

Sukeltajaliiton kriisiviestintäohje

Sukeltajaliitto ry:n hallitus hyväksynyt XXXX

Kriiseiksi voidaan luokitella erilaisia selkeästi median uutiskynnyksen ylittäviä tapahtumia. Sukeltajaliiton toiminnassa näitä voivat olla esimerkiksi kuolemaan johtanut sukellusonnettomuus, vakavampi läheltä piti -tilanne tai vakava loukkaantuminen, vakava sairaus, dopingin käyttö, seksuaalinen häirintä, epäasiallinen käyttäytyminen tai erilainen rikollinen toiminta. On huomattava, että Liiton toiminnassa tai lajin parissa vaikuttavat henkilöt voivat joutua vakaviin onnettomuuksiin myös itse lajin ulkopuolella.

Kaikille Liiton toiminnassa mukana oleville on painotettava, että edellä mainitun kaltaisissa tilanteissa viestinnän tulee olla hallittua ja keskitettyä. Kenen tahansa ei tule antaa tiedotusvälineille ja yleisölle lausuntoja. Media janoaa myyviä otsikoita ja etenkin iltapäivälehdet elävät klikkijournalismista. Seuroissa on hyvä olla sovittuna mediavastaava, joka perehtyy viestintäasioihin ja median kanssa toimimiseen.

Vain varmistettujen faktojen kertominen on asiallista, tiedon ja tiedottamisen on aina perustuttava faktoihin. Väärän informaation, olettamusten tai huhujen levittäminen ei kuulu hyviin toimintatapoihin.

Kuolemantapauksissa menehtyneen omaisille tiedon saattaa aina viranomainen. Liiton toimijat eivät anna tietoja osallisina olleiden henkilöllisyyksistä julkisuuteen. Kuolemaan johtaneissa sukellusonnettomuuksissa käynnistyy aina viranomaistutkinta ja viranomaiset tiedottavat tutkinnasta, mikäli tiedottavat. Sukeltajaliitolla on asiantuntemusta ja voimme tarjota viranomaisille apua sukellusonnettomuuksien tutkintaan.

Jos jotain vakavaa tapahtuu tai tulee toiminnassa ilmi, ota heti yhteyttä Sukeltajaliiton toiminnanjohtaja Sari Nuotioon, +358 40 525 6336 tai puheenjohtaja Tero Lehtoseen +358 40 868 2520.

Toimintaohje kriisitilanteessa

- 1) Nimeä tapahtumapaikalla viestinnästä vastaava henkilö/henkilöt. Kuka ilmoittaa Liitolle ja vastaa median kysymyksiin? Kukaan muu ei kommentoi asiaa.
- 2) Mitä – missä – milloin on tapahtunut? Kokoa tiivis informaatio tapahtuneesta.
- 3) Kerro kysyjille (media, viranomainen tai esim. sukelluskaverit) ainoastaan faktat ilman omaa tulkintaa.
- 4) Älä paljasta mahdollisten uhrien henkilötietoja, sen voi tehdä vain viranomainen.
- 5) Viranomainen tutkii, viranomainen tiedottaa. Puhu tapahtuksen sijasta medialle yleisesti sukeltamisesta ja sukelluksen turvallisuusasioista.
- 6) Kriisitilanteessa Sukeltajaliiton kriisiviestinnästä vastaavat

toiminnanjohtaja ja puheenjohtaja. Pidä heidät heti ajan tasalla tapahtuneesta. Media voidaan ohjata keskustelemaan heidän kanssaan.

Kriisiviestintä sosiaalisessa mediassa

Sosiaalisessa mediassa tieto leviää salamannopeasti – myös väärä tai olettamukseen perustuva tieto, jota on myöhemmin vaikea oikaista. Siksi kriisin sattuessa sosiaalisessa mediassa ei tule julkaista mitään tapahtumaan liittyvää spekulatiota, näköhavaintoja, kuvia tai videoita edes omalla henkilökohtaisella tilillä. Sukeltajaliitto julkaisee virallisia tiedotteita, kun sillä on sellaista kerrottavaa, josta halutaan tiedottaa ja jonka julkaisemiseen sillä on lupa.

Maanlaajuiset kriisit

Koko maata koskevassa kriisitilanteessa Sukeltajaliiton viestintä nojautuu valtakunnalliseen viralliseen informaatioon.

Tärkeitä numeroita

Yleinen hätänumero: 112

Hätänumeroon 112 tulee soittaa aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä näin olevan.

Epäily vakavasta sukeltajantaudista (hengitysvaikeuksia, tajunnanhäiriöitä, vaikeaa huimausta): soita 112 ja aloita happiensiapu välittömästi.

Epäily lievästä sukeltajantaudista: soita TYKS p. 02 313 1950. Puhelu ohjautuu suoraan teho-osaston päivystäjälle vuorokauden ympäri.

Mieli ry:n kriisipuhelin 09 2525 0111 (24/7)

Kriisipuhelimen ruotsinkielinen linja, Kristelefon: 09 2525 0112 (ma, ke klo 16-20 sekä ti, to, pe klo 9-13)

Kriisipuhelimen arabiankielinen linja: 09 2525 0113 (ma, ti klo 11-15, ke klo 13-16 ja 17-21 sekä to 10-15). Englanniksi voi soittaa arabiankielisellem linjalle.

Kirkon palveleva puhelin 0400 221 180

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin 116 111

Rikosuhripäivystys 116 006

Olet kokenut jotain järkyttävää. Olet menettänyt läheisen ihmisen, ollut itse onnettomuudessa, olet loukkaantunut tai sinulle on tehty väkivaltaa. Olet ollut silminnäkijänä järkyttävässä tilanteessa tai mukana uhkatilanteessa. Läheisesi on tehnyt itsemurhan tai yrittänyt sitä.

