

DÁT2 PSYAPU-OPASKIRJA

Käytännön opas haittojen vähentämiseen juhlissa ja festareilla



Levente Móró – teksti Aidis Stukas – idea Virág Tarnai – kuvitus Henry Vistbacka – suomennos

Avainsanat

haittojen vähentäminen – psykedeeliapu – turvallisempi biletyös



Kiitokset:

Oppaan tekijätiimin kiitokset: DÁT Psy Help (Unkari), Kosmicare (Portugal & Iso-Britannia), MAPS (USA), NEWIP (EU), Safer Festival (Italia) ja Blue Point Party Service (Unkari). Nämä järjestöt ovat edesauttaneet niin teoreettisen kuin käytännöllisenkin tiedon levittämistä festareilla ja bileissä tapahtuvan haittojen vähentämistyön parissa.

© © [Daath.hu](http://daath.hu) – yhteydenotot osoitteeseen leve@utu.fi tai suomennokseen liittyen taiunta@oletustila.net

Opaskirja on saatavilla englanniksi, unkariksi ja suomeksi osoitteesta <http://daath.hu/dat2/psy-help>

Tue DÁT-psyaputiimin toimintaa tykkäämällä ja jakamalla facebook-sivua <http://facebook.com/psy.help.team> !

Suomennoksen versio 1.11 (päivitetty 9.5.2016)

Sisällysluettelo

Tavoitteet ja mittakaava.....	3
1. Johdanto.....	4
Haittojen vähentäminen festivaaliympäristössä.....	4
Haittojen vähentämiseen liittyvä toiminta.....	5
Haittojen vähentäminen Ozora-festivaaleilla.....	6
2. Intervention suunnittelu.....	8
3. Psykologinen soveltuvuus.....	9
4. Tiimi.....	13
5. Tapahtumapaikka.....	16
Sijainti.....	16
Tila.....	16
Infrastruktuuri.....	18
6. Interventio.....	19
7. Toiminta kriisitilanteissa.....	21
Lääketieteelliset kriisit.....	21
Psykologiset kriisit.....	21
Psykiatriset kriisit.....	22
Psykedeeelliset kriisit.....	22
Henkiset kriisit.....	23
8. Vuorovaikutus.....	24
9. Eettisiä kysymyksiä.....	27
Liite A: Toiminnan arvioidut aikataulut.....	30
Ennen tapahtumaa (pääosin verkossa).....	30
Tapahtumapaikalla, ennen tapahtumaa.....	30
Tapahtumapaikalla, intervention aikana.....	30
Tapahtumapaikalla, intervention jälkeen.....	30
Tapahtuman jälkeen.....	31
Liite B: Lista suositeltavista tarvikkeista.....	32
Ensiapu ja lääkkeet.....	32
Työkalut ja tarvikkeet.....	32
Tavarat.....	32
Liite C: Lista tarvittavista taidoista.....	33
Ensiavun tuntemus, hätätilanteiden hoitaminen.....	33
Psykoaktiivisia aineita koskeva tieto.....	33
Muuntuneiden tajunnantilojen tuntemus.....	33
Psykologinen soveltuvuus.....	33
Soveltuvuus tiimityöskentelyyn.....	33
Soveltuvuus asiakastyöhön.....	33
Liite D: Kaavake tapausten dokumentointiin.....	34
Liite E: Perustietoa aineista.....	36
Psykoaktiiviset aineet, A:sta K:hon.....	36
Psykoaktiiviset aineet K:sta M:ään.....	37
Psykoaktiiviset aineet M:stä T:hen.....	38
Liite F: Häätätoimenpiteet.....	39
Oireet ja tehtävät.....	39
Yliannostukset.....	39
Ensiapu.....	39

PSYAPU-opaskirja

Tavoitteet ja mittakaava

Osallistuminen konemusiikitapahtumiin – erityisesti useiden päivien mittaisille ulkoilmafestivaaleille – saattaa kantaa mukanaan turvallisuusriskejä, jotka voivat liittyä esim. tapahtumien eristyneeseen sijaintiin, rankkoihin ympäristöolosuhteisiin, luonnonilmiöihin tai psykoaktiivien käyttöön. Vaikka monet näistä riskeistä on omatoimisesti estettävissä tai käsiteltävissä, on olemassa myös ilmeinen tarve koulutetuille ulkopuolisille, joiden tehtävänä on pitää huolta huono-onnisemmista riskinottajista. Tämän seurauksena tapahtumakävijöihin kohdistuvan haittojen vähentämistyön määrä on kasvussa. Pääosin kansalaisjärjestöjen pyörittämät bilepalvelut tarjoavat monenlaista apua, esimerkiksi juomavettä, päihdeaineisiin liittyvää tietoa, ensiapua sekä päihdeaineiden tunnistuspalveluita. Yksi erityinen avun muoto on apu psykedeelisiin liittyvien kriisien, ts. psykedeelien aiheuttamien tilapäisten tajunnanmuutoksien käsittelyssä.

Tämä opaskirjanen ammentaa käytännön työkokemuksista vuonna 2012 järjestetyillä Unkarin Ozora- ja Portugalin Boom -festivaaleilla. Opas kerää kokoon käytännöllistä tietoa vaaratilanteiden hoitamisesta ja juhliin liittyvien haittojen vähentämisestä niin toiminnan suunnittelun kuin käytännön toimiin liittyvien kysymystenkin alueilla. Lukijalta oletetaan perustason tietoa psykoaktiiveista, esim. käsitystä eri päihdeaineiden ulkomuodoista ja tyypillisistä riskeistä, sekä kykyä tunnistaa ihmisten päihtymystiloja. Tältä pohjalta kuvaamme asianmukaisia käytäntöjä, joilla psykoaktiivien käyttöön liittyviä haittoja voidaan vähentää. On huomioitava, että kuvatut käytännöt perustuvat omiin tietoihimme ja kokemuksiimme. Pidämme itsestäänselvänä, että muilla ryhmillä voi olla hyvin toimivia vaihtoehtoisia lähestymistapoja, jotka perustuvat heidän tietoihinsa ja kokemuksiinsa.

Tämä ”psyavun” (ts. psykedeelisen | psykologisen | psykiatrisen avun) opaskirja kerää yhteen useiden bile- ja festivaalikoemusten pohjalta muodostunutta käytännön tietotaitoa päihdeaineisiin liittyvien haittojen vähentämisestä. Opas käynnistyy hahmottelemalla intervention suunnittelua, ja kuvaa seuraavaksi työhön osallistuviin kohdistuvia vaatimuksia niin yksilöllisestä kuin tiimityönkin näkökulmasta. Listaamme käytännön kysymyksiä, jotka liittyvät toimintaympäristön rakentamiseen ja hoitamiseen, ja uppoudumme käytännön yksityiskohtiin psyavun prosessissa, mm. eettisiin kysymyksiin. Oppaan liitteet: [\(A\) Käytännön toiminnan arvioidut aikataulut](#), [\(B\) Lista suositteluihin tavaroihin](#), [\(C\) Lista tarvittavista taidoista](#), [\(D\) Tapausten dokumentointiin tarkoitettu kaavake](#), [\(E\) Perustietoa aineista](#), ja [\(F\) Hätätoimenpiteet](#).

1. Johdanto



Haittojen vähentäminen festivaaliympäristössä

Suurten musiikkitapahtumien, bileiden ja festivaalien, ja aivan erityisesti konemusiikkikulttuurin, suosio viihteen ja virkistäytymisen muotona on jatkuvassa kasvussa. ”Tilapäisen autonomisen alueen” muodostuminen voi mahdollistaa niin fysiologisten, psykologisten, emotionaalisten kuin sosiaalistenkin ulottuvuuksien suhteen arjesta merkittävästi poikkeavia toimintamalleja, ja saattaa siten tarjota erinomaiset puitteet elämäänrikastaville **kokemuksille**. Nämä samat poikkeusolosuhteet saattavat kuitenkin aiheuttaa myös

lisääntyneitä riskejä, joita ovat mm.:

- **Eristetty sijainti.** Koska ulkopuolisiin kohdistuvat häiriöt pyritään minimoimaan, tapahtumat järjestetään usein kaukana asuinalueista ja poikkeuksellisissa ympäristöissä (esim. tehtaissa, metsissä, lentotukikohdissa, laivoilla tai järvien äärellä). Juhlinta tapahtuu tyypillisesti yöaikaan, illasta aamunkoittoon, ja jatkobileet jatkuvat monesti pitkälle aamuun, aamupäivään tai pidemmällekin. Juhla-alueilta on pitkä matka tavallisten palveluiden (esim. ruoan, liikennevälineiden, viestinten ja lääkäreiden) äärelle, mikä saattaa hankaloittaa hätätilanteiden hoitamista.
- **Rankat ympäristöolosuhteet.** Ulkoilmatapahtumat ovat sääolosuhteiden armoilla. Korkeat lämpötilat, kuivuus, kylmät yöt tai runsaat vesisateet voivat aiheuttaa fysiologisia oireita. Monet säähän liittyvistä haitoista on estettävissä sopivilla asusteilla (aurinkohatut, lämpimät vaatteet, sateenvarjot) ja asiaankuuluvalla varautumisella (aurinkovoiteet, riittävä nesteytys, vaihtovaatteet kastumisen varalta). Käytännössä kaikkien mahdollisten riskitekijöiden huomioiminen on kuitenkin vaivalloista ja hankalaa.

KOKEMUS

„Aktiivinen, tietojen tai taitojen karttumiseen johtava osallistuminen tapahtumiin tai toimiin; kohteen, ajatuksen tai tunteen ymmärtäminen aistimusten tai mielen avulla”

- **Muut bileympäristöön liittyvät olosuhteet.** Kaupunkiympäristöön tottuneelle ulkoilmatapahtuvat saattavat tarjota muitakin haasteita kuin ympäristöön liittyviä. Paljoin jaloin tai sopimattomissa kengissä (ohuet pohjat, korkeat korot) liikkuminen muodostaa omat riskinsä erityisesti pimeässä ja/tai polkujen ulkopuolella. Tomu, muta ja hyönteiset saattavat myös aiheuttaa ongelmia. Hygieniaolosuhteet saattavat käytännön syistä olla huomattavasti totuttua heikommat: Juoksevan (kuuman) veden saatavuus, puhtaiden wc-tilojen, saippuan ja vessapaperin määrä saattaa olla rajattu, tai niiden luo pääseminen saattaa vaatia pitkää jonotusta.
- **Psykoaktiivien käyttö.** Bileet ja festivaalit saattavat tarjota optimaaliset olosuhteet erilaisten mieleen vaikuttavien aineiden käytölle tai kokeilulle. Etäisyys arkirutiineista ja totutuista elinolosuhteista, runsas erilaisille ajanvietteille varattu aika ja alakulttuurisesti samanmielinen vertaisryhmä saattavat rohkaista psykoaktiivien kokeilemiseen. Vaikka niin alkoholin kuin muidenkin aineiden käyttö toteutuukin pääosin tavoitteiden mukaisesti, merkittäviä ainekohtaisia riskejä on silti olemassa. Nämä riskit liittyvät esimerkiksi käytetyn aineen kemiallisiin ominaisuuksiin sekä psykoaktiivien käyttöön liittyviin tottumuksiin, tapoihin ja olosuhteisiin. Epäpuhtaudet, annosteluvirheet, väärin tunnistetut aineet, substanssien yhteisvaikutukset ja pohjallaolevat sairaudet – joihin liittyy monesti huoletonta suhtautumista päihteiden käyttöön – saattavat aiheuttaa fyysistä ja/tai psyykkistä epämukavuutta, mikä saattaa kasvattaa terveyshaittojen tai onnettomuuksien riskiä. Näissä tapauksissa kokeneilla auttajilla on mahdollisuus ehkäistä tehokkaasti aineiden käytön negatiivisia seurauksia.

Haittojen vähentämiseen liittyvä toiminta

Erilaisissa tapahtumissa (pääosin goa- ja psytrance-bileissä) on viimeisten 10-15 vuoden aikana toteutettu useita **haittojen vähentämisen** laaja-alaisella kentällä toimivia projekteja. Monissa Euroopan maiden suurkaupungeissa pyritetään paikallisia bilepalveluita; viime aikoina nämä yksittäiset organisaatiot ovat myös pyrkineet verkostoitumaan ja tekemään yhteistyötä. Kyselyjen perusteella vapaaehtoiset auttajat kokevat vertaisten toteuttaman sosiaalisen työn nauttiman arvostuksen tärkeäksi. Tällainen toiminta sopii yhteen myös reivi-/bile-/goa-/psyke- alakulttuurien ”rauha-rakkaus-ykseys-kunnioitus” (PLUR) -ideologioiden kanssa.

