

PORIN
YLIOPISTO-
KESKUS



Kriisisuunnitelma

Porin yliopistokeskus
Pohjoisranta 11 A (Porin Puuvilla)
28100 Pori
02-627 2700
www.ucpori.fi

Sisällysluettelo

| | |
|---|-----------|
| 1. Johdanto..... | 3 |
| 2. Porin yliopistokeskuksen kriisiryhmä | 3 |
| 2.1. Kriisiryhmän jäsenet..... | 3 |
| 2.2. Kriisiryhmän tehtävät..... | 3 |
| 3. Mikä on kriisi?..... | 5 |
| 4. Auttamistoiminnan käynnistäminen | 6 |
| 5. Tukitoimien käynnistäminen | 7 |
| 6. Miten kohdata järkyttynyt ihminen..... | 7 |
| 6.1. Kriisireaktion vaiheet | 7 |
| 6.2. Järkyttyneen kohtaaminen | 8 |
| 7. Esimerkkejä traumaattisista tapahtumista..... | 9 |
| 7.1. Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen kuolema..... | 9 |
| 7.2. Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen lähiomaisen kuolema..... | 9 |
| 7.3. Vakava onnettomuus | 9 |
| 7.4. Itsemurhauhkailu..... | 9 |
| 7.5. Itsemurha tai sen yritys | 10 |
| 7.6. Väkivalta- tai läheltä piti -tilanne..... | 10 |
| 7.7. Suuronnettomuus..... | 10 |
| 8. Vaikeuksien tunnistaminen | 11 |
| 8.1. Itsemurhavaara | 11 |
| 8.2. Masentuneen piirteitä (uupumus)..... | 11 |
| 8.3. Psykoottisen käyttäytymisen oireita | 12 |
| 8.4. Kiusaaminen, henkinen väkivalta tai syrjintä..... | 12 |
| 8.5. Päihteiden ongelmakäyttö..... | 13 |
| 9. LIITE: Yhteystietoja | 14 |
| 9.1. Kriisiryhmän jäsenet..... | 14 |
| 9.2. Hätänumero + poliisi 112 | 14 |
| 9.3. Yliopistokeskuksen yhteystiedot: | 14 |

1. Johdanto

Kriisisuunnitelma on tarkoitettu Porin yliopistokeskuksen henkilökunnalle ja opiskelijoille etukäteen tutustuttavaksi yllättävien tilanteiden kohtaamista varten.

Kriiseihin puuttuminen ja niiden esille tuominen on jokaisen opiskelijan ja henkilökunnan jäsenen velvollisuus ja oikeus.

Kriisitoiminnan organisoinnista sekä tiedottamisesta tiedotusvälineille vastaa yliopistokeskuksen johtaja tai yliopistoyksikön johtaja.

Toimintaohjeet ja suojeluorganisaatio onnettomuus- ja vaaratilanteissa on käsitelty erikseen **Porin yliopistokeskuksen pelastussuunnitelmassa**.
(www.ucpori.fi/turvallisuus)

2. Porin yliopistokeskuksen kriisiryhmä

2.1. Kriisiryhmän jäsenet

Yhteystiedot liitteessä.

2.2. Kriisiryhmän tehtävät

Kriisiryhmän kutsuu koolle kuka tahansa kriisiryhmän jäsenistä, joka saa tiedon kriisistä. Tarvittaessa kriisiryhmä kutsuu koolle myös muita henkilöitä, esim. yksiköiden johtajat.

Kriisiryhmän perustehtävänä on päättää traumaattisen tapahtuman jälkeisistä tukitoimista sekä tiedottamisesta.

Kriisiryhmän tulee kriisistä kuultuaan kokoontua tarvittaessa mahdollisimman nopeasti, mielellään muutaman tunnin kuluessa.

Kriisiryhmä sopii

- mitä kriisitilanteita ryhmä käsittelee
- mikä on kokoontumiskynnys ja -tiheys
- mikä on turvallisuusorganisaation ja kriisiryhmän työnjako
- miten varmistetaan ryhmän jäsenten nopea tavoitettavuus ja koolle saanti
- kriisiryhmän sisäinen työnjako: vetäjä, tiedottaja, jne.

