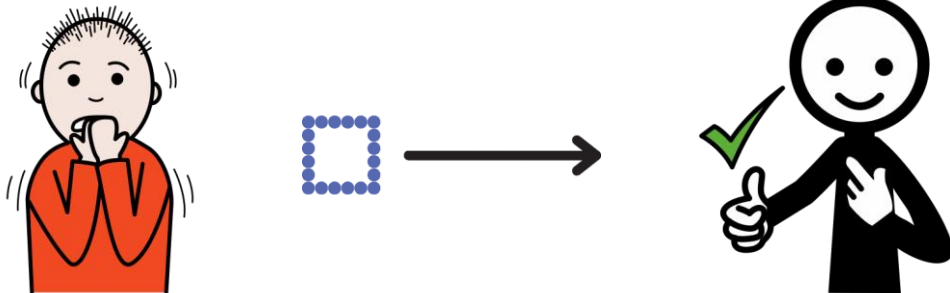


PELOTTAVASTA KOKEMUKSESTA SELVIYTYMINEN



Henkisen selviytymisen tukeminen

Pelottavat tapahtumat järkyttävät turvallisuuden tunnetta.

Kuvattu esite tukee selviytymistä niiden jälkeen.

Esite kannustaa tunteista ja ajatuksista kertomiseen.

Se vahvistaa luottamusta selviytymiseen ja tukeen.

Esite on tarkoitettu käytettäväksi yhdessä ohjaajan, tukihenkilön tai läheisen kanssa.

Tarvittaessa auta henkilöä saamaan myös muuta apua ja tukea.

Oppaan toteutus:
Susanna Rieppo
Porukoissa-hanke
Kehitysvammaliitto

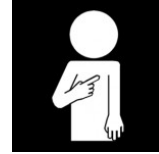
Lähteet:
SPR Henkisen tuen ohjeet selkokielellä,
https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/olet_kokenus_jotain_jarkyt_tavaa_selkokieli.pdf
Kuvat Papunet, <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

Miltä tuntuu pelottavan tilanteen jälkeen?

Oletko kokenut jotain pelottavaa?

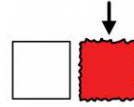
Oletko huolestunut siitä, miten selviydyt?

Mietitkö, mitä tapahtuu itselle tai muille ihmisille?



Pelottavan tilanteen jälkeen on tavallista, että asia tuntuu oudolta.

Voi olla vaikea ymmärtää tai hyväksyä sitä, mitä on tapahtunut.



Ihmiset voivat kokea olonsa eri tavoin.

Olo voi tuntua levottomalta tai huonolta.

Joku voi olla surullinen, vihainen tai pelätä.

Joku voi olla helpottunut, että itselle ei käynyt mitään.



Joskus tapahtunut asia voi olla mielessä usein.

Joku saattaa pelätä, että jää yksin.

Joskus nukahtaminen voi tuntua vaikealta.



Erilaiset tuntemukset ovat tavallisia,

kun on kokenut jotain pelottavaa.

Pelottavasta kokemuksesta kuitenkin selviytyy ja siihen saa apua.



Kaikista tuntemuksista kannattaa kertoa.

Kertominen auttaa selviytymään etkä jää yksin.



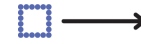
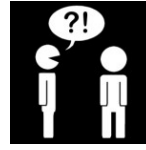
Mikä auttaa selviytymään?

Puhu ihmisen kanssa, jolta saat tukea.

Mitkä asiat pelottavat tai huolestuttavat?

Mitkä asiat ovat hyvin?

Mikä auttaa sinua jaksamaan?



Voit kertoa myös piirtämällä, kirjoittamalla
tai vaikka kuuntelemalla musiikkia yhdessä.

Älä pelästy, jos sinua itkettää.

Itkeminen voi myös helpottaa.



Pidä yhteyttä itsellesi tärkeisiin ihmisiin.

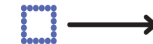
Voitte soittaa, viestitellä tai olla yhteydessä netissä.

Sopikaa yhdessä, miten pidätte yhteyttä.



Liiku, jumppaa, tanssi, käy kävelyllä.

Liikunta rentouttaa.



Jatka tavallista arkeasi ja siihen liittyviä tapojasi.

Nouse ylös aamulla, peseydy ja pukeudu.

Syö ja käy nukkumaan tavalliseen aikaan.

Vältä alkoholia.



Ketkä auttavat minua?

Tärkeintä on muistaa, että et ole yksin.

Kirjoita tai piirrä laatikkoon ihmiset,
jotka auttavat sinua.



Kerro heille, miltä sinusta tuntuu.

Pohtikaa yhdessä, mikä auttaisi.