HAITTOJEN VÄHENTÄMINEN

“Erilaiset terveydenhuollon käytännöt, joiden tarkoituksena on vähentää huumeiden viihdekäytön ja muun riskialttiin toiminnan haitallisia seurauksia”

Huolimatta haittojen vähentämispalveluiden selkeästä tarpeesta ja niiden nauttimasta hyväksynnästä, esteitä näille aputoimenpiteille saattaa ilmetä niin julkisten paineiden kuin lainsäädännönkin muodossa. Vaikka haittojen vähentämiseen suhtaudutaan tärkeänä päihdepoliittisena ja terveydenhuollollisena tukijalkana, bileiden haittojen vähentämiprojektit saattavat nostattaa vastustusta ”huumeiden käyttöä edistävänä” toimintana. Käytännössä tällainen vastustus saattaa konkretisoitua esimerkiksi huumeisiin liittyvän tiedonvälityksen tai testauspalveluiden rajoittamisena. Toisaalta esteenä saattaa olla myös tapahtumajärjestäjien tai biletilojen omistajien pyrkimykset ylläpitää ”huumeetonta” julkikuvaa torjumalla kaikki huumeisiin liittyvä toiminta – joka luonnollisesti kattaa myös päihteisiin liittyvän avun. Ratkaisuna haittojen vähentämispalveluita on sisällytetty bilesertifikaatteihin, jotka tarjoavat tapahtumille lisäarvoa. Tällöin baarin, klubin, tai festivaalin omistaja sitoutuu vapaaehtoisesti noudattamaan tiettyjä turvallisuusjärjestelyjä vieraidensa haittojen minimoimiseksi. Tällaisia voivat olla mm. henkilökunnan kouluttaminen (ensiapu ja/tai väkivallaton ongelmatilanneratkaisu), ilmainen tai edullinen vuokrakuskipalvelu, alkometri, kondomiautomaatti, chillout-tilat, korvatulpat, kotiinkuljetus yöllä bilebussilla, alkoholittomien juomien tarjonta yms. Tällöin paikka tai tapahtuma sitoutuu tarjoamaan keskivertoa turvallisempaa ajanviettoa vierailleen. Voiton tekemiseen suuntautuneiden tapahtumajärjestäjien vakuuttaminen haittojen vähentämisen tärkeydestä voi olla haastavaa: Heidän näkökulmastaan kyse on rahaa kuluttavasta toiminnasta, jolla ei ole selkeästi näkyviä, helposti mitattavissa olevia seurauksia.

Haittojen vähentäminen Ozora-festivaaleilla

Ensimmäistä kertaa harvinaisen täydellisen auringonpimennyksen yhteydessä järjestetyn Solipse-festivaalin luomalle pohjalle kasvanut Ozora-festivaali Unkarissa on vakiinnuttanut asemansa Euroopan toiseksi suurimpana ”psykedeeliheimon kokoontumisena” (suurin on Portugalin joka toinen vuosi järjestettävä Boom). Vuodesta 2004 vuosittain järjestettyä, viikon pituista ja 20,000 kävijän suuruista tapahtumaa on kehattu upeiden maisemiensa ja hyväntahtoisen, ”Ozoran henkenä” tunnetun yhteisöllisen tunnelmansa vuoksi. Pienen laakson ja sitä ympäröivien, maissipeltojen reunustamien kukkuloiden muodostama festivaalialue, **psykedeelisen** alakulttuurin paikallinen Mekka, koostuu parkki- ja leirintäalueesta, päälavasta, chillout-alueesta, erilaisista kaupoista, baareista, ravintoloista ja muista kulttuurillisista ja virkistyksestä alueista.

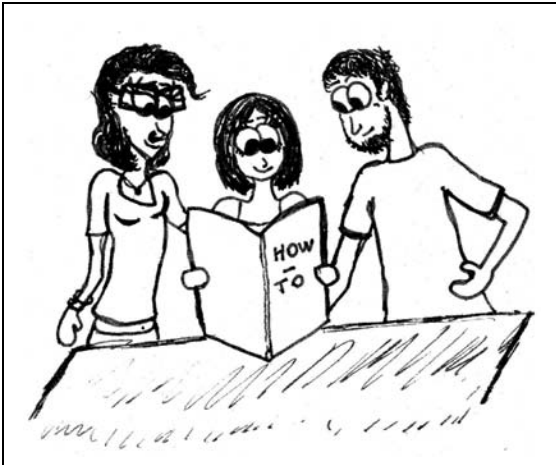
PSYKEDEELINEN

„Muuntunut tajunnantila, jolle on luonteenomaista intensiiviset tai muuntuneet aistimukset, hallusinaatiot, harhat sekä euforiset ja toisinaan epätoivoisetkin sisäiset tilat”

Monet kansalaisjärjestöt ovat tarjonneet Ozorassa haittojen vähentämispalveluita. Näitä ovat olleet esimerkiksi Blue Point Party Service (2004-2006), MGTSz Party Depot (2007-2009), Hungarian Civil Liberties Union (2011), ja näitä seurannut Safer Festivalin (2012) kansainvälinen tiimi. Tarjottuja peruspalveluja ovat olleet päihteisiin liittyvän faktatiedon tarjoaminen (asialle omistetussa teltassa) ja ilmaisen juomaveden tarjoaminen (pääntanssilattialla ja sen läheisyydessä). Vuonna 2011 työ keskittyi poikkeuksellisen kuumasta kesästä johtuen juomaveden jakamiseen.

Vuonna 2012 haittojen vähentämispalvelu oli siirtynyt pienestä (pääalavan lähellä sijaitsevasta) teltasta valtavaan sirkustelttaan (pääalavan yläpuolella sijaitseville kukkuloille). Tätä telttaa oli aiemmin käytetty chillout-lavana, joka sittemmin siirrettiin tarkoitusta varten rakennettuun puiseen kupoliin vuonna 2011. Tämän ”Turvasataman” – keholle ja mielelle turvallisen paikan – valtava koko muodostaa omanlaisiaan haasteita, vaikka tarjoaa toki myös mahdollisuuksia. Koska tilan koko kattoi satoja neliömetrejä, se päädyttiin jakamaan useampaan osaan, mikä puolestaan mahdollisti erillisen tilan varaamisen emotionaalisesti tai fyysisesti vaikeita kokemuksia läpikäyville. Turvasataman tarjoama hoito on kaksivaiheista: Intensiiviset tapaukset tuodaan ensin erilliselle selviytymisalueelle, josta heidät tilansa kohennuttua saatetaan teltassa sijaitsevalle avoimemmalle alueelle. Tällä julkisella pääalueella heillä on mahdollisuus keskustella muiden kanssa; mahdollisuudesta tiedotetaan asiakkaille etukäteen. Teltassa vierailevat pääsevät täten havainnoimaan menetelmiä, joilla haittojen vähentämistiimi käytännössä hoitaa tapauksia. Nämä järjestelyt voivat palvella myös koulutuksellisia päämääriä, koska vierailijoilla on mahdollisuus seurata avustusta, ja toisinaan myös aktiivisesti osallistua siihen.

2. Intervention suunnittelu



Toiminnan ennaltsuunnittelu on äärimmäisen tärkeää. Auttajat on koulutettava, tiimit muodostettava, materiaalit ostettava ja rahoitus varmistettava reilusti ennen varsinaista tapahtumaa. Tiivistelmä aikataulusta löytyy [Liite A:sta](#), lista suositeltavista tarvikkeista puolestaan [Liite B:stä](#). Seuraavassa lyhyt, aakkostettu lista muista asiaanliittyvistä kysymyksistä, joihin on suunnitteluvaiheessa kiinnitettävä huomiota.

- **Mainostus** – Monilta tapahtumaan osallistuvilta saattaa puuttua kokonaan tieto haittojen vähentämispalvelun olemassaolosta tai palvelun sijainnista.

Tämän vuoksi on tietoa on suotavaa välittää kaikkia mahdollisia kanavia pitkin, ja tiedon tulee olla saatavilla niin ennen tapahtumaa kuin sen aikanakin. Tiedonvälityskanavia voivat olla esimerkiksi infolehtiset, tapahtumien omat tietokirjaset karttoineen, festivaalioppaat, festivaalien kotisivut, haittojen vähentämisen organisaation kotisivut, keskustelufoorumit, tapahtumaan liittyvät fanisivut sosiaalisessa mediassa jne. Hyvä idea on myös varata ainakin joitakin satoja infolehtisiä festivaalille saapuville sisäänkäynnin tienoilla jaettavaksi.

- **Rahoitus** – Ihmisresurssien sijaan merkittävin rajoitus bilepalvelutoiminnan laajuudelle ovat rahalliset resurssit. Saatavilla olevan rahoituksen määrä rajaa ryhmän koon, tarjolla olevien tiedonvälitysmateriaalin (esim. infolehtisten) määrän, kulutustarvikkeet (esim. glukoositabletit, suolaiset pikkupurtavat jne.) sekä haittojen vähentämiseen tarkoitettuja hyödykkeitä (esim. kondomit, korvatulpat, nokitusvälineet jne.). Itse toteutetun ja tapahtumajärjestäjien tarjoaman rahoituksen tueksi kannattaa ehdottomasti hakea rahoitusta kolmansilta osapuolilta, esim. EU:n rahoitusohjelmista tai – eettisin varauksin – yrityksiltä.

- **Tietolehtiset** – Aineisiin liittyvää informaatiota välittävien lehtisten lisäksi on hyvä jakaa myös lehtisiä, jotka tarjoavat ohjeita vaikean kokemuksen keskelle joutuneiden auttamiseen. Näiden lehtisten tulisi sisältää tiivistä ohjeistusta hätätilanteiden tunnistamisesta ja rakentavista reagoitintavoista. Voi olla hyödyllistä opastaa ihmisiä arvioimaan, onko oikea apu tietyssä tilanteessa ensiapu, turvahenkilökunta vai haittojen vähentämisyhmä.

- **Yhteistyö** – On suotavaa hakeutua strategiseen yhteistyöhön erilaisten biletoimintaan liittyvien ryhmittymien kanssa, joita voivat olla myös muut haittojen vähentämiseen keskittyneet järjestöt ja bilepalveluverkostot. Suositeltavaa on myös pyrkiä tekemisiin sellaisten tahojen kanssa, jotka voivat tarjota vieraiden viihtyvyyttä edistäviä tarvikkeita (huopia, varavaatteita, lämmitystä) sekä sisustusta (kynttilöitä, tynnyjä, tekstiilejä, taidetta).

3. Psykologinen soveltuvuus



Bilepalvelutoiminta tarkoittaa käytännössä auttajien ja vieraiden (tai asiakkaiden, kuten heihin jatkossa viitataan) välistä vuorovaikutusta. Haittojen vähentämistyötä pyöritetään pääosin vapaaehtoisten toimesta; vapaaehtoistyöntekijöistä harvemmin on puutetta. Johtuen jo vuosia jatkuneesta haittojen vähentämistyöstä, kokeneita ryhmiä on mahdollista muodostaa pelkistä vapaaehtoisista. On kuitenkin tarpeellista toteuttaa uusien vapaaehtoisten suunniteltu koulutus, jotta auttajan työssä tarvittava tietotaito saadaan välitettyä eteenpäin. Tiivistelmä tarvittavista taidoista löytyy [Liite C:stä](#). Kanssaihmissen auttaminen, erityisesti kun kyseessä on

fysiset tai henkiset hätätilanteet, on haastava tehtävä. Suosittelemme vapaaehtoistyötä harkitsevia tunnustelemaan ainakin seuraavia kysymyksiä:

1. Oletko riittävän hyvässä kunnossa?

Niin kehosi kuin mielesikin tulisi olla tarpeeksi vahva voidaksesi hoitaa tapauksia asianmukaisesti. Fyysisessä mielessä on oltava kykeneväinen tukemaan ja liikuttamaan asiakkaita sekä siirtämään tavaroita paikasta toiseen. Äärimmäisissä tapauksissa saattaa myös olla tarpeen käyttää voimaa asiakkaiden pitämiseksi aloillaan tai poiskantamiseksi (muiden avustamana). Psykkisesti on oltava valmis kohtaamaan ihmisiä, jotka saattavat itkeä, kiroilla, puhua loukkaavasti, olla väkivaltaisia, uhkaavia, itsetuhoisia, pakkomielteisiä, pakko-oireisia, harhaisia, fyysisesti tai seksuaalisesti päällekkäyviä, ehdottelevia, epätoivoisia, tokkuraisia tai muilla tavoin arvaamattomia. Auttajalta vaaditaan kykyä toimia kaikissa tällaisissa (ja myös muunlaisissa) tilanteissa emotionaalisesti tasapainoisilla tavoilla, vilpittömänä pyrkimyksenä asiakkaiden auttaminen.

2. Oletko itsekäs?

Auttajalla on toki oikeus tuntea hyvää oloa hyvin hoidetusta tapauksesta – muttei kuitenkaan liian hyvää. Keskeistä on hyvä olo autetun puolesta, vailla juuttumista erinomaisuudentunteensa synnyttämään itsekeskeiseen selkääntaputteluun. On pidettävä mielessä, ettei tapauksen hoitaminen tarkoita omien menetelmien ylemmyyttä; vaihtoehtoiset toimintamallit olisivat voineet vastata tapaukseen yhtä lailla. Samaten on syytä muistaa, että auttaminen on ryhmätyötä: Onnistuminen tapahtuu kaikkien ansiosta, ja jotkut ovat saattaneet edesauttaa hyvää lopputulosta tavoilla, joita muut eivät koskaan tule tietämään.

