

Killan kriisiohjeet 2006

Teknillisen Korkeakoulun Ylioppilaskunta

Näihin kriisiohjeisiin on koottu ohjeita erilaisten odottamattomien tilanteiden varalle. On hyvä tietää, kuinka toimia onnettomuuksien, tapaturmien tai sairaskohtausten kohdalla. Toisaalta myös ihmissuhteisiin, jaksamiseen tai päihteisiin liittyviä ongelmia on hyvä osata kohdata. Kriisiohjeen loppuun on koottu erilaisia tahoja, joihin voi ongelmien kohdatessa ottaa yhteyttä.

Ohjeet kannattaa säilyttää paikassa, josta ne ovat mahdollisimman helposti saatavilla ja luettavissa. Ohjeiden viimeiselle sivulle on kerätty yleiset hätänumerot sekä ohjeet hätäpuhelun soittamiseen. Kyseinen sivu olisi hyvä säilyttää mahdollisimman näkyvällä paikalla. Samoin toimintaohjeet hätätilanteissa olisi hyvä laittaa näkyviin, esimerkiksi kiltahuoneen seinälle.

Toimintaohjeita erilaisissa kriisitilanteissa

1. Vakava sairauskohtaus

- toimitaan hätäohjeiden mukaan (hätäohjeet sivulla 9) eli **arvioidaan tilanne ja haetaan apua**
- hoidetaan asiasta **tiedottaminen**

Sairastuneen omaisiin yhteyden ottaminen on hoitohenkilökunnan tehtävä. Kannattaa kuitenkin tapauskohtaisesti miettiä, miten kilta toimii asiassa. Vakava sairaskohtaus saattaa muuttaa olennaisesti henkilön elämää ja silloin voi olla aiheellista keskustella paitsi asianomaisen, myös tilanteessa mukana olleiden kanssa. Avoin puhuminen asiasta vähentää epätietoisuutta ja on myös tehokkain keino estää huhujen syntyminen. Jälkipuinnissa eli debriefingissa tulee kuitenkin ottaa huomioon henkilön oma toive asian tiedottamisessa. Killan edustajat voivat kysyä tukea ja neuvoja asiaan paitsi Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöstä ja Otapapeilta, myös TKY:n sosiaalipoliittiselta sihteeriltä.

2. Vakava onnettomuus, kuten työtapaturma

selvitetään mitä on tapahtunut
tehdään **hälytykset** hätäohjeen mukaan
ohjataan henkilö asianmukaiseen **hoitoon**
hoidetaan asiasta tiedottaminen ja jälkipuinti

Kannattaa muistaa, että hätänumeroon voi soittaa aina, kun ei tiedä, miten toimia, vaikka tilanne ei olisikaan se kaikkein vakavin. On parempi soittaa ja kysyä neuvoa kuin jäädä epätietoisena ihmettelemään.

Kuten sairaskohtauksenkin kohdalla, myös onnettomuuden sattuessa asiaa kannattaa käsitellä avoimesti ja selkeästi. Loukkaantuneen omaisiin ottaa yhteyttä hoitohenkilökunta, mutta killan on hyvä miettiä myös omaa toimintatapaansa asiassa. Mikäli onnettomuus tapahtuu esimerkiksi jossain killan järjestämässä tapahtumassa, on vastuu viime kädessä järjestävän puolen ylimmällä taholla eli killan puheenjohtajalla. Killan edustajien tehtävä on hoitaa sisäinen tiedottaminen tapahtuneesta ja asian jälkihoito. Tämä kannattaa tehdä yhteistyössä Ylioppilaskunnan

toimijoiden kanssa (TKY:n sosiaalipoliittinen sihteeri). Heidän kanssaan kannattaa myös miettiä, miten loukkaantuneen omaisia lähestytään. Mahdollinen surunvalittelu esitetään killan ja/tai Ylioppilaskunnan puolesta.

