

# Verkkoauttamisharjoituksia

Kirkens SOS, Oslo

Seuraavassa tarkastelemme perusperiaatteiden (näkeminen, tukeminen ja voimaannuttaminen) soveltamista viesteihin vastaamisessa. Tarkoituksemme on varmistaa, että kaikki Kirkens SOS:iin kirjoittavat ihmiset saavat saman huolenpidon ja että heitä kohdellaan yhtä avoimesti ja ennakkoluulottomasti kuin puhelimella yhteyttä ottavia. Haluamme myös, että koet oppimasi perusmenettelytavan toimivan yhtä hyvin myös nettiviestien kanssa.

## Harjoitus 1: NÄKEMINEN

Saapunut viesti:

*Kukaan ei välitä.*

*Äiti ja isä kertoivat minulle juuri eroavansa. He sanovat mukavia asioita ja että olen tärkeä heille, mutta eivät he oikeasti välitä. Kukaan ei välitä. He tietävät, että viiltelin itseäni viime syksynä sen jälkeen kun muutimme. Ainakin äiti tietää. Eikö hän tajua, että minun täytyy nyt viillellä itseäni uudestaan? En kestä enää.*

*Pia*

Vastaus:

*Hei Pia,*

*Kiitos viestistäsi. Ikävä kuulla, että vanhempasi eroavat. En tiedä tarkalleen, miltä sinusta tuntuu nyt, mutta ymmärrän, että sinulla oli vaikeaa myös viime syksynä, koska viiltelit silloin itseäsi.*

*Haluaisitko kirjoittaa tänne meille jatkossakin? Meillä ei ole helppoja ratkaisuja kipeisiin asioihin, mutta autamme sinua parhaamme mukaan tuskassasi ja tuemme sinua tielläsi eteenpäin.*

*Terveisin Jo*

Sinun vuorosi:

Alleviivaa vastauksesta kohdat, joissa vastaaja NÄKI ensimmäisen viestin lähettäjän.

## Harjoitus 2: TUKEMINEN

Meidän vastaajien täytyy uskaltaa olla niissä synkissä paikoissa ja kestää sitä tuskaa, josta meille kirjoittava ihminen kertoo. "Meidän täytyy olla kaikupohja ihmisen tunteille ja paikka, jossa hänen sisimpiä ajatuksiaan ei torjuta vaan ne hyväksytään ja voimaannutetaan."

Saapunut viesti:

*Aika sanoa hyvästi*

*En kestä enää. Päässäni pyörivät ajatukset eivät jätä minua rauhaan. Aion tehdä siitä lopun pian. Ehkä ensi viikolla koulubileiden jälkeen. En vielä tiedä, miten sen teen, mutta sen täytyy olla nopeaa ja kivutonta. Sitten nukun, nukun ikuisesti. Sitä minä kaipaan.*

*Kummajainen*

Vastaus:

*Kiitos viestistäsi. Teki kipeää lukea tekstisi. Millaiset ajatukset vaivaavat sinua niin paljon, että harkitset elämäsi päättämistä?*

*Voisitko kenties jutella äitisi tai isäsi tai jonkun muun luotettavan ihmisen kanssa asiasta?*

*Voit soittaa meille numeroon 815 33 300, jos haluat. Jos olet vaarassa ottaa henkesi nyt, voin lähettää sinulle apua ja estää sen, mutta tarvitsen sitä varten sinulta lisätietoja.*

*Kirjoita pian takaisin.*

*Terveisin Jo*

Sinun vuorosi:

Muuta vastausviestiä niin, että se tukee ensimmäisen viestin kirjoittajaa paremmin. Tee tämä poistamalla yksi lause ja korvaamalla se itse keksimälläsi. Kirjoita keksimäsi lause tähän:

## Harjoitus 3: VOIMAANNUTTAMINEN

Pyrkimyksemme on voimaannuttaa henkilö, joka kirjoittaa meille. Emme pyri antamaan neuvoja, vaan olemme hänen tukenaan, sanoit hän mitä tahansa. Näin hän löytää omat voimansa ja pääsee itse eteenpäin.

Saapunut viesti:

*Kukaan ei välitä*

*Nyt asumme täällä äidin kanssa kahdestaan. Isä lähti eilen. Lintsasin koulusta tänään. Viilsin itseäni ja annoin veren vuotaa pitkään. Annoin sen valua puolitäyteen maitolasiin kunnes lasi oli melkein täysi. Siinä kesti melkein puoli tuntia ja verenvuoto loppui melkein itsestään. Se tuntui hyvältä. Minun täytyy varmaan tehdä se pian uudelleen. Maito muuttui vaaleanpunaiseksi, mikä oli aika siistiä. Pelkään sitä, kun äiti tulee kotiin...*

*Pia*

Sinun vuorosi:

Kirjoita alla olevan vastauksen loppuun 2-3 uutta lausetta. Keskity erityisesti viestin kirjoittajan voimaannuttamiseen.

