

# Selkokieltä kriisitilanteessa ja -hartaudessa kehitysvammaisten parissa

Päättötyö sairaalasielunhoidon erikoistumiskoulutus 2019-2021

Marja-Liisa Latvatalo

## Sisällys

<b>Selkokieltä kriisitilanteessa ja -hartaudessa kehitysvammaisten parissa .....</b>	<b>1</b>
1. Johdanto .....	3
2. Selkokieli .....	4
2.1. Mitä kieli on? .....	4
2.2. Mitä on selkokieli ja ketkä siitä hyötyvät? .....	4
2.3. Selkokielen puhuminen ja kirjoittaminen .....	5
3. Kriisi .....	7
3.1. Mitä psyykinen kriisi on? .....	7
3.2. Kriisin vaiheet .....	8
3.3. Mitä on kriisituki .....	9
3.4. Mistä kriisitukea voi saada .....	10
4. Kriisihartaus .....	11
Selkokielinen hartaus kriisitilanteessa .....	12
Kriisihartauden kulku kuvina .....	17
5. Pohdintaa .....	18
Lähteet .....	19

## 1. Johdanto

Toimin kehitysvammaistyön pastorin virassa Seurakuntien yhteisessä kehitysvammaistyössä. Työalueena ovat Isonkyrön -, Kokkolan -, Järvi-Pohjanmaan -, Kauhajoen - ja Etelä-Pohjanmaan rovastikuntien seurakunnat. Työtä tehdään kahden eri pastorin voimin yhteistyössä seurakuntien omien työntekijöitten kanssa. Tehtävää hallinnoi johtokunta ja työnjohdolliset sekä taloudelliset asiat hoidetaan Lapuan tuomiokirkkoseurakunnan toimesta. Viran pätevyysvaatimuksena on sairaalasielunhoidon erikoistumisopinnojen suorittaminen. Sen vuoksi olen osallistunut tehtävän edellyttämään koulutukseen. Tämä päättötyö on osa kyseessä olevaa koulutusta.

Omassa työssäni kehitysvammaistyön pastorina kohtaan ihmisiä, joille selkeä ilmaisu ja vaihtoehtoiset kommunikointitavat ovat oleellinen osa työtä arkea. Kielen ja kommunikoinnin avulla voidaan ihmisiä ottaa yhteyteen tai sulkea yhteydestä pois. Ilmeet, eleet, viittomat, kuvat ja erilaiset kommunikoinnin apuvälineet voivat olla osa työssäni kohtaamaa viestintää. Tässä työssä keskityn kommunikoinnin osalta lähinnä selkeään sanalliseen viestintään, eli selkokieleeseen, jotta voin rajata tehtävän mielekkäästi.

Kollegoiden kanssa käydyissä keskusteluissa olemme pohtineet sitä miten hankalaa ja lähes mahdotonta kehitysvammaisen henkilön on päästä tarvitsemaansa terapiaan. Terapiaan hakeutuminen vaatii yleensä sellaista osaamista, tietoa, halua ja taloudellista panostamista, joihin kehitysvammaisella henkilöllä ei välttämättä ole resursseja. Siksi on tärkeää ja hyödyllistä, että kehitysvammaisten ihmisten kanssa työtä tekevällä on perustietoa terapeuttisista menetelmistä ja ihmiselämään kuuluvista kriiseistä. Tämän päättötyön psykoterapeuttinen osuus pohtii kriisiä, sen vaiheita ja siihen saatavia tukimuotoja. Hengellinen tuki on työhöni selkeästi liittyvä tukimuoto. Siksi osa tätä työtä on selkokielineen kriisihartaus.

Selkokieli on selkeää ja helposti ymmärrettävää kieltä. Vaikka sen käytöstä olisi paljon kokemusta, se ei välttämättä suju itsestään. Selkeät ilmaisut ja lyhyet lauseet vaativat erityistä keskittymistä. Jos on mahdollista, työtehtävissä käytetyt sanat on hyvä miettiä etukäteen. Hartaushetki kriisitilanteissa on erityisen tunnepitoinen tilanne. Sen vuoksi siihen liittyvien sanojen pohtiminen etukäteen on tärkeää. Hengellinen kieli, rukoukset ja Raamatun tekstit voivat sisältää sellaisia kielellisiä ilmaisuja, jotka eivät aukea selkokieltä tarvitsevalle ihmiselle. Sen vuoksi niitä on hyvä muokata tai valita teksteistä parhaiten kohderyhmälle sopiva kokonaisuus. Selkokielistä Raamatun tekstejä, rukouksia sekä jumalanpalvelusten ja toimitusten kaavoja on jo olemassa, mutta niistä ei ole koottu selkokielistä kriisihartautta. Myös tuohon tarpeeseen haluan vastata tämän työn puitteissa.

## 2. Selkokieli

### 2.1. Mitä kieli on?

Kieli on ajattelun, toiminnan ja viestinnän perusta. Se on niin arkipäiväistä, että emme aina huomaa sen olemassaoloa ja vaikutusta. Kielen avulla ajattelemme ja ilmaisemme tunteitamme. Käyttämämme kieli vaikuttaa siihen, miten hahmotamme ja ymmärrämme itseämme, toisiamme ja ympäristöämme. (Leskelä 2019, 9-10)

Kielellä on monenlaisia tehtäviä. Se on ihmiselle tyypillinen ominaisuus, osa identiteettiä ja vuorovaikutuksen väline. Kieli on elämänhallinnan ja vallan väline. Tiede, taide ja inhimillinen kulttuuri elävät kielen varassa. Tieto kielestä helpottaa ihmistä ymmärtämään ja hahmottamaan kokemuksiaan. (Virtanen 2009,8).

Ympäristössä tapahtuvat muutokset muokkaavat myös kieltä. Varastoa siivotessani käsiini sattui vanha sanaselityspeli Alias. Sen pelikortteja selatessani löysin kysymyskortteja, joiden vastaukset eivät enää ole ajankohtaisia. Tarpeen kielen kehittämiseen huomaa monilla yhteiskunnan saroilla. Esimerkiksi ammatteja häviää ja uusia syntyy. Entisistä työvälineistä ja esineistä luovutaan ja kehitetään tilalle uusia. Nykynuoriso ei välttämättä osaisi selittää mikä on puhelinkoppi tai puhelinluettelo. Sähköisiä tiedostoja ei tallenneta enää *korpuille* eikä *lerpuille*. Kasetteja ja videokasetteja ei enää käytetä, koska monet asiat ovat nykyään sähköisessä muodossa. Ei ole väliä onko kyseessä musiikki, kirja, kartta tai raha. Edellä mainittuja asioita voi kuunnella, katsella tai käsitellä internetistä ja niiden toimintojen ilmaisemiseen tai seuraamiseen tarvitaan sellaista sanastoa ja laitteita, jota aikaisemmin ei ole ollut olemassa. Raamattua käännetään uudelleen yhä tuoreempaan sanamuotoon ja uusimmassa versiossa on huomioitu myös se, että sitä voi lukea helposti älylaitteesta. Siinä on huomioitu älypuhelimien näytön pieni koko sekä lauserakenteet ja sanapituudet (ks. <https://www.piplia.fi/raamattu/raamattu-suomessa/uuden-testamentin-2020-kaannostyo/>. Viitattu 21.6.2021).