Kriisitilanteessa kriisiryhmän tulee arvioida ainakin seuraavia asioita:

1. Tilanteen kartoitus

- Mitä on tapahtunut, mistä tieto, onko tarkistettu.
- Onko jotain tukitoimia jo käynnistetty

2. Mitkä ovat toiminnan tasot?

- koko yliopistokeskus
- henkilökunta
- opiskelijaryhmät
- yksittäiset opiskelijat

3. Miten asiasta ilmoitetaan?

- Kenelle tiedotetaan?
- Miten ilmoittaa niin, ettei synny sensaatiota tai huhuja?
- Mitä reaktioita odotettavissa?
- Yliopistokeskuksessa tapahtuneesta vakavasta onnettomuudesta tai kuolemantapauksesta on ilmoitettava poliisille

4. Millaisia tukitoimia tarvitaan?

- Ketä asia koskettaa läheisesti, ketä kauempaa (sisarukset, opiskelutoverit)?
- Henkilöstön tuen tarve?
- Mitä tukitoimia käytetään?
- Tarvitaanko ulkopuolista apua?
- Kuka antaa apua, missä ja milloin?
- Kauanko tukitoimia tarvitaan?

5. Miten järjestetään muistotilaisuus kuolemantapauksen satuttua?

- Omalle ryhmälle vai koko yksikölle?
- Onko muistotilaisuus avoin myös opiskelijan omaisille?
- Muistotilaisuuden aika ja paikka, tiedottaminen ja toteuttaja?
- Ketkä osallistuvat hautajaisiin?

6. Miten toimitaan tiedotusvälineiden kanssa?

- Kuka toimii tiedottajana - pääsääntöisesti yliopistokeskuksen tai yksikön johtaja?
- Voiko tapahtuma herättää valtakunnallista huomiota?
- Missä laajuudessa tietoja annetaan medialle (asianosaiset suojattava!)?
- Tehdäänkö kirjallinen mediatiedote?
- Varataanko tiedotusvälineiden kysymyksille aika ja paikka?
- Tarvitaanko tiedottamisessa apua?

7. Onko yliopistokeskuksella oikeudellisia vastuita tapahtumassa?

- Onko tulossa kuulusteluja tai oikeudenkäyntiä?
- Mitä seuraamuksia on mahdollisesti odotettavissa?
- Mistä voi saada juridista apua?

Kriisiryhmän muut tehtävät

- henkilöstön ja opiskelijoiden perehdyttäminen kriisitoimintaan
- kriisitoimintaohjeen tietojen laatiminen ja ajan tasalla pito (henkilötiedot, puhelinnumerot, toimintakanavat)
- ryhmän oman kriisivalmiuden ja -taitojen ylläpito ja harjoittelu
- yhteyksien luominen kriisityön yhteistyötahoihin
- kriisitoimintamallista informointi yliopistokeskuksessa ja yhteistyötahoille
- toimintamallin toimivuuden arviointi sekä tarvittaessa sen muuttaminen.

3. Mikä on kriisi?

Kriisillä tarkoitetaan yllättävää tapahtumaa, joka vaikuttaa voimakkaasti ja negatiivisesti yksilöön tai yhteisöön ja joka vaatii toimia tilanteen ratkaisemiseksi. Määritelmä kattaa siis todellisten tapahtumien lisäksi ”läheltä piti” -tilanteet, joissa yksilö tai yhteisö on kokenut itsensä tai hyvinvointinsa uhatuksi tai vaarantuneeksi.

Kriisitilanteita ovat esimerkiksi:

- yliopistokeskuksessa tai sen ympäristössä sattunut vakava onnettomuus
- opiskelijan tai henkilökuntaan kuuluvan joutuminen vakavaan onnettomuuteen tai sairastuminen vakavasti
- opiskelijan tai yliopistokeskuksen henkilökuntaan kuuluvan äkillinen kuolema, itsemurhayritys tai itsemurha
- väkivalta- tai kiusaamistilanne
- opiskelijan päihteiden ongelmakäyttö
- vaikea elämäntilanne voi aiheuttaa kriisin opiskelu/työelämässä

Miksi kriisitoimintamalli?

