitä uudelleen jonkun sellaisen henkilön kanssa, jonka hän tuntee, johon hän luottaa ja jota hän kunnioittaa.
 - Onnistuminen edellyttää, että positiivista toimintaa harjoitetaan toistuvasti. Sen vuoksi on tärkeää, että kysyt selviytyneeltä, onko hänen lähipiirissään ihmisiä, jotka estävät positiivisen toiminnan. Jos näin on, voit käyttää ongelmanratkaisutekniikoita ratkaisun löytämiseksi näihin esteisiin.

Kun arvioit positiiviseen toimintaan osallistumista, anna selviytyneelle kiitosta kaikista pyrkimyksistä toteuttaa suunnitelmia. Selvitä, mikä tekeminen näytti parantavan mielialaa. Mieti sitten lisäharrastuksia, joita selviytynyt voisi lisätä aikatauluunsa, ja anna hänelle lisätehtäviä.

TAITO 3
POSITIIVISEN TOIMINNAN EDISTÄMINEN



Taito 4: Reaktioiden hallinta

Tavoite	Kehittää taitoja, joiden avulla rauhoitetaan fyysisiä ja emotionaalisia reaktioita. Oppia uusia strategioita, joiden avulla käsitellään stressaavia tilanteita, esimerkiksi tapahtumasta muistuttavia asioita. Antaa vaikeille kokemuksille nimiä, jotta ahdistusta olisi helpompi ymmärtää ja hallita.	
Perustelut	Katastrofista/traumasta selvinnyt ihminen voi kokea ikäviä fyysisiä ja emotionaalisia/psykkisiä reaktioita kohdatessaan katastrofiin liittyviä asioita, muistukkeita, jatkuvaa stressiä tai isoja elämänmuutoksia. Tällaiset reaktiot voivat vaikuttaa negatiivisesti mielialaan, päätöksentekokykyyn, ihmissuhteisiin, toimintakykyyn ja terveyteen. Opettelemalla taitoja, joiden avulla näitä reaktioita voi käsitellä ja hallita, selviytynyt voi suojella fyysistä ja psyykkistä terveyttään, parantaa itseluottamustaan, ihmissuhteitaan ja eri tehtävissään toimimista sekä vähentää haitallisia tapoja hallita asiaa.	
Käyttötarkoitus	Selviytyneet, jotka reagoivat kuormittavalla fyysisellä ja/tai emotionaalisella tavalla katastrofiin liittyviin kokemuksiin, katastrofista muistuttaviin asioihin tai stressaaviin tilanteisiin	
Aika	45 minuuttia	
Monisteet	<p>Aikuiset:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Reaktioiden hallinta -tehtäväpaperi</i> • <i>Hengitysharjoitus</i> • <i>Posttraumaattiset stressireaktiot</i> • <i>Viha ja ärtyneisyys</i> • <i>Univaikeudet</i> • <i>Reaktiot krooniseen stressiin</i> • <i>Masentuneisuus</i> • <i>Pelkotilat katastrofin/trauman jälkeen</i> • <i>Surureaktiot</i> • <i>Tuen antaminen katastrofin/trauman jälkeen</i> • <i>Päihdeongelmat</i> 	<p>Lapset:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pelkojen hallitseminen</i> • <i>Vanhemmat: Miten lapsia autetaan hallitsemaan pelkojaan</i> • <i>Apua lasten uniongelmiin</i> • <i>Lasten häiritsevät (epätavot) ajatukset ja traumaattiset takauumat</i> • <i>Lasten ahdistuneisuus (välttely, takertuminen, pelot)</i> • <i>Lasten kiukkukohtaukset ja impulsiivinen käytös</i> • <i>Lapset ja suru: Tietoa perheille</i>
Taitojen vaiheet	<p>Kun olet selittänyt perustelut sille, miksi kannattaa opetella, miten ahdistavia reaktioita hallitaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tunnista ahdistavat reaktiot ja niiden laukaisijat 2) Opeta taidot ahdistavien reaktioiden käsittelyyn 3) Luo suunnitelma reaktioiden hallintaan 	

Perustelut sille, miksi kannattaa opetella, miten ahdistavia/haittaavia reaktioita hallitaan

Katastrofin liittyvät kokemukset, menetykset ja jatkuva katastrofin/trauman jälkeinen stressi voi johtaa voimakkaisiin fyysisiin ja emotionaalisiin reaktioihin, joita voi ilmetä aika ajoin viikkojen, kuukausien tai vuosien ajan. Tällaiset reaktiot voivat olla fyysisiä reaktioita, kuten sydämen sykkeen kiihtymistä, hengityksen nopeutumista tai olon muuttumista jännittyneeksi tai hermostuneeksi. Ne voivat olla myös ikäviä tunnereaktioita, kuten pelon, huolestuneisuuden, vihan, surun tai turhautuneisuuden tunteita. Reaktiot voivat johtaa univaikeuksiin tai lisääntyneeseen lääkkeiden tai päihteiden käyttöön. Lisäksi reaktiot voivat aiheuttaa vaikeuksia ihmissuhteissa perheen tai ystävien kanssa ja häiriöitä töissä, koulussa tai vanhempana toimimisessa.

Perustele asia selviytyneille seuraavasti:

PERUSTELUT

Monet katastrofin/trauman läpikäyneet ihmiset kärsivät häiritsevistä fyysisistä ja emotionaalista reaktioista, jotka vaikuttavat heidän mielialaansa, kuluttavat heitä henkisesti ja aiheuttavat vaikeuksia ihmissuhteisiin. Päätösten tekeminen voi vaikeutua, ja heidän on vaikea saada asioita aikaiseksi. He reagoivat stressaaviin tilanteisiin ja katastrofista muistuttaviin asioihin, mikä lisää ahdistusta huomattavasti. Tilannetta voi helpottaa se, jos opettelee muutamia taitoja, joiden avulla voi käsitellä ahdistavia reaktioita ja erilaisia kuormittavia tilanteita elämässään. Kuten minkä tahansa muun taidon kohdalla, valmistautuminen ja harjoittelu ovat avainasemassa. Luuletko, että näiden taitojen opettelusta olisi hyötyä sinulle?

Vaihe 1: Tunnista ahdistavat reaktiot ja niiden laukaisijat

Voit auttaa selviytyneitä tunnistamaan ahdistavia reaktioita ja niitä aiheuttavia olosuhteita sanomalla:

REAKTIOIDEN JA LAUKAISEVIEN TEKIJÖIDEN TUNNISTAMINEN

Kaikilla meillä on erityyppisiä tunnereaktioita erityyppisiin stressaaviin tilanteisiin. Ihmiset voivat olla vihaisia, surullisia, peloissaan, huolissaan tai heillä voi olla muita negatiivisia tunteita. Heillä voi myös olla fyysisiä reaktioita, kuten jännittyneisyyttä, tai he kärsivät nopeasta sydämen sykkeestä, päänsärystä tai vatsakivusta. Käydään nyt läpi, millaisia reaktioita sinulla esiintyy, ja mietitään, millaiset stressaavat tilanteet niitä aiheuttavat.

AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Lasten ja aikuisten voi olla helpompi kertoa, missä päin kehoaan he tuntevat voimakkaita tunteita tai fyysisiä reaktioita, käyttämällä vartaloa esittävää kuvaa, josta he voivat osoittaa tai värittää alueet, joissa tuntemuksia esiintyy. Pyydä lasta piirtämään paperille ihminen tai tikku-ukko ja värittämään siihen ne alueet, joissa hän tuntee reaktiot.

Auta selviytynyttä valitsemaan ahdistava reaktio, jonka käsittelyyn hän eniten kaipaa apua. Seuraa selviytyneen antamia vihjeitä ja kysy esimerkiksi seuraavanlaisia kysymyksiä:

ENSISIJAISEN REAKTION TUNNISTAMINEN

- Mikä näistä reaktioista häiritsee sinua eniten tai estää sinua elämästä elämäsi sillä tavalla kuin haluat?
- Mitä näistä reaktioista on ollut vaikein hallita?
- Minkä reaktion käsittelemisestä ensimmäisenä olisi eniten apua?
- Kerro, millaisessa stressaavassa tilanteessa tämä ahdistava reaktio esiintyi. Kirjoita sekä reaktio että tilanne tehtäväpaperiin.

AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Äärimmäisiä negatiivisia tunteita (esimerkiksi masennusta, surua, syyllisyyttä, häpeää, arvottomuuden tunnetta ja koston ajatuksia) kokevat selviytyneet saattavat tarvita intensiivisempää tukea. Jos äärimmäiset negatiiviset tunteet jatkuvat, ohjaa selviytynyt mielenterveyspalveluiden pariin.

Jos selviytynyt mainitsee mitä tahansa voimakkaita fyysisiä reaktioita (kuten akuuttia rintakipua), kysy, onko hän käynyt lääkärissä vaivan vuoksi. Ohjaa hänet lääkäriin tarpeen mukaan.

Vaihe 2: Opetat taidot ahdistavien reaktioiden käsittelyyn

Liitteestä D löytyy tietoja useiden erityyppisten reaktioiden hallitsemiseen. Valitse, mitkä monisteet koskevat selviytyneen huolia, ja käy monisteet läpi hänen kanssaan. Muistuta selviytynyttä siitä, että hän voi käyttää monisteita apunaan seuraavina päivinä, viikkoina ja kuukausina.

- *Hengitysharjoitus*
- *Posttraumaattiset stressireaktiot*
- *Viha ja ärtyneisyys*
- *Univaikeudet*
- *Reaktiot krooniseen stressiin*
- *Masentuneisuus*
- *Pelkotilat katastrofin/trauman jälkeen*
- *Surureaktiot*
- *Tuen antaminen katastrofin/trauman jälkeen*
- *Päihdeongelmat*
- *Lapsille: Pelkojen hallitseminen*
- *Vanhemmille: Miten lapsia autetaan hallitsemaan pelkojaan*
- *Vanhemmille: Apua lasten uniongelmiin*
- *Vanhemmille: Lasten häiritsevät (epätoivotut) ajatukset ja traumaattiset muistumat*
- *Vanhemmille: Lasten ahdistuneisuus (välttely, takertuminen, pelot)*
- *Vanhemmille: Lasten kiukkukohtaukset ja impulsiivinen käytös*
- *Vanhemmille: Lapset ja suru: Tietoa perheille*

Kun olette käyneet selviytyneen reaktioita koskevat monisteet läpi, pyydä häntä valitsemaan muutama taito, joista on apua tietyn reaktion tai stressaavan tilanteen hallintaan. Voit myös harkita, kannattaako selviytyneelle opettaa joku seuraavista TMT-taidoista:

- A. RAUHOITTUMISTAITO – hengityksen hallitsemiseen
- B. TAITO KIRJOITTA AJATUKSENSA JA TUNTEENSA PAPERILLE – omien kokemusten jäsentämiseen ja ymmärtämiseen ja muiden kanssa kommunikointiin
- C. TAITO HALLITA LAUKAISEVIEN TEKIJÖIDEN AIHEUTTAMIA REAKTIOITA – stressaavien tilanteiden, päivittäisten touhujen ja asiasta muistuttavien seikkojen käsittelemiseen ennen ja jälkeen tilannetta sekä sen aikana

Kun olette tarkastelleet näitä taitoja, kysy selviytyneeltä:

TAIDON VALITSEMINEN

Onko sinulla kokemusta näistä tavoista hallita reaktioita?

Minkä näistä taidoista haluaisit oppia ensimmäisenä?

Valitkaa yhdessä selviytyneen kanssa taito, josta aloitatte. Harjoitelkaa ja tarkastelkaa taitoa riittävän hyvin tapaamisenne aikana, jotta hän voi harjoitella sitä tapaamisen välillä. Voitte tarkastella ja täsmentää taitoa, kun tapaatte seuraavan kerran.

A. Rauhoittumistaito: Hengittämisen uudelleenharjoittelu

Taito, joka on osoittautunut hyvin hyödylliseksi rauhoittumisessa, on opetella hengittämään hitaasti ja tasaisesti. Selitä, että kun ihminen ahdistuu tai hermostuu, hänen kehonsa – erityisesti sydän ja keuhkot – vastaa tilanteeseen hengittämällä eri tavalla. Voit sanoa esimerkiksi:

PERUSTELUT: AIKUISEN

Hengityksemme auttaa meitä tasapainottamaan kehomme terveeseen toimintaan tarvittavien kaasujen määrää kehossamme. Kun hermostumme, hengityksemme muuttuu. Hengitämme yleensä nopeammin ja pinnallisemmin, mikä häiritsee kaasutasapainoa pois. Pinnallisesta hengityksestä on apua, jos olemme uhkaavassa tilanteessa, kuten juoksemassa pakoon tiikeriä viidakossa, mutta yleensä kyse ei ole tällaisesta tilanteesta. Kun hengityksen tasapaino järkkyy, koemme entistä entistä enemmän fyysistä tai psyykkistä ahdistuneisuutta. Oikealla hengittämistavalla voi rauhoittaa voimakkaita emotionaalisia ja fyysisiä reaktioita ja estää niitä muuttumasta pahemmiksi.

Nuorille lapsille voi sanoa:

PERUSTELUT: LAPSI

Ajattele koiranpentua, joka juoksee hulluna ympäri pihaa. Miten pentu läähättää? [Yleensä lapsista on hauskaa esittää koiran läähättämistä. Jos lapsi pelkää koiria, puhu pupujusseista.] Aivan oikein, se läähättää todella nopeasti ja pinnallisesti. Kun me hermostumme jostakin, hengitämme samalla tavalla. Ja kun läähätämme samalla tavalla

kuin koiranpentu, se saa kehomme tuntumaan hermostuneelta emmekä pysty rauhoittumaan. Mietipä nyt isoa koira, joka makaa lepäämässä auringossa. Miten se hengittää? Aivan! Se hengittää hitaasti ja rauhallisesti. Kun hengitämme hitaasti kuten iso koira, kehomme rauhoittuu. Opettelemme hengittämään samalla tavalla hitaasti kuten se iso koira. Niin voit rauhoittaa kehoasi, jos sinua alkaa hermostuttaa.

Kun esittelet hengitystaidon, voit sanoa esimerkiksi näin:

JOHDANTO: AIKUINEN

Opetan sinulle taidon, jonka avulla voit rauhoittaa voimakkaita fyysisiä ja tunnereaktioita. Taidon opetteleminen on vähän kuin pyörällä ajaminen: sen opettelemiseen menee jonkin aikaa. Kun osaat sen kunnolla, siitä tulee luonnollinen tapa, kun olet hermostunut. Itse asiassa, jos harjoittelet hidasta hengittämistä joka päivä – erityisesti silloin, kun olet rauhallinen – voit estää sillä näitä reaktioita muuttumasta liian usein toistuviksi ja voimakkaiksi. Tätä taitoa säännöllisesti harjoittelevien ihmisten kehot eivät todennäköisesti reagoi voimakkaasti stressaavissa tilanteissa.

Hengitystaito voi auttaa vähentämään fyysistä jännitystä ja huolestuneisuuden tai hermostuneisuuden tunteita. Haluaisin opettaa taidon sinulle nyt, jotta voit alkaa käyttää sitä saman tien. Sitä ennen haluaisin kuitenkin tietää, oletko opetellut mitään hengitystekniikoita aikaisemmin ja ovatko ne toimineet sinulla.

- Jos kyllä: Minkä taidon olet oppinut ja onko se auttanut? [Keskustelkaa asiasta lyhyesti.]
- Jos se auttoi aikaisemmin: Hyvä on, tutkitaan tätä taitoa tarkemmin ja katsotaan, toimisiko se tässä tilanteessa.
- Jos hänellä on ollut negatiivisia kokemuksia aikaisemmin kokeilemistaan hengitysharjoituksista: Keskustelkaa reaktioista ja huolista ja yrittäkää löytää tapa muokata tätä harjoitusta siten, että vaste olisi positiivinen. Jos selviytynyt esimerkiksi ahdistuu lisää, kun sulkee silmänsä, harjoitelkaa hengittämistä ensin silmät auki, kunnes se tuntuu mukavammalta. Selitä, että ihmisten rentoutuessa joskus käy niin, että he hermostuvat ensin enemmän ennen kuin rauhoittuvat. Mutta kun he jatkavat hengittämistä ja keskittyvät itsensä rauhoittamiseen, tämä reaktio todennäköisesti menee ohi.
- Jos ei: Hyvä on. Tämä on sitten uutta sinulle. Toivon, että tästä uudesta hengitystavasta on sinulle hyötyä ja se rauhoittaa sinua.

Lapsille voit esimerkiksi sanoa:

JOHDANTO: LAPSI

Onko kukaan opettanut sinulle tämäntyyppistä hengittämistä aikaisemmin? Ehkäpä joku toinen terapeutti tai valmentaja?

- Jos kyllä: Loistavaa. Näytä minulle, miten hengität. Harjoitellaan yhdessä. [Anna positiivista palautetta. Keskustelkaa siitä, miten tätä taitoa olisi paras harjoitella ja käyttää. Muokkaa hengitysharjoitusta tarpeen mukaan, jotta varmistat, että lapsi käyttää kaikkia vaiheita.]
- Jos ei: Hienoa, me voimme opetella jotain uutta tänään. Mieti, miltä sinun vanhemmasi/hooltajasi näyttävät, kun kerrot heille, että olet viettänyt päivän harjoittelemalla hengittämään! Tämän opettelemiseen ei mene kauan ja uskon, että siitä olisi todellakin apua.

Muistuta selviytyneelle, että hengittäminen vaikuttaa siihen, miltä meistä tuntuu. Kerro, että hidas, tasainen hengittäminen auttaa meitä rauhoittumaan, kun olemme stressaantuneita tai hermostuneita. Toisin kuin uskotaan, syvästä/voimallisesta sisäänhengittämisestä ei yleensä ole apua vaan se voi itse asiassa lisätä huolestumisen tunteita. Paras tapa hengittää on hengittää normaalisti sisään ja hengittää ulos hitaasti. Tämän taidon menestyksen avain on siis uloshengittäminen.

Harjoitelkaa hengitystaitoa tapaamisen aikana seuraavasti:

OHJEET

- 1) Ota mukava asento tuolissa, ja istu siten, että selkäsi on kokonaan tuettuna (harjoitus ei onnistu, jos siihen liittyy minkäänlaista pinnistelyä). Älä pidä käsivarsiasi, käsiäsi tai jalkojasi ristissä, jottei niissä ole jännitystä. Anna jalkapohjien levätä lattialla siten, että tunnet, miten saat lattiasta tukea. Voit pitää silmiäsi auki tai sulkea ne sen mukaan, kumpi on sinusta rauhoittavampaa. Hengitä hitaasti sisään nenän kautta suun ollessa kiinni ja laske viiteen. Keskity vatsan laajenemiseen, kun hengität hitaasti sisään.
- 2) Nyt pysähdy laskien kahteen. (Myöhemmin tätä hengityksen lepoa voi pidentää mutta missään tapauksessa ei saa pinnistellä/pidätellä väkisin hengitystä.)
- 3) Hengitä hitaasti ulos nenän tai suun kautta samalla, kun lasket viiteen. Sano jokin rauhoittava sana itsellesi samalla, kun hengität ulos, kuten: "RAU-HAL-LI-SES-TI."
- 4) Hengitä sisään, kaksi, kolme, neljä, viisi. Pidä taukoa, kaksi, kolme, neljä, viisi. Hengitä ulos, kaksi, kolme, neljä, viisi, kuusi, seitsemän).
- 5) Hengitä sisään, kaksi, kolme, neljä, viisi. Pidä taukoa, kaksi, kolme, neljä, viisi. Hengitä ulos, kaksi, kolme, neljä, viisi, kuusi, seitsemän).
- 6) Hengitä sisään, kaksi, kolme, neljä, viisi. Pidä taukoa, kaksi, kolme, neljä, viisi. Hengitä ulos, kaksi, kolme, neljä, viisi, kuusi, seitsemän).
- 7) Hengitä sisään, kaksi, kolme, neljä, viisi. Pidä taukoa, kaksi, kolme, neljä, viisi. Hengitä ulos, kaksi, kolme, neljä, viisi, kuusi, seitsemän).
- 8) Nyt tee tämä sarja itsekseksi omaan tahtiisi viisi kierrosta ja palaa sitten normaaliin hengitystapaan.

Kysy selviytyneeltä, haluaako hän valita rauhoittavaksi sanaksi jonkin tietyn sanan. Useimpien ihmisten mielestä sanat "rauhallisesti" tai "rentoudu" tai "hellitä" auttavat. Anna selviytyneen valita rauhoittavin sana ja käytä tätä sanaa, kun harjoittelette taitoa. Toisinaan selviytyneet saattavat sanoa, että sana "rentoudu" itse asiassa aiheuttaa kiihtymystä. Valitkaa siinä tapauksessa jokin toinen sana, kuten "hengitä ulos" tai numeroiden laskeminen.

Vastaa kysymyksiin, joita selviytyneellä saattaa olla tätä taitoa koskien. Pyydä häntä tekemään tätä harjoitusta joka päivä 10–15 hengityskierroksen verran riippuen siitä, paljonko aikaa hänellä on käytettävissä. Korosta sitä, että kun taitoa käyttää säännöllisesti silloin, kun ei ole stressaantunut (esimerkiksi ensimmäisenä aamulla), on helpompaa pysyä rauhallisena stressaavissa tilanteissa. Keskustelkaa siitä, milloin ja missä harjoituksesta voisi olla eniten apua.

Vaihtoehtoinen tapa, kun kyse on lapsista

Kun työskentelet lasten kanssa, käytä samoja perusvaiheita kuin aikuisten kanssa, mutta lyhennä sisäänhengitysvaihetta ja uloshengitysvaihetta. Lisäksi on tärkeää auttaa lapsia keskittymään siihen, mitä heidän kehossaan tapahtuu sillä välin, kun he hengittävät. Pyydä heitä esimerkiksi laittamaan kätensä mahan päälle, kun he hengittävät sisään. Näin he huomaavat, miten se täyttyy ilmasta kuten ilmapallo. Tai muuta hengitystaidon opettelu peliksi puhaltamalla saippuakuplia, tai kerro tarina ja anna lapsen imitoida henkilöä, joka hengittää hallitusti. Lapset pitävät ajatuksesta, että ovat asiantuntijoita jossakin. Kannattaakin miettiä, voisiko heidän oppimistaan vahvistaa sillä, että he opettavat taitoa muille perheenjäsenille. Kun valitsette rauhoittavaa sanaa lapsille, pyydä heitä valitsemaan lempiväriänsä. Näin he voivat ”hengittää sisään miellyttävää väriä” ja ”hengittää ulos harmaata” ja samalla ikään kuin hengittää ulos negatiivisia tunteita.

B. Taito kirjoittaa ajatuksensa ja tunteensa paperille: Kirjoitusharjoitus

Opeta selviytyneille kirjoitusharjoitus, jonka avulla he voivat kirjoittaa ajatuksiaan ja tunteitaan paperille. Selitä, miten ajatusten ja tunteiden järjestäminen ja ymmärtäminen voi olla vaikeaa, kun olemme huolestuneita tai hermostuneita. Voit sanoa esimerkiksi:

JOHDANTO

Monien selviytyneiden mielestä ajatuksensa ja tunteensa saa paremmin järjestykseen ja kokemuksia on helpompi ymmärtää, kun tunteet ja ajatukset kirjoittaa paperille. Mitä paremmin ymmärrät tunteesi ja ajatuksesi, sitä paremmin pystyt ilmaisemaan ne muille.

Joidenkin ihmisten mielestä kirjoittamisesta on apua. Onko kirjoittamisesta koskaan ollut apua sinulle?

Ehkäpä olet pitänyt muisti- tai päiväkirjaa. Tai ehkä olet kirjoittanut kirjeen tai sähköpostin jollekulle ja huomannut, että se auttoi sinua selittämään tai ymmärtämään tilanteen. Tai ehkä olet miettinyt runon, laulun sanojen tai rap-lyriikoiden kirjoittamista. Jos tämä kuulostaa mielestäsi mielenkiintoiselta, voisimme kokeilla kirjoitusharjoitusta.

Perustelut

Selviytyneet voivat käyttää kirjoittamista keinona hallita ja vähentää ahdistusta, joka liittyy menetystä tai katastrofia koskeviin muistoihin tai nykyisiin tai tuleviin stressaaviin tilanteisiin. Menetys tai katastrofikokemus voi palata mieleen hämmäntävinä muistoina, painajaisina tai jopa takaumina. Selviytyneillä voi olla vakavia huolenaiheita, jotka ovat tulleet esiin katastrofin/trauman jälkeen, jotka ovat juuri nyt ajan kohtaisia tai jotka voivat tapahtua tulevaisuudessa. Moniin niistä voi saada apua kirjoittamalla niistä. Kirjoittaminen auttaa tunnistamaan ja käsittelemään hahmottoimia tai jäsentymättömiä huolenaiheita. Kirjoittamisen avulla selviytyneet voivat laittaa tunteensa paperille ja selkeyttää niitä. Kirjoittaminen voi lieventää voimakkaiden tunteiden intensiteettiä, auttaa selviytyneitä ymmärtämään tilanteita, jotka saattavat laukaista takaumia ja helpottaa tervehdyttävää kommunikointia muiden kanssa. Harjoitus opettaa selviytyneelle, miten hän voi käsitellä muistojaan ja huoliaan

tehokkaammin. Sen avulla saat myös tietoon tärkeimmät huolet, joista keskustella selviytyneen kanssa. Ehdota vaihtoehtoisia ratkaisuja, jos selviytynyt ei osaa kirjoittaa tai kirjoittaminen ei tunnu hänestä luontevalta. Selviytynyt voi esimerkiksi tallentaa ajatuksiaan nauhalle / digitaaliselle tallennuslaitteelle tai ilmaista itseään piirtämällä tai maalaamalla.

Perustele asia selviytyneille seuraavasti:

PERUSTELUT

Katastrofin/trauman läpikäyneillä tai läheisensä menettäneillä ihmisillä on usein ei-toivottuja muistoja ja ajatuksia kokemuksistaan katastrofin/trauman aikana, katastrofin/trauman jälkeiseen stressiin liittyvää turhautuneisuutta ja huolia sekä ahdistusta aiheuttavia vaikeuksia. Toisinaan ajatuksia ja tunteita on niin paljon, että selviytynyt tuntee hukkuvansa niihin eikä saa niistä otetta. Mieleen jatkuvasti tulevat ajatukset ovat merkki siitä, että jokin tapahtuneeseen liittyvä asia tai kokemus on vielä käsittelemättä. Sen sijaan että hermostuisit näistä muistoista ja ajatuksista, voit käsitellä niitä kirjoittamalla niistä. Kirjoittaminen on monimutkaisten asioiden purkamista ja lajittelemista, jotta niitä voi käsitellä. Nämä huolet tai muistot voivat tällä hetkellä tuntua liian isoilta tai ahdistavilta käsiteltäviksi. Se on ymmärrettävää. Asioiden järjestämiseen ja käsittelemiseen mielessään menee aikaa.

Asiaa voisi verrata jollain tasolla siihen epämiellyttävään tunteeseen, kun on syönyt ison, tukevan aterian, jota vatsan on vaikea sulattaa. Kun vatsasi on jonkin ajan kuluttua sulattanut ruoan, olosi helpottuu. Muistosi ja huolesi ovat kuin raskas ateria, ja reagoit sillä tavalla kuin reagoit, koska et ole vielä ”sulattanut” katastrofia ja kaikkia sen aiheuttamia muutoksia ja stressiä. Kun kirjoitat huolistasi, reaktiosi ”sulavat” helpommin ja lakkaavat häiritsemästä jokapäiväistä elämääsi.

Tässä on toinen esimerkki. Muistojasi voi verrata paperipinoon, jota et jaksa ottaa käsitteelyyn. Sen sijaan, että kävisit pinon läpi, lyhyellä aikavälillä helpommalta ratkaisulta tuntuu työntää pino kaappiin ja sulkea ovi nopeasti, ettei koko komeus leviä ulos. Tähän liittyy kuitenkin muutamia ongelmia. Ensinnäkin, koska papereita ei laitettu kaappiin siististi, ne eivät ehkä pysy siellä. Ne saattavat painaa kaapin ovea, työntää sen auki ja levitä ulos milloin tahansa. Sinun täytyy ehkä kaiken aikaa nojata kaapin ovia vasten, ettei näin kävisi. Tähän menee paljon aikaa ja vaivaa ja – vaikka ovet eivät ole auki – saatat kuluttaa paljon aikaa ja vaivaa siihen, että murehdit sitä mitä tapahtuu, jos ja kun ovet aukeavat. Toiseksi, kun menet kaapille ja haluat löytää jonkin tietyn paperin, on epätodennäköistä, että löydät sen ilman että muutkin paperit leviävät kaapista ulos. Koska vain tungit paperit kaappiin, yhden asian esiin kaivaminen tarkoittaa sitä, että sinun on käytävä läpi kaikki paperit.

Papereita täynnä olevaa kaappia voisi verrata muistoihisi ja huoliisi. Olet yrittänyt työntää ne kaikki pois, mutta ne tulevat väistämättä esiin yhä uudelleen aivan kuten kaapista ulos kaatava paperipino. Vaikka yrittäisit kuinka kovasti, et aina pysty sulkemaan muistoja pois mielestäsi. Jokin ympäristössäsi muistuttaa sinua asiasta tai saatat hakea muistot mieleesi tarkoituksella, kun joku kysyy sinulta, mitä tapahtui. Näitä tapahtumia voi verrata siihen, että kaapista yrittää ottaa ulos yhtä paperia. Et voi muistaa tapahtumasta niitä osia, jotka haluat muistaa, ilman päälle hyökyviä tunteita ja niihin liittyviä reaktioita. Ongelmista kirjoittamisen idea on se, että kaikki nostetaan ”kaapista” ulos, selvitetään ja pakataan siististi. Näin mielesi voi ymmärtää asian, ja voit hallita sitä. Kirjoittaminen on yksi parhaita tapoja hallita ja käsitellä mielessäsi olevia muistoja ja huolia.

Ohjeet

Esittele seuraavat asiat, kun selität kirjoitusharjoitusta selviytyneelle:

OHJEET

- Kun menet kotiin, varaa aikaa ja etsi itsellesi paikka, jossa voit kirjoittaa mukavasti ilman keskeytyksiä vähintään puolen tunnin ajan. Kysy sitten itseltäsi: ”Mikä ahdistaa minua juuri nyt?” Kyse voi olla katastrofin/trauman aikaisesta kokemuksesta, jostakin, joka on tapahtunut sen jälkeen, tai jostakin sinua huolestuttavasta asiasta tulevaisuudessa. Ala kirjoittaa sinua ahdistavasta asiasta niin yksityiskohtaisesti kuin pystyt. Jos kirjoitat katastrofista, kirjoita siitä, mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit. Kirjoita niistä ajatuksista ja tunteista, joita sinulla oli sillä hetkellä. Tämä voi saada sinut hetkellisesti pois tolaltasi, mutta kirjoittamalla tunteistasi voit auttaa purkamaan muistojasi ja saada otteen niistä. Yritä kirjoittaa myös yksityiskohtia siitä, miltä sinusta tuntuu – niin tunnetasolla kuin fyysisestikin – ja mitä ajattelet ja sanot itsellesi. Jos sinulla on ahdistavia ajatuksia, jotka liittyvät läheisen kuolemaan, voit kirjoittaa hänelle kirjeen, jossa kerrot tunteistasi tai asioista, joita sanoisit, jos hän olisi vielä elossa.
- Mieti kirjoittaessasi myös sitä, mitä teit auttaaksesi itseäsi tai muita tänä vaikeana aikana. Mitä esimerkiksi teit päästäksesi turvaan? Miten selviydyit? Autoitko tapahtuman aikana tai heti sen jälkeen jotakuta tai auttoiko joku muu sinua tai näitkö jonkun auttavan muita selviytyneitä?
- Yritä kirjoittaa vähintään puolen tunnin ajan, jotta annat itsellesi aikaa kirjoittaa siitä, mikä sinua vaivaa. Jos puoli tuntia ei riitä kaiken sen kirjoittamiseen, mitä haluat sanoa, jatka kirjoittamista, jos sinulla on aikaa. Jos aikaa ei ole juuri nyt, jatka niin pian kuin mahdollista siitä kohdasta, mihin jäit. On tärkeää, että kirjoitat kaikesta etkä jätä mitään huolistasi pois.
- Kirjoittaminen ei ehkä tunnu sinusta luontevalta. Muita tapoja saman asian aikaansaamiseksi on puhuminen nauhalle, piirtäminen tai maalaaminen, taideteoksen (kollaasin) tekeminen, leikekirjan tekeminen tai mikä tahansa sellainen tekeminen, jossa voit ilmaista tunteitasi ja käydä läpi ja järjestää ajatuksiasi.
- Huomaat kirjoitustehtävän aikana tai sen jälkeen, että mieleen tulee erilaisia ajatuksia ja tunteita, myös negatiivisia. Niiden käsittelyyn voi olla apua *Auttavan ajattelun edistäminen* -taidoista. Yritä tunnistaa haitalliset ajatukset ja mieti, ovatko ne realistisia vai eivät. Esimerkiksi henkilö, joka on selviytynyt hurrikaanista ja kirjoittaa siitä, voi tuntea olonsa ahdistuneeksi, kun muistelee tapahtuman yksityiskohtia. Hän voi ajatella: ”Tämä muisto on niin kamala, että en voi käsitellä sitä.” Tällainen ajatus saa hänet tuntemaan olonsa vieläkin ahdistuneemmaksi ja toivottomammaksi. Henkilö voi kuitenkin oppia miettimään myös toisenlaisia ajatuksia, kuten ”Tämä muisto on kamala, mutta voisin ainakin kirjoittaa siitä” tai ”Ei ihme, että reagoin tapahtuneesta muistuttaviin asioihin; nehän tuovat mieleen jokaisen vaikean hetken”. Tällaiset ajatukset auttavat lieventämään ahdistusta.
- Sisällytä kirjoitusharjoituksen loppuun esimerkki siitä, miten toivoisit asioiden parantuvan tai miten voisi olla mahdollista estää asiaa tapahtumasta uudelleen.

Ehdota, että selviytyneet toistavat kirjoitustehtävän useita kertoja ja joka kerta lisäävät kirjoittamaansa uusia auttavia ajatuksia, joita ovat tunnistaneet. Näin heidän on helpompaa ajatella heitä huolestuttavaa tilannetta, ja se auttaa heitä lähestymään tärkeimpiä huolenaiheita rakentavalla tavalla ja hallitsemaan reaktioitaan. Jos selviytynyt on ahdistunut läheisen kuolemasta, rohkaise häntä seuraavissa tapaamisissa kirjoittamaan tälle menehtyneelle. Selviytynyt voi haluta kertoa läheiselleen, miten hän toivoo voivansa tehdä asiat rakentavasti tulevaisuudessa ja päästä asiasta yli samalla kun vaalii läheisen muistoa.

Kirjoitusharjoitus tapaamisen aikana

Selviytynyt voi harjoitella kirjoitusharjoitusta jonkin aikaa tapaamisensa aikana. Kun olet perustellut harjoituksen hyödyt, ehdota, että hän kirjoittaisi noin 10 minuutin ajan katastrofin liittyvistä kokemuksistaan tai senhetkistä huolistaan liittyen katastrofin/trauman jälkeiseen stressiin tai vaikeuksiin. Selitä, että hänen ei ole pakko keskustella siitä, mitä hän on kirjoittanut, ellei hän halua. Selviytynyt voi kehittää kirjoittamiseen liittyvää itseluottamustaan harjoittelemalla kirjoittamista tapaamisensa aikana. Lisäksi se antaa hänelle tilaisuuden keskustella reaktioistaan tai kysyä kysymyksiä, ennen kuin hän alkaa tehdä harjoitusta itsenäisesti kotona.

AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Tämä harjoitus ei sovi kaikille. Se on tarkoitettu henkilöille, joilla on edelleen ongelmia ahdistavien tunteiden, muistojen tai ajatusten kanssa ja jotka ovat kiinnostuneita harjoituksesta, joka voi auttaa heitä käsittelemään näitä jatkuvia reaktioita. Se on tarkoitettu henkilöille, joilla on jatkuvia vastoinkäymisiä ja pelkoa nykyisestä ja tulevasta elämästään. Esimerkiksi henkilö, joka on joutunut työttömäksi, voi kirjoittaa siitä, miten hänet irtisanottiin, lähestyvistä vuokran tai lainanmaksusta tai pienyrityksen aloittamisen epävarmuudesta.

Kirjoitustehtävä ei ehkä sovi sellaisille henkilöille, jotka eivät kykene hallitsemaan kirjoittamisen aiheuttamaa ahdistusta. Kirjoitustehtävä ei ehkä sovi ainaakaan seuraaville:

- Henkilöt, jotka tuntevat huomattavaa syyllisyyttä tapahtumasta, josta on aiheutunut vahinkoa
- Henkilöt, joilla on itsemurha-ajatuksia
- Henkilöt, joiden sairaushistoriaan kuuluu psykoottinen sairaus
- Henkilöt, jotka ovat erittäin ahdistuneita
- Henkilöt, jotka ovat aiemmin kärsineet tunne-elämän epävakaisuudesta
- Henkilöt, jotka ovat tällä hetkellä päihderiippuvaisia

Selitä selviytyneelle, että hän saattaa tarvita hetken toipuakseen kirjoitusharjoituksen jälkeen. Hänen ei tulisi suunnitella kirjoittamista juuri ennen stressaavaa tapahtumaa, kuten työhaastattelua tai koetta koulussa. Laatikaa konkreettinen, lyhyttä toipumishetkeä koskeva suunnitelma, kuten kylvyssä käyminen, musiikin kuunteleminen, hengitysharjoitusten tekeminen tai lempirunon lukeminen.

Vaihtoehtoinen tapa, kun kyse on lapsista

Vanhemmat lapset ja nuoret saattavat pystyä tekemään kirjoitusharjoituksen omillaan. Auta heitä suunnittelemaan, mikä olisi sellainen paikka, jossa he voisivat työskennellä mukavasti ja jossa olisi luotettava aikuinen lähettyvillä, jos heitä alkaa ahdistaa ja he tarvitsevat tauon. Monet nuoret ovat jo tottuneet kirjoittamaan ajatuksiaan ja tunteitaan päiväkirjoihin tai julkisiin sosiaalisiin verkostoihin kuten MySpace, Facebook tai Twitter. Varoita nuoria kuitenkin julkaisemasta tätä kirjoitusharjoitusta.

Nuoremmille lapsille voi olla hyötyä siitä, että sinä leikit sihteerä ja kirjoitat muistiin heidän kertomiaan ajatuksia. Toinen tapa, joka auttaa lapsia ymmärtämään kokemuksiaan, on piirtää kuva katastrofista ja jutella kuvan yksityiskohdista. Ennen kuin he piirtävät tämän kuvan, pyydä heitä ensin piirtämään kuva paikasta, jossa he tuntevat olonsa turvalliseksi tai jotakin, joka rauhoittaa heitä. Voit auttaa lapsia nimeämään tunteitaan ja huoliaan. Sen jälkeen voit pyytää lasta kertomaan tarinan kuvaan liittyen kysymällä häneltä kysymyksiä: ”Mitä teit, että pääsit turvaan?” ”Autoitko ketään?” ”Auttoiko kukaan sinua?” Pyydä lapsia sen jälkeen piirtämään asioita, joita he toivovat tapahtuvan tai jotka saisivat heidät tuntemaan olonsa paremmaksi tai turvallisemmaksi. Auta lasta ymmärtämään kokemustaan, löytämään sanat kommunikointiin muiden kanssa ja ymmärtämään, miten ahdistava kokemus voi muistuttaa itsestään.