Kieli on niin tärkeää, että sille on olemassa oma lainsäädäntönsä ja kielipoliittisia ohjelmia. Kotimaisten kielten keskus julkaisee nettisivustoillaan kielilainsäädännön soveltamisohjeita ja eri aikakausien kielipoliittisia ohjelmia. Kielipoliittisten ohjelmien painopisteenä on erilaisia kielivähemmistöjä Suomessa, kuten Saamen kielet, Romanikielet ja viittomakielet (Ks. [https://www.kotus.fi/kielitieto/kielipolitiikka/suomen\\_kielipoliittiset\\_ohjelmat](https://www.kotus.fi/kielitieto/kielipolitiikka/suomen_kielipoliittiset_ohjelmat). Viitattu 21.6.2021).

### 2.2. Mitä on selkokieli ja ketkä siitä hyötyvät?

Selkokieli on suomen kieltä, joka on yleiskieltä luettavampaa ja ymmärrettävämpää. Kieltä on muokattu sanaston, sisällön ja kielen rakenteiden osalta. Se on suunnattu ihmisille, joiden on vaikea ymmärtää tai lukea yleiskieltä. (Virtanen 2009, 17.) Selkokieli jaetaan kirjoitettuun ja puhuttuun selkokieleen. Kirjoitettua tekstiä voi arvioida Selkokeskuksen Selkokielen mittarin avulla. Se on tarkoitettu selkokielen asiantuntijoiden ja tutkijoiden käyttöön. (Selkomittari 2018).

Selkokielliset sanat ovat tuttuja ja käytettyjä sanoja. Selkokielen lauseet ovat lyhyitä. Selkokieli voidaan jakaa kolmeen eri vaikeustasoon, joista vaativin taso on suunnattu ihmisille, joilla on

lieviä kielellisiä vaikeuksia. Helpoin taso on tarkoitettu henkilöille, joilla on suurempia kielellisiä vaikeuksia. Arvion mukaan selkokieltä tarvitsee väestöstä n. 11-14 %. Selkokielen käytöstä hyötyvät muun muassa kehitysvammaiset, autistit, erilaiset oppijat, lukihäiriöiset, ikääntyneet, muistisairaat ja ne Suomessa asuvat, joiden äidinkieli ei ole Suomen kieli. (Leskelä, 2019, 160; Kari O, Laakso S, Niskanen T, Seppänen. 2020, 189.)



Selkokielen aineiston tunnistaa Selko-logosta.

Selkokeskus kehittää selkokieltä ja edistää sen käyttöä. Selkokeskus on osa Kehitysvammaliittoa. Sen toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Selkokeskus antaa tietoa selkokielestä ja selkokirjoista, se kouluttaa, neuvoo ja tarjoaa selkokielistä tekstipalvelua. Selkokeskus muokkaa kirjoja selkokielelle, toimittaa selkokielistä verkkosivustoja, julkaisee selkokielistä Selkosanomaa ja ruotsinkielistä LL-Bladetia. Selkokeskuksella on omat Facebook-sivut *Selkokeskus Facebookissa*. Uusinta ja ajankohtaisinta keskustelua voi lukea Facebookista, vaikka ei olisi itse kirjautunut sinne. Selkokielen toimenpideohjelman 2019-2022 tavoitteena on saada selkokieli lakiin, jotta sen asema saadaan paremmaksi. (Ks. <https://selkokeskus.fi>. Viitattu 16.7.2021).

### 2.3. Selkokielen puhuminen ja kirjoittaminen

Kun puhutaan selkokielisestä vuorovaikutuksesta, sille luodaan otollinen tilanne. Se tapahtuu mm. poistamalla ympäristöstä tuleva taustameteli, mikäli se on mahdollista. Selkokieliseen vuorovaikutukseen kuuluu oleellisena osana katsekontakti puhekumppaniin, rauhallinen puhenopeus ja selkeä artikulointi. On myös hyvä puhua sopivalta etäisyydeltä ja korkeudelta, jotta suun liikkeet näkyvät hyvin. Puheen on hyvä olla kuuluvaa, mutta ei huutamista. Siten huomioidaan myös kuulokojetta käyttävät, joille laitteen vahvistama ääni särkyy, niin ettei siitä saa selvää. Selkokieleessä vältetään vaikeita sanoja ja käytetään lyhyitä lauseita. Asioita toistetaan tarvittaessa. Lisäksi voidaan käyttää selkokielistä kirjallisia ja kuvitettuja ohjeita. Selkokielen käytöllä pyritään luomaan keskustelulle tai yhdessäololle välitön ilmapiiri. (Kari ym. 2020, 189.)

Korona-aikana on jouduttu käyttämään suojamaskia, joka hankaloittaa erityisesti selkokieltä tarvitsevien ja kuulovammaisten kommunikointia, koska suu ja ilmeet jäävät maskin alle peittoon. Näistä asioista käydään jatkuvaa keskustelua terveydestä ja turvallisuudesta vastaavien henkilöiden kanssa. Joskus joudutaan poikkeamaan selkokielen käyttöön olennaisesti kuuluvista käytännöistä. Erityisesti kehitysvammaisten parissa se voi aiheuttaa, sekaannuksia ja turhautumia sekä niistä johtuvaa häiriökäyttäytymistä

Minusta selkeän kielen käyttö on keskustelukumppanin arvostamista. Jos käytetään slangia, ammattisanastoa, sivistyssanoja, vierasperäisiä sanoja tai nykyään nuorison suosimia lyhenteitä

niiden avulla voidaan ihminen tai ryhmä sulkea pois keskusteluyhteydestä. Ajattelen, että välitön ilmapiiri perustuu siihen, että sen tavoitteena ei ole sulkea ketään vuorovaikutuksen ulkopuolelle.