*Hei Pia,*

*Kiitos viestistäsi. Olen iloinen, että kirjoitat edelleen meille, vaikka viestisi sisältö säikäytti minua hieman.*

*Ikävää, että isäsi on lähtenyt. Mainitsit aiemmassa viestissäsi, että sinulla oli vaikeaa myös muutoksen jälkeen. Haluaisitko kirjoittaa siitä lisää?*

---

---

*Kirjoita pian uudestaan.*

*Terveisin Jo*

## Harjoitus 4: Henkiä pelastamassa

Itsemurhien ehkäisy on ensisijainen tehtävämme.

Saapunut viesti:

*Valmiina juhlaan*

*Vihdoinkin viikonloppu. Asiat alkavat selkiytyä. Olen löytänyt hyvän menetelmän. Olen hieman väsynyt, mutta odotan silti innolla juhliä. Enää muutama tunti...*

*Ajatukset eivät pyöri päässä aivan yhtä paljon tänään. Tunnen oloni rauhallisemmaksi. En edes välitä kun äiti taas valittaa sairaudestaan ja siitä kuinka asiat olisivat voineet olla paremmin. Ja kuinka minun pitäisi olla huomaavainen. Onko se minun vikani, että isä ei kestänyt enää olla hänen kanssaan? Nyt en enää piittaa paskaakaan mistään. Heidän täytyy selvittää asia.*

*Kummajainen*

Sinun vuorosi:

Alleviivaa viestistä kohdat, jotka mielestäsi kielivät akuutista itsemurhariskistä.

Kirjoita muutama lause, jotka sisällyttäisit vastaukseesi. Yritä käyttää näkemisen, tukemisen ja voimaannuttamisen menetelmää.

## Harjoitus 5

Saapunut viesti:

*Olen vielä täällä*

*On outoa olla elossa sen jälkeen, mitä tein viikko sitten. Juuri ennen bileitä pihistin äidiltä ison kasan pillereitä. En tyhjentänyt pulloja kokonaan, vaan otin jokaisesta noin puolet, ettei hän huomaisi. Sitten lähdin. Bileissä otin lääkekaapista lisää pillereitä. Minulla oli noin 200 pilleriä yhteensä. Join juhlissa paljon ja odotin, että suurin osa ihmisistä oli lähtenyt, ettei kukaan haluaisi kävellä kotiin samaa matkaa kanssani. Otin oluttölkkin ja menin näköalatasanteelle. Olin aika humalassa, mutta muistan sen selvästi. Otin kaikki tabletit ja join oluen tasanteella kaiteen vieressä ja katselin kaupunkia. Sitten kiipesin kaiteen yli ja pidin siitä kiinni niin, että putoaisin, kun tabletit alkaisivat vaikuttaa. En uskaltanut hypätä. En muista muuta kuin että seuraavaksi heräsin sairaalassa. Äiti istui sänkyäni vieressä ja itki. Minulle kerrottiin, että en ollut pudonnut, vaan minut löydettiin pitelemästä kaiteesta kiinni.*

*Tulin tänään kotiin sairaalasta. Tuntuu ihan mukavalta olla elossa, mutta en tiedä, kuinka kauan tätä tunnetta kestää. Sairaalassa oli hyvä naislääkäri. Hän sanoi, että voisimme jutella myöhemmin lisää. Ei kuulemma ole hyvä pitää kaikkea sisällään. Kerroin hänelle, että olen kirjoitellut sinulle ja hän sanoi, että minun pitäisi jatkaa kirjoittamista.*

*Aion yrittää, mutta en voi luvata, etten tekisi sitä uudelleen. En voi luvata mitään. Pelkään, että jonakin päivänä kaikki kipeät asiat räjähtävät päässäni – ehkä jo huomenna. Silloin en tiedä, mitä teen.*

*Kummajainen*

Sinun vuorosi:

Kirjoita vastaus käyttämällä parhaiksi katsomiasi SOS-periaatteita.

## Viestien aiheet

Kriisiviesteissä esiintyvät usein tietyt aiheet, ja haluamme kasvattaa itseluottamustasi näiden asioiden kohtaamisessa. Emme halua sinun muuttavan toimintatapojasi, vaan antaa sinulle varmuutta käyttää samoja hyviä periaatteita kohdatessasi välillä pelottavilta tuntuvia aiheita.