3. Oletko nöyrä?

Auttaja asettuu asiakkaidensa ”palvelijaksi”. Vuoron alettua roolissa on syytä pysyä huolimatta siitä, että kyse on vapaaehtoistyöstä. On pidettävä mielessä, että sekä asiakkaat että työtoverit luottavat sinuun, eikä egoilulle ole tilaa. Nöyrä asenne – erotuksena egoistisiin mittoihin yltyneestä itseluottamuksesta – on välttämätön. Epävarmoissa tilanteissa, väsymyksen iskiessä tai mikäli lähestymistapasi ei näytä toimivan, on syytä luovuttaa tapaus jonkun toisen käsiin. On muistettava, ettei tässä työssä jaeta pisteytyksiä. Myös vähemmän aktiivista roolia näytelleiden työ ansaitsee arvostuksensa.

4. Oletko marttyyri?

Auttamistyössä auttajan tärkeys voi saada huomiota. Asiakkaat saattavat ilmaista vilpittömästi kiitollisuutta heidän hyvinvointinsa puolesta tekemästäsi työstä. Työn ja levon välisen tasapainon ylläpitäminen on kuitenkin kaikkien kannalta tärkeää. Vaikka tekisi mieli pelastaa koko maailma, käytännössä työtehokkuus heikentyy jos taukojen tärkeyttä väheksytään. On syytä pyrkiä tiedostamaan merkit: Työvuorojen hamstraaminen, keskustelut siitä kuinka tilanne meni putkeen väsymyksestä huolimatta sekä yhteisesti sovittujen sääntöjen venyttely saattavat olla merkkejä liiallisuuteen menemisestä. Työnarkomaanit vaarantavat projektin onnistumisen, koska he saattavat romahtaa, palaa loppuun tai joutua lopettamaan koko projektin kesken, mikä vaikeuttaa muidenkin tekemää työtä.

5. Oletko nirso?

Avustajan tulee kyetä kohtaamaan likaa, hikeä, sylkeä, verta, oksennusta, virtsaa, ulosteita, avoimia haavoja, ruhjeita, kohtauksia ja muita vastenmielisiä tai pelottavia ilmiöitä. On selvää, että tämä työ sopii parhaiten niille, jotka sietävät puutteellista hygieniaa. Myös henkilökohtaisen hygienian ylläpito – esim. käsien pesu lämpimällä vedellä ja saippualla tai mahdollisuus käyttää vessaa tai suihkua aina halutessaan – voi olla hankalaa intensiivisen, festivaaliympäristössä toteutetun vuorotyön keskellä. On myös oltava valmis siivoamaan asiakkaiden (ja toisinaan kollegoidenkin) jälkiä, jotta työskentelytila pysyy siistinä.

6. Oletko pyyteetön?

Toiminta tapahtuu käytännössä virkistykseen tarkoitetussa ympäristössä, jossa sadat ihmiset pitävät hauskaa työpaikkasi lähetyvillä. Juhlinnan sijaan olet päättänyt uhrata vapaa-aikaasi auttaaksesi tarpeessa olevia kanssaihmiäsi. Erityisesti kanssaihmissen houkutellessa on helppo antautua viettelysten valtaan. Toisinaan saattaa tehdä mieli ottaa iisisimmin ja ottaa osaa tiettyihin nautintoihin työhön osallistumattomien ystävien kanssa, tai jatkaa bileiden tutkailua tovin myöhempään sen sijaan, että palaisi työtehtäviensä äärelle. Vaikka useimmat vapaaehtoisauttajat ovat omistautuneita, on silti syytä arvioida itseään rehellisesti, jotta kykenee päättämään

soveltavuudestaan työhön sitoutumiseen ilman kallistumista (ja lopulta keikahtamista) biletyksen vetovoiman suuntaan. Pohjimmiltaan kyse on henkilökohtaisista arvoista: Omalle työlle muiden auttajana on annettava pitkäaikaista arvoa (sen sijaan, että painotettaisiin lyhytaikaisia hyvään oloon ja juhlintaan liittyviä henkilökohtaisia tarpeita).

7. *Kykenetkö kohtaamaan?*

Lähtökohtaisesti on kyettävä lähestymään, ottamaan yhteyttä ja samaistumaan kaikenlaisiin asiakkaisiin – ikään, sukupuoleen, sotuun, kansallisuuteen, etnisyyteen tai mielentilaan katsomatta. On selvää, että näiden muuttujien pohjalta muodostuu yleisvaikutelma, mutta muodostettujen yleistysten, stereotyyppien tai aiempien kokemusten ei tulisi vaikuttaa kielteisesti käsilläolevaan tapaukseen. On mahdollista harjoittaa mentaalisesti kykyään kohdata ihmisiä avoimella asenteella. On myös tärkeää tutkia mahdollisia omia, tiettyihin ihmisiin kohdistuvia (emotionaalisia) esteitä, koska ne saattavat rajoittaa ihmistenvälisen yhteyden muodostumista. Käytännössä hyvät tiimit ovat kykeneväisiä ”jakamaan” asiakkaansa auttajien välillä, jolloin auttajien ei tarvitse ottaa hoidettavakseen asiakkaita, joihin kokevat vaikeaksi suhtautua myötämielisesti.

8. *Kykenetkö irrottamaan?*

Välittävän, myötätuntoisen ja sympaattisen yhteyden muodostuttua auttajien tulisi kyetä sekä sopivanasteisen yhteyden että asianmukaisen etäisyyden ylläpitämiseen. Psykologinen apu pitää sisällään auttajan ja asiakkaan välistä tunteensiirtoa ja vastatunteensiirtoa, ts. ajatusten ja tunteiden kaksisuuntaista vuorovaikutusta. Tarpeellisen etäisyyden pitäminen saattaa kuulostaa helpolta, mutta käytännössä sen ylläpitäminen saattaa vaatia jatkuvan itsetarkkailun kautta tapahtuvaa harjoitusta. Ajattelemalla on mahdollista löytää jatkuvasti uusia tapoja asiakkaan tilan parantamiseksi. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole maksimoida vaan optimoida vaivannäkönsä auttamalla kussakin tapauksessa sopivassa määrin. Liika huomio saattaa olla haitallista. Voimavarojen epätasapainoisella käytöllä saattaa olla kielteisiä vaikutuksia asiakkaan lisäksi myös niin työntekijään itseensä, työtiimiin kuin muihinkin asiakkaisiin.

9. *Kykenetkö hienovaraisuuteen?*

Tajuntaan vaikuttavat aineet saattavat aiheuttaa hyvin poikkeuksellisia sisäisiä tiloja; tämän seurauksena asiakkaat saattavat puhua tai käyttäytyä erikoisilla tavoilla. Ihmiset saattavat aueta emotionaalisesti ja puhua syvän henkilökohtaisista asioista, joihin on suhtauduttava tahdikkuudella. Tiettyjä tietoja saattaa tulla tarpeellista jakaa työkavereiden kanssa, mutta pääsääntöisesti on pyrittävä asiakkaiden yksityisyyden turvaamiseen. Työhön asennoituminen tohtorin ja papin roolina ei ole liioiteltua – auttajaan luottavat ihmiset saattavat paljastaa terveyttään kuin henkistä maailmaansakin koskevia yksityiskohtia. Esimerkkien jakaminen

koulutustarkoituksessa on toki perusteltua, kunhan esimerkkihenkilöiden tunnistamattomuudesta pidetään huolta.

10. Siedätkö painetta?

Avustustyö voi toisinaan käydä hektiseksi useiden asiakkaiden tarvitessa samanaikaista huomiota. Tapaukset eivät aina etene toivotuilla tavoilla, ja odottamattomia vaikeuksia saattaa ilmetä. Yleisesti ottaen ennustamattomuus on keskeinen tekijä, joten ennen vuoron loppumista ei välttämättä ole mahdollisuutta rentoutua ja nauttia olostaan. On mahdollista, ettei työvuoron aikana ehdi syödä, juoda tai edes istuutua hetkeksi alas. Kollegoilta on toisinaan otettava hoidettavakseen ylimääräisiä työtehtäviä. Näiden tekijöiden kanssa on kyettävä tulemaan toimeen päiväkausia, yöaikaan, kroonisen väsyneenä, uneliaana jne. Paineen käsittelyyn – niin oman kuin muidenkin – tarvitaan henkilökohtaisia selviämistrategioita.

11. Koetko ylemmydentunnetta?

Toisinaan haittojen vähentämistilanteet saattavat näyttäytyä sellaisina, että koulutetut, selväpäiset, siisti tyypit pitävät huolta kännisistä, kuosisista, itseään vahingoittavista, sössöttävistä urpoista. Vaikka tämä saattaa joskus olla totuudenmukainen näkökulma, se ei ole sovelias asenne auttajalle. Kanssaihmissen näkemisen tilapäisesti rajoittuneessa itsestään huolehtimisen tilassa ja toimintakunnossa tulisi herättää vilpitöntä myötätuntoa ja halun keksiä keinoja heidän tilansa kohentamiseksi. Asiakkaita ei koskaan tulisi tuomita tehdyistä (tai tekemättä jääneistä) valinnoista, jotka ovat johtaneet heidät nykyiseen avuttomuuden tilaansa. Erityisen tärkeää on, etteivät asiakkaaseen liittyvät kielteiset ajatukset tule missään tilanteessa ilmi – sanoin tai muillakaan tavoin. On pidettävä mielessä, että autettavat ihmiset ovat poikkeuksellisen herkässä, suojattomassa, haavoittuvaisessa tilassa – ja ovat asettaneet toivonsa ja luottamuksen varaasi.

12. Oletko kärsivällinen?

Kokemus osoittaa, että alun intensiivisen vaiheen jälkeen useimmat tapaukset ratkeavat asteittain asiakkaan kanssa vietetyn ajan kuluessa. Auttajan rauhoittava läsnäolo on monissa tapauksissa kaikista tärkein parannuskeino; psyauttajia kutsutaan usein ”sittereiksi” johtuen siitä ajasta, jonka he uhraavat tähän jokseenkin passiiviseen toimintaan. Roolissa saattaa olla tarpeen pysytellä aloillaan ja kuunnella asiakkaiden kertomuksia, jotka saattavat kattaa niin pinnallista höpöttelyä kuin syviä filosofisia oivalluksiakin. Joskus saattaa olla tarpeen toistaa samoja ohjeita tai rohkaisevia sanoja uudestaan ja uudestaan, johtuen asiakkaan tilapäisestä vajavaisesta kommunikaatiokyvystä. Tällaisissa tilanteissa ei tule näyttää mitään asiakkaaseen kohdistuvan kärsimättömyyden tai ärsyyntymisen merkkejä, koska asiakkaat saattavat helposti poimia havaitsemansa kielteiset signaalit ja hermostua, turhautua tai käydä anteeksipyyteleväksi. Työkokemus lasten tai vanhusten parissa saattaa edistää sopivien toimintatapojen oppimista.

4. Tiimi



- **Koko** – Tiimin ihannekoko riippuu tapahtuman koosta, tarjottavista palveluista ja tehtävistä työtunneista, jotka tapahtumajärjestäjän kanssa on neuvoteltu. Hyvä lähtökohta yhden vuoron työtiimille (esimerkiksi yhden yön bileissä) on 3-8 henkilöä. Useiden päivien tapahtumissa auttamistyö on jatkuvaa (ja läsnäoloa tarvitaan ympäri vuorokauden), jolloin työ saattaa koostua 4-5 työvuorosta. Kuljetusmahdollisuudet saattavat myös vaikuttaa ryhmäkokoon: Pienempi, enimmillään viidestä auttajasta koostuva ryhmä mahtuu tavalliseen autoon, mutta isompi, 8 hengen ryhmä täyttää parhaassa tapauksessa

pakettiauton (ja yhdeksäs henkilö toimii kuljettajana).