Kirjoitetulle selkokielelle on olemassa ohjeistuksia muun muassa kirjaintyyppien -, lukujen ja lyhenteiden käytön -, rivityksen periaatteiden -, sivun taiton rytmityksen - ja värien käytön suhteen (Leskelä 2019; Virtanen 2009.) Selvitän tässä vain osan noista seikoista, joita käytän selkokielen kriisihartauden ulkoasussa, koska uskon, että siitä on hyötyä myös hartauden toteuttajalle.

Selkokielisessä tekstissä yhdelle riville sijoitetaan yksi ajatuskokonaisuus. Ulkoasussa se tarkoittaa sitä, että rivin vasen reuna on tasattu ja oikea on *liehupalsta*. Epätasainen liehupalsta auttaa silmää hahmottamaan missä rivi loppuu ja siirtymään riviltä toiselle. Parhaana rivivälinä pidetään 55-60 merkkiä rivillä, välit mukaan lukien. Sekä liian lyhyet, että liian pitkät rivit haittaavat lukemista, mutta yksittäiset rivit voivat olla lyhyitä. Selkokielen sivun taitto on ilmavaa, niin että sivujen yllä ja alla on riittävät marginaalit. Tekstin ja kuvien välissä tulee olla riittävästi tilaa. Selkojulkaisuissa voidaan käyttää yhtä tai kahta palstaa. Kuvien tulee olla selkeitä ja suoraan tekstiin liittyviä. Kuvien käytössä tulee huomioida mahdollisuus, että ne voidaan tulkita myös väärin. Niissä ei saa olla epäoleellisia yksityiskohtia, eikä erikoisia kuvakulmia. Palstojen lukumäärä riippuu sivun koosta. Jos käytetään kahta palstaa, niiden väliin on jätävä riittävästi tilaa tai käytettävä kapeaa pystyviivaa, joka pitää katseen oikealla palstalla. Kappalejako on lauseiden tapaan lyhyt ja yhdessä kappaleessa käsitellään yhtä asiaa. Pidempi teksti rytmitetään selkeästi erottuviin väliotsikoihin. (Leskelä, 2019. 181-195; Virtanen 2009, 119-140.)

### 3. Kriisi

#### 3.1. Mitä psyykinen kriisi on?

Psyykinen kriisi voi aiheutua erilaisista järkyttävistä tapahtumista. Herdenius & Johansson (2016, 24-25) jakavat ne kolmeen ryhmään; kriiseihin, katastrofeihin ja järkyttäviin tapahtumiin. Lisäksi he listaavat esimerkkejä järkyttävistä tapahtumista seuraavasti: luonnonkatastrofit; rikokset ja aseelliset konfliktit; onnettomuudet ja katastrofit: vammat, sairaudet ja muut oman terveyden uhat; lääketieteelliset ja hammaslääketieteelliset toimenpiteet; seksuaalinen, fyysinen tai henkinen väkivalta ja hyljätyksi tuleminen; toisen kärsimyksen todistaminen; tärkeän ihmisen menettäminen; taloudellisten tai materiaalisten resurssien menettäminen sekä muut menetykset, kuten kotimaan-, vapauden - tai ruumiinosan menetys.

Kriisi ei ole pelkästään ikävä asia. Se tarkoittaa myös ratkaisua, käänntekeväää muutosta, vaarallista taitekohtaa tai mahdollisuutta. Kriisin syntymiseen tarvitaan elämää uhkaava vaarallinen tapahtuma tai uhka, joka liittyy haavoittuvuuteen tai ihmisen vaistonvaraiseen tarpeeseen. Kriisi syntyy, jos henkilöllä ei ole kykyä käyttää sopeutumista auttavia selviytymiskeinoja. Tasapainottavia tekijöitä ovat tapahtuman realistinen havaitseminen, sopivan tuen saaminen ja oikeiden ratkaisujen löytyminen. (Poijula 2016, 27-28.) Kriisi voi aiheutua myös kasvusta, kehityksestä tai elämäntilanteen muutoksesta (Ks. <https://mieli.fi/fi. Viitattu 16.7.2021>).

Jos muutos, taitekohta tai uhka kohtaa kehitysvammaista henkilöä on hyvin mahdollista, että hänellä itsellään ei ole kykyä sopeutua tilanteeseen. Hän ei välttämättä myöskään kykene hakemaan tarvitsemaansa apua rakentavilla keinoilla. Kaikilla ei ole kykyä ilmaista omia tunteitaan ja tarpeitaan sanallisesti. Kehitysvammaiset henkilöt ovat yksilöitä ja heidän tapansa kommunikoida ovat yksilöllisiä. Kaikilla ei ole kykyä käyttää yhteisiä hyviksi havaittuja ilmaisukeinoja kuten puhetta, tukiviittomia, kuvakommunikaatioita tai muita kommunikoinnin apulaitteita. Läheiset ihmiset osaavat tulkita puhumattoman tai vain vähän sanoa käyttävän ihmisen ajatuksia ja tunnetiloja pienistä ilmeistä ja eleistä. Kun lapsi tai nuori siirtyy tilapäisesti tai pysyvästi pois lapsuuden kodista, hän joutuu tilanteeseen, jossa häntä ei välttämättä heti ymmärretä yhtä hyvin kuin aikaisemmin. Myös työntekijöitten vuorotyö, vapaapäivät, loma-ajat ja vaihtuminen vaikuttavat siten, ettei aina ole paikalla sellaista henkilöä, joka osaisi tulkita parhaiten niukasti kommunikoidun kehitysvammaisen ilmaisuja. Kehitysvammaisen henkilön kyky sietää tai käsitellä turhautumisia on rajallinen. Ja myös toistuvat tilanteet, ettei tule ymmärretyksi saavat aikaan turhauksia, joista voi seurata erilaisia viestintää häiritseviä mielenilmauksia.

Mieleeni tulee hartaushetki eräässä asumisyksikössä muutaman vuoden takaa. Tilanteen alussa jaoin laulukirjoja huolimattomasti paikalla olijoille. Sellaista ei saanut esimerkiksi runsaasti apua tarvitseva henkilö, joka ei kyennyt puhumaan eikä pitämään kirjaa kädessään. Hänen vieressään kyllä oli työntekijä, jonka kanssa kirjasta seuraaminen olisi onnistunut. Kyseinen henkilö aiheutti äänekästä häiriökäyttäytymistä, niin että hänet poistettiin hartaustilanteesta. Kukaan ei osannut tulkita hänen ärtymystään mutta mietin jälkepäin, johtuiko se siitä, ettei hän saanut laulukirjaa. Seuraavalla kerralla muistin tapahtuman ja jaoin laulukirjoja huolellisemmin. Silloin ei häiriökäyttäytymistä ilmennyt eikä henkilön osallistumiselle ollut mitään estettä. Oli vaikuttavaa huomata, että henkilö, joka ei kyennyt pitämään laulukirjaa tai

tuottamaan sanoja, osallistui yhteislauluun hyräilemällä niitä kauniilla voimakkaalla äänellä ja juuri oikealta sävelkorkeudelta.