### Asenteet itseään vahingoittavien ihmisten kohtaamisessa

Itseään vahingoittavat ihmiset käännytettiin ennen pois sillä perusteella, että he olivat joko manipuloivia tai heidät katsottiin "puolittaisiksi itsemurhatapauksiksi". Heidät sijoitettiin usein psykiatriisiin sairaaloihin ja pidettiin erossa terävistä esineistä.

Ongelma on, että itsemurhan estämiseen annettu pakkohoito todellisuudessa lisää itsemurhan riskiä. Tällöin potilaan on nimittäin pakko etsiä uusia keinoja vahingoittaa itseään, ja nämä keinot saattavat olla paljon viiltelyä vaarallisempia.

Nykyään perusajatuksena itseään vahingoittavien hoidossa on ymmärrys siitä, että ihminen satuttaa itseään siksi, koska tuntee tarvitsevansa sitä. Ihminen on tällä tavoin onnistunut jatkamaan elämäänsä myös suuren trauman kanssa. Itsensä vahingoittaminen ei ole hyvä tapa hallita elämää, mutta joskus ihmisellä ei ole muuta keinoa käsitellä sisällään piilossa olevaa tuskaa.

Itsensä vahingoittaminen ei ole askel kohti itsemurhaa, sillä itseään satuttava ihminen ei ole vielä antanut periksi itsemurhaa ajattelevan tavoin. Ihminen satuttaa itseään, koska ei kestä sisäistä kärsimystään.

Voimme auttaa kuuntelemalla. Itseään satuttava ihminen ei ehkä ole koskaan aikaisemmin saanut hyväksyntää toiminnalleen. Tästä syystä häntä ei pitäisikään käännättää muualle, vaan ottaa avoimesti vastaan ja antaa hänelle ja hänen itsetuhoiselle toiminnalleen tilaa. Kun ihmiseen suhtaudutaan avoimesti, hän saattaa aikanaan löytää itsestään voimaa ottaa yhteyttä muihinkin.

Tällainen lähestymistapa lisää itsetuhoisen ihmisen itsekunnioitusta ja osoittaa hänelle, että hänet nähdään kokonaisena ihmisenä, satuttaminen mukaan lukien.

Itsensä satuttamiseen liittyy suurta häpeää ja sen myöntäminen, edes anonymisti, on suuri edistysaskel. Useimmat itseään satuttavat eivät koskaan hakeudu terveydenhoidon piiriin ongelmansa kanssa, ja siksi onkin erittäin positiivinen asia, että moni heistä kirjoittaa meille.

## Harjoitus 6

Saapunut viesti:

*Viilsin itseäni taas...*

*Viilsin viimeksi aivan liian syvälle ja tarvitsin tikkejä. Yritin olla varovainen, mutta halusin samalla tehdä kunnon haavan, en pelkkää naarmua. Haava oli täydellinen. Veri valui pitkin reittäni kylpyhuoneen lattialle hitaasti ja rauhallisesti. Tunsin oloni täysin tyyneksi. Kaikki pahat asiat katosivat taakseni.*

*Se tunne on aivan liian hyvä ja elämä ilman viiltelyä olisi hirveää. Kuinka pystyn hallitsemaan sitä? En kestä ajatusta, että lopettaisin. Haluan vain ajatella sitä ihanaa tunnetta kun näen keittiön lattian täynnä verta, tunnen oloni rauhalliseksi ja asetun lattialle makaamaan ja nukahdan.*

Zelda

Vastaus:

*Hei Zelda,*

*Ikävää, että viiltelet itseäsi ja että viilto menee joskus syvälle. Olen iloinen, että haluat kertoa asiasta minulle.*

*Hyväksyn sen, että yrität nyt selvittää vaikeasta elämäntilanteesta viiltelemällä itseäsi. Ole varovainen, jos viillät itseäsi uudestaan. Älä käytä liian terävää veistä ja menetä hallintaasi. Älä koskaan viiltele jos olet juonut, ottanut huumeita tai olet pois tolaltasi.*

*Kun olet valmis siirtymään eteenpäin ja lopettamaan itsesi satuttamisen, haluaisin olla sinun tukenasi. Olen kuitenkin kanssasi myös aikana ennen sitä, vaikka nyt yritätkin helpottaa kärsimystäsi satuttamalla itseäsi.*

*Ymmärrän, että elämässäsi on varmasti vaikeita asioita, jotka saavat sinut valitsemaan tämän keinon. Kun olet valmis kirjoittamaan lisää siitä, miksi tunnet tarvetta satuttaa itseäsi, olen valmis lukemaan viestisi.*

*Kirjoitathan meille taas.*

*Terveisin Jo*

Sinun vuorosi (ärsyyntyä?):

Yllä oleva vastaus on monella tapaa hyvä (joskaan ei varmasti täydellinen).