- **Koostumus** – Tiimeissä tulee olla tasapainoinen sukupuolijakauma, ja jokaisessa tiimissä tulisi olla vähintään yksi mies ja yksi nainen. Kansainvälisissä tapahtumissa vapaaehtoisten tulisi koostua niin paikallisista kuin kansainvälisistäkin auttajista. Ideaalitapauksissa tiimissä on kenttätöitä ja osaamisen välittämistä ajatellen hyvä olla mukana niin kokeneempia vapaaehtoisia kuin ensikertalaisiakin. Kielitaito ja muut erityisosaamisen alueet tulisi myös ottaa huomioon pyrittäessä tasapainoisten tiimien muodostamiseen.
- **Vetäjät** – Tiiminvetäjillä on ehdottomasti oltava kykyä ja kokemusta organisoinnista ja/tai johtamisesta. Tämä on välttämätön vaatimus, koska hyvän johtajuuden puuttuessa kyvykäskin tiimi saattaa olla heikko ja tehoton. On suositeltavaa, että jokaisessa vuorossa on mukana vähintään yksi kokeneempi henkilö, mutta näiden henkilöiden on johtamistehtävien sijaan tärkeämpää keskittyä asiantuntemukseensa liittyvän tiedon jakamiseen. Tiimien ja vuorojen vetäjät eivät ainoastaan ohjaa muiden töitä, vaan heidän tulisi olla työn raskaimmalla etulinjalla ja ottaa tapausten hoitamisesta vastuuta. Vetäjän ja tiimin jäsenten välille on välttämätöntä rakentaa keskinäiseen luottamukseen pohjaavat suhteet, koska tiiminvetäjän on kyettävä arvioimaan tiimiläisten taitoja ja asemia, ja jakaa tehtävät niiden mukaisesti.
- **Jäsenet** – Ideaalitulanteessa haittojen vähentämistiimien jäsenet ovat taitavia, innokkaita auttajia jotka muodostavat sulavasti toimivan tiimin antamalla toimintaan omat taitonsa ja persoonalliset piirteensä. Heidän on oltava järkevissä määrin autonomisia toimijoita, jotka tulevat toimeen omillaan ja kykenevät ottamaan hoitaakseen mitä tahansa tärkeänä pitämiään tehtäviä. Lyhyesti ilmaistuna sellaisia äärimmäistapauksia, joissa auttaja 1) ryhtyy toimeen ainoastaan käskystä, 2) odottaa hyväksyntää tai ohjeistusta jokaikiseen toimeen tai 3) toimii vastoin yhteisiä sääntöjä tai

ohjeita, tulisi välttää. Ryhmän jäsenillä on hyvä olla helposti tunnistettavat, ulkoasultaan yhtenäiset merkit, joita voivat olla esimerkiksi t-paidat, rannenuhat tai tunnistettavin värein varustettut kaulaan ripustettavat nimikyltit. Tunnuksessa on hyvä olla etunimi tai muu kutsumanimi; myös auttajan kielitaidon merkitseminen kylttiin voi olla käytevä. (Kokemus osoittaa, että t-paidat ovat epäkäytännöllisiä monen päivän kesätapahtumissa, koska niillä on tapana hikeentyä ja likaantua, ja niiden päivittäinen peseminen on hankalaa.)

- **Roolit** – Kaikki tiimiläiset ovat samanarvoisia, mistä huolimatta heillä voi olla erilaisia (mahdollisesti kiertäviä) erityisrooleja. *Informaatiopisteen auttajia* tarvitaan vastaanottamaan sisäänkäynnin lähistöllä sijaitsevan infopöydän äärelle saapuvia vierailijoita, keskustelemaan heidän kanssaan ja tarjoamaan tietoa siitä, mitä hoivatilassa on ja ei ole mahdollista tehdä. Tämä voi tapahtua myös aivan hoivatilanteen sisäänkäynnin tuntumassa (esim. aurinkovarjon alla), kunhan sisälläolevia ei häiritä – tarkoituksena on siis kiinnittää ohikulkijoiden huomio. Vastaanottajan työhön kuuluu myös paikalle tulevien ohjaaminen oikeaan paikkaan toiminta-alueen sisällä tai alueen ulkopuolelle, tai optimaalisen auttajan kutsuminen paikalle. *Henkilökuntatilojen auttajien* tehtävä on pitää huolta työntekijöiden omaisuudesta ja apuvälinevarastosta, ja valvoa kulkua hoiva- ja henkilökunnan tiloihin. He voivat myös toimia ”talonmiehinä”, ja toteuttaa toiminta-alueella kevyitä logistiikkaan ja siisteyteen liittyviä toimia. *Partioauttajat* kiertävät tapahtuma-alueella kerran tunnissa tai kahdessa (mahdollisesti myös yöaikaan), ja pitävät silmänsä auki apuatarvitsevien ihmisten varalta. Partioitsijat voivat myös pitää yhteyttä ambulanssiin, ensihoitajiin tai turvallisuushenkilökuntaan tuodakseen paikalle uusia tapauksia ja saattaakseen tarvittaessa vieraita ympäriinsä (teltoihinsa, vessaan jne.). He voivat myös jakaa promootiolehtisiä sekä tarjota tietoa tarjotun palvelun tarkasta sijainnista ja yksityiskohdista. On ilmeistä, että pienemmissä ryhmissä on otettava hoidettavakseen yhtäaikaisesti useita rooleja.

- **Tapaamiset** – niin ammattihenkilöstöä kuin vapaaehtoisiaakin on koulutettava. On suositeltavaa, että niin tiimin- kuin vuoronvetäjätkin tapaavat suunnitteluvaiheessa, ja viettävät yhdessä aikaa ainakin kahdeksan tuntia. Mikäli tämä ei ole mahdollista – esim. tiimien kansainvälisyyden tai maantieteellisen etäisyyden vuoksi – on tapaamisia syytä pitää verkossa, mieluiten videopuhelun keinoin. Tämän lisäksi, tai vähimmillään, vetäjien on suotavaa tavata kasvotusten juuri ennen tapahtuman alkua, ja viettää jokunen tunti yhdessä. Näiden tapaamisten aikana voidaan jakaa kokemuksia, lisätä yksityiskohtia toimintasuunnitelmaan, perehtyä vapaaehtoistyöntekijöihin liittyvään tietoon ja sommitella tiimien koostumusta.

- **Rakentaminen** – Tiimien rakentamisen tulisi alkaa vähintään viikkoa ennen tapahtumaa, verkossa tai mikäli mahdollista, kasvotusten toteutettavissa tapaamisissa. Kertaluontoisten ryhmien (joiden osanottajat eivät tunne toisiaan ennen tapahtumaa) on hyvä kirjoittaa itsestään esittelyt ja kytkeytyä Facebookin välityksellä. Kasvokkaisten tapaamisten, jotka tapahtuvat

viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä, on hyvä sisältää tiiminrakennusta esimerkiksi sellaisten pelien muodossa, joiden tavoitteena on tutustua muiden tiimiläisten olennaisimmat ”ominaisuudet”, sekä tutustua.

5. Tapahtumapaikka



Tämä kappale pohjaa erityisesti kokemuksiin Ozora-festivaalilla. Peruseriaatteet sopivat kuitenkin muihinkin tapahtumiin.

Sijainti

- **Maantieteellinen sijainti** – Festivaalin tarkka sijainti on syytä selvittää etukäteen, koska se määrittelee tärkeitä mahdollisuuksia ja riskejä, jotka on otettava huomioon. Perusmuuttajat ovat maaston tyyppi (aavikko, metsä, järvensivu, teollisuusalue jne.) sekä tapahtuma-alueen etäisyys peruspalveluista (julkisesta liikenteestä, terveydenhuoltopalveluista, kaupoista jne.).

- **Festivaalialueen sommittelu** – Festivaalit sisältävät tyypillisesti päälavan, chillout-lavan, parkkipaikkoja, leirintäalueita, kauppa-alueita, ravintola-alueita, informaatio- ja löytötavarapisteitä, ambulanssi- ja ensiapupisteitä, backstage- tai artistitilat, bussipysäkin jne. Auttajilla on hyvä olla kuva koko festivaalin sommittelusta, jotta he kykenevät ohjaamaan kävijöitä oikeaan paikkaan, tai ainakin jotakuinkin oikeaan suuntaan.

- **Hoivapaikan sijainti** – Haittojen vähentämispalvelun on hyvä sijoittua näkyvälle, riittävän keskeiselle paikalle, jotta se on helposti nähtävissä ja löydettävissä. Tilan on hyvä sijoittua kauemmas voimakkaista äänistä; on esimerkiksi suositeltavaa sijoittua lähemmäs chillout- kuin päälavaa. On kuitenkin mahdollista, että paras mahdollinen näkyvä ja keskeinen paikka löytyykin päälavan takaa.

Tila

- **Rakennus** – Mahdollisuuksista riippuen toiminnalle varatut tilat voivat olla niin pysyviä rakennuksia, telttoja, tiipiitä, jurttia kuin avoimia alueitakin. Viimeksimainitun tapauksessa alueen on syytä olla katettu sateen varalta.
- **Järjestely** – Tila on syytä jakaa osiin eri käyttötarkoituksia varten. Tilassa olisi hyvä olla ainakin yleisalue, henkilökunnan alue, varastoalue, nukkumisalue ja erikoistapausten alue. Yleisaluetta lukuunottamatta alueille on hyvä olla vain yksi sisäänkäynti, jota on valvottava jatkuvasti. On hyvä kiinnittää huomiota vierailijoihin, varusteisiin ja vaikeisiin tapauksiin, kuten myös pidettävä poissa lapset, koirat ja muut mahdolliset häiriönlähteet.

- **Ääni** – Oma äänentoisto voi näyttää tärkeää roolia rentouttavan ilmapiirin luomisessa, jollainen on välttämätöntä. Suosittelemme erityisesti ambientia, psybienttiä, psychillia, psydubia tai etnomusiikkia. Toimiva ratkaisu on USB-tikulta soitetut, etukäteen koostetut kokoelmat, jotta jatkuvalta tarpeelta vaihtaa soivaa CD-levyä (etenkin pölyisissä tai muuten sotkuisissa ympäristöissä) välttää. Musiikin on hyvä olla neutraalia: Sanoitusten tulisi olla mahdollisimman vähän, eikä niissä tulisi olla ”viestejä”, äänimaisemien tulisi tuottaa myönteisiä tunteita vailla voimakkaita ideologisia assosiaatioita (ts. uskonnollista musiikkia ei suositella). Joissain tapauksissa voi olla kätevää kyetä tarjoamaan henkilökohtaista musiikkia (esimerkiksi langattomien kuulokkeiden kautta), mutta ainoastaan, mikäli autettava nimenomaisesti pyytää tällaista.
- **Siivoaminen** – Ulkoilmatapahtumissa toimintatila saattaa sijaita jokseenkin tomuisessa ympäristössä; tämän lisäksi niin vierailijat kuin työntekijätkin saattavat jättää jälkeensä roskia, tiskiä tai muita satunnaisia esineitä. On tärkeää kerätä roskat säännöllisesti ja estää epäjärjestyksen syntymistä. Tilassa ja sen ympärillä on syytä olla useita roskapusseja ja tuhkakuppeja. Jätteiden lajitteluun tulee mahdollisuuksien mukaan pyrkiä. Siisteyden tunnittainen yleistarkistus on suositeltavaa. Tiimien on hyvä tehdä vuoronsa päätteeksi loppusiivous.
- **Löytötavarat** – Avoimeen laatikkoon sijoitettu löytötavarapiste on hyvä löytyä infopisteen tuntumasta. Työntekijöiden on syytä pysyä tietoisena löytötavaroista, jotta tavarat päätyvät takaisin omistajilleen. Arvoesineet (kamerat, kännykät, lompakot) säilytetään turvallisemmissa henkilökuntatiloissa. Tässä tapauksessa löytötavaralaatikkoon voidaan jättää lappunen, jossa kerrotaan tällaisen esineen olemassaolosta, ja kehoitetaan kysymään asiasta henkilökunnalta. Löydettyjä alkoholijuomia tai muita päihdeaineita ei tule jättää julkisesti saataviksi, mutta ne on kuitenkin suotavaa ottaa haltuun. Ne on pidettävä ”piilotettuina” (esim. nurkassa sijaitsevassa muovipussissa); tarkka sijainti näytetään (mutta esinettä ei omien käsien kautta luovuteta) ainoastaan oletetulle omistajalle, ts. henkilölle, joka nimenomaisesti ilmaisee sellaisia etsivänsä.
- **Sisustus** – Tilan sisustus hoituu parhaiten kolmannen osapuolen toimesta ennen tapahtuman alkua. Tyylin on hyvä olla ystävällinen ja rauhoittava, mieluiten ilman ”viestejä” tai voimakkaita ideologisia kytkentöjä. Tekstiilit, huonekasvit ja tervetuloviestit ovat hyvä idea. Parhaassa tapauksessa tilan tyyli on linjassa tapahtuman muun ilmeen kanssa. Räikeitä värejä ja visuaalisesti häiritseviä geometrisiä kuvioita on syytä välttää. Värikkäiden, monimutkaisten orgaanisten kuvioiden avulla sen sijaan voidaan tarjota vierailijoille pitkäaikaista, rauhoittavaa visuaalis-emotionaalista esteettistä nautintoa. Koska UV-aktiiviset maalaukset ovat tyypillisesti tuttuja bileitä harrastaville, ne ovat luultavasti turvallinen valinta. Strobovalot puolestaan ovat ehdottoman kiellettyjä.