Killan edustajien on hyvä ottaa mahdollisimman pian yhteyttä paitsi Ylioppilaskuntaan, myös koulun edustajiin. Nopealla ja avoimella toiminnalla leikataan siivet turhilta huhuilta. Eri tahojen kanssa kannattaa miettiä myös, mitä jatkossa voidaan tehdä vastaavien onnettomuuksien välttämiseksi.

Tärkeä tukitoimi onnettomuuden jälkeen on tapahtuneen jälkipuinti. Onnettomuudet ja muut kriisitilanteet voivat aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta, joita voidaan lievittää käymällä tapahtunut läpi yhdessä jonkin alan ammattilaisen kanssa. Otaniemessä jälkipuintiapua voi kysyä esimerkiksi YTHS:stä tai Otapapeilta.

3. Väkivaltatilanne ja itsemurhauhkailu

tällaisiin tilanteisiin tulee **suhtautua aina vakavasti**, esimerkiksi väkivaltaisesti käyttäytyvää henkilöä ei kannata mennä yksin rauhoittamaan avun saamiseksi otetaan **yhteys parhaaseen auttavaan tahoon** (yleinen hätänumero, kriisipäivystys, poliisi, jne.)
tiedotetaan tilanteesta lähipiirille
hoidetaan tapahtuneen mahdollinen **jälkipuinti**

Väkivaltaisesti käyttäytyvä henkilö voi pyrkiä vahingoittamaan sekä muita että itseään. Vaarallisessa tilanteessa ei kannata riskeerata omaa turvallisuuttaan, vaan on parempi kutsua apua paikalle. Väkivaltainen tilanne voi vaatia tilanteessa mukana olleilta tapahtuneen jälkipuintia, johon kannattaa pyytää apua alan ammattilaisilta.

Itsemurhauhkailu on tilanne, joka saattaa jatkua pitkäänkin. Itsemurhasta puhuva henkilö on todella epätoivoisessa tilanteessa, eikä itsemurha-ajatuksia pidä jättää huomiotta. Parasta apua itsemurhasta puhuvalle henkilölle on kuunteleminen. Älä saarnaa tai tuputa omia neuvojasi, vaan kuuntele ja osoita olevasi luottamuksen arvoinen! Apua ja neuvoja tällaiseen tilanteeseen kannatta kysyä esimerkiksi YTHS:stä ja mielenterveyden ammattilaisilta. Muista kuitenkin säilyttää luottamus myös apua kysyessäsi. Myös Internet tarjoaa apua, esimerkiksi osoitteessa <http://www.befrienders.org/int/finnish/index.php>

Ota itsemurhauhkkaus todesta äläkä jätä itsemurhaa suunnittelevaa yksin!

4. Läheisen ihmisen kuolema

Läheisen ihmisen menettäminen on elämän suurimpia kriisejä. Tällaisesta kriisistä toipuminen vie aikaa, jopa useita vuosia. Eri ihmiset reagoivat suruun eri tavoin, **eikä ole yhtä ainoaa tapaa surra**. Yleensä ihminen kuitenkin käsittelee kriisin monessa eri vaiheessa. Nämä vaiheet ovat shokki, reaktiovaihe sekä työstämis- ja käsittelyvaihe.

Lieviissä kriiseissä yksilö kykenee yleensä säilyttämään toimintakykynsä, mutta vakavassa kriisitilanteessa yksilö voi menettää toimintakykynsä kokonaan. Tämä liittyy erityisesti shokkivaiheen jälkeiseen reaktiovaiheeseen, jolloin henkilö ymmärtää, mitä todella on tapahtunut. Reaktiovaiheeseen voi liittyä ahdistusta ja itkuisuutta, keskittymisvaikeuksia ja ärtyisyyttä, jotka voivat ilmetä myös fyysisinä oireina. Kaikki nämä oireet ovat normaali osa kriisiä ja esiintyvät niin pienemmissä kuin vakavimmissakin kriiseissä, eikä tuntemuksista pidä tuntea syyllisyyttä.