### 3.2. Kriisin vaiheet

Kriisissä on erilaisia vaiheita, joita useat kriisissä olevat henkilöt tunnistavat. Vaiheet eivät välttämättä erotu selkeästi toisistaan ja välillä palataankin jo aikaisemmin koettuun tilanteeseen. Kriisin eri elementeillä pyritään kuvaamaan, mitä kriisiprosessi sisältää. Vaiheet jaotellaan usein neljään eri jaksoon; sokkivaihe, reaktiovaihe, työstämisvaihe ja uudelleen suuntautumisenvaihe. (Kriisi. Mieli ry 2015; Ruishalme, Saaristo, 2007, 64.)

Sokissa tietoisuuden tila on muuttunut. Ihminen joutuu sokkiin, kun hän saa kuulla järkyttävän uutisen tai joutuu hengenvaaralliseen tilanteeseen. Sokkivaiheessa ihmiset käyttäytyvät hyvin yksilöllisesti. Tunteet voivat olla pinnan alla tukahdutettuina tai kiellettyinä. Tunteiden ohittaminen voi saada aikaan kokemuksen, että kaaos on hallinnassa ja he näyttävät toimivan rauhallisesti ja tehokkaasti. Toiset voivat itkeä ja huutaa, jotkut lamaantuvat kokonaan. Sokkivaiheessa ihmisen mieli suojautuu asioilta, joita se ei voi vielä ottaa vastaan. Siihen voi liittyä epätodellisen tuntuista oloa, unenomaisuutta ja muuttunutta aikakäsitystä. (Hammarlund 2004, 98; Ruishalme -Saaristo 2007, 64.) Monet ovat kertoneet miten he ovat hämmästelleet sitä, kuinka elämä ympärillä jatkuu tavanomaisen arkisena, vaikka itselle on tapahtunut juuri elämää mullistava tapahtuma. Sama kokemus on myös itselläni elämässäni olleitten kriisien kohdalla.

Reaktiovaiheessa ihminen pääsee yhteyteen tapahtuneen kanssa ja tunteet pääsevät esiin. Ne voivat olla tuskallisen voimakkaita ja mieliala voi vaihdella laidasta toiseen. Ihminen voi syyttää tapahtuneesta itseään tai muita. Hän voi ensin raivota tai vihata, olla itkuinen ja hetken kuluttua helpottunut siitä, että elää. Reaktiovaiheessa voi ilmetä esimerkiksi väsymystä, muistihäiriöitä, keskittymisvaikeuksia, päänsärkyä ja muutoksia ruokahalussa. Reaktiovaiheeseen liittyy itsemurhan vaara ja mahdollisuus päihteiden tai lääkkeiden väärinkäyttöön. (Hammarlund 2004, 98-99; Ruishalme -Saaristo 2007, 64-65.)

Työstämisvaiheessa tapahtunutta käydään läpi eri tavoin. Tapoja voivat olla esimerkiksi puhuminen, muisteleminen, kirjoittaminen ja musiikki. Tapahtumien toistuva kertominen ja tunteiden pukeminen sanoiksi voivat edistää toipumista. Suotuisassa tapauksessa kriisin kokenut henkilö sopeutuu vähitellen menetykseen ja muutokseen. Hän voi alkaa löytää elämästä myönteisiä asioita. (Ruishalme -Saaristo 2007, 65; Liikamaa 2015, 5-6.)

Uudelleen sopeutumisen vaiheessa tulevaisuutta rakennetaan uudelleen tapahtuneen pohjalta. Kriisin jälkeen elämä on peruuttamattomasti toisenlaista. Tapahtunut jää aina olemaan osa elämää, mutta se ei estä saamasta uutta otetta elämästä. Uudet kiinnostuksen kohteet tulevat menetettyjen tilalle. Voimat palautuvat ja uskallus elää vahvistuu. Ihminen uskaltaa myös iloita. (Ruishalme -Saaristo 2007, 65.)

Kriisin keston ja reaktion voimakkuuteen vaikuttavat monet tekijät. Näitä ovat esimerkiksi stressitekijän laatu ja voimakkuus, kriisissä olevan henkilön psyykkinen herkkyys ja aiemmat traumat. Psykkistä reaktiota lieventävät kriisissä olevan psyykkinen vahvuus, koulutus ja aiemmat koetut, jo integroidut tilanteet. Myös ystävillä, perheellä ja lähiverkostosta saatavalla tuella on selkeä helpotusta tuova merkitys. (Hammarlund 2004, 98.)

Kehitysvammaisen ihmisen ollessa kyseessä on melko todennäköistä, että häneltä puuttuu sekä henkisiä kykyjä työstää kriisiä että taitoa hakea tukea lähiverkostolta. Tämä näkyy selkeästi



erilaisissa kohtaamisissa. Papin nähdessään kehitysvammaainen henkilö saattaa ensimmäisenä mainita läheisensä kuolleen, vaikka kuolemasta olisi kulunut jo kymmeniä vuosia. Tämä on mielestäni merkki siitä, että surun tuottamaan kriisiin ei ole ollut mahdollista saada sopivaa tai riittävää tukea.

Kohtaamisissa kehitysvammaisten henkilöiden kanssa olen huomannut, että joskus läheiset voivat olla esteenä kriisin prosessien etenemisen. Se voi tulla eteen esimerkiksi silloin kun menetyksen kohtaavalla kehitysvammaisella on elossa omat vanhemmat. Koska vanhemmat ovat tottuneet tekemään erilaisia päätöksiä aikuisenkin kehitysvammaisen puolesta, he saattavat pyrkiä suojelemaan omaa lastaan kipeiltä kokemuksilta eri keinoin. Esimerkiksi jos kehitysvammaiselle tärkeä henkilö kuolee, vanhemmat voivat omia kaikki suruun liittyvät ilmaisut itselleen. He voivat esimerkiksi valita ja lähettää osanottokortin tai kukat aikuisen lapsensa puolesta. Äärimmäisessä tapauksessa he voivat kieltää henkilökuntaa kertomasta kehitysvammaiselle tärkeän ihmisen kuolemasta. Näitä edellä mainittujen kaltaisia tilanteita olen kohdannut omassa työssäni. Yhteistyössä kehitysvammaisten henkilöiden ohjaajien, avustajien ja omaisten kanssa olemme kuitenkin löytäneet hyviä ratkaisuja, niin että kehitysvammaiselle henkilölle itselleen on löytynyt mahdollisuus surun ilmaisemiseen tai tiedon saamiseen läheisen menetyksestä. Surun ja kriisin eteneminen on saanut tilaa kehitysvammaisen ihmisen elämässä.