Infrastrukturi

- **Lämmitys ja jäähditys** – Johtuen huomattavista lämpötilaeroista – ainakin päivä- ja yöajan välillä – voi olla hyvä idea miettiä lämpötilan hallintaa. Jos toimintatilana on telttu, sen ”ovet” tai ”seinät” on syytä avata ja sulkea tarpeen mukaan. Sähköiset tai muut lämmittimet ovat hyvä idea, mutta saattavat aiheuttaa lisäkustannuksia, minkä lisäksi niissä on myös tulipaloriski. Yksinkertaisia teksteilejä, esim. varjoja ja huopia, on syytä olla tarjolla.
- **Vesi** – Puhdas vesi juomista sekä käsien ja tiskien pesemistä varten on välttämätöntä. Ideaalitapauksessa paikalta löytyy hana ja vesiletku, mutta kuivaaminen saattaa muodostaa omat ongelmansa. (Kokemus osoittaa, että ihmisillä on tapana jättää vesihanat juoksemaan, ja/tai liikakäyttää vettä.) Minimi on 10-15 litran vetoinen, pienellä hanalla varustettu kannettava vesisäiliö, jonka yhteyteen riittävän suuri sanko vuotamisen aiheuttamien tuhojen estämiseksi. Juomavesivarastojen täydentäminen ja vuotaneesta vedestä eroonhankkiutuminen kuuluvat myös vuorossa olevien työtehtäviin; joskus näihin toimiin voidaan toki pyytää myös vierailijoiden tai ystävien apua. On myös syytä tarkistaa säännöllisesti jäljelläolevan saippuan tai muun puhdistusaineen määrä.
- **Ruoka** – Useimmilla festivaaleilla on myynnissä monenlaisia ruokia, ja henkilökunnan ruokailu on mahdollista hoitaa helposti ruokalipukkeiden avulla. Jos tilan läheisyydestä löytyy yhteiskeittiö, on syytä harkita ruoanlaittoa henkilökunnalle. Kunnolla suunniteltuna ja valmisteltuna tämä vaatisi noin 30-60 minuutin työn per ateria, mieluiten kahdesti päivässä. Tämä on jokseenkin lyhyt aika käytettäväksi kahden työvuoron – noin kymmenen työntekijän – ruokkimiseksi.
- **Nettiyhteys** – Vaikka ryhmän auttajilla olisikin laaja erilaisia aineita koskeva tietopohja, internetin avulla on mahdollista etsiä lisätietoa esimerkiksi harvinaisemmista aineista tai poikkeuksellisista yhdistelmistä. Langattoman netin tarjoaminen voi olla hyvä idea, koska sen avulla asiakkaat voivat kommunikoida festivaalin ulkopuolelle – esimerkiksi kertoakseen vanhemmilleen olevansa kunnossa ;) Internetyhteys voi olla hyödyllinen myös, mikäli matkapuhelinverkon saatavuus festivaalialueella on rajattu.
- **Sateensuoja** – Ulkotyössä on sateen riski, johon on syytä varautua. Tämä on välttämätöntä, koska myrsky saattaa pilata koko projektin toiminnan huopien, ruokien, lääkkeiden jne. kastuessa. Tilan verhoiluun ja mattoihin suositellaan joko vedenpitäviä (muovisia) tai riittävän kevyitä materiaaleja, jotka kuivavat nopeasti. Varastotilat tulee aina suojata kookkailla muovipeitteillä, ja pahlilaatikot on syytä pitää kivi- tai puujalustoilla kastumisen estämiseksi. Lääkkeet on pidettävä ilmatiiviissä, suljettavissa laatikoissa, sähkölaitteet suojataan muovipusseilla ja sähköjohdot ja lamput on syytä vesieristää jo rakennusvaiheessa.

6. Interventio



- **Työvuorot** – on suositeltavaa, ettei auttajien päivittäinen työaika ylitä kuutta tuntia. Tätä tulisi seurata vähintään 24 tunnin lepo- ja virkistysaika. Useamman päivän festareille tarvitaan siten vähintään viisi eri tiimiä: Jokainen tiimi työskentelee kuusi tuntia ja lepää seuraavat 24 (joiden aikana neljä muuta ryhmää työskentelevät). Tämä tarkoittaa myös, että saman tiimin työajat siirtyvät päivien kuluessa eteenpäin, mikä tasapainottaa tiimien työtaakkaa (ts. jokaisella tiimillä on yhtä paljon yö-, aamu-, iltapäivä- ja iltavuoroja). Merkittynä kirjaimilla A:sta E:hen, työtaakkaa

tasapainottavat, vaihtuvat vuorot kulkevat seuraavalla tavalla:

	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5
(00:00-06:00) yö	Tiimi A	Tiimi E	Tiimi D	Tiimi C	Tiimi B
(06:00-12:00) aamu	Tiimi B	Tiimi A	Tiimi E	Tiimi D	Tiimi C
(12:00-18:00) iltapäivä	Tiimi C	Tiimi B	Tiimi A	Tiimi E	Tiimi D
(18:00-24:00) ilta	Tiimi D	Tiimi C	Tiimi B	Tiimi A	Tiimi E

- **Tapaukset** – Jokainen apua tarvitseva yksilö lasketaan tapaukseksi. Tapaukset voivat käynnistyä monilla tavoilla: Ihmiset tulevat itse hakemaan apua, heidän ystävänsä pyytävät heille apua, heidät tuodaan paikalle turvahenkilöstön toimesta tai ambulanssiväen ohjaamana, saatetaan paikalle muiden festivaalikävijöiden toimesta tai löydetään partioivien auttajien toimesta. Jokaiseen näistä tavoista tulee olla selkeät käytännöt seurattaviksi.
- **Auttajien lukumäärä** – Auttajien lukumäärä tapausta kohden riippuu tapauksen vakavuudesta ja tarjolla olevien auttajien määrästä, mutta on suositeltua pysyttävä yhdessä tai kahdessa. Liian monta auttajaa (esim. kolme tai neljä) yhden tapauksen ympärillä saattaa luoda vaikutelman vakavasta tapauksesta, sekä autettavalle itselleen että muille tilassa oleskeleville vierailijoille. On kuitenkin tärkeää pitää jokaista tapausta kohden saatavilla toinenkin henkilö, vaikka tämä oleskellisikin pääosin kauempana. On myös suositeltavaa, että ensisijainen auttaja ylläpitää sanallista yhteyttä toissijaiseen auttajaan, koska tämä saattaa kolmikantaisesta ryhmädynamiikasta johtuen voimistaa autettavan kokemusta tilanteen turvallisuudesta. Muut auttajat voivat olla lähettyvillä ja kommunikoida ensi- ja toissijaisen avustajan kanssa – mutta heidän ei tarvitse muodostaa suoraa sanallista yhteyttä autettavan kanssa. Tällä tavoin muut tiimin jäsenet tulevat autettavalle visuaalisesti tutuksi, mutta autettavaa ei turhaan hämmennetä kosketuksella tarpeettoman moneen auttajaan.

-
- **Dokumentaatio** – jokainen tapaus on syytä dokumentoida ainakin minimaalisesti, hyödyntäen esim. lyhennettyä versiota Boom-festivaalien Kosmicaressa käytetystä kaavakkeesta (DÁT2 Psy Help -ryhmän versio tästä kaavakkeesta löytyy [Liite D:stä](#)). Vähimmillään on syytä kirjata ylös tapausnumero, asiakkaan etunimi, sukupuoli, maa, käytetty kieli, aika, olosuhteet, hoivan syy, henkilön tila paikalle saavuttaessa, käytettyjen aineiden laadut ja määrät, ensisijaiset ja toissijaiset auttajat, hoivaan käytetyt menetelmät ja apuvälineet, muutokset tilassa hoivaepisodin aikana, poistumisaika ja -olosuhteet, henkilön tila poistuttaessa ja hänen mahdolliset omat kommenttinsa. Suurikokoisissa tiimeissä yksi jäsenistä voidaan nimittää hallinnolliseksi auttajaksi, joka on vastuussa edellälueteltujen tietojen yöskirjaamisesta. Jos tähän ei ole mahdollisuutta, tiedot tulee kirjata auttajien ja tiiminvetäjän toimesta. Hallinnollisten yksityiskohtien asteesta voidaan päättää ennen interventiota, ja niitä voidaan säätää tilanteen mukaan (tapausten määrän, äärimmäisten tapausten, partioinnin tarpeen jne.). Saattaa olla hyvä idea antaa poistuville pieni käyntikortti, jossa kerrataan perustiedot siitä, milloin, miksi, miten ja kenen toimesta heitä on autettu.
 - **Päihteiden käyttö** – Psykoaktiivien käyttö työajalla on auttajien keskuudessa toistuva, tärkeä kysymys. Toisaalta auttajatiimit kootaan usein bileitä itsekin harrastavista, joille bilekuluttuuri on tuttua niin alkoholin kuin muidenkin päihdeaineiden käytön osalta. Tämän vuoksi tiimin rakentaminen ainoastaan absolutisteista, huumeiden suhteen kokemattomista tai entisistä käyttäjistä saattaa olla epärealistinen lähestymistapa bileympäristöön (myös ikäkohderyhmän huomioonottaen). Toisaalta auttamistyö on herkkää vuorovaikutusta, jolla saattaa olla huomattavia vaikutuksia autettavan henkilön elämään, minkä vuoksi sitä on syytä lähestyä ”selkein mielin”, vastuullisesti ja korkealla työetiikalla. Vaikka vaatimusta täydestä päihteettömyydestä (sisältäen alkoholin muttei tupakkaa) voidaan perustella, käytännöistä on syytä sopia etukäteen osanottajien kesken. (Omat joustavat käytäntömme vaativat ”tarpeeksi sekeää mieltä”, täyttä työkykyä ja kykyä tehdä vastuullisia päätöksiä, taipumusta asiakaspalvelun priorisoimiseen mielenmuuntelun yli, sekä rehellistä kommunikaatiota, jonka avulla mahdolliset ryhmästä ulosrajaamiset voidaan tapauskohtaisesti neuvotella.).
 - **Työkyky** – Päihteiden käytöllä tahattomasti aiheutettujen tilojen lisäksi tiimien jäsenillä voi ilmetä muitakin syitä, joiden vuoksi ”tarpeeksi selkeä mieli” ei ole mahdollinen. Sairastapaukset, ulkoisten olosuhteiden aiheuttamat emotionaaliset häiriöt, univaje, aiemman päihteidenkäytön jälkivaikutukset tai muut odottamattomat syyt saattavat tehdä tiimin jäsenestä soveltumattoman työvuoroon. Tällaisista tilanteista on syytä ilmoittaa vuoron johtajalle välittömästi, jotta korvaava työntekijä saadaan järjestettyä. Jokaisen työntekijän tulee olla valmis hyväksymään kahden tiimiläisen yhdenmukainen mielipide, koska aina ei voi luottaa valmiuteensa arvioida omaa työkykyään.

7. Toiminta kriisitilanteissa



Bileissä ja festivaaleilla ilmenee erilaisia kriisitilanteita, jotka johtuvat pääosin erilaisten psykoaktiivien käytöstä. Katsaus yleisimmin käytettyihin aineisiin (lempinimet, kategoriat, ulkoasu, laillinen status, kesto, vaikutukset, yliannostukset ja hoito) löytyy [Liite E:stä](#). Kriisitilanteet voidaan edelleen jakaa lääketieteellisiin, psykologisiin, psykiatriin, psykedeelisiin ja henkisiin. Näistä jokaiseen vastataan omalla tavallaan, mistä tarkemmin tässä kappaleessa.

Lääketieteelliset kriisit

Lääketieteellisillä kriiseillä tarkoitetaan tilanteita, joissa koko keho biologisena järjestelmänä on vaarassa, ja jotka saattavat hoitamattomana johtaa elimellisiin vaurioihin. Ne saattavat olla seurausta myös jo olemassaolevista sairauksista, joita akuutti päihtymystila tai ympäristöolosuhteet ovat pahentaneet. Tällaisia sairauksia saattavat olla esimerkiksi allergiat, astma, kroonisesti korkea verenpaine, sokeritauti, epilepsia, erilaiset sydänsairaudet jne. Tällaisista on syytä kysyä henkilöltä suoraan, mikäli tämä on tajuissaan ja kykeneväinen sanalliseen viestintään. Muussa tapauksessa viitteitä sairauksista, esimerkiksi lääkepakkauksia, voidaan etsiä henkilön taskuista tai laukuista, lompakosta löytyvistä sairaanhoitokorteista tai resepteistä, tai ranteista tai kaulasta löytyvistä riipuksista. Viitteitä aineiden käytöstä voidaan etsiä haistamalla potilaan nenän ja suun aluetta, sekä havainnoimalla sormia, taskuja, laukkuja jne. (Vaikka näitä toimia voidaan pitää henkilön yksityisyyden rikkomisena, ne voidaan potentiaalisissa hätätilanteissa katsoa oikeutetuiksi.) Tiivis opas hätätoimenpiteistä, mukaanlukien elvytys, löytyy tämän oppaan [Liitteestä F](#).

Psykologiset kriisit

Tajunnan ja tunnemaailman muutokset voivat johtaa myös psykologisiin kriiseihin. Näissä tilanteissa henkilö on fysiologisesti turvallisessa tilassa, mutta läpikäy jonkinlaista emotionaalisesti vaikeaa prosessia. Henkilökohtaiset ongelmat saattavat liittyä identiteettiin, ihmissuhteisiin, riippuvuuksiin tai elämänhallintaan. Psykologisiin kriiseihin voidaan vastata hienotunteisella, myötätuntoisella kuuntelulla (joka ei tarkoita spesifisten ohjeiden tarjoamista autettavalle). Tarpeen mukaan auttajat voivat myös suositella ulkoisia ammattiauttajia. Ymmärryksen ja tuomitsemattomuuden osoittaminen on tärkeää, kuten myös läsnäolon kautta välittyvä emotionaalisen tason kohtaaminen asiakkaan kanssa. Monet näistä tapauksista eivät edes ole

varsinaisia ”kriisejä”, jolloin lähinnä psykologinen tuki on tarpeen; ihmisten kuuntelu ja tukeminen psykologisten itsehavainnointiprosessien läpi on parasta mitä auttaja voi tehdä.