Ympäröivän yhteisön on usein vaikea suhtautua surutyötään läpi käyvään henkilöön. Usein ihmiset eivät tiedä, haluaako sureva puhua asiasta vai haluaako hän, että hänet jätetään rauhaan. Onkin parasta **puhua asiasta suoraan**. Tämä osoittaa surevalle, että muut välittävät ja ymmärtävät tilanteen. Kriisissä olevalta henkilöltä kannattaa kysyä suoraan, miten hän jaksaa. Jos hän ei halua puhua asiasta, ei häntä pidä painostaa. Keskustelun aika voi olla hieman myöhemmin. Älä tyrkytä omia ratkaisumallejasi, vaan anna surevalle tilaa pohtia omia ratkaisujaan. **Kuuntele ja pohdi** erilaisia ratkaisuja yhdessä hänen kanssaan. Konkreettinen tapa auttaa on antaa apua päivittäisten asioiden ja rutiinien hoitamisessa, jotta surevalle jäisi aikaa toipumiseen.

Toisen henkilön suru voi tuntua ahdistavalta. Olo voi olla myös turhautunut, jos kokee, ettei voi auttaa surevaa. Tärkeintä on osoittaa surevalle välittävänsä. Lisää tietoa elämän kriisitilanteista ja niihin liittyvästä avusta löytyy esimerkiksi osoitteesta <http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=36>

5. Uupumus

Stressistä ja työuupumuksesta on tullut yhä vakavampi ja yleisempi ongelma myös opiskelijoiden keskuudessa. Kovat paineet pärjäämisessä ja kilpailuhenkisyys väsyttävät monet jo ennen työelämään siirtymistä. Opiskelijan elämäntilanteeseen ja erityisesti opiskelun aloittamiseen liittyy jo sinällään monia stressaavia tekijöitä: uusi koulu, uudet opiskelutavat, mahdollisesti muutto uudelle paikkakunnalle. Harrastukset ja muu sosiaalinen toiminta tuovat vastapainoa opiskeluun ja helpottavat stressiä niin kauan kuin niistä ei tule kilpailua.

Opiskeluyhteisössä olisi tärkeää kiinnittää entistä enemmän huomiota jaksamiseen. Liiallisen väsymyksen merkkejä on vaikea tunnistaa, koska ääri rajoilla toimiva ihminen harvoin tunnistaa oireita itsekään saati tunnistaa tilannetta itselleen tai muille. Yksi merkki väsymyksestä voi olla jatkuvat oudot poissaolot sekä sovittujen töiden kasautuminen ja hoitamatta jättäminen. Ylistressaantunut henkilö tuntee usein menettäneensä elämänsä hallinnan, hän voi olla kyyninen, turhautunut ja masentunut.

Toisen henkilön uupumukseen on vaikea puuttua. Asiasta kannattaa kuitenkin keskustella asianomaisen kanssa heti kun henkilön käytös ja jaksaminen alkaa huolestuttaa. Jaksamiseen kannattaa kiinnittää huomiota ihan yleiselläkin tasolla, sillä opiskelijoiden loppuun palaminen ei ole kenenkään etu. Asiaa voi miettiä myös tulevaisuuden ja työelämän kannalta, sillä väsymyksen tunnistaminen sekä itsessään että muissa henkilöissä kuuluu niin hyvän työntekijän kuin esimiehenkin ominaisuuksiin.

Yksi keino vaikuttaa asenteisiin on miettiä omalle killalle selkeät arvot, jotka limittyvät osaston arvojen kanssa. Yhtenä arvona voisi olla juuri opiskelijoiden jaksamisen korostaminen niin, että liiallista kilpailua ja suorittamista ei ihannoida. Myös väsymisen tulee olla sallittua.