### 3.3. Mitä on kriisituki

Kriisituen tarkoituksena on vahvistaa psyykkistä kestävyyttä eli resilienssiä. Sen päämääränä on auttaa ihmisiä stressin hallitsemisessa ja suojella heitä asioilta, joiden tiedetään aiheuttavan vahinkoa. Yksilöä tuetaan niin kauan kuin toipuminen ja sopeutuminen uuteen elämänvaiheeseen vaativat. Kriisituki tarkoittaa työtä järkyttäviä tapahtumia ennen, niiden aikana ja niiden jälkeen. (Herdenius & Johansson 2016, 38-39.)

Kriisituki voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat käytännöllinen tuki, psykologinen tuki ja sosiaalinen tuki. Käytännöllinen tuki on avun tarjoamista akuutteihin ongelmiin ja tarpeisiin. Sen tavoitteena on lisätä vakauden ja turvallisuuden tunnetta siinä määrin kuin se vallitsevissa olosuhteissa on mahdollista. Se voi tarkoittaa kivun lieventämistä, selvitystä mitä perheelle ja ystäville on tapahtunut tai katon löytämistä pään päälle. Psykologinen tuki helpottaa tilanteen ymmärtämistä. Siihen voi kuulua esimerkiksi tiedon saaminen psykologisista reaktioista tai positiivisten strategioiden vahvistamista tilanteen hallitsemiseksi. Sosiaalista tukea välitetään empaattisella läsnäololla. Sosiaalisessa tuessa huomioidaan tapahtuman järkyttävyys ja kokonaisvaltaisuus. Sosiaaliseen tukeen voi kuulua esimerkiksi se, että lapsi saa olla vanhempiansa lähellä järkyttävän tapahtuman jälkeen. (Herdenius & Johansson 2016, 39-40). Kehitysvammaisen aikuisen henkilön ollessa kyseessä tukihenkilö voi olla jokin muu oma läheinen ihminen, esimerkiksi ohjaaja, hoitaja tai avustaja.

Edellä mainittujen tukimuotojen lisäksi kirkko tarjoaa myös hengellistä tukea, mm. henkilökohtaisen keskusteluavun, vertaisryhmätoiminnan, jumalanpalvelusten ja hartauksien muodossa. Oman työmuotomme tuesta kehitysvammaisten ja heidän läheistensä parissa tiedotetaan mm. Lapuan Tuomiokirkkoseurakunnan sivuilla (Ks. <https://www.lapuantuomiokirkkoseurakunta.fi/kehitysvammaityo/tapaamiset-ja-keskusteluapu>. Viitattu 2.8.2021)

### 3.4. Mistä kriisitukea voi saada

Kriisitukea voi saada monista eri lähteistä. Nykyään netissä on kattavasti tietoa eri tukimuodoista. Esimerkiksi terveyden ja hyvinvoinninlaitos julkaisee sivuillaan eri järjestöjen tarjoamasta tuesta ja avusta

(Ks. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/palvelut-kriisitilanteissa>. Viitattu 16.7.2021).

Terveyskeskuksilla on mielenterveyshoitajia, alueellisesti voi olla esimerkiksi kriisikeskuksia, kuten Seinäjoella Mobile (Ks. <https://kriisikeskusmobile.fi/muita-auttavia-tahoja/>)

Myös Suomen Punainen Risti tarjoaa tietoa ja ohjeita omilla sivuillaan (Ks. <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/>)

Tieto on siirtynyt suurelta osalta internettiin, kuten jo aikaisemmin oli puhetta. Kriisitilannetta ajatellen siinä on haasteena se, ettei kriisissä oleva ihminen itse välttämättä kykene apua etsimään ja hakemaan. Lisäksi kehitysvammaisen henkilön kyseessä ollessa hänellä ei välttämättä ole kykyä, taitoa eikä välineitä hankkia netistä tietoja. Kehitysvammaisen henkilölle kriisituki tulee yleensä häntä hoitavan tai ohjaavan henkilön antamana tai välittämänä.

## 4. Kriisihartaus

Kriisi on ahdistava kokemus. Se näkyy ihmisen käyttäytymisessä, tunteissa, fyysisessä voinnissa, ihmissuhteissa, ajatteluissa ja arvoissa. Ahdistuksen taustalla on perustunteita, kuten surua, pelkoa ja suuttumusta, mutta myös iloa ja muita perustunteita. Kriisin aikana usko selviytymiseen on välillä vähissä. (Ruishalme- Saaristo, 2007, 66.)

Kriisihartauden tarkoituksena on tuoda lohtua ja turvaa mieltä mullistaneessa tilanteessa ja lisätä uskoa selviytymiseen. Kriisitilanteessa myös työntekijää auttavat rutiinit ja selkeät mallit. Onnettomuuden tapahduttua ihmiset ovat järkyttyneitä. Puhujan tehtävänä on antaa sanoja tapahtuneelle ja avata siihen uusia näkökulmia. Läsnäolijoilla voi olla mielessä kysymys: Missä Jumala oli? Sen voi kääntää esimerkiksi vakuutukseksi: Jumala oli vastaanottamassa menehtynyttä. Myös hartauden pitäjä itse voi olla järkyttynyt. Hänen kannattaa rauhoittaa itsensä ja hengittää syvään ennen kuin aloittaa hartauden pitämisen. Rauhallinen puherytmi ja -liikehdintä sekä huolellisesti valitut sanat ja levollinen katse ovat hyviä kriisihartauden elementtejä. (Onnettomuuden tapahduttua, 2004, 10, 42)

Kirkkohallitus on laatinut suruhartauksia toteuttaville henkilöille opaskirjansen vuonna 2004. Oppaan tarve tuli esiin Myyrmäen kauppakeskuksessa 2002 sattuneen onnettomuuden jälkeen. Kun opasta työstettiin, tapahtui Konginkankaan järkyttävä turma. Ja muitakin onnettomuuksia on seurannut. Oppaassa huomioidaan myös se, että suruhartauteen kokoontuu ihmisiä, joilla on hyvin erilainen kulttuurinen ja uskonnollinen tausta. Vaikka kirjanen on suppeahko, sen tarjoamat vaihtoehdot kriisihartauden toteutukseen ovat niin runsaat, että työntekijän on vaikea löytää siitä nopeasti sopiva sisältö kriisitilanteessa. Siksi oppaan laatijat pitivät tärkeänä, että työntekijät on koulutettu etukäteen kriisin varalta ja oppaaseen on tutustuttu etukäteen. (Onnettomuuden tapahduttua 2004.)