Psykiatriset kriisit

Jotkut kriisitilanteet ovat luonteeltaan selvästi psykiatrisia. Tämä kategoria koskee pääosin ihmisiä, joilla on jo ennalta olemassaolevia psykiatrisia ongelmia, mutta toisinaan kyse voi olla myös psykoaktiivien käytön laukaisemasta psykoottisesta episodista. Mahdollista on myös, että ihmisellä on ollut käynnissäoleva psykiatrinen lääkitys ennen tapahtumaa, ja hän on tapahtuman aikana huolimattomuuksissaan unohtanut ottaa lääkkeensä. Toinen syy voi olla, että ihmiset haluavat nimenomaisesti tehdä kokeiluja epätyypillisillä (usein laittomilla) psykoaktiivisilla aineilla tai aineyhdistelmillä, toivoen tilansa tai oireidensa tämän seurauksena paranevan. (Tämä ei ole yllättävää kun otetaan huomioon, että psykiatristen lääkkeiden toimintamekanismit voivat olla hyvinkin lähellä laittomien psykoaktiivien toimintamekanismeja.) Toisinaan psykoaktiivisten aineiden käyttö voi laukaista muutenkin alttiin henkilön ensimmäisen psykoottisen episodin biletilanteessa. Koska aiempaa kokemusta ei ole, tilanne voi pahentua ”hulluksitulemisen pelon” aiheuttaessa kielteisen palautesilmukan. Vaikka tällaisiakin psykiatrisia tapauksia on onnistuttu hoitamaan kokeneiden auttajien toimessa, potilaan ohjaamista varsinaiseen mielenterveyslaitokseen on syytä harkita, mikäli tämä osoittaa merkkejä itseä vahingoittavasta, itsetuhoisesta tai väkivaltaisesta käytöksestä pidempäänkin jatkuneen hoivan jälkeen.

Psykedeeliset kriisit

Psykedeeliset kriisit (”psykriisi”) ovat psykedeelien aiheuttamia tilanteita, joissa henkilö läpikäy vaikeita psyykkisiä prosesseja, jotka ovat seurausta merkittävästä muutoksesta hänen tajunnantilassaan. Psykriisitilanteissa havainnot ja käsitykset maailmasta, kehosta ja mielestä saattavat muuttua radikaalisti, mikä saattaa johtaa ahdistukseen ja pelkoon. Ajatusprosessit voivat jäädä ”luoppaamaan” tai käydä epäjohdonmukaisiksi, lyhyt- ja pitkäaikainen muisti saattavat heikentyä, hallusinaatiot tai harhat saattavat vaikuttaa todellisilta, ja huomio saattaa kääntyä sisäänpäin tai kohti epätodellisia kohteita. Joissain tapauksissa saattaa nousta pintaan tukahdutettuja tunnekokemuksia tai traumaattisia muistoja. Vainoharhaisuutta, katatonisuutta, sekavuutta tai tokkuraisuutta voi ilmetä, ja yleisesti ottaen henkilöllä saattaa olla vaikeuksia toimia normaaleilla rationaalisen ja sanallisen vuorovaikutuksen tasoilla. Eettisten normien ja sosiaalisten roolien merkitys tyyppillisesti vaimenee, mikä saattaa johtaa vaikeasti ennakoitavaan käytökseen. Vaikka Psykriisit ovat tyyppillisesti yksilöllisyydessään ainutlaatuisia, niihin on mahdollista vastata jokseenkin yhtenäisillä tavoilla. Koska aineen vaikutukset laantuvat ajan myötä – liittyen normaaliin aineenvaihdunnalliseen toimintaan – auttamisprosessissa ei välttämättä vaadita kuin jokusen tunnin mittaista aktiivista huolenpitoa. Tämän ajan kuluessa on tärkeä estää mahdolliset loukkaantumiset (ts. on varmistettava ympäristön turvallisuus) sekä kehotettava välttämään

enempien psykoaktiivien nauttimista (jota hoivattavat saattavat harkita). Psykriisitapauksia tulee rohkaista pysymään hoiva-alueella. Näissä puitteissa rauhoittava läsnäolo, ajoittainen kommunikaatio ja yleinen rauhoittelu yleensä riittävät. Sanallisen viestinnän on syytä pysyä yksinkertaisena; abstraktioita, kysymyksiä ja kielteisiä mielleyhtymiä on syytä välttää. Tyypillinen ”huonojen matkojen” aiheuttaja on ajattomuuden tunne, ts. pelko siitä, ettei trippi ”lopu koskaan”. Näissä tapauksissa henkilölle on syytä vakuuttaa toistuvasti, että kyseessä on tällaisille mielentiloille tyypillinen tuntemus, ja että aineen vaikutukset haihtuvat takuuvarmasti ajan myötä – on vain maltettava odottaa. (Tämä auttamismenetelmä vaatii auttajiltakin kärsivällisyyttä, koska henkilöt saattavat ilmaista ahdistustaan toistuvasti, jopa muutaman sekunnin tai minuutin välein.)

Henkiset kriisit

Henkiset kriisit (spiritual emergency/spiritual emergence) on syytä tunnistaa ja erottaa muista kriisityypeistä. Näissä tapauksissa henkilön ajatukset koskettavat ainutlaatuisen syviä, transsendentaalisia tasoja. Käsitellyt aihepiirit ulottuvat tyypillisti tavanomaisten henkilökohtaisten ongelmien tuolle puolen, ja saattavat siten koskettaa olemassaolon ”suuria kysymyksiä” ja ihmisyyksilön ja maailmankaikkeuden välistä suhdetta. Henkiset kriisit ovat luonteeltaan uskonnollis-mystisiä, ja keskeinen ongelma ei ole niiden ilmeinen sisältö sinänsä vaan kysymys siitä, millaista merkitystä niillä tulkitaan henkilökohtaisella tasolla olevan. Transsendentaaliset kokemukset saattavat sisältää esimerkiksi näkyjä, ilmestyksiä, etiäisiä, ykseyttä maailman kanssa, kaikkiin olentoihin ulottuvaa myötätuntoa, hurmioitumista, hämmästelyä, universaalial rakkautta, syvää kunnioitusta luontoa kohtaan, kommunikaatiota ylliluonnollisten entiteettien kanssa ja muita vastaavia ilmiöitä. Näissä tapauksissa on syytä rohkaista hoivattavaa hyväksymään mielentilan ainutlaatuisuus, ja painottaa sen olevan osa muutosprosessia, joka saattaa johtaa kohti eheyttä. Henkilöä voidaan rohkaista kokemaan ja tutkimaan tilannettaan, ja ohjata prosessia hänen yksilöllistä uskonnollista, henkistä tai ideologista taustaansa kunnioittaen (jotka saattavat myöskin olla muutoksen keskellä). Oikein tunnistetut henkiset kriisit tarjoavat ainutlaatuisia mahdollisuuksia tukea ihmistä eteenpäin elämänsä polulla, ja niitä tulee lähestyä asiaankuuluvalla kunnioituksella. Joissain tapauksissa henkilö saattaa kokea valtavaa halua sanallistaa äärimmäisen monimutkaisia ajatuksiaan auttajalle. Vaikka niiden kuuntelu on olennainen osa kriisinhallintaprosessia, asiakkaita voidaan myös kehottaa pukemaan heränneitä ajatuksiaan kirjoitettuun tai piirrettyyn muotoon omatoimisesti.

8. Vuorovaikutus



Edelläkuvatuista kriisitilanteista käy selväksi, että psyapu-vuorovaikutus on auttajan ja asiakkaan välinen herkkä prosessi. Useimpien tilanteiden asianmukaiseen hoitamiseen riittää kuitenkin vilpitiön, auttajan puhetta ja käyttäytymistä perustavanlaatuisella tavalla ohjaava myötätunto. Tämä myönteisellä tavalla itsevarma ja ystävällinen ”viba” välittyy asiakkaalle sanattomilla ja intuitiivisillakin tasoilla. Seuraavassa listataan joitakin tekijöitä, joihin on mahdollista vaikuttaa tietoisesti (ja toisinaan myös ohjata niitä asiakkaan hyväksi),

tarkoituksena tehostaa asiakkaan ja auttajan välistä vuorovaikutusta:

- **Huomio** – Huomion sopiva määrä on luonnollisesti jossain pitkäkestoisen huomiottajättämisen ja liiallisuuksiin menevän huomion äärimmäisyyksien välimaastossa. Koska asiakkaat kokevat toisinaan kertakaikkisen hämmentäviä tiloja, he saattavat käyttäytyä täysin odottamattomilla tavoilla kun heidät jätetään omiin oloihinsa. On myös mahdollista, että he yksinkertaisesti poistuvat hoiva-alueelta mikäli kokevat jäävänsä vaille tarpeellista huolenpitoa, ja tuntevat olonsa turvattomaksi. Myös liian intensiivinen keskittyminen autettavaan voi olla ongelmallista: Jatkuva huomio useiden auttajien taholta saattaa luoda asiakkaalle vaikutelman tilanteen poikkeuksellisesta vakavuudesta tai jopa hengenvaarallisuudesta (jotka tarjoaisivat loogisen selityksen useiden avustavien henkilöiden huomioon).
- **Katsekontakti** – Katsekontakti ja tietoinen katseella ohjaaminen voivat olla hyviä keinoja luottamuksen rakentamiseen, erityisesti tilanteissa, joissa asiakkaan psyykkinen tila rajoittaa sanallisen tyyntytelyn mahdollisuuksia. Sanomattakin on selvää, että tuijottamista – puheen kera tai ilman – on syytä välttää kaikissa tilanteissa. Huomatessaan tulevansa tarkkailluksi, hämmentyneet tai ahdistuneet asiakkaat saattavat muodostaa harhakuvitelmiä siitä, mitä heistä ajatellaan. Tämän vuoksi katsekontaktiin tulisi aina liittää selkeää puhetta tai helposti tulkittavia eleitä. Tietoinen katseella ohjaaminen ja muut keholliset ”temput” voivat auttaa ohjaamaan asiakkaan huomion pois sisäisistä ongelmistaan kohti muita, turvallisia ulkoisia virikkeitä.
- **Läheisyys** – On tärkeää, että asiakas kokee auttamistilassa olonsa mahdollisimman turvalliseksi. Tämä tapahtuu asteittain. Ensin on valittava hyvä sijainti, jonne asiakas ohjataan, jonka jälkeen häntä kehoitetaan pysymään tuossa paikassa. Tämän tapahtuessa on myös arvioitava, onko asiakas valmis vastaanottamaan läheisyyttä ja kehollista kosketusta, esimerkiksi ystävällisiä käsiä hartioilla. Joillekin asiakkaille kaikki kosketus voi tuntua liialta – ärsyttävältä, provosoivalta tai hyväksikäytönomaiselta – ja saattaa laukaista odottamattomia reaktioita.

Toisaalta miellyttävän henkilön läheisyys voi olla myös ”addiktoivaa”, ja asiakkaat voivat huomaamattaan muodostaa voimistuvan kiintymyksen auttajaa kohtaan, mikä on syytä tunnistaa ja pitää hallinnassa auttajan toimesta.