HUOMIOI KEHITYSVAIHE!

Pienten lasten voi olla vaikea muistaa tapahtumien järjestystä ja tunnistaa eri tunteita, joita he tunsivat eri aikoina. Lisäksi pienet lapset saattavat käyttää hyvin konkreettista ajattelua eikä heillä välttämättä ole käsitystä siitä, mitä on tapahtunut. He voivat myös kehittää hyvin erikoisia selityksiä sille, mitä tapahtui. Anna tällaisessa tapauksessa huoltajan auttaa lasta rakentamaan selostus tapahtumista.

C. Taito hallita laukaisevien tekijöiden aiheuttamia reaktioita

Monet kokemukset ja tilanteet voivat laukaista ahdistavia reaktioita katastrofin/trauman jälkeen. Reaktioita laukaisevia tekijöitä voivat olla sekä sisäiset tuntemukset (esim. mieleen nousseet hermostuttavat ajatukset tai muistot, epämiellyttävät tunteet tai kehon reaktiot) että ulkoiset tapahtumat (esim. stressaavan tilanteen tai paikan kohtaaminen, mikä laukaisee ahdistavat muistot). Selviytyneelle voi olla hyödyksi luoda suunnitelma näitä laukaisevia tekijöitä ajatellen. Siitä voi olla apua muun muassa seuraavilla tavoilla:

- 1) Hän oppii hallitsemaan stressaavan tilanteen tai muiston aiheuttamia reaktioita.
- 2) Hän oppii, että tällaiset tilanteet voivat olla odotettua vähemmän ahdistavia.
- 3) Hänen itseluottamuksensa paranee, kun hän oppii sietämään ja hallitsemaan reaktioitaan erilaisiin haastaviin tilanteisiin riippumatta siitä, ovatko nuo tilanteet ennakoituja vai yllättäviä.

Perustelut

Voit perustella reaktioiden hallinnan opettelemisen aikuisille esimerkiksi seuraavalla tavalla:

PERUSTELUT: AIKUINEN

Stressaavat tilanteet, päivittäinen kiire ja se, että joutuu kohtaamaan katastrofista muistuttavia asioita, voi usein aiheuttaa voimakkaita reaktioita, kuten huolta, turhautumista, pelkoa, ahdistuneisuutta, surua tai vihaa. Kun ihminen kokee pitkään ja jatkuvasti voimakkaita negatiivisia emotionaalisia ja fyysisiä reaktioita (esim. kohonnut syke, jännittäminen, pelkääminen), siitä voi aiheutua terveysongelmia, kuten korkeaa verenpainetta.

Monet asiat voivat toimia hämmentävinä, katastrofista muistuttavina asioina, mukaan lukien päivittäin koettavat asiat tai paikat, äänet tai hajut. Myös jotkut ihmiset voivat muistuttaa katastrofista. Tämä voi koskea jopa läheisiä ystäviä tai perheenjäseniä ja rasittaa näitä ihmissuhteita. Katastrofista muistuttavien seikkojen kohtaaminen yhä uudelleen aiheuttaa kroonista stressiä, joka voi viedä voimat ja tehdä ihmisestä ärtyneen.

Vaatii harjoittelua oppia hallitsemaan reaktioitaan stressaaviin tilanteisiin tai katastrofista muistuttaviin asioihin. Huomaat kuitenkin, että joka kerta kun teet niin, se sujuu hiukan paremmin. Samalla opit hyvin tärkeän asian: asiat ovat enemmän sinun hallinnassasi kuin uskotkaan. Laukaisevien tekijöiden ei tarvitse aiheuttaa samoja reaktioita sinussa aina uudelleen. Jos hermostut, voit rauhoittaa itseäsi niin, että reaktiot eivät ole liian häiritseviä.

Voit perustella asian lapsille esimerkiksi seuraavasti:

PERUSTELUT: LAPSI

Kun jotain pahaa on tapahtunut, monet asiat voivat muistuttaa tapahtuneesta myöhemmin. Saatat mennä jonnekin tai nähdä tai kuulla jotakin tai olla ihmisten kanssa, jotka saavat sinut miettimään sitä, mitä tapahtui ja se saa sinut pelkäämään tai tuntemaan olosi ahdistuneeksi, surulliseksi tai jopa vihaiseksi. Tällaiset reaktiot näihin katastrofista muistuttaviin asioihin voivat häiritä sitä, mitä teet kotona, koulussa tai ystäväsi kanssa. Saatat myös olla huolissasi tai ahdistunut muista asioista, kuten elämässäsi tapahtuneista muutoksista. Kun opettelee taitoja, joiden avulla käsittelee näitä reaktioita, ne eivät enää häiritse. Tulet silloin paremmin toimeen perheesi ja ystäväsi kanssa, menestyt paremmin koulussa ja sinulla on hauskaa niiden asioiden parissa, jota tykkäät tehdä. Näiden taitojen opetteleminen vaatii harjoittelua. Mutta huomaat, että taitojen käyttäminen on helpompaa kerta kerralta. Samalla opit hyvin tärkeän asian: asiat ovat enemmän sinun hallinnassasi kuin uskotkaan.

Tunnista reaktion laukaiseva tilanne

Pyydä selviytynyttä ensin kuvaamaan lähiaikoina tapahtunut stressaava tilanne, joka aiheutti voimakkaita ahdistavia tunteita. Kerro hänelle, että tilanne on voinut olla stressaava monista syistä:

- Se on voinut tuoda sinulle mieleen ahdistavia muistoja katastrofista tai läheisen menetyksestä.
- Se on voinut liittyä päivittäiseen kiireeseen, joka voi olla hyvin turhauttavaa.
- Se on voinut liittyä muihin haastaviin tilanteisiin, kuten työhaastatteluun, muuttoon tai tärkeään kokeeseen koulussa.

Auttavien strategioiden käyttäminen ennen laukaisevaa tilannetta, sen aikana ja sen jälkeen

Selitä seuraavaksi, että järkyttävien reaktion laukaisevien tilanteiden hallintaan on kolme päästrategiaa:

- 1) Todennäköisesti stressaavien tai tapahtumista muistuttavien tilanteiden ennakoiminen ja niihin valmistautuminen
- 2) Valmis, pysyvä suunnitelma stressaavien tai tapahtumista muistuttavien tilanteiden hallintaan silloin kun niitä kohdataan (erityisen tärkeää odottamattomien laukaisevien tekijöiden käsittelyyn)
- 3) Itselle annettava toipumisaika laukaisevan tekijän kohtaamisen jälkeen

Alla esitellään strategioita stressaavien tai tapahtumista muistuttavien tilanteiden aiheuttamien reaktioiden hallintaan. Keskustele selviytyneen kanssa, miten niitä voidaan käyttää ennen stressaavaa tilannetta, sen aikana tai sen jälkeen. Kerro, että vaikka hänellä olisi jo joitakin näitä keinoja käytössä, uusien keinojen lisäämisestä voi olla huomattavaa apua.

- **PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI:** Pitämällä huolta fyysisestä kunnostasi, syömällä terveellisesti, liikkumalla säännöllisesti ja nukkumalla riittävästi mahdollistat sen, että kehosi ja mielesi pystyy käsittelemään stressiä paremmin.
- **VARAA AIKAA POSITIIVISELLE TOIMINNALLE:** Ota osaa rakentaviin harrastuksiin, joita pidät mielekkäinä ja palkitsevina.
- **KÄYTÄ RAUHOITTAVIA STRATEGIOITA:** Käytä hengitystekniikkaa tai positiivista, huomion muualle kääntävää toimintaa (esimerkiksi musiikki, kävely tai muiden ihmisten tapaaminen). Pidä lyhyt tauko hiljaisessa paikassa ja rentouta mielesi ja kehosi keskittymällä rauhalliseen kuvaan tai ajatukseen. Visualisoi itsesi lempipaikkaasi tai lempiharrastuksesi pariin.
- **KÄYTÄ EROTTELUA:** Erotta tilanne tai takauman laukaiseva asia ja itse katastrofi toisistaan. Mieti tapoja, joilla tilanne tai takauman laukaiseva asia eroaa katastrofista. Muistuta itseäsi, että kokemasi on vain mielikuva asiasta. Tee se esimerkiksi näin: ”Se tapahtui silloin, nyt olen tässä. Olen eri ihminen kuin silloin.”
- **KÄYTÄ AUTTAVAA AJATTELUA:** Käytä auttavan ajattelun taitoja positiivisen asenteen ylläpitoon, itseä vastaan kääntyvien toteamusten hallintaan ja itsen jatkuvaan rohkaisemiseen.
- **HANKI SOSIAALISTA TUKEA:** Valitse joku läheinen henkilö, jolta saat tukea. Kerro hänelle, miltä tilanne sinusta tuntuu. Niinkin yksinkertainen asia kuin kädestä pitäminen, edes lyhyen aikaa, voi auttaa rauhoittamaan fyysisiä ja tunnereaktioita.
- **KÄYTÄ KIRJOITUSTAITOA:** Kirjoita ylös, miltä sinusta tuntuu ja miksi sinusta tuntuu siltä. Näin voit rauhoittaa itseäsi ja antaa itsellesi aikaa päättää, miten haluat käsitellä tunteitasi tai kertoa niistä muille.
- **VOIT TUKEUTUA HENGELLISIIN APUUN TAI HENKISIIN MENETELMIIN HALUTESSASI:** Tällaiset käytännöt (esim. rukoilu, meditaatio, mindfulness, myötätunto) voivat lohduttaa ja antaa sinulle voimia ja toivoa.

Vaihe 3: Luo suunnitelma reaktioiden hallitsemiseksi

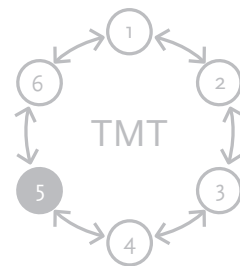
Käytä seuraavaksi *Reaktioiden hallinta -tehtäväpaperia* (Liite D) ja suunnittele, miten selviytynyt voi käyttää ja harjoitella valittua strategiaa (valittuja strategioita) tapaamista seuraavina päivinä. Pyydä selviytynyttä nimeämään tiettyjä tilanteita, joissa hän voi käyttää strategiaa. Käykää asiaan liittyvät vaiheet läpi ja vastaa mahdollisiin kysymyksiin, joita selviytynyt esittää. Korosta harjoittelun tärkeyttä: mitä enemmän strategiaa käyttää, sitä helpommaksi ja tehokkaammaksi se muuttuu.

Kun kyse on lapsista, harjoitelkaa vaiheita, joita heidän täytyy käydä läpi reaktioiden hallitsemiseksi. Esimerkiksi sitä, että lapsi kertoo vanhemmalleen, jos jokin muistuttaa häntä ahdistavasta kokemuksesta. Jos kyse on pienistä lapsista, ota vanhemmat/ huoltajat mukaan suunnitteluprosessiin tai kerro suunnitelma heille, jotta he voivat auttaa lasta sen toteuttamisessa.

Seurantatapaaminen: Tehtävän arvioiminen

Jos selviytynyt tulee seurantatapaamiseen, käykää läpi hänen kokemuksiaan negatiivisten reaktioiden hallintaan tarkoitetuista taidoista. Onko hän yrittänyt toteuttaa suunnitelmaa, jonka laaditte yhdessä edellisessä tapaamisessa? Jos kyllä, miten hyvin se toimi? Kehu selviytynyttä kaikista pyrkimyksistä toteuttaa suunnitelmaa. Selvitä, mitkä taidot tuntuivat hyödyllisiltä, ja kysy, mitä selviytynyt tekisi toisin, jotta reaktioiden hallinta sujuisi paremmin. Keskity seuraaviin asioihin keskustelun aikana:

- Miten hyvin taidot toimivat?
- Mitä selviytynyt on oppinut reaktioiden hallinnasta?
- Jos jokin taito ei toiminut, päättäkää, miten sitä voi kehittää (tai valitkaa toinen taito, josta voi olla enemmän apua). Muista, että ongelmanratkaisuun voi liittyä sen selvittäminen, kuka oli lähistöllä selviytyneen harjoitellessa reaktioiden hallintataitoa. Kannattaa ehkä keskustella siitä, miten sosiaaliset kontaktit ja tiettyjen selviytyneen lähipiiriin kuuluvien ihmisten läheisyys voi joko olla avuksi tai toisaalta estää reaktioiden hallintataidon käyttämistä.
- Jos selviytynyt reagoi negatiivisesti ja tarvitsee apua tähän reaktioonsa, valitkaa jokin toinen taito.



Taito 5: Auttavan ajattelun edistäminen

TAVOITE	Auttaa selviytyneitä tunnistamaan, miten he puhuvat itselleen katastrofikokemukseen tai nykyiseen tilanteeseen liittyen. Auttaa valitsemaan vähemmän ahdistavia ajattelutapoja.
PERUSTELUT	Yrittäessään sopeutua katastrofin/trauman jälkeisiin olosuhteisiin monet selviytyneet kamppailevat kuormittavien, katastrofiin liittyvien ajatusten kanssa. Tällaiset kielteiset ajatukset ylläpitävät negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, toivottomuutta, vihaa, ahdistusta, surua ja syyllisyyttä. Selviytynyt voi parantaa mielialaansa ja vähentää ahdistavien fyysisten ja tunnereaktioiden voimakkuutta tunnistamalla ja harjoittelemalla auttavampia tapoja ajatella.
KÄYTTÖTARKOITUS	Selviytyneet, joiden huolena on: <ul style="list-style-type: none"> Ahdistavat/haittaavat emotionaaliset ja/tai fyysiset reaktiot Liika itsekritiisyys tai negatiivisuus Pelkojen ja ahdistuksen käsitteleminen
AIKA	30–45 minuuttia
MONISTEET	Aikuiset: <ul style="list-style-type: none"> <i>Auttava ajattelu -moniste</i> <i>Auttava ajattelu -tehtäväpaperi</i> <i>Tulosmatriisi-tehtäväpaperi</i> Lapset: <ul style="list-style-type: none"> <i>Lapsille: Auttava ajattelu -moniste</i> <i>Lapsille: Auttava ajattelu / Hyvä valmentaja, huono valmentaja -tehtäväpaperi</i>
TAITOJEN VAIHEET	Kun olet selittänyt auttavaan ajatteluun liittyvät perustelut: <ol style="list-style-type: none"> Tunnista haitalliset ajatukset Tunnista auttavat ajatukset Harjoittele auttavia ajatuksia Anna auttavia ajatuksia koskevia harjoituksia

Selitä auttavaan ajatteluun liittyvät perustelut

Se, mitä ajattelemme itsestämme ja mitä meille on tapahtunut, muokkaavat sitä, miltä meistä tuntuu ja miten käyttäydymme. Vaikka emme voikaan muuttaa sitä, mitä on tapahtunut, voimme muuttaa sitä, mihin ajatuksemme keskitämme. Se tuo toivoa ja helpottaa hämmentyneisyyttä. Tässä esitellyt strategiat auttavat selviytyneitä kehittämään auttavampia tapoja ajatella itsestään ja nykyisestä tilanteestaan erityisesti silloin, kun heidän ajatuksensa ovat liian itsekriittisiä tai negatiivisia. Selviytyneet voivat parantaa mielialaansa ja tehdä tilaa tehokkaammille selviytymiskeinoille keskittymällä auttaviin ajatuksiin mieltä järkyttävien sijaan. Tämän moduulin strategioiden avulla selviytyneet voivat tarkastella sitä, miten he tällä hetkellä ajattelevat katastrofista ja sen vaikutuksista elämäänsä. Selviytyneet oppivat, miten tällaiset ajatukset vaikuttavat siihen, miltä heistä tuntuu ja miten he käyttäytyvät, ja miten keskittyä auttaviin ajatuksiin haittaavien ajatusten sijaan.

Voit aloittaa antamalla perusesimerkin siitä, miten eri ajatukset samasta tapahtumasta voivat johtaa eri tunteisiin. Tämän esimerkin on tarkoitus näyttää, että jotkin ajatukset tyypillisesti aiheuttavat ahdistavia tunteita, kun taas toiset ajatukset eivät näin tee. Voit sanoa esimerkiksi:

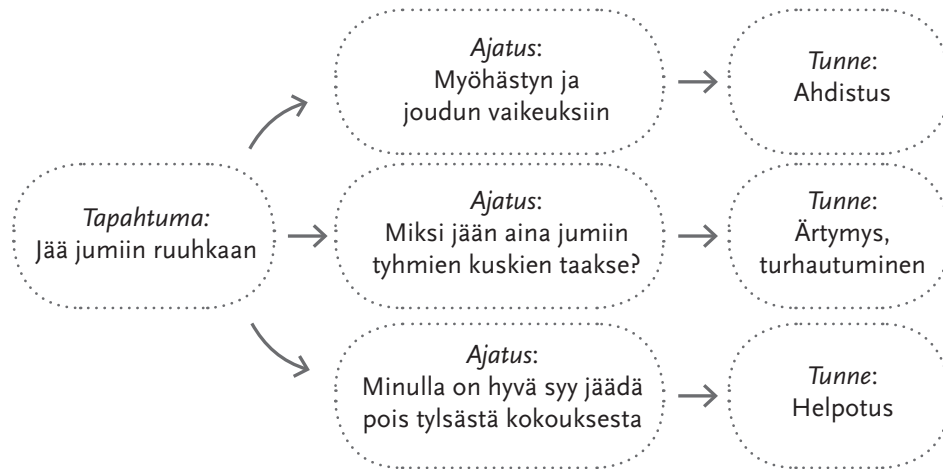
PERUSTELUT: AIKUINEN

Tietyt tilanteet saavat ihmiset tuntemaan tietynlaisia tunteita. Joku voi esimerkiksi tulla vihaiseksi, kun juuttuu liikenneuhkaan. Sillä, mitä tilanteesta ajattelee, on kuitenkin tärkeä vaikutus siihen, millaisia tunteita tilanne herättää. Jos liikenneuhkaan juuttunut henkilö ajattelee: ”Ainakaan minun ei tarvitse osallistua siihen tylsään aamukokoukseen”, hänestä voi tuntua hieman paremmalta. Toisaalta jos hän ajattelee: ”Nyt kyllä myöhästyn ja pomoni antaa minun kuulla kunniani”, hän saattaa tuntea olonsa ahdistuneeksi. Tai jos hän ajattelee: ”Miksi minä aina joudun jumiin näiden typerien kuskien taakse?”, hän saattaa tuntea olonsa tuskastuneeksi ja ärtyneeksi. On tärkeää ymmärtää:

- Ajatukset vaikuttavat tunteisiin. Vihaiset ajatukset tuottavat vihaisia tunteita, ahdistuneet ajatukset ahdistuneita tunteita, toivottomat ajatukset toivottomuuden tunteita – ja rauhoittavat ajatukset auttavat rauhoittumaan.
- Ajatukset ja tunteet eroavat toisistaan. Ajatukset ovat sanoja, lauseita tai mielikuvia, jotka kulkevat mielemme läpi kuten sarjakuvassa oleva puhekupla. Tunteet ovat tunnetiloja, joita tunnemme kehossamme, kun ajattelemme jonkin ajatuksen. Jos pelkää, voit esimerkiksi tuntea kylmät väreet selässäsi, tai kun olet huolissasi, rintaasi ahdistaa. Jos olet surullinen, voit tuntea, miten rintaa painaa, tai kun olet innoissasi, askel voi tuntua kevyeltä.

Katastrofin/trauman jälkeen on tavallista, että ihmisten ajatukset maailmasta ja heistä itsestään muuttuvat. Usein selviytyneet esimerkiksi näkevät maailman stressaavana, ennalta-arvaamattomana tai vaarallisena paikkana. Heidän saattaa olla vaikea luottaa muihin ihmisiin tai he näkevät tilanteensa toivottomana.

Katastrofin/trauman aikana tapahtuneet asiat ovat ymmärrettävästi järkyttäneet ihmisiä syvästi. On kuitenkin hyödyllistä tietää, että stressaantuneina ihmiset kehittävät usein ajattelutapoja, joilla he itse asiassa pahentavat tilannettaan ahdistuksen lisääntyessä. Haitallisia voivat olla esimerkiksi sellaiset ajatukset kuin ”mikään ei ole hyvin” tai ”asiat eivät koskaan muutu paremmiksi”. Haitallisia ne ovat siksi, että ne tekevät tilanteen käsittelemisestä entistäkin vaikeampaa lisäämällä hämmentyneisyyden tai toivottomuuden tunteita.



Tietoisuus näiden ajatusten haitallisuudesta usein auttaa stressaantuneita. Se auttaa pohtimaan, olisiko olemassa auttavampia ajatuksia, joihin keskittyä ja jotka tekisivät tilanteen käsittelemisestä helpompaa. Esimerkiksi sen sijaan että ajattelisi, että ”mikään ei ole hyvin”, voisi ajatella, että ”tällä hetkellä on hankalaa, mutta joissakin asioissa pärjään hyvin”. Ihmiset harvoin tarkastelevat omia ajatuksiaan, joten haitallisia ajatuksia tulee mieleen enemmän tai vähemmän automaattisesti. Perusstrategia on sellainen, että ensin käytämme vähän aikaa katastrofia koskevien ajatustesi tarkasteluun ja sen tutkimiseen, millaisia vaikutuksia katastrofilla on ollut elämääsi. Tämän jälkeen testaamme eri tavoin, mitkä ajatukset ovat haitallisia, ja kehitämme auttavia ajatuksia, joihin keskittyä niiden sijaan. Lopuksi käymme läpi muutamia tapoja keskittyä realistisempiin, auttaviin ajatuksiin.

PERUSTELUT: LAPSI

Tänään puhumme siitä, miten se, mitä ajattelet asioista, voi vaikuttaa siihen, miltä sinusta tuntuu. Kerron sinulle esimerkin kahdesta pojasta:

- Eräänä aamuna ensimmäinen poika herää ja huomaa, että ulkona sataa rankasti. Hän ajattelee: ”Kamalaa! Voi tulla kauhea myrsky ja jotain paha voi tapahtua!” Mitä luulet, miltä hänestä tuntuu? [Vahvista vastaukset, jotka liittyvät siihen, että tuntuu pahalta, pelottaa, jne.]
- Toinen poika herää ja näkee, että sataa. Hän ajattelee: ”Mahtavaa! Sateessa leikkiminen on huippua, eikä minun tarvitse mennä tylsiin harjoituksiin tänään!” Mitä luulet, miltä hänestä tuntuu? [Vahvista vastaukset, jotka liittyvät iloiseen, positiivisiin tunteisiin.]

Huomaatko: Nämä kaksi poikaa heräsivät täysin samaan tilanteeseen, sateiseen päivään. Kuitenkin se, mitä he ajattelivat asiasta, sai heidät tuntemaan hyvin erilaisia asioita.

Kun työskentelet lasten kanssa, pyydä heitä piirtämään tikku-ukko ja kirjoittamaan puhekuplaan negatiivinen ajatus. Sitten anna lapsen värittää negatiiviset tunteet. Näin voit esittää, miten ajatukset ja tunteet liittyvät toisiinsa. Pyydä lasta piirtämään toinen tikku-ukko, jonka puhekuplaan kirjoitetaan auttava ajatus. Kun lapsi värittää

positiivisempia tunteita, voitte keskustella näiden kahden piirustuksen eroista. Jotkut lapset saattavat haluta antaa nimen jokaiselle hahmolle. Auta lasta tunnistamaan omat auttavat ja haitalliset ajatuksensa ja se, kumpaa hahmoa kukin ajatus vastaa.

AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Se, että auttaa selviytynttä keskittymään auttaviin ajatuksiin, ei ole sama asia kuin positiivisten ajatusten ajattelu. Katastrofin/trauman jälkivaikutusten aikana on oltava varovainen, ettei vähättele selviytyneen kokeman trauman tai menetyksen todellisuutta kieltämällä tai kritisoidulla hänen esittämiään käsityksiä. Kerro, että mitä tahansa selviytynttä ajatteleekin, se on ymmärrettävää kaiken hänen kokemansa jälkeen. Kuitenkin se, että keskittyy enemmän auttaviin ajatuksiin haitallisten sijaan, auttaa selviytynttä eteenpäin. Älä koskaan ryhdy kinastelemaan selviytyneen kanssa siitä, ovatko hänen ajatuksensa perusteltuja. Auta häntä sen sijaan testaamaan noiden ajatusten vaikutuksia tunteisiinsa ja toimiinsa. Tavoitteena on auttaa selviytyneitä tunnistamaan ja käyttämään enemmän aikaa auttaviin ajatuksiin, koska ne ovat yleensä niitä, jotka saavat heidät liikkeelle ja antavat energiaa – eivät ahdistusta aiheuttavat, toipumista haittaavat ajatukset.

Kun käsittelette syyllisyyden tunteita, voi olla kiusallista huomata, että syyllisyydelle voi löytyä perusteet joistakin selviytyneen toimista. Kun huomaat, että selviytynttä kamppailee asian kanssa, joka on todellinen, mieti, kannattaisiko hänet ohjata lisäpalveluiden pariin. Yleensä tällaiset tilanteet ovat TMT:n avun ulkopuolella ja ovat merkki intensiivisemmän intervention tarpeesta.

HUOMIOI KULTTUURIEROT!

Joissakin kulttuureissa usko ylempään voimaan (Jumalaan, jumaliin, Karmaan, Allahiin jne.) vaikuttaa ajatteluun, käyttäytymiseen ja tunteisiin huomattavasti. Vaikka tällä uskolla onkin osoitettu olevan suojeleva rooli toipumisessa, se voi myös aiheuttaa negatiivisia reaktioita, kun katastrofia pidetään jumalan vihana tai rangaistuksena katastrofin/trauman kohdanneelle väestölle ei-hyväksyttävän käyttäytymisen vuoksi. Riippuen siitä, mikä selviytyneen etninen ja uskonnollinen tausta on, ota puheeksi, miten uskonnolliset/hengelliset uskomukset vaikuttavat hänen tunteisiinsa, käyttäytymiseensä ja ajatuksiinsa.

HUOMIOI KEHITYSVAIHE!

Lapset ovat ajattelussaan usein hyvin riippuvaisia huoltajistaan ja muista aikuisista. Tämä koskee erityisesti pieniä lapsia. Lapset voivat ottaa omikseen negatiivisia ajatuksia, joita ovat kuulleet elämäänsä kuuluvilta tärkeiltä aikuisilta. Sen lisäksi, että haastat lapsen haitalliset ajatukset, käytä hieman aikaa siihen, että arvioit ja muokkaat huoltajien haitallisia ajatuksia. Kerro huoltajille, että voimakkaille negatiivisille tunteille (esim. pelko, turhautuneisuus, viha, luottamuksen puute) on yksityisesti koettuna aikansa ja paikkansa, mutta lapsille tulisi luoda mahdollisimman turvallinen olo niin fyysisesti kuin emotionaalisesti. Lasten sopeutuminen katastrofin/trauman jälkeen voi olla enemmän kiinni huoltajien ahdistuksen tasosta kuin heidän altistumisestaan katastrofille.

Vaihe 1: Tunnista haitalliset ajatukset

Esittele tämä vaihe ottamalla esiin *Auttava ajattelu -moniste* tai lapsille suunnattu *Lapset: Auttava ajattelu -moniste*, joka löytyy liitteestä E. Taita se siten, että selviytynyt ei näe auttavien ajatusten vaihtoehtoja. Kerro, että haitalliset ajatukset voi jakaa erilaisiin luokkiin (esimerkiksi huono selviytyminen, avuttomuus, turvattomuus, syyllisyys ja syyttely). Käy läpi jokaisen luokan alla luetellut väittämät. Keskustelkaa sitten, miten nämä ajatukset voivat aiheuttaa negatiivisia tunteita.

Auta selviytynyttä ymmärtämään, että vaikka hänen ajatuksensa voivat olla melko oikeassakin (esim. tulevaisuudessa tapahtuu todennäköisesti uusi vastoinkäyminen, ajatuksen tekee haitalliseksi ääneen lausumaton oletus siitä, että hän ei kykene selviytymään seuraavasta vastoinkäymisestä). Muotoilkaa haitalliset ajatukset ”Jos, niin” -muotoon käyttäen *Auttava ajattelu -tehtäväpaperia*. Esimerkiksi: ”JOS tulee uusi onnettomuus, NIIN minä en selviä siitä.”

Jos selviytyneen on vaikea tunnistaa haitallisia ajatuksia ensin, käännä järjestys ja pyydä häntä tunnistamaan tunteet ensin ja sitten ajatukset, jotka liittyvät näihin tunteisiin:

- ”Kun mietit katastrofia, miten reagoit?”
- ”Keskity voimakkaimpiin reaktioihin. Millaisia ajatuksia mielessäsi on?”

AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Auttavan ajattelun esteenä ovat selviytyneen verkostoon kuuluvien ihmisten negatiiviset tulkinnat tapahtumista, kuten riistettyjen ryhmien usko siitä, että katastrofi ja sen jälkeinen tilanne heijastavat valtaa pitävien tahojen, kuten hallituksen tai yritysten, tarkoituksellisia laiminlyöntejä tai pahempaa. Tällaiset tulkinnat voivat provosoida käsityksiä epäoikeudenmukaisuudesta, vainosta tai voimattomuudesta, ja niihin voi liittyä vihan tai kostonhalun tunteita. Koska tulkinta syntyy ryhmäprosessin tuloksena, sitä voi olla hyvin vaikea haastaa yksilötasolla. Tällaisessa tapauksessa voi olla hyödyllistä työskennellä yhteisön johtajien kanssa ja kehittää ja jakaa auttavampaa tulkintaa asioista yhteisön jäsenille. Huomaa kuitenkin, että näiden ryhmien esittämät mielipiteet voivat osittain heijastaa heidän olosuhteidensa todellisuutta. Ryhmätyöskentelyn suurin etu on se, että muut ihmiset voivat auttaa muiden ryhmän jäsenten erittäin negatiivisten, haitallisten ajatusten tunnistamisessa.

Vaihe 2: Tunnista auttavat ajatukset

Se, että selviytynyt tunnistaa haitallisen ajatuksen ("en voi koskaan olla turvassa") ei välttämättä auta häntä korvaamaan sitä auttavammalla ajatuksella ("olen yleensä turvassa"). Sen vuoksi seuraavassa vaiheessa on tarkoitus tunnistaa, selkeyttää ja kirjoittaa vaihtoehtoisia auttavia ajatuksia. Aloita ottamalla *Auttava ajattelu -moniste* uudelleen esiin. Pyydä selviytynyttä arvioimaan vaihtoehtoisia auttavia ajatuksia ja niistä seuraavia tunnevasteita samaan tapaan kuin hän aiemmin kävi läpi haitallisia ajatuksia ja tunteita.

Ota seuraavaksi esiin *Auttava ajattelu -tehtäväpaperi*. Jos huomaat, että selviytynyt löytää hyviä vaihtoehtoisia ajatuksia ja parempia tapoja ajatella asiaa, anna hänen tehdä suurin osa työstä. Jos hän tarvitsee apua hyviin, auttaviin ajatuksiin keskittymisessä haitallisten ajatusten sijaan, voit joko muistuttaa häntä yhdessä asettamistanne tavoitteista tai kysyä häneltä, mitä tavoitteita hän on asettanut itselleen haasteista selviämisen suhteen (esim. peloista eroon pääseminen, jotta voi auttaa lapsiaan tai saada työpaikan). Sen jälkeen voit kysyä häneltä, tunnistako hän ajatuksia, jotka auttaisivat häntä kohti tavoitteitaan. Voit myös suoraan ehdottaa vaihtoehtoisia ajatuksia, joita selviytynyt voi harjoitella. Kun kehitätte auttavia ajatuksia selviytyneen kanssa, keskustelkaa tunteista, joita hän liittyy näihin asioihin. Keskity positiivisiin asioihin, kuten tunteeseen paremmasta asioiden hallinnasta sekä turvallisuuden ja toiveikkuiden tunteisiin. Voit sanoa esimerkiksi:

AUTTAVIEN AJATUSTEN TUNNISTAMINEN

Olet tunnistanut seuraavan haitallisen ajatuksen: "Pelkään mennä töihin, koska olen niin rasittunut, että teen virheitä ja saan aikaan lisää stressiä." Olimme yhtä mieltä siitä, että tämän ajatuksen ääneen lausumaton osa kuuluu "...enkä pysyisi käsittelemään enempää stressiä". Vaihtoehtoisen auttavan ajatuksen keksiminen tuntuu sinusta vaikealta. Yksi itsellesi asettamistasi tavoitteista on se, että haluat ansaita tarpeeksi rahaa työnteolla, jotta voit korjata talollesi tapahtuneet vahingot ja päästä mukavalle lomalle lasten kanssa. Mitä jos keskittyisimme tuohon tavoitteeseen ja käyttäisimme

seuraavanlaista auttavaa ajatusta: ”Vaikka pelkäänkin, että teen virheen, voin ottaa päivän kerrallaan ja muistaa, että kannustimena on riittävästi rahaa talon remontoimiseen ja lapsien viemiseen lomamatkalle. Ja jos teen virheen, voin käyttää reaktioiden hallintaan laatimaani suunnitelmaa ja pitää näin stressin aisoissa.” Antaisiko tällainen ajatus sinulle energiaa ja motivaatiota enemmän kuin haitallinen ajatuksesi?

Vaihtoehtoiset harjoitukset lapsille

Lapset on helpompi saada keskustelemaan ajatuksista käyttämällä seuraavia pelejä ja puuhia:

MENNÄÄN KALAAAN (sopii esikoulu- ja peruskouluikäisille lapsille)

Anna lapselle pahvista tehtyjä värikkäitä ”kaloja”, jotka ovat tyhjiä toiselta puolelta ja joiden toisella puolella on auttavien ja haitallisten ajatusten kuvia ja nimiä. Liitä jokaisen kalan suuhun paperiliitin. Anna lapselle ”onki” (esim. kynä tai pilli), jonka päähän on laitettu lanka ja langan päähän magneetti. Lapset ryhtyvät kalastamaan ”auttavaa” kalaa. Kun lapsi on saanut kalan saaliiksi, hän voi tutkia kuvaa ja sinä voit kuvata strategiaa. Sen jälkeen lapsi päättää, pitääkö hän kalan (koska siitä on apua) vai laittaako hän kalan takaisin (koska siitä ei ole apua). Pyydä lasta kertomaan, miten hän voisi käyttää ”itsellä pidettyjen kalojen” strategiaa omassa elämässään. Auta lasta sen jälkeen harjoittelemaan strategiaa.

MUISTIPELI (sopii esikoulu- ja peruskouluikäisille lapsille)

Laita haitallisia ajatuksia, auttavia ajatuksia, negatiivisia tunteita ja auttavia tunteita sisältäviä kortteja tekstipuoli alaspäin pöydälle. Kun lapsi löytää haitalliseen ajatukseen liittyvän negatiivisen tunteen, hän on löytänyt parin. Auttavan ajatuksen liittäminen positiiviseen tunteeseen on myös pari.

HYVÄ VALMENTAJA, HUONO VALMENTAJA (sopii nuorille ja peruskouluikäisille lapsille)

Näytä nuorelle värikäs kuva urheilevasta nuoresta, jonka yläpuolella on tyhjä puhekupla ja teksti ”mitä hyvä valmentaja sanoo”. Pyydä nuorta kertomaan lempiuurheilutähtensä ja kysy häneltä, pelaako hän hyvin joka pelissä. Kun nuori väistämättä vastaa ”ei”, pyydä häntä kuvaamaan tähden viimeisin huono peli. Kysy häneltä sen jälkeen: ”Ja kun urheilutähti palaa puhumaan valmentajalleen, mitä hyvä valmentaja sanoo?” Kirjoita tyhjiin puhekupliin ne rohkaisevat ja auttavat toteamukset, joita hänelle tulee mieleen (esim. ”yritit parhaasi”, ”onnistut paremmin seuraavalla kerralla”, ”sinun täytyy vain harjoitella, niin laukaus onnistuu”). Näytä nuorelle sen jälkeen samanlaista kuvaa, jossa lukee ”mitä huono valmentaja sanoo” ja pyydä häntä kirjoittamaan tai kertomaan haitallisia toteamuksia, jotka saattavat saada pelaajan tuntemaan olonsa huonommaksi. Kun olette tunnistanee auttavat ja haitalliset ”valmennustoteamukset”, sano nuorelle: ”Sinulla on samanlainen valmentajan ääni päässäsi, joka puhuu sinulle samaan tapaan. Minkälaisia asioita valmentaja sanoo sinulle, kun teet virheen?” Käytä näiden ajatusten tallentamisen apuna lapsille tarkoitettua *Auttava ajattelu / Hyvä valmentaja, huono valmentaja -tehtäväpaperia*, joka löytyy liitteestä E. Keskustelkaa yhdessä auttavien vs. haitallisten ajatusten käsitteestä. Teidän pitäisi päästä yhteisymmärrykseen siitä, että selviytyneen tulisi antaa potkut ”huonon valmentajan” äänelle ja korvata se ”hyvän valmentajan” äänellä. Keskustelkaa myös nuoren käyttämistä erityisistä auttavista ja haitallisista itseä koskevista toteamuksista ja harjoitelkaa itseä koskevien toteamusten korvaamista.

Vaihtoehtona ”valmennusesimerkille” voit pyytää lasta tai nuorta kertomaan, millaisia neuvoja hän antaisi jollekulle muulle lapselle, jolla on mielessään joku tietty ajatus. Kuvaile, minkätyyppisiä ajatuksia jollakin toisella, samanlaisen katastrofin/trauman läpikäyneellä lapsella voi olla. Kysy sitten, onko kustakin ajatuksesta apua vai haittaa. Kun kyse on haitallisista ajatuksista, pyydä selviytynyttä keksimään tälle hypoteettiselle lapselle neuvoja siitä, mikä olisi positiivisempi, auttavampi tapa ajatella. Voit myös käyttää tässä harjoituksessa apuna aiemmin piirrettyjä tikku-ukkoja.

Vaihe 3: Harjoittele auttavia ajatuksia

Kun selviytynyt on tunnistanut joitakin auttavia ajatuksia, pyydä häntä kuvittelemaan tilanne ja harjoittelemaan auttavien ajatusten sanomista ääneen vastaiskuna negatiivisiin ajatuksiin ja tunteisiin. Näin selviytynyt tottuu korvaamaan haitalliset ajatukset tarkoituksellisesti auttavilla ajatuksilla. Tämä antaa myös sinulle tilaisuuden nähdä, miten hyvin selviytynyt on ymmärtänyt auttavan ajattelun käsitteen. Kerro selviytyneelle, että et odota hänen uskovan näihin ajatuksiin sataprosenttisesti tässä vaiheessa. Hänen kannattaisi kuitenkin kokeilla auttavia ajatuksia seuraavien päivien aikana ja sitten päättää, tuntuuko hänestä yhtään paremmalta. Muistuta selviytynyttä siitä, miten nämä uudet ajatukset auttavat häntä etenemään kohti tavoitettaan.