Läheisensä äskettäin menettänyt kehitysvammainen henkilö voi tavatessamme toivoa tuttua virttä ja Paimenpsalmia, vaikka ne olisi paria päivää aikaisemmin luettu ja laulettu läheisen kuoleman jälkeen saattohetkessä. Kriisihartaudessa turvaututaan tuttuihin lauluihin ja Raamatunkohtiin, koska ne luovat turvaa.

Kirkon selkokielisissä toimitusten ja jumalanpalvelusten kaavojen sisällössä ja ulkoasussa noudatetaan selkokielisen kirjoittamisen periaatteita. Lisäksi toimituksista on olemassa kuvat, jotka auttavat tutustumista erilaisiin tilanteisiin etukäteen tai itse tilaisuudessa. (Ks. <https://selko.evl.fi> Luettu 16.7.2021.)

Selkokielen periaatteita ovat sanojen valinnan lisäksi myös tekstin asettelu sivuille ja mahdollisten kuvien käyttö. Kun selkokielinen teksti kirjoitetaan selkokielisten ohjeiden mukaisesti lyhyisiin riveihin, se helpottaa myös papin tai esilukijan puheen jaksottamista kuulijoilleen sopivaan rytmiin. Kriisihartaudesta koostetun kuvajärjestyksen olen sijoittanut allekkaisiin kuviin, koska siten ne on helpompi hahmottaa. Ainakin koulujen pienryhmissä, erityisrippikouluissa ja kehitysvammaisille suunnatuissa päivätoimintaryhmissä on totuttu käyttämään kuvia päiväjärjestyksestä. Kuvien käyttö on luonteva osa kehitysvammaisten kanssa toimimista. Yleensä en käytä kuvallista järjestystä hartaudesta, koska sen korvaa päiväohjelmassa oleva tieto papin tulosta ja hartauden pitämisestä. Yksityiskohtaisempaan kuvakommunikaatioon ei yleensä ole tarvetta, mutta kokosin sen esimerkkinä kuvakommunikaation toteutusmahdollisuudesta.

Kehitysvammaisten parissa toimiessa havaintovälineillä ja liturgisilla eleillä on suuri merkitys. Siksi hartautta en yleensä toteuteta ilman havaintovälineitä ja liturgisia eleitä. Niiden toteuttamisessa alttarin rakentaminen on tärkeää. Yleensä kertaan sanallisesti mitä esineitä

alttarille laitan samalla kun kokoan sitä. Myös muille kuin erityisryhmille suunnatussa kriisihartauden toteutuksessa korostetaan ulkoisia puitteita, kuten alttaria, rauhallista tilaa ja asiallista pukeutumista (Onnettomuuden tapahduttua, 2004, 12-13.) Ulkoiset puitteet kertovat läsnäolijoille, millaisesta tilanteesta on kysymys. Alttarilla on valkoinen liina ja risti sekä kynttilä ja käsikello. Tapanani on aloittaa hartaus kellon soitolla ja kynttilän sytytyksellä alttarille. Se on tuttu merkki siitä, että hartaus alkaa. Myös liturgiset eleet, kuten ristinmerkki ja siunauksen ele auttavat ymmärtämään tilanteen luonnetta. Jos hartaus on samalla suruhartaus, sitä voidaan korostaa laittamalla esille etukäteen pyydetty kuva vainajasta ja puheen paikalla voidaan yhdessä muistella menetettyä ihmistä, hänen luonteenpiirteitään ja kaikkea sitä millainen hän oli. Keskusteleva toteutus onnistuu lähinnä silloin, kun kyseessä on pienehkö ryhmä, esimerkiksi asumisyksikön asukkaat. Lauluehdotusten sijaan voidaan laulaa jokin vainajalle tärkeä laulu ja siinä voi olla myös muuta musiikkia.

## Selkokielen hartaus kriisitilanteessa

### 1. ALKUVIRSI 548

1. Tule kanssani Herra Jeesus,  
Tule siunaa päivän työ.  
Tule illoin ja aamuin varhain,  
Tule vielä kun joutuu yö,  
Tule vielä kun joutuu yö.

2. Tule askele askeleelta  
Minun kanssani kulkemaan.  
Sua ilman en saata olla,  
Pysy luonani ainiaan,  
Pysy luonani ainiaan.

Armas Maasalo, Hilja Haahti

### 2. JOHDANTO

#### ALKUSIUNAUS

**P/E** Isän ja (+) Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

**S** Aamen

#### JOHDANTOSANAT

**P/E** Ystävät.

Nyt olemme neuvottomia.

Emme tiedä mitä ajatella.

Menetyks tuntuu liian suurelta ja suru ahdistaa.

Me kyselemme: Miksi näin on käynyt?

Onko Jumala unohtanut meidät?

Silti sanomme:

” Kuule minua, kun rukoilen.  
Minä etsin turvaa.”  
(Selkoraamatun Psalmista 31)

### **3. PSALMI 23 SELKOKIELELLÄ**

Herra, sinä olet minun paimeneni.  
Minulta ei puutu mitään.  
Sinä viet minut vihreille niityille ja  
veden äärelle.  
Saan levätä siellä.

Sinä ohjaat minua oikeaa tietä.

En pelkää mitään, koska  
sinä olet minun kanssani.  
Sinä suojelet minua kuin  
paimen lompaita.

Sinä annat minulle kaiken,  
mitä tarvitsen.

Sinun hyvyytesi ja rakkautesi  
ympäröi minut  
elämäni jokaisena päivänä.

Sinä olet minun kanssani  
elämäni loppuun asti.

([https://selko, evl.fi](https://selko.evl.fi))

### **1. RAAMATUN LUKU**

#### **Luen Selkoraamatun sanoja**

#### **(Matteuksen ja Markuksen evankeliumeista)**

Jeesus ja hänen opetuslapsensa olivat  
lähteneet purjehtimaan veneellä.  
Jeesus oli väsynyt.  
Hän nukkui veneessä.

Äkkiä nousi kova myrsky.  
Vene keikkui ylös ja alas.  
Vettä roiskui veneeseen.

