

# KRIISIAUTTAMINEN, ihmisen kohtaaminen vaikeassa tilanteessa

*Lähde: Claes-Otto Hammarlund: KRIISIKESKUSTELU – kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely*

*Alustus: Taina Lamminen 19.2.2011, PP:n alueellinen koulutuspäivä Kokkolassa*

Psyykkisesti traumatisoituneen ihmisen voi olla vaikeaa puhua tapahtuneesta avoimesti ja siksi hän voi jäädä vaille tärkeintä apua: kriisikeskustelua. Traumasta puhuminen voi parhaimmillaan muuttaa traumaattisen kokemuksen elämäkokemukseksi.

Keskustelun tavoitteena ei ole unohtaa, vaan se, ettei ole pakko muistella. Psyykkisesti traumatisoitunut kokee nimittäin pitkäkestoista ja pakonomaista asioiden mieleen palautumista ja hän alkaa vältellä asioita, ellei hän saa tarvitsemaansa apua.

*(Psyykkinen trauma tarkoittaa, että jokin tapahtuma tai elinolosuhteiden muutos on niin merkittävä ja järkyttävä, että ihminen häiriintyy siitä psyykkisesti.)*

Traumaperäisen stressihäiriö -diagnoosin (PTSD) löytyminen 1980-luvulla on ollut valtavan suuri apu monille traumoista kärsiville. Kun saamme kuvata tunteita omin sanoin, voimme liittää vaikean asian muihin kokemuksiimme. Kun kokonaiskuva alkaa hahmottua, ahdistuskin vähenee, yksinäisyys murtuu ja elämä saa merkitystä. Jos koettua uhkaa, loukkausta ja menetystä ei käsitellä ja integroida, ne jäävät elämään kipuna ja pahana olona. Kun asia käsitellään pian vaikean kokemuksen jälkeen, stressi ei kerry ihmisen sisälle.

*(Integraatio tarkoittaa kahden erillisen yhdistämistä tai keräämistä yhdeksi kokonaisuudeksi – traumaattisen kokemuksen yhdistämistä osaksi muuta elämää.)*

Hammarlund puhuu erikseen tavallisesta kriisiavusta ja kriisi-interventiosta. Tavallisella kriisiavulla hän tarkoittaa tavanomaista huolenpitoa ja lähimmäisenrakkautta, joka ei ensisijassa kuulu psykiatrian, sairaanhoidon eikä sosiaalihuollon ammatillisiin tehtäviin. PP:n tehtäviin se kuuluu. Kriisi-interventio on nykyaikainen käsite ja se on ammatillista toimintaa. Jälkipuinti on siitä yksi esimerkki.

Kaikessa auttamisessa tärkein tekijä näyttää olevan auttajan ja autettavan välisen *suhteen laatu*. Hammarlundin keskeisiä ajatuksia on, että arvokkainta kriisiapua antavat usein tavalliset lähimmäiset ja ystävät. Erityisen tärkeää tämä on kuolemantapauksissa, jolloin mikään ei korvaa perhettä ja ystäviä. Kun meillä on yhteys muihin, se torjuu itsekkyyttä ja yksinäisyyttä ja edistää todellisuudentajuamme. Ihminen tarvitsee luotettavaa keskustelukumppania voidakseen tunnistaa syvimmit tarpeensa.

Yksinäisyyden tunne, se että kokee olevansa yksin omassa tilanteessaan ja ajatustensa keskellä, estää ihmistä löytämästä itseään vaikean kokemuksen jälkeen. Silloin tarvitaan toista ihmistä, joka kuuntelee, jonka kanssa voi kokea yhteenkuuluvuutta ja joka auttaa saamaan yhteyden omiin tunteisiin. Tämä vahvistaa elämänhallinnan ja mielekkyyden kokemusta.

Kriisiapua voi antaa kuka hyvänsä, joka on henkisesti tasapainoinen eikä itse tarvitse sillä hetkellä suurta tukea ja vahvistusta. Hammarlundin mielestä auttajalle ja kriisissä olevalle on hyödyksi, jos ei pyritä auttamaan mitenkään aktiivisesti, vaan ollaan *"vain" lähimmäisenä läsnä*.