Jos selviytynyt pitää kiinni haitallisista ajatuksista, sinun täytyy ehkä esitellä muunlaisia strategioita:

- Käytä liitteestä E löytyvää *Tulosmatriisi-tehtäväpaperia* ja auta sen avulla selviytynyttä tunnistamaan, mitä hän saavuttaa, jos hän edelleen pitää ajatuksesta kiinni, ja toisaalta mitä hän saattaisi saavuttaa, jos päästäisi ajatuksesta irti.
- Käyttäkää ongelmanratkaisutaitoa apuna ja keksikää muita tapoja vähentää ahdistusta tai lisätä turvallisuutta.
- Käännä selviytyneen huomio pois haitallisista ajatuksista ja rajoita niiden ajattelemista suunnittelemalla positiivista toimintaa ja käyttämällä auttavaa ajattelua.

Vaihe 4: Anna auttavia ajatuksia koskevia harjoituksia

Kerro selviytyneelle, että auttavan ajattelun avain on auttavien ajatusten harjoittelu arkielämässä. Pyydä selviytynyttä miettimään tilannetta, jossa haitallisia ajatuksia todennäköisesti tulee mieleen. Ehdota sen jälkeen, että hän kuvittelee itsensä tähän tilanteeseen ja harjoittelee negatiivisten ajatusten korvaamista auttavilla ajatuksilla. Painota, että auttavien ajatusten taidon käyttäminen on kuin minkä tahansa uuden asian oppiminen: harjoitus tekee mestarin. Rohkaise selviytynyttä harjoittelemaan auttavien ajatusten taitoa päivittäin. Neuvo häntä korvaamaan haitalliset ajatukset tietoisesti auttavilla ajatuksilla aina, kun hän huomaa ajattelevansa haitallisia ajatuksia. Rohkaise häntä sen lisäksi pitämään tehtäväpaperit tallessa tulevaisuutta ja harjoittelua varten. Kehota selviytyneitä, erityisesti lapsia, kehuaan itseään, kun he kokeilevat tätä taitoa.

Testaa haitallisia ajatuksia

Ehdota niille selviytyneille, joiden on vaikea muuttaa ajatuksiaan, että he ”testaavat” haitallista ajatusta nähdäkseen, pitääkö se paikkaansa vai ei. Jos selviytynyt esimerkiksi uskoo, että hän ei voi tuntea oloaan enää turvalliseksi, pyydä häntä testaamaan tätä uskomusta seuraavan viikon aikana menemällä tilanteeseen, jossa hän ei tunne oloaan turvalliseksi. Tämä on tehokas tapa todeta, onko realistisemmasta ajattelutavasta hyötyä.

Kohtaat mitä todennäköisimmin vastustusta, kun järjestät testiä selviytyneiden kanssa. Rohkaise heitä tässä tilanteessa kokeilemaan tehtävää, vaikka kyse olisikin tilanteesta, jota he ovat välttäneet pitkän aikaa. Valitkaa yhdessä ensimmäinen pieni askel, joka tekee tehtävästä hallittavamman (esimerkiksi ahdistuksen laukaisevassa paikassa pysyminen lyhyen aikaa ja sinne palaaminen pidemmiksi ajoiksi tai siirtyminen vähitellen lähemmäksi tilannetta). Kun tehtävän suorittaminen sitten vähin erin etenee, selviytyneet näkevät, ettei haitallinen ajatus pidäkään paikkaansa. Näin he saavat lisää itseluottamusta muiden uskomusten testaamista varten.

HUOMIOI KEHITYSVAIHE!

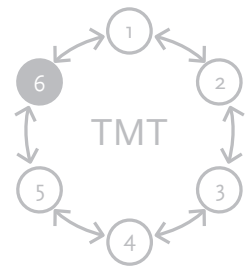
Lapsille tämän tehtävän voi muotoilla ”etsiväleikiksi”. Pyydä lapsen (ja huoltajien) apua vihjeiden keräämiseen heidän päivittäisestä elämästään. Keskustelkaa siitä, tukevatko nämä vihjeet haitallista ajatusta vai viittaavatko ne siihen, että olemassa olisi parempi ajatus, jota voisi käyttää. Pyydä huoltajat mukaan tähän harjoitukseen, jotta lapsi tuntisi saavansa tukea ja aikuiset voivat kohdata joitakin omia haitallisia ajatuksiaan.

Seurantatapaaminen: Tehtävän arvioiminen

Kysy selviytyneeltä seurantatapaamisessa, onko hän yrittänyt käyttää auttavan ajattelun taitoa viime tapaamiskerran jälkeen, ja jos on, mitä tapahtui. Anna arvioinnissa kehuja kaikista pyrkimyksistä harjoitella auttavaa ajattelua. Käy läpi seuraavat asiat:

- Käy lyhyesti läpi auttavan ajattelun perusteet ja selviytyneen edellisellä kerralla tunnistamat haitalliset ja auttavat ajatukset.
- Pyydä selviytynyttä kertomaan, mitä tapahtui, kun hän harjoitteli auttavia ajatuksia (jos selviytynyt ei ole harjoitellut asiaa, selvittääkää syyt siihen, miksi näin on, ja miettikää harjoituksen muuttamista ja kokeilemista uudelleen). Huomasiko selviytynyt, kun haitallisia ajatuksia tuli mieleen? Pystyikö hän muistamaan auttavia ajatuksia, joilla torjua haitallisia ajatuksia? Mitkä olivat seuraukset?
- Testasiko selviytynyt ajatusta? Jos testasi, mitä tapahtui ja mitä hän oppi?
- Jos auttavan ajattelun metodi toimii selviytyneen kohdalla, harkitkaa toisen haitallisen ajatuksen tunnistamista ja auttavien ajatusten valitsemista sen korvaamiseksi. Pyydä häntä harjoittelemaan auttavaa ajattelua ääneen ja anna sitten lisää harjoituksia.

TAITO 5
AUTTAVAN AJATTELUN EDISTÄMINEN



Taito 6: Tukea antavien sosiaalisten kontaktien uudelleenrakentaminen

TAVOITE	Positiivisten ihmissuhteiden kehittäminen ja yhteisön tukiverkoston hyödyntäminen
PERUSTELUT	Perheen, ystävien ja yhteisön jäsenten tarjoama sosiaalinen tuki parantaa toipumista katastrofin/trauman jälkeen, koska se auttaa selviytyneitä tyydyttämään niin emotionaalisia kuin käytännön tarpeita.
KÄYTTÖTARKOITUS	Selviytyneet, joiden huolena on: <ul style="list-style-type: none"> • Eristyneisyyden tunne tai se, että he eivät ole yhteydessä ystäviinsä tai perheeseensä • Sosiaalisten tai yhteiskunnan verkostojen heikentyminen • Yksinäisyys • Eläminen uudessa ympäristössä • Arvostuksen puuttumisen tai hyödyttömyyden tunteet • Itseluottamuksen puute • Yhteisön tuen tai resurssien puute • Keskustelukumppanin puute– ei ketään, kenelle puhua siitä, miltä tuntuu tai mitä on tapahtunut • Epätietoisuus siitä, miten voi tarjota tukea muille apua tarvitseville
AIKA	20–30 minuuttia
MONISTEET	Aikuiset: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sosiaalisten kontaktien lista</i> • <i>Sosiaaliset kontaktit -tehtäväpaperi</i> • <i>Sosiaalisen tuen antamisen kuusi vaihetta</i> • <i>Sosiaalisen tuen saamisen kuusi vaihetta</i> • <i>Sosiaalisen tuen tyyppit -tehtäväpaperi</i> Lapset: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lapsille: Sosiaalinen kartta -tehtäväpaperi</i>
TAITOJEN VAIHEET	Kun olet selittänyt perustelut tukea antavien sosiaalisten kontaktien rakentamiselle: <ol style="list-style-type: none"> 1) Laadi sosiaalisten kontaktien kartta 2) Käy sosiaalisten kontaktien karttaa läpi 3) Laadi sosiaalisen tuen suunnitelma

Selitä perustelut tukea antavien sosiaalisten kontaktien rakentamiselle

Katastrofeilla voi olla suuri vaikutus sosiaalisiin kontakteihin. Katastrofista selviytyneiden sosiaalinen verkosto heikkenee usein huomattavasti (esimerkiksi eroon joutumista, kontaktien katoamista, uusi elinympäristö). Selviytyneet saattavat haluta puhua kokemuksistaan katastrofin/trauman jälkeen, mutta heillä ei ole ketään, joka kuuntelisi, tai he ovat saattaneet eristää itsensä omasta sosiaalisesta verkostostaan tai yhteisöstä. Tilanteissa, joissa katastrofi vaikuttaa kaikkiin muihinkin verkoston ihmisiin, selviytyneestä voi olla vaikeaa kuunnella jonkun muun ”tarinaa”. Hän saattaa alkaa vältellä ihmisiä, koska kokee itsensä liian stressaantuneeksi voidaaksen tarjota tukea muille. Katastrofin/trauman aiheuttamat reaktiot voivat myös vaikuttaa ihmissuhteisiin negatiivisesti (esim. lisääntynyt vihaisuus ja turhautuneisuus). Tämän vuoksi monet katastrofista selviytyneet ovat huolissaan tukiverkostonsa heikkoudesta.

On helppo unohtaa, että ihmiset, joita näemme päivittäin – perheenjäsenet (jopa lapset) tai työtoverit – voivat toimia tukena. Jos selviytynyt arastelee verkostossaan olevien ihmisten ”kuormittamista” omilla ongelmillaan tai jos hän on sitä mieltä, että nykyinen verkosto on liian suppea, hänen on ehkä laajennettava sitä. Koska katastrofeihin tyypillisesti liittyy lisäkuormitusta ja räsitystä, monet selviytyneet ovat vastahakoisia solmimaan molemminpuolisia tukikontakteja, sillä he tuntevat olevansa liian kiireisiä, hämmentyneitä tai vastentahtoisia ottamaan muiden ihmisten kuormia kanttavakseen. Jos selviytyneet ovat muuttaneet, joko väliaikaisesti tai pysyvästi, he eivät ehkä tiedä, miten tai mistä alkaa etsiä lisää tukea.

Positiivista sosiaalista tukea saavien ihmisten tiedetään toipuvan katastrofista helpommin ja olevan paremmin valmistautuneita kohtaamaan tulevaisuuden haasteita toipumisaikana. Tukea antavien sosiaalisten kontaktien rakentamisen tavoitteena on auttaa selviytyneitä huomaamaan ympärillään olevat ihmiset, joihin he eivät aiemmin ole kiinnittäneet huomiota tai joihin he eivät ole halunneet ottaa kontaktia. Selviytyneet voivat kääntyä seurakunnan työntekijöiden, lääkäreiden ja parantajien ja aiempaan hoitohistoriaan liittyvien ihmisten puoleen. (He voivat myös harkita osallistumista hengellisiin ryhmiin tai ryhmiin, jotka on perustettu katastrofista toipumiseen, jooga- tai meditaatioryhmiin, kuoroon tai urheiluseuraan.)

Voit selittää sosiaalisen tuen tärkeyttä esimerkiksi seuraavasti:

PERUSTELUT

Katastrofin/trauman jälkeen ihmiset usein kokevat ahdistavia emotionaalisia ja fyysisiä reaktioita, jotka voivat vaikuttaa heidän ystävyys-, naapuruus-, perhe- ja yhteisösuhteisiinsa. Katastrofi voi myös erottaa sinut niistä ihmisistä, joista välität, ja aiheuttaa monia ongelmia ja vaikeuksia, jotka vievät aikasi ja energiasi. Kun otat muihin ihmisiin yhteyttä katastrofin/trauman jälkeen, siitä voi olla apua sinulle ja muille. Se voi tuoda muun muassa seuraavia hyötyjä:

- Tunnet, että sinua ymmärretään ja sinusta huolehditaan.
- Tunnet, että kuulut joukkoon.
- Tunnet, että sinua tarvitaan.
- Tunnet, että ET ole yksin tai eristettynä ihmisistä, joita tarvitset ja jotka tarvitsevat sinua.
- Itsetuntosi nousee, niin että voit käsitellä kohtaamiasi ongelmia.
- Voit luottaa siihen, että saat muilta tukea, kun sitä tarvitset.
- Saat hyviä neuvoja, kun kohtaavat vaikean tilanteen.

→ Näistä syistä sosiaalisen tukijärjestelmäsi parantamisesta voi olla apua.

AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Joissakin tilanteissa selviytyneiden voi olla erityisen vaikea uudelleen rakentaa sosiaalista verkostoaan:

- Jos selviytyneillä on katastrofia edeltävältä ajalta pitkäaikainen sosiaalinen verkosto, kunnioita sitä, miten paljon aikaa ja vaivaa sen rakentamiseen on jo kulunut. Kunnioita selviytyneen omaa näkemystä siitä, miten ja milloin hän haluaa tavoitella uusia ihmissuhteita. Voitte myös yrittää löytää tapoja ottaa uudelleen yhteyttä aiemmin rakennettuihin tukiverkostoihin.
- Jos selviytyneeltä on kuollut läheinen katastrofissa, suru vaikuttaa toipumiseen ja saattaa vaikeuttaa sosiaalisia kontakteja. Sinun kannattaa ehkä aloittaa *Reaktioiden hallinta* -moduulilla ja käsitellä surun ja ahdistuksen tunteita ensin. Älä painosta selviytynyttä ryhtymään sosiaalisiin kontakteihin, ennen kuin hän tuntee olevansa siihen valmis.
- Jos selviytyneillä on ollut huonoja ihmissuhteita menneisyydessään ja he ovat olleet tekemisissä epäluotettavien, hyväksikäyttävien ja väkivaltaisten ihmisten kanssa, he saattavat toistaa tätä kaavaa uusissa ihmissuhteissaan. Tällaisissa tapauksissa mieti, kannattaisiko sosiaalisten kontaktien uudelleenrakennusta käsittelevää moduulia käyttää siihen, että tarkastelette tätä kaavaa ja pyritte muuttamaan sitä. Voit myös järjestää lähetteen hoitoon.

HUOMIOI KEHITYSVAIHE!

Muista, että lapset käyttävät leikkiä sosiaalisten kontaktien ylläpitoon ja voimakkaiden fyysisten ja emotionaalisten reaktioiden käsittelyyn. Lapset saattavat kuitenkin lakata leikkimästä katastrofin/trauman jälkeen ja jäljitellä huoltajiensa jaksamista ja asennetta eli vaikuttaa hidastuneelta, romahtaneelta, masentuneelta tai heillä voi olla ”paikalleen jähmettynyt” ilme. Tällaiset reaktiot ovat tavallisia mullistavan tapahtuman jälkeen, joten auta aikuisia ymmärtämään, että muiden kanssa leikkiminen on tärkeä osa pienten lasten toipumista. Vanhempien ja huoltajien tulisi tarjota lapsille mahdollisuuksia leikkimiseen ja rohkaista heitä leikkimään pienissä ryhmissä. Huoltajat voivat auttaa ohjaamalla lasten leikkiä rakentamaan suuntaan siten, että se ei vain ole katastrofin/trauman uudelleen toistamista.

Yksi tapa korostaa sosiaalisten kontaktien tärkeyttä on näyttää, miten yhteydenpidolla on ollut tärkeä rooli läpi historian ja miten ihmiset ovat usein kokoontuneet yhteen elämää mullistavien tapahtumien jälkeen. Auta selviytyneitä ymmärtämään se, että halu olla muiden lähellä katastrofin/trauman jälkeen on yhtä tavallista kuin niiden kontaktien menettäminen oman elämän uudelleenrakentamisen asettamien lisävaatimusten vuoksi. Voit käyttää seuraavaa tarinaa tai muokata sitä siten, että se ottaa huomioon selviytyneen kulttuurin tai rituaalit:

PERUSTELUT

Ihmiset ovat tuhansien vuosien ajan kohdanneet erilaisia elämää mullistavia tapahtumia. Kauan sitten näihin tapahtumiin liittyi se, että heimot kerääntyivät yhteen juhlimaan onnistunutta satoa tai suurta aurinkoon tai kuuhun liittyvää tapahtumaa. Heimot kerääntyivät myös suremaan metsästyksessä kuolleita sotureita tai heimon jäseniä, jotka olivat kuolleet luonnonkatastrofeissa ja sodissa, tai sanomaan hyvästit asuinpaikalleen, ennen kuin siirtyivät eteenpäin.

Nykyään elämää mullistaviin tapahtumiin kuuluvat syntymät, lasten tuleminen täysikäisiksi ja muutto pois kotoa, avioliiton solmiminen, työuraan liittyvät muutokset ja ylennykset, eläkkeelle jääminen ja tietysti huomattavat muutokset katastrofien jälkeen – erityisesti se, että läheinen kuolee äkillisesti. Kaikkien näiden tapahtumien aikana ihmisen normaalit vaistot saavat heidät kerääntymään yhteen ja antamaan tukea toisilleen. Näin he voivat kertoa tapahtumaan liittyvää tarinaa siitä, miten se muutti heidän elämänsä, laittaa yhdessä ruokaa ja viettää aikaa yhdessä, joskus useiden päivien ajan. Näin he toimivat samaan tapaan kuin suvut tai heimot, jotka aktiivisesti jakavat toistensa taakkaa tai juhlivat elämää muuttavia tapahtumia. Tiedämme, että sosiaalista tukea on joskus huonosti saatavilla, koska katastrofin/trauman jälkeen ihmiset kamppailevat jatkuvien vaikeuksien ja stressin kanssa. Ajan mittaan jatkuviin muutoksiin väsyneet ja tuskastuneet ihmiset saattavat ryhtyä vähentämään sosiaalisia kontaktejaan ja muille antamaansa tukea.

Tämä on perussy siihen, miksi pyydän sinua rakentamaan sosiaalisten kontaktien kartan ja suunnitelman. Elämää muuttavien tapahtumien jälkeen ihmiset hakeutuvat toistensa seuraan eri tavoin, ryhmiksi ja pareiksi. Olennaista tässä on se, että voit itse valita, miten lähestyt niitä ihmisiä, paikkoja ja aktiviteetteja, jotka toimivat tukena tässä elämäsi murrosvaiheessa. Kuulostaako tämä järkevältä?

[Ennen kuin alatte kehittää sosiaalisten kontaktien karttaa, käytä tässä kohtaa aikaa asiasta keskustelemiseen. Voit kysyä selviytyneeltä, haluaako hän puhua siitä, millaisia traditioita hänen perheellään tai kulttuurissaan on, kun tapahtuu jotain elämää mullistavaa.]

HUOMIOI KULTTUURIEROT!

Tässä kohtaa on hyvä käsitellä kulttuuriin liittyviä asioita, sillä eri kulttuurit tulkitsevat elämää muuttavia tapahtumia eri tavoin ja liittävät niihin erilaisia rituaaleja, joilla tapahtumaa kunnioitetaan/muistetaan. Katastrofin/trauman jälkeen ihmiset haluavat olla muiden kanssa ja jakaa voimansa ja surunsa. Ihmisillä voi olla omat perinteensä liittyen siihen, miten kokoontaan yhteen ryhmässä ja pareina, joten muistuta selviytyneitä siitä, että he voivat valita, miten hakeutua muiden seuraan tukea saadakseen.

Vaihe 1: Laadi sosiaalisten kontaktien kartta

Selitä selviytyneelle, että terveiden kontaktien rakentamisen ensimmäinen vaihe on se, että tunnistetaan, keitä hänen verkostossaan tällä hetkellä on. Parhaiten lähestyttävissä oleva henkilö ei välttämättä ole lähimpänä asuva henkilö. Selviytyneet pitävät usein yhteyttä läheisiinsä ja ystäviinsä puhelimitse ja sähköpostitse sekä käyttämällä sosiaalisia verkkopalveluja ja pikaviestimiä. Kun aloitatte tämän prosessin, selviytyneet saattavat muistaa henkilöitä, joihin eivät enää ole pitäneet yhteyttä katastrofin/trauman vuoksi. Selitä heille, että osaltaan tämän harjoituksen tarkoitus on palauttaa joitakin noista yhteyksistä. Tämän harjoituksen tavoitteena on antaa selviytyneille kokonaiskuva niistä ihmisistä, joiden kanssa he ovat yhteydessä ja siitä, mitä nämä kontaktit heille tarkoittavat. Käy läpi sosiaalisten kontaktien kartan laatiminen:

OHJEET

Kartan laatimiseen ei ole yhtä oikeaa tai väärää tapaa. Kyse on sinun sosiaalisen verkostoni tarinasta. Sinun ei tarvitse olla taiteilija tätä tehtävää varten. Ja jos et halua piirtää karttaa, voimme vain jutella verkostostasi. Minä voin tehdä muistiinpanoja tai listan tai piirtää kartan puolestasi.

Laaditaan nyt kuva sinun tärkeimmistä sosiaalisista kontakteistasi ja ihmissuhteistasi paperin ja kynän tai värikynien avulla. Sen avulla näet kokonais kuvan ihmisistä tai resursseista, joihin olet yhteydessä, ja siitä, mitä nämä kontaktit sinulle merkitsevät.

Voit esimerkiksi ajatella ihmissuhteitasi sosiaalisena ”atomina” tai ”aurinkokuntana”. Keskellä olet sinä, ja sosiaaliset kontaktisi pyörivät ympärilläsi eri aikoina ja eri etäisyyksillä. Voit sitten käyttää karttaa ja *Sosiaaliset kontaktit -tehtäväpaperia* (liitteessä F) suunnitelman luomiseen.

Suunnitelman tavoitteena on tunnistaa seuraavia asioita:

- 1) Keitä verkostossasi on tällä hetkellä
- 2) Kehen haluat yhteyden
- 3) Kenen kanssa haluat väliaikaisesti viettää vähemmän aikaa
- 4) Miten voit parantaa olemassa olevia ihmissuhteitasi

Aloitat niistä ihmisistä, joihin yhteyden ottaminen on tärkeintä ja helpointa tällä hetkellä. Aloita perheesi tai yhteisösi jäsenistä, ja lisää sitten ihmisiä, joiden kanssa kommunikoi lähinnä puhelimitse, tekstiviestitse tai sähköpostilla. Lisää karttaan yksittäisiä ihmisiä tai halutessasi myös ryhmiä tai organisaatioita.

Kysy, onko selviytyneellä kysymyksiä, kommentteja tai huolia sosiaalisten kontaktien kartan laatimiseen liittyen.

Vaihtoehtoinen tapa, kun kyse on lapsista:

Perhe, vanhemmat ja huoltajat voivat auttaa lasta kartan luomisessa ja näin kertoa myös omista kokemuksistaan ja heidän tärkeistä ihmissuhteistaan. Nuorten kohdalla voit kysyä, haluaako hän tehdä kartan yksin vai yhdessä huoltajan kanssa.

AVUNTARJOAJA – HUOMIOI TÄMÄ!

Joskus selviytyneiden on vaikea pysyä nykyhetkessä, kun he tekevät sosiaalista karttaa. Toisinaan he keskittyvät enemmän menetyksiin (läheisten kuolemat, ihmiset, jotka ovat muuttaneet pois, tai ihmiset, joihin heidän ei enää ole tullut pidettyä yhteyttä). Auta heitä lempeästi keskittymään uudelleen nykyhetken ihmisiin. Jos tämä tuntuu vaikealta, kannattaa ehkä pitää tauko ja käyttää *Reaktioiden hallinta* -moduulia avuksi.

Kun olet antanut selviytyneelle kynän ja paperia kartan laatimiseen, pyydä häntä aloittamaan kartan täyttäminen. Jos tehtävä tuntuu vaikealta, näytä selviytyneelle esimerkki sosiaalisten kontaktien kartasta tai lue liitteestä F löytyvää *Sosiaaliset kontaktit -listaa*. Näin hänen mieleensä voi muistua sopivia ihmisiä.

Kun käynte listaa läpi, vastaa mahdollisiin kysymyksiin tai kommentteihin, joita tulee esiin. Rohkaise selviytynyttä lisäämään omia esimerkkejään sosiaalisista kontakteista. Hyvin stressaantuneet tai eristäytyneet henkilöt ovat voineet unohtaa, keitä heidän verkostossaan on. Heidän voi olla helpompi laajentaa karttaansa, jos näytät heille listaa tai kyselet, keihin he ovat voineet tukeutua aiemmin.

Vaihe 2: Käy sosiaalisten kontaktien karttaa läpi

Kun kartta on valmis, näytä selviytyneelle, miten hän voi käyttää sitä arvioidakseen, millaista tukea hänellä on sillä hetkellä tarjolla ja millaista hänen täytyy aktiivisesti etsiä. Käytä liitteessä F olevaa *Sosiaaliset kontaktit -tehtäväpaperia*. Pyydä häntä tarkastelemaan karttaa ja kertomaan lisää listaamistaan tukivaihtoehdoista. Voit sanoa esimerkiksi:

SOSIAALISTEN KONTAKTIEN KARTAN LÄPIKÄYMINEN

Nyt kun olemme tunnistaneet, keitä kartastasi löytyy, katsotaanpa, millaista tukea listallasi/kartallasi olevilta ihmisiltä saat. Käytämme apunamme tätä tehtäväpaperia. Tukea on erityyppistä. Toisten kanssa tärkeää on yhteinen tekeminen, kun taas toisten toivomme toimivan kuunteluapuna, kun mieltämme painaa jokin. Katsotaanpa, mikä rooli kullakin ihmisellä on.

Tunnista seuraavat asiat tehtäväpaperin avulla:

- Ketkä ovat tärkeimmät kontaktisi tällä hetkellä?
- Kenen kanssa jaat kokemuksesi tai tunteesi?
- Kuka saa sinut tuntemaan, että kuulut joukkoon?
- Keneltä saat neuvoja, jotka auttavat sinua toipumisessa?
- Kenen kanssa haluat viettää aikaasi seuraavan parin viikon aikana?
- Kuka saattaisi tarvita tukeasi juuri nyt?
- Kuka voi auttaa sinua parantamaan itseluottamustasi, jotta voit käsitellä ongelmiasi?
- Keneltä saat käytännön apua?

→ Kirjoita tehtäväpaperiin, minkä tyyppistä tukea kukin henkilö voi sinulle antaa.

Kun selviytynyt on nimennyt verkostoonsa kuuluvat ihmiset ja luokitellut, minkä tyyppistä tukea kukin tarjoaa, kiinnitä huomio siihen, millaista tukea ei ole tarjolla tai keitä verkostosta puuttuu. Voit sanoa esimerkiksi:

SOSIAALISET KONTAKTIT –KARTASTA PUUTTUVIEN ASIOIDEN TUNNISTAMINEN

Meillä on nyt hyvä käsitys siitä, kenen puoleen voit kääntyä ja minkä tyyppistä tukea kukin henkilö voi sinulle tarjota. Joskus tarvitsemme kuitenkin lisätukea, jos elämäsämme on haastavia hetkiä, tai haluamme ottaa uudelleen yhteyttä niihin henkilöihin, joihin emme ole enää pitäneet yhteyttä. Yritetään kirjata tähän osaan tehtäväpaperia se, mitä verkostostasi puuttuu tai mitä tarvitsisi muuttaa.

Tunnista seuraavat asiat tehtäväpaperin avulla:

- Puuttuuko jonkun tyyppinen tuki (esimerkiksi joku, joka kuuntelisi sinua, neuvoisi, auttaisi lisävastuiden kanssa, tekisi jotain kanssasi)?
- Onko sinulla läheisiä tai ystäviä, joihin et juuri nyt pidä yhteyttä, mutta haluaisit pitää?
- Kenen kanssa haluat viettää enemmän aikaa?
- Kenen kanssa haluat viettää vähemmän aikaa?
- Kaipaisiko joku ihmissuhde parantamista?
- Haluaisitko auttaa muita jollain tietyllä tavalla?
- Haluatko olla sosiaalisempi tai antaa aikaasi muille osallistumalla yhteisötoimintaan?

→ Kirjoita tehtäväpaperiin ne alueet, joita haluat muuttaa.

[Tarkoituksena ei välttämättä ole kysyä kaikkia näitä kysymyksiä, vaan selvittää, miten selviytynyt voisi kehittää sosiaalista verkostoaan.]

Vaihe 3: Laadi sosiaalisen tuen suunnitelma

Valitkaa yksi alue, jolla selviytyneen sosiaalisessa verkostossa olisi parantamisen varaa. Laatikaa suunnitelma, miten tarvittavat muutokset tehdään seuraavien parin päivän tai viikon sisällä. Tässä on joitakin ohjeita, miten kehittää suunnitelmaa sen perusteella, millaisia muutoksia selviytynyt katsoo tarvitsevänsä:

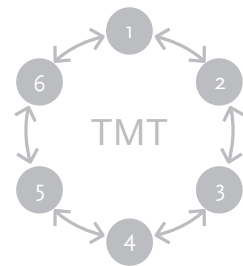
- Selviytyneet, jotka kaipaavat tukiverkostoonsa uusia ihmisiä tai erityyppistä tukea tai jotka haluavat lisätä yhteyksiään yhteisöön (esimerkiksi auttaa lapsia, kun he aloittavat uudessa koulussa): käytä *Ongelmanratkaisutaitoa*.
- Selviytyneet, jotka kaipaavat muutosta nykyisiin ihmissuhteisiinsa, koska ne ovat haitallisia heidän toipumiselleen: käytä *Ongelmanratkaisutaitoja* ja/tai *Reaktioiden hallintataitoja*.
- Selviytyneet, joiden on vaikea tunnistaa verkostossaan olevia ihmisiä: käytä liitteestä F löytyvää *Sosiaalisen tuen tyyppit -tehtäväpaperia* ja auta heitä miettimään, minkä tyyppistä sosiaalista tukea he tarvitsevat tai voivat antaa.
- Selviytyneet, joilla on rajoittunut verkosto ja jotka eivät tiedä, miten saada tukea: käy läpi liitteestä F löytyvä *Sosiaalisen tuen saamisen kuusi vaihetta*, ennen kuin teette suunnitelman.
- Selviytyneet, jotka haluavat tukea muita, mutta eivät tiedä, miten sen tekisivät: käy läpi liitteestä F löytyvä *Sosiaalisen tuen antamisen kuusi vaihetta*, ja laatikaa suunnitelma sen jälkeen.
- Selviytyneet, jotka haluavat lisätä sosiaalista toimintaa: harkitse sekä *Ongelmanratkaisun* käyttämistä että *Positiivisen toiminnan edistämistä*.

Kirjoita suunnitelma tehtäväpaperiin. Varmista, että toimintasuunnitelma on konkreettinen ja kertoo tarkasti sen, mitä ja milloin selviytyneen tulisi tehdä. Varmista, että selviytynyt ymmärtää toimintasuunnitelman täysin. Kysy, mitä apua tai ohjeita hän tarvitsee suunnitelman alulle panemiseksi. Voit esimerkiksi ehdottaa, että tarpeelliseksi katsottujen yhteydenottojen helpottamiseksi hän kirjaa tiettyjä vaiheita kalenteriin.

Seuranta: Tehtävän arvioiminen

Selvitä, yrittikö selviytynyt ottaa käyttöön sosiaalisten kontaktien suunnitelmaansa. Jos yritti, mitä tapahtui ja mitkä olivat vaikutukset? Anna arvioinnin aikana kehuja kaikista yrityksistä ottaa suunnitelma käyttöön. Keskustelun tulisi sisältää kolme asiaa:

- 1) Lyhyt kertaus tukea antavien sosiaalisten kontaktien rakentamisen perusteluista.
- 2) Mitä tapahtui, kun selviytynyt kokeili suunnitelmaa? (Jos selviytynyt ei ottanut suunnitelmaa käyttöön, käykää läpi syyt siihen, miksi näin oli, ja miettikää muutoksien tekemistä ja suunnitelman uudelleen kokeilemistä.) Puuttuiko häneltä taidot suunnitelman toteuttamiseksi tai tuliko joitakin muita esteitä esiin? Käsitelkää asioita tarpeen mukaan ja muokkaa suunnitelmaa.
- 3) Jos selviytynyt on toteuttanut sosiaalisten kontaktien suunnitelmaa menestyksellä, miettikää, voisiko sosiaaliin kontakteihin tehdä muita tarpeellisia muutoksia. Pyydä selviytynyttä tekemään toinen suunnitelma ja ottamaan se käyttöön ennen seuraavaa tapaamista.



Useampi tapaaminen: TMT-taitojen käyttö, motivaation parantaminen ja notkahdusten ehkäisy

Jos tapaat selviytyneen useamman kerran, voit käyttää seuraavia tapaamisia A) auttaaksesi selviytynyttä käyttämään TMT-taitoja senhetkisiin ongelmiin, B) motivoidaksesi selviytynyttä jatkamaan TMT-taitojen hyödyntämistä ja C) ehkäistääksesi notkahduksia sen jälkeen, kun selviytynyt on lopettanut tapaamiset.

A) TMT-taitojen käyttö: Seurantakäyntien vaiheet

Kun tapaat selviytyneen seurantakäynneillä, voit tarkistaa, miten hän on käyttänyt aiemmin opittua TMT-taitoa edellisen tapaamisen jälkeen. Voit myös arvioida, tulisiko tämän taidon käyttämistä jatkaa vai kannattaisiko opetella uusi taito. Jokaisessa moduulissa on erilliset ohjeet siitä, miten seurantakäynnit järjestetään. Tässä on lisäksi yleisiä seurantatapaamisiin liittyviä ohjeita:

- 1) Käy läpi edellinen tapaaminen ja sillä kerralla opitun TMT-aidon käyttö.
- 2) Päätä, jatkatteko sen TMT-aidon työstämistä vai opetteletteko uuden TMT-aidon.
- 3) Käy läpi tulevien seurantakäyntien suunnitelma.

1. Käydään läpi edellinen tapaaminen ja selviytyneen TMT-taitojen käyttö

Kertaa seurantakäynnin aikana edellisen tapaamisen pääkohdat ja selvitä, mitä sen jälkeen on tapahtunut. Tämän tarkoituksena on:

- Muistuttaa mieleen edellisellä vierailulla opetetun TMT-aidon vaiheet.
- Määritellä, tarvitseeko selviytynyt lisäapua ymmärtääkseen ja/tai käyttääkseen TMT-taitoa.
- Tunnistaa mahdolliset uudet ongelmat, joihin TMT-taitoa voisi käyttää.
- Auttaa päättämään, tulisiko selviytyneelle opettaa uusi TMT-taito.

Voit sanoa esimerkiksi seuraavaa muistuttaaksesi selviytyneelle TMT-aidon vaiheista:

TMT-TAIDON VAIHEIDEN LÄPIKÄYMINEN

Viime kerralla käytimme ongelmanratkaisutaitoa käsitelläksemme _____. Kuten varmasti muistat, tämä oli yksinkertainen nelivaiheinen menetelmä: 1) Määrittele ongelma ja päätä, kenen ongelma on kyseessä. 2) Aseta tavoite. 3) Aivoriihi. 4) Arvioi ja valitse parhaat ratkaisut. Tehtäväpaperisi mukaan olet tehnyt suunnitelman käyttää tätä taitoa ongelmasi käsittelemiseen, ja haluaisin nyt kuulla, miten se on sujunut.

Selvitä, onko selviytynyt yrittänyt käyttää taitoa, ja jos on, mitä tapahtui ja millainen prosessi oli hänelle. Kehu selviytynyttä kaikista yrityksistä kokeilla taitoa. Kysy, mitä vaiheita hän kokeili ja oliko vaiheiden toteuttamisessa ongelmia. Jos annoit hänelle monisteita, kysy, käyttikö hän mitään ”vihjeistä”, ja jos käytti, miten ne toimivat. Jos vihjeet eivät toimineet, kysy, miten hän käytti niitä. Näin saat selville, voisivatko jotkin muut vihjeet toimia paremmin.

Kysy selviytyneeltä, muuttiko TMT-aidon käyttö asioita parempaan tai saiko se hänet tuntemaan olonsa paremmaksi. Tämä kysymys on tärkeä, koska se voi auttaa

selviytyntä näkemään TMT-aidon positiiviset vaikutukset ja motivoida häntä jatkaamaan taidon käyttöä tulevaisuudessa.

Jos selviytynyt ei yrittänyt käyttää taitoa, selvitä syyt tähän. Kysy, tuntuuko TMT-taito hänestä järkevältä. Korosta, että on tärkeää tarttua toimeen ja yrittää toteuttaa taidon käyttämistä koskevaa toimintasuunnitelmaa. Rohkaise häntä myös harjoittelemaan taitoa. Voit sanoa esimerkiksi:

TMT-TAIDON HARJOITTELEMISEEN ROHKAISEMINEN

Ymmärrän, että elämässäsi on kaikenlaista meneillään, ja sen keskellä voi olla vaikea käyttää taitoa, josta keskustelimme viime kerralla. Kerro minulle, mitkä asiat estivät kokeilemasta taidon käyttöä. [Kysy kysymyksiä, jotta saat tietoa siitä, voisiko taitoa käyttää toisin tai kannattaisiko ottaa käyttöön toinen TMT-taito.]

Voit ehdottaa esimerkiksi seuraavaa:

- Toisinaan ihmiset eivät käytä TMT-taitoja, koska he eivät halua ajatella sitä, mitä heille on tapahtunut tai mikä heitä odottaa. Kävikö sinulle niin? TAI: Joskus ihmiset pelkäävät, että näiden taitojen käyttäminen voi tuoda esiin negatiivisia tunteita. Olitko sinä huolissasi siitä? JOS KYLLÄ: Selitä, että voit opettaa joitakin taitoja, joiden avulla hän voi helpommin hallita reaktioitaan. Vakuuta hänelle, että ongelmien tai reaktioiden käsitteleminen suoraan toimii paremmin ja nopeammin kuin niiden välttely.
- Toisinaan ihmiset huomaavat, että vaikka he haluaisivat käyttää näitä taitoja, heillä ei vain ole siihen aikaa. Pitikö tämä paikkaansa sinun kohdallasi? JOS KYLLÄ: Yksi tapa tämän ongelman ratkaisemiseksi on suunnitella asioita etukäteen ja valita tietty aika päivästä, jolloin harjoittelee taidon käyttöä. Sillä tavoin ei käy niin, että päivän loppuksi huomaat, että unohdit harjoittelun.
- Joskus ihmiset saattavat unohtaa asian siihen asti, kunnes meidän on aika tavata uudelleen. Kun mietit tänne tuloa tänään, tuliko suunnitelma yhtäkkiä mieleesi? JOS KYLLÄ: Älä huolehdi. Se tarkoittaa vain sitä, että meidän on varmistettava, että tämä on oikea taito sinulle. Jos se on, asiaa auttaa, kun varaat joka päivä aikaa harjoitteluun. Jos taito ei sovi sinulle, kokeilemme jotakin toista.

2. Jatketaan saman TMT-aidon käyttämistä tai opetetaan uusi

Jos selviytynyt on käyttänyt TMT-taitoa menestyksekkäästi, kysy häneltä, onko hänellä muita ongelmia, joihin tämän TMT-aidon käyttämisestä voisi olla apua. Käytä hyväksi hänen onnistumisen kokemustaan, kun käsittelette muita ongelmia. Katso ensimmäisen tapaamisen aikana kerättyjä tietoja uudelleen ja varmista, ovatko selviytyneen prioriteetit edelleen samat. Voit myös kysyä, mitä ongelmaa hän pitää tärkeimpänä tällä hetkellä. Voit sanoa esimerkiksi:

TMT-TAIDON KÄYTTÄMISEN JATKAMINEN

Loistavaa! Olet pystynyt käyttämään ongelmanratkaisutaitoa yhden tavoitteesi saavuttamiseksi. Mainitsit myös, että viime viikolla sinulla oli ongelmia _____ kanssa. Haluaisitko käyttää *Ongelmanratkaisu-tehtäväpaperia* ja tehdä suunnitelman tämän asian käsittelemiseksi?

