

# **Opettajan ensiapuohje itsemurhakriisiin koulussa**

Oppilaiden kohtaaminen

# Mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen

Kiireisessä tilanteessa lue tämä ja seuraava sivu kokonaisuudessaan.  
Voit palata lopputekstiin myöhemmin.

## Keskustellessasi luokan kanssa

- 1. Kerro totuudenmukaisesti sen verran kuin tiedät ja olet saanut omaisilta luvan.**  
Yksityiskohtia itsemurhan tekotavasta ei tule kertoa.
- 2. Kumoa huhupuheet ja painota, että ne ovat asianomaisille haitaksi.** Kerro oppilaille, että huhuja ei tule levittää.
- 3. Luo itsetuhoiselle käyttäytymiselle viitekehys.** Painota, ettei ole yksinkertaista syytä sille, miksi joku päätyy tekemään itsemurhan. Itsemurha voidaan estää ja apua on saatavilla. Se ei ole sankarillinen eikä romanttinen teko. Painota liitännäistekijöiden, kuten masennuksen tai päihteidenkäytön vaikutusta ilman leimaavaa asennetta; itsemurha ei ole valinta.
- 4. Ole vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa.** Pidä huoli, että oppilailla on turvallinen olo olla ja puhua kanssasi. Anna oppilaiden purkaa ja näyttää tunteitaan. Kaikki tunteet, myös viha ja syyllisyys, ovat normaaleja. Oppilaiden tunteita ei tule sivuuttaa. Tee tilaa kysymyksille ja kerro, että asioihin saa palata myös myöhemmin.
- 5. Anna tukea.** Lasta ei saa jättää yksin. Puhu oppilaiden kanssa siitä, mitä he voisivat tehdä, jos tilanne jää painamaan mieltä. Kerro, että asiasta on tärkeää puhua myös kotona. Kerro myös, kuinka he voivat tukea kaveriaan, jos asia jää painamaan. Puhukaa avun hakemisesta: kenen kanssa he voisivat keskustella? Voisivatko lapset hakea itse apua?

**Oppilaille suositeltavat tavat hakea omatoimisesti apua**  
Tutustukaa näihin yhdessä:

Sekasin-chat: [sekasin.fi](https://sekasin.fi), auki ma-pe klo 9-24 ja la-su klo 15-24

Lasten ja nuorten puhelin: [nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin](https://nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin)

## **län vaikutus oppilaan taitoihin käsitellä kuolemaa**

**Alakouluikäiselle** puhutaan aina totuudenmukaisesti, mutta vältetään liiallisten yksityiskohtien kertomista. Kouluikäinen lapsi ymmärtää jo jonkun verran kuolemasta ja sen seurauksista, mutta lapsella on edelleen rajalliset keinot hallita tunteitaan. Erityisesti pienet lapset saattavat ottaa kielikuvat kirjaimellisesti, puhu siis asioista niiden oikeilla nimillä.

**Yläkouluikäisen** tulee saada samat tiedot kuin aikuisen. Tästä huolimatta on tärkeä huomioida, ettei yläkouluikäinen ymmärrä tapahtunutta tai syy-seuraussuhteita kaikessa laajuudessaan. Keskeinen ero aikuiseseen on, ettei nuori kykene vielä hahmottamaan tekojen pitkittäisvaikutusta, minkä vuoksi hän ei myöskään kykene ottamaan aikuisen vastuuta asioista.

**Toisen asteen opiskelijoiden** odotetaan pystyvän ottamaan täysi vastuu asioista, vaikka heidän aivonsa ovat vielä kehitysvaiheessa. Myöhäisteini näkee tapahtumat laajasti ja kykenee arvioimaan tapahtumien seurauksia. Tämän vuoksi hänen on saatava samat tiedot tapahtumista kuin aikuisen.

## **Yleisiä vinkkejä puhumiseen**

- **Itsemurhasta puhuminen ei lisää oppilaan itsemurhariskiä.**
- **Puhu totuudenmukaisesti.** Yksityiskohtia itsemurhan tekotavasta ei tule kertoa, mutta asioita ei saa myöskään kaunistella. Älä valehtele!
- **Itsemurhan läheinen tyypillisesti syyttää itseään:** "Jos olisin toiminut toisin..." Tue lasta, ettei väärä ajatusmalli jää päälle. Kuolema ei johdu muista.
- **Kannusta puhumiseen.** Lapsi ei välttämättä osaa ilmaista tunteitaan tai kertoa ajatuksistaan oma-aloitteisesti. Kysele, mutta muista lapsilähtöisyys. Jokaisen tarve on yksilöllinen. Ulkoinen oireettomuus ei takaa mielen hyvinvointia.
- **Älä sano oppilaalle, että tiedät, miltä hänestä tuntuu.** Anna hänen ajatuksilleen ja tunteilleen tilaa. Tärkeintä on osoittaa empatiaa, vaikka lohduttavia ja oikeita sanoja voi olla vaikea löytää.
- **On luonnollista koskettaa kriisin kohdannutta ihmistä.** Koskettaminen ja lähellä oleminen rauhoittaa, ilmaisee myötätuntoa ja luo turvallisuuden tunnetta.