Tämän ohjeen lopusta löytyy yhteystietoja tahoista, joihin voi kriisitilanteissa ottaa yhteyttä. Esimerkiksi **Nyyti ry**:ssä toimii erilaisia opiskeluajan ongelmiin liittyviä ryhmiä, joiden tarkoituksena on parantaa niin opiskelijan itsetuntemusta kuin ihmissuhdetaitoja. Nyytissä toimii myös vapaaehtoisvoimin pyörivä päivystys, jossa ollaan valmiita kuuntelemaan opiskelijan huolia. Kuunteluapua saa myös esimerkiksi **Mielenterveysseuran kriisilinjalta** ja **Nuorten kriisipisteestä**. **TKK**:lla voi ottaa yhteyttä esimerkiksi **otapappeihin**, joilta saa keskusteluapua. Opintoihin liittyvien ongelmien kanssa auttaa **TKK:n opintopsykologi** tai **rekrytointipalveluiden uraneuvontapsykologi**. Keskustele uupumisen merkkejä osoittavan henkilön kanssa henkilökohtaisesti ja kerro avunlähteistä. Yritä saada hänet huomaamaan, että maailma ei kaadu, vaikka jokin homma jäisikin tekemättä tai siirtyisi jonkun muun tehtäväksi. Pitäkää omassa opiskelijayhteisössänne huolta toisistanne ja huolehtikaa siitä, ettei kenenkään työmäärä kasva ylivoimaiseksi. Muistakaa, että riittävä rentoutuminen ja laiskottelu auttaa jaksamaan työkiireiden keskellä. Pienestä laiskottelusta ei pidä tuntea huonoa omaatuntoa, sen pitäisi päinvastoin kuulua osaksi elämää!

6. Masennus

Stressaavat elämänvaiheet ja ajoittainen alakuloisuus ovat osa elämää. Joskus paineet voivat kuitenkin käydä liian koviksi tai elämässä voi tapahtua niin rankkoja asioita, että ihminen masentuu. Masennus ei välttämättä näy ulospäin, iloisuus on yksi tapa peittää masennusta. Masennusta on monen asteista ja lievemmän masennuksen kanssa voi pystyä elämään arkipäiväistä elämää, mutta vakavimmillaan masennus pysäyttää ihmisen kokonaan. Vakava masennus saattaa näkyä myös fyysisinä muutoksina, esimerkiksi äkillisenä lihomisena tai laihtumisena. Psykkiset tekijät voivat olla osallisina myös monissa fyysisissä taudeissa, kuten vaikkapa astmassa, nivelreumassa tai vatsahaavassa.

Masennus saattaa ilmetä psykosomaattisina vaivoina: vatsavaivoina, huimauksena, erilaisina kipuina. Usein tällaisiin oireisiin suhtaudutaan vähätellen sen sijaan että pysähdyttäisiin miettimään omaa elämää ja voimavaroja. Masentuneen maailmankuva voi muuttua hyvin kielteiseksi. Usein lauseet alkavat seuraavilla sanoilla: minun on pakko, minun täytyy, ei ole vaihtoehtoa, kuinka ehdin, minun pitää vaikka en jaksaisi.

Vaikeissa elämäntilanteissa ei aina huomaa itsessään varoitusmerkkejä, jotka ilmenevät erilaisina henkisinä ja ruumiillisina stressioireina. Oireet ovat elimistön luonnollinen reaktio ja varoitusmerkki, jotka ilmoittavat tarpeesta pysähtyä. Sinänsä oireet eivät ole vaarallisia, mutta voivat pitkittyessään ja jäädessään huomioimatta johtaa sairastumiseen.

Masennukseen kuuluvia tuntemuksia ovat alakulo, ärtyisyys ja epäonnistumisen tunne. Masentunut saattaa tuntea itsensä väsyneeksi ja menettää kiinnostuksensa aikaisemmin itseään kiinnostaneihin asioihin. Hän saattaa kärsiä unettomuudesta ja

keskittymisvaikeuksista. Myös epäluulo, alemmuuden tunteet tai syyllisyys ilman järkevää syytä voivat kuulua masennukseen.