Jos TMT-taidosta ei ollut apua tai selviytyneellä oli vaikeuksia sen käyttämisessä, selvittääkää yhdessä, miten taitoa olisi paras harjoitella tai käyttää. Voit sanoa esimerkiksi:

TMT-TAIDON KÄYTTÄMISEN MUOKKAAMINEN

Kerroit, ettet kokenut *Hengitystaidon* toimivan niin hyvin kuin olisit halunnut. Miksi luulet, että näin oli? Kun hän on vastannut: Tämä taito toimii parhaiten, kun sitä harjoitella toistuvasti. Hengitystaitoa on vaikea käyttää, jos on stressaantunut ja jollei sitä ole aiemmin harjoitellut toistuvasti stressittöminä hetkinä. Mihin aikaan päivästä tarkalleen ottaen kokeilit sitä? Voitko harjoitella taitoa, kun tilanne on vähemmän stressaava? Miten olisi heti herättyäsi, suihkun jälkeen, lounastauolla tai ennen nukkumaanmenoa?

Päätä, kannattaisiko tätä ongelmaa varten valita toinen TMT-taito tai yrittää soveltaa tätä taitoa muuhun ongelmaan. Palaa jälleen ensimmäisessä tapaamisessa keräämiisi tietoihin ja katso, olisiko muita ongelmia, joihin lisä-TMT-taidoista voisi olla apua. Tämä on erityisen kannattavaa, jos selviytyneestä tuntuu siltä, että ensimmäisestä taidosta on ollut apua jonkun esille otetun ongelman ratkaisemisessa. Vaihtoehtoisesti voit opettaa hänelle uuden TMT-taidon, jonka avulla hän voi käsitellä niitä vaikeuksia, joita tuli esiin, kun hän harjoitteli edellistä taitoa. Selviytynyttä voi motiivoida aktiivisempaan ongelmanratkaisuun esimerkiksi käsittelemällä haitallisia, rasittavia ajatuksia tai suunnittelemalla positiivista toimintaa, joka lisää energisyyttä. Voit sanoa esimerkiksi:

UUDEN TMT-TAIDON ESITTELEMINEN

Kuulostaa siltä, että sinulla on ollut vaikeuksia varata aikaa positiiviselle toiminnalle, koska tunnet, ettet ansaitse positiivisia kokemuksia, kun muut ympärilläsi kärsivät. Olen sitä mieltä, että meidän pitäisi käsitellä tuota tunnetta uuden taidon, *Auttavan ajattelun*, avulla. Kerron sinulle, miksi auttava ajattelu on tärkeää katastrofien jälkeen.

3. Käydään läpi tulevia tapaamisia koskeva suunnitelma

Monet seikat vaikuttavat siihen, tapaako selviytynyttä uudelleen. Asiaan vaikuttaa muun muassa se, kuinka motivoitunut selviytynyt on ja miten paljon aikaa hänellä on uusiin TMT-tapaamisiin. Osansa on myös sillä, miten hyvin TMT-taidot toimivat hänen osaltaan ja miten hyödyllisinä pidät TMT-taitoja hänen ongelmiansa käsittelyssä. Kun päätät, montako tapaamista sovitte, älä tee liikaa suunnitelmia yhtä tapaamista varten. Opetta yksi taito hyvin ja jätä mahdollisuus uudelle tapaamiselle. Älä ylikuormita selviytynyttä.

Jos selviytynyt suostuu uuteen tapaamiseen, kerratkää, mitä käsittelette edellisessä tapaamisessa, ja käykää läpi hänen uusi toimintasunnitelmansa. Taitotehtäväpape-reista voi olla apua tähän. Muista rohkaista selviytynyttä käyttämään oppimiaan taitoja tapaamisten välillä esiin tulevien ongelmien käsittelemiseen. Pyydä häntä harjoittelemaan taitoja säännöllisesti, jos mahdollista. Korosta sitä, että säännöllisen harjoittelun avulla hän voi käyttää taitoja tehokkaammin. Keskustelkaa siitä, milloin ja missä taidoista voisi olla eniten apua.

Varmista lopuksi jäljellä olevien tapaamisten lukumäärä ja perustelee, miksi teidän kannattaa tavata vielä uudelleen.

B) TMT-aidon käyttämisen lisämotivointi

Jos selviytyneen on vaikea toteuttaa TMT-taitoja, mieti, miten voisit parantaa hänen motivaatiotaan. Ihmiset muuttavat helpommin käyttäytymistään, jos he ovat itse saaneet tehdä asiaa koskevan päätöksen ja valita muutosta koskevan suunnitelman. Pidä tämä mielessä ja 1) selvitä ongelmakohdat empatiaa osoittaen, 2) selvitä ristiriidat, joita vallitsee selviytyneen tämänhetkisen tilanteen ja hänen tulevaisuutta koskevien toiveidensa, tavoitteidensa ja tarpeidensa välillä ja 3) tue minäpystyvyyttä (self-efficacy).

1. Selvitä ongelmakohdat empaattisesti

Empatian osoittaminen tarkoittaa tässä sitä, että kun autat selviytynyttä miettimään huolta aiheuttavia asioita, teet sen ystävällisellä, ymmärtävällä ja positiivisella tavalla. Yritä olla puolueeton. Näytä ymmärrystä tiedustelemalla selviytyneen vointia ja pohtimalla hänen huoliaan. Käytä avoimia kysymyksiä, jotka kannustavat selittämään asiaa lisää. Ennen kuin kysyt kysymyksiä tai annat neuvoja, pyydä siihen lupa. Yritä nähdä tilanne selviytyneen näkökulmasta ja kerro hänelle, että on normaalia tuntea olonsa ristiriitaiseksi. Samalla kun teet yllä kuvattuja asioita, yritä löytää vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Tunteeko selviytynyt taidon opetteluun tarpeelliseksi?
- Onko selviytynyt varma siitä, että hän kykenee käyttämään taitoa?

Jos taidon hyödyntämistä haittaa se, ettei selviytyjä pidä sitä ensisijaisen tärkeänä, auta häntä selkeyttämään omia arvojaan. Hänen elämässään voi olla muita prioriteetteja, jotka estävät pitämästä tätä taitoa kovin tärkeänä. Kysy häneltä näistä. Toinen tapa on kysyä lisätietoja, kuten: ”Mitä täytyisi tapahtua, että tästä taidosta tulisi sinulle tärkeämpi?”

Taidon käyttämisen esteeksi voi tulla myös se, ettei selviytynyt pysty luottamaan siihen, että hän kykenee ottamaan sen käyttöön. Vahvista tällöin hänen itseluottamustaan vakuuttavilla lauseilla, kuten:

- ”Näen, että _____ (esimerkiksi perheesi, itsestäsi huolehtiminen, paremmin voiminen) on sinulle todella tärkeää.”
- ”Vaikutat hyvin vahvalta persoonalta. Sinulla on ollut paljon vaikeuksia elämässäsi, ja olet silti onnistunut pärjäämään niiden kanssa.”

Kysy myös, miten hän on aiemmin onnistunut ylittämään samanlaisia vaikeuksia, vaikka ne eivät liittyisikään kyseiseen taitoon. Voi sanoa esimerkiksi: ”Muistele jotakin aiempaa kertaa elämäsi varrelta, jolloin jouduit kohtaamaan vaikeuksia. Mitä teit ja miten sen teit? Miltä sinusta tuntui sen vuoksi?” Selviytyneillä on useimmiten riittävästi voimia ottaa TMT-taidot käyttöön – heitä täytyy vain muistuttaa siitä. Silloin he voivat saada riittävästi itsevarmuutta ongelmiansa käsittelemiseen. Itsevarmuutta voi lisätä myös se, että kysyy tulevaisuuteen suunnattuja kysymyksiä. Voit sanoa esimerkiksi: ”Kuvittele, että olet täysin varma siitä, että voit tehdä tämän. Mitä on tapahtunut, että sinusta on tullut asiassa niin itsevarma?”

2. Tunnista erot

Rohkaise selviytynyttä kuvaamaan, miten hänen nykyinen tilanteensa eroaa hänen ideaalitalanteestaan ja tavoitteistaan. Kun näitä eroavuuksia tarkastelee, voi saada samalla motivaatiota niiden kuromiseksi kiinni. Se voi myös kannustaa TMT-aidon käyttämiseen.

Yksi strategia on osoittaa ne negatiiviset seuraukset, joita ilmenee, jollei TMT-taitoa harjoita. Näiden negatiivisten seurausten osoittaminen ei ole sinun tehtäväsi, vaan selviytyneen tulisi tulla niistä tietoiseksi itse. Auta selviytynyttä punnitsemaan syitä, jotka toimivat taidon käytön puolesta ja toisaalta sitä vastaan. Käytä siinä liitteestä E löytyvää *Tulosmatriisi-tehtäväpaperia* (listaa taidon käyttämiseen liittyvistä hyvistä ja huonoista puolista). Kirjoita taidon käyttämistä vastaan olevat syyt yhdelle puolelle ja sen puolesta olevat syyt toiselle, ja vertaa niitä sitten. Voit sanoa esimerkiksi:

KÄYTTÄYTYMISEN JA TAVOITTEIDEN VÄLILLÄ OLEVIEN EROJEN TUNNISTAMINEN
Sinulla on varmasti hyviä syitä, miksi päättäisit olla ryhtymättä _____. Olet itse asiassa jo kertonut joitakin näistä syistä. Väitellään asiasta hieman: Minä otan sen kannan, että minun ei tarvitse _____. Sinun tehtäväsi on vakuuttaa minut, että minun kannattaisi.

Kun keskustellette Tulosmatriisista, voit kohdata vastustusta. Vältä ryhtymästä väitelyyn, vaan johda keskustelu pois selviytyneen sisäisistä ristiriidoista ja haluttomuudesta ottaa TMT-taito käyttöön. Kysy avoimia kysymyksiä, joiden avulla selviytynyt voi saada ideoita ongelmaan liittyen ja keksiä, mitä hänen täytyy tehdä ratkaistakseen sen. Jos selviytynyt vastustaa uuden positiivisen tekemisen sopimista, joka voi olla esimerkiksi ajan viettämistä kuistilla naapureiden kanssa jutellen, voit sanoa hänelle vaikkapa näin:

- Kertoisitko minulle, mitä teet tai ajattelet, kun pysyt sisällä?
- Kuulostaa siltä, että sinua hermostuttaa naapureiden kanssa jutteleminen. Se on ymmärrettävää, kun tietää, mitä olet käynyt läpi.
- Mitä "saat" siitä, että pysyttelet sisätiloissa?
- Mikä on sisällä pysyttelemisen huono puoli?
- Mitä luulet, että tapahtuisi, jos et pysyisi sisällä? Miten asiat muuttuisivat?
- Miten voisit tuntea olosi vähemmän hermostuneeksi ja vähän mukavammaksi viettäessäsi enemmän aikaa kuistilla?

3. Tue minäpystyvyyttä

Saat helpommin selviytyneen ehdottamaan tapoja ottaa TMT-taito käyttöön, kun annat hänen mahdollisimman pitkälle päättää itse, miten hän suunnitelman vaiheet toteuttaa. Aiemmin totesimme, että TMT-aidon käyttämistä koskevista syistä puhuminen voi lisätä selviytyneen halua kokeilla niitä – samalla tavalla toimintasuunnitelman vaiheiden läpikäyminen voi lisätä hänen itseluottamustaan toteuttaa suunnitelma. Auta häntä muistamaan suunnitelma tehtäväpapereiden avulla.

Kun olette keskustelleet suunnitelmasta, kysy häneltä: "Haluatko tehdä näin?" Jos hän vaikuttaa haluttomalta tai epävarmalta, älä painosta häntä sanomaan kyllä. Haluttomuus voi tarkoittaa sitä, että olet kiirehtinyt häntä tekemään päätöksen, tai se voi

tarkoittaa, että selviytynyt tarvitsee lisää itseluottamusta. Yritä kehittää suunnitelmasta sellainen versio, jonka hän haluaa ja tuntee voivansa toteuttaa. Voit myös ehdottaa, että selviytynyt ”koeajaisi” toimintasuunnitelmaa lyhyen aikaa.

C) Notkaidusten ehkäisy

Auta selviytyneitä ymmärtämään, että jos he harjoittavat TMT-taitoja jatkuvasti, he saavat niistä lisää hyötyä. Kerro ymmärtäväsi, että heidän elämässään voi olla vaikeita päiviä tai jaksoja, jolloin taitojen käyttäminen voi olla vaikeampaa. Seuraavien vaiheiden läpikäynti ehkäisee notkahduksia auttaen selviytyneitä käyttämään TMT-taitoja vaikeina aikoina:

- 1) Tee yhteenveto selviytyneen TMT-taitojen parissa tekemästä työstä.
- 2) Pidä huolta, että selviytyneellä on realistiset odotukset edistymisestä.
- 3) Tunnista ”varhaiset varoitusmerkit” ja tee suunnitelma niiden käsittelemiseksi.

1. Tee yhteenveto selviytyneen edistymisestä

Käy läpi aiheet, joita olette käsitelleet, ja anna selviytyneelle tunnustusta niistä saavutuksista, joita hän on saanut aikaan. Sinä tai selviytynyt voitte tehdä muistiinpanoja, jotta hänellä on jotain, mistä tarkistaa asioita myöhemmin, jos tarvitsee. TMT-työn yhteenvedon tekeminen sisältää tavoitteista, sisällöstä ja saavutuksista puhumisen.

- **TAVOITTEET.** Käykää läpi työn alkuperäiset tavoitteet yhdessä: mitä sinä ja selviytynyt halusitte saavuttaa. Pyydä selviytyntä muistelemaan, mitä hän oli toivonut ensimmäiseltä tapaamiselta. Jos kirjoitit hänen tavoitteensa ylös ensimmäisessä tapaamisessa, muistuta häntä niistä. Keskustelkaa myös siitä, jos tavoitteet muuttuivat yhdessä tehdyn työn aikana.
- **SISÄLTÖ.** Tarkastelkaa yhdessä tekemäänne työtä, mukaan lukien opettamasi taidot ja niiden perustelut. Sen sijaan, että esittäisit kysymyksiä, kerro, mitä tehtiin. Näin selviytynyt ei koe, että häntä testataan. Voit sanoa esimerkiksi näin: ”Ensin käytimme aikaa joidenkin ongelmiesi ratkaisemiseen ja sitten puhuimme ajatusten tärkeydestä ja siitä, miten ne vaikuttavat tunteisiisi.” Kun olet tehnyt yhteenvedon siitä, mitä olette tehneet ja miksi, varmista, että selviytynyt on yhtä mieltä yhteenvetosi kanssa, ja kysy haluaisiko hän lisätä siihen jotakin. Kysy myös, mitä selviytynyt on pitänyt vähiten ja mitä eniten hyödyllisenä.
- **SAAVUTUKSET.** Kysy selviytyneeltä yhdessä tekemästänne työstä. Mitä hän on saavuttanut? Mikä on muuttunut parempaan? Katso alkuperäisiä tavoitteita ja kommentoi jokaisen tavoitteen kohdalla tapahtunutta edistymistä. Kun selviytynyt luettelee saavutuksia, vahvista kukin saavutus olemalla samaa mieltä ja pyytämällä esimerkkejä edistymisestä. Laadi jo ennen tapaamista lista selviytyneen saavutuksista. Tarkista tapaamisessa, oletteko samaa mieltä. Voit esimerkiksi sanoa:

YHTEENVETO EDISTYMISESTÄ

Olemme saaneet paljon aikaiseksi näinä muutamana yhteisenä tapaamiskertana! Tapaamme tänään viimeisen kerran, joten käytämme nyt muutaman minuutin muistelemalla oppimiasi uusia asioita.

Ensin kävimme läpi katastrofiin liittyviä tavanomaisia reaktioita, joista monia sinäkin olet kokenut. Sen jälkeen opit tärkeän hengitystaidon ahdistavien reaktioiden hallitsemiseksi. Olen ollut hyvin tyytyväinen siihen, miten olet harjoitellut hengittämistä ja miten

olet käyttänyt sitä ahdistavissa tilanteissa. Missä tilanteissa siitä on tuntunut olevan sinulle eniten apua?

Olet oppinut myös taidon, joka auttaa huonotuulisuuteen ja alhaiseen energiatasoon. Tarkoitan positiivisten asioiden harrastamista silloinkin, kun ei siltä tunnu. Tämä onnistui sinulta upeasti! Lisäsit aikatauluusi _____(nimeä harrastukset ja tekeminen). Miten tästä on ollut sinulle apua?

Lopuksi olet oppinut auttavista ajatuksista ja siitä, miten pelon tunteet liittyivät haitallisiin ajatuksiin. Olet oppinut parantamaan mielialaasi vaihtamalla ajatuksiasi auttaviin ajatuksiin. Olen ollut hyvin vaikuttunut siitä, miten olet pystynyt tunnistamaan ja muuttamaan ajatuksiasi työskentelymme aikana. Mikä on mielestäsi ollut positiivisin muutos?

Haluatko ehtiä tekemään jotakin tiettyä asiaa tämän viimeisen tapaamisen aikana?

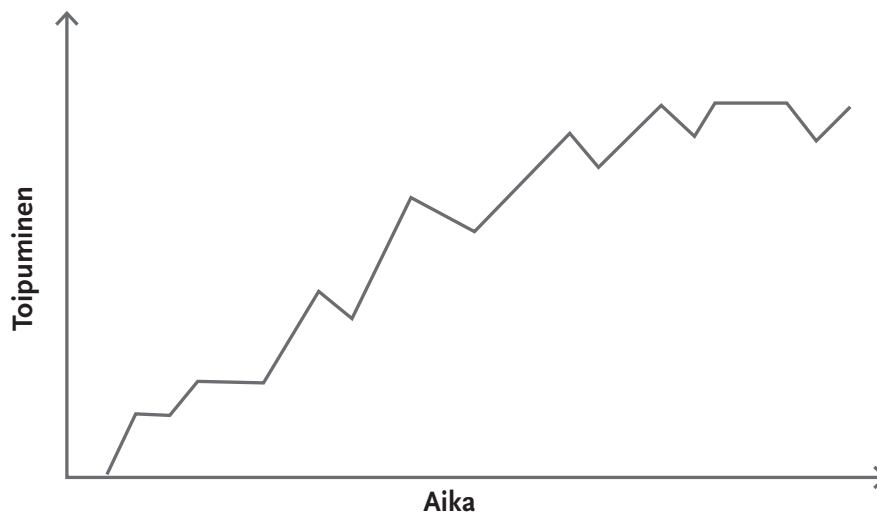
HUOMIOI KEHITYSVAIHE!

Varo, että et aliarvioi sitä, miten paljon lapset voivat kiintyä avuntarjoajaan vain muutaman tapaamiskerran jälkeen. Varaa aikaa asian loppuun saattamiseen, jotta lapsi voi sanoa hyvästi ja ilmaista (surun tai huolen) tunteensa. Kerro hänelle, miten paljon olet nauttinut yhteisestä ajastanne ja miten tulet muistamaan hänet. Joidenkin lasten kohdalla tämä voi tarkoittaa yksinkertaista kädenpuristusta, kun taas toiset haluavat viettää jonkin aikaa esimerkiksi piirtämällä kuvan muistoksi. Mieti, kannattaisiko lapselle antaa jotain konkreettista, kuten todistus taitojen opettelemisesta tai valokuva teistä yhdessä.

2. Aseta realistisia odotuksia edistymiselle

Keskustele ”toipumisen” käsitteestä selviytyneen kanssa. Varmista, että hän ymmärtää toipumisen olevan vähitellen tapahtuva prosessi, joka ei ole tasainen vaan sisältää niin hyviä kuin huonojakin päiviä. Voit kuvata toipumista esimerkiksi ajaksi, jolloin ”hyviä päiviä on enemmän kuin huonoja”. Korosta sitä, että takaumat, reaktiot ja muut ongelmat ovat normaaleja toipumisen aikana, erityisesti esimerkiksi katastrofin/trauman vuosipäivinä.

Selitä ”notkahduksen” käsite – jakso, jolloin jotkut reaktiot tapahtuvat uudelleen. Korosta sitä, että toipuminen on vähitellen tapahtuva prosessi ja että pienet takaiskut ja notkahdukset ovat tavallisia. Piirrä toipumisen vähittäistä etenemistä kuvaava käyrä alla olevan esimerkin mukaisesti. Kannusta selviytynyttä miettimään kokonaiskuvaa käyrän avulla. Sitä, että toipuminen etenee, vaikka toisinaan tulee takaiskuja. Selviytyneen ei kannata verrata yksittäisiä päiviä toisiinsa. Sen sijaan hänen kannattaa (erityisesti huonoina päivinä) miettiä, miten paljon asiassa on edennyt ensimmäisen tapaamisen jälkeen.



Voit verrata tilannetta siihen, että joku yrittää opetella syömään oikein ja laihtua ja sitten repsahtaa dieetiltä ja paino nousee taas hieman. Se ei tarkoita sitä, että koko dieetti on pilalla. Vaikka lipsahtaa väliaikaisesti ruodusta, ei pitäisi antaa kokonaan periksi. Sama koskee myös toipumista. Selviytynyt voi jatkaa taitojen käyttämistä samaan tapaan kuin dieettiäkin voi jatkaa. Pyydä lasta miettimään jotain oppimaansa asiaa, kuten pyörällä ajamista. Muistuta lasta siitä, miten ajaminen sujui paremmin ja paremmin, vaikka hän saattoi välillä kaatuakin pyörällä. Tärkeintä oli kiivetä takaisin pyörän selkään ja jatkaa harjoittelua, kunnes ajaminen sujui kunnolla.

3. Tunnista ja tee suunnitelma ”varhaisia varoitusmerkkejä” varten

Pyydä selviytynyttä miettimään tulevia tilanteita, jotka saattaisivat laukaista notkahduksen, kuten alkuperäisestä traumasta, katastrofista tai menetyksestä muistuttavia tilanteita. Kerro, että hän on alttiimpi takaiskuille, jos muut asiat eivät ole hyvin. Laadi lista näistä riskitilanteista liitteestä G löytyvän *Notkahdusten ehkäisy -tehtäväpaperin* avulla. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi samanlaisista tapahtumista kuuleminen uutisissa tai elämäntilanteen aiheuttama stressi (koulun tai työpaikan vaihtaminen, kokeeseen osallistuminen, muutto, sairaus perheessä, rahaongelmat) tai katastrofin/trauman tuleva vuosipäivä.

Sen lisäksi, että selviytynyt osaa tunnistaa notkahduksen mahdollisesti laukaisevan tilanteen, hänen pitäisi myös olla tietoinen niiden varhaisista varoitusmerkeistä. Kehota selviytynyttä tarkkailemaan säännöllisesti pärjäämistään, erityisesti riskitilanteissa. Onko hän ajatellut katastrofia? Välttelekö hän harrastuksia tai tilanteita? Onko hän ahdistunut tai pelkää? Selitä, että nämä voivat olla notkahduksen varhaisia varoitusmerkkejä. Joillekin ihmisille ensimmäinen varoitusmerkki on huonosti nukkuminen, toisille se, että he huomaavat olevansa jatkuvasti varuillaan. Varhaiset varoitusmerkit voivat olla ajatuksia, tunteita, käyttäytymistapoja, fyysisiä reaktioita tai ongelmia jokapäiväisessä elämässä. Auta selviytynyttä tekemään varhaisista varoitusmerkeistä lista, jota hän voi käyttää myöhemmin.

Käytä sitten *Notkahdusten ehkäisy -tehtäväpaperia* ja auta sen avulla selviytyneitä tekemään toimintasuunnitelma varhaisten varoitusmerkkien käsittelemiseksi tulevaisuudessa. Keskustelkaa selviytyneen valitsemista taidoista sinun ohjatessasi keskustelua tarpeen mukaan. Voit sanoa esimerkiksi:

TOIMINTASUUNNITELMAN TEKEMINEN

Keskustellaan hetki siitä, mitä taitoja sinulla on tulevaisuudessa esiin tulevien haastavien tilanteiden varalle. Olet tunnistanut kolme tilannetta, jotka saattavat aiheuttaa sinulle ahdistusta. Mitä taitoja olet oppinut, joista olisi sinulle eniten apua?

Olet oppinut ainakin uuden hengitystaidon. Voit vähentää ahdistustasi keskittymällä hengittämiseesi niin ennen hankalaa tilannetta kuin itse tilanteessakin. Mitä muuta voit tehdä? Voit käyttää *Auttavien ajatusten taitoa* ja muuttaa tilanteesta ajattelemiasi ajatuksia, ennen kuin tilanne on käsillä. Tai voit miettiä, pyytäisitkö joltakulta tukea asiassa. *Sosiaalisesta kartastasi* löytyy useita ihmisiä, jotka voisivat ehkä auttaa sinua.

Voit myös aika ajoin käydä läpi tehtäväpapereitasi. Niistä löytyy yhteenveto kaikesta, mitä olemme tehneet yhdessä. Nyt voisimme kirjoittaa nämä varhaisten varoitusmerkkien toimintasuunnitelmaa koskevat ideat muistiin.

Olet tehnyt todella hienoa työtä opitellessasi näitä taitoja. Harjoitus kuitenkin tekee mestarin näissäkin taidoissa aivan kuten piirtämisessä, urheilussa tai vaikkapa autolla ajamisessa. Monet ihmiset parantavat taitojaan senkin jälkeen kun TMT on ohi. Jatka oppimiesi TMT-taitojen harjoittelua, kunnes niistä tulee luonnollinen ja automaattinen osa sinua. Näin olet valmiina, kun elämässäsi tulee eteen vaikeita aikoja.

Alla on esimerkki mahdollisesta suunnitelmasta, vaikka toimintasuunnitelma täytyikin räätälöidä yksilöllisesti.

MINUN TOIMINTASUUNNITELMANI

- 1) Käyn läpi, mitä tein TMT-tapaamisissa ja mitä saavutin.
- 2) Muistan, että kaikilla on huono päivä joskus, ENKÄ ole menettänyt kaikkea, mitä olen tähän mennessä saanut aikaan.
- 3) Tutkin ajatuksiani, tunteitani ja käyttäytymistäni huomatakseni, esiintyykö niissä varhaisia varoitusmerkkejä.
- 4) Käytän oppimieni strategioita (erityisesti niitä, joista on eniten apua) varoitusmerkkien käsittelemiseen. Jos strategiat eivät auta heti, yritän myöhemmin tai seuraavana päivänä uudelleen.
- 5) Pyydän jotakuta muistuttamaan minua oppimistani taidoista tai auttamaan niiden kanssa.
- 6) Jos olen tehnyt kaikki yllä mainitut vaiheet kohtuullisessa ajassa eikä minusta silti tunnu paremmalta, hankin lisäapua.

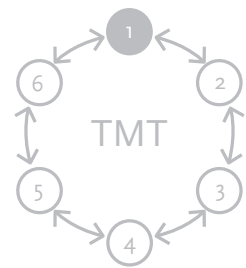
Taitoja mielen toipumiseen

Tehtäväpaperit ja monisteet

Liitteet A – G: Tehtäväpaperit ja monisteet

TMT-TAIDOT	MATERIAALIT	SIVU
Liite A: (Tietojen keruu ja avun priorisointi)	Liitteen A sisällys	87
	TMT-seulontalomake	89
	TMT-taitojen kaavio	90
	Mitä ovat mielen toipumiseen tarvittavat taidot (TMT)?	91
	TMT-yleiskatsaus ja taitojen läpi käyminen	93
Liite B: (Ongelman- ratkaisutaitojen rakentaminen)	Liitteen B sisällys	97
	Ongelmanratkaisu-tehtäväpaperi	99
	Lapsille: Ongelmanhävittäjä-tehtäväpaperi	101
Liite C: (Positiivisen toiminnan edistäminen)	Liitteen C sisällys	103
	Positiivisen toiminnan valitseminen	105
	Positiivinen toiminta -tehtäväpaperi	106
	Lapsille: Tekemisen valitseminen	107
	Lapsille: Positiivinen toiminta -tehtäväpaperi	109
	Vanhemmille: Miten autat lastasi suunnittelemaan tekemistä	111
Liite D: (Reaktioiden hallinta)	Liitteen D sisällys	113
	Aikuisille ja nuorille:	
	• Reaktioiden hallinta -tehtäväpaperi	115
	• Hengitysharjoitus	117
	• Posttraumaattiset stressireaktiot	119
	• Viha ja ärtyneisyys	121
	• Univaikeudet	125
	• Reaktiot krooniseen stressiin	127
	• Masentuneisuus	129
	• Pelkotilat katastrofin/ trauman jälkeen	131
	• Surureaktiot	133
	• Tuen antaminen katastrofin/ trauman jälkeen	135
	• Päihdeongelmat	137
	Lapsille:	
	• Lapsille: Pelkojen hallitseminen	139
	Vanhemmille:	
	• Vanhemmille: Miten lapsia autetaan hallitsemaan pelkojaan	141
	• Vanhemmille: Apua lasten uniongelmiin	143
	• Vanhemmille: Lasten häiritsevät (epätoivotut) ajatukset ja traumaattiset muistumat	145
	• Vanhemmille: Lasten ahdistuneisuus (välttely, takeruminen, pelot)	147
	• Vanhemmille: Lasten kiukkukohtaukset ja impulsiivinen käytös	149
	• Vanhemmille: Lapset ja suru: Tietoa perheille	151

TMT-TAIDOT	MATERIAALIT	SIVU
Liite E: <i>(Auttavan ajattelun edistäminen)</i>	Liitteen E sisällys	153
	Auttava ajattelu -moniste	155
	Lapsille: Auttava ajattelu -moniste	159
	Auttava ajattelu -tehtäväpaperi	161
	Lapsille: Auttava ajattelu / Hyvä valmentaja, huono valmentaja -tehtäväpaperi	163
	Tulosmatriisi-tehtäväpaperi	165
Liite F: <i>(Tukea antavien sosiaalisten kontaktien rakentaminen)</i>	Liitteen F sisällys	167
	Sosiaalisten kontaktien lista	169
	Sosiaaliset kontaktit -tehtäväpaperi	171
	Lapsille: Sosiaaliset kontaktit -tehtäväpaperi	173
	Sosiaalisen tuen tyypit -tehtäväpaperi	175
	Sosiaalisen tuen saamisen kuusi vaihetta	177
	Sosiaalisen tuen antamisen kuusi vaihetta	178
Liite G: <i>(Useampi tapaaminen)</i>	Liitteen G sisällys	179
	Notkاهدusten ehkäisy -tehtäväpaperi	181



Liite A: Tietojen keruu ja avun priorisointi

MATERIAALIT	SIVU
TMT-seulontalomake	89
TMT-taitojen kaavio	90
Mitä ovat mielen toipumiseen tarvittavat taidot (TMT)?	91
TMT-yleiskatsaus ja taitojen läpi käyminen	93

LIITE A
TIETOJEN KERUU JA AVUN PRIORISOINTI -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

TMT-seulontalomake

ONGELMAKOHTA	MITEN SUURI ONGELMA ON?
FYYSINEN TERVEYS: Oletko huolissasi omasta fyysisestä terveydestäsi tai jonkun perheenjäsenesi terveydestä? (Kuvaile)	<input type="checkbox"/> Kiireellinen <input type="checkbox"/> Tärkeä, mutta ei kiireellinen <input type="checkbox"/> Ei tärkeä <input type="checkbox"/> Muu
TUNTEISIIN LIITTYVÄT VAIKEUDET: Oletko huolissasi siitä, miten sinä tai joku perheenjäsenistäsi pärjätte tunnetasolla? (Kuvaile)	<input type="checkbox"/> Kiireellinen <input type="checkbox"/> Tärkeä, mutta ei kiireellinen <input type="checkbox"/> Ei tärkeä <input type="checkbox"/> Muu
TURVALLISUUS: Oletko huolissasi turvallisuudestasi tai perheesi turvallisuudesta nyt tai tulevaisuudessa? (Kuvaile)	<input type="checkbox"/> Kiireellinen <input type="checkbox"/> Tärkeä, mutta ei kiireellinen <input type="checkbox"/> Ei tärkeä <input type="checkbox"/> Muu
PERUSASIAT: Oletko huolissasi päivittäisen elämän perusasioiden hoitamisesta? (Kuvaile)	<input type="checkbox"/> Kiireellinen <input type="checkbox"/> Tärkeä, mutta ei kiireellinen <input type="checkbox"/> Ei tärkeä <input type="checkbox"/> Muu
PÄIHITEIDEN KÄYTTÖ/VÄÄRINKÄYTTÖ: Oletko huolissasi omasta alkoholista, päihteiden tai reseptilääkkeiden käytöstäsi tai jonkun perheenjäsenesi päihteidenkäytöstä? (Kuvaile)	<input type="checkbox"/> Kiireellinen <input type="checkbox"/> Tärkeä, mutta ei kiireellinen <input type="checkbox"/> Ei tärkeä <input type="checkbox"/> Muu
ROOLIN TOIMIVUUS: Oletko huolissasi siitä, miten hyvin pystyt toimimaan päivittäisessä elämässäsi kotona, töissä tai koulussa? (Kuvaile)	<input type="checkbox"/> Kiireellinen <input type="checkbox"/> Tärkeä, mutta ei kiireellinen <input type="checkbox"/> Ei tärkeä <input type="checkbox"/> Muu
IHMISUHTEET: Oletko huolissasi siitä, miten tulet toimeen ihmisten kanssa (puolisosi, perheenjäsenesi, naapureiden, ystävien tai ihmisten kanssa töissä tai koulussa)? (Kuvaile)	<input type="checkbox"/> Kiireellinen <input type="checkbox"/> Tärkeä, mutta ei kiireellinen <input type="checkbox"/> Ei tärkeä <input type="checkbox"/> Muu
MUUT HUOLET: Onko jotain muuta, josta olet huolissasi tai jota haluaisit kertoa minulle? (Kuvaile)	<input type="checkbox"/> Kiireellinen <input type="checkbox"/> Tärkeä, mutta ei kiireellinen <input type="checkbox"/> Ei tärkeä <input type="checkbox"/> Muu

TMT-taitojen kaavio

HUOLI	ENSISIJAINEN TMT-TAITO	TOISSIJAINEN TMT-TAITO
Minulla on vaikea ongelma, joka minun pitää ratkaista.	<ul style="list-style-type: none">• Ongelmanratkaisu	<ul style="list-style-type: none">• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit• Auttava ajattelu
Reagoin voimakkaasti tai toistuvasti tapahtumiin.	<ul style="list-style-type: none">• Reaktioiden hallinta	<ul style="list-style-type: none">• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit• Auttava ajattelu
En tiedä, miten ottaisin yhteyttä tai saisin uudelleen yhteyden ystäviini ja perheeseeni katastrofin/trauman jälkeen. Minulla ei ole tarpeeksi läheisiä ihmisiä, jotka välittävät minusta tai voivat auttaa minua.	<ul style="list-style-type: none">• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit	<ul style="list-style-type: none">• Positiivinen toiminta• Auttava ajattelu
Olen masentunut, surullinen tai sulkeutunut.	<ul style="list-style-type: none">• Positiivinen toiminta	<ul style="list-style-type: none">• Ongelmanratkaisu• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit
Minulla on hermostuttavia ajatuksia, jotka aiheuttavat minulle pahan mielen tai estävät minua miettimästä positiivisia ajatuksia.	<ul style="list-style-type: none">• Auttava ajattelu	<ul style="list-style-type: none">• Reaktioiden hallinta• Toiminnan aikataulutus
Vakava fyysinen terveysongelma, mielenterveysongelma, päihdeongelma tai merkittäviä vaikeuksia ja vastoinkäymisiä tällä hetkellä.	<ul style="list-style-type: none">• Ongelmanratkaisu (Keskittyen Asiakkaan lähettämiseen asiaankuuluvien palveluiden piiriin)	<ul style="list-style-type: none">• Tukea antavat sosiaaliset kontaktit• Auttava ajattelu

Mitä ovat mielen toipumiseen tarvittavat taidot (TMT)?

Taitoja mielen toipumiseen (TMT) on ohjelma, jonka avulla autetaan selviytyneitä vähentämään katastrofin/trauman jälkeistä ahdistusta ja pääsemään eteenpäin elämässään. TMT:ssä käytetään monisteita ja tehtäväpapereita TMT-taitojen opettamiseen. Selviytyneet voivat käyttää niitä omillaankin, mutta TMT-monisteista on eniten apua, kun niitä käytetään tapaamisissa ammattihenkilön kanssa. Selviytynyt voi opetella monisteissa esitetyjä taitoja samalla kun auttava ammattihenkilö tarjoaa tukea ja antaa ehdotuksia siitä, miten esiin tulleita asioita voisi käsitellä.

