



MITEN KOHDATA LÄHEISENSÄ HENKIRIKOKSESSA MENETTÄNYT ASIAKAS?

Traumaattinen läheisen menetys on kriisi, jonka käsittelyyn tarvitaan paljon aikaa.

Akuutista stressireaktiosta tai -häiriöstä kärsivä ihminen tarvitsee inhimillisen, rauhoittavan ja turvallisen kontaktin hoitohenkilöihin sekä apua arkielämän ongelmiin. Vakavasti tilanteesta oireileva voidaan saattaen ohjata lääkärin vastaanotolle. Seurannan turvaaminen on tärkeää – useimmilla oireet tulevat vähitellen. Usein on hyödyllistä kannustaa asiakasta hakemaan kriisiapua ja turvata terapiatarpeen seuranta.

I Surevan kohtaaminen

- AIKAA: Kohtaa asiakas ihmisenä. Varmista että sinulla on aikaa kohtaamiseen. Jos tilanne on kiireinen, varatkaa toinen aika.
- TURVALLISUUTTA: ystävällinen, arvostava ilmapiiri ja aikaa kohdata. Kysy avoimia kysymyksiä, kuten ”miten voit?”, ”haluatko kertoa minulle...”, ”Toivoisin kuulevani sinulta...”
- Luo hyväksyvä ilmapiiri **tunteille**. Näin autat ymmärtämään, että voimakkaat tunteet ja keholliset reaktiot ovat normaaleja tässä tilanteessa. Rohkaise ilmaisemaan niitä.
- Aina ei löydy oikeita sanoja. **Läsnä oleva kuunteleminen** on se mikä jää asiakkaalle mieleen ja se on tärkeämpää kuin lohduttaminen tai neuvominen. Varsinkin turhia fraaseja kannattaa välttää esim. ”ymmärrän miltä sinusta tuntuu” tai ”aika parantaa haavat”
- Pidä lupauksesi. Kun henkirikos haavoittaa luottamusta kanssaihmiin, läheinen on hyvin haavoittuva.
- Pyri hienotunteisuuteen. Huomioi eri-ikäiset ja puhu kaikille kuolemasta rehellisesti.
- Muista ehdottomasti vaitiolovelvollisuutesi median kanssa. Median tiedotus haavoittaa usein lisää.

II Arjen tukeminen

- OMAT TUKIVERKOSTOT: Kartoita elääkö asiakas yksin ja toimivatko omat tukiverkostot. Tarvitseeko hän apua arjen asioiden järjestämiseen (lastenhoito, taloudelliset asiat, liikkuminen, asioiden hoito).
- Kannusta arjen normaaliin rytmiin, vaikka vain pienissä paloissa: syöminen, lepo, pienet kävelylenkit ja liikunta, läheisten tapaaminen. Työ sitten, kun siltä tuntuu.

III Jatkoavun piiriin ohjaaminen

- Onko asiakas jo saanut apua ja onko se ollut riittävää? Kartoita mitä apua hän on jo saanut ja mitä vielä tarvitsee ja toivoo. Onko lähipiirissä myös muita, jotka tarvitsevat apua?
- Kannusta ottamaan vastaan apua. Henkirikoksen lähipiirissään kokeneet ovat usein vailla tarvitsemaansa terapiaa, oikeaa tietoa ja tukea. Ota tarvittaessa asiakkaan puolesta yhteyttä jatkohoitopaikkaan. Voitte soittaa yhdessä jatkohoitopaikkaan tai voit pyytää lupaa saada välittää asiakkaan yhteystiedot jatkohoitopaikkaan, josta voidaan olla häneen päin yhteydessä.
- Mikäli asiakas ei nyt halua jatkohoittoa, kysy voitko Sinä ottaa häneen myöhemmin yhteyttä, esimerkiksi kuukauden kuluttua. Muista lupauksesi.
- Anna mukaan kirjallista materiaalia (kriisiavun yhteystiedot, vertaistukiyhdistysten esitteet, omat yhteystietosi jne.)

III Oma jaksaminen

- Traumaattinen suru kysyy myös auttajan voimia. Älä säikähdä, jos asiakas on vihainen tai torjuva: ensireaktiot kuten viha ja pettymys voivat kohdistua auttajaan, mutta se ei ole henkilökohtaista
- Surevan kohtaaminen voi herättää auttajassa voimakkaita tunteita ja omia suruja: huolehdi jaksamisestasi, käytä esimerkiksi työnohjausta ja omia rentoutuskeinoja tunteiden käsittelyyn
- Ole salliva myös omille tunteillesi ja kokemuksellesi: pienestäkin avusta voi olla suurta apua surevalle ja muista että surevan kohtaaminen on haastavaa.

MUISTA: Oman kunnan kriisiapu, kriisikeskukset, mielenterveyspalvelut, seurakunnat, Rikosuhripäivystys Riku; Käypähoitosuositus, päivystävä kriisipuhelin ja palveleva puhelin.

Huomassa Vertaistukipuhelin **050-576 3311** vastaa soittopyyntöihin, vertaistukiryhmät eri paikkalunnilla ja viikonloppukurssit kaksi kertaa vuodessa, kotisivut ja jäsenille.keskustelufoorumi netissä.