Oman masennuksen tunnistaminen ja myöntäminen on vaikeaa. Vielä vaikeampaa on havaita masennus toisessa ihmisessä. Oma huolestuneisuus toisen ihmisen hyvinvoinnista kannattaa kuitenkin ilmaista heti, mikäli siihen on aihetta. On tärkeää osoittaa välittävänsä! Kannattaa kertoa erilaisista avun lähteistä, joita tähänkin kriisiohjeeseen on koottu. Myös Internet tarjoaa paljon tietoa sekä mielenterveysongelmista että auttavista tahoista. Sieltä löytyy myös monenlaisia itsearviointitehtäviä ja toimintaohjeita esimerkiksi läheisen masennuksen varalle.

Masentunut ihminen saattaa kaivata kuuntelijaa tai sitten hän vetäytyy omiin oloihinsa. Vaikka olisitkin toiselle olkapäänä, älä mene masennukseen mukaan. Älä ota toisen tuntemuksia henkilökohtaisesti, vaan yritä katsoa tilannetta ulkopuolelta, mikäli suinkin mahdollista. Tämähän ei tarkoita sitä, etteikö masentuneelle voisi osoittaa myötätuntoa tai tarjota apuaan.

7. Kiusaaminen

Kiusaaminen on asia, jota ilmenee niin lasten kuin aikuistenkin keskuudessa. Kiusaaminen voi saada monenlaisia muotoja, mutta yleisimmin se ilmenee henkisenä väkivaltana. Siksi kiusaamista on vaikea todistaa ja kiusattu epäilee helposti itsekin asiaa. Kiusaaminen voi olla myös fyysistä väkivaltaa tai esimerkiksi seksuaalista häirintää.

Henkinen väkivalta voi olla toisen henkilön mitätöimistä joko sanallisesti tai erilaisin elein. Se on myös epäoikeudenmukaista kohtelua ja jopa suoranaista sortamista. Henkilön tekemää työtä ja muuta toimintaa saatetaan arvostella ja vähätellä. Kiusaaminen voi olla myös yhteisön ulkopuolelle sulkemista. Oli kiusaaminen muodoltaan millaista hyvänsä, se kuitenkin aina vahingoittaa kohdettaan. Kiusaaminen alentaa itsetuntoa ja itseluottamusta. Henkiset oireet voivat alkaa näkyä myös fyysisinä vaivoina.

Kiusaamista ei koskaan pidä jättää huomioimatta! Jos koet itseäsi kiusattavan, puhu asiasta jollekin luotettavalle taholle. Älä jää miettimään asiaa yksin. Jos et pysty puhumaan asiasta kenellekään lähipiirissäsi, ota yhteyttä esim. Nyytiin tai YTHS:öön. Muista, että kiusaaminen ei ole kiusatun vika! Jos koet, että sinua ei uskota tai oteta todesta, hae apua joltain toiselta taholta. Voit myös soittaa Kiusattujen Tuki ry:n auttavaan puhelimeen, puh. **0800-9-7474** (ti-to 12-16) Kiusattujen tuki ry:n nettisivuja ei löydy enää, mutta tuon numeron tarkistin numeropalvelusta.

Jos epäilet, että lähipiirissäsi tapahtuu kiusaamista, puhu asiasta jonkun luotettavan henkilön kanssa. Ammattiauttajilta kannattaa kysyä neuvoa tilanteen hoitamiseen, sillä kiusaamisen tuleminen julki vaikuttaa koko yhteisöön. Mikäli kiusaamista esiintyy, kannattaa opiskelijayhteisön jäsenten yhdessä miettiä, miten voitaisiin toimia vastaavien tapausten ehkäisemiseksi jatkossa.

8. Yksinäisyys

Opiskelujen alku on monien muutosten aikaa. Elämänvaiheeseen liittyy itsenäistymistä ja aikuistumista, mikä tarkoittaa monilla opiskelijoilla muuttoa pois vanhempien luota, monilla myös muuttoa uudelle, kenties täysin vieraalle paikkakunnalle. Sosiaalinen ympäristö muuttuu opiskelun myötä, joillakin ympärillä olevat ihmiset saattavat vaihtua kokonaan. Opiskelijatoiminnan kautta on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja löytää oma sosiaalinen verkosto. Uusien kontaktien luominen ei kuitenkaan ole aina helppoa ja uusi opiskelija voi tuntea itsensä välillä myös yksinäiseksi. Tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön on kuitenkin jokaiselle yksilölle tärkeä. Opiskelijayhteisössä tutustuu toisiin opiskelijoihin, mikä tekee opiskelusta mielenkiintoisempaa ja hauskempaa.