Järkyttävä tapahtuma (läheisen kuolema, oma onnettomuus tms.) voi aiheuttaa traumaattisia reaktioita, jotka vaikeuttavat merkittävästi paitsi yksilön, myös hänen lähiyhteisönsä toimintaa. Oikein kohdistetuilla toimilla voidaan lieventää tapahtumasta aiheutuvaa haittaa, sekä tukea yksilöä ja yhteisöä arkeen palaamisessa.

Vakavissa kriisitilanteissa

- ryhmien työskentely vaikeutuu
- opiskelijoiden ja työntekijöiden on vaikea keskittyä opiskeluun
- tapahtumaa koskevat, usein liioitellut huhut leviävät
- jos kyseessä on dramaattinen tapahtuma, tiedotusvälineet odottavat tietoja
- yhteisön toiminta järkkyy
- aletaan hakea syyllistä

Tyypillisiä tunteita ovat:

- lamaannus, avuttomuus
- pelko tulevaisuudesta
- epäluottamus elämään
- syyllisyys
- epätietoisuus siitä miten tulisi toimia

Kriisitilanteissa herää monenlaisia kysymyksiä

- Miten asiasta pitäisi kertoa opiskelijoille?
- Miten kohdata nuorten reaktiot tapahtumaan?
- Miten tukea kriisiä lähellä olevia opiskelijoita?
- Miten tukea henkilökuntaa?
- Miten kertoa asiasta kotiväelle?
- Miten kohdata tiedotusvälineet?

4. Auttamistoiminnan käynnistäminen

ARVIOI tilanne

- Selvitä, mitä on tapahtunut
- Selvitä autettavien määrä ja avun tarve

ESTÄ lisäonnettomuudet

- Lähesty vaarallista kohdetta harkiten
- Pelasta ensin hengenvaarassa olevat
- Varoita muita vaarasta

ANNA HÄTÄENSIAPU

- Aloita henkeä pelastava ensiapu mahdollisimman pian

TEE HÄTÄILMOITUS yleiseen hätänumeroon 112:

- Kerro ensin, mitä on tapahtunut (onnettomuus vai sairauskohtaus?)
- Kerro tapahtumapaikka
- Kerro kuka olet ja mistä soitat
- Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
- Älä sulje puhelinta, ennen kuin olet saanut luvan.

PALAA TAPAHTUMAPAIKALLE

- ilmoita lisäavun tulosta ja saamistasi ohjeista

KOKOONTUMISPAIKKA, jos rakennus joudutaan tyhjentämään:

→ Pohjoisrannassa, Kokemäenjoen rannalla, SUKKULA-veistoksen luona.

Yllättävän kriisin jälkeen lisätietoa ja ohjeita jatkotoimenpiteistä löytyy Porin yliopistokeskuksen nettisivujen www.ucpori.fi:n etusivulta.



5. Tukitoimien käynnistäminen

Saatuasi tiedon yliopistokeskusta koskevasta onnettomuudesta toimi seuraavasti:

TARKISTA TIEDOT

- soittajan/tiedon antajan henkilöllisyys ja puhelinnumero
- mitä on tapahtunut
- missä ja milloin
- tapahtuman uhrin
- tilanne juuri nyt
- onko jokin muu taho ryhtynyt toimenpiteisiin
- **soita tarvittaessa hätänumeroon 112**

OTA YHTEYS YLIOPISTOKESKUKSEN NEUVONTAAN!

- palvelukeskus/neuvonta ottaa yhteyden yliopistokeskukseen tai yliopistoyksikön johtajaan ja kriisiryhmään
- kriisiryhmä ilmoittaa tarvittaessa edelleen
 - opiskelijan huoltajalle/lähiomaiselle
 - työyhteisön jäsenille

Kriisitilanteissa vaaditaan yleensä ripeää, tehokasta ja samalla rauhallista toimintaa, jotta pystytään auttamaan apua tarvitsevia sekä ehkäisemään lisävahinkojen syntyminen. Tärkeintä kriisitoimintaa on kriisitilanteiden ennaltaehkäisy ja se että tällaisen tilanteen sattuessa osattaisiin toimia oikein.

6. Miten kohdata järkyttynyt ihminen

6.1. Kriisireaktion vaiheet

Sokkivaihe

”Ei voi olla totta”

Kesto muutamista hetkistä vuorokauteen. Tällöin ihminen

- ei kykene käsittämään tapahtunutta, jopa kieltää sen
- käyttäytyy poikkeavasti tai tilanteeseen sopimattomasti, esim. yllättävän rauhallisesti
- ei ehkä myöhemmin muista tämän vaiheen tapahtumia tai saamiaan ohjeita.

