



Vapaaehtoinen
pelastuspalvelu

ENNEN AUTTAMISTILANNETTA

- ▶ Ylläpidä auttamistaitojasi.
- ▶ Tunne kriisi- ja stressireaktiot.
- ▶ Käy mielessäsi läpi auttamistilanteita.
- ▶ Mieti, miten käyttäydyt stressitilanteessa.
- ▶ Mieti, miten palaat takaisin arkeen.
- ▶ Selvitä, milloin tarvitaan ammattiapua.

AUTTAJAN AVUKSI

AUTETTAVAN KOHTAAMINEN

- ▶ Käyttäydy rauhallisesti.
- ▶ Tarjoa apua aktiivisesti ja hienotunteisesti.
- ▶ Esittele itsesi.
- ▶ Anna ensiapu.
- ▶ Kuuntele.
- ▶ Pidä huolta.
- ▶ Kosketa, jos luontevaa.
- ▶ Anna autettavan näyttää tunteensa.
- ▶ Pidä uteliaat loitolla, suojele uhria.
- ▶ Kerro mitä on tapahtunut ja miten saadaan yhteys omaisiin.

Älä jätä yksin

AUTTAMISTILANTEEN AIKANA

- ▶ Selvitä, mikä on tilanne.
- ▶ Noudata viranomaisten ohjeita.
- ▶ Noudata turvamääräyksiä ja nopeusrajoituksia.
- ▶ Keskity tehtävääsi.
- ▶ Suojele itseäsi.
- ▶ Sano, jos et pysty tekemään jotain.
- ▶ Työskentele aina parin kanssa.
- ▶ Tarkkaile, tue ja ohjaa muita.
- ▶ Syö ja lepää säännöllisesti.
- ▶ Pyydä apua, kun sitä tarvitset.

Lähimmän kriisiryhmän
puhelin: _____

AUTTAMISTILANTEEN JÄLKEEN

- ▶ Muista vaitiolovelvollisuus.
- ▶ Jälkireaktiot ovat normaaleja.
- ▶ Palaa arkirutiineihin.
- ▶ Kerro, kirjoita, maalaa kokemuksistasi.
- ▶ Harrasta totuttuun tapaan.
- ▶ Vältä suuria elämänmuutoksia.
- ▶ Ole optimistinen.
- ▶ Käy tilanne läpi ryhmän kanssa.
- ▶ Osallistu tarjottuun purkuun tai jälkipuintiin.
- ▶ Hae apua tarvittaessa.

Rentoudu, lepää