Opiskelijayhteisöön mukaan pääsemisessä vanhempien opiskelijoiden ja erityisesti isohenkilöiden merkitys on erittäin keskeinen. Vanhempien opiskelijoiden kautta oman yhteisön toimintatavat ja arvot siirtyvät eteenpäin uusille opiskelijapolville. Niin isohenkilötoiminnassa kuin killan toiminnassakin kannattaa panostaa tapaan, jolla uudet opiskelijat otetaan vastaan. Avoin ja kiinnostunut vastaanotto houkuttelee uudet opiskelijat mukaan toimintaan, sisäpiirijuttujen viljely puolestaan karkottaa uudet pois. Uusille opiskelijoille on tärkeää, että he oppivat tuntemaan killassaan toimivia henkilöitä. Siksi esimerkiksi toimijoiden puhelinnumerot kannattaa laittaa johonkin näkyville ja korostaa, että yhteyttä voi ja saa ottaa. Saamalla uudet opiskelijat mukaan opiskelijatoimintaan voidaan ehkäistä yksinäisyyttä ja siitä mahdollisesti syntyviä vakavampia ongelmia.

9. Päihdeongelmat

Alkoholin käyttö koetaan yleisesti osana opiskelijakulttuuria. Päihteiden käyttö ja erityisesti huumausainekokeilut ovat viime vuosina lisääntyneet. Myös asenteet huumausaineita kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi. Päihdeongelma voi olla kysymyksessä, mikäli henkilön käytös muuttuu lyhyellä aikavälillä merkittävästi. Väsymys, laihtuminen, apaattisuus tai äkkipikaisuus voivat olla merkkejä huumeiden käytöstä, mutta ne voivat olla oireita myös monista muista asioista, joten suoria johtopäätöksiä näistä oireista ei voi tehdä.

Toisen henkilön huumeongelmaan on vaikea puuttua, mutta apua hankalaan tilanteeseen voi kysyä esim. YTHS:stä, Irti Huumeista Ry:stä tai A-klinikalta. Ennaltaehkäisevää päihdetyötä on päihdeettömään opiskelijakulttuuriin ja elämäntapaan kannustaminen. Tässä opiskelijayhteisön asema on tärkeä. Opiskelijakulttuuriin liittyvät seikat periytyvät vanhemmilta opiskelijapolvilta nuoremmille ja päihdeettömän elämäntavan suosiminen näyttää esimerkkiä myös uusille opiskelijoille.

Päihdeongelmaista henkilöä ei pidä jättää yksin. Moralisointi ei myöskään paranna ongelmien kimpussa painiskelevan henkilön tilannetta. Päihdeongelmaisen kanssa kannattaa keskustella hänen tilanteestaan ja siitä, millaista apua hän toivoisi. Häntä kannattaa rohkaista hakemaan apua. YTHS voi olla luontevin taho hakea apua, mutta päihdeongelmainen voi ottaa yhteyttä myös lähimpään avohoitopaikkaan (esim. A-klinikka), jossa päihdeongelmaisen tilanne ja avuntarve osataan arvioida ammattilaisen näkökulmasta. (Lisätietoja avun lähteistä löytyy näiden kriisiohjeiden

lopusta.) Usein suurten ongelmien edessä apua voi löytyä vertaisryhmistä. Niitä löytyy myös päihdeongelmaisille, esimerkiksi Irti huumeista ry järjestää tukihenkilötoimintaa niin huumeongelmaisille kuin heidän läheisilleenkin.