Reaktiovaihe

”Mitä tapahtui?”

Voi olla muutaman viikon tai kuukauden mittainen. Tällöin ihminen

- yrittää saada käsityksen tapahtuneesta, miksi ja miten kaikki tapahtui
- henkiset puolustuskeinot alkavat toimia paremmin ja tapahtuman kieltäminen vähenee
- voi ilmaantua:
 - ruumiillisia oireita
 - ahdistuneisuutta, joskus kohtauksina
 - masennusoireita: itkuisuus, vetäytyminen, syyllisyydentunteet, ruokahaluttomuus, univaikeudet
- vihamielisyyttä, mm. toisten syyllistämistä
- tunteiden peittämistä, näennäistä tilanteen hallintaa.

Käsittelyvaihe**”Miten tästä selviää?”**

Voi estää muutamista kuukausista noin vuoteen. Tällöin

- tapahtunut hyväksytään
- siihen ja menneeseen elämäntilanteeseen keskittyminen vähenee
- oireet ja tunteet vähenevät
- kriisireaktio voi myös pitkittyä, lukkiintua ja muuttua psyykkiseksi häiriöksi (post-traumaattinen stressireaktio), jolloin tarvitaan ammattiapua.

Uudelleen suuntautumisen vaihe**”Elämä voittaa!”**

Tapahtuu lopullinen toipuminen. Ihminen on kyennyt käsittelemään kriisin siten, ettei se enää rajoita elämää. Kukaan ei ole kriisin jälkeen ennallaan, mutta par-haassa tapauksessa ihminen on vahvempi ja paremmin valmistautunut elämään eteenpäin.

6.2. Järkyttyneen kohtaaminen

- Esittäydy. – Järkyttyneen tulee tietää, missä ominaisuudessa puhut.
- Selvitä kenen kanssa olet tekemisissä ja mikä on hänen suhteensa tapahtuneeseen
- Etsi rauhallinen paikka
- Istu. – Raskasta asiaa ei tule kertoa seisten.
- Katsekontakti, kosketus, käsi kädessä – kosketus viestittää turvallisuutta sanoja paremmin.
- Kerro koko totuus suoraan yhdessä lauseessa; voit vaikka toistaa asian.
- Ikäväkin uutinen on helpompi kestää kuin tietämättömyys.
- Oma rauhallisuutesi luo toiselle turvallisuutta.
- Kuuntele aktiivisesti, esitä kysymyksiä.
- Odota kysymyksiä ja vastaa.
- Huolehdi, ettei järkyttynyt jää yksin.
- Jos haluat lohduttaa, älä käytä latteuksia - silti voi suhtautua realistisen toiveikkaasti – Ole rehellinen.
- Pelkkä lähellä olosi auttaa - ilman sanojakin; hiljaisuus voi olla hyvästäkin.

7. Esimerkkejä traumaattisista tapahtumista

Ohessa muutamia ehdotuksia toiminnasta kriisitilanteissa. Toiminnasta on aina päätettävä tapauskohtaisesti ja yksilöllisesti. Neuvot edellisessä kohdassa 5 Järkyttyneen kohtaaminen ovat myös avuksi.

7.1. Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen kuolema

- Otetaan yhteys poliisiin, kriisiryhmään, yksikönjohtajaan, omaisiin, ym. tapauksen luonteesta riippuen
- Ilmaistetaan osanotto lähiomaisille
- Muistetaan luottamuksellisuus
- Kunnioitetaan omaisten toiveita
- Kuolemasta pyritään tiedottamaan yhtenäisesti, avoimesti ja selkeästi
- Vietetään hiljainen hetki (vainajan valokuva, kynttilä, valkoinen liina, muistoruno, laulu ehkä muistosanat...)
- Nostetaan lippu puolitankoon
- Lähimmälle ryhmälle järjestetään mahdollisuus keskusteluun
- Sovitaan yliopistokeskuksen edustajien osallistumisesta hautajaisiin
- Ei jäädä yksin miettimään, jos tapahtuma askarruttaa mieltä.