- **Kehonkieli** – Kehonkieli on erinomainen keino rakentaa luottamusta asiakkaan kanssa, ja asettua ”tavallisen” kanssaihmissen rooliin. Asentojen ja eleiden tulisi viestittää ettei auttaja välttele, ylenkatso tai pelkää asiakkaan seuraa. Vaikka auttamisprosessiin saattaa kuulua huomattavia määriä odottamista, kyllästymisen merkkejä (esimerkiksi tupakansytyttimen näpsyttelyä) on syytä välttää. Muita kehonkielen keinoja voidaan kuitenkin varovaisesti käyttää asiakkaan tilan ohjaamiseksi; esim. toistuva haukottelu voi ”tartuttaa” asiakkaaseen rentouttavan uneliaisuuden tilan.
- **Puhe** – Auttajan työssä – erityisesti sitterin roolissa – on tärkeää vaalia kuuntelun ja puheen välistä tasapainoa. Asiakasta kuuntelevasta auttajasta tulee välittyä aito myötätuntoisuus ja rauhoittava läsnäolo. Monimutkaisia tai herkkiä aiheita koskettavia kysymyksiä tulee välttää, koska ne saattavat aiheuttaa hämmennystä ja/tai perusteettomia epäilyksiä. Vitsailu rauhoittavan ilmapiiriin luomiseksi ei yleisesti ottaen ole hyvä idea hämmentyneen seurassa, koska autettavalla saattaa olla vaikeuksia erottaa toisen kanssa nauramista toiselle nauramisesta. Samaten on syytä välttää puoliääneen puhumista sekä puhumista sellaiselta etäisyydeltä, jolta asiakkaan on vaikea saada siitä selvää; hänelle ei missään tapauksessa tule muodostua kuvaa siitä, että hänen ”selkänsä takana” puhuttaisiin asioita.
- **Esineet** – Tokkuraisten ihmisten kehonhallinta on vajavaista, ja automatisoituneessa, puolitietoisessa tilassaan he saattavat pyrkiä hyödyntämään ulottuvillaan olevia esineitä. Tästä johtuen auttajien ei tulisi jättää paikalle mitään teräviä, raskaita, kuumia, palavia, syövyttäviä, särkyviä, putoavia, kaatuvia tms. esineitä, ja on oltava jatkuvasti valppaana, jotteivät asiakkaat pääse sellaisiin esineisiin käsiksi.
- **Sanavalinnat** – Huolellisten sanavalintojen tärkeyttä on syytä painottaa erityisesti. On olennaista välttää kaikkia viittauksia kielteisiin tunteisiin ja kuvitteellisiin uhkiin, koska asiakas saattaa tarttua niihin, jonka seurauksena ne saattavat voimistua kohtuuttomiin mittoihin. Jos asiakasta on tarpeen ohjeistaa, käskyjen on kerrottava lyhyesti ja suorasti, mitä tehdä (sen sijaan, että ne kertoisivat, mitä ei tule tehdä). Yksinkertaisiakin tehtäviä, esimerkiksi veden juomista, on syytä ohjeistaa.
- **Tietoliikenne** – Kännyköiden käyttö yksityiskeskusteluihin työajalla ei ole suositeltavaa jos auttamistilanne vaatii asiakkaan jatkuvaa silmälläpitoa. Se saattaa myös aiheuttaa vääriä vaikutelmia, ja hämmentynyt asiakas saattaa harhautua kuvittelemaan, että keskustelut koskevat nimenomaisesti häntä. Myöskään radiopuhelinten (joita auttajat toisinaan saavat

festivaalienturvahenkilöstöltä) käyttö ei ole suositeltavaa – niiden voimakas, säröytynyt ääni saattaa kuulostaa asiakkaille ”poliisiradiolta”, joka luo jälleen tilaa harha-ajatuksille.

9. Eettisiä kysymyksiä



- **Kaupankäynti** – Vahva kantamme on, että auttava vuorovaikutus toimii parhaiten kun läsnä ei ole minkäänlaisia kaupallisuuden merkkejä. Vilpittömästi auttamiseen suuntautunut ympäristö ei sovellu kaupankäyntiin, markkinointiin tai vastaaviin toimintoihin. (Tämä ei valitettavasti kata varsinaista bile-/festivaaliympäristöä.) Vierailijoiden tulee voida luottaa siihen, ettei heihin kohdisteta hoiva-alueella minkäänlaisia kaupallisia toimia – erityisesti siksi, että he saattavat olla jokseenkin poikkeuksellisessa,

haavoittuvaisessa, suggestioherkässä ja siten myös hyväksikäyttöherkässä tilassa.

- **Lahjoitukset** – Kaupallisuudesta vapaan ja ystävällishenkisen ilmapiirin varmistamiseksi auttamistyön ei tulisi nojata vierailijoiden rahalliseen tukeen, esineiden myymiseen tai lahjoitusten vastaanottamiseen. Kokemuksen pohjalta voidaan kuitenkin sanoa, että vierailijat saattavat todellakin haluta tukea auttamisprojektia ja sen vapaaehtoisia. Tämä koskee sekä niitä, joita on autettu (ja jotka haluavat osoittaa kiitollisuuttaan), että niitä, jotka muuten vain pitävät auttamista hyvänä ajatuksena (vaikkeivät olekaan henkilökohtaisesti välittömän avun tarpeessa). Lahjoituksia voidaan eettisesti vastaanottaa tiettyjen ehtojen täytyessä:

- 1) Lahjoituslippaasta voidaan mainita tilaa esitellessä, mutta lahjoituksia ei pyydetä henkilökohtaisesti, esimerkiksi tapauksen hoiduttua.
- 2) Lahjoituslippaan vieressä on hyvä olla vain yksinkertainen kyltti – ei siis muita lahjoitukseen kehottavia tai kättäviä viestejä.
- 3) Kehoituksia minimilahjoitukseen on syytä välttää – lahjoituksen määrä jätetään lahjoittajan oman harkintakyvyn varaan.
- 4) Lahjoitusten ei tule liittyä minkäänlaiseen vaihtokauppaan, esineiden tai palveluiden (esim. ”kahvia/teetä lahjoitusta vastaan”) – tuolloin kyse ei ole lahjoituksesta vaan kaupankäynnistä.
- 5) Lahjoitukset tulee käyttää auttamispalvelun tukemiseen, esimerkiksi auttamisolosuhteiden kohentamiseen.

- **Lahjat** – Tyytyväiset asiakkaat saattavat toisinaan haluta antaa muita kuin rahallisia lahjoja (esim. koruja) heitä auttaneelle tai koko auttajatiimille. Tällaisia lahjoja voidaan ottaa vastaan, ja jos mahdollista, ne on syytä jakaa muiden vuorolaisten kesken – erityisesti, jos lahja tarkoittaa esimerkiksi suklaata tai muuta ryhmäsyöpöttelyn kannalta soveliaista herkkua.

-
- **Yksityisyys ja tahdikkuus** – Auttamistilanteissa voi tulla ilmi asiakkaiden yksityisasioita, fyysiseen ja psyykkiseen tilaan liittyviä asioita, piileviä luonteenpiirteitä, päihteidenkäyttötapoja, huumeisiin liittyvää laitonta toimintaa, menneitä ja nykyisiä elämäntilanteita ja ongelmia jne. Näihin yksityisiin tietoihin tulee suhtautua tahdikkaasti ja kunnioituksella. Yksityisasioita on syytä jakaa ainoastaan asiakkaan kanssa henkilökohtaisessa kontaktissa olevien muiden auttajien kanssa, ja ainoastaan tarpeen vaatiessa, esim. riittävän profiloinnin ja auttamisen helpottamiseksi.
 - **Vastuullisuus** – Ammattietiikka tarkoittaa sitä, että tapauksen ottaminen hoidettavaksi on vastuunottoa asiakkaasta, ja sitoutumista tarvittavaan huolenpitoon. Etukäteisarviointia ja kykyä vastuulliseen päätöksentekoon vaaditaan jo päätettäessä, otetaanko tiettyä tapausta alun alkaenkaan hoidettavaksi. On mahdollista, että tapaus sopisi psyauttajia paremmin ambulanssin, sairaalan, turvahenkilökunnan tai poliisin vastuualueelle. Kun asiakas on hyväksytty sisään, koko tiimi on vastuussa hänen hyvinvoinnistaan siihen saakka, kun hän poistuu tilansa kohennuttua, tai hänet lähetetään eteenpäin muualle. (Toisinaan tapahtuu niinkin, että vierailija yksinkertaisesti katoaa auttamistilasta ilman ”uloskirjautumista”.) Jokaiselle tapaukselle on syytä nimetä ensisijainen ja toissijainen auttaja. Päätökset tehdään yhdessä muiden auttajien, tiiminvetäjän tai koko palvelua organisoivien tai muiden vastuullisten kanssa. Aina tapauksista luopuminen ei ole helppoa, mutta niin kauan kun auttajien päätös on perustunut parhaaseen tietoon, aikeisiin ja taitoihin, heidän vastuunsa loppuu vierailijoiden poistuessa.
 - **Aistillisuus ja seksuaalisuus** – Aistillisuus ja seksuaalisuus kuuluvat bileisiin ja festivaaleille, ja ne on siksi otettava huomioon myös auttamistyössä. Jotkut vierailijat saattavat olla sellaisten aineiden (esim. MDMA:n) vaikutuksen alaisena, jotka saattavat voimistaa havaintoja ja aistimuksia huomattavasti, sekä voimistaa muihin ihmisiin kohdistuvia myönteisiä tuntemuksia. Tämän vuoksi jotkut vierailijat saattavat kohdistaa intiimisävyistä käytöstä auttajiin tai muihin paikallaolijoihin. Asiakkaan kanssa samaa sukupuolta olevat auttajat saattavat jo itsessään estää useimmat tällaiset tilanteet. Koska läheinen fyysinen etäisyys saattaa laukaista tai voimistaa kaipuuta yhteyteen, sanattomat, etäisyyteen kehottavat signaalit saattavat olla tarpeen joidenkin vierailijoiden kohdalla (hyödyntämällä reagoimattomuutta ilmentäviä asentoja ja eleitä). Joissain tapauksissa vierailijaa voidaan myös suoraan ohjeistaa käyttäytymään sopivalla tavalla (mikä onnistuu parhaiten useamman auttajan toistamalla kehoituksella). Myös auttajalle itselleen saattaa syntyä vierailijaan kohdistuvaa kiintymystä. Kun tällaisesta tuntemuksesta tullaan tietoiseksi, se on hyvä ohjata yleiseen huolehtivaisuuteen tai muuhun vastaavaan, epähenkilökohtaiseen tunteeseen. Tämä muutos saattaa parantaa auttamisprosessia ilman, että vierailijaan kehittyy henkilökohtaista kiintymyssuhdetta. Lienee myös päivänselvää, että minkäänlainen haavoittuvaisessa tilassa olevan asiakkaan aistillinen tai seksuaalinen (tai aineellinen tai

muunkaanlainen) hyväksikäyttö loukkaa törkeästi auttajien ammattietiikkaa, ja johtaa välittömään poistamiseen tiimistä.

Liite A: Toiminnan arvioidut aikataulut

Ennen tapahtumaa (pääosin verkossa)

- Projektin varmistaminen
- Tiiminjohtajien valinta
- Tiiminjohtajien tapaaminen
- Tiimiläisten värvääminen
- Tiimiläisten kouluttaminen
- Tiimien esittely
- Toiminnan promotointi (esim. keskustelufoorumeilla)
- Tarvikkeiden ostaminen
- Tiimien ja tarvikkeiden kuljetusten organisointi

Tapahtumapaikalla, ennen tapahtumaa

- Alueen varaaminen
- Tiimien muodostaminen
- Tarvikkeiden purkaminen
- Tilan rakentaminen
- Tilan sisustaminen
- Alueiden rajaaminen
- Tiimien rakentaminen
- Tiimien kouluttaminen
- Yhteydenotto muihin tapahtuman työntekijöihin (esim. järjestäjiin, turvahenkilökuntaan, ambulanssiin)
- Toiminnan promotointi (esim. lehtisten avulla)

Tapahtumapaikalla, intervention aikana

- Tapausten paikantaminen
- Tapausten hoitaminen
- Tilastojen pitäminen
- Ruokailujen järjestäminen
- Kommunikaatio tapahtuman muiden työntekijöiden kanssa

Tapahtumapaikalla, intervention jälkeen

- Tilan siivoaminen
- Löytötavaroiden käsittely
- Tarvikkeiden pakkaaminen
- Tilan purkaminen
- Tiimien ja tarvikkeiden kuljetusten organisointi

Tapahtuman jälkeen

- Tiimin antaman palautteen käsittely
- Asiakkaiden/vieraiden antaman palautteen käsittely
- Tapausraporttien käsittely
- Toimintaselostus tapahtuman järjestäjille

Liite B: Lista suositeltavista tarvikkeista

Ensiapu ja lääkkeet

- allergioihin: Claritynia tai muita antihistamiini- tai kalsiumpillereitä
- palovammoihin ja puremiin: Fenistil-voidetta (dimetindeenimaleaatti) tai Irix-suihketta
- ripuliin: aktiivihiehtä (Carbo activatus)
- päänsärkyyn: ibuprofeenia
- kuukautiskipuihin tai -kouristuksiin: drotaveriini Hcl + ibuprofeeni
- auringonpolttamien ehkäisyyn: aurinkovoidetta (kertoimeltaan 30+)
- ihon desinfiointiin: antimikrobiaalista geeliä (haihtuvaa)
- haavoihin: laastareita (useita kokoja)
- haavojen desinfiointiin: Betadine (jodi) tai muu voide (ei nestemäistä)

Työkalut ja tarvikkeet

- rautalankaa
- sanko
- yhdistelmäpihdit
- ilmastointiteippiä
- kulmakarvapinsetit (saksimalliset)
- taskulamppu (lisäparistoinen)
- jättesäkkejä
- pikaliimaa (akryyli)
- pienet sakset
- linkkuveitsi

Tavarat

- kuulakärkikynä
- lakanoita
- vilttejä
- purukumia
- (pitkiä) sätkäpapereita
- korvatulppia
- sytkäri tai tulitikkuja
- makuualustoja/patjoja
- nenäliinoja
- taskupeili
- hakaneuloja
- vessapaperia
- lämpimiä sukkia

Liite C: Lista tarvittavista taidoista

Ensiavun tuntemus, hätätilanteiden hoitaminen

- **Oireet ja tehtävät:** ylikuumentuminen, shokkitila, akuutti päihtymys, voimattomuus, epileptinen kohta
- **Yliannostukset:** stimulantit, depressantit, psykedeelit
- **Ensiapu:** tilanteiden arviointi, elvytys rintakehää painelemalla, vammojen etsintä, kylkiasento