1. Mitkä kohdat tai asiat vastauksessamme ärsyttivät sinua tai olivat vaikeita lukea?
2. Mitä itsetuhoisuuteen liittyviä asenteita sinun täytyy vielä käsitellä tai parantaa?



## Itsemurha teemana kriisiviesteissa

Itsemurhan kohtaaminen, myös netissä, on toimintamme ydinaluetta. Perusperiaattemme ovat näin ollen erittäin tärkeitä. Uskomme, että itsemurhan partaalle olevia ihmisiä tulee kohdella kunnioittavasti ja pyrimme auttamaan heitä käyttäen hyväksemme näkemisen, tukemisen ja voimaannuttamisen periaatteita.

Kun itsemurhaa käsitellään viesteissa, on tärkeää, että näemme viestin positiivisena ja aivan yhtä arvokkaana tapana viestiä kuin puhelinsoitto. Meille kirjoittaminen on askel oikeaan suuntaan huolimatta siitä, mikä viestin aihe on.

Samoin kuin puhelinsoittojen kanssa, ensisijainen tehtävämme on itsemurhien estäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että annamme akuuteille viesteille ensisijaisen aseman, vastaamme niin nopeasti kuin mahdollista ja yritämme saada lähettäjältä hätäkeskuksen tarvitsemat tiedot.

Tässä muutamia itsemurhatutkijoiden antamia kommentteja, jotka ovat tärkeitä kriisiviestien käsittelyssä:

- Jos ihminen on yrittänyt riistää henkensä aikaisemminkin, on suuri riski, että hän yrittää uudestaan ja onnistuu yrityksessään. Otamme itsetuhoiset ajatukset aina hyvin vakavasti, erityisesti jos henkilö on yrittänyt itsemurhaa jo aiemmin.
- Itsemurhakriisillä on oma merkityksensä ihmisen elämässä.
- Yritämme tehdä säröjä siihen ajatusketjuun, jonka mukaan itsemurha toisi helpotuksen ja ratkaisun ihmisen ongelmiin.
- Voimme kysyä, mitä hyviä asioita kyseisen ihmisen elämässä on.
- Siirtyminen kuolemasta takaisin elämään on pitkä prosessi. Meidän täytyy olla valmiita lukemaan ja kirjoittamaan paljon viestejä.
- Itsemurhaa harkitsevat ihmiset epäroivät ja ovat ristiriitaisia. Käytä tätä hyväksesi kaikin tavoin.

## Harjoitus 7

Saapunut viesti:

*Hei sitten*

*Ase on ladattuna olohuoneen nurkassa. Olen yrittänyt unohtaa hänet jo kaksi kuukautta, tai ainakin yrittänyt olla ajattelematta häntä koko ajan, päivin ja öin. Hänen kaunista vartaloaan, joka vääntelehtii mielihyvystä allani. Tai päälläni. Minusta suhteemme oli upea, mutta nyt hän on ottanut sen kaiken minulta pois. Olen pitänyt asetta suussani neljä kertaa viimeisen kahden kuukauden aikana. Tiesin kuitenkin syvällä sisimmässäni, että en vetäisi liipaisimesta. Jälkeenpäin olen nauranut itselleni ja pelkuruudelleni.*

*Kuulin eilen, että hänellä on uusi poikaystävä. He ovat olleet yhdessä viimeiset kolme viikkoa ja ystäväni kertoi, että he harkitsevat yhteen muuttoa. Kun seuraavan kerran laitan asean suuhuni, aion vetää liipaisimesta.*

*Pitäisikö minun mielestäsi mennä ja tappa hänet ja uusi poikaystävä ensin, vai istuisinko vain kylpyhuoneen lattialle, työntäisin asean kitalakeani vasten ja antaisin aivojeni roiskahtaa seinän valkoisille kaakeleille, joista hän niin kovasti piti?*

*Tämä ei mene ohi, jos niin aioit sanoa. Se ei mene ohi, koska en halua että se menee. Minä todella haluan kuolla.*

*Fiasco*

Sinun vuorosi:

Kirjoittaja esittää konkreettisen kysymyksen. Kuinka voit ottaa hänet vakavasti ilman, että vastaat tähän mahdollittomaan kysymykseen?

Löydätkö viestistä epärointiä?

Mitä hyviä asioita kirjoittajan elämässä on?

Mikä merkitys tällä kriisillä voisi olla?

Onko mielestäsi kyseessä akuutti tilanne? Minkä asettaisit etusijalle?