

Krissituationer och eftervård i studentgemenskapen/anvisningar

Denna anvisning är riktad till medlemmarna i Aalto-universitetets studentgemenskap, gillen, ämnesföreningar och klubbar. Anvisningens syfte är att erbjuda en handlingsmodell och kontaktuppgifter för sådana plötsliga, uppskakande situationer – kriser – som inträffar utanför studietiden till exempel under kvällar, veckoslut eller ledigheter. En plötslig, uppskakande situation kan till exempel vara en olycka, en sjukdomsattack, ett dödsfall eller en nära ögat-situation som en enskild studerande eller en grupp av studerande råkar ut för.

Alla kan någon gång råka ut för en plötslig uppskakande situation eller möta en annan människa i kris. Denna anvisning innehåller råd för att möta en människa i chock och ordna fortsatt hjälp.

Att möta en människa i chock

Om du möter en person eller en grupp som upplevt en plötslig, uppskakande situation ska du handla så här:

- lämna ingen ensam
- hitta en lugn plats där ni kan sitta tillsammans
- ge den/de chockade personen/personerna utrymme att prata, lyssna utan att avbryta, håll ögonkontakt.
- behåll själv lugnet, ofta är redan den lugna närvaron till stor hjälp
- acceptera reaktionerna (gråt, tystnad osv.)
- fråga hurdan hjälp de drabbade önskar sig
- ta reda på var de kan få hjälp (se Kontaktinformation)
- den chockade är inte alltid medveten om sitt behov av hjälp. Meddela därför alltid SHVS, Aaltoprästerna eller studiepsykologerna om det som hänt (se Kontaktuppgifter) för att de aktivt ska kunna erbjuda hjälp.
- bli inte ensam med din upplevelse utan prata om den med någon du kan lita på

Metoder för eftervård vid krissituationer

För hanteringen av krissituationer har metoder utvecklats med målet att ge utloppsmöjligheter för den påföljande chocken och stressen och hjälpa individerna och gemenskapen vidare efter krisen.

Avlastningssamtal (defusing) innebär ett stödsamtal i grupp där de berörda själva bearbetar sina upplevelser omedelbart efter händelsen. Syftet med avlastningssamtalet är att reda ut händelsen och relaterade upplevelser, tankar och känslor i en begriplig form. Under avlastningssamtalet är det viktigt att utreda de drabbades behov av fortsatt hjälp och stöd. Avlastningssamtalet kan genomföras utan utbildad ledare, men ersätter inte professionell krishjälp.

Ett avlastningssamtal i grupp är en gruppprocess som leds av utbildade personer och där krissituationen går igenom utgående från iakttagelser, känslor och tankar. Målet med avlastningssamtalet är att lindra ångest efter en krissituation och främja bearbetningen av och återhämtningen från ett eventuellt trauma. Avlastningssamtalet ordnas några dagar efter krissituationen och är avsett för alla som berörs av den. Stödet i grupp fortsätter vid behov också en längre tid efter krisen.

Vid Aalto-universitetet bedömer SHVS krisgrupp behovet av hjälp efter en kris och ordnar vid behov ett avlastningssamtal.

Kommunikation om krissituationer

I situationer där en persons hälsa är hotad ska offrens säkerhet alltid säkerställas och nödcentralen larmas. Endast myndigheterna informerar om eventuella ärenden med anknytning till en polisundersökning.

Övrig kommunikation i en krissituation sköts i första hand av den organisation som krisen berör mest (till exempel universitetet, gillet eller föreningen).

AUS ger enligt behov och önskemål stöd och hjälp i kriskommunikationen till studentgemenskapen. Beroende på situationen och behovet kan informationen spridas till exempel i sociala medier eller genom e-postlistor. Kontaktpersonerna vid AUS är generalsekreteraren, styrelsens ordförande och informatören som vid behov delegerar uppgifter.

AUS kontaktuppgifter:

Generalsekreteraren, 050 520 9415, paasihteeri@ayy.fi

Styrelseordföranden, 050 520 9420

Informatören, 050 520 9440, tiedottaja@ayy.fi

Universitetets handlingsmodell för krissituationer

Aalto-universitetets personal har en egen anvisning för plötsliga uppskakande situationer i studiemiljön. I sådana fall sköter högskolan kommunikationen om det som hänt och organiserar eftervården.

Kontaktpersonen är den aktuella högskolans chef för studieärenden. Kontaktuppgifterna till cheferna för studieärenden finns på högskolornas egna sidor i Into.

Stöd i eftervården

Efter en krissituation lönar det sig att inte förbli ensam, utan söka hjälp för sig själv och vid behov också för andra.

Vid Aalto-universitetet erbjuder SHVS, Aaltoprästerna och studiepsykologerna hjälp med eftervården och bearbetningen av krissituationer. Social- och krisjourerna i Helsingfors och Esbo har jour dygnet runt och erbjuder vägledning och råd i frågor som gäller akuta krissituationer och olyckor.

Kontaktinformation

SHVS

Mån–tors kl. 8–15, fre kl. 8–14 tfn 046 710 1027

Alla kontaktuppgifter <http://www.yths.fi/sv/kontaktuppgifter>

Aaltoprästerna

Anu Morikawa (Otnäs), puh. 050 4644 375

Marjut Mulari (Otnäs), puh. 050 365 2256

Henri Järvinen (Arabia och Tölö), tfn 050 3559294

Alla e-postadresser är i formen förnamn.efternamn@evl.fi

Studiepsykologerna

Kontaktadress: opintopsykologi@aalto.fi

Studiepsykologernas telefonnummer <https://into.aalto.fi/display/fiopintopsykologi/Yhteystiedot>

Esbo stads social- och krisjour 24h/dygnet

tfn 09 816 42439

Mera information: http://www.esbo.fi/sv-FI/Social_och_halsovard/Socialarbete_och_utkomst/Social_och_krisjouren

Helsingfors stads krisjour 24h/dygnet

tfn 09 3104 4222

Mera information: <https://www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/halso/jour/social-och-krisjour/>