Psykoaktiivisia aineita koskeva tieto

- **Aineiden tunnistaminen:** ulkoasun (yrtti, kemikaali jne.), muodon (kasvi, jauhe, pilleri, neste jne.) tai vaikutusten (stimulantti, depressantti, psykedeeli jne.) perusteella
- **Ainekohtainen tieto:** aineiden annostukset ja vaikutukset
 - ”perinteiset” bilehuumeet:
 - stimulantit: amfetamiini/vauhti/piri, kokaiini, MDMA/mämmi/ekstaasi/essot
 - depressantit: alkoholi, rauhoittavat lääkkeet, GHB/gamma/GBL/lakka, ketamiini, opiaatit
 - psykedeelit: LSD/happo, Psilocybe-sienet, meskaliinikaktukset, DMT
 - muut: kannabis/hasis, Salvia divinorum, ilokaasu
 - uudet psykoaktiiviset aineet / muuntohuumeet / lailliset huumeet:
 - stimulantit: piperatsiini ja katinonit
 - psykedeelit: tryptamiinit ja fenetyyliamiinit
 - synteettiset kannabinoidit (esim. poltettavat ”yrttivalmisteet”)
- **Huumeetestausta:** kenttätetit, aineiden havaittavuus ruumiineritteistä
- **Lakikysymykset:** Aineiden luokitukset ja paikalliset säädökset, käytön rikosoikeudelliset seuraamukset, lakikäytännöt, epäillyn/todistajan kansalaisoikeudet

Muuntuneiden tajunnantilojen tuntemus

- Alkoholin ja huumeiden yliannostuksen tunnistaminen ja hoito, lääketieteelliset hätätilanteet, psykologiset ongelmat, psykoottiset episodit, psykedeeliset tilat ja huonot matkat, henkiset kriisit, houretilat, vainoharhaisuus, tokkuraisuus, hämmennys jne.

Psykologinen soveltuvuus

- Avoimuus, psyykinen hyvinvointi, epäitsekkyyks, nöyryys, itsekuri, suvaitsevaisuus, altruismi, kiintymyksen ja etäisyyden tasapaino, hienotunteisuus, tahdikkuus, tilannetaju, tasa-arvoisuus, paineensietokyky, kärsivällisyys

Soveltuvuus tiimityöskentelyyn

- Avoimuus, hyvät kommunikaatiotaidot, vastuullisuus, työtaakan jakaminen, aloitekykyinen asennoituminen, yhtenäisyyden tunne, hyväntuulisuus, ammattimainen työetiikka

Soveltuvuus asiakastyöhön

- Avoimuus, hoivamotivaatio, ennakkoluulottomuus, kielitaito, kuuntelukyky, rauhoittava läsnäolo, rehellisyys, palveluasenne, rauhallinen äänenkäyttö

Hoiva – Menetelmät, apuvälineet, muutokset tilassa _____

POISTUMINEN: Päivämäärä ____:____:____ **Aika** ____:____

Olosuhteet ja olotila poistuessa _____

Asiakkaan kommentit/palaute _____

Muuta _____

Liite E: Perustietoa aineista

Psykoaktiiviset aineet, A:sta K:hon

Aine	Muita nimiä	Tyyppi	Olomuoto	Laillisuus	Kesto	Vaikutukset	Yliannostus	Hoito
<i>Alkoholi</i>		Depressantti	nestemäinen, pullossa	laillinen (aikuisille)	1-2 tuntia (per annos)	euforia, sosiaalisuus	tokkuraisuus, horjahtelu, aggressiivisuus, tajuttomuus	lepo
<i>Alkylinitriitit</i>	poppers	depressantti	nestemäinen (impattava), pienessä lasipullossa	laillinen	1-2 minuuttia	hyväntuulisuus, lihasten rentoutuminen	huimaus, päänsärky	lepo
<i>Amfetamiinit</i>	vauhti, piri	stimulantti	luonnonvalkoinen jauhe	tapauksesta riippuen laitton	1-2 tuntia	energisyys, puheliaisuus	hikoilu, ihon punoitus, jännittyneisyys, aggressiivisuus	lepo, rauhoittava puhe
<i>DMT</i>	dimitri	psykedeeli	oransseja tai luonnonvalkoisia kristalleja/jauhetta	laitton	15-30 minuuttia	hyperrealistiset kokemukset	pelko, vainoharhaisuus, hämmennys, harhat	rauhallinen ympäristö, sanallinen tyynnyttely
<i>Fenetyliamiinit</i>	esim. 2C-...	psykedeeli	valkoinen jauhe, neste	mahdollisesti laillinen	4-8 tuntia	visuaaliset hallusinaatiot, mielialan vaihtelu	hämmennys, harhat	sanallinen tyynnyttely
<i>GHB/GBL</i>	gamma/lakka	depressantti	voimakashajuinen neste, pienessä lasipullossa	mahdollisesti laitton	2-3 tuntia	euforia, sosiaalisuus	tajuttomuus, kooma	hengityksen tarkkailu, ambulanssi
<i>Ilokaasu</i>	N ₂ O	dissosiatiivi	kaasu, tyypillisesti ilmapallossa	laillinen	5-10 minuuttia	euforia, nauru, muutokset kuuloaistimuksissa	hengitysvaje, siniset huulet, kalpeat kasvot	normaalin hengityksen varmistaminen

Psykoaktiiviset aineet K:sta M:ään

Aine	Muita nimiä	Tyyppi	Olomuoto	Laillisuus	Kesto	Vaikutukset	Yliannostus	Hoito
<i>Kannabinoidit (synteettiset)</i>	spice, jehova	psykedeeli/muu	murskattuja lehtiä	mahdollisesti laiton	2-4 tuntia	hyväntuulisuus, rentoutuminen	rauhattomuus, vainoharhaisuus	sanallinen tyynnyttely
<i>Kannabis</i>	hatsi, kukka, lätkä	psykedeeli/muu	kasvin kukat ja lehdet, tahmea ruskea/musta massa	useimmissa maissa laiton	2-4 tuntia	hyväntuulisuus, rentoutuminen	rahattomuus, vainoharhaisuus	sanallinen tyynnyttely
<i>Katinonit</i>	kylpysuolat, katti, drone (=mefedroni)	stimulantti	valkoinen jauhe	mahdollisesti laiton	2-5 tuntia	energisyys, euforia	rauhattomuus, vainoharhaisuus	rauhallinen ympäristö, sanallinen tyynnyttely
<i>Kokaiini</i>	koksu	stimulantti	valkoinen jauhe	laiton	15-30 minuuttia	energisyys, puheliaisuus	hikoilu, ihon punoitus, jännittyneisyys, aggressiivisuus	vilvoittelu, rauhoittava puhe
<i>LSD</i>	happo	psykedeeli	6mm paperineliöt tai nestemäinen	laiton	6-12 tuntia	visuaaliset hallusinaatiot, mielialan vaihtelu	pelko, vainoharhaisuus, hämmennys, harhat	rauhallinen ympäristö, sanallinen tyynnyttely
<i>MDMA</i>	ekstaasi, esso, mämmi, naksu	stimulantti (entaktogeeni, empatogeeni)	logolla varustetut pillerit, kristallit tai jauhe	laiton	4-6 tuntia	euforia, energisyys, sosiaalisuus	hikoilu, ihon punoitus, jännittyneisyys, lihaskouristukset	vilvoittelu
<i>Meskaliini</i>	kaktusmehu, San Pedro, peyote	psykedeeli	voimakastuoksuinen vihreä hedelmäliha tai jauhe	laiton	4-6 tuntia	visuaaliset hallusinaatiot, mielialan vaihtelu	pelko, vainoharhaisuus, hämmennys, harhat	rauhallinen ympäristö, sanallinen tyynnyttely

Psykoaktiiviset aineet M:stä T:hen

Aine	Muita nimiä	Tyyppi	Olomuoto	Laillisuus	Kesto	Vaikutukset	Yliannostus	Hoito
<i>Opiaatit</i>	heroiini (herska, hepo, koni, polle), buprenorfiini (subutex, subu)	depressantti	oopiumi: mustaa töhnää, heroiini: ruskeaa tai valkoista pulveria, buprenorfiini: pillereitä	useimmiten laiton	2-3 tuntia	euforia, rentoutuminen	hidas hengitys, reagoimaton	hengityksen tarkkailu, ambulanssi
<i>Piperatsiinit</i>	esim. BZP, TFMPP, mCPP	stimulantti	pilleri, kapseli tai jauhe	mahdollisesti laillinen	6-8 tuntia	energisyys, euforia	hämmennys, dysforia	sanallinen tyynnyttely
<i>Sienet (psilosybiini)</i>	tatit, taikasienet, semit, silokit	psykedeeli	(yleensä kuivatut) ruskeat sienet	laiton	4-6 tuntia	visuaaliset hallusinaatiot, mielialan vaihtelu	pelko, vainoharhaisuus, hämmennys, harhat	rauhallinen ympäristö, sanallinen tyynnyttely
<i>Salvia</i>		psykedeeli	murkatut tummanvihreät tai harmahtavat lehdet	mahdollisesti laillinen	5-20 minuuttia	nauru, tilahallusinaatiot, hämmennys	hämmennys, pelko, ympäriinsä hortoilu	sanallinen tyynnyttely
<i>Tryptamiinit</i>	esim. 5-MeO-..., 4-HO-...	psykedeeli	valkoinen pulveri, neste	mahdollisesti laillinen	4-24 tuntia	visuaaliset hallusinaatiot, mielialan vaihtelu	hämmennys, harhat	rauhallinen ympäristö, sanallinen tyynnyttely

Liite F: Hätätoimenpiteet

Oireet ja tehtävät

Etsi "merkkejä": lääkkeitä tai muita aineita, pakkauksia, käyttövälineitä, hajuja, merkkejä kehossa!

- **Ylikuumeneminen**: hikoilu, punoitus → lepo, viileämpi ympäristö, kosteat pyyhkeet, nesteytys
- **Shokki**: kalpeus, kylmä iho, kiihtynyt pulssi → makuuasento, jalat ylös
- **Akuutti päihtymys**: pahoinvointi → oksettaminen ja/tai hiilipillerit (30-60 minuutin sisällä)
- **Voimattomuus**: vähentynyt lihasjänteys → vettä (jos kyse on kuivumisesta), glukoosi/sokeri (vain niille, jotka eivät kärsi sokeritaudista!)
- **Epileptinen kohta**: kaatuminen, kouristukset → turvallinen paikka lattialla, pään suojaaminen (esim. takin taittelu pään alle), pään kannattelu (ei painaminen kohti lattiaa!), ei mitään suuhun

Yliannostukset

- **Stimulantit**: hikoilu, punoitus, jännittyneisyys, nopeat liikkeet, kiihtynyt syke, laajentuneet pupillit → lepo, viileämpi ympäristö, kosteat pyyhkeet, nesteytys (puoli litraa tunnissa)
- **Depressantit**: tajuttomuus, hengityksen vaimentuminen, opiaateissa kutistuneet pupillit → hengitysteiden pitäminen avoinna, hengityksen tarkkailu
- **Psykedeelit**: hämmennys, pelko, harhat, laajentuneet pupillit → rauhallinen ympäristö, rauhoittava kommunikaatio, odottelu turvallisessa ympäristössä, huomion hallitseminen

Ensiapu

- **Tarkista tajunnatila**: esitä kysymyksiä, ravistele olkapäistä, puhalla silmäluomiin, nipistä kainalosta, tarkista pupillit, tarkista syke kaulalta, tarkista hengitys
- **Sykkeen tai hengityksen puuttuessa** → soita hätänumeroon (112) ja aloita elvytys!
- **Puhdist** hengitystie: Tarkista suu, poista esineet (purukumit, tekohampaat, oksennus)
- **Elvytä**: kovalla alustalla, risti sormesi, suorista kyynärpäsi ja käytä yläruumiisi painoa, pumpaten "Stayin' Alive" rytmissä (100-120BPM): 30 rintakehän painallusta + 2 suusta-suuhun-hengitystä (leukaa nostettava)
- **Jos hengittää eikä vammoja näy** → sijoita kylkiasentoon:
 - 1) Siirrä etummainen käsi pään viereen
 - 2) Aseta takimmainen käsi posken alle
 - 3) Koukista takimmainen polvi
 - 4) Vedä takimmaista polvea ja olkapäätä ja kallista kohti etupuolta
 - 5) Stabiloi jalat
 - 6) Nosta leuka

Muita tiedonlähteitä hätätoimenpiteisiin

Punainen risti: [Elvytysohjeet](#)

British Heart Foundation: [Vinnie Jones' hard and fast Hands-only CPR \(video 1'45"\)](#)

Drug Scouts: [First Aid for \(drug\) emergencies](#)

Erowid: [Psychedelic Crisis FAQ](#)

MAPS: [Responding to Difficult Psychedelic Experiences](#)

Wikipedia: [Nonviolent Communication](#)