Järkyttävän kokemuksen jälkeen on tervettä ja normaalia, että reagoit. Voimakkaita tunteita saattaa aiheuttaa myös ajatus, mitä olisi voinut tapahtua.

REAKTIOT ENSIMMÄISINÄ PÄIVINÄ

- Kaikki tuntuu epätodelliselta, painajaismaiselta.
- Sinun on vaikea ymmärtää ja hyväksyä tapahtunutta.
- Saatat potea päänsärkyä, voida pahoin, palella, hikoilla tai tuntea lihasjännitystä.
- Olet aivan turta tai tunteesi purkautuvat voimakkaasti esimerkiksi itkuisuutena; voit tuntea syyllisyyttä, vihaa, pelkoa, surua tai helpotuksen tunnetta.
- Sinun on vaikea nukahtaa tai unesi on katkonaista.
- Tapahtuma käväisee yhä uudestaan mielessäsi.
- Tunnistat hajuja ja ääniä, näet tapahtuman yksityiskohtia.
- Pelkää, että sama kauheus toistuu, että olet tulossa "hulluksi" tai jäämässä yksin.
- Koet, että sinun tarvitsee ymmärtää tapahtunut, esimerkiksi tietää syy tai löytää syyllinen.

TUNTEMUKSET LÄHIVIIKKOINA

- Koet tapahtumat voimakkaina yhä uudelleen.
- Tunnet levottomuutta ja rauhattomuutta.
- Olet ärtyisä ja äkäinen; pinnasi on lyhyt ja voit menettää malttisi pienistäkin asioista.
- Olet ahdistunut, masentunut tai apaattinen.
- Tunteesi ovat ristiriitaisia: olet helpottunut selviytyttyäsi, mutta tunnet syyllisyyttä, kun olit muita onnekkaampi.
- Pahoitat helposti mielesi ja saatat tulkita muita väärin.
- Sinulla on muisti- ja keskittymisvaikeuksia.

► Toiset reagoivat samassa tilanteessa voimakkaammin, toiset lievemmin.

► Epätavallisten tilanteiden aiheuttamat normaalit reaktiot lievittyvät ajan myötä. Tosin ne saattavat ilmetä uudelleen pitkänkin ajan kuluttua. Reagoimalla työstät kokemusta mielessäsi. Vähitellen toivot järkyttävästä kokemuksesta ja elämä jatkuu.

NÄIN VOIT ITSE AUTTAA ITSEÄSI

- Puhu muille kokemuksestasi. Kerro mitä ajattelit ja tunsit onnettomuuden aikana ja sen jälkeen Puhumalla työstät ikävää kokemustasi.
- Palaa tapahtumapaikalle – jos suinkin mahdollista – esimerkiksi jonkun läheisesi kanssa.
- Tapaa kohtalotovereitasi.
- Jatka työntekoa vanhoista rutiineista, jos vaativiin tehtäviin keskittyminen on vaikeaa. Kerro järkyttävästä kokemuksestasi esimiehellesi ja työtovereillesi, jotta he ymmärtäisivät.
- Liikunta tekee hyvää, koska se laukaisee jännitystä. Kävelylenkki auttaa.
- Vältä liikaa alkoholia ja rauhoittavia aineita.
- Kuuntele, mitä läheisesi tuntevat ja ajattelevat Tapahtuma on vaikuttanut myös heihin.
- Muista, että reaktiosi ovat normaaleja: ne kuuluvat asiaan. Pelottavat ja omituisetkin tuntemukset kannattaa ilmaista.
- Itkeminen helpottaa.
- Joskus on helpompi ilmaista tunteitaan tekemällä kuin puhumalla. Piirrä, maalaa, kirjoita, soita tai liiku.

LAPSI TARVITSEE TUKEA

- Lapsi reagoi järkyttäviin tapahtumiin samaan tapaan kuin aikuinen.
- Juttele lapsen kanssa tapahtuneesta.
- Rohkaise lasta ilmaisemaan tunteitaan esimerkiksi leikkimällä tai piirtämällä.
- Älä peitä liikaa omia tunteitasi.
- Anna lapselle aikaa ymmärtää.
- Tue lapsen turvallisuuden tunnetta ylläpitämällä arkirutiineja.

MILLOIN TARVITSET MUIDEN APUA?

- Olet jatkuvasti ahdistunut, masentunut ja jännittynyt.
- Sinun on vaikea saada unta ja nukut rauhattomasti.
- Et pysty keskittymään.
- Työntekosi ei suju.
- Sinulla on fyysisiä oireita, joihin ei löydy syytä.
- Sinulla ei ole ketään, jolle puhua.
- Ihmissuhteesi kärsivät, eristäydyt.
- Olet kadottanut elämänhalusi.
- Käytät liikaa lääkkeitä tai alkoholia.
- Sinulla on itsemurha-ajatuksia.

► Etsi muiden apua, jos tunnistat osankin näistä oireista

APUA TARJOAVAT

Terveyskeskukset ja sairaalat, kriisiryhmät, työterveyshuolto, sosiaalitoimistot, mielenterveys-toimistot, perheneuvolat, seurakunnat, perheasiain neuvottelukeskukset, kriisikeskukset ja järjestöt.

VALTAKUNNALLISET AUTTAVAT PUHELIMET

- MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelin 09 2525 0111
- Kirkon palveleva puhelin 0400 221 180
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin 116 111
- Rikosuhripäivystys 116 006

► Voit pyytää apua myös yleisestä hätänumerosta 112.

TÄLLÄ PAIKKAKUNNALLA PALVELEE/PALVELEVAT

Punainen Risti 

Olet
kokenut
jotain
järkyttävää