

Eskuliburu azkarra monitoreentzat

Jardun, zaindu, lagundu

Zer behatu, nola jardun eta noiz eskatu laguntza
auzolandegietan



Oinarrizko tresna:

**Jokabideen
semaforoa**

Berdea · Horia · Laranja · Gorria



Tresna azkarra:

PARA

Babestu · Lagundu

Simplifikatu · Laguntza aktibatu



Pertsonak zaintzen ditugu, eta guztiontzako esperientzia
hobeak sortzen ditugu



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO

Eskuliburu azkarra monitoreentzat

Jardun, zaindu, lagundu

Zer behatu, nola jardun eta noiz eskatu laguntza auzolandegietan

Eskuliburu hau **SERENIOR-ek** garatu du, gazteen auzolandegietan monitoreen jarduna laguntzeko eta hobetzeko proiektuaren esparruan.

Bereziki eskertu nahi diogu testuaren berrikuspen eta egokitzapen teknikoa **Psikologia Elkargoko Neurodibergentzien Taldeko sortzailekideari eta Esnatuz Psikologia Zentroko kudeatzaileari**, egindako ekarpen espezializatuagatik eta ikuspegi profesionalagatik.

Era berean, eskerrak eman nahi dizkiogu **Marra** taldeari diseinu- eta maketazio-lanagatik, baita **ELEDI Language Services-i** ere itzulpen-lanagatik.

Eskerrik asko eskuliburu hau tresna argia, erabilgarria eta segurua izan dadin lagundu duten pertsona eta erakunde guztiei, bizikidetza-testuinguruetan gazteei hobeto lagundu ahal izateko.

Año de publicación: 2026



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO



Aitortu-EzKomertziala-LanEratorririkGabe 4.0 Nazioartekoa

Agiri hau Creative Commons-en lizentziapean dago. Baimena duzu lan hau kopiatu, banatu eta publikoki hedatzeko, betiere, kontuan hartuta lanaren kredituak adierazi behar dituzula, eta ezin duzula merkataritza-xedeetarako erabili. Ezin da lan honetatik eratorritako obrarik aldatu, eraldatu edo sortu. Lizentzia, osorik:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Aurkibidea

Eskuliburuaren hasiera	Aurkezpen laburra	4
	Hasi aurretik	5
	Tresna azkarra: PARA	6
	Oinarrizko tresna: jokabideen semaforoa	7
1. Zerbait gertatu aurretik	1.1. Zure eginkizuna monitore gisa	9
	1.2. Barneko jarduketa-katea	10
	1.3. Lasaitzeko gunea	10
	1.4. Nola behatu	13
2. Zerbait gertatzen denean: PARA	2.1. Lehen bost minutuak	14
	2.2. Krisi batean rolak banatzea	15
	2.3. Zer ez egin inoiz	15
	2.4. Nola komunikatu	16
	2.5. Noiz jakinarazi koordinazio-taldeari	17
	2.6. Noiz deitu 112ra	17
	2.7. Orientazio-baliabideak	18
3. Kasu praktikoak	1. kasua. TEA / zentzumen-gainkarga	19
	2. kasua. TDAH / inpultsibitatea eta desregulazioa	22
	3. kasua. Adimen-desgaitasuna edo ulermen-zailtasunak	25
	4. kasua. Antsietatea / izu-krisia	28
	5. kasua. Krisi emozional bizia / blokeoa / negarra	31
	6. kasua. Autolesioak	34
	7. kasua. Suizidio-ideazioa	37
	8. kasua. Suizidio-saiakera edo berehalako suizidio-arriskua	40
	9. kasua. Jokabide oldarkorra edo bortitza	43
	10. kasua. Gatazka larria, jazarpena edo intimidazioa	46
	11. kasua. Alkoholaren, marihuanaren edo beste substantzien kontsumoa	49
	12. kasua. Krisi psikotikoa / errealitatetik deskonektatzea	52
	13. kasua. Ihesa, desagerpena edo arrisku-egoeran joan nahi izatea	55
	14. kasua. Medikazioarekin lotutako arazoak	58
	15. kasua. Indarkeria, abusua edo sexu-erasoa azaltzea	61
4. Krisiaren ondoren	4.1. Nola itxi egoera	64
	4.2. Gertakariaren erregistroa	64
	4.3. Familiekiko edo tutoreekiko komunikazioa	65
	4.4. Campusean jarraitzea, pausa edo irteera	66
	4.5. Monitorearen zaintza	67
	4.6. Taldea berrikustea hurrengo egunean	67
5. Eranskin praktikoak	5.1. Poltsikoko txartela	69
	5.2. Prebentziozko laguntza-fitxa indibiduala	70
	5.3. Gertakariaren erregistro-fitxa	71
	5.4. Campusaren mapa azkarra	72
	5.5. Erregulazio-estrategiak	73
Eskuliburuaren amaiera		72

Eskuliburuaren hasiera

Aurkezpen laburra

Eskuliburu hau gazteen auzolandegietako monitoreentzat dago pentsatuta.

Auzolandegi batean, bizikidetza intentsua da. Jarduerak, atsedena, otorduak, logelak, denbora libre, nekea, errutina-aldaketak eta askotan aurretik elkar ezagutzen ez zuten pertsonen arteko harremanak partekatzen dira. Testuinguru horretan, beti erraz kudeatzen ez diren egoera emozionalak, jokabidezkoak edo harremanezkoak ager daitezke: antsietatea, isolamendua, gatazkak, autolesioak, suizidio-ideazioa, kontsumoa, oldarkortasuna, medikazio-arazoak, deskonpentsazioak, ihesa edo indarkeriaren berri ematea.