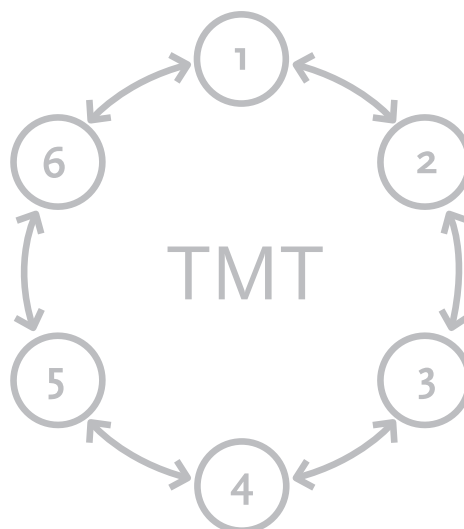
TMT:ssä opetetaan viisi päätaitoa:

- 1) ONGELMANRATKAISUTAUTOJEN RAKENTAMINEN. Selviytyneillä on jatkuvia ongelmia ja vastoinkäymisiä katastrofin/trauman seurauksena, ja ne voivat lisätä heidän stressitasoaan huomattavasti, kääntää huomion pois oman itsen hoidosta sekä lisätä traumaattisia stressireaktioita. Opit uusia taitoja, joiden avulla pärjät nykyisten tai odotettavissa olevien ongelmien kanssa. Ongelmanratkaisutaidoista saat työkalun, jonka avulla ongelmat voi jakaa hallittaviin paloihin. Se tarjoaa erilaisia tapoja käsitellä asiaa ja auttaa harkitsemaan, mihin toimiin ryhtyä.
- 2) POSITIIVISEN TOIMINNAN EDISTÄMINEN. Katastrofin/trauman jälkeen on hyvin tavallista, että ihmiset lakkaavat tekemästä asioita, jotka ovat tuottaneet heille mielihyvää ja joita he ovat pitäneet palkitsevina tai mielekkäinä. Kun ihminen lopettaa mielihyvää tuottavien asioiden tekemisen, hän helposti masentuu tai sulkeutuu. Teet suunnitelman, jonka tarkoitus on aikatauluttaa elämääsi mielekkästä ja positiivista tekemistä. Tavoitteena on kasvattaa stressinsietokykyäsi ja tuoda lisää mielihyvää ja iloa elämääsi.
- 3) REAKTIOIDEN HALLINTA. Kun katastrofi on altistanut ihmisen äärimmäiselle stressille ja pelolle, hänen kehonsa on usein varuillaan ja valmiina vaaratilanteeseen. Pelkkä rentoutuminen voi tuntua siltä, että olet liian haavoittuvainen. Jos oikeaa vaaraa ei ole, nämä reaktiot ovat tarpeettomia ja voivat vaurioittaa terveyttäsi, mielialaasi ja ihmissuhteitasi. Opit työkaluja, joiden avulla voit hallita fyysisiä ja emotionaalisia reaktioitasi paremmin. Opit vähentämään ahdistuneisuutta ja stressiä ottamalla työkalut käyttöösi päivittäisessä elämässäsi. Voit myös oppia, miten häiritseviä muistoja voi käydä läpi niin, että ymmärrät ja osaat käsitellä niitä paremmin.
- 4) AUTTAVAN AJATTELUN EDISTÄMINEN. Ihmisten ajatukset maailmasta ja itsestään usein muuttuvat katastrofin/trauman jälkeen. Selviytyneet pitävät maailmaa vaarallisena ja heidän on vaikea luottaa muihin ihmisiin, tai he kokevat, etteivät pärjää. Jotta ihminen voisi muuttaa tunnereaktioitaan, hänen täytyy muuttaa sitä, miten hän ajattelee kokemistaan asioista. Opit, miten ajatuksesi vaikuttavat tunteisiisi, ja tulet tietoiseksi siitä, mitä sanot itsellesi. Opit korvaamaan negatiiviset ajatukset auttavammilla ajatuksilla, jotka johtavat positiivisempiin tunteisiin.
- 5) TUKEA ANTAVIEN SOSIAALISTEN KONTAKTIEN RAKENTAMINEN. Kun katastrofista selvinneitä ihmisiä on tutkittu, yksi toistuvasti tunnistetuista suojaavista tekijöistä on sosiaalinen tuki. Usein paras tapa selviytyä ja pärjätä on se, että on muita ihmisiä, joille puhua ja joiden kanssa tehdä asioita. Katastrofit voivat saada selviytyneen tuntemaan itsensä eristäytyneeksi ja yksinäiseksi. Voi tuntua mahdottomalta luoda uusia ihmissuhteita tai elvyttää vanhoja. Tämän moduulin avulla opit, miten voit hakea tukea aktiivisemmin ja antaa tukea muille.

TMT:n tavoitteena on opettaa sinulle uusia tapoja käsitellä katastrofin/trauman aiheuttamia muutoksia kokeilemalla uusia asioita, ajatuksia ja tapoja reagoida asioihin. Kun olet oppinut TMT-taidot, voit muuttaa sitä, mitä ajattelet tilanteestasi ja miten reagoit siihen, vaikka et voikaan muuttaa itse tilannetta. Lisäksi voit vähentää ahdistusta ja parantaa stressinsietokykyä. Jos tapaat auttajan useamman kerran, hän saattaa ehdottaa, että harjoittelet uusia taitojasi tapaamisten välillä. Olosi voi parantua nopeammin, kun harjoittelet uusia taitojasi. Seuraavien tapaamisten aikana voit keskustella auttajasi kanssa, jos harjoituksessa on jotakin erityisen hankalalta tuntuva tai jos sitä täytyy muokata.

Taitoja mielen toipumiseen (TMT)

- 1) Tieto ja priorisointi
- 2) Ongelman ratkaisutaidot
- 3) Positiivinen toiminta
- 4) Reaktioiden hallinta
- 5) Auttavan ajattelu
- 6) Tukea antavat kontaktit



Yleiskatsaus mielen toipumiseen tarvittaviin taitoihin ja taitojen arviointi

TIETOJEN KERUU JA AVUN PRIORISOINTI:

TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> • Kerätä tietoja, joiden perusteella määritellään, tarvitseeko asiakas lähettää välittömästi organisaatiosi tai muiden palveluiden tarjoamaan hoitoon. • Ymmärtää selviytyneen kiireellisimmät tarpeet ja huolenaiheet. • Priorisoida ja suunnitella TMT-interventiostrategiat.
PERUSTELUT	<p>Katastrofin/trauman jälkeen selviytyneet ovat usein jatkuvan paineen alla ja saattavat tarvita apua välittömiin tai pitkäaikaisiin lääketieteellisiin tai mielenterveydellisiin vaivoihin. He saattavat myös kohdata erilaisia vastoin käymisiä ja vaikeuksia, heillä voi olla turvallisuuteen liittyviä huolia ja vaikeuksia ihmissuhteissa ja oman roolin toimivuudessa. Tietojen keruu on ensimmäinen vaihe autettaessa selviytyneitä tunnistamaan ja priorisoimaan senhetkisiä tarpeitaan ja huoliaan, jotta niitä voidaan käsitellä.</p>
VAIHEET	<p>Kun olet selittänyt tietojen keräämiseen liittyvät perustelut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tunnistaa tämänhetkiset tarpeet ja huolet 2) Priorisoi käsiteltävät asiat 3) Tee toimintasuunnitelma

ONGELMANRATKAISUTAITOJEN RAKENTAMINEN:

TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> • Auttaa selviytyneitä priorisoimaan ja ratkaisemaan vaikeuksia tai ongelmia
PERUSTELUT	<p>Useimmiten katastrofit aiheuttavat monia vaikeuksia, joiden vuoksi selviytyneet voivat tuntea olonsa avuttomiksi tai jopa toimintakyvyttömiksi kohdattessaan lukemattomia ongelmia. Jatkuva stressi ja paineet ”tehdä jotakin” voivat vaikeuttaa etäisyyden ottamista asiaan ja sen miettimistä, mikä olisi paras tapa käsitellä tilannetta. Kun käytössä on systemaattinen keino ratkaista ongelmia, se auttaa selviytyneitä käsittelemään ongelmia tehokkaammin, saamaan takaisin tunteen asioiden hallinnasta ja lisäämään heidän minäpystyvyyttään.</p>
VAIHEET	<p>Kun olet selittänyt ongelmanratkaisuun liittyvät perustelut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Määrittele ongelma / päätä, kenen ongelma on kyseessä 2) Aseta tavoite 3) Aivoriihi 4) Arvioi ja valitse parhaat ratkaisut

POSITIIVISEN TOIMINNAN EDISTÄMINEN:

TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none">• Auttaa selviytyneitä suunnittelemaan ja toteuttamaan positiivista, mieleistä ja mielekästä tekemistä, jotta heidän mielialansa paranisi ja tunne asioiden hallinnasta palautuisi.
PERUSTELUT	<p>Katastrofit usein häiritsevät normaaleja rutiineja ja tekemistä, joka antaa ihmisille mielihyvää ja tunteen siitä, että asioilla on tarkoitus ja ne ovat hallinnassa. Kun selviytyneitä autetaan tunnistamaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan positiivista, mieleistä ja mielekästä tekemistä, se voi auttaa heitä palaamaan rutiinien pariin, parantamaan mielialaa ja palauttamaan tunteen asioiden hallinnasta.</p>
VAIHEET	<p>Kun olet selittänyt positiiviseen toimintaan osallistumisen perustelut:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Tunnista ja suunnittele yksi tai useampi toiminto tai harrastus2) Varaa tekemiselle aikaa kalenterista

REAKTIOIDEN HALLINTA:

TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none">• Parantaa taitoja, joiden avulla rauhoitetaan fyysisiä ja emotionaalisia reaktioita.• Oppia uusia strategioita, joiden avulla käsitellään stressaavia tilanteita, esimerkiksi tapahtumasta muistuttavia asioita.• Antaa vaikeille kokemuksille nimiä, jotta ahdistusta olisi helpompi ymmärtää ja hallita.
PERUSTELUT	<p>Katastrofista/traumasta selvinnyt ihminen voi kokea ikäviä fyysisiä ja emotionaalisia/psykkisiä reaktioita kohdatessaan katastrofin liittyviä asioita, muistukkeita, jatkuvaa stressiä tai isoja elämänmuutoksia. Tällaiset reaktiot voivat vaikuttaa negatiivisesti mielialaan, päätöksentekokykyyn, ihmissuhteisiin, toimintakykyyn ja terveyteen. Opettelemalla taitoja, joiden avulla näitä reaktioita voi käsitellä ja hallita, selviytynyt voi suojella fyysistä ja psyykkistä terveyttään, parantaa itseluottamustaan, ihmissuhteitaan ja eri tehtävissään toimimista sekä vähentää haitallisia tapoja hallita asiaa.</p>
VAIHEET	<p>Kun olet selittänyt perustelut sille, miksi kannattaa opetella, miten ahdistavia reaktioita hallitaan:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Tunnista ahdistavat reaktiot ja niiden laukaisijat2) Opeta taidot ahdistavien reaktioiden käsittelyyn3) Luo suunnitelma reaktioiden hallintaan

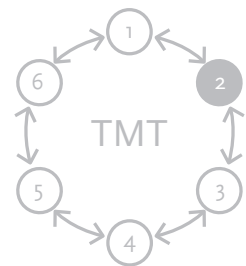
AUTTAVAN AJATTELUN EDISTÄMINEN:

TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> • Auttaa selviytyneitä tunnistamaan, miten he puhuvat itselleen katastrofikokemukseen tai nykyiseen tilanteeseen liittyen. • Auttaa selviytyneitä valitsemaan vähemmän ahdistavia/kuormittavia ajattelutapoja. • HUOM.: Auttava ajattelu ei tarkoita positiivista ajattelua. Negatiiviset ajatukset voivat olla oikeassa ("hallitus petti meidät"), mutta näiden ajatusten haitallisuus onkin siinä, että ne todennäköisesti aiheuttavat avuttomuutta ja ahdistusta. Rakentavampaa on ajatella auttavia ajatuksia ("elämä ei ole reilua, mutta selviydyn, kun saan apua").
PERUSTELUT	<p>Yrittäessään sopeutua katastrofin/trauman jälkeisiin olosuhteisiin monet selviytyneet kamppailevat ahdistavien/kuormittavien, katastrofiin liittyvien ajatusten kanssa. Tällaiset kielteiset ajatukset auttavat ylläpitämään kielteiset tunteita, kuten pelkoa, toivottomuutta, vihaa, ahdistusta, surua ja syyllisyyttä. Selviytynyt voi parantaa mielialaansa ja vähentää ahdistavien fyysisten ja tunnereaktioiden voimakkuutta tunnistamalla ja harjoittelemalla auttavampia tapoja ajatella.</p>
VAIHEET	<p>Kun olet selittänyt auttavaan ajatteluun liittyvät perustelut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tunnista haitalliset ajatukset 2) Tunnista auttavat ajatukset 3) Harjoittele auttavia ajatuksia 4) Anna auttavia ajatuksia koskevia harjoituksia

TUKEA ANTAVIEN SOSIAALISTEN KONTAKTIEN RAKENTAMINEN:

TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> • Positiivisten ihmissuhteiden kehittäminen ja yhteisön tukiverkoston hyödyntäminen
PERUSTELUT	<p>Perheen, ystävien ja yhteisön jäsenten tarjoama sosiaalinen tuki parantaa toipumista katastrofin/trauman jälkeen, koska se auttaa selviytyneitä tyydyttämään niin emotionaalisia kuin käytännön tarpeita.</p>
VAIHEET	<p>Kun olet selittänyt terveitä sosiaalisia kontakteja koskevat perustelut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Laadi sosiaalisten kontaktien kartta 2) Käy sosiaalisten kontaktien karttaa läpi 3) Laadi sosiaalisen tuen suunnitelma

LIITE A
TIETOJEN KERUU JA AVUN PRIORISOINTI -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET



Liite B: Ongelmanratkaisutaitojen rakentaminen -tehtäväpaperit

MATERIAALIT	SIVU
Ongelmanratkaisu-tehtäväpaperi	99
Lapsille: Ongelmanhävittäjä-tehtäväpaperi	101

LIITE B
ONGELMANRATKAISUTAITOJEN RAKENTAMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT

Ongelmanratkaisu-tehtäväpaperi

Ongelmanratkaisutaidon avulla voit jakaa ylitsepääsemättömiltä tuntuvat ongelmat hallittavampiin paloihin, priorisoida, mitä osaa käsittelet ensimmäisenä, ja päättää, mikä on paras tapa toimia.

1. MÄÄRITTELE ONGELMA: Mitä ongelmaa haluat työstää ensimmäisenä?

Jos sinun täytyy valita useista ongelmista, kysy itseltäsi: ”Mikä näistä asioista vaivaa minua eniten? Pitäisikö jotakin asiaa käsitellä aikaisemmin kuin muita? Paheneeko jokin ongelma entisestään? Mitä asiaa olisi mielestäni luontevin käsitellä ensimmäiseksi?” Kerro ongelma selkeästi. Jos kyse on monimutkaisesta ongelmasta, kirjoita paperille yksi ”pala”, jota voit käsitellä ensiksi.

.....

.....

.....

.....

.....

KYSY ITSELTÄSI SEURAAVAT KYSYMYKSET ONGELMAA KOSKIEN:

A. Tapahtuuko se minulle?	Kyllä	Ei
B. Tapahtuuko se minun ja jonkun muun välillä?	Kyllä	Ei
C. Tapahtuuko se jollekulle toiselle?	Kyllä	Ei
D. Tapahtuuko se kahden tai useamman muun ihmisen välillä?	Kyllä	Ei

(Jos ympyröit kyllä kohtaan A tai B, ongelma on luultavasti sellainen, jota sinun on hyvä työstää. Jos ympyröit kyllä kohtaan C tai D, voi olla, että ongelma ei ole sinun ratkaistavissasi, vaan jonkun muun täytyy ratkaista tilanne.)

2. ASETA TAVOITE: Mitä haluat ja tarvitset? Mitä toivoisit tapahtuvan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. AIVORIIHI: Mitä vaihtoehtoja tavoitteeseen pääsemiseksi on olemassa?

Yritä keksiä viidestä kymmeneen vaihtoehtoa.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. VALITSE PARAS RATKAISU: Yhdistä parhaat vaihtoehtosi ratkaisuksi.

Tee suunnitelma, jossa sitoudut ratkaisuun tulevina päivinä.

Laita suunnitelma käytäntöön!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kokeile ratkaisua.

Jos se ei toimi, voit aina kokeilla muita vaihtoehtoja.

Lapsille: Ongelmanhävittäjä-tehtäväpaperi

Estääkö joku asia sinua tekemästä sitä, mitä sinun tarvitsisi tai mitä haluat tehdä?
Yritä käydä seuraavat vaiheet läpi auttajasi kanssa.

1. MÄÄRITTELE ONGELMA: Mikä on ongelma?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MIETI HETKI JA VARMISTA, ETTÄ ONGELMA ON SELLAISEN, JOKA SINUN PITÄISI RATKAISTA.

A Tapahtuuko se minulle?	Kyllä	Ei
B. Tapahtuuko se minun ja jonkun muun välillä?	Kyllä	Ei
C. Tapahtuuko se jollekulle toiselle?	Kyllä	Ei
D. Tapahtuuko se kahden tai useamman muun ihmisen välillä?	Kyllä	Ei
(Jos ympyröit kyllä kohtaan A tai B, ongelma on luultavasti sellainen, jota sinun on hyvä työstää. Jos ympyröit kyllä kohtaan C tai D, ongelma voi olla sellainen, että jonkun muun on se ratkaistava. Keskustele asiasta terapeuttiesi kanssa.)		

2. ASETA TAVOITTEESI: Mitä tarvitset tai haluat?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. AIVORIIHI: Mitä asioita voisit tehdä, että pääsisit tavoitteeseesi?

Yritä keksiä viidestä kymmeneen ideaa. Älä arvostele ideoitasi vaan kirjoita muistiin kaikki ideat, niin hyvät kuin huonotkin!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. VALITSE PARAS RATKAISU:

Päätä, mikä suunnitelma toimisi parhaiten sinun kohdallasi.

.....

.....

.....

.....

.....

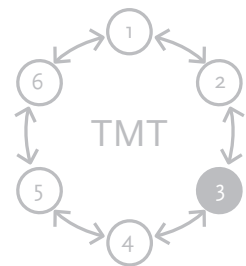
.....

.....

.....

Laita suunnitelma käytäntöön!

Kokeile ratkaisua. Jos se ei toimi, voit aina kokeilla jotain toista ongelmanhävittäjää.



Liite C: Positiivisen toiminnan edistäminen -tehtäväpaperit ja -monisteet

MATERIAALIT	SIVU
Positiivisen toiminnan valitseminen	105
Positiivinen toiminta -tehtäväpaperi	106
Lapsille: Tekemisen valitseminen	107
Lapsille: Positiivinen toiminta -tehtäväpaperi	109
Vanhemmille: Miten autat lastasi suunnittelemaan tekemistä	111

LIITE C
POSITIIVISEN TOIMINNAN EDISTÄMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Positiivisen toiminnan valitseminen

Hyvä tietää

Katastrofin/trauman jälkeen on tavallista, että ihmiset lakkaavat tekemästä asioita, jotka ovat tuottaneet heille mielihyvää ja joita he ovat pitäneet palkitsevina tai mielekkäinä. Ihmisen emotionaalinen ja fyysinen energia käy nopeasti vähiin, kun yrittää käsitellä kaikkia yksityiskohtia ja tehtäviä sekä samaan aikaan pärjätä vaikeiden tunteiden kanssa. Kun lataat akkujasi pitämällä huolta itsestäsi tai tekemällä mielekkäitä asioita, olosi kohenee vähitellen ja saat lisää energiaa hoitaa tarpeellisia asioita. Kun harrastukset, perherutiinit ja muu mielekäs tekeminen palaavat jälleen elämäsi, mielialasi voi kohentua ja asiat tuntuvat olevan paremmin hallinnassa. Tähän voi mennä aikaa, eikä se ehkä aluksi tunnu hyvältä. Älä kuitenkaan hätäile, vaan jatka rauhassa merkityksellisen ja mukavan tekemisen parissa päivittäin.

Ehdotuksia mielekkääksi tekemiseksi

SISÄTILOISSA HARRASTETTAVAT ASIAT	ULKONA HARRASTETTAVAT ASIAT	SOSIAALINEN TOIMINTA	UUDELLEEN- RAKENTAVA TOIMINTA
<ul style="list-style-type: none"> • Lukeminen • Piirtäminen, maalaaminen • Musiikin kuunteleminen • Elokuvan katseleminen • Päiväkirjan kirjoittaminen • Tietokoneen käyttö (pelit, Internet) • Kutominen, virkkaaminen • Kollaasin tekeminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kävelyllä käyminen • Juokseminen • Puistossa käyminen • Koiran ulkoiluttaminen • Puutarhanhoito • Uiminen • Patikointi • Pyöräily 	<ul style="list-style-type: none"> • Ystävälle soittaminen • Ystävien kanssa oleskelu • Perheenjäsenen yhteyden ottaminen • Uusien ihmisten tapaaminen • Uuden harrastuksen oppiminen • Sähköpostin lähettäminen, tekstiviestittely, blogin pitäminen, chattailu • Joukkuepelin pelaaminen, tanssiminen • Lauta- tai korttipelin pelaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Puiston tai leikkikentän kunnostaminen • Jonkun asian tekeminen katastrofin uhrien muistamiseksi • Naapurin auttaminen puutarhatöissä • Hyväntekeväisyys-tilaisuudessa auttaminen • Ystävän lapsen hoitaminen • Yhteisön käytössä olevan rakennuksen korjaustöissä auttaminen • Asioiden hoitaminen vanhemman ihmisen puolesta • Vapaaehtoistyö koululla

Valitse listalta mikä tahansa tekeminen tai harrastus, joka sinua kiinnostaa, tai käytä listaa apunasi uusien harrastusten ja tekemisen keksimisessä. Valitse vähintään yksi asia, jota voit tehdä yksin, ja yksi sosiaalinen toiminta, johon liittyy joku muu ihminen.

Positiivinen toiminta –tehtäväpaperi

Positiivisten asioiden tekeminen voi parantaa mielialaasi ja saada aikaan sen, että tunnet jälleen hallitsevasi elämäsi. Käytä tehtäväpaperia positiivisen toiminnan valitsemiseen, ajan varaamiseen sitä varten ja sen suunnitteluun.

1. Tunnista ja suunnittele yksi tai useampia toimintoja tai harrastuksia

Käy läpi *Positiivisen toiminnan valitseminen* -listaa tai laadi oma luettelo kahdesta tai kolmesta harrastuksesta tai tekemisestä, joita voit kokeilla. Lisää listaan joitakin sellaisia asioita, jotka toimivat aikaisemmin ja saivat olosi tuntumaan paremmalta. Valitse vähintään yksi harrastus tai tekeminen, jota voit tehdä yksin, ja yksi sosiaalinen toiminta, johon liittyy joku muu ihminen.

.....
.....
.....

2. Varaa tekemiselle aikaa kalenterista

Valitse päivä ja aika, jolloin voit tehdä yhtä tai useampaa näistä harrastuksista tai tekemisistä (vaikka vain lyhyen aikaa) seuraavalla viikolla. Kirjoita ne alla olevaan kalenteriin.

MA	
TI	
KE	
TO	
PE	
LA	
SU	

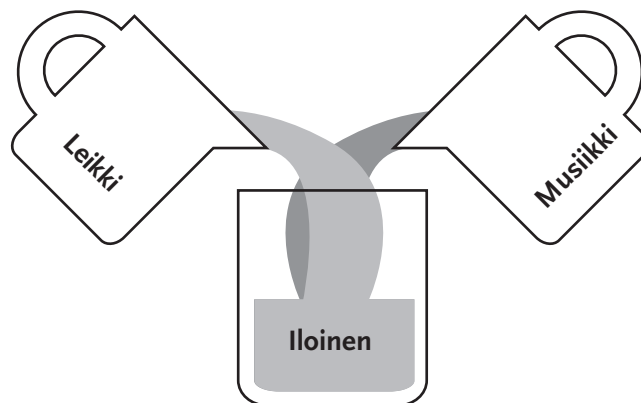
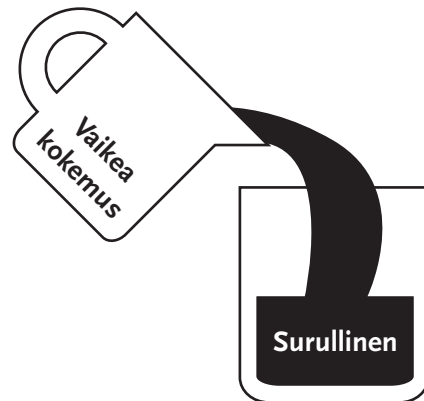
Varmista, että voit ryhtyä tekemään asiaa, kirjoittamalla muistiin, mitä muuta saatat tarvita (tuo tarvikkeet; varmista, että ystäväni on käytettävissä; tarkista, että puisto on auki).

.....
.....
.....
.....

Lapsille: Tekemisen valitseminen

Hyvä tietää

Katastrofin/trauman jälkeen olet voinut tuntea pelkkiä ikäviä tunteita: surua, pelkoa ja ihan vain pahaa oloa. Noista pahoista tunteista eroon pääseminen ei ole helppoa. Me voimme kuitenkin harjoitella sitä, miten voit täyttää aikaasi tekemisellä, josta saat hyviä, onnellisia tunteita. Sinulla on varmasti ollut jotakin tekemistä, jota et ole halunnut tehdä katastrofin/trauman jälkeen. Valitaan nyt joitakin asioita, joita haluat tehdä.



Ehdotuksia kivaksi tekemiseksi

Tässä on lista joistakin asioista, joita lapset yleensä tykkävät tehdä. Ympyröi listalta muutamia asioita, jotka kuulostavat hauskalta. Jos keksit itse (tai joku aikuinen keksii) hauskaa tekemistä, joka ei ole listalla, lisätkää se listaan. (Se voi olla jotain, jota teit ennen katastrofia ja josta tuli hyvä mieli.) Valitse sen jälkeen listalta muutamia asioita, joita kokeilet tällä viikolla. Valitse vähintään yksi asia, jota voit tehdä yksin, ja vähintään yksi asia, jota voit tehdä jonkun muun kanssa.

SISÄTILOISSA HARRASTETTAVAT ASIAT	ULKONA HARRASTETTAVAT ASIAT	MUIDEN KANSSA HARRASTETTAVAT ASIAT	UUDELLEEN- RAKENTAVA TOIMINTA
<ul style="list-style-type: none"> • Piirtäminen, maalaaminen • Käsityöt • Laulaminen • Musiikki-instrumentin soittaminen • Musiikin kuunteleminen • Päiväkirjan kirjoittaminen • Tietokonepelien pelaaminen • Lukeminen • Elokuvan katseleminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lemmikin kanssa leikkiminen • Juokseminen • Leikkipuistossa käyminen • Jalkapallon pelaaminen • Naruhyppeleminen • Uiminen • Luistelu/rullalautailu • Pyörällä ajaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitsien kertominen • Ystävän kanssa puhuminen • Aikuiselle puhuminen • Pelin pelaaminen • Uuden ihmisen tapaaminen • Ostoksilla käyminen • Sähköpostin lähettäminen, tekstiviestittely, blogin pitäminen • Urheileminen • Ajan viettäminen perheen kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • Puiston tai leikkipuiston kunnostuksessa auttaminen • Veljien tai siskojen lapsenvahdina oleminen • Kotiisi tai pihalle tehtävän leikki-alueen rakentamisessa auttaminen • Hyväntekeväisyystilaisuudessa auttaminen • Ystävän lemmikin hoitaminen • Koulun remontoinnissa auttaminen • Auttaminen kotona • Katastrofin uhreja kunnioittavan asian tekeminen • Yhteisön siivousoperaatioissa auttaminen

Lapsille: Positiivinen toiminta -tehtäväpaperi

Kun ihmiset ovat todella surullisia, he voivat tuntea olonsa hyvin väsyneeksi. Joskus he ovat niin väsyneitä, etteivät jaksakaan tehdä mitään, edes hauskoja asioita. Vaikka ajattelisit, ettei sinua kuitenkaan huvita tehdä mitään, laadi suunnitelma siitä, miten teet jotain hauskaa seuraavien viikkojen aikana.

1. Tunnista ja suunnittele yksi tai useampia toimintoja tai harrastuksia

Katso *Tekemisen valitseminen* -listalta ympäröimiäsi vaihtoehtoja. Kirjoita muistiin kaksi tai kolme hauskaa harrastusta tai tekemistä, joita haluaisit tehdä seuraavien parin päivän kuluessa. Haluatko pelata peliä ystävän kanssa? Täytyykö aikuisen viedä sinut jonnekin? Haluatko tehdä jotain yksiksesi? Valitse vähintään yksi asia, jota voit tehdä yksin, ja vähintään yksi asia, jota voit tehdä jonkun muun kanssa. Jos tarvitset tai haluat, että joku auttaa sinua tekemisen kanssa, kirjoita muistiin tämän henkilön nimi.

HARRASTUKSET JA TOIMINTA	KUKA TEKEE TÄTÄ SINUN KANSSASI
1.	
2.	
3.	

2. Varaa tekemiselle aikaa kalenterista

Katso tätä kalenteria. Kirjoita harrastusten ja tekemisen nimet niiden päivien alle, jolloin voit niitä tehdä.

MA	
TI	
KE	
TO	
PE	
LA	
SU	

Varmista, että voit ryhtyä tekemään asiaa, kirjoittamalla muistiin, mitä muuta saatat tarvita (tuo tarvikkeet, varmista, että ystäväni on käytettävissä, tarkista, että puisto on auki).

.....

.....

.....

LIITE C
POSITIIVISEN TOIMINNAN EDISTÄMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Vanhemmille: Miten autat lastasi suunnittelemaan tekemistä

Hyvä ymmärtää

Kun lapset kokevat hämmentäviä tapahtumia, heidän käyttäytymisensä voi muuttua. Heistä voi tulla dramaattisia ja äänekkäitä (heillä voi olla kiukkukohtauksia, he kitisevät ja tappelevat sisarusten kanssa). Toisinaan he muuttuvat hiljaisemmiksi (vähemmän aktiiviseksi tai leikkisäksi, eivät ole kiinnostuneita asioista, joista ennen pitivät). He saattavat viettää enemmän aikaa itseksensä. He saattavat puhua vähemmän tai eivät halua viettää niin paljon aikaa kanssasi kuin aiemmin. Kun kysyt heiltä jotain tai pyydät heitä tekemään jotain, he vastaavat vähäsanaisesti tai eivät reagoi lainkaan. Kun lapsi vetäytyy tällä tavalla, yritä olla turhautumatta tai vihastumatta.

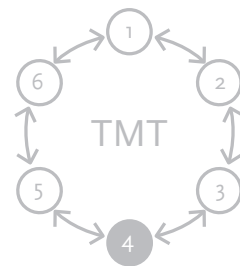
Miten auttaa

- Ole tietoinen siitä, miltä sinusta tuntuu. Jos olet poissa tolaltasi tai vihainen, yritä rentoutua ennen kuin keskustelet lapsen kanssa, jotta voit olla rauhallinen ja kannustava.
- Muistuta lapsia heidän käyttäytymisensä ja tunteidensa välisestä yhteydestä. Auta heitä ymmärtämään, miten heidän tekemisensä liittyy tunteisiin, joita he tuntevat miettiessään katastrofia.
- Ylläpidä rutiineja, joita perheellänne oli ennen katastrofia. Järjestys ja ennustettavuus luo lapsille turvallisuuden tunteen.

Kun lapsi vetäytyy omiin oloihinsa

- Rohkaise lasta jatkamaan jokapäiväisiä tehtäviään ja harrastuksiaan. Pitäkää kiinni perheenne rutiineista, yhteisistä aterioiden, koulunkäymisestä ja sen jälkeisistä harrastuksista. Varmista, että lapsi viettää aikaa ystäviensä kanssa.
- Älä anna lapsen viettää liikaa aikaa yksinään tai olla liian passiivinen. Tämä tarkoittaa TV:n katselua, yksin omassa huoneessa vietettyä aikaa ja liikaa nukkumista.
- Rohkaise lasta ulkoilemaan. Jos ryhmätoimintaa ei ole saatavilla, hyvä vaihtoehto on kävelylenkki ystävien tai sisarusten kanssa.
- Pyydä lapsia kuvaamaan koulussa ja koulun ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa. Jos lapsesi ei osaa kertoa paljonkaan omista kokemuksistaan, kysy häneltä hänen ystäviensä harrastuksista ja toiminnasta.
- Rohkaise lastasi puhumaan negatiivisista tunteistaan ja ajatuksistaan. Auta heitä puhumaan sinulle tai muille luotettaville aikuisille siitä, minkä vuoksi he haluavat vetäytyä itseensä ja olla yksin.

LIITE C
POSITIIVISEN TOIMINNAN EDISTÄMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET



Liite D: Reaktioiden hallinta -tehtäväpaperit ja -monisteet

MATERIAALIT	SIVU
Aikuisille ja nuorille:	
• Reaktioiden hallinta -tehtäväpaperi	115
• Hengitysharjoitus	117
• Posttraumaattiset stressireaktiot	119
• Viha ja ärtyneisyys	121
• Univaikeudet	125
• Reaktiot krooniseen stressiin	127
• Masentuneisuus	129
• Pelkotilat katastrofin/trauman jälkeen	131
• Surureaktiot	133
• Tuen antaminen katastrofin/trauman jälkeen	135
• Päihdeongelmat	137
Lapsille:	
• Lapsille: Pelkojen hallitseminen	139
Vanhemmille:	
• Vanhemmille: Miten lapsia autetaan hallitsemaan pelkojaan	141
• Vanhemmille: Apua lasten uniongelmiin	143
• Vanhemmille: Lasten häiritsevät (epätoivotut) ajatukset ja traumaattiset muistumat	145
• Vanhemmille: Lasten ahdistuneisuus (välttely, takertuminen, pelot)	147
• Vanhemmille: Lasten kiukkukohtaukset ja impulsiivinen käytös	149
• Vanhemmille: Lapset ja suru: Tietoa perheille	151

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Reaktioiden hallinta -tehtäväpaperi

Laukaisevien tekijöiden, muistikuvien, takaumien ja kroonisen stressin yhdistelmä voi aiheuttaa voimakkaita fyysisiä ja emotionaalisia reaktioita, joiden vuoksi sinun voi olla vaikea pysyä rauhallisena. Jos opit hallitsemaan näitä ikäviä reaktioita, voit vähentää niiden negatiivisia vaikutuksia päätöksentekokykyyn, ihmissuhteisiin, päivittäiseen toimintakykyyn, uneen ja fyysiseen terveyteen. Näin voit myös vähentää päihteiden väärinkäytön riskiä tai taipumusta muihin haitallisiin hallintakeinoihin.

1. Kuvaa stressaava tilanne ja ikävä reaktio, joka vaivaa sinua eniten.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Päätä, mitä voit tehdä, jotta sinusta tuntuisi paremmalta.

Listaa taidot, joita voit käyttää epämiellyttävän reaktion vähentämiseksi (hengittäminen, ystävän kanssa puhuminen, kirjoittaminen). Voit käyttää apunasi reaktioita koskevia monisteita, kun laadit listaa.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Tee suunnitelma stressaavien tilanteiden ja reaktioiden käsittelemiseksi.

Mieti, mitkä tilanteet saavat sinut tolaltasi. Tunnista taidot, joista on apua kuhunkin tilanteeseen.

TILANNE	MITÄ VOIN TEHDÄ ENNEN STRESSAAVAA TILANNETTA, SEN AIKANA TAI SEN JÄLKEEN?
.....
.....
.....
.....
.....

Laita suunnitelma käytäntöön!
Jos se ei toimi, voit aina kokeilla toista taitoa.

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Hengitysharjoitus

Sitä ei ehkä aina huomaa, mutta hengitys vaikuttaa siihen, miltä ihmisestä tuntuu. Kun on hermostunut, saattaa automaattisesti hengittää syvään sisään rauhoittuaksesi. Kun on ahdistunut, saattaa hengittää nopeasti ja pinnallisesti. Ja hyvin usein, kun ihmiset ovat peloissaan ja tolaltaan, he pidättävät hengitystään. Jos heistä tuntuu, että he tarvitsevat lisää ilmaa, he saattavat hyperventiloida. Useimmiten syvään tai nopeasti hengittämisestä ei ole apua. Hyperventiloinnista voi itse asiassa tulla ahdistunut olo. Jos olet hermostunut ja haluat rauhoittua, hidasta hengitystäsi ja hengitä vähemmän ilmaa sisään. Sen sijaan että hengittäisit syvään sisään, hengitä sisään normaalisti ja ulos hitaasti. Uloshengittäminen auttaa sinua rentoutumaan, ei sisäänhengittäminen.

Hengityksen hallitseminen vaatii päivittäistä harjoittelua. Harjoittele aluksi niinä hetkinä, kun et ole huolissasi ja levoton. Kun olet oppinut tiedostamaan hengityksesi ja hallitsemaan sitä, huomaat, miten siitä on apua stressaavissa tilanteissa.

Tästä hengitysharjoituksesta voi olla sinulle apua:

- Tule tietoisemmaksi hengitystavoistasi
- Hidasta hengitystäsi
- Harjoittele uudenlaista hengitystä säännöllisesti – näin voit hallita jännittyneisyyden ja pelon tunteita

Ohjeet

- 1) Ota mukava asento. Hengitä hitaasti ja normaalisti sisään nenän kautta suun ollessa kiinni. Laske viiteen. Keskity vatsan laajenemiseen, kun hengität hitaasti sisään.
- 2) Pysähdy hetkeksi.
- 3) Hengitä hitaasti ulos nenän tai suun kautta samalla, kun lasket viiteen - seitsemään. Sano itsellesi jokin rauhoittava sana samalla, kun hengität ulos, kuten ”RAU-HAL-LI-SES-TI”.
- 4) Tee harjoitus useita kertoja päivässä ja hengitä 10–15 kierrosta jokaisella harjoituskerralla.

Kuuntele omaa oloasi harjoituksen aikana. Tarkoitus on hengittää rauhallisesti ja rennosti. Pidätteleminen, pinnisteleminen ja lihasten jännittäminen voivat haitata. Lyhennä tai pidennä sisäänhengitystä, taukoa ja uloshengitystä sen mukaan, mikä tuntuu hyvältä ja rauhoittavalta.

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Posttraumaattiset stressireaktiot

Hyvä tietää

Katastrofin/trauman jälkeen posttraumaattisista stressireaktioista kärsivillä ihmisillä on neljän tyyppisiä reaktioita: uudelleenkokeminen, välttely, turtuneisuus ja yliaktivoituminen.

UUELLEENKOKEMISEN REAKTIOITA voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Epätoivotut muistot katastrofista, jotka tuntuvat ilmestyvän tyhjästä
- Voimakas muisto, jonka laukaisee esimerkiksi katastrofista kertova televisio-ohjelma, tulossa oleva myrsky, jokin asiaan liittyvä tuoksu tai katastrofin/trauman vuosipäivä
- Painajaiset ja takaumat – voimakkaat muistot, joiden vuoksi sinusta tuntuu siltä kuin katastrofi tapahtuisi uudelleen
- Voimakkaat ruumiilliset reaktiot, kuten sydämen hakkaaminen, hikoilu tai vapina tai voimakkaat tunnereaktiot.

VÄLTTELYREAKTIOITA voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Tapahtuneesta puhumisen välttely, koska se saa sinut tolaltasi
- Katastrofista muistuttavien tilanteiden välttely, kuten uutisten katselemisen tai katastrofipaikalle palaamisen välttäminen
- Katastrofiin epäsuorasti liittyvien paikkojen/tilanteiden välttäminen, kuten väkijoukkojen välttely sen pelossa, että ne estävät pakenemisen.

TURTUNEISUUDEN REAKTIOITA voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Etääntyminen muista ihmisistä, jopa itselle rakkaista
- Mielenkiinnottomuus niitä asioita kohtaan, joista on enemmän nauttinut
- Tuskallisten ajatusten tai tunteiden torjuminen tai tapahtuneen osittainen unohtaminen (tähän voi liittyä alakuloisuus ja vetäytyneisyys).

YLIAKTIVOITUMISEN REAKTIOITA voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Hermostuneisuus ja levottomuus
- Ärtynisyys
- Helposti pelästyminen
- Korostunut ja jatkuva varuillaan olo
- Uni- ja keskittymisvaikeudet.

Tästä voi olla apua

Posttraumaattisia stressireaktioita voi oppia hallitsemaan vähitellen. Paraneminen ei tarkoita sitä, että unohdat kokemuksen kokonaan tai että tapahtuneen muistelu ei tunnu pahalta. Sen sijaan se voi tarkoittaa sitä, että hallitset paremmin ahdistavia tunteita ja luotat omaan pärjäämiseesi.