Opetuslapset pelkäsivät, että  
he hukkuisivat.  
He herättivät Jeesuksen.  
- Me hukumme!  
Auta Jeesus!  
opetuslapset huusivat.

Jeesus nousi ylös, nuhteli tuulta  
ja käski merta:  
-Vaikene, ole hiljaa!

Heti tuli tyyntä ja hiljaista.  
Myrsky hiljeni.

- Miksi te pelkäsitte?  
Jeesus kysyi opetuslapsiltaan.  
- Kun minä olen lähellä,  
ei tarvitse pelätä mitään,  
Jeesus sanoi.

(Matteuksen evankeliumi 8:23-26, Markuksen evankeliumi 4:35-40)

## 5. Puhe

### 6. Virsi 499

1.  
Jumalan kämmenellä  
ei pelkää lintunen,  
Jumalan kämmenellä  
ei pelkää ihminen.  
Kaikille tilaa riittää,  
kaikille paikkoja on.  
Jumalan kämmenellä  
ei kukaan ole turvaton.

2.  
Jumala meitä kutsuu  
nyt suojaan turvaisaan.  
Jumala meitä kutsuu  
ja kantaa voimallaan.  
Milloinkaan ei hän hylkää,  
lastensa kanssa hän on.  
Jumalan kämmenellä  
ei kukaan ole turvaton.

Pirkko Halonen

## 7. RUKOUSJAKSO

**P/E** Rukoilkaamme

Hyvä Jumala,  
 Sinä tiedät kaiken mikä ahdistaa meitä:  
 Tiedät epävarmuuden ja pelon,  
 levottomuuden ja järkytyksen.  
 Lohduta meitä.  
 Muistuta meitä siitä,  
 että Jeesus on aina luvannut olla kanssamme. Amen

**ISÄ MEIDÄN** -rukous  
 Rukoilemme yhdessä:

Isä meidän, joka olet taivaissa.  
 Pyhitetty olkoon sinun nimesi.  
 Tulkoon sinun valtakuntasi.  
 Tapahtukoon sinun tahtosi,  
 myös maan päällä niin kuin taivaassa.  
 Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.  
 Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,  
 niin kuin mekin anteeksi annamme niille,  
 jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.  
 Äläkä saata meitä kiusaukseen,  
 vaan päästä meidät pahasta.  
 Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti. Amen.

## **8. SIUNAUS**

**P/E** Siunatkoon meitä kaikkivaltias ja armollinen Jumala, Isä ja (+) Poika ja Pyhä Henki.

tai

Herra siunatkoon teitä  
 ja varjelkoon teitä.  
 Herra kirkastakoon kasvonsa teille  
 ja olkoon teille armollinen.  
 Herra kääntäköön kasvonsa  
 teidän puoleenne  
 ja antakoon teille rauhan.  
 Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.  
 Amen.

## **9. PÄÄTÖSMUSIIKKI**

Voi olla virsi, laulu tai muuta musiikkia

### **Virsi 338**

1.

Päivä vain ja hetki kerrallansa,  
 siitä lohdutuksen aina saan.  
 Mitä päivä tuokin tullessansa,  
 Isä hoitaa lasta armollaan.

Kädessään hän joka päivä kantaa,  
 tietää kaiken, mitä tarvitsen,  
 päivän kuormat, levon hetket antaa,  
 murheen niin kuin ilon seesteisen.

2.

Joka hetki hän on lähelläni,  
 joka aamu antaa armonsa.  
 Herran huomaan uskon elämäni,  
 hän suo voimansa ja neuvonsa.  
 Surut, huolet eivät liikaa paina,  
 ne hän ottaa itse kantaakseen.  
 ”Niin kuin päiväs, niin on voimas aina.”  
 Tähän turvaan yhä uudelleen.

3.

Kiitos, Herra, lupauksestasi,  
 siinä annat minun levätä!  
 Kiitos olkoon lohdutuksestasi,  
 annat voimaa sanan lähteestä!  
 Suo mun ottaa isänekädestäsi  
 päivä vain ja hetki kerrallaan,  
 kunnes johdat minut kädelläsi  
 riemun maahan, päivään kirkkaimpaan.

Lina Sandell, Oskar Ahnefelt

Tai

### **Tuulien teitä**

1. Lasken matkaan leijan kauneimman.

Se saa lentää tuulien teitä.

Toivo nousee yli ulapan:

”Anna rauha, varjele meitä.

Anna rauha, varjele meitä.”

2. Laitan matkaan toiveen kauneimman.

Se saa lentää tuulien teitä.

Pyyntö kantaa yli maailman:

”Anna rauha, varjele meitä.

Anna rauha, varjele meitä”



## Kriisihartauden kulku kuvina



**Lauletaan yhdessä**



**Pappi tai esilukija puhuu**



**Kuullaan Raamatun sanoja**



**Lauletaan yhdessä**



**Rukoillaan**



**Siunaus**



**Lauletaan yhdessä**

(Kuvat ovat Papunetin sivustolta papunet.net)

## 5. Pohdintaa

Lopputyön sisältö ja löydöt ovat hahmottuneet vähitellen työn edetessä. Mielestäni työn lähtökohta oli sekavampi, mutta ohjauskeskustelujen ja pohdinnan myötä lopputulos selkiytyi. Enää en yrittänyt mahduttaa yhteen työhön kriisihartautta, purkukeskustelua, selkokieltä ja tietoa kriisistä. Tässä työssä keskityin selkokieleen, kriisiin ja selkohartauteen. Pidän tätä kolmijakoa selkeämpänä kuin alkuperäistä suunnitelmaa.

Purkukeskustelun toteuttaminen kehitysvammaisille henkilöille olisi ollut aiheena turhan laaja. Keskustelussa kehitysvammaisten henkilöiden kanssa on hyvä pitää mielessä selkokielen periaatteita. Kehitysvammaiset henkilöt ovat kuitenkin ymmärrykseltään ja kommunikointitavoiltaan niin erilaisia, että kaikille soveltuvaa sanastoa tai menetelmää on mahdotonta löytää. Purkukeskustelussa hyödynnetään sitä erityisosaamista mitä lähi-ihmisillä kehitysvammaisen ymmärryksestä ja kommunikointitavasta on. Kaikkien mahdollisten kommunikointitapojen esittely olisi ollut mahdotonta käytettävissä olevien opintopisteiden ja sivumäärien puitteissa. Nyt tehty rajaus selkiytti työn sisältöä.