Eskuliburu honek ez du nahi zuk terapia egitea, diagnostikatzeko edo pertsona bati zer gertatzen zaion sakonean konpontzea. Zure eginkizuna zehatzagoa da: **behatzea, laguntzea, lehen minutuetan eustea, babestea eta garaiz laguntza eskatzea behar izatekotan.**

Idea nagusia erraza da: **Hobe prebenitzea sendatzea baino.**

Ez itxaron dena larria izan arte jarduteko, baina ez bihurtu desberdintasun oro arazo.

Horregatik, eskuliburu hau **jokabideen semaforo** baten arabera antolatzen da:

Berdea	normaltasunarekin edo pertsonaren izateko moduarekin bateragarriak diren jokabideak.
Horia	behatu beharreko xehetasunak.
Laranja	prebentziozko jarduketa eskatzen duten alerta-seinaleak.
Gorria	berehala jardutea eskatzen duten krisi- edo arrisku-egoerak.

Helburua da campusa hasi aurretik irakurri ahal izatea, bizikidetzan zehar gogoratzea, eta egoera zail bat agertzen bada azkar kontsultatzea.

Eskuliburu hau zer EZ den

Ez du balio diagnostikatzeko, terapia egiteko, klinikoki baloratzeko, tratamenduak erabakitzeko, medikazioa aldatzeko, ezta parte-hartzaile baten egoera pertsonala sakonean konpontzeko ere. Zerbait ez badakizu, eskatu laguntza.

Bere funtzioa zehatzagoa da: monitoreari seinaleak behatzen, lehen minutuetan hobeto jarduten, arriskuak murrizten, koordinazio-taldeari berri ematen eta egoerak eskatzen duenean laguntza aktibatzen laguntzea.

Idea gakoa:

eskuliburu honek jarduten laguntzen dizu, baina ez zaitu profesional kliniko bihurtzen, ezta krisi baten erantzule bakar ere.

Hasi aurretik

Prebentzioa krisi bat baino askoz lehenago hasten da

Eskuliburu hau egoera zailak agertzen direnean jarduten laguntzeko pentsatuta dago: gatazkak, krisi emozionalak, jokabide oldarkorrak, autolesioak, antsietatea, suizidio-arriskua edo kezka sor dezaketen beste egoera batzuk.

Hala ere, monitorearen lanaren zatirik handiena ez da krisi batean esku hartzea. Lan nagusia baldintzak sortzea da egoera horietako asko gerta ez daitezen edo garaiz antzeman eta landu ahal izan daitezen.

Gaur egungo ebidentziak erakusten du gazte eta heldu gazteentzako babes-faktore nagusietako bat erreferentziazko pertsona eskuragarriak, fidagarriak eta epaitu gabe entzuteko gai direnak izatea dela. Askotan, pertsonak laguntza bilatzen dute egoera kritiko batera iritsi aurretik, hots, konfiantzaz hitz egin dezaketen norbait badagoela sentitzen dutenean.

Horregatik, monitorearen eginkizuna ez da zaintzaile, polizia edo ikertzaile izatea. Bere eginkizun nagusia ingurune segurua, errespetuz betea eta aurreikusteko modukoa sortzea da, non pertsonak parte hartu, akatsak egin, ondoeza adierazi, laguntza eskatu eta zailtasunak dituztenean lagunduta sentitu ahal izango diren.

Bizikidetza-giro on batek ez ditu gatazkak edo krisiak ezabatzen, baina ondoezaren seinaleak lehenago agertzea, pertsonak laguntza errazago eskatzea eta beharrezkoak diren esku-hartzeak eraginkorragoak izatea errazten du.

Konfiantza ez da norbaitek arazo bat duenean bakarrik eraikitzen, eta, aitzitik, eguneroko elkarrizketetan, entzuteko moduan, desberdintasunekiko errespetuan, pertsonenganako benetako interesean eta zerbait gaizki badoa laguntzeko norbait egongo delako sentsazioan eraikitzen da.

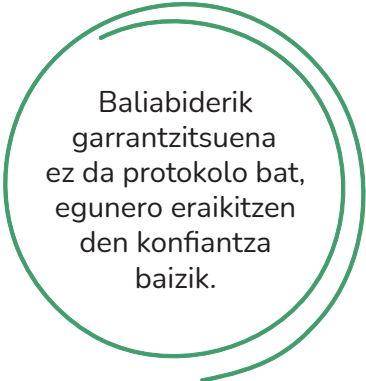
Horregatik, edozein protokoloen aurretik, oinarritzko tresna bat dago: giza harremana.

Errespetuan oinarritutako elkarrizketa bakoitzak, harrera-keinu bakoitzak eta pertsona bat entzuna eta serio hartua sentitzen den egoera bakoitzak talde osoarentzat ingurune seguruagoa sortzen laguntzen du.

Prebentzioa ez da krisia agertzen denean hasten. Askoz lehenago hasten da.

Monitoreek ez dute polizia edo osasun mentaleko aditu bihurtu behar. Zailtasunak antzemateko, modu egokian laguntzeko, eta beharrezkoa denean laguntza aktibatzeko gai diren konfiantzazko pertsonak bihurtu behar dute.

Horretarako, konfiantzaz beteriko giroa sortzea da prebentzio on baten gakoa.



Baliabiderik garrantzitsuena ez da protokolo bat, egunero eraikitzen den konfiantza baizik.

Tresna azkarra: PARA

Egoera batek blokeatzen zaituenean edo nondik hasi ez dakizunean, erabili PARA.