Valitse alla olevasta listasta ne hallintakeinot, joita olet halukas kokeilemaan:

- **MUISTUTA ITSELLESI, ETTÄ POSTTRAUMAATTISET STRESSIREAKTIOT OVAT TAVANOMAISIA.** Et siis ole yksin, heikko tai ”hullu”.
- **HARJOITTELE ERI TAPOJA HALLITA REAKTIOITA.** Kokeile rauhoittavia strategioita, kuten hengitysharjoituksia, tunteistasi ja ajatuksistasi kirjoittamista, meditaatiota, liikuntaa, venyttelyä, joogaa, rukoilemista, rauhallisen musiikin kuuntelua tai ulkoilua. Tällainen tekeminen voi nostaa mielialaasi ja vähentää ahdistusta. Tee suunnitelma siitä, miten hallitset stressaavia tilanteita tai laukaisevia tekijöitä. Se auttaa sinua saamaan tunteen siitä, että hallitset reaktioitasi paremmin.
- **HARJOITTELE AUTTAVAA AJATTELUA.** Tarkista ajatuksesi. Ovatko ne kielteisiä ja haitallisia? Jos näin on, syy ikäviin tuntemuksiin saattaa olla niissä. Kehitä suunnitelma niiden korvaamiseksi auttavilla ajatuksilla. Jos esimerkiksi huomaat ajattelevasi: ”En voi tehdä sitä”, haasta itsesi miettimään seuraavanlaisia kysymyksiä:
 - ”Onko totta, että en voi tehdä sitä?”
 - ”Onko se totta AINA?”
 - ”Millaisissa olosuhteissa VOISIN tehdä sen?”
 - ”Voisinko tehdä sen, jos saisın vähän apua?”→ Sen jälkeen voit tarkoituksellisesti korvata ajatuksen auttavalla ajatuksella. Tässä tapauksessa saattaisit sanoa itsellesi ”Selviän tästä oikean avun avulla”.
- **HARRASTA MUKAVIA TAI MERKITYKSELLISIÄ ASIOITA.** Käännä huomiosi pois reaktioista hankkimalla muuta ajateltavaa harrastusten, perherutiinien, muiden auttamisen ja muun mielekkään tekemisen muodossa.
- **VIETÄ AIKAA MUIDEN KANSSA.** Kun vietät aikaa perheen, ystävien tai muiden yhteisön jäsenten kanssa, et tunne itseäsi niin eristyneeksi. Se voi myös palauttaa luottamustasi muihin ja tarjota mahdollisuuden myötävaikuttaa muiden hyvinvointiin.
- **VÄLTÄ TURVAUTUMASTA ALKOHOLIIN TAI LÄÄKKEISIIN SIINÄ TOIVOSSA, ETTÄ NE AUTTAISIVAT HALLITSEMAAN REAKTIOITA.** Pitkällä aikavälillä alkoholi ja lääkkeet aina pahentavat asioita, vaikka niistä tuntuisikin olevan lyhytaikaista apua. Osallistu alkoholi- tai päihdeohjelmaan, jos se on tarpeen.
- **HAE APUA.** Jos reaktiosi edelleen jatkuvat tai voimistuvat, ota yhteyttä esimerkiksi terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon, koulun terveydenhoitajaan tai opiskeluterveydenhuoltoon, kunnan mielenterveys- ja päihdepalveluihin tai seurakuntaasi lisäavun saamiseksi.

Viha ja ärtyneisyys

Hyvä tietää

Ihmiset voivat olla ärtyneitä ja vihaisia monesta syystä katastrofin/trauman jälkeen. Syitä voivat olla esimerkiksi univaikeudet tai liika kuormittuminen tekemättömillä asioilla ilman niiden tekemiseen tarvittavaa aikaa tai resursseja. Heistä voi myös tuntua, että heitä on kohdeltu epäreilusti tai ettei kukaan kuuntele heitä. Kun olet vihainen, saatat joko ilmaista sen ulospäin raivona tai haudata sen sisällesi, jolloin olosi on ärtynyt tai kireä. Molemmissa tapauksissa vihaisuus aiheuttaa ongelmia terveydellesi, hyvinvoinnillesi ja ihmissuhteillesi. Jotta voisit käsitellä näitä reaktioita, opettele tunnistamaan niiden taustalla olevat stressaavat tilanteet ja opettele hallitsemaan niitä.

Tästä voi olla apua

- **OPETTELE TUNTEMAAN VIHASI JA ÄRTYMYKSESI.** Opi tunnistamaan tilanteet, jotka laukaisevat vihaisuuden, ja havaitsemaan sen varhaiset varoitusmerkit. Käytä sitten alla lueteltuja taitoja näiden tunteiden hallitsemiseksi.
- **HARJOITTELE ERI TAPOJA HALLITA REAKTIOITA.** Käytä rauhoittavia strategioita vihaisuuden vähentämiseksi. Kokeile hengitysharjoituksia, kirjoita muistiin tunteesi ja ajatuksesi, puhu ystävälle, harrasta liikuntaa, rukoile tai meditoi, kuuntele rauhallista, rauhoittavaa musiikkia tai ulkoile. Tee suunnitelma siitä, miten käsittelet vihaisuuden laukaisevat tilanteet. Tunnista ja poista laukaisevat tekijät, tai suunnittele, mitä hallintakeinoja käytät, jos kohtaat laukaisevia tekijöitä. Näin tunnet hallitsevasi reaktioitasi paremmin.
- **OTA AIKALISÄ.** Vihaisuus voi nostaa sydämesi sykettä niin paljon, että et pysty keskittymään selkeästi kohtaamaasi tilanteeseen. Voi olla helpompaa pitää pää kylmänä, jos pidät pienen rauhoittumistauon ennen tilanteen alkua. Jos olet parisuhteessa, sovi puolisoasi kanssa etukäteen jokin merkki (esimerkiksi käsimerkki), joka tarkoittaa sitä, että aiot pitää tauon. Tauon pitäminen voi auttaa siinä, että riidat eivät riistäydy hallinnasta. Tämä ei tarkoita tunteiden tukahduttamista, vaan tarkoituksena on löytää rauhoittumiskeino, joka mahdollistaa puhumisen ja ongelman ratkaisemisen.
- **HARRASTA MUKAVIA TAI MERKITYKSELLISIÄ ASIOITA.** Käännä huomiosi pois reaktioista hankkimalla muuta ajateltavaa harrastusten, perherutiinien, muiden auttamisen ja muun mielekkään tekemisen muodossa.
- **HARJOITTELE AUTTAVAA AJATTELUA.** Tarkista ajatuksesi. Ovatko ne kielteisiä ja haitallisia? Jos näin on, syy vihan tunteisiin saattaa olla niissä. Laadi suunnitelma siitä, miten voit korvata ne auttavilla ajatuksilla, joista on annettu esimerkkejä alla olevassa taulukossa. Kun haitallisia ajatuksia sitten tulee mieleen, harjoittele niiden korvaamista auttavilla ajatuksilla ja keskity niihin. (ks. seuraava kaavio)

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

HAITALLISET AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE	AUTTAVAT AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE
"Tämä on epärealiaa."	<ul style="list-style-type: none"> • Vihainen • Kostonhaluinen 	<p>"Tämä olisi voinut tapahtua kenelle vain."</p> <p>"Toisinaan ikäviä asioita tapahtuu hyvillä ihmisille."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realistinen • Hyväksyvä • Ymmärtäväinen • Järkevä
"On heidän syytänsä, että näin tapahtui."	<ul style="list-style-type: none"> • Vihainen • Turhautunut • Kostonhaluinen • Syyttävä • Epäluottamus 	<p>"Muiden syyttämisen ei muuta minun tilannettani."</p> <p>"Vaikka syy voi-kin olla muiden, minun on keskityttävä itseeni ja perheeseeni."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hyväksyminen • Toiveikas

- ÄLÄ KÄYTÄ ALKOHOLIA TAI LÄÄKKEITÄ SIINÄ TOIVOSSA, ETTÄ NE AUTTAISIVAT HALLITSEMAAN VIHAISSUUTTASII. Pitkällä aikavälillä alkoholi ja lääkkeet aina pahentavat asioita, vaikka niistä tuntuisikin olevan lyhytaikaista apua. Osallistu alkoholi- tai päihdeohjelmaan, jos se on tarpeen.
- HYÖDYNNÄ KONFLIKTIEN RATKAISEMISEEN KÄYTETTYJÄ PERIAATTEITA, JOS SINULLA ON RIITOJA MUIDEN KANSSA:
 - Aloita positiivisella lähestymistavalla. Yritä saada aikaan yhteisymmärrys ja molemminpuolinen luottamus. Kokeile pientä myönnytystä neuvottelujen varhaisessa vaiheessa.
 - Sinulla tulisi olla konkreettinen strategia. Tee tarpeesi ja huolesi itsellesi selviksi, ja ennakoij, miten muut niihin vastaavat. Miten vahva asemasi ja tilanteesi on? Miten tärkeä asia on kyseessä? Miten tärkeää sinulle on pitää asemastasi kiinni?
 - Mieti toisen henkilön tilannetta. Ota selvää hänen mielenkiinnon kohteistaan ja tavoitteistaan. Mitä todella tarvitaan – entä mitä enemmänkin halutaan? Mikä on hänen strategiansa?
 - Käsittele ongelmia, älä henkilöitä. Vältä taipumusta hyökätä toisen persoonaa vastaan henkilökohtaisesti. Uhkaukset ja niitä seuraava puolustautuminen tekevät ongelman ratkaisemisesta entistä vaikeampaa.
 - Ylläpidä tavoitesuuntautunutta mielentilaa. Jos toinen henkilö kritisoi sinua henkilökohtaisesti, älä anna hänen hujjata sinua tunnereaktioon. Anna hänen purkaa paineitaan ottamatta asiaa henkilökohtaisesti. Yritä ymmärtää vihan taustalla olevaa ongelmaa.
 - Korosta win-win -ratkaisuja. Jopa tilanteissa, jotka näyttävät siltä, että toinen voittaa ja toinen häviää, on usein löydettävissä ratkaisu, jossa molemmat voittavat. Etsi ratkaisua, joka ottaa jokaisen henkilön tarpeet huomioon. Luo

lisävaihtoehtoja, kuten sinulle ”edullisia” myönnytyksiä, joilla voi olla suuri merkitys toiselle. Etsi vaihtoehtoja, joiden avulla toisesta henkilöstä tuntuu siltä, että hänen tarpeisiinsa on vastattu.

- Käytä selkeitä kriteerejä. Neuvottele periaatteista ja ratkaisuista, älä tunteista tai paineista. Yritä löytää selkeät kriteerit, joita molemmat osapuolet voivat käyttää vaihtoehtojen arviointiin.
- HAE APUA. Jos reaktiosi edelleen jatkuvat tai voimistuvat, ota yhteyttä esimerkiksi terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon, koulun terveydenhoitajaan tai opiskeluterveydenhuoltoon, kunnan mielenterveys- ja päihdepalveluihin tai seurakuntaasi lisäavun saamiseksi.

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Univaikeudet

Hyvä tietää

Monilla ihmisillä on univaikeuksia katastrofin/trauman jälkeen. Heidän voi olla vaikea nukahtaa tai pysyä unessa, tai he heräävät liian aikaisin. Käyttäytymisesi ja ajattelu voi huonontaa tilannetta ja aiheuttaa kehän, joka ylläpitää univaikeuksia. Kehä alkaa, kun huolestut siitä, ettet nuku tarpeeksi etkä selviä päivästäsi. Kun alat murehtia asiaa, sinun on entistä vaikeampi nukahtaa.

Tästä voi olla apua

- KÄYTÄ RAUHOITTAVIA STRATEGIOITA. Yritä rauhoittaa kehosi ja mielesi eri strategioilla, kuten hengitysharjoituksilla, meditaatiolla, venyttelyllä, joogalla, rukoilemisella tai rauhallisen musiikin kuuntelulla.
- MUUTA KÄYTTÄYTYMISTÄSI JA RUTIINEJASI SELLAISIKSI, ETTÄ NE EDISTÄVÄT SÄÄNNÖLLISTÄ NUKKUMISTA. Esimerkiksi:
 - Herää joka päivä samaan aikaan. Älä pitkitä aamuheräämistä kuin maksimisaan tunnilla.
 - Varaa aikaa rentoutumiselle ennen nukkumaanmenoa. Käytä puoli tuntia jonkin rauhoittavan ja ei-piristävän tekemiseen (sammuta televisio ja tietokone).
 - Pidä kiinni nukkumaanmenorutiinista, joka muistuttaa kehollesi, että on aika mennä nukkumaan. Tällainen rutiini voi olla kylpy, rauhallisen musiikin kuuntelu tai kirjan lukeminen.
 - Käytä sänkyäsi vain nukkumiseen ja seksiin.
 - Älä jää sänkyyn, jos et nuku. Jos et nukahda noin 20 minuutissa, nouse ylös ja mene toiseen huoneeseen, kunnes sinua väsyttää, ja yritä sitten uudelleen.
 - Vältä kofeiinia. Älä juo kahvia, teetä, kaakaota tai kolajuomia klo 16 jälkeen.
 - Vältä nikotiinia ja alkoholia. Molemmat voivat häiritä syvempiä unijaksoja.
 - Vältä unilääkkeitä.
 - Vältä liikuntaa kolme tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- HARJOITTELE AUTTAVAA AJATTELUA. Tarkkaile haitallisia ajatuksia, jotka voivat häiritä unensaantia, kuten ”Jos en saa nukuttua tarpeeksi, en pysty tekemään mitään huomenna” tai ”Unettomuus on todella epäterveellistä”. Korvaa nämä ajatukset uusilla, kuten ”Kyllä minä pärjään. Olen ennenkin pärjännyt hienosti vähällä unella” ja ”Jos rentoudun ja lakkaan ajattelemasta näin, saan nukuttua paremmin”.
- MIETI, KANNATTAISIKO SINUN KESKUSTELLA ASIESTA LÄÄKÄRIN TAI TERVEYDENHOITOHENKILÖN KANSSA. Hän voi ehkä auttaa, jollei tässä kuvatuista strategioista ole apua unen parantamiseen.

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Reaktiot krooniseen stressiin

Hyvä tietää

Katastrofit aiheuttavat usein stressiä, joka voi kestää viikkoja ja kuukausia. Tämä stressi voi ilmetä muun muassa seuraavanlaisina reaktioina:

- Turhautuneisuus ja huolestuneisuus
- Jännittyneisyys ja ärtyneisyys
- Surun ja lannistuneisuuden tunteet
- Suurten elämänmuutosten aiheuttama hämmentyneisyys

Tästä voi olla apua

- **PIDÄ ITSESTÄSI ENTISTÄ PAREMPAA HUOLTA JA HUOLEHDI UNEN SAANNISTA.** Pidä huolta fyysisestä terveydestäsi. Pyri syömään terveellisesti, liikkumaan säännöllisesti ja juomaan riittävästi vettä. Yritä myös nukkua tarpeeksi. Aloita muuttamalla tottumuksiasi yhdellä alueella ja siirry sitten seuraavaan, ja jatka näin.
- **TEE RENTOUTUMISHARJOITUKSIA.** Lisää päivittäiseen elämääsi ”henkiseen rentoutumiseen” tarkoitettuja taukoja ja hengitysharjoituksia. Pyri löytämään aikaa käyttää taitoja päivittäin.
- **HYÖDYNNÄ JAKSOT, JOLLOIN STRESSIÄ ON VÄHEMMÄN.** Käytä hyväksesi jaksot, jolloin sinulla on vähemmän stressiä tai töitä, ja ryhdy uudelleen tekemään positiivisia tai merkityksellisiä asioita. Näitä voivat olla yhdessä puolison/perheen kanssa tehdyt asiat, ystävien kanssa vietetty aika, liikunta tai harrastukset.
- **JÄSENTELE AJATUKSIASI JA TUNTEITASI.** Voit pitää päiväkirjaa tai kirjoittaa kirjeen perheenjäsenelle tai ystävälle ja näin selkeyttää ajatuksiasi ja tunteitasi. Sinun ei tarvitse lähettää kirjettäsi. Voit pitää kirjeen, kunnes päätät, mitä haluat tehdä sille: voit joko repiä sen tai sitten liittää sen päiväkirjaan, jotta muistat, mitä ajattelit ja miltä sinusta tuntui tänä vaikeana aikana.
- **OTA ASIAAN LAAJA NÄKÖKULMA.** Jos itseluottamuksesi on nolllilla tai elämäsi tuntuu muuten kurjalta, tee lista henkilökohtaisista vahvuuksistasi ja menestyksistäsi. Näitä voivat olla esimerkiksi se, että olet ahkera työntekijä, rakastava vanhempi, olet auttanut ystävää, joka on tarvinnut apua, tai olet ryhtynyt opiskelemaan uudelleen. Käytä tätä listaa ja koeta löytää positiivisia, auttavia ajatuksia itsestäsi. Niillä on tarkoitus korvata itseä koskevat negatiiviset ajatukset.
- **AUTA MUITA.** Jätä omat ongelmat hetkeksi sikseen. Kun autat muita apua tarvitsevia tai teet jotain yhteisön hyväksi, saat muuta ajateltavaa omien ongelmiesi sijasta. Se auttaa myös asettamaan ne oikeisiin mittasuhteisiin. Muiden auttamisesta saa myös hyvän mielen.

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Masentuneisuus

Hyvä tietää

Vaikka katastrofin/trauman jälkeen onkin normaalia olla surullinen, suru voi myös pitkittyä tai pahentua. Voit olla alakuloinen, masentunut tai surumielinen pitkän aikaa. Et jaksakaan enää kiinnostua samoista asioista kuin ennen tai et saa niistä mielihyvää. Saat huomata, että ruokahalusi joko lisääntyy tai vähenee, ja sen seurauksena painosi nousee tai laskee. Sinulla voi olla univaikeuksia tai sitten nuket liikaa. Joillakin ihmisillä ilmenee fyysistä levottomuutta tai hermostuneisuutta, kun taas toisilla on hidas tai raskas olo. Saat havaita, että sinun on vaikea keskittyä tai tehdä päätöksiä. Joskus selviytyneet tuntevat arvottomuuden tai syyllisyyden tunteita. Masennuksen vaikein ja vaarallisin oire ilmenee kuoleman tai itsemurhan ajattelemisena. Jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia – vaikka et koskaan toteuttaisi niitä – ota yhteyttä lääkäriin, mahdolliseen psykoterapeuttiin tai muuhun terveydenhuollon palveluun, jotta voitte laatia turvasuunnitelman, jota käyttää, jos itsetuhoiset ajatukset voimistuvat vaaralliseksi tasolle.

Tästä voi olla apua

- **HARJOITTELE RAUHOITAVIA STRATEGIOITA.** Masentuneisuus voi joskus liittyä ahdistuneisuuteen ja huolestuneisuuteen. Harjoittele rauhoittavia strategioita, kuten hengittämistä, rukoilemista, meditaatiota tai joogaa. Ne auttavat vähentämään huolestumista ja ahdistuneisuutta, jotka lisäävät masentuneisuutta.
- **PYYDÄ MUILTA TUKEA TAI ANNA MUILLE TUKEA.** Usein mielialaa parantaa se, että viettää aikaa muiden seurassa tai auttaa muita. Tästä voi olla apua myös negatiivisten tapojen ja ajatusten korvaamiseen positiivisemmilla.
- **JÄRJESTÄ TARKOITUKSELLA AIKAA POSITIIVISELLE TAI MERKITYKSELLISELLE TOIMINNALLE.** Valitse tekemistä, josta saat energiaa, joka kääntää huomiosi pois ongelmista ja surullisista ajatuksista, saa aikaan positiivisia tuntemuksia tai saa sinut tuntemaan olosi paremmaksi. Vaikka sinua ei huvittaisikaan, varaa aikaa yhdelle tai useammalle tällaiselle tekemiselle viikossa.
- **VAIHDA HAITALLISET AJATUKSESI AUTTAVAMPIIN AJATUKSIIN.** Tarkista ajatukset. Ovatko ne negatiivisia ja haitallisia? Jos näin on, syy ikäviin tuntemuksiin saattaa olla niissä. Kehitä suunnitelma niiden korvaamiseksi auttavilla ajatuksilla. Jos esimerkiksi huomaat ajattelevasi: ”En kestä tätä”, yritä muuttaa ajatusta esimerkiksi seuraavanlaiseksi: ”Tämä tunne ei kestä ikuisesti” tai: ”On ihan ok, että minusta tuntuu edelleen pahalta. Teen kaiken mitä pystyn, jotta minusta tuntuisi paremmalta.” Muista, että on tavallista olla allapäin katastrofin/trauman jälkeen, joten yritä olla kritisoimatta itseäsi sen vuoksi. Jos olet ankara itsellesi, olosi muuttuu yleensä huonommaksi.
- **PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI.** Masentunutta mielialaa voi helpottaa pitämällä kehostaan parempaa huolta. Syö terveellisesti, liiku, juo riittävästi vettä ja nuku tarpeeksi. Mieti, hemmottelisitko itseäsi jollain, mitä et normaalisti tee, kuten kuumalla kylvyllä, hieronnalla, hauskan kirjan lukemisella tai kävelylenkillä.
- **HAE APUA.** Jos masentuneisuutesi jatkuu ja/tai syvenee, ota yhteyttä esimerkiksi terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon, kunnan mielenterveys- ja päihdepalveluihin lisäavun saamiseksi. Masennustilaa voidaan hoitaa erilaisilla tehokkailla menetelmillä.

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Pelkotilat katastrofin/trauman jälkeen

Hyvä tietää

Sinun voi olla vaikea käsitellä katastrofin/trauman aiheuttamaa lisästressiä. Saatat pelätä, että et saavuta samaa elintasoja kuin sinulla oli aiemmin, tai olet huolissasi, että tapahtuu uusi katastrofi. Tällaiset pelot ja huolet voivat aiheuttaa huomattavaa ahdistusta ja häiritä päivittäisiä toimiasi. Näitä katastrofin/trauman jälkeisiä pelkoja ja huolia voivat voimistaa katastrofista muistuttaville asioille altistuminen, kuten jälkijäritykset maanjäristyksen jälkeen tai tuulet ja sade hurrikaanin tai tornadon jälkeen.

Tästä voi olla apua

- **HARJOITTELE ERI TAPOJA HALLITA REAKTIOITA.** Kokeile rauhoittavia strategioita, kuten hengitysharjoituksia, tunteista ja ajatuksista kirjoittamista, meditaatiota, liikuntaa, venyttelyä, joogaa, rukoilemista, rauhallisen musiikin kuuntelua tai ulkoilua. Tällainen tekeminen voi nostaa mielialaasi ja vähentää pelkoasi. Tee suunnitelma stressaavien tilanteiden tai pelkosi laukaisevien asioiden tunnistamiseksi ja niiden käsittelemiseksi ennen tapahtumaa, sen aikana ja sen jälkeen.
- **HARRASTA MUKAVIA TAI MERKITYKSELLISIÄ ASIOITA.** Käänä huomiosi pois reaktioista hankkimalla muuta ajateltavaa harrastusten, perherutiinien, muiden auttamisen ja muun mielekkään tekemisen muodossa.
- **VIETÄ AIKAA MUIDEN KANSSA.** Kun vietät aikaa perheen, ystävien tai muiden yhteisön jäsenten kanssa, et tunne itseäsi niin eristyneeksi. Se voi myös helpottaa pelon hallitsemista ja tarjota mahdollisuuden myötävaikuttaa muiden hyvinvointiin.
- **HARJOITTELE AUTTAVAA AJATTELUA.** Tarkista ajatuksesi. Ovatko ne negatiivisia ja haitallisia? Jos näin on, syy ikäviin tuntemuksiin saattaa olla niissä. Kehitä suunnitelma niiden korvaamiseksi auttavilla ajatuksilla. Jos esimerkiksi huomaat ajattelevasi: ”En kestä sitä, mitä nyt tapahtuu” tai ”En kestä sitä, mitä saattaa tapahtua tulevaisuudessa”, haasta itsesi seuraavanlaisilla kysymyksillä:
 - ”Onko totta, että en kestä sitä?”
 - ”Onko se totta AINA?”
 - ”Millaisissa olosuhteissa VOISIN kestä sen?”
 - ”Voisinko kestä sen, jos saisin vähän apua?”
- **PÄÄTÄ TARKOITUKSELLISESTI KORVATA AJATUS AUTTAVALLA AJATUKSELLE.** Tässä tapauksessa saattaisit sanoa itsellesi ”Selviän tästä oikean avun avulla”.
- **KÄYTÄ ONGELMANRATKAISUA.** Jos pelkosi liittyvät katastrofin/trauman jälkeiseen stressiin, käytä ongelmanratkaisua löytääksesi ajan tasalla olevaa tietoa katastrofista toipumisesta, siitä mitä resursseja voi olla saatavilla (esim. taloudellista apua, työtä tai majoitusapua) ja miten saada apua ongelmiisi.
- **ÄLÄ KÄYTÄ ALKOHOLIA TAI LÄÄKKEITÄ SIINÄ TOIVOSSA, ETTÄ NE AUTTAISIVAT HALLITSEMAAN PELKOJASI.** Pitkällä aikavälillä alkoholi ja lääkkeet aina pahentavat asioita, vaikka niistä tuntuisikin olevan lyhytaikaista apua. Osallistu alkoholi- tai päihdeohjelmaan, jos se on tarpeen.
- **PUHU LÄÄKÄRILLESII PELOISTASI.** Lääkärisi voi pitää parempaa huolta fyysisestä terveydestäsi, jos hän tietää peloistasi. Hän voi myös määrätä sinulle lääkkeitä, jotka voivat lieventää pelottavia ajatuksia, tai ohjata sinut erikoislääkärin hoitoon.
- **TEE SUUNNITELMIA.** Jos pelkäätkä uusia (luonnon)katastrofeja, etsi tietoa sentyyppisistä katastrofeista, jonka olet joutunut kokemaan. Ota selvää niiden

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

varoituserkeistä ja siitä, mitä on odotettavissa jälkikäteen. Kokoa perheellesi varusteet hätätilanteita varten, paranna kotisi tai koulun turvallisuutta ja laadi perheelle turvallisuussuunnitelma ja harjoittele sitä. Jos lapset osaavat, anna heidän auttaa joissakin valmisteluissa.

Surureaktiot

Hyvä tietää

Jos joku läheisesi on kuollut, sinusta voi tuntua siltä kuin koko maailma olisi kääntynyt ylösalaisin. Ennen kuin voit toipua, sinun täytyy sopeutua asiaan. Suremiseen tarvitsemasi aika riippuu kuolemantapauksen olosuhteista, kyseisen ihmissuhteen luonteesta ja omista henkilökohtaisista tarpeistasi. Vaikka jokainen ihminen suree omalla tavallaan, katastrofin/trauman jälkeen surevilla ihmisillä on joitakin yhteisiä piirteitä:

- Saatat aluksi käyttää paljon aikaa kuolleen läheisen ajattelemiseen, hänen kaipaamiseen ja ehkäpä hänen etsimiseensä.
- Mitä todennäköisimmin koet voimakkaita surun ja yksinäisyyden, pelon, ahdistuksen ja jopa kaunan ja vihan tunteita. Saatat vältellä menetyksesi ajattelemista tai toisaalta yrittää muistella tai sisällyttää kuollut läheinen elämääsi.
- Kun jatkat elämääsi ilman ystävääsi tai perheenjäsentäsi, surun voimakkuus yleensä laantuu. Alat hyväksyä kuoleman ja saat lohtua positiivisista muistoista, ja sinusta voi jopa tuntua siltä, että voit pitää yllä yhteydentunnetta kuolleeseen läheiseen. Vaikka voimakkain suru väistyykin, se saattaa palata lyhyempinä jaksoina.
- Kun palaat vanhoihin toimiisi ja alat ylläpitää muita ihmissuhteita, saatat tuntea siitä syyllisyyttä, ikään kuin pettäisit menehtyneen läheisen. Tällainen syyllisyys on tavallinen osa suremisprosessia, ja se yleensä lievenee, kun jatkat tapahtuneen käsittelyä mielessäsi.

Jotkut ajatusmallit voivat pitää sinut kiinni surussa erityisesti silloin, kun kuolema on ollut äkillinen tai ennalta-arvaamaton. Merkkejä vaikeasta surusta:

- Henkilön on vaikea hyväksyä kuolemaa
- Hän ei kykene luottamaan muihin
- Turtuneisuus ja irrallisuus
- Liiallinen levottomuus, katkeruus tai viha
- Elämässä eteenpäin siirtyminen aiheuttaa rauhattomuutta
- Tunne siitä, että elämä on tyhjää tai merkityksetöntä
- Tunne siitä, että tulevaisuus on ankea

Tästä voi olla apua

- HAE SOSIAALISTA TUKEA. Puhu menetyksestäsi jollekulle, johon luostat. Tee lista perheenjäsenistä ja ystävistä, jotka välittävät sinusta, tai muista ihmisistä, joiden kanssa voit puhua. Ryhdy ottamaan heihin yhteyttä.
- HAE USKONNOLLISTA TAI HENGELLISTÄ APUA. Se voi auttaa näkemään kokonais kuvan selkeämmin. Voit myös kokea, että sinusta ja läheisistäsi pidetään huolta ja että olet yhteydessä korkeampaan voimaan.
- LÖYDÄ OMA TAPASI KUNNIOITTA A EDESMENNYTTÄ. Kirjoittaminen tai jonkin rituaalin luominen voi auttaa sinua tuntemaan yhteyttä kuolleeseen läheiseen ja antamaan hänen elämälleen pysyvämpää merkitystä. Se myös auttaa sinua elämään elämääsi tavalla, joka kunnioittaa ja vahvistaa teidän ihmissuhtettanne sen sijaan, että katkaisisit siteet menneisyyteen, unohtaisit läheisesi ja jatkaisit elämääsi ilman hänen muistoaan.
- PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI. Tee rentoutusharjoituksia, keksi asioita, jotka auttavat sinua suuntaamaan huomiosi muihin asioihin, nuku riittävästi ja suunnittele mukavaa

tai merkityksellistä tekemistä. Yritä olla tuntematta syyllisyyttä siitä, ettet joka ikinen hetki ajattele tai muistele mennyttä läheistäsi. Kun pidät huolta itsestäsi, saat voimasi takaisin ja voit jatkaa läheisesi muistamista ja kunnioittamista.

- **HARJOITTELE AUTTAVAA AJATTELUA.** Vaikka et voi vaikuttaa siihen, että kuolemantapaus on sattunut, asiaa koskevien ajatusten muuttaminen voi auttaa sinua voimaan paremmin. Alla olevassa taulukossa on esimerkkejä auttavista ajatuksista, joihin voit keskittyä. Jos haitallisia ajatuksia tulee mieleen, harjoittele näihin auttaaviin ajatuksiin keskittymistä.

HAITALLISET AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE	AUTTAVAT AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE
”Minun olisi pitänyt pystyä pelastamaan hänet. Se on minun syytäni.”	<ul style="list-style-type: none"> • Syyllisyys 	”Jos olisin tehnyt asiat toisin, sillä ei ehkä olisi ollut vaikutusta.”	<ul style="list-style-type: none"> • Realistinen • Hyväksyminen • Ymmärtäminen
”Miksi minä selviydyin ja hän ei?”		”Asia on korkeamman voiman käsissä.”	
”Kukaan ei voi auttaa minua kestäämään tätä kipua. Se ei lopu koskaan.”	<ul style="list-style-type: none"> • Toivoton • Voimaton • Pelokas 	”Jos puhun jonkun kanssa surustani, minusta voi tuntua paremmalta.”	<ul style="list-style-type: none"> • Hyväksyminen • Toiveikas
”Kipuni ei lopu koskaan. En voi tehdä mitään päästäkseni siitä.”		”Voin hankkia apua. Jotkut ihmiset ymmärtävät asian.”	
”Menetän kaikki, joista tulee minulle läheisiä.”		”Todennäköisyys sille, että menetän kaikki minulle läheiset ihmiset, on aika pieni. Minulla tulee edelleen olemaan läheisiä ihmisiä elämässäni aivan kuin aiemminkin.”	

- **HAKEUDU LISÄTERAPIAAN.** Terapiasta voit saada jatkuvaa tukea ja ohjeita, oppia korjaamaan haitallisia ajatuksia ja uskomuksia ja löytää positiivisia hallintakeinoja. Se auttaa myös hahmottamaan kuolemaa laajemmin ja siten tuomaan merkitystä asiaan. Terapian avulla voit löytää tapoja kunnioittaa edesmennyttä ja ylläpitää hänestä positiivisia muistoja. Ovit työskentelemään kuoleman hyväksymiseksi ja hallitsemaan tunteita, kuten vihaa ja välttelyä. Voit lopulta palata normaaliin arkielämään ja odottaa parempaa tulevaisuutta.

Tuen antaminen katastrofin/trauman jälkeen

Hyvä tietää

Hyvänä ystävänä toimiminen ihmiselle, joka on altistunut katastrofille tai menettänyt läheisensä, vaatii empaattisuutta, kärsivällisyyttä ja halua kuunnella. Tärkeää on myös olla saatavilla, kun ystävä/läheinen sitä tarvitsee. Yhtenä hetkenä hän saattaa tarvita puheseuraa tai tukea välittömästi, ja sitä saattaa seurata kuukausia tai vuosia, joina hän ei halua puhua asiasta lainkaan. Yritä katsella, kuunnella ja seurata hänen antamiaan vihjeitä siitä, milloin ja missä voit tarjota hänelle rauhoittavaa tukea. Verrattuna tavalliseen stressiin traumaattinen stressi ja menetys voi vaikuttaa ihmiseen vuosia tai jopa vuosikymmeniä. Kun jokin laukaisee muiston tapahtuneesta, oli tuosta tapahtumasta miten kauan tahansa, hän tarvitsee kärsivällisyyttä ja empatiaa. Vertauskuvien esitettynä kyseessä ei ole venähtänyt lihas, joka toipuu hyvin venyttelyllä ja liikunnalla ("takaisin satulaan"), vaan pikemminkin repeytynyt rusto, joka tarvitsee tukea ja vahvistusta, ennen kuin sitä voi venyttellä (empatiaa, ymmärrystä, aikaa parantua).

Tästä voi olla apua

- **OPISKELE AIHETTA.** Tavalliseen stressiin annetuista neuvoista ei ehkä ole apua näissä tilanteissa. Apua ei esimerkiksi ole siitä, että henkilöä kehoittaa "siirtymään eteenpäin elämässään", "nousemaan takaisin satulaan" tai "jatkamaan elämäänsä". Voimme myös yrittää saada häntä "piristymään". Tällaisen strategian käyttäminen voi aiheuttaa sen, että katastrofin/trauman tai menetyksen kokenut ihminen on häpeissään tai ajattelee, että asia vaikuttaa häneen edelleen negatiivisesti tai että sinä et ymmärrä tragedian syvyyttä.
- **OLE KÄRSIVÄLLINEN.** Siedä stressireaktioita ja voimakkaita tunteita ja pysy empaattisena, vaikka tapahtuneesta olisi jo pitkäänkin.
- **OLE YMMÄRTÄVÄINEN.** Jos ystäväsi/läheisesi haluaa puhua, kuuntele huolellisesti. Tue ja lohduta häntä ja osoita, että hyväksyt hänet. Yritä ymmärtää parhaasi mukaan. Pohdi asioita selviytyneen kanssa ja osoita myötätuntoa. (Yritä ymmärtää, miten vaikeaa asian täytyy olla ja millaisia vaikeuksia hän on jo kohdannut.)
- **KYSY KYSYMYKSIÄ.** Jos et tiedä, miten reagoida hänen kertomiinsa asioihin, voit kertoa, että et ole varma, miten voit olla avuksi, mutta haluat auttaa. Kysy häneltä, mitä hän tarvitsee juuri nyt. Sovita tukeksi hänen tarpeitaan, kykyjään ja halujaan vastaavaksi.
- **OLE REALISTINEN.** Jos syystä tai toisesta huomaat, että et ole paras ihminen tarjoamaan tukea, ohjaa hänet sellaisen sosiaalisen tuen piiriin, josta uskot olevan eniten apua.
- **OLE SINNIKÄS.** Etsi tapoja ottaa ja pitää häneen yhteyttä, vaikka hän välttelisikin sosiaalisia kontakteja.
- **AUTA KÄYTÄNNÖN ASIOISSA.** Käytä luovaa ongelmanratkaisua ratkaisemaan hänen käytännön tarpeitaan.
- **YMMÄRRÄ LAUKAISEVIEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS.** On tärkeää ymmärtää, että monet tekijät voivat laukaista ystävässäsi/läheisessäsi takaumia ja reaktioita vielä pitkän aikaa katastrofin/trauman jälkeen. Jos ystäväsi/läheisesi reagoi johonkin tapahtumasta muistuttavaan tekijään, ole kannustava ja ymmärtävä. Varmista, että hän tietää, ettei reaktioille tai sinun tuellesi ei ole mitään aikarajaa.

- KUNNIOITA EDESMENNYTTÄ. Jos ystäväsi/läheisesi suree läheisensä kuolemaa, auta vaalimaan positiivisia muistoja kuolleesta ja kunnioita ihmissuhteen merkitystä ja tärkeyttä. Voit myös osallistua kulttuuriin kuuluviin rituaaleihin tai traditioihin.
- ROHKAISE HÄNTÄ PITÄMÄÄN HUOLTA ITSESTÄÄN. Rohkaise ystäväsi/läheistäsi unohtamaan sureminen hetkeksi ja pitämään huolta itsestään rentoutumalla, liikumalla ja parantamalla unensaantiaan.
- TUE AVUN HANKKIMISTA. Rohkaise sopimaan lääkärin tai terapeutin tapaamisesta, jos ystäväsi/läheisesi edelleen useiden kuukausien jälkeen kärsii huomattavasta ahdistuksesta tai vaikeuksista selviytyä päivittäisestä elämästä.
- PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI. Jos ystäväsi/läheisesi reaktiot vaativat veronsa, pyri pitämään huolta itsestäsi.

Päihdeongelmat

Hyvä tietää

Katastrofin/trauman jälkeen jotkut ihmiset lisäävät alkoholin ja muiden päihteiden käyttöön. Vaikka vastuullisessa alkoholin nauttimisessa ei ole mitään väärää, lisääntynyt alkoholin tai lääkkeiden käyttö voi johtaa ongelmiin. Joskus ihmiset käyttävät päihteitä välttääkseen ajattelemasta tapahtunutta tai turruttaakseen ahdistuksen, surun, syllisyyden tai vihan tunteita. Vaikka lääkkeet ja alkoholi voivat tarjota hetkellisen paon todellisuudesta, pidemmän ajan kuluessa ne pahentavat tilannetta. Alkoholista tai lääkkeistä voi tuntua olevan apua univaikeuksiin. Ne voivat kuitenkin häiritä kehon kykyä luonnolliseen uneen ja aiheuttaa lisää univaikeuksia. Alkoholin ja päihteiden käyttö negatiivisten reaktioiden vaimennusyrityksiin on hyvin tavallista, mutta pidemmän päälle vaikutus on yleensä aina negatiivinen.