7.2. Opiskelijan tai henkilökunnan jäsenen lähiomaisen kuolema

- Jos läheisensä menettänyt ei vielä tiedä kuolemantapauksesta, kerrotaan lyhyesti ja rauhallisesti, mitä on tapahtunut.
- Ei jätetä asianomaista yksin; huolehditaan, että hän pääsee läheistensä luo
- Ilmaistetaan myötätunto
- Tiedustellaan, haluaako henkilö, että tapahtumasta kerrotaan luokalle ja kriisiryhmälle ja keiden kanssa hän haluaa keskustella
- Jos opiskelija näyttää jäävän osallistumatta opetukseen ja tieto hänen läheisensä kuolemasta saadaan yliopistokeskukseen, otetaan yhteys kuten tavallisesti poissaolojen takia
- Jos henkilön käytöksessä tai ulkonäössä tapahtuu selvä muutos tai hänestä ollaan muuten huolissasi, otetaan yhteys opiskelijaterveydenhoitajaan tai kriisiryhmään
- Jos on vaikeaa puhua esim. opiskelijoiden kanssa asiasta, kriisiryhmän kanssa voi neuvotella asiasta.

7.3. Vakava onnettomuus

- Selvitetään, mitä todella tapahtunut
- Hoidetaan hälytykset
- Otetaan yhteys kriisiryhmään, joka päättää tukitoimista (uhrit, silminnäkijät, omaiset ja lähiryhmä)
- Seurataan jälkikäteen asianosaisten vointia ja neuvotellaan kriisiryhmän kanssa, jos voimakkaat reaktiot jatkuvat pitkään.

7.4. Itsemurhauhkailu

- Uhkailuja esittäneeseen tulee suhtautua vakavasti, hänen esille tuomiaan ongelmia ei saa vähätellä

- Pelkän kuuntelun sijaan on pyrittävä suoraan keskusteluun asiasta, esim. ”Mitä tarkoitat sanoessasi, ettei elämälläni ole enää väliä?”
- Ei jätä henkilöä yksin!
- Ei jäädä pohtimaan asiaa yksin, vaan otetaan yhteys esim. kriisiryhmän jäsenen.

7.5. Itsemurha tai sen yritys

- Tapahtunut aiheuttaa todennäköisesti ahdistusta, joten sitä olisi tarpeen käsitellä
- Yhteistyö omaisten kanssa on tärkeää
- Rohkaistaan omaisia siihen, että itsemurhasta kerrotaan rehellisesti (myös yliopistokeskuksessa), sillä asia yleensä tulee julki jotain tietä
- Asiallinen tieto itsemurhan syistä helpottaa asian käsittelyä.

7.6. Väkivalta- tai läheltä piti -tilanne

- Tilanne, jossa hengenvaaran aiheuttava onnettomuus (esim. tulipalo) on lähellä tai joku uhkailee ympäristöään
- Tapahtunut voi aiheuttaa mukana olleille jälkihoitoa vaativia psyykkisiä oireita kuten unettomuutta ja masennusta
- Kriisiryhmä organisoi tarvittaessa jälkihoidon
- Tapahtuneesta onnettomuusuhasta on tiedotettava yliopistokeskuksen ja yksiköiden johtajille sekä kriisiryhmälle ja se on käsiteltävä myös tekniseltä kannalta, jotta varotoimenpiteitä voidaan kehittää.

7.7. Suuronnettomuus

- Suuronnettomuuden henkisen huollon järjestää pelastustyötä johtava viranomainen.

8. Vaikeuksien tunnistaminen

Tässä kuvattujen vaikeuksien hoito ei kuulu kriisiryhmän tehtäviin, mutta esimerkit auttavat vaikeuksien tunnistamisessa ja kohtaamisessa. Nämä vaikeudet voivat myös johtaa traumaattisiin tapahtumiin.

Jokainen voi osaltaan huomata ongelman ja auttaa henkilöä tai saattaa häntä ammattivun piiriin. Kenenkään ei tarvitse olla ainoa vastuunkantaja.