Pausoa	Zer esan nahi du	Esaldi gakoa
Babestu	Gehiegi galdetu aurretik, begiratu arriskurik dagoenetz. Egiaztatu pertsonak bere buruari kalte egin diezaiokeen, beste pertsona bati kalte egin diezaiokeen edo inguruan arriskurik dagoenetz: objektu arriskutsuak, errepidea, ura, altuera, sua, tresnak, intoxikazio-arriskua, ihesa, konorte-galera, konbultsioak edo arnasa hartzeko zailtasuna. Arriskurik badago, elkarrizketak itxaron dezake. Lehenik, babestu.	“Orain, seguru egotea da lehentasuna”.
Lagundu	Krisi batean dagoen pertsona batek ez ditu bost pertsona aldi berean hizketan behar. Presentzia lasaia behar du. Egon gertu, inbaditu gabe. Pertsona bakar batek hitz egin dezala. Mantendu errespetuzko distantzia. Erabili ukimena poliki eta baimenarekin. Jarri haren altueran. Hitz egin motel eta leun. Autolesio, suizidio, intoxikazio, ihes edo desorientazio arriskua badago, pertsona ez da bakarrik utzi behar.	“Hemen nago zurekin. Goazen pixkanaka”.
Simplifikatu	Krisi batean, pertsonak okerrago prozesatu dezake informazioa. Sinplifikatu: zarata gutxiago, publiko gutxiago, hitz gutxiago eta eskakizun gutxiago. Erabili esaldi laburrak eta ahalik eta aukera sinpleenak.	“Ez duzu dena orain azaldu behar”.
Laguntza aktibatu	Laguntza eskatzeak ez du esan nahi gaizki egin duzunik. Egoerak pertsona bakar batek eutsi beharko lukeena gainditzen duela ulertu duzula esan nahi du. Jakinarazi koordinazioari arriskua, errepikapena, zalentza, taldean eragina edo segurtasunez kudeatu ezin duzun egoera bat badago. Deitu 112ra bizi-arriskua, arrisku fisikoa edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago.	“Jakinaraziko dut hobeto lagundu ahal izateko”.

PARA



Oinarrizko tresna: jokabideen semaforoa

Semaforoa eskuliburu honen tresna nagusia da.

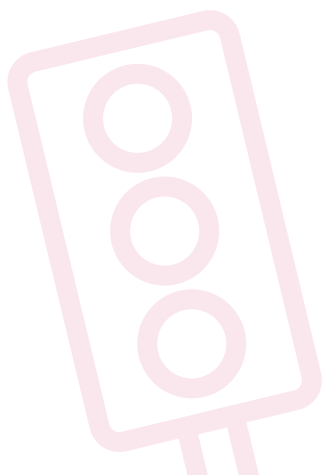
Balio du: **naturala** zer den identifikatzeko, zeri behatu behar zaion **jakiteko**, noiz prebenitzen hasi iradokitzeke, eta arriskua dagoenean nola jardun jakiteko.

Galdera zera da: **“Zer ari naiz ikusten eta zer egin behar dut orain?”**

Nola irakurri semaforoa

Berdea	Jokabide bateragarriak Pertsonaren egoeraren arabera normala izan daitekeen egoteko modu bat adierazten du, haren nortasunarekin edo egokitzeke moduarekin lotua.
Horia	Behatu beharreko xehetasunak Oraindik krisia ez diren baina arreta merezi duten hasierako edo errepikatutako seinaleak adierazten ditu.
Laranja	Prebentziozko alerta-seinaleak Dagoeneko kezkatzen duen eta bere kabuz garatzen uztea komeni ez den egoera adierazten du. Ez da larrialdia, baina prebentzioz jardutea eskatzen du.
Gorria	Krisia edo benetako arazoa Berehalako arriskua edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna adierazten du.

Bi koloreren artean zailantza baduzu, **erabili maila altuena**. Hobe da egoera bat garaiz eskalatzea, segurtasuna arriskuan egon daitekeenean motz geratzea baino.



Berdea Jokabide bateragarriak	Bakardade-tarteak nahiago ditu, egun batean bakarrik jaten du baina gero besteekin harremanetan dabil, atsedean hartzea eskatzen du, aurreikuspena/kontrola behar du, zarata handiarekin larritzen da baina adierazten du, aurikularrak erabiltzen ditu, leku lasaia bilatzen ditu, lotsatia edo erreserbatua da, jarduera baten aurretik urduri dago edo elkarriketak hastea kostatzen zaio baina lasaitasunez hitz egiten bazaio ondo erantzuten du.	Ez patologizatu. Ez behartu integrazio artifiziala. Behatu inbaditu gabe. Erraztu egokitzapen txikiak. Indartu funtzionatzen duena. Sortu konfiantza.	Berdean, lagundu, desberdintasuna arazo bihurtu gabe.
Horia Behatu beharreko xehetasunak	Behin eta berriz bakarrik jaten hasten da, gero eta gutxiago parte hartzen du, hainbat egunez gaizki egiten du lo, isilago, suminkorrago edo itzaliago dago, beti jarduera edo pertsona zehatz bat saihesten du, taldearengandik askotan aldentzen da, gatazka txikiak pilatzen ditu, lehen egunekin alderatuta argi aldatzen da, badirudi nekatuta edo deskonektatuta dagoela edo motibaziorik ez duela, oinarriko errutinak zaintzeari uzten dio.	Hurbildu presionatu gabe. Galdetu modu errazeen. Entzun hitz egin baino gehiago. Eskaini laguntza zehatza. Behatu errepikatzen den. Jarduerak errepikakorrek badira, eman horren berri koordinazio-taldeari.	Horian, ez dramatizatu, baina ez utzi alde batera. Behatu, hurbildu eta prebenitu.
Laranja Prebentziozko alerta-seinaleak	Modu iraunkorrean isolatzen da, maiz egiten du negar, antsietate-une errepikatuak ditu, etsipen-esaldiak esaten ditu, modu argian jateari edo ondo lo egiteari uzten dio, suminkortasun bizia erakusten du, gatazka errepikatuak ditu, espaziotik alde egiten saiatzen da, taldeko norbaitekiko beldurra adierazten du, aurreko autolesioak aipatzen ditu edo une honetan gaizki dago, kontsumo-susmoa dago, medikazio garrantzitsua ahaztu edo uzten du, oso nahastuta dirudi, modu bortitz eta kezkagarrian aldatzen da.	Jakinarazi koordinazio-taldeari. Ahal bada, hitz egin pribatuan. Ez eskatu hainbeste. Lagundu hurbilagoetik. Egokitu jarduerak aldi baterako. Erregistratu gertakariak, ez interpretazioak. Baloratu koordinazioarekin familia/tutoreekin edo orientazio-baliabide batekin harremanetan jarri behar den. Berrikusi hurrengo egunean.	Laranja, jardun egoera krisi bihurtu baino lehen.
Gorria Krisia edo benetako arazoa	Suizidio-ideazioa planarekin, bitartekoekin edo asmoarekin; suizidio-saiakera; larritzat jotzeko moduko autolesioa; eraso fisikoa; berehalako mehatxua; intoxikazio garrantzitsua; konortegalera; konbultsioak; arnasa hartzeko zailtasuna; arrisku-egoeran ihes egitea edo desagertzea; adingabea lokalizatu gabe egotea; arriskua duen krisi psikotikoa; sexu-indarkeria edo abusua; objektu arriskutsua edo arma izatea; segurtasuna bermatzeko ezintasuna; parte-hartzailearen edo familia baten jokabide bortitza, taldearen edo monitore-taldearen segurtasuna arriskuan jartzen duena.	Babestu eszena. Ez utzi bakarrik arriskuan dagoen pertsona. Banandu taldea edo inplikaturako pertsonak. Jakinarazi berehala koordinazioari. Deitu 112ra bizi-arriskua, arrisku fisikoa edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago. Ez inprobisatu esku-hartzea gauzatzeko prestakuntzarik ez baduzu. Ondoren, erregistratu gertatutakoa.	Gorrian, ez itxaron dena ulertu arte. Babestu, jakinarazi eta aktibatu laguntza.