Tästä voi olla apua

- SEURAA ALKOHOLIN JA/TAI LÄÄKKEIDEN KÄYTÖSSÄSI TAPAHTUVIA MUUTOKSIA TARKASTI. Kirjoita muistiin, kuinka paljon ja usein päihteitä käytät. Näin saat käsityksen ongelman laajuudesta.
- KÄYTÄ RESEPTILÄÄKKEITÄ JA ITSEHOITOVALMISTEITA AINA NIIDEN OHJEIDEN MUKAISESTI. Kysy lääkäriltäsi käyttämistäsi lääkkeistä, niiden vaikutuksista ja yhteisvaikutuksista.
- PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI. Kun syöt terveellisesti, liikut, juot riittävästi vettä ja nukut tarpeeksi, saat voimia pysytellä erossa epäterveellisistä tavoista.
- HARJOITTELE ERI TAPOJA HALLITA REAKTIOITA. Ahdistus voi laukaista juomisen tai lääkkeiden käytön. Jos koet ahdistusta, yritä hengittää hitaasti, kirjoittaa muistiin tunteita ja ajatuksia, meditoida, harrastaa liikuntaa, joogaa, rukoilemista, kuunnella rauhallista musiikkia tai ulkoilla. Tällaiset rauhoittavat strategiat voivat nostaa mielialaasi ja vähentää ahdistusta. Tee suunnitelma siitä, miten käsittelet stressaavia tilanteita, jotka laukaisevat alkoholin/päihteiden käyttösi.
- HARJOITTELE AUTTAVAA AJATTELUA. Tarkista ajatuksesi. Jos ne ovat negatiivisia ja haitallisia, ne saattavat aiheuttaa tunteita, jotka johtavat juomiseen tai lääkkeiden käyttöön. Suunnittele, miten voit korvata nämä ajatukset auttavilla ajatuksilla. Jos esimerkiksi ajattelet: ”En voi rauhoittua ilman alkoholia”, yritä korvata ajatus seuraavalla ajatuksella: ”Tämä tunne ei kestä ikuisesti” tai ”Pärjään päivä kerrallaan”.
- VIETÄ AIKAA TUKEA ANTAVIEN IHMISTEN KANSSA. Kun vietät aikaa perheesi ja sellaisten ystävien kanssa, jotka tukevat toipumistasi, olosi paranee ja saat johdetua ajatukset pois mieliteoista. Se auttaa myös pitämään mielessä, että haluat elää normaalia, tervehenkistä elämää. Se tarjoaa myös hyvän mahdollisuuden harrastaa positiivisia asioita, joihin ei liity alkoholi ja lääkkeet.
- KÄYTÄ HYVÄKSESI YHTEISKUNNAN RESURSSIJA. Alkoholi- ja lääkeongelmiin on yleisesti tarjolla apua, kuten A-klinikat ja terveyskeskusten päihdehoitajat ja lääkärit.
- PUHU LÄÄKÄRIN TAI TERAPEUTIN KANSSA. Jos uskot, että sinulla on vakava päihdeongelma, puhu asiasta terapeutille tai lääkärille. Hän voi auttaa sinua löytämään hoitoa päihdeongelmaan tarpeen mukaan.

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Lapsille: Pelkojen hallitseminen

Hyvä tietää

Kun koet jotain hyvin pelottavaa, sinua voi pelottaa päiviä tai viikkoja tai jopa pidempään tapahtuman jälkeen. Voi olla vaikea ymmärtää, että ikävät tunteesi johtuvat järkyttävästä kokemuksestasi. Tuntuu oudolta, että se, miltä sinusta tuntuu juuri nyt, voi johtua pelottavasta tapahtumasta, joka tapahtui päiviä, viikkoja tai kuukausia sitten. Mutta näin vain voi olla ja se on hyvin tavallista.

Tästä voi olla apua

- JATKA ARKISTA ELÄMÄÄSI. Syö aterioita perheesi kanssa ja käy koulussa. Osallistu koulun jälkeen järjestettävään toimintaan ja vietä aikaa ystäväsi kanssa. Tee näin, vaikka se tuntuisikin vaikealta juuri nyt.
- YRITÄ VIETTÄÄ ENEMMÄN AIKAA VANHEMPIESI, MUIDEN AIKUISTEN TAI YSTÄVIEN KANSSA. Valitse ihmisiä, jotka ovat auttaneet sinua tuntemaan olosi paremmaksi. Mieti, milloin ja miten voisit ottaa heihin yhteyttä.
- KERRO VANHEMMILLESII TAI AIKUISELLE, JOHON LUOTAT, ETTÄ PELKÄÄT TAI OLET HUOLISSASI. Voitte yhdessä pohtia, miksi sinusta tuntuu siltä ja miten voisit hallita noita tunteita.
- MUISTA, ETTÄ ON AIVAN TAVALLISTA OLLA PELOISSAAN. Vaikka vaara olisi ohikin, monet ihmiset ovat edelleen peloissaan jonkin pelottavan tapahtuman jälkeen.
- HENGITÄ MUUTAMAN KERRAN HITAASTI JA RENNOSTI SISÄÄN. Harjoittele hidasta hengittämistä, niin voit auttaa kehoasi rentoutumaan ja pääsemään paniikkituntemuksista:
 - 1) Laita kätesi vatsallesi, kun hengität sisään. Huomaat, miten se täyttyy ilmasta kuin ilmapallo. Hengitä hitaasti sisään ja laske samalla kolmeen: yksi – kaksi – kolme. Mieti, mikä on lempivärisi ja mitä kaikkia hyviä asioita liittyy siihen väriin.
 - 2) Kun hengität ulos, tunnet, kuinka vatsasi menee takaisin sisään aivan kuin ilmapallo, josta ilma tyhjenee. Hengitä hitaasti ulos ja laske samalla viiteen: yksi – kaksi – kolme – neljä – viisi. Mieti harmaata väriä ja sitä, miten kaikki ikävät tunteet lähtevät kehostasi.
 - 3) Tee näin muutamia kertoja. Voit myös harjoitella hidasta hengittämistä puhaltamalla saippuakuplia.

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Vanhemmille: Miten lapsia autetaan hallitsemaan pelkojaan

Hyvä tietää

Kun lapsi kokee jotain hyvin pelottavaa, heitä voi pelottaa päiviä tai viikkoja tai jopa pidempään tapahtuman jälkeen. Heidän on usein vaikea yhdistää ikäviä tunteitaan aiemmin kokemiinsa hyvin ikäviin kokemuksiin. Tämä on hyvin ymmärrettävää ja odotettavissa. Kun lapsesi on toltaan, voit muistuttaa häntä siitä, että se miltä hänestä nyt tuntuu, on yhteydessä aiempaan pelottavaan tapahtumaan. Tässä on joitakin vinkkejä, joiden avulla voit auttaa lastasi käsittelemään pelkojaan.

Tästä voi olla apua

- ROHKAISE LASTA JATKAMAAN JOKAPÄIVÄISIÄ TEHTÄVIÄÄN JA HARRASTUKSIAAN. Pitäkää kiinni perheenne rutiineista, yhteisistä aterioidista, koulun käymisestä ja sen jälkeisistä harrastuksista. Varmista, että lapsi viettää aikaa ystäviensä kanssa.
 - VIETÄ YLIMÄÄRÄISTÄ AIKAA LAPSESI KANSSA. Lapsi saa lohtua siitä, kun teette asioita, joita teitte ennen katastrofia. Lue hänelle tarinoita, pelaa pelejä hänen kanssaan tai käykää yhdessä kävelyllä.
 - ROHKAISE LASTASI KERTOMAAN SINULLE TAI MUULLE AIKUISELLE, JOHON HÄN LUOTTAU, KUN HÄN PELKÄÄ TAI ON HUOLISSAAN. Kerro lapsellesi, että voit auttaa häntä selvittämään, miksi hänestä tuntuu siltä ja miten hän voisi tuntea olonsa paremmaksi.
 - MUISTUTA LAPSELLE, ETTÄ TOISINAAN IHMISET OVAT PELOISSAAN. Vaikka he eivät enää olisikaan vaarassa, monet ihmiset ovat edelleen peloissaan jonkin pelottavan tapahtuman jälkeen.
 - MUISTUTA LASTA SIITÄ, ETTÄ HÄN ON NYT TURVASSA. Kerro lapselle, mitä sinä tai yhteisö teette, että hän olisi turvassa. Jos vaara ei ole vielä ohi, kerro lapsellesi, mitä hänen tulisi tehdä pysyäkseen turvassa.
 - OPETA LAPSELLESI, MITEN HÄN VOI RENTOUTUA HENGITTÄMÄLLÄ RAUHALLISESTI SISÄÄN MUUTAMIA KERTOJA. Näin hänen kehonsa rauhoittuu ja paniikkitunteet laimenevat. Käy heidän kanssaan läpi seuraavat vaiheet:
 - 4) "Laita kätesi vatsallesi, kun hengität sisään. Huomaat, miten se täyttyy ilmasta kuin ilmapallo. Hengitä hitaasti sisään ja laske samalla kolmeen: yksi – kaksi – kolme. Mieti, mikä on lempivärisi ja mitä kaikkia hyviä asioita liittyy siihen väriin."
 - 5) "Kun hengität ulos, vatsasi vetäytyy takaisin sisään aivan kuin ilmapallo, josta ilma tyhjenee. Hengitä hitaasti ulos ja laske samalla viiteen: yksi – kaksi – kolme – neljä – viisi. Mieti harmaata väriä ja sitä, miten kaikki ikävät tunteet lähtevät kehostasi."
 - 6) "Loistavaa! Tee nyt näin vielä muutamia kertoja."
- Tee harjoituksesta hauska antamalla lasten puhallella saippuakuplia tai näytellä tarinaa, jossa päähenkilö käyttää hidasta hengittämistä. Lapset pitävät ajatuksesta, että ovat asiantuntijoita jossakin, joten kun he ovat oppineet tämän taidon, he voivat opettaa sen toiselle perheenjäsenelle.

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Vanhemmille: Apua lasten uniongelmiin

Hyvä tietää

Kun lapset ovat kokeneet jotain hyvin järkyttävää, heidän nukkumistottumuksensa usein muuttuvat. He saattavat vastustella nukkumaan menoa ja nukahtamista, koska haluavat välttää pelottavia ajatuksia ja unia. He saattavat herätä painajaisiin, ja uudelleen nukahtaminen voi olla vaikeaa. Kun lapset eivät nuku, heidän vanhempansaakaan eivät saa nukuttua. Vanhemmille on hyvin turhauttavaa, kun heidän lapsensa eivät osaa selittää, mitä he ajattelevat ja tuntevat. Jos lapsi oikuttelee nukkumaanmeno-ajan, se voi johtua siitä, että hän haluaa näyttää vanhemmilleen olevansa huolis- saan ja peloissaan.

Tästä voi olla apua

Kun lapsesi tulee luoksesi yöllä pois toltaan eikä pysty olemaan yksin, voit parhaiten auttaa häntä seuraavasti:

- **RAUHOITU ENSIN ITSE.** Kun lapsellasi on uniongelmia, voit tuntea olosi surulliseksi, voimattomaksi tai harmistuneeksi. Pysymällä rauhallisena (tai edes esittämällä rauhallista) autat lastasi rauhoittumaan. Älä lisää draamaa. Käyttäydy ystävällisesti mutta asiallisesti.
- **TYNNYTTELE LASTASI.** Voit pitää lasta sylissä, hieroa hänen selkäänsä, istua hänen seurassaan hiljaa tai opastaa häntä hengittämään hitaasti, riippuen hänen tarpeistaan.
- **VIE LAPSI TAKAISIN HÄNEN HUONEESEENSA.** Kerro, että pysyt huoneessa, kunnes hänestä tuntuu vähän paremmalta. Älä laita kaikkia valoja päälle, mutta anna huoneeseen tulla vähän valoa.
- **ROHKAISE LASTASI PUHUMAAN PELOTTAVISTA AJATUKSISTAAN.** Auta häntä löytämään sanat, joilla kuvata levottomuutta aiheuttavia ajatuksiaan. ("Tiedän, että sinulla on vaikeuksia nukkua. Oletko huolissasi jostain tai pelkäätkö jotain? Mikä sinua huolestuttaa/pelottaa?") Auta lastasi ymmärtämään ero tapahtumahetken ja nykytilanteen välillä – mikä aiheutti pelon ja turvattomuuden tunteen tuolloin, mikä nyt. Osoita, miten ja miksi tietyt vaarat eivät enää ole ajankohtaisia.
- **ISTU LAPSESI SÄNGYN VIERESSÄ.** Puhu lapselle ja kosketa häntä. Näin hän ymmärtää, että olet lähellä ja voit pitää hänet turvassa.
- **SANO HILJAA, ETTÄ MENET TAKAISIN NUKKUMAAN.** Kun lapsesi on rentoutunut muutamien minuuttien ajan, sano hyvää yötä ja vakuuta hänelle, että olet lähistöllä ja hän on turvassa.
- **KERRO LAPSELLESI RAUHALLISESTI, ETTÄ TULET KATSOMAAN HÄNTÄ MUUTAMAN MINUUTIN KULUTTUA (JA TEE NIIN).** Jos lapsesi vastustelee ja vaikuttaa ahdistuneelta, sano, että sinun täytyy mennä kohta nukkumaan, mutta voit istua hänen vieressään vielä hetken.

Muita vinkkejä, joista voi olla apua nukkumiseen

- Pieni lapsi saattaa tuntea olonsa jälleen turvalliseksi, jos hänelle antaa unikaveriksi tutun pehmoeläimen (vaikka sellaisen, jonka kanssa hän ei ole enää nukkunut). Älä ole huolissasi siitä, että lapsi ”taantuu”. Kun hän tuntee olonsa jälleen mukavaksi, lelu siirtyy syrjään.
- Pysymällä rauhallisena osoitat lapselle parhaiten, että vaikka ymmärrät miksi hän on tolaltaan, tiedät, ettei mitään vaaraa ole ja perhe on turvassa.
- Lapsesi uniongelmien ja lisäävän tarve voi jatkua useita päiviä. Mitä paremmin pystyt pitämään kiinni säännöllisistä nukkumaanmenoajoista ja -rutiineista, sen parempi.
- Sinun kauttasi lapsi voi oppia, että pelosta voi toipua. Opetat hänelle uudestaan nukkumaan menemisen taidon, josta pelottavat tapahtumat tekivät hetkellisesti vaikeaa.

Vanhemmille: Lasten häiritsevät (epätoivotut) ajatukset ja traumaattiset takaumat

Hyvä tietää

Kun lapset ovat kokeneet mullistavia ja järkyttäviä tapahtumia, heidän on usein vaikea olla ajattelematta niitä. Vaikka he yrittävät parhaansa olla ajattelematta katastrofia, järkyttäviä muistoja voi silti tulla heidän mieleensä. Lapsista voi tuntua siltä kuin asia tapahtuisi uudelleen ja uudelleen. Kun kauheat tunteet, ajatukset tai muistot tuntuvat ilmestyvän tyhjästä, niiden uudelleenkokeminen voi tuntua vielä kauheammalta. Jos lapsista tuntuu siltä, että he eivät voi hallita ajatuksiaan ja tunteitaan, heistä voi tuntua yhtä avuttomalta kuin itse katastrofin/trauman aikana. Joskus he eivät edes ole tietoisia siitä, mitkä asiat laukaisevat pelottavat muistot. Kun kerrot lapsellesi noista laukaisevista tekijöistä ja muistumista, autat hänet alkuun matkalla kohti ajatusten ja tunteiden hallintaa.

Tästä voi olla apua

- OLE TIETOINEN SIITÄ, MILTÄ SINUSTA TUNTUU. Jos olet poissa tolaltasi, vihainen tai ahdistunut, rauhoitu hetki, ennen kuin vastaat lapsellesi. Et voi tynnytellä tai tukea lastasi niin kauan kuin olet harmissasi tai ärtynyt.
- MUISTUTA LAPSIA HEIDÄN KÄYTTÄYTYMISENSÄ JA TUNTEIDENSA VÄLISESTÄ YHTEYDESTÄ. Paras hetki tämän yhteyden osoittamiseen on silloin, kun he eivät ole ahdistuneita tai kiukuttele. Valitse rauhallinen hetki – ei kuitenkaan nukkumaanmeno-aika – jolloin tuot esille, että ehkäpä aiemmin päivällä tapahtunut tunteenpurkaus johtui tapahtuman muistamisesta.
- YLLÄPIDÄ RUTIINEJA, JOITA PERHEELLÄNNE OLI ENNEN KATASTROFIA. Järjestys ja enustettavuus luo lapsille turvallisuuden tunteen.
- TUNNISTA LAUKAISEVAT TEKIJÄT / ASIAT, JOTKA TUOVAT TAPAHTUMAN MIELEEN. Jos lapsesi tuntuu tulevan levottomaksi tai erityisen hermostuneeksi tiettyinä aikoina, yritä auttaa häntä miettimään, mitä hän teki, näki, haistoi tai tunsu ennen kuin tunne alkoi. Alla on joitakin kysymyksiä, joiden avulla voi tunnistaa laukaisevia ja tapahtumasta muistuttavia tekijöitä:
 - Tuliko mieleesi jokin ajatus tai muisto juuri tuolloin?
 - Muistuttiko jokin asia sinua tapahtuneesta?
 - Tuntuuko sinusta siltä, että kuvat tai tunteet ilmestyvät tiettyinä aikoina päivästä?
 - Tulevatko muistot mieleen tiettyjen ihmisten seurassa tai tietyissä paikoissa?
 - Oletko huomannut mitään tiettyä hajua, näköhavaintoa tai ääntä suunnilleen samaan aikaan kuin muistot tulevat mieleesi?
 - Tulevatko muistot mieleesi, kun puhut jostain tietystä asiasta, kuulet muiden puhuvan tietyistä asioista, kuulet tiettyjä tarinoita tai katselet tiettytyyppisiä TV-ohjelmia tai elokuvia?
- Kun olette tunnistaneet laukaisevat/muistuttavat tekijät, auta lastasi miettimään, mitä hänen kannattaisi tehdä kohdatessaan tällaisen laukaisevan tekijän. Tällaisia voivat olla esimerkiksi sinun kanssasi puhuminen, piirtäminen, päiväkirjan kirjoittaminen tai jonkin hauskan asian tekeminen, joka vie hänen ajatuksensa pois hermostuttavasta muistumasta.

- AUTA LASTASI KORVAAMAAN HÄIRITSEVÄ TAI EI-TOIVOTTU AJATUS TAI MUISTO POSITIIVISELLA JA MIELLYTTÄVÄMMÄLLÄ AJATUKSELLA TAI MUISTOLLA. Positiivinen muisto voi olla mikä tahansa: erityinen hetki, kuten maalin tekeminen pelissä, hyvän arvosanan saaminen kokeesta tai projektista tai ajelu huvipuiston laitteessa. Sillä ei ole merkitystä, mikä muisto on kyseessä, kunhan se toimii.
- AUTA HÄNTÄ HARJOITTELEMAAN HALLITTUA, RENTOUTTAVAA HENGITYSHARJOITUSTA. Jos häiritsevä ajatus tai muisto saa lapsen levottomaksi, voit sanoa:
 - 1) ”Laita kätesi vatsallesi, kun hengität sisään. Huomaat, miten se täyttyy ilmasta kuin ilmapallo. Hengitä hitaasti sisään ja laske samalla kolmeen: yksi – kaksi – kolme. Mieti, mikä on lempivärisi ja mitä kaikkia hyviä asioita liittyy siihen väriin.”
 - 2) ”Kun hengität ulos, tunnet, kuinka vatsasi menee takaisin sisään aivan kuin ilmapallo, josta ilma tyhjenee. Hengitä hitaasti ulos ja laske samalla viiteen: yksi – kaksi – kolme – neljä – viisi. Mieti harmaata väriä ja sitä, miten kaikki ikävät tunteet lähtevät kehostasi.”
 - 3) ”Loistavaa! Tee nyt näin vielä muutamia kertoja.”

Kun tiedät, että jokin on pielessä, mutta lapsesi ei osaa kertoa sinulle

Toisinaan saatat tietää, että lapsellasi on häiritseviä, ei-toivottuja ajatuksia tai muistoja tapahtumasta, mutta hän ei pysty puhumaan asiasta tai on liian peloissaan puhua kseen niistä sinulle. Hän voi vaikuttaa sulkeutuneelta, omissa ajatuksissaan olevalta tai hiljaisen levottomalta. Jos näin tapahtuu, voi kokeilla seuraavaa:

- 1) Puuhaa jotain rauhoittavaa tai hauskaa lapsesi kanssa. Kun lapsi puuhaa jotain rauhoittavaa tai hauskaa kanssasi, se voi auttaa palauttamaan hänen nykyhetken ja viedä hänen ajatuksensa pois siitä, mikä hänen mieltään vaivaa.
- 2) Tarjoudu hieromaan lapsesi hartioita tai selkää. Koskettaminen voi auttaa lasta palaamaan siihen, mitä tapahtuu nyt.
- 3) Tarjoa hänelle kylmä tai kuuma juoma (sen mukaan, kummasta hän yleensä pitää). Juoman maku ja tuoksu voi auttaa muistuttamaan lapselle, että hän on turvassa ja katastrofi ei ole nykyhetken todellisuutta.
- 4) Jos lapsi pitää jostain tuoksusta (ruoan tuoksu, suitsuke, pyykinpesuaine, suihkusaippua), yritä antaa hänen haistaa tätä tuoksua. Tuoksut voivat auttaa kiinnittämään lapsen huomion muihin asioihin.
- 5) Tehkää yllä kuvatut hallitut, rentouttavat hengitysharjoitukset.
- 6) Keskustelkaa mahdollisista laukaisevista tekijöistä, kuten yllä on kuvattu.

Vanhemmille: Lasten ahdistuneisuus (välttely, takertuminen, pelot)

Hyvä tietää

Kun lapset pelkäävät, heidän täytyy saada tunteensa uudelleen hallintaansa. He eivät ehkä ymmärrä, että heidän senhetkisillä pelon tunteillaan on jotakin tekemistä katastrofin/trauman kanssa. Muistuta heille, ettei heidän tarvinnut pelätä ennen tapahtumaa eikä heidän myöskään tulevaisuudessa tarvitse pelätä ikuisesti. Huomauta myös, että tapahtuma on ohi ja siihen liittyvää vaaraa ei enää ole. Lapset voivat onnistua hallitsemaan itsensä, kun autat heitä ymmärtämään pelottavien ajatusten ja levottoman käyttäytymisen välisen yhteyden.

Tästä voi olla apua

- PIDÄ YLLÄ PÄIVITTÄISIÄ RUTIINEJA. Älä suostu välttämään paikkoja tai tekemistä, jotka ovat osa lapsesi päivittäistä elämää. Se ei auta lastasi voittamaan levottomuuttaan.
- PUHU LAPSESI OPETTAJAN KANSSA, JOS LAPSI VASTUSTEE KOULUUNMENOA. Pyydä opettajia olemaan myötätuntoisia mutta päättäväisiä, kun viet lapsen kouluun aamulla.
- JÄRJESTÄ LAPSELLE TOIMINTAA, JOKA KASVATTAÄ HÄNEN ITSELUOTTAMUSTAAN. Anna hänelle pieniä erityistehtäviä kotona, jotka muistuttavat häntä hänen osaamisestaan ja kyvyistään.
- TARKKAILE, HUOMAATKO UUSIA PELONAIHEITA TAI LEVOTONTA KÄYTTÄYTYMISTÄ. Auta lastasi puhumaan huolesta, joka saa hänet käyttäytymään levottomasti. Jutelkaa siitä, miten voisit auttaa häntä voimaan paremmin.
- MUISTUTA LASTA ASIOIDEN OIKEASTA TILASTA. Kerro, että elämä on tällä hetkellä turvallista (esim. äiti ja isä ovat turvassa, vaikka lapsi ei heitä näe, kodin huoneet ovat turvallisia).
- MUISTUTA LAPSIA HEIDÄN KÄYTTÄYTYMISENSÄ JA TUNTEIDENSA VÄLISESTÄ YHTEYDESTÄ. Puhukaa sitten katastrofin/trauman aikaisista tunteista ja tapahtuman jälkeen kehittyneistä uusista huolista.

Kun lapset ovat erittäin hermostuneita tai paniikissa

- AUTA HEITÄ RAUHOITTUMAAN. Pidä lasta sylissä, jos kyse on pienestä lapsesta tai jos lapsi niin haluaa. Jos lapsi ei nyyhkytykseltään saa henkeä, neuvo häntä hengittämään hitaasti sinun kanssasi.
- HARJOITELKAA HIDASTA, RAUHALLISTA HENGITTÄMISTÄ:
 - ”Laita kätesi vatsallesi, kun hengität sisään ja huomaat, miten se täyttyy ilmasta kuin ilmapallo. Hengitä hitaasti sisään ja laske samalla kolmeen: yksi – kaksi – kolme. Mieti, mikä on lempivärisi ja mitä kaikkia hyviä asioita liittyy siihen väriin.”
 - ”Kun hengität ulos, tunnet, kuinka vatsasi menee takaisin sisään aivan kuin ilmapallo, josta ilma tyhjenee. Hengitä hitaasti ulos ja laske samalla viiteen: yksi – kaksi – kolme – neljä – viisi. Mieti harmaata väriä ja sitä, miten kaikki ikävät tunteet lähtevät kehostasi.”
 - ”Loistavaa! Tee nyt näin vielä muutamia kertoja.”

LIITE D
REAKTIOIDEN HALLINTA -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Vanhemmille: Lasten kiukkukohtaukset ja impulsiivinen käytös

Hyvä tietää

Jokaisen lapsen kehitykseen kuuluu se, että vanhempien kanssa otetaan yhteen. Leikki-ikäiset ovat kuuluisia kiukkukohtauksistaan, ja kouluikäisten ja teini-ikäisten lasten riitely vastaan väittämisineen saattaa olla aivan yhtä dramaattista. Toisinaan tällaista käyttäytymistä on vaikea käsitellä. Kun lapset ottavat etäisyyttä ja käyttäytyvät torjuvasti, vanhemmista tuntuu, että heidän arvovaltaansa kyseenalaistetaan. Monet lapset käyttäytyvät torjuvasti, kun eivät osaa luottaa pärjäämiseensä. Silloin, kun heidän käytöksensä on vaikeimmillaan, he tarvitsevat vanhempiensa apua ja arvovaltaa eniten.

Kun lapsi on kokenut katastrofin/trauman, hänestä voi usein tuntua siltä, että hän on menettänyt elämänsä ja itsensä hallinnan. He voivat olla pelon hämmentämiä ja saattavat nähdä paljon vaivaa voiman ja hallinnan takaisinsaamiseksi. Vanhempien, opettajien ja ystävien vastustaminen ja heidän kanssaan riiteleminen saattaa tuntua helpoimmalta tavalta torjua vähäpätöisyyden ja avuttomuuden tunteita. Katastrofin/trauman jälkeen kiukkukohtaukset ja impulsiivinen käyttäytyminen voivat yleistyä ja muuttua voimakkaammiksi. Se, että lapset onnistuvat vetämään aikuiset mukaan taisteluihinsa, ei kuitenkaan estä heitä tuntemasta itseään vähäpätöiseksi. Se saattaa päinvastoin vaarantaa hyvin tärkeän tukevan ihmissuhteen. Kun lapset joutuvat riitoihin, joita eivät voi voittaa, heitä saattaa pelottaa entistä enemmän. Meidän tehtävämme on auttaa lapsia lopettamaan nämä tuloksettomat taistelut ja löytää tehokkaita tapoja käsitellä katastrofin/trauman aiheuttamia pelottavia avuttomuuden tunteita.

Tästä voi olla apua

- OLE TIETOINEN SIITÄ, MILTÄ SINUSTA TUNTUU. Jos olet poissa tolaltasi, vihainen tai ahdistunut, rauhoitu hetki, ennen kuin vastaat lapsellesi. Et voi tyynnytellä tai tukea lastasi niin kauan kuin olet harmissasi tai ärtynyt.
- MUISTUTA LAPSIA HEIDÄN KÄYTTÄYTYMISENSÄ JA TUNTEIDENSA VÄLISESTÄ YHTEYDESTÄ. Puhukaa sitten katastrofin/trauman aikaisista tunteista ja tapahtuman jälkeen kehittyneistä uusista huolista ja tunteista.
- YLLÄPIDÄ RUTIINEJA, JOITA PERHEELLÄNNE OLI ENNEN KATASTROFIA. Järjestys ja enustettavuus luo lapsille turvallisuuden tunteen.
- KERRO LAPSELLE, ETTÄ RIITELY ON TURHAA. Sano niin rauhallisesti kuin pystyt: ”Tuo suututtaa minua. Sinä saatat ehkä haluta riidellä, mutta minä en halua, koska se ei auta sinua eikä saa oloasi tuntumaan paremmalta.”
- JOS LAPSI EDELLEEN YRITTÄÄ SAADA SINUT MUKAAN RIITAAN, TARJOA HÄNELLE KOLME VAIHTOEHTOA: Sano: ”Voit joko 1) tehdä niin kuin pyysin, 2) puhua siitä, minkä vuoksi olet poissa tolaltasi tai 3) mennä huoneeseesi rauhoittumaan. Et kuitenkaan saa purkaa pahaa oloasi minuun.” Kun lapsesi on rauhoittunut, hän saattaa olla valmis käsittelemään asiaa.
- RIITELYN ON ENSIN LOPUTTAVA. Keskustelu ei onnistu riidan tai kiukkukohtauksen keskellä. Anna lapsellesi tilaa rauhoittua itsekseen ennen kuin yrität ratkaista tilannetta.

- KUN TILANNE ON RAUHALLINEN, EHDOTA SEURAAVAA:
 - Olet huomannut muutoksia käyttäytymisessä. Sano: ”Tapahtuman jälkeen olet riidellyt asioista, joihin et ennen kiinnittänyt niin paljon huomiota. Voitko kertoa minulle, miltä sinusta on tuntunut tapahtuman jälkeen?”
 - Riitelemisestä ei ole apua. Sano: ”Minun kanssani riiteleminen ei tee oloasi paremmaksi. Se saa meidät molemmat vihaisiksi. Ei voi tuntua kivalta, kun joudun käskemään/ojentamaan sinua, koska et pysty lopettamaan.”
 - Minä olen vastuussa. Sano: ”Tiedän, että pinnistelet tapahtuman aiheuttamien tunteiden kanssa, mutta silloinkin minun tehtäväni on auttaa sinua lopettamaan [huono käytös]. Jos haluat puhua tunteistasi, minä kuuntelen. Mutta halusit tai et, en voi hyväksyä sitä, miten käyttäydyt.”
 - Asioilla on seurauksia. Sano: ”Jos jatkat [käyttäytymistä], meidän on mietittävä, miten sinua voitaisiin muistuttaa velvollisuuksistasi. Sinulle asetetaan rajoituksia.” Valitse lyhytkestoinen seuraamus, jonka voit toteuttaa ilman taisteluita ja jolla on merkitystä lapsellesi. Yritä aina varoittaa seuraamuksesta, niin että lapsellesi on mahdollisuus hillitä itseään.
- KUN LAPSET TUNNISTAVAT RIITELEMISEN JA KATASTROFIN/TRAUMAN AIHEUTTAMIEN TUNTEIDEN VÄLISEN YHTEYDEN, HE RIITELEVÄT VÄHEMMÄN. Kun seuraava riita alkaa, keskeytä se ja sano: ”Nyt tapahtuu taas se, mistä olemme puhuneet...” Jos lapsesi pystyy puhumaan kanssasi, voitte sopia asian. Jos puhuminen ei onnistu, sinun täytyy ehkä antaa varoitus. Käänny tai lähde pois tilanteesta ja anna lapsellesi muutama minuutti saada tilanne takaisin hallintaan.
- PUHU LÄÄKÄRIN TAI TERAPEUTIN KANSSA. Jos olet sitä mieltä, että kiukkukohtaukset tai muu impulsiivinen käyttäytyminen pahenee, kattavampi hoito voi olla tarpeen. Pyydä lähetettä käytöshäiriöihin erikoistuneelle lääkärille, jolla on kokemusta lapsien hoitamisesta katastrofien jälkeen.

Vanhemmille: Lapset ja suru: Tietoa perheille

Hyvä tietää

Aivan samoin kuin aikuiset, myös lapset ja nuoret saattavat tuntea voimakasta surua ja menetyksen tunnetta, kun joku heidän läheisensä kuolee. Lapset ja nuoret myös ilmaisevat suruaan – niin emotionaalisesti kuin fyysisestikin – samoin kuin aikuiset: teoillaan, sanoissaan ja ajatuksissaan. Jokainen lapsi ja vanhempi suree eri tavalla, eikä suremiseen ole yhtä oikeaa tai väärää tapaa tai tiettyä kestoa.

Lapset voivat osoittaa suruaan seuraavilla tavoilla:

- Nukkumalla tai itkemällä enemmän kuin yleensä
- Taantumalla eli palaamalla aikaisempaan käyttäytymiseen (peukalon imemiseen, pikkulapsimaiseen puhetyyliin, yökasteluun)
- Kehittämällä uusia pelkoja tai ongelmia koulussa
- Valittamalla kivuista ja särystä
- Olemalla vihainen ja ärtynyt
- Vetäytymällä ja eristäytymällä perheestään ja ystävistään

Surevat lapset saattavat käyttäytyä tavoilla, jotka eivät tunnu liittyvän suruun tai murheeseen. Yleensä hiljainen pikkulapsi kiukuttelee useammin tai aktiivinen lapsi saattaa menettää kiinnostuksen asioihin, joita hän teki aikaisemmin. Tunnollinen nuori voi alkaa käyttäytyä arveluttavalla tavalla. Lapsi voi iästään riippumatta tuntea olevansa syyllinen kuolemaan (vaikkei sille olisi perusteita). Toisinaan surevat lapset ottavat aikuisen roolin ja ovat huolissaan eloonjääneestä vanhemmastaan. He saattavat miettiä, kuka huolehtii heistä, jos he menettävät toisenkin vanhemmistaan.

Normaalit surureaktiot auttavat lapsia sopeutumaan kuolemantapaukseen ja elämään ilman kyseistä henkilöä. Nuoremmat lapset saattavat käydä läpi tapahtumia leikeissään. Vanhemmat lapset ja teini-ikäiset voivat kehittää rituaaleja surrakseen tai kunnioittaakseen menehtynyttä. Yleensä normaali suruprosessi auttaa lapsia:

- Hyväksymään kuoleman realiteetin ja pysyvyyden
- Kokemaan ja käsittelemään kuolemaan liittyviä kipeitä tunteita, kuten surua, vihaa, mielipahaa, hämmennystä ja syyllisyyttä
- Sopeutumaan kuoleman aiheuttamiin elämänmuutoksiin ja uuteen rooliinsa perheessä
- Kehittämään uusia tai syventämään olemassa olevia ihmissuhteita ja niiden avulla selviämään menetyksen aiheuttamista vaikeuksista ja yksinäisyydestä
- Löytämään uusia vahvistavia asioita, joiden avulla mennä eteenpäin elämässä
- Ylläpitämään tervettä kiintymystä kuolleeseen henkilöön muistojen tasolla
- Saamaan kuolemalle merkityksen ja ehkäpä ymmärtämään, miksi henkilö kuoli
- Jatkamaan lapsuuden ja nuoruuden normaalien kehitysvaiheiden läpi

Kun lapset ovat äkillisesti menettäneet läheisensä, he saattavat kokea niin kutsuttua traumaattista surua. Siinä kuoleman aiheuttama shokki luo trauman oireita, jotka häiritsevät lapsen kykyä käydä läpi tyypillistä suremisprosessia. Jopa iloiset ajatukset kuolleesta henkilöstä muistuttavat lasta siitä traumaattisesta tavasta, jolla hän kuoli. Muita traumaattisen surun ominaisuuksia:

- Kuolemaa koskevat häiritsevät muistot: painajaiset, syyllisyys, itsesyytökset tai ajatukset siitä kauheasta tavasta, jolla henkilö kuoli.
- Välttelyn ja turtuneisuuden merkit: lapsi saattaa vetäytyä, teeskennellä, ettei asia

kosketa lainkaan, tai vältellä asioita, jotka muistuttavat henkilöstä, hänen kuolinta-vastaan tai kuolemaan johtaneesta tapahtumasta.

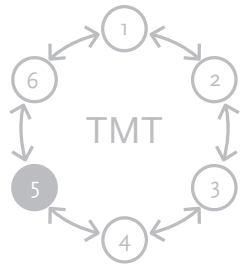
- Fyysiset tai emotionaaliset oireet, jotka kertovat kiihtymyksestä (”virittyneisyydestä”): ärtyneisyys, viha, univaikeudet, huono keskittymiskyky, arvosanojen laskeminen, vatsakivut, pääkivut, lisääntynyt varuillaan olo ja omaa tai muiden turvallisuutta koskevat pelot.

Tästä voi olla apua

- LUO TUNNE TURVALLISUUDESTA. Aina, kun sinun on mentävä jonnekin, kerro lapselle, milloin palaat ja palaa tähän aikaan mennessä. Pidä kiinni perheesi rutii-neista, harrastuksista ja tekemisistä. Muista, että lapsesi huono käyttäytyminen voi liittyä suruun, joten pysy rauhallisena.
- OLE KÄRSIVÄLLINEN. Lasten käyttäytyminen ja tarpeet voivat olla haastavia, erityi-sesti, kun suret itsekin. Muista huomata myös hyvä käytös ja antaa siitä kiitosta. Halaa lasta usein.
- KIINNITÄ HUOMIOTA SANOIHIN JA KÄYTTÄYTYMISEEN. Kuuntele, mitä lapsesi sanoo sinulle. Koska jotkut lapset eivät kykene puhumaan siitä, mitä käyvät läpi, tarkkaile käyttäytymisen muuttumista ja fyysisten oireiden esiintymistä.
- ROHKAISE LASTA ILMAISEMAAN TUNTEITAAN. Ehdota piirtämistä, kirjoittamista, leik-kimistä, näyttelemistä ja puhumista. Kerro lapsille, millaisia ajatuksia ja tunteita heidän käyttäytymisensä ilmentää, jotta he voivat oppia ilmaisemaan niitä sanoin. Älä pelkää surullisia tai vihaisia tunteita, mutta aseta kuitenkin rajat vaaralliselle käyttäytymiselle.
- SURUREAKTIOT VOIVAT VAIKUTTAA MUIHIN TUNTEISIIN JA KÄYTTÄYTYMISEEN. Jokai-nen lapsi suree omalla tavallaan. Voi olla vaikea tietää, johtuuko lapsen käyttäyty-minen hänen surustaan vai jostain muusta. Jos reaktiot tai käyttäytyminen voimisi-tuvat tai jatkuvat ajan kuluessa, hanki lisäapua.

Pidä huolta itsestäsi

- NUKU RIITTÄVÄSTI, LIIKU JA VARAA ITSELLESI OMAA AIKAA. Sinun on pidettävä huolta itsestäsi, jotta voit pitää huolta lapsistasi. Näin lapset vakuuttuvat siitä, että aiot pysyä kunnossa. Kun näytät lapsille esimerkkiä itsensä huolehtimisesta, he oppivat pitämään myös hyvää huolta itsestään.
- HUOLEHDI, ETTÄ LÄHETTYVILLÄ ON RAKASTAVIA, TUTTUJA JA TÄRKEITÄ AIKUISIA. Iso-vanhemmat, sukulaiset, hyvät ystävät ja naapurit voivat tukea sinua ja tarjota huolenpitoa, vakautta ja ”hauskuutta” sekä antaa lapsille näiden janoamaa huomiota.
- NÄYTÄ ESIMERKKIÄ TERVEISTÄ HALLINTAKEINOISTA. Usein lapset matkivat näkemiään aikuisia siinä, miten asioihin reagoidaan. Siinä ei ole mitään vikaa, että lapset näkevät sinun olevan surullinen tai poissa tolaltasi. Selitä lyhyesti, että myös aikuiset voivat olla surullisia. Näytä sitten lapsille sanoillasi ja teoillasi, että pystyt hallitsemaan tunteesi ja pitämään heistä huolta, vaikka oletkin tolaltasi.
- HANKKIUDU TERAPIAAN. Vanhemmista ja huoltajista voi joskus tuntua siltä, että heidän tulisi hoitaa kaikki itse. Kun läheinen kuolee, se on erittäin kipeä asia ja voi tuntua ylitsepääsemättömältä, eikä asia välttämättä muutu paremmaksi omin avuin. Hanki neuvoja, opastusta ja tukea ihmisiltä, jotka tietävät, mitä sureminen on, ja voivat vastata kysymyksiisi. Näin voit tukea lapsiasi siinä, mitä he käyvät läpi.