Kollegojen kanssa olemme toistuvasti todenneet sen, miten kehitysvammaisten kohtaamisissa kirkon työntekijä näyttäytyy korostetusti surun asiantuntijana. Lyhyissäkin kohtaamisissa usein ensimmäinen viesti on jonkun läheisen kuoleman toteaminen, vaikka kuolemasta olisi kulunut useita vuosia tai jopa kymmeniä vuosia. Mietin, onko noihin tilanteisiin liittynyt samankaltaista halua suojella kehitysvammaista henkilöä vaikeilta tunteilta, josta kerroin tässä työssä kriisin vaiheita koskeneessa kappaleessa. Onko tietoa tapahtuneesta tai suremisen mahdollisuuksia rajattu turhaan? Aina hyvä tarkoitus ei ole kehitysvammaiselle henkilölle parhaaksi, vaan ratkaisu voi olla yksinkertaisesti tiedon antaminen ja suremisen mahdollisuuksien tarjoaminen. Aina ei voi arvioida oikein kehitysvammaisen henkilön ymmärryksen tasoa. Vaikka henkilöllä ei olisi kykyä ilmaista itseään sanallisesti, hänen ymmärryksensä voi olla syvempi kuin ulkopuoliset osaavat aavistaa. Käytännön ratkaisujen löytymiseen tarvitaan hiljaista tietoa, herkkyyttä ja luovuutta.

Hartaus on täynnä elementtejä, joista ymmärrykseltään eri tasoiset ihmiset hyötyvät. Näitä ovat esimerkiksi alttarin rakentaminen, mahdollinen kellon soitto, kynttilän sytytys, laulut, Raamatun lukeminen, rukoukset, ristin merkki, kuvat ja mahdolliset muut havaintovälineet. Pappina olen ilahtunut siitä, miten monella eri tavalla kriisi- tai suruhartaus voi hoitaa erilaisia ihmisiä. Hartauden pitäminen antaa mahdollisuuden yhteisön yhteisen hämmennyksen, surun tai murheen jakamiseen. Kaikki läsnäolijat saavat kokemuksen, etteivät ole kipeän asian kanssa yksin. Hartauden pitämäinen antaa myös luvan aiheesta puhumiseen ja siihen liittyvien tunteiden ilmaisemiseen. Pappina oli yllättävää huomata, ettei kirkkoa mainittu missään yleisesti kriisitukea esittelevissä sivustoissa, vaan ainoastaan kirkon oman tiedotuksen parissa. Kirkolta kuitenkin kysytään usein hyvin varhaisessa vaiheessa apua kriisitilanteiden sattuessa. No toisaalta kirkkokin tiedottaa yleensä vain omasta tehtävistään. Ehkä tuo on vain selkeää työnjakoa.

Kun lähdin kokoamaan kriisihartautta, yllätyin siitä, miten paljon valmista selkokielistä aineistoa oli jo olemassa. Oma osuuteni selkokielen muokkaamisessa jäi lopulta hyvin vähäiseksi. Käytössäni olivat Selkoraamattu ja Kirkon selkokieliset sivut. Vaikka käytän niitä jatkuvasti, niin oletin hartauden valmistelun olevan työläämpää. Tuttujen laulujen sanoja en luonnollisesti muuttanut. Iäkkäämpien kehitysvammaisten parissa harkitsisin myös Psalmin 23 käyttämistä vuoden 1938 Raamatunkäännöksen mukaan. Joskus tutut sanat voivat lohduttaa enemmän kuin ymmärrettävät lauseet. Kirkon tarjoamat selkokieliset, jumalanpalveluksiin ja erilaisiin toimituksiin liittyvät aineistot, ovat itselläni aktiivisessa käytössä myös silloin kun en toimi kehitysvammaisten parissa.

## Lähteet

Hammarlund C-O (2004). Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Tietosanoma Oy.

Hedrenius S. & Johansson S. (2016). Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tietosanoma Oy.

Kirkkokäsikirja III, Kirkollisten toimitusten kirja (2014). Kirkon keskusrahasto. 2. painos (s. 321-338)

Kari O. -Laakso S.- Niskanen T- Seppänen M. (2020). Vammaistyön Käsikirja. Sanoma Pro.

Kirkon selkokieliset sivut <https://selko.evl.fi/> (Luettu 3.8.2021)

Kotimaisten kielten keskus. Suomen kielipoliittiset ohjelmat.

[https://www.kotus.fi/kielitieto/kielipoliittikka/suomen\\_kielipoliittiset\\_ohjelmat\\_\(luettu\\_21.6.2021\)](https://www.kotus.fi/kielitieto/kielipoliittikka/suomen_kielipoliittiset_ohjelmat_(luettu_21.6.2021)).

Kotimaisten kielten keskus:

<http://www.kielitoimistonohjepankki.fi/ohje/702#lahdeluettelossaesitettavat>. (Luettu 16.7.2021)

Kriisikeskus Mobile. <https://kriisikeskus-mobile.fi> (Luettu 3.8.2021)

Lapuan tuomiokirkkoseurakunta.

<https://www.lapuantuomiokirkkoseurakunta.fi/kehitysvammaistyö/tapaamiset-ja-keskusteluapu> (Luettu 3.8.2021)

Leskelä L. (2019). Selkokieli. Saavutettavan kielen opas. Kehitysvammaliitto ry. Oppimateriaalikeskus Opik.

Mieli. Suomen mielenterveys ry. <https://mieli.fi> (Luettu 3.8.2021)

Liikamaa P. (toim.) (2015) Kriisi. Mieli Suomen Mielenterveysseura.

Nuoren seurakunnan veisukirja (2010). LK-Kirjat / Lasten Keskus Oy.

Onnettomuuden tapahduttua. Suruhartauden toteuttaminen. (2004). Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2004:1

Papunet. <https://papunet.net> (Luettu 3.8.2021)

Piplia. <https://www.piplia.fi/raamattu/raamattu-suomessa/uuden-testamentin-2020-kaannostyo/> (Luettu 21.6.2021).

Poijula S. (2016). Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Kirjapaja.

Rajala P; Parikka Wahlberg S. (2012). Selkoraamattu. Raamatunkertomuksia selkokielellä. LK-kirjat/ Lasten keskus.

Selkokeskus. <https://selkokeskus.fi> (Luettu 16.7.2021)

Selkomittari. Selkeästi kaikille. (2018). Selkokeskus. Kehitysvammaliitto.

Suomen Punainen Risti. <https://www.punainenristi.fi> (Luettu 3.8.2021)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/palvelut-kriisitilanteissa> (Luettu 6.7.2021)

Virtanen H. (2009). Selkokielen käsikirja. Kehitysvammaliitto Ry. Oppimateriaalikeskus Opike.

Virsikirja (2018). Kirkon keskusrahasto, Helsinki.