1. Zerbait gertatu aurretik

Esku-hartzerik onena ez da krisia lehertu denean hasten. Lehenago hasten da. Monitore-taldeak seinale goiztiarrak antzeman, egoera errazak egokitu eta arazo batzuk handitzea saihestu dezake.

1.1. Zure eginkizuna monitore gisa

Zure eginkizuna ez da diagnostikatzea. Ez duzu jakin behar pertsona batek antsietatea, depresioa, autismoa, trauma edo nahasmendu zehatz bat duen.

Zure eginkizuna hau da. Behatzea, errespetuz hurbiltzea, presioa murriztea, lehen minutuetan laguntzea, babestea (arriskua badago), koordinazioari jakinaraztea, egoerak behar badu laguntza aktibatzea eta gertatutakoa erregistratzea.

Zuri dagokizu

Zerbait ondo ez doala konturatzea.
Presionatu gabe hurbiltzea.
Arriskuan dagoen pertsona bakarrik ez uztea.
Laguntza garaiz eskatzea.
Pertsona artatzen den bitartean taldea zaintzea.
Gertakarien berri ematea eta erregistratzea.

Ez dagokizu

Diagnostikatzea.
Tratamenduak erabakitzea.
Medikazioa aldatzea.
Sekretu absolutua agintzea.
Prestakuntzarik gabeko euste fisikoa egitea.
Krisi larri bat bakarrik kudeatzea.
Pertsona batek campusean jarraituko duenetz bakarka erabakitzea.

Idea gakoa:

Ez duzu erantzun guztiak izan behar.
Laguntzen, babesten eta egoerak gainditu aurretik laguntza eskatzen jakin behar duzu.



1.2. Barneko jarduketa-katea

Krisi batean, arazoa ez da bakarrik zer egin jakitea. Askotan arazoa da zereginak ez daudela argi zehaztuta.

Horregatik, auzolandegia hasi aurretik, taldeak argi izan behar du barneko jarduketa-katea. Kate horrek inprobisazioak, bikoiztasunak eta unean eta pentsatu gabe hartutako erabakiak saihesten ditu.

Rola	Eginkizuna
Pertsonari laguntzen diona	Kaltetutako pertsonarekin geratzen da. Gutxi hitz egiten du, presentzia mantentzen du, eta –arriskua badago– bakarrik gera ez dadin zaintzen du.
Taldea kudeatzen duena	Gainerako parte-hartzaileak apartatzen ditu, ikusleak saihesten ditu, zurrumurruak murrizten ditu eta jarduera edo alternatiba seguru bat mantentzen du.
Koordinazio-taldeari egoeraren berri ematen diona	Datu zehatzak ematen ditu: zer gertatu den, non, nor dagoen inplikaturik, zer arrisku dagoen eta zer behar den.
112ra deitzen duen pertsona, hala badagokio	Larrialdietara deitzen du bizi-arriskua, arrisku fisikoa edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna dagoenean. Jasotzen dituen urratsak jarraitzen ditu.
Erregistratzen duen pertsona	Egoera kontrolpean dagoenean, gertakariak jasotzen ditu: zer ikusi den, zer esan den, zer egin den, nori jakinarazi zaion eta egoera nola geratu den.



Prest egon behar duten datuak:

Koordinatzaile arduraduna, bigarren arduraduna, barne-telefonoak, campusaren edo ostatuaren helbide zehatza, elkargunea, lasaitzeko gunea, erreferentziatzko osasun-zentroa, botikina, arrisku-guneak, familiekin/tutoreekin harremanetan jartzeko prozedura eta adingabeen aurrean jarduteko prozedura.

Krisi batean, banatu eginkizunak.