8.1. Itsemurhavaara

Henkilö on itsemurhavaarassa, jos

- hän tekee itsemurhayrityksen tai vahingoittaa, esim. viiltelee itseään
- hän puhuu tai uhkailee asialla
- hänellä on suunnitelma itsemurhasta, esim. antaa pois tavaroita, joista on ennen pitänyt
- hänellä kuolemaan liittyvät ajatukset ovat mielessä enimmänsä osan aikaa
- hän tuntee jonkun, joka on tehnyt itsemurhan
- hän identifioituu sellaiseen, joka on tehnyt itsemurhan (alkaa muistuttaa esim. tällaista julkisuuden henkilöä)
- hänellä on väkivaltainen kuolema tai itsemurha suvussa
- hänellä on hyvin huono impulssikontrolli
- hän ei näe ratkaisua ongelmiinsa, ei ota vastaan apua
- hän on ylikriittinen itsensä suhteen ja tavoittelee täydellisyyttä.

Myötävaikuttavia tekijöitä:

- alkoholin vaikutuksen alaisuus
- iso menetys: kuolema, muutto, tappelu, epäonnistuminen, sosiaalinen häpeä

Mikäli epäilet henkilön olevan itsemurhavaarassa, ota heti yhteys terveyskeskuspäivystykseen tai 112:een (jos välitön vaara), muussa tapauksessa YTHS:n opiskelijaterveydenhoitajaan (yhteystiedot liitteenä).

Ei saa tuomita, vähätellä, valehdella tai "ladella latteuksia". Annetaan aikaa, osoitetaan että huomataan ja toimitetaan auttajan luo.

8.2. Masentuneen piirteitä (uupumus)

- univaikeudet
- syömisvaikeudet
- voimattomuus
- apatia, vetäytyminen: harrastukset, ystävät ym. eivät enää kiinnosta
- vihamielisyys
- keskittymisvaikeudet tai ylivilkkaus
- itseinho
- itkuisuus tai surullisuus hallitsevaa
- tuomiopäivän tunteet: puhuu, ajattelee ja kirjoittaa kuolemasta
- toivottomuus ja avuttomuus

Luettelo on esimerkinomainen. Mikäli näitä piirteitä on paljon, voidaan ottaa yhteyttä esimerkiksi YTHS:n opiskelijaterveydenhoitajaan tai terveyskeskuspäivystykseen.

8.3. Psykoottisen käyttäytymisen oireita

- vetäytyminen, pyrkimys olla yksin
- sekavat tai epärealistiset puheet
- rituaalit, pakkotoiminnot
- suhtautuminen työhön/opintoihin muuttuu. Henkilö ei välitä siitä tai yrittää tehdä enemmän kuin jaksaa.
- erikoinen toiminta, jota ei osaa/halua selittää.
- vihjailu avuntarpeestaan
- ulkoisen olemuksen äkillinen muuttuminen – esim. hoitamattomuus
- tunneilmaston kapeutuminen tai muuttuminen – esim. äkilliset naurun- tai itkunpuuskat
- harhaluulot

Luettelo on esimerkinomainen. Mikäli näitä piirteitä on paljon, ota yhteys YTHS:n opiskelijaterveydenhoitajaan.

8.4. Kiusaaminen, henkinen väkivalta tai syrjintä

Ilmenemismuodot:

- näkymättömänä: hiljaista ja juonittelevaa painostusta, olankohautuksia, kielteisiä silmäyksiä tai äänensävyjä tai puhumattomuutta
- äänekkäänä: toistuvaa moittimista ja arvostelua, fyysisen väkivallan uhkaa tai henkilön arvostelukyvyn kyseenalaistamista
- henkilöä alistetaan, väheksytään, pilkataan, uhkaillaan, arvostellaan luonteenpiirteitä, ominaisuuksia tai ulkomuotoa, juurutaan pahansuovasti yksityis- ja perhe-elämästä
- vaaditaan kohtuuttomia tai perehdyttämistä edellyttäviä työsuorituksia, mutta ei perehdytetä, vedotaan ristiriitaisiin ohjeisiin tai käskyihin, otetaan työtehtäviä tai välineitä pois, muutetaan sopimusehtoja, annetaan nöyryyttäviä tai toteuttamiskelvottomia määräyksiä, eristetään muista, viedään työ tai vaikeutetaan sen tekemistä, estetään tiedon kulku
- loukkaava, syyttelevä, vihjaileva, ilkeä puhe, kieltäytyminen yhteistyöstä
- sukupuolinen häirintä voi ilmetä vihjailevina eleinä tai ilmeinä, härskeinä puheina, kaksimielisinä vitseinä, vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevinä huomautuksina tai kysymyksinä, pornoaineistona, sukupuolisesti vihjailevina kirjeinä ja puhelinsoitoina, fyysisenä kosketteluna ja sukupuolista kanssakäymistä koskevinä ehdotuksina tai vaatimuksina
- pyritään savustamaan työpaikasta.