Liite E: Auttava ajattelu -tehtäväpaperit ja -monisteet

MATERIAALIT	SIVU
Auttava ajattelu -moniste	155
Lapsille: Auttava ajattelu -moniste	159
Auttava ajattelu -tehtäväpaperi	161
Lapsille: Auttava ajattelu / Hyvä valmentaja, huono valmentaja -tehtäväpaperi	163
Tulosmatriisi-tehtäväpaperi	165

LIITE E:
AUTTAVA AJATTELU -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Auttava ajattelu -moniste

Katastrofin/trauman jälkeen saatat nähdä itsesi ja maailman mustavalkoisena. Voit esimerkiksi olla sitä mieltä, että et ”mitenkään” kykene käsittelemään tilannetta tai että maailma on ”täysin” turvaton paikka. Niin ymmärrettävää kuin tämä onkin, se saattaa vaikeuttaa tilannettasi entisestään syventämällä hämmentynyttä tai toivotonta olotilaa. Ihmiset harvoin tarkastelevat omia ajatuksiaan, joten haitallisia ajatuksia tulee mieleen enemmän tai vähemmän automaattisesti.

Pyri tiedostamaan nämä haitalliset ajatukset. Mieti, olisiko olemassa auttavampia ajatuksia, joihin voisit keskittyä ja jotka olisivat tilanteen kannalta hyödyllisempiä. Vaikka ajatuksesi voivat olla melko oikeassakin (esim. tulevaisuudessa tapahtuu todennäköisesti uusi tulva), ajatuksen tekee haitalliseksi ääneen lausumaton oletus siitä, ettet kykene selviytymään seuraavasta tulvasta. Alla on esitetty katastrofin/trauman jälkeen esiintyviä haitallisia ajatuksia sekä kerrottu, millaisia tunteita nämä ajatukset voivat aiheuttaa. Samassa yhteydessä on esimerkkejä auttavista ajatuksista, joilla haitallisia ajatuksia voi korvata. Harjoittele päivittäin tunnistamaan haitallisia ajatuksia ja korvaamaan ne auttavilla ajatuksilla – näin tuot auttavan ajattelun osaksi elämääsi.

Avuttomuus ja hallinta

HAITALLISET AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE	AUTTAVAT AJATUKSET	UUSI TUNNEREAKTIO
”Asiat eivät koskaan palaa ennalleen.”	<ul style="list-style-type: none"> • Surullinen • Pahoillaan • Toivoton 	<p>”Paha olo ei yleensä kestä ikuisesti.”</p> <p>”Jos ajattelen näin, tulevaisuuden suunnitteleminen on vaikeaa.”</p> <p>”Kaikki ei tule olemaan samoin kuin ennen. Mutta jotkut asiat säilyvät.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avoin tulevaisuudelle • Toiveikas • Hyväksyvä
”En pysty hallitsemaan mitään.”	<ul style="list-style-type: none"> • Avuton • Välinpitämätön, luovuttava • Hämmentynyt • Turhautunut 	<p>”Voin hallita joitakin tulevaisuuttani koskevia päätöksiä.”</p> <p>”Asioihin tarttumisen auttaa tuntemaan, että hallitsen tilannetta.”</p> <p>”Terapeutille puhuminen osoittaa, että voin hallita joitakin asioita.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Määrätietoinen • Toiveikas, kyvykäs • Avoin tavoitteiden asettamiselle ja asioiden eteenpäin viemiselle • Vähemmän avuton

LIITE E:
AUTTAVA AJATTELU -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Pärjääminen

HAITALLISET AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE	AUTTAVAT AJATUKSET	UUSI TUNNEREAKTIO
“Minun pitäisi pärjätä paremmin.”	<ul style="list-style-type: none"> • Avuton • Kyvytön • Pelokas 	<p>“Se, että olen tässä nyt, todistaa, että pärjään jotenkin.”</p> <p>“Kun puhun terapeutille, pärjään paremmin.”</p> <p>“Useimmilla ihmisillä olisi vaikeuksia tällaisen tapahtuman jälkeen.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vähemmän pelokas • Toiveikkaampi • Vähemmän avuton • Voimakkaampi • Kyvykäs • Avoin tuen/avun hakemiselle
“Reaktionini tarkoittavat sitä, että olen tulossa hulluksi.”	<ul style="list-style-type: none"> • Pelokas • Arvoton • Pessimistinen 	<p>”Tällaiset reaktiot ovat usein ohimeneviä.”</p> <p>”Useimmilla ihmisillä on tällaisia reaktioita katastrofin jälkeen.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rauhoittunut • Pystyvä • Toiveikas
“Minussa täytyy olla jotain todella vialla.”			
”Muut ihmiset pärjäävät tämän kanssa paremmin kuin minä. Mikä minussa on vikana?”	<ul style="list-style-type: none"> • Arvoton 	<p>”Useimmat ihmiset reagoivat tällä tavalla jonkin aikaa.”</p> <p>“Reaktionini kertovat tapahtuman voimallisuudesta – eivät minun heikkoudestani.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rauhoittunut • Pystyvä • Vahvempi
“Vain heikot ihmiset reagoivat näin.”			

LIITE E:
AUTTAVA AJATTELU -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Turvallisuus

HAITALLISET AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE	AUTTAVAT AJATUKSET	UUSI TUNNEREAKTIO
"Maailma on vaarallinen paikka."	<ul style="list-style-type: none"> • Pelokas • Huolestunut • Epäilevä 	<p>"Maailmalla on hyviä mahdollisuuksia annettavanaan."</p> <p>"Maailma ei ole aina vaarallinen."</p> <p>"Maailmassa on sekä hyviä että pahoja ihmisiä."</p> <p>"Olen turvassa suurimman osan aikaa."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toiveikas • Avoin parempaa tulevaisuutta varten • Luottaa siihen, että ihmiset auttavat • Rauhallisempi
"En voi luottaa kehenkään."	<ul style="list-style-type: none"> • Yksinäinen • Syrjäänvetäytynyt • Epäilevä • Surullinen 	<p>"Kun olen luottanut ihmisiin, olen saanut apua."</p> <p>"Minun ei tarvitse epäillä kaikkia ihmisiä."</p> <p>"Voin valita, keihin ihmisiin luotan."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Luottavaisempi, vähemmän epäileväinen • Toiveikas • Optimistinen
"En ole turvassa."	<ul style="list-style-type: none"> • Huolestunut • Pelokas • Turvaton 	<p>"Vaikka tuntee olonsa turvattomaksi, ei automaattisesti ole vaarassa."</p> <p>"Tämä paha asia on tapahtunut, mutta se ei tarkoita, että niin tapahtuisi uudelleen."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rentoutuneempi • Itsevarma, kyvykäs • Turvallisempi

Syällisyys

HAITALLISET AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE	AUTTAVAT AJATUKSET	UUSI TUNNEREAKTIO
“Olen huono ihminen, kun annoin tämän tapahtua.”	<ul style="list-style-type: none"> • Syällisyyden tuntoinen • Arvoton • Itseinhoinen 	<p>“Huono ihminen ei tuntisi tästä syällisyyttä.”</p> <p>“Se, että minusta tuntuu niin pahalta, johtuu siitä, että välitän niin paljon rakastamieni ihmisten kohtalosta.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Syytön • Arvokas • Itsensä hyväksyvä
”Minun olisi pitänyt estää tämä.”	<ul style="list-style-type: none"> • Syällisyyden tuntoinen • Arvoton, syyttelevä • Turhautunut • Järkyttynyt 	<p>“Kukaan ei olisi voinut estää tätä.”</p> <p>“En voi aina suojella muita/perhettäni.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Itsensä hyväksyvä • Arvokas, syytön
”Minun olisi pitänyt tehdä enemmän.”	<ul style="list-style-type: none"> • Syällisyyden tuntoinen • Turhautunut • Järkyttynyt 	<p>”Tein silloin parhaani.”</p> <p>”En odottaisi kenenkään muun tekevän enemmän kuin mitä itse tein.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kykenevä siirtymään eteenpäin • Vähemmän ahdistunut • Itsensä hyväksyvä

Syyttely ja viha

HAITALLISET AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE	AUTTAVAT AJATUKSET	UUSI TUNNEREAKTIO
”Tämä on epärealua.”	<ul style="list-style-type: none"> • Vihainen • Kostonhaluinen 	<p>”Näin olisi voinut käydä kenelle tahansa.”</p> <p>”Toisinaan pahoja asioita tapahtuu hyvälle ihmisille.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärtävä • Realistinen • Hyväksyvä
”On heidän syytään, että näin tapahtui.”	<ul style="list-style-type: none"> • Vihainen • Turhautunut • Kostonhaluinen • Syyttävä • Epäilevä 	<p>”Muiden ihmisten syyttäminen ei muuta tilannettani.”</p> <p>“Syy voi olla jonkun muun, mutta minun täytyy keskittyä itseeni ja perheeseeni.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hyväksyvä • Optimistinen • Luottavaisempi • Kykenevämpi siirtymään eteenpäin

Lapsille: Auttava ajattelu -moniste

Negatiivisia tunteita luovien haitallisten ajatusten tunnistaminen on tärkeä taito. Koska tällaiset haitalliset ajatukset tulevat mieleen lähes automaattisesti, samaan tapaan kuin hengitöt, niiden havaitseminen on hyvin vaikeaa. Jos kuitenkin kiinnität huomiota hengittämiseesi, voit hallita sitä. Sama pätee ajattelemiseen. Jos tulet tietoiseksi siitä, mitä ajattelet ja mitä se saa sinut tuntemaan, voit ymmärtää ajatuksiasi ja kehittää kyvyn hallita niitä.

Tässä monisteessa on esitetty katastrofin/trauman jälkeen esiintyviä haitallisia ajatuksia sekä kerrottu, millaisia tunteita nämä ajatukset voivat aiheuttaa. Samassa yhteydessä on esimerkkejä auttavista ajatuksista, joilla haitallisia ajatuksia voi korvata. Harjoittele päivittäin tunnistamaan haitallisia ajatuksia ja korvaamaan ne auttavilla ajatuksilla – näin tuot auttavan ajattelun osaksi elämääsi.

LIITE E:
AUTTAVA AJATTELU -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

HAITALLISET AJATUKSET	AIHEUTUVA TUNNE	AUTTAVAT AJATUKSET	UUSI TUNNEREAKTIO
<p>”Asiat tulevat aina olemaan näin.”</p> <p>”Asiat eivät koskaan muutu paremmiksi.”</p> <p>”Tulevaisuuteni on toivoton.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toivoton • Surullinen • Pelokas 	<p>”Näen, mitä muut tekevät yhteisön hyväksi.”</p> <p>”Siihen voi mennä aikaa, mutta yhteisöni rakennetaan uudelleen.”</p> <p>”Voin yhä saavuttaa tavoitteeni, kunhan teen joitakin muutoksia.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toiveikas, että asiat voivat muuttua paremmiksi • Iloisempi • Voimakkaampi
<p>”Minulla ei ole ketään, keneltä pyytää apua.”</p> <p>”E voi tehdä mitään auttaakseni perhettäni.”</p> <p>”En kestä tätä enää.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelokas • Yksinäinen • Turhautunut 	<p>”Vanhempani, opettajani ja ystävänäni voivat auttaa minua.”</p> <p>”Voin tehdä kotitöitä tai kerätä leluni auttaakseni perhettäni.”</p> <p>”Tiedän, että nyt on vaikeaa, mutta asiat muuttuvat paremmiksi.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voimakkaampi • Iloisempi • Rauhallisempi • Toiveikas, että asiat voivat muuttua paremmiksi
<p>”Jos kertoisin muille, miltä minusta tuntuu, heitä ei kiinnostaisi.”</p> <p>”Uudessa koulussani ei tykätä minusta.”</p> <p>”En koskaan sovi näiden lasten seuraan.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vailla rakkautta • Yksinäinen • Surullinen • Turhautunut 	<p>”Vanhempani ovat valmiita kuuntelemaan ja tukemaan minua.”</p> <p>”Totun uuteen kouluuni.”</p> <p>”Saan uusia ystäviä, joita kiinnostaa samat asiat kuin minua.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rakastettu • Iloisempi • Toiveikas, että asiat voivat muuttua paremmiksi
<p>”Minulle tapahtuu aina huonoja asioita.”</p> <p>”Maailma on vaarallinen paikka.”</p> <p>”En ole turvassa.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Surullinen • Pelokas • Toivoton 	<p>”Myös minulle tapahtuu hyviä asioita.”</p> <p>”Maailma ei ole aina vaarallinen.”</p> <p>”Vaikka tuntee olonsa turvottomaksi, ei automaattisesti ole vaarassa.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iloisempi • Voimakkaampi • Toiveikas, että asiat voivat muuttua paremmiksi

Auttava ajattelu -tehtäväpaperi

Se mitä ajattelemme itsestämme ja mitä meille on tapahtunut, muokkaavat sitä, miltä meistä tuntuu ja miten käyttäydymme. Vaikka et voi muuttaa sitä, mitä on tapahtunut, voit muuttaa ajatuksiasi siten, että ne auttavat sinua olemaan toiveikkaampi ja vähemmän hämmentynyt. Voit parantaa mielialaasi ja pärjätä tehokkaammin keskittymällä auttaviin ajatuksiin haitallisten sijaan.

1. Tunnista haitalliset ajatukset

Kirjoita lyhyt kuvaus tilanteesta, jossa haitallisia ajatuksia tulee mieleen.

.....
.....
.....
.....
.....

Ajatukset:

.....
.....
.....

Tunteet:

.....
.....
.....

2. Tunnista auttavat ajatukset

Kysy itseltäsi: ”Mitkä olisivat auttavampia ajatuksia?”

Uudet ajatukset:

.....
.....
.....

Uudet tunteet:

.....
.....
.....

3. Harjoittele auttavia ajatuksia

Päätä, miten harjoittele uusiin, auttaviin ajatuksiin keskittymistä. Voit esimerkiksi yrittää kuvitella yllä kuvaamasi tilannetta ja harjoitella auttavien ajatusten sanomista ääneen. Varaa auttavien ajatusten harjoitteluun hieman aikaa joka päivä.

LIITE E:
AUTTAVA AJATTELU -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Lapsille: Auttava ajattelu / Hyvä valmentaja, huono valmentaja -tehtäväpaperi

Se, mitä ajattelemme asioista, muuttaa sitä, miltä ne meistä tuntuvat. Päässäsi olevat ajatukset ovat kuin oma henkilökohtainen valmentajasi. Huono valmentaja sanoo haitallisia asioita, joiden vuoksi pelaajista tuntuu kurjemmalta ja peli sujuu huonommin. Hyvä valmentaja puolestaan auttaa pelaajia tuntemaan olonsa paremmaksi ja suorittamaan paremmin sanomalla toiveikkaita asioita.

1. Huono valmentaja = Haitalliset ajatukset

Sinulle on tapahtunut jotain tosi ikävää. Millaisia haitallisia ajatuksia sinulla on tapahtuneesta? Kirjoita muistiin ajatukset, jotka kuulostavat huonon valmentajan sanomilta.

.....
.....
.....

Ympyröi se, miltä sinusta tuntuu, kun sinulla on haitallisia ajatuksia.

Pelokas Surullinen Vihainen Avuton Yksinäinen Toivoton

Muu:

2. Hyvä valmentaja = Auttavat ajatukset

Muutetaan asioita ja kuvitellaan nyt, että sinulla on hyvä valmentaja, joka sanoo sinulle auttavia asioita. Millaisia auttavia ajatuksia hyvä valmentaja sanoisi?

.....
.....
.....

Ympyröi se, miltä sinusta tuntuu, kun sinulla on auttavia ajatuksia.

Rohkea Iloinen Turvallinen Voimakas Ei niin yksin Toiveikas

Muu:

3. Harjoittele hyvän valmentajan kanssa

Nyt on aika antaa huonolle valmentajalle potkut ja palkata hyvä valmentaja! Keskity kuuntelemaan vain hyvää valmentajaa. Aivan kuten urheileminenkin, auttaviin ajatuksiin tottuminenkin vaatii harjoittelua. Se ei ole niin helppoa kuin kuulostaa. Kirjoita muistiin aikoja, jolloin voit harjoitella auttavien ajatusten käyttämistä.

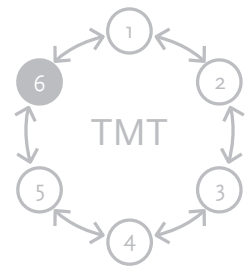
.....
.....
.....

LIITE E:
AUTTAVA AJATTELU -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Tulosmatriisi-tehtäväpaperi

	PIDÄ AJATUS	MUUTA AJATUSTA
Hyödyt (plussat)	Millä tavalla ajatuksesta kiinni pitäminen tekee elämästäsi hallitavampaa, turvallisempaa tai helpompaa käsitellä? Antaako ajatus sinulle tunteen asioiden hallinnasta, turvallisuudesta tai ennustettavuudesta?	Miten ajatuksen muuttaminen voisi parantaa elämääsi? Mieti, vähentäisikö ajatuksesi muuttaminen negatiivisia tunteita ja vapauttaisiko se sinut aikaisempia tapahtumia koskevista huolista.
Haitat (miinukset)	Millä tavoin ajatuksestasi kiinni pitäminen vaikeuttaa elämääsi? Mieti ajatuksen vaikutuksia negatiivisiin tunteisiin, jotka estävät sinua tekemästä asioita, joita haluaisit tehdä.	Mitkä ovat ajatuksesi muuttamisen mahdolliset haitat ja hinta? Johtaisiko ajatuksen muuttaminen siihen, että sinusta tuntuisi siltä, että asiat ovat vähemmän hallinnassasi, turvassa tai ennustettavia?

LIITE E:
AUTTAVA AJATTELU -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET



Liite F: Tukea antavien sosiaalisten kontaktien rakentaminen -tehtäväpaperit ja -monisteet

MATERIAALIT	SIVU
Sosiaalisten kontaktien lista	169
Sosiaaliset kontaktit -tehtäväpaperi	171
Lapsille: Sosiaaliset kontaktit -tehtäväpaperi	173
Sosiaalisen tuen tyypit -tehtäväpaperi	175
Sosiaalisen tuen saamisen kuusi vaihetta	177
Sosiaalisen tuen antamisen kuusi vaihetta	178

LIITE F: TUKEA ANTAVIEN
SOSIAALISTEN KONTAKTIEN RAKENTAMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Sosiaalisten kontaktien lista

Kenen puoleen voit kääntyä nykyisessä tilanteessa?

IHMISET	KÄYTETTÄVISSÄ?
..... Äiti ja/tai isä	<input type="checkbox"/>
..... Muut ensisijaiset huoltajat	<input type="checkbox"/>
..... Aviomies/vaimo/kumppani	<input type="checkbox"/>
..... Tärkeät ihmiset / läheiset	<input type="checkbox"/>
..... Sisarukset	<input type="checkbox"/>
..... Lapset	<input type="checkbox"/>
..... Muut perheenjäsenet	<input type="checkbox"/>
..... Työtoverit	<input type="checkbox"/>
..... Uskonnolliset ammattihenkilöt	<input type="checkbox"/>
..... Terapeutti	<input type="checkbox"/>
..... Lääkäri (esim. terveyskeskus, työterveyshuolto)	<input type="checkbox"/>
..... Terveystenhoitaja/kuraattori, psykologi koulussa/oppilaitoksessa	<input type="checkbox"/>
..... Opettajat/mentorit	<input type="checkbox"/>
..... Valmentajat	<input type="checkbox"/>
..... Ystävät/huonekaverit	<input type="checkbox"/>
..... Luotettava tuki	<input type="checkbox"/>
..... Lemmikit	<input type="checkbox"/>
..... Yhteisön/yhteiskunnan/harrasteryhmän jäsenet	<input type="checkbox"/>
..... Yhteisölliset ja yksityiset järjestöt (esim. Suomen Mielenterveysseura, SOS-kriisikeskus, Tukinainen, Väestöliitto, Nyyti ry (opiskelijat), Mannerheimin Lastensuojeluliitto sis.mm. Nuortennetti)	<input type="checkbox"/>
.....	

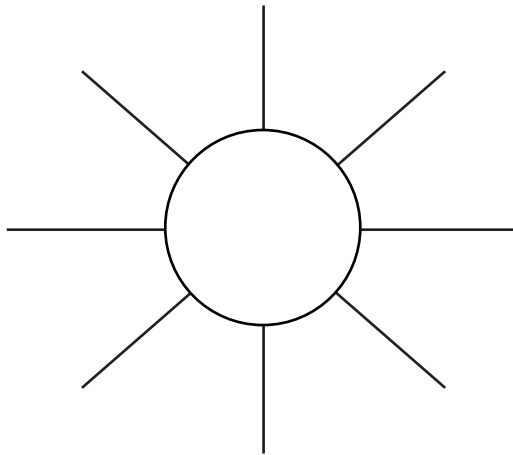
LIITE F: TUKEA ANTAVIEN
SOSIAALISTEN KONTAKTIEN RAKENTAMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Sosiaaliset kontaktit -tehtäväpaperi

Katastrofista toipuville ihmisille on paljon apua terveistä yhteyksistä perheen, ystävien ja muiden kanssa. Selviytyneiden voimakkaat psyykkiset ja emotionaaliset reaktiot voivat kuitenkin vaikuttaa heidän suhteisiinsa perheenjäseniin, ystäviin ja muihin läheisiin. Katastrofi voi erottaa heidät toisistaan fyysisesti, minkä vuoksi kommunikointi voi olla hankalaa. Tapahtuman seurauksena voi myös olla lukuisia aikaa ja energiaa kuluttavia ongelmia. Ohjeena on ottaa pieniä, konkreettisia askeleita sosiaalisten kontaktien rakentamiseksi uudelleen ja yhteyden ottamiseksi ihmisiin, joiden ei ehkä ole osannut ajatella voivan tarjota tukeaan.

1. Laadi sosiaalisten kontaktien kartta

Kirjoita nimesi ympyrän keskelle ja kirjoita sitten sosiaaliseen verkostoosi kuuluvien ihmisten, lemmikkien, ammattihenkilöiden tai organisaatioiden nimiä. Lisää viivoja tarpeen mukaan.



2. Käy sosiaalisten kontaktien karttaa läpi

OSA A: Eri ihmiset ja erilaiset ihmissuhteet tarjoavat erityyppistä tukea. Vastaa seuraaviin kysymyksiin sosiaalisten kontaktien karttasi avulla.

Ketkä ovat tärkeimmät kontaktisi tällä hetkellä?

.....

Kenen kanssa jaat kokemuksesi ja tunteesi?

.....

Keneltä saat neuvoja, jotka auttavat sinua toipumisessa?

.....

Kenen kanssa haluat viettää aikaasi seuraavan parin viikon aikana?

.....

Kuka voisi auttaa sinua käytännön tehtävien kanssa (jouksevat asiat, paperityöt, kotityöt)?

.....

Kuka saattaisi tarvita tukeasi juuri nyt?

.....

OSA B: Kirjoita muistiin, kuka tai mitä verkostostasi puuttuu tai mikä kaippaa muutosta. Tässä auttaa, kun kysyt itseltäsi: Puuttuuko verkostosta jonkintyyppistä tukea? Onko sinulla läheisiä tai ystäviä, joihin haluaisit saada uudelleen yhteyden? Kenen kanssa haluaisit viettää enemmän aikaa – entä vähemmän? Onko verkostossa sellaisia ihmisiä, joita haluaisit parantaa? Haluaisitko auttaa muita, mutta et tiedä, miten? Haluaisitko lisää sosiaalista toimintaa? Haluaisitko auttaa muita osallistumalla yhteisölliseen ryhmään?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Laadi sosiaalisen tuen suunnitelma

Laadi nyt konkreettinen suunnitelma siitä, mitä aiot tehdä ja miten teet sen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Toteuta suunnitelmasi!

Älä välitä, vaikka se tuntuisi aluksi oudolta tai hankalammalta kuin olit ajatellut.

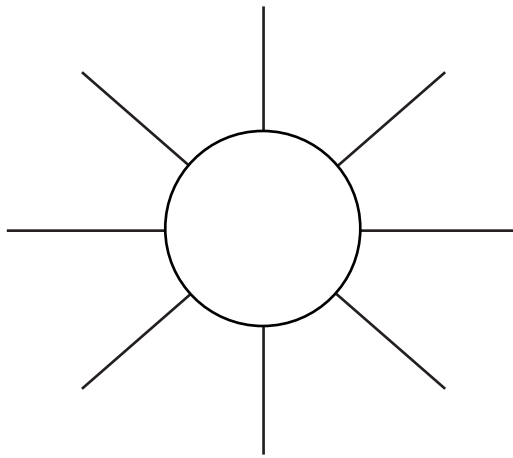
Muista: sinä voit joustaa.

Lapsille: Sosiaaliset kontaktit -tehtäväpaperi

On tavallista, että lapset tuntevat itsensä eristyneiksi katastrofin/trauman jälkeen. Voi olla, että et enää asu lähellä ystäviäsi. Voit kokea olevasi erilainen kuin muut ympärilläsi olevat lapset. Perheelläsi ei ehkä ole enää niin hauskaa yhdessä. Tämän tehtäväpaperin avulla löydät keinoja päästä lähemmäksi ihmisiä.

1. Tee sosiaalisten kontaktien kartta

Kirjoita nimesi ympyrän keskelle ja kirjoita sitten sosiaaliseen verkostoosi kuuluvien ihmisten, lemmikkien, ammattihenkilöiden tai ryhmien nimiä. Lisää viivoja tarpeen mukaan.



2. Käy sosiaalisten kontaktien kartta läpi

Kenelle voit puhua tunteistasi?

.....

Keneltä saat neuvoja tai apua ongelmiin?

.....

Kenen kanssa haluat leikkiä?

.....

Kuka voi auttaa sinua esimerkiksi kotitöiden tai läksyjen kanssa?

.....

Kenen haluat auttavan sinua tuntemaan olosi paremmaksi?

.....

Onko sosiaalisten kontaktien kartassa jotain, jota toivoisit voivasi muuttaa?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Laadi sosiaalisen tuen suunnitelma

Laadi nyt suunnitelma siitä, mitä ja milloin aiot tehdä. Muista, että saatat tarvita aikuisen apua joihinkin asioihin (esimerkiksi autokyytiä).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Toteuta suunnitelmasi!

Älä välitä, vaikka se tuntuisi aluksi oudolta. Ei haittaa, vaikka kaikki ei sujuisikaan niin vaivattomasti kuin ajattelit.

Sosiaalisen tuen tyypit -tehtäväpaperi

NIMI	KUVAUS	NÄIN TUKEA SAADAAN JA ANNETAAN	TARVITSET?	VOIT ANTAA?
Lohdutus	Tunne siitä, että joku kuuntelee, ymmärtää, hyväksyy ja rakastaa tai huolehtii.	Kuunteleminen (neuvomatta tai tuomitsematta), halaaminen tai olkapäänä oleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joukkoon kuuluminen	Tunne siitä, että sopii ja kuuluu joukkoon ja on jotain yhteistä muiden ihmisten kanssa.	Ajan viettäminen ystävien ja perheenjäsenten kanssa, mukavaan toimintaan (esim. harraste) osallistuminen muiden kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarpeellisuuden tunne	Tunne siitä, että on tärkeä ja muut arvostavat.	Arvostuksen tai kiittolisuuden ilmaiseminen, sen osoittaminen toiselle, että pitää hänen seurastaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omanarvontunto	Tunne siitä, että on arvokas ja arvostettu perheen, ryhmän tai järjestön jäsen ja omalla panoksella on merkitystä.	Taitoja, tietoja, lahjakkuutta ja panosta arvostetaan sanoin tai teoin; pyydetään osallistumaan asioihin; annetaan tai saadaan palautetta siitä, että on kohdannut ja käsitellyt haasteita hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luotettava tuki	Tunne siitä, että on ihmisiä, joiden apuun voi luottaa, jos sitä tarvitsee.	Ollaan saatavilla toiselle, silloin kun hän tarvitsee tai pyytää apua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neuvot, tiedot ja ongelmien ratkaisu	On joku, joka osaa antaa hyviä neuvoja, näyttää, miten jokin tehdään, antaa tietoja tai valmentaa.	Tietojen antaminen siitä, miten tarvittava palvelu tai asiat voidaan hankkia; auttaa miettimään tarjolla olevia vaihtoehtoja tai tapoja korjata ongelma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fyysinen apu	On joitakuita, jotka auttavat suorittamaan fyysisiä tehtäviä tai hoitamaan asioita.	Toisen auttaminen jossakin, mitä itse tarvitsee, kuten kodin tai auton korjaaminen, paperityöt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Materiaalinen apu	On ihmisiä, jotka antavat konkreettista apua.	Ruoan, vaatteiden, lääkkeiden, rakennusmateriaalien tai lainan antaminen toiselle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIITE F: TUKEA ANTAVIEN
SOSIAALISTEN KONTAKTIEN RAKENTAMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT JA -MONISTEET

Sosiaalisen tuen saamisen kuusi vaihetta

Suunnittele etukäteen, miten lisäät tärkeimpien tukihenkilöidesi kanssa viettämääsi aikaa ja pidät yhteyttä heihin. Käytä seuraavia kuutta vaihetta apunasi, kun mietit parhaita tapoja pyytää tukea ja ottaa yhteyttä ihmisiin, jotka lisäsit sosiaalisten kontaktien kartallesi.

1. Kysy: ”Ketkä ovat tärkeimmät sosiaaliset kontaktini tällä hetkellä?”

Mieti sosiaalisten kontaktien karttaa apuna käyttäen, kehen haluat ottaa yhteyttä. Mieti, kenen kanssa haluat viettää enemmän aikaa – kenen kanssa mahdollisesti vähemmän.

2. Pohdi: ”Mitä minä haluan?”

Selvitä itsellesi, mitä todella haluat tai tarvitset sosiaalisilta kontakteiltasi. Toisinaan haluat esimerkiksi tulla ymmärretyksi ja toisinaan kaipaavat neuvoja. Lähesty tätä kahdella tapaa:

- 1) Tarkastele asiaa itsesi ulkopuolelta. Millainen ongelma minulla on vastassa? Millainen tuki auttaa minua pärjäämään? Onko minun tehtävä tärkeä päätös (ja tarvitsen hyviä neuvoja)? Tarvitsenko apua jonkin asian tekemisessä? Tarvitsenko jotain joltakulta toiselta ihmiseltä?
- 2) Tarkastele itseäsi. Miltä minusta tuntuu? Millainen tuki auttaa minua pärjäämään? Haluanko, että joku kuuntelee minua ja ymmärtää kokemuksiani? Haluanko, että joku haluaa minua tai pitää minua sylissä? Haluanko, että joku rohkaisee minua vaikean tilanteen käsittelemisessä? Haluanko, että joku auttaa minua unohtamaan ongelmani?

3. Valitse: ”Keneltä minun pitäisi kysyä?”

Kuka olisi paras henkilö tarjoamaan sen, mitä tarvitsen? Kuka on tukenut minua aiemmin vastaavassa tilanteessa? Keneen voin luottaa tämän tyyppisen tuen ollessa kyseessä? Kenen kanssa minun pitäisi viettää aikaa?

4. Suunnittele: ”Milloin on oikea aika? Mikä on oikea paikka?”

Puhut itsellesi tärkeistä asioista, joten on tärkeää, että henkilöllä on riittävästi aikaa kuunnella. Kysy, mikä olisi paras aika, ja kerro hänelle, että toivot teillä olevan vähintään tunnin verran käytettävissä. Varmista, että tapaamispaikka on mukava, turvallinen ja rauhallinen.

5. Pyydä: Käytä ”Minä”-viestiä.

Nyt olet päättänyt, minkä tyyppistä tukea haluat ja keneltä sitä pyydät, ja olette löytäneet aikaa puhumiselle. Käytä nyt ”minä”-viestiä puhuessasi olostasi ja tilanteestasi sekä siitä, mitä sinua kuunteleva henkilö voi tehdä sinua auttaakseen. Voit esimerkiksi sanoa: ”Olen todella vihainen (tolaltani, turhautunut, surullinen) sen vuoksi, mitä tänään tapahtui koulussa, ja mietin, voisimmeko puhua siitä.”

6. Kiitä toista.

Päätä keskustelu kiittämällä toista siitä, että hän kuunteli tai auttoi sinua. Kerro tarkalleen, mitä siinä erityisesti arvostit, jotta hän tietää, miten voi auttaa sinua tulevaisuudessa.

Sosiaalisen tuen antamisen kuusi vaihetta

Haluaisit joskus auttaa muita, mutta tiedät, että heidän ongelmiinsa osallistuminen ei ole viisasta. Mieti, mitä voit tehdä ja mistä olisi todellista apua, niin ettei se kuitenkaan vahingoita sinua ja perhettäsi tai teidän ihmissuhteitanne. Käytä seuraavia kuutta vaihetta, kun opettelet antamaan tukea muille:

1. Millainen ongelma henkilöllä on?

Mieti tarkasti, minkätyyppinen ongelma henkilöllä on vastassaan. Onko hän surullinen tai masentunut? Tarvitseeko hän tukea jonkin asian tekemisessä, esimerkiksi korjaustyössä? Tarvitseeko hän jonkun, joka voi auttaa häntä siivoamaan jotain tai hoitamaan asioita?

2. Millaista tukea voin tarjota auttaakseni jotakuta?

Mieti, minkätyyppistä tukea sinä voisit antaa (tai saada muut antamaan), niin että siitä olisi kyseiselle henkilölle apua. Onko kyse suoraan ongelmaan kohdistuvasta avusta (kuten kantoavusta tai jonkun asian korjaamisesta)? Vai olisiko kyse siitä, että autat viemään hänen ajatuksensa muualle lähtemällä kävelylle, katsomalla elokuvan tai tekemällä jotain yhdessä? Kun mietit tätä asiaa, vältä ottamasta liikaa asioita hoidtaaksesi. Jos ongelma on vaikea, pyydä muitakin ihmisiä mukaan auttamaan.

3. Löydä oikea ajankohta.

Koska puhut toiselle tärkeästä asiasta, valitse sellainen ajankohta, että hän ehtii kuunnella sinua ("Onko sinulla aikaa jutella juuri nyt?").

4. Löydä oikea paikka.

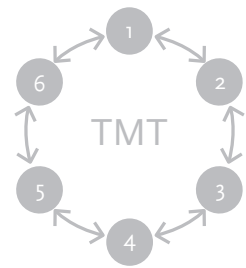
Varmista, että tapaamispaikkanne on mukava, turvallinen ja rauhallinen. Kun valitset sopivaa paikkaa, ota huomioon se, kuinka pitkä matka ystävälläsi on sinne.

5. Tarjoa apua.

Kun olet löytänyt sopivan hetken puhumiseen, kerro hänelle, että välität hänestä ja haluaisit auttaa. Älä tee hänen oloaan epämurkavaksi vihjailemalla, että hän ei ole selviytynyt tilanteesta kovin hyvin.

6. Auta ymmärtävällä tavalla.

Jos henkilö hyväksyy tarjoamasi tuen, ole ymmärtäväinen ja hienotunteinen. Huomioi se, millaista apua hän pyytää tai toivoo saavansa ja milloin ja miten paljon apua hän haluaa. Ole ystävällinen. Jos hän kiittää sinua, sano: "Ole hyvä".



Liite G: Useampi tapaaminen -tehtäväpaperi

MATERIAALIT

Notkahdusten ehkäisy -tehtäväpaperi

SIVU

181

LIITE G:
USEAMPI TAPAAMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT

Notkahdusten ehkäisy -tehtäväpaperi

Kun jatkat taitojesi harjoittelua tulevina kuukausina, muista, että toipuminen tapahtuu vähitellen ja takapakkaa voi helposti tulla. Esimerkiksi lomat tai perhejuhlat voivat saada olosi tuntumaan entistä kurjemmalta, kun kaipaat kuollutta läheistäsi. Erikoistilanne voi herättää voimakkaita tunteenpurkauksia, ja perheen normaalista päivärytmistä poikkeaminen voi aiheuttaa ahdistusta. Käytä tätä tehtäväpaperia näiden vaikeiden päivien tunnistamiseen ja niiden kanssa pärjäämiseen.

1. Tunnista varhaiset varoitusmerkit tai vaikeat päivät.

Kirjoita muistiin kolme stressaavaa tilannetta tai laukaisevaa tekijää, joiden odotat tapahtuvan tulevaisuudessa (työpaikan tai koulun vaihtaminen, rahaongelmat, uutiset samanlaisesta katastrofista, tapahtuman vuosipäivä).

.....

.....

.....

.....

2. Mitä voit tehdä, jotta sinusta tuntuisi paremmalta?

Listaa ne taidot, joista voi olla apua ennen näitä vaikeita päiviä tai stressaavia tilanteita, niiden aikana ja niiden jälkeen.

.....

.....

.....

.....

3. Muita asioita, joita tulisi pitää mielessä näiden vaikeiden päivien aikana:

- Käytä tehtäväpapereitasi ja monisteitasi. Käy näitä materiaaleja läpi. Se auttaa muistamaan oppimasi taidot ja aiemmat saavutuksesi.
- Pidä itsestäsi huolta. Ylläpidä terveitä elämäntapoja, kuten normaaleja nukkumis-, ruokailu- ja liikuntatottumuksia.
- Vietä aikaa muiden kanssa. Kerro ystäville tai perheenjäsenille, miten he voivat tukea sinua ennen näitä vaikeita päiviä tai tilanteita, niiden aikana ja niiden jälkeen.
- Harrasta mukavia tai merkityksellisiä asioita. Käännä huomiosi muihin asioihin: harrastuksiin, muiden auttamiseen ja muuhun mielekkääseen tekemiseen.
- Vältä alkoholin tai lääkkeiden käyttöä. Pitkällä aikavälillä alkoholi ja lääkkeet aina pahentavat asioita, vaikka niistä tuntuisikin olevan lyhytaikaista apua.
- Älä ole liian ankara itsellesi. Muista, että kaikilla on huono päivä joskus, ja se ei tarkoita sitä, että olisit menettänyt kaiken siihen mennessä saavuttamasi.
- Kysy, voitko käydä uudestaan TMT-menetelmiä sinulle opettaneessa paikassa/työntekijän luona. Hae apua, jos reaktiosi edelleen jatkuvat tai voimistuvat. Ota yhteyttä esimerkiksi terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon, koulun terveydenhoitoon tai opiskeluterveydenhuoltoon, kunnan mielenterveys- ja päihdepalveluihin tai seurakuntaasi lisäavun saamiseksi.

LIITE G:
USEAMPI TAPAAMINEN -TEHTÄVÄPAPERIT