Pertsona batek laguntzen du. Pertsona batek taldea kudeatzen du. Pertsona batek jakinarazten du. Pertsona batek erregistratzen du. Inork ez du egoera larri bat bakarrik sostengatu behar.

1.3. Lasaitzeko gunea

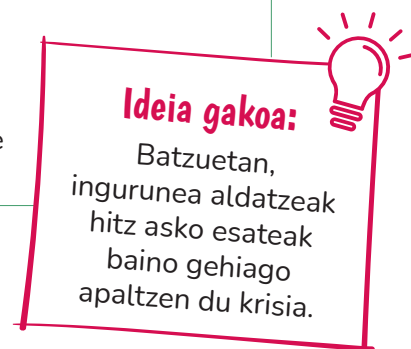
Lasaitzeko gunea intentsitatea jaisteko baliabide bat da.

Taldeak ezagutzen duen leku bat izan behar du, nahiko lasaia eta erabiltzeko erraza, pertsona batek estimuluak murriztu, taldearen begiradatik atera edo kontrola berreskuratu behar duenean.

Gela bat, txoko lasai bat, kanpoko eremu seguru bat edo ostatuaren espazio bat izan daiteke. Garrantzitsua da taldeak krisia gertatu baino lehen leku hori zein izango den erabakitzea.



Honelakoa izan behar du	Lasaia, publikotik apartekoa, zarata gutxikoa, segurua, aurkitzeko erraza, monitore bat gertu izateko modukoa, objektu arriskutsurik gabea eta zigortzat aurkeztu gabea.
Zertarako balio du	Antsietatea, negarra edo blokeoa, zentzumen-gainkarga, krisi emozionala, gatazkak, lotsa-egoerak eta esku-hartze baten ondorengo errekupeazioa.
Nola erabili	Ez esan: "Zoaz hara lasaitu arte". Hobe: "Leku lasaiago batera joango gara, pixka bat pultsazioak jaisteko". / "Ez duzu orain hitz egin behar. Leku lasaiago batera joango gara". / "Han egon zaitezke une batez, taldeko norbait gertu duzula".



Lasaitzeko gunea

Lasaitzeko gunea emozio- eta zentzumen-erregulazioa errazteko espazio bat da, pertsona batek bere aktibazio-maila murriztu, atsedean hartu edo egoera bat eskalatu aurretik oreka berreskuratu behar duenean.

Ez da zigortzeko, isolatzeko edo jardueratik kanporatzeko lekua.

Bere helburua da ingurune lasaia eskaintzea, pertsonak beharrezkoa denean erregulazio-estrategiak modu boluntarioan eta lagunduta erabili ahal izan ditzan.

Non kokatu daitezke?

Hainbat leku erabil daitezke lasaitzeko gune gisa, gertutasunaren eta egiten ari diren jardueren arabera. Hauek izan daitezke:

- Banku aparte bat.
- Itzalpeko gune bat.
- Ataripe bat.
- Gela bateko txoko lasai bat.
- Zaratatik urrundutako mahai bat.
- Zuhaitz baten azpiko espazio bat.
- Jendetza gutxi duen kanpamentuko leku bat.



Gomendatutako materialak

- Eseri edo atsedean hartzeko: aulki erosoak, zerriak, manta arinak, kuxinak...
- Ukimenaren bidez erregulatzeke: harri leunak, pinaburuak, pilota bigunak, belarra ukitzea, soka-zatiak, goma elastikoak, testura desberdineko oihal-zatiak...
- Estimuluak murrizteke: txapela, eguzkitako betaurrekoak, zarataren aurkako aurikularrak edo belarrietarako tapoiak...
- Erregulazio fisikoa errazteke: ura eskuragarri izatea, jaurtitzeko edo manipulatzeko pilota biguna, banda elastikoa, ibiltzeko espazioa, usaintzeko moduko landareak edo espeziak...
- Orientazioa errazteke: erregulazio-estrategiak dituen kartel sinple bat.

Pertsona guztiek ez dute espazioa modu berean erabiliko. Garrantzitsuena ez da estrategia zehatz bat erabiltzea, baizik eta pixkanaka segurtasun- eta erregulazio-sentsazioa berreskuratzea.

Lasaitzeko txokoak ez ditu krisi-protokoloak edo laguntza profesionala –beharrezkoa denean– ordezkatzen, baina desregulazio-egoera asko prebenitu eta esku-hartze goiztiarra erraztu dezake.

Erregulazio-estrategiak

Jarraian, estres-testuinguruetan erabilgarriak izan daitezkeen erregulazio-estrategia oso sinple baina eraginkor batzuk deskribatuko dira. Aurrerago, eskuliburuan, egoera zehatzak azalduko dira profil anitzekin nola jardun erakusteko. Hala ere, estrategia hauek pertsona guztiekin erabil daitezke, haien profila edozein dela ere. Kontuan hartuta pertsona bakoitza desberdina dela eta zentzumen-profil propioa duela, batzuk besteak baino eraginkorragoak izango dira. Kontua da pertsona bakoitzarentzat egokienak direnak bilatzea, estrategia guztiak eraginkorrak izan daitezkeela abiapuntu hartuta.

Arnasketa motela

Hartu arnasa sudurretik eta zenbatu 4 arte.

Bota arnasa poliki eta zenbatu 6 arte.

Errepikatu hainbat aldiz.

Grounding 5-4-3-2-1

Bilatu:

- Ikusten dituzun 5 gauza.
- Ukitu ditzakezun 4 gauza.
- Entzuten dituzun 3 gauza.
- Usaintzen dituzun 2 gauza.
- Dastatzen duzun gauza 1.

Orainaldira itzultzen lagunduko du.

Zentzumen-ainguratzea

Aukeratu objektu bat. Harri bat, pilota bat edo soka bat izan daiteke.