Kukaan ei voi muuttua päihdeongelmaisen puolesta, mutta apuaan voi aina tarjota. Muutosprosessissa oleva ihminen tarvitsee paljon tukea ja kannustusta. Mikäli päihdeongelmainen on masentunut, hän ei välttämättä jaksa hakea apua itse. Avun lähteiden etsiminen, niiden pariin ohjaaminen ja henkinen tuki ovat parhaita tapoja auttaa päihdeongelmaista läheistä. Huolen ilmaiseminen on välittämistä! On myös tärkeää, että toisen henkilön ongelmia ei levitetä koko yhteisön tietoon.

Toimintaohjeet hätätilanteissa

1. ARVIOI tilanne

- mitä on tapahtunut
- tarvitaanko apua

2. ESTÄ lisäonnettomuudet

- pelasta
- varoita
- lähesty vaarallista kohdetta harkiten

3. Tee HÄTÄILMOITUS

- Yleinen hätänumero TKK:n alanumerosta: 0 – 112 (**112 kännykkä tai muu puhelin**)
- Poliisi : 0 – 1002

Kun soitat hätänumeroon 0 – 112 (kännykästä tai muusta puhelimesta 112):

- kerro mitä on tapahtunut (sairauskohtaus, tapaturma...)
- kerro missä, eli tarkka paikka TKK:lla
- vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin (potilaan vointi, tarkemmat tiedot, hälyttäjän nimi...)
- älä sulje puhelinta ennen kuin olet saanut luvan
- ota yhteys vahtimestariin, joka hoitaa opastuksen onnettomuuspaikalle
- ilmoita avun tulosta ja saamistasi ohjeista

4. ENSIAPU

- anna hätäensiapu

5. Kokoontumispaikalle opastus, mikäli rakennus joudutaan tyhjentämään

Kiinteistön vahtimestarit:

- Ylivirastomestari: Pasi Lehto, puh. 2035 tai 050-550 2035
- TKK:n päärakennuksen postihuone: puh. 3012
- Suojelujohtaja: Lasse Wallius, puh. 2013 tai 050-550 2013

Laajoissa sekä ulkopuolelta tulevissa uhkatilanteissa toimitaan yhteistyössä viranomaisten kanssa.

Yhteystietoja

Yleiset hätänumerot:

Yleinen hätänumero puh. 112

Poliisi puh. 10022

Terveysneuvonta puh. 10023

Päivystys Espoossa:

Arkisin 8-16 omalla tai jollakin saman palvelualueen terveysasemalla.

Muina aikoina ensiapua annetaan Jorvin terveyskeskuspäivystyksessä ja Puolarmetsän terveysasemalla.

Puolarmetsän terveysasema

Puolarinportti 1

Arki-iltaisin klo 16-21

Viikonloppuisin ja pyhinä klo 9-21

Puh. (09) 8164 2412 ja (09) 816 4011 (vaihte)

Jorvin terveyskeskuspäivystys

Turuntie 150, 02740 Espoo

Arkisin klo 16-08

Pyhinä ja viikonloppuisin ympäri vuorokauden

Puh. (09) 861 6300

Terveysasemat:

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Otakaari 12, puh. (09) 468 2913

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Töölönkatu 37 A, puh. (09) 405 051

Mielenterveyspalvelut

Ajanvaraus mielenterveysneuvontaan ma-pe 9-11, p.4050 622

Ajanvaraus psykoterapiaan ja psykiatrille ma-pe 9-11, p.4050 622

Peruutukset ja muut ilmoitukset tai kyselyt, p. 4050 681.

Espoon terveysasema, Tapiola, Kauppamiehentie 4, puh. (09) 816 3811

Kriisikeskuksia:**Espoo:** Alueellinen kriisipuhelinpäivystys (ma - pe 8-15):

Tapiola (09) 8163 7000

Matinkylä – Olari, puh. (09) 8164 2000

Espoonlahti, puh. (09) 8164 6000

Espoon keskus, puh. (09) 8163 2000

Leppävaara, puh. (09) 8163 5000

Iltaisin ja viikonloppuisin Jorvin sairaala, puh. (09) 8164 2439

Helsinki: SOS-keskuksen liikkuva yksikkö, puh. 040 503 2199**Vantaa:** Kriisikeskus (24 t/vrk), Kielotie 15, 01300 Vantaa, puh. 8392 4005**Valtakunnallinen kriisipuhelin**, puh. 0203 44 55 66