### Kriisiavun periaatteita:

Auta kriisiin joutunutta hyödyntämään omia voimavarojaan – ei kuitenkaan reippailla, hyvää tarkoittavilla ryhdistäytymiskehotuksilla.

Anna asiallista ja oikeaa tietoa esim. onnettomuuden jälkeen. Näin saadaan epätodellinen tuntumaan ymmärrettävältä ja todelliselta. Esim. PP:n päivystyspaikalle on hyvä työntekijän kerätä onnettomuuteen tai vastaavaan liittyvää tietoa ja sitä voi hankkia itsekin netistä.

Auta ja tue kriisissä olevaa saamaan yhteyttä omaisiin ja ystäviin. Puhelimessa / netissä voi antaa lähinnä tukea siihen suuntaan, että ihminen ottaisi itse yhteyttä läheisiinsä, jos heitä on.

Pidä huolta sokissa olevasta ihmisestä (puhelimessa keskustellen):

*Huomioi: hellävaraisuus – lämpö – lepo – lämmin juotava (ei alkoholi)!*

Sokki- tai akuuttivaiheessa lepo ei tarkoita nukkumista, koska traumaattiset tapahtumat tallentuvat unen aikana vahvemmin mieleen ja pysyvät siellä pitkään.

Lepo tarkoittaa sitä, että otetaan rauhallisesti ja vältetään kaikenlaista räsitusta. Huolehtimisen ei tule olla ylihuolehtimista, joka johtaa kriisissä olevan helposti avuttomaan uhrin rooliin. Uhriksi itsensä kokeva ei tunnista omia voimavarojaan, mikä on vaurioittavaa. Kriisiauttajan tulee tehdä toisen puolesta niin vähän kuin mahdollista ja tukea kriisissä olevan omia voimavaroja. Ainoastaan hätäiset ja vahinkoa aiheuttavat päätökset tulee pyrkiä estämään.

Tärkeintä on a) kuuntelu: anna kriisiin joutuneen puhua tapahtumasta, kun hän itse on siihen valmis. Vältä fraaseilla lohduttamista.

b) Rauhoittaminen. Äänenkorkeus on olennainen asia. Koeta puhua matalalla äänellä, rauhallisesti ja hitaasti. Tärkeintä ei ole, mitä sanotaan, vaan miten sanotaan. Jos olet paikan päällä, varovainen koskettaminen tekee yleensä hyvää, jos se toiselle sopii.

c) Epätodellisen tekeminen todelliseksi. Tärkeintä on läsnäolo. On tärkeää, että kriisiin joutuneen luona olisi joku, jolle puhua, joka antaa tukea ja kunnioittaa häntä. Jos kriisiin joutunut haluaa seurata tapahtunutta TV:stä tai radiosta, sitä ei pidä estää.

Tiivistäen: Kriisiauttajan tehtävä ei ole ensisijassa ohjata kriisiin joutunutta uuteen elämään, vaan kuunnella ja odottaa hänen kanssaan, kunnes hän on löytänyt omat voimavaransa ja oman tiensä. PP:ssä se voi merkitä sitä, että kriisissä oleva voi soittaa yhä uudelleen silloin, kun kokee tarvetta. Kriisiauttaja edustaa kriisissä olevalle inhimillistä lämpöä ja toivoa ja auttaa vähitellen suuntautumaan tulevaisuuteen, kuitenkin kiirehtimättä.

Kaikilla ihmisillä ei ole läheistä suhdetta sukulaisiin tai ystäviin, ja silloin Palveleva puhelin ja netti edustavat lähimmäisyyttä ja vertaistukea, hoivaa ja huolenpitoa. Juuri arkinen tavallinen lähimmäisen läsnäolo on sitä, mitä lähes kuka tahansa voi antaa ja mikä auttaa kriisissä olevaa kohtaamaan uuden tilanteen ja käsittelemään sitä.