Behatu haren forma, testura, tenperatura, pisua...

Jarri arreta horretan bakarrik minutu batzuetan.

Mugimendu kontzientea

Ibili poliki. Belar gainean oinutsik izan daiteke. Jarri arreta zure pausoetan, lurrarekin duzun kontaktuan, arnasketan...

Ingurunera orientatzea

Begiratu inguruan. Galdetu zeure buruari:

- Non nago?
- Zer egun da?
- Zer gertatzen ari da une honetan?

1.4. Nola behatu

Behatzeko, taldeari eta aldaketa garrantzitsuei adi egon behar da.

Ondo behatzea da

Aurreko egunekiko aldaketei erreparatzea. Jokabide puntual bat eta patroia bat bereiztea. Pertsona agerian utzi gabe hurbiltzea. Galdeketa egin gabe galdetzea. Zerbait irautean badu koordinazio-taldearekin partekatzea. Egoera eskalatzen bada, gertakariak erregistratzea.

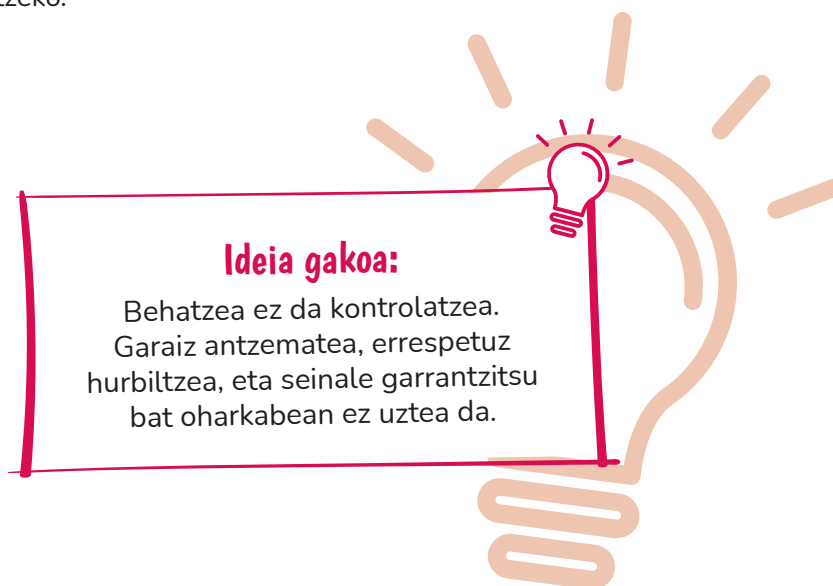
Gaizki behatzea da

Azkar etiketatzea. Gaiaz beste parte-hartzaile batzuekin hitz egitea. Desberdintasuna arazo bihurtzea. Galdetu gabe interpretatzea. Pertsona dena kontatzera behartzea. Taldearen aurrean agerian uztea. Arriskua dagoenean gehiegi itxarotea.



Hurbiltzeko esaldi erabilgarriak:

“Azken egunotan isilago nabaritu zaitut. Une batez hitz egin nahi duzu?” / “Ez didazu ezer kontatu behar nahi ez baduzu, baina nola zauden jakin nahiko nuke”. / “Zerbait kostatzen ari bazaizu, errazago egiteko moduren bat bila dezakegu”. / “Taldetik kanpo hitz egin dezakegu, lasai”. / “Kezkatzen nau hau errepikatzen ari delako. Koordinazio-taldearekin komentatuko dut hobeto laguntzeko.”



Idea gakoa:

Behatzea ez da kontrolatzea. Garaiz antzematea, errespetuz hurbiltzea, eta seinale garrantzitsu bat oharkabea ez uztea da.

2. Zerbait gertatzen denean: PARA

Lehen **bost** minutuak dira **GAKOAK**:

Pausoa	Zer esan nahi du	Esaldi gakoa
Babestu	Gehiegi galdetu aurretik, begiratu arriskurik dagoenetz. Egiaztatu pertsonak bere buruari kalte egin diezaiokeen, beste pertsona bati kalte egin diezaiokeen edo inguruan arriskurik dagoenetz: objektu arriskutsuak, errepidea, ura, altuera, sua, tresnak, intoxikazio-arriskua, ihesa, konorte-galera, konbultsioak edo arnasa hartzeko zailtasuna. Arriskurik badago, elkarriketak itxaron dezake. Lehenik, babestu.	“Orain, seguru egotea da lehentasuna.”
Lagundu	Krisi batean dagoen pertsona batek ez ditu bost pertsona aldi berean hizketan behar. Presentzia lasaia behar du. Egon gertu, inbaditu gabe. Pertsona bakar batek hitz egin dezala. Mantendu errespetuzko distantzia. Erabili ukimena poliki eta baimenarekin. Jarri haren altueran. Hitz egin motel eta leun. Autolesio, suizidio, intoxikazio, ihes edo desorientazio arriskua badago, pertsona ez da bakarrik utzi behar.	“Hemen nago zurekin. Goazen pixkanaka.”
Sinplifikatu	Krisi batean, pertsonak okerrago prozesatu dezake informazioa. Sinplifikatu: zarata gutxiago, publiko gutxiago, hitz gutxiago eta eskakizun gutxiago. Erabili esaldi laburrak eta ahalik eta aukera sinpleenak.	“Ez duzu dena orain azaldu behar”
Aktibatu laguntza	Laguntza eskatzeak ez du esan nahi gaizki egin duzunik. Egoerak pertsona bakar batek eutsi beharko lukeena gainditzen duela ulertu duzula esan nahi du. Jakinarazi koordinazioari arriskua, errepikapena, zalantza, taldean eragina edo segurtasunez kudeatu ezin duzun egoera bat badago. Deitu 112ra bizi-arriskua, arrisku fisikoa edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago.	“Jakinaraziko dut hobeto lagundu ahal izateko.”