# Myöhemmin

## Yleisiä vinkkejä

**Rutiinien säilyttäminen.** Kriisin alla lapsi tarvitsee turvallisuutta. Turvallisuus palautuu pysymällä turvallisissa rutiineissa.

**Lapsilähtöisyys.** Jokainen tarvitsee tukea omalla tavallaan.

**Lapset käsittelevät asioita usein leikin avulla.** Tämän merkitys kasvaa tilanteessa, jossa lapsella ei löydy tunteille sanoja.

**Seuraa tilannetta.** Lapsi saattaa pitkän aikaa vaikuttaa hyvinvoivalta, mutta oireilu voi alkaa huomattavan pitkän ajan jälkeen.

**Ota yhteyttä ammattiapuun matalalla kynnyksellä,** jos näyttää siltä, että siitä olisi apua. Opettaja ei ole terapeutti eikä psykologi.

## Milloin tulee keskustella oppilaan kanssa ja harkita avun hakemista?

Jos lapsella tai nuorella ilmenee oireita, kuten:

- jatkuvaa väsymystä, eikä hän saa nukuttua
- huimausta, päänsärkyä, vatskipua tai muita kipuja
- ahdistuneisuutta, ärtyneisyyttä, masentuneisuutta tai jännittyneisyyttä.

Jos lapsen käytöksessä on havaittavissa ilmeisiä muutoksia, kuten:

- kyky keskittyä ja rauhoittua katoaa. Lapsi käyttäytyy levottomasti tai jopa aggressiivisesti
- lapsi vaikuttaa jähmettyneeltä ja tunteet ovat näennäisesti poissa
- lapsi eristäytyy muista ihmisistä
- kun lapsi tai nuori ei välitä asioista, jotka ennen olivat tärkeitä
- lapsi pelkää tai epävarmana varmistelee asioita jatkuvasti
- epäsuora itsetuhoisuus, kuten vaaratilanteisiin hakeutuminen tai päihteiden käyttö.

## Jos epäilet, että oppilaalla ei ole hyvä olla

**Tartu oppilaan vihjeisiin.** On hyvin tyypillistä, että lapsi tai nuori epäsuorasti vihjaa pahasta olostaan koulutöissä, kuten aineissa ja kuvissa.

**Älä odota, että oppilas tekee keskustelualoitteen.** Jos epäilet, että oppilas voi pahoin tai on itsetuhoinen, niin puhu hänen kanssaan sopivassa tilanteessa. Voit kysyä asiasta häneltä suoraan.

**Ole luottamuksen arvoinen,** jonka oppilas osoittaa sinulle paljastaessaan tunteensa. Hän tarvitsee apuasi.

**Älä "kilahda"** lapsen tunteista. Rauhoitu, kuuntele, mieti mitä oppilas tarvitsee ja toimi sen mukaan.

Jos lapsella tai nuorella on itsemurha-ajatuksia, tulee apua hakea mahdollisimman pian.

# Lopuksi

## Muista myös itsesi.

Olet todennäköisesti juuri nyt tärkeässä asemassa lasten tukena. Toivotamme sinulle voimia. Oppilaiden takia on tärkeä olla vahva, mutta sinun täytyy kuunnella myös omia tunteitasi. Kuoleman kohtaaminen on myös aikuiselle raskas kokemus. Myös aikuisen tarvitsee käsitellä ajatuksiaan. Puhu kollegoillesi ja ota yhteyttä ammattiapuun matalalla kynnyksellä.

## MIELI ry:n Kriisipuhelin:

suomeksi	09 2525 0111	24/7
ruotsiksi	09 2525 0112	20h ma - pe
arabiaksi ja englanniksi	09 2525 0113	20h ma - to

Lisätietoja ja aukioloajat [mieli.fi/kriisipuhelin](https://mieli.fi/kriisipuhelin)

## Kunnallinen kriisipäivystys:

Rehtori täydentää 24/7 \_\_\_\_\_

## Lisämateriaalia opettajalle:

### THL: Työkalupakki kouluille – Itsemurhien ehkäisy, toimenpiteet ja jälkihoito

[https://thl.fi/documents/974282/1449788/Koulujen+ty%C3%B6kalupakki\\_lopullinen.pdf/b722830b-14db-4018-8182-7d75b64ea67f](https://thl.fi/documents/974282/1449788/Koulujen+ty%C3%B6kalupakki_lopullinen.pdf/b722830b-14db-4018-8182-7d75b64ea67f)

### OPH: Kriiseihin varautuminen

[www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kriiseihin-varautuminen](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kriiseihin-varautuminen)

### MIELI Suomen Mielenterveys ry

[mieli.fi/mielenterveys/itsemurha](https://mieli.fi/mielenterveys/itsemurha)  
[mitakuuluu.fi](https://mitakuuluu.fi)  
[mieli.fi/kriisipuhelin](https://mieli.fi/kriisipuhelin)

### Surunauha ry – Itsemurhan tehneiden läheisten vertaistukijärjestö

[surunauha.net](https://surunauha.net)

### FinFami ry – Mielenterveysomaisten keskusliitto

[finfami.fi](https://finfami.fi)

**mieli**