Mikä ei ole henkistä väkivaltaa?

- jos työhön liittyvistä asioista, päätöksistä ja tulkinnoista syntyy ristiriitaa ja asianosaiset tästä syystä tuntevat epävarmuutta ja ahdistusta
- jos toimintaa liittyviä ongelmia käsitellään työyhteisössä tai organisaatiossa vaikka asian käsittely saattaa jonkun mielestä tuntua ahdistavalta
- jos työntekijälle annetaan perusteltu kurinpidollinen rangaistus tai huomautus

- jos työnantaja ohjaa henkilön työkykyä koskevaan tutkimukseen keskusteltuaan ensin asianomaisen kanssa työnteossa ilmenevistä vaikeuksista
- jos työtehtäviä tai organisaatiota perustellusti muutetaan ja asiasta on työntekijän kanssa keskusteltu.

Miten ehkäistä henkistä väkivaltaa?

- paras tapa poistaa henkinen väkivalta on ennaltaehkäisy
- tässä auttaa työyhteisön tavoitetietoisuus, avoin ilmapiiri ja keskustelu työstä ja tavoitteista, riittävä perehdyttäminen, selkeä työn- ja vastuunjako, henkinen ja fyysinen turvallisuus työssä ja huomion kiinnittäminen sosiaalsiin taitoihin esimiesvalinnoissa
- jos koet joutuneesi henkisen väkivallan kohteeksi, älä jää yksin ihmettelemään – ota yhteys esim. työsuojeluvaltuutettuun tai luottamusmieheen. Vastuu tilanteen korjaamisesta on esimiehellä
- ilmoita kiusaajalle, ettet hyväksy hänen tekoaan; kerro että koet hänen toimintansa epäasialliseksi käytökseksi ja henkiseksi väkivallaksi ja kehota häntä lopettamaan
- jos huomautus ei tahoa, voit mennä työtoverin kanssa kiusaajan luo ilmoittamaan asian uudelleen; voit ilmoittaa että seuraavalla kerralla käännyt esimiehen puoleen
- jos henkinen väkivalta jatkuu, ota yhteys esimieheen (tai jos kiusaaja on esimies, hänen esimieheensä), joka on työturvallisuuslain mukaan velvollinen puuttumaan tilanteeseen; voit kääntyä myös työsuojeluvaltuutetun tai luottamusmiehen puoleen
- jos esimies ei halua tai kykene hoitamaan tilannetta, siirtyä vastuu asian hoidosta seuraavaksi ylemmälle esimiehelle.

8.5. Päihteiden ongelmakäyttö

- työssä/opinnoissa selviäminen heikkenee
- rahantarve kasvaa ja ystäväpiiri mahdollisesti vaihtuu
- poissaolot lisääntyvät, varsinkin aamuisin ja maanantaisin
- henkilöllä on epärealistisia puheita, tarinoita, valehtelua
- henkilön luonne muuttuu
- esiintyy pelkotiiloja, ahdistuneisuutta, levottomuutta
- henkilössä on erilaisia fyysisiä merkkejä, jotka riippuvat käytetystä aineesta: laajentuneet silmäterät tai verestävät silmänvalkuaiset, vapina, hikoilu, painon muutos, uneliaisuus, tokkuraisuus
- havaitaan tietyille aineille ominainen haju- esim. tinnerin ja kannabiksen haju
- löytyy esineitä: esim. piippu, veitset, aineenpalaset
- ulkonäkö ja olemus muuttuvat.

Mikään merkki ei yksin välttämättä merkitse päihdeongelmaa. Voit ottaa yhteyttä YTHS:n opiskelijaterveydenhoitajaan ja henkilökuntaa koskevista ongelmista työterveyshuoltoon.