2.1. Lehen bost minutuak

Lehen minutuak esku-hartzearen tonua markatzen dute maiz. Taldea urduri sartzen bada, oihukatzen badu, pertsona inguratzen badu, edo galdera gehiegi egiten baditu, egoera larriagotu daiteke. Taldeak eszena ordenatzen badu, estimuluak jaisten baditu, eta eginkizunak banatzen baditu, jarduteko denbora irabazten du.

Zalantzaren aurrean: PARA metodoa

Ideia gakoa:

Ez duzu arazoa lehen bost minutuetan konpondu behar. Babestu, lagundu, sinplifikatu arriskua jaisteko eta –behar izatekotan– aktibatu laguntza.

2.2. Krisi batean rolak banatzea

Egoera zail batean talde osoak gauza bera egiten badu, kontrola galduko da. Denek pertsonarekin hitz egiten badute, inork ez du taldea zainduko. Denek taldea artatzen badute, inork ez du pertsona lagunduko. Inork ez badu egoeraren berri ematen, koordinazio-taldea berandu iritsiko da.

2.3. Zer ez egin inoiz

Badira ia edozein egoera okerragotu dezaketen akatsak. Batzuk asmo onetik sortzen dira; beste batzuk, beldurretik edo presiotik. Krisi bat gertatu aurretik argi izatea komeni da.



Idea gakoa:

Krisi batean, taldeak hobeto funtzionatzen du pertsona bakoitzak zer egin behar duen dakienean. Laguntzea, taldea zaintzea, jakinaraztea, deitzea eta erregistratzea inprobisazioa alde batera utzita burutu beharreko jarduerak dira.

Ez promestu sekretu absoluturik.

Pribatutasuna zaindu dezakezu, baina ezin duzu sekretua mantenduko duzula promestu arriskua badago. Hobe: "Kontatzen didazuna zainduko dut, baina zure segurtasunari eragiten badio, laguntza eskatu behar dut".

Ez bihurtu krisia ikuskizun.

Saihestu taldeak begiratzea, galdetzea, iritzia ematea, grabatzea edo presionatzea.

Ez egin galdeketa-erik unerik gorenean.

Lehenik, jaitsi intentsitatea; ondoren, galdetu beharrezkoa dena.

Ez sartu autoritate-borroka batean.

Helburua ez da irabaztea, intentsitatea jaistea eta babestea baizik.

Ez minimizatu.

Saihestu "ez da hainbesterako", "txorakeriak dira", "arreta erakartzeko egiten duzu", "pasatuko zaizu" edo "taldea izorratzen ari zara" bezalako esaldiak.

Ez umiliatu.

Zuri oso desberdina iruditzen bazaizu ere, sentitzen eta pentsatzen duena baliozkoa da, eta horrela tratatu behar da.

Ez utzi bakarrik arriskuan dagoen pertsona.

Bereziki autolesioa, suizidio-ideazioa, ihes egiteko saiakera, intoxikazioa, desorientazioa, oldarkortasuna, krisi psikotikoa edo kontrol-galera garrantzitsua badago.

Ez inprobisatu osasun-erabakirik.

Ez aldatu medikazioa, ez gomendatu, ez erabaki lesio batek ez duela garrantzirik zalantzak badituzu, eta ez eraman ospitalera zure kabuz larri dagoen pertsona bat larrialdiak aktibatzea seguruagoa bada.

Ez hartu egoera bakarrik zure gain.

Krisi larri batek ez du monitore bakar baten mende egon behar.



Idea gakoa:

Krisi batean, akats asko gehiegi, azkarregi eta bakarrik egiteagatik datoz. Jaitsi erritmoa, murriztu estimuluak eta eskatu laguntza.

2.4. Nola komunikatu

Mantendu jarrera lasaia. Ez larritu esaten duenarekin.

Entzute aktiboa. Entzun mezua arretaz, eten gabe.

Zaindu erabilitako tonua. Lasaitasuna transmititu nahi badugu, tonu lasaia erabili behar dugu.

Transmititu ulermena horretarako enpatia-adierazpenak erabiliz: “ulertzen dut”, “zer diozun ulertzen dut”, “badakit nola sentitzen zaren”...; inoiz ez minimizatu edo banalizatu haren kezkak.

Erakutsi onarpen baldintzagabea. Ez epaitu zer esaten duen, ezta nola esaten duen ere.

Lagundu bere sentimenduak **adierazten** behartu gabe. Formulatu galdera irekiak, adierazteko aukera eman diezaioten.

Lagundu bere indarguneak antzematen eta baloratzen babes-faktore gisa jardungo dutenak.

Lagundu konpontzeko modu berriak aurkitzen nahiz eta une honetan ikusten ez dituen.

Baloratu eta indartu bere gaitasunak. Denok dugu ondo egiten dugun zerbait; bilatu eta indartu egin behar da.

Beti amaitu une atsegin batekin.

Arau orokorra

Zenbat eta gehiago igo krisi-maila

Galdera GUTXIAGO
Azalpen GUTXIAGO
Ziurgabetasun GUTXIAGO
Eskakizun GUTXIAGO

Segurtasun GEHIAGO
Lasaitasun GEHIAGO
Egitura GEHIAGO
Laguntza GEHIAGO

Arazoak pertsona berriro erregulatuta dagoenean konpondu behar dira.

Segurtasuna → Erregulazioa → Komunikazioa → Arazo-konponketa.

2.5. Noiz jakinarazi koordinazio-taldeari

Koordinazio-taldeari jakinarazteak esan nahi du egoerak erabaki partekatua behar duela. Ez izan beldurrik hori egiteko.