(ma 9-22, ti-pe 9-06, la 15-06, su 15-22)

SOS-auto, puh. 040-503 2199 (24 h)**Nuorten kriisipiste**, puh. (09)753 5121 (ma-to 10-13 ja 17-20, pe 10-13)

Hämeentie 64, 00500 Helsinki

SOS Center - Crisis prevention for foreigners, tel. (09) 4135 0501 (weekdays 9-15)**Irti huumeista ry**, puh. 020 322 388 (arkisin 9-15 ja 18-21)www.irtihuumeista.fi**A-klinikka, Espoo**, puh. (09) 512 3760**TKK:**

Suojelujohtaja Lasse Wallius, puh. 2013 tai 050 550 2013,

e-mail: lasse.wallius@hut.fi

Ylivirastomestari Pasi Lehto, puh. 2035 tai 050 550 2035

Korkeakoulupastori (otapappi):

Tarja Mikkola, puh. 040 513 0853, e-mail: tarja.mikkola@espoonseurakunnat.fi

Uraneuvoja, psykologi

Riitta Hoikkala-Holm

Innoli 2, 3 krs., puh. (09) 451 4702, riitta.hoikkala-holm@tkk.fi**Opintopsykologi**

Timo Tapola

Innoli 2, 3 krs., puh. (09) 451 4546, opintopsykologi@tkk.fi

Puhelinaika tiistaisin klo 12-13

Päivystysvastaanotto keskiviikkoisin klo 12-14 Maarintalon huoneessa nro 205

Nyyti ry

www.nyyti.fi

Rikhardinkatu 4 B, 3 krs., 00130 Helsinki

01080-6656 (lukukauden aikana ma-pe 17-19)

Nyytin www-sivuilla tietoa myös muista auttavista tahoista!

Suomen Punainen Risti (SPR), puh. (09) 12 931

Rikosuhripäivystys, auttava puhelin 0203 16116 (ma-ti 13-21, ke-pe 17-21)

Huumeambulanssi, (09) 278 7727 (ma-to 17-24, pe 18-24)

Valtakunnallinen aids-tukikeskus

puh. 0207 465 705 (ma-pe 10.00-15.30)

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

Maksuton kriisipäivystys puh. 0800 97899

(ma-to 9-17, pe-su & pyhinä ja niiden aattoina klo 17-24)

www.tukinainen.fi

Palveleva puhelin: 10071 (klo 21-03), www.evl.fi/kkh/to/kpk/pap.html

WWW-vinkkejä:

<http://www.verkkoklinikka.fi/>

Terveysteen ja mielenterveyteen liittyviä artikkeleja webissä!

<http://www.kiusattujentuki.fi/>

Apua kiusatuille.

<http://www.apua.info/>

Tietoa ja keskusteluryhmiä mm. päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvistä asioista.

<http://www.tukiasema.net/>

Asiatietoa ja apua elämän eri ongelmatilanteisiin asiantuntevalla otteella.

<http://www.paihdelinkki.fi>

Täyden palvelun verkkosivusto päihteistä ja riippuvuuksista.

<http://www.tkk.fi/Yleista/tyosuojelu/hataohje.html>

TKK:n ohje hätätapauksia varten

Yleinen häätänumero 112 Poliisi 10022

Myrkytystietokeskus (09) 471 977

Toimi näin/Gör så här:

- 1. Kerro mitä on tapahtunut ja missä.
Berätta först vad som har hänt och var.*
- 2. Vastaa sinulle esitettäviin kysymyksiin.
Svara på de frågor som ställs till dig.*
- 3. Toimi annettujen ohjeiden mukaan.
Följ de anvisningar du fått.*
- 4. Lopeta puhelu vasta, kun saat luvan.
Avsluta inte samtalet förran du fått tillåtelse till det.*