Jakinarazi koordinazio-taldeari beti egoera hauek ematen direnean: egungo, berriki gertatutako edo aitortutako autolesioa; suizidio-ideazioa edo heriotzari buruzko esaldiak; suizidio-saiakera edo suizidio-arriskua; oldarkortasuna, mehatxua edo intimidazioa; gatazka larria, jazarpena edo parte-hartzaileen arteko beldurra; alkohola, marihuana edo beste substantzia batzuen kontsumoa; intoxikazioa edo medikazioarekin nahasteko susmoa; jaisten ez den krisi emozionala; arrisku-egoeran ihesa, desagertzea edo alde egiteko saiakera; sintoma psikotikoak, paranoia, ahotsak edo errealtatetik deskonexioa; medikazio-arazo garrantzitsua; indarkeria, abusua edo sexu-erasoa jakinaraztea; arrisku-egoeran dagoen adingabea; mehatxatzen duen edo modu intimidatzailean jokatzeko duen familia; monitorearen arrazoizko zalantza.

Jakinarazi, halaber, zerbait errepikatzen bada: isolamendua, elikadura eskasa mantendua, oso lo gutxi egitea, maiz negar egitea, norbait saihestea, gatazka errepikatuak, apatia edo gero eta suminkortasun handiagoa, jardueretatik irteteko etengabeko beharra edo semaforoko seinale larriak.

Jakinaraztean, transmititu gertakariak, ez etiketak. Hobe: "Arratsalde honetan "ezin dut gehiago" hiru aldiz esan du eta komunean itxi da". Oker: "Oso gaizki dago".



Ideia gakoa:

Koordinazio-taldearekin hobe gertakarien bidez, ez etiketekin. Zenbat eta argiago informatu, orduan eta hobeto erabaki ahal izango da.

2.6. Noiz deitu 112ra

112 aktibatzen da bizitzarako, osotasun fisikorako edo taldearen segurtasunerako berehalako arriskua dagoenean.

Deitu 112ra honako egoera hauek ematen badira: suizidio-saiakera abian edo berriki gertatua; bitarteko eskuragarriak dituen suizidio-plana; autolesio larria edo odoljario garrantzitsua; konorte-galera; konbultsioak; arnasa hartzeko zailtasuna; bularreko min handia edo kezkarriak diren sintoma fisikoak; gaindosia edo gaindosi-susmoa; intoxikazio larria; logura, nahasmena edo inkontzientziarekin batera doazen gorako iraunkorrak; eraso fisiko larria; arrisku erreala duen berehalako mehatxua; objektu arriskutsua edo arma; bere buruari edo beste pertsona batzuei arriskua eragin diezaiekeen krisi psikotikoa; arrisku-egoeran dagoen pertsona baten desagertzea; lokalizatu gabeko adingabea; gune arriskutsu baterako ihesa; campusaren barruan segurtasuna bermatzeko ezintasuna.

Deitzean, adierazi: kokapen zehatza, zer gertatu den, gutxi gorabeherako adina, egungo egoera, lesiorik dagoen, kontsumoa, medikazioa, autolesioa, eraso, ihesa edo suizidio-arriskua dagoen, taldea zer egiten ari den eta harremanetarako telefonoa. Ez eskegi hala adierazi arte.

Zalantzarik baduzu, galdetu zeure buruari: **segurtasuna oraintxe bermatu dezaket?** Erantzuna ezetz bada, deitu.



Ideia gakoa:

112ra deitzea baliabide egokia aktibatzea da taldearen gaitasunak nahikoak ez direnean segurtasuna bermatzeko.

2.7. Orientazio-baliabideak

Egoera guztiek ez dute 112 behar. Batzuek orientazioa, eustea edo deribazioa behar dute, berehalako bizi-larrialdia ez badira.

Baliabidea	Noiz erabili	Zer gogoratu
Suizidio-jokabidea 024	Suizidio-ideazioa, pentsamendu errepikatuak, pertsona baten inguruko kezka edo suizidio-jokabideari buruzko orientazioa behar izatea berehalako bizi-larrialdirik ez dagoenean.	Ez du 112 ordezkatzeko saiakera, plana eta bitartekoak, lesioa, intoxikazioa, ihesa edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badaude.
Osakidetzako Osasun Aholkua 900 20 30 50	Berehalako bizi-larrialdi argirik gabeko osasun-zalantzak: zalantza medikoak dituen antsietate-krisia, kezkatzen duten sintoma fisikoak, medikazioari buruzko zalantzak edo larrialdietara joan behar den jakiteko beharra.	Konorte-galera, konbultsioak, arnasa hartzeko zailtasuna, gaindosia, lesio larria edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badaude, 112ra deitu behar da.
SATEVI 900 840 111	Indarkeria matxista, sexu-indarkeria, beldurra, mehatxuak, kontrola edo Euskadin orientazio espezializatua behar izatea.	Erasoa abian bada, berehalako arriskua, lesioak edo arrisku fisikoa badaude, 112ra deitu behar da.
016	Emakumeen aurkako indarkeriaren aurrean informazioa, aholkularitza juridikoa eta arreta psikosoziala.	Ez du 112 ordezkatzeko larrialdietan.
Zeuk Esan 116111	Ondoeza, jazarpena, indarkeria, familia-gatazka edo laguntza-beharra duten adingabeak.	Adingabea berehalako arriskuan, desagertuta, intoxikatuta, erasota edo arriskua duen suizidio-ideazioarekin badago, koordinazioa eta 112 aktibatzen dira.
Lehen Mailako Arreta / Osakidetzako Osasun Mentaleko Sarea	Balorazio klinikoa edo jarraipena behar duten eta premiazkoak ez diren egoerak: mantendutako antsietatea/depresioa, insomnio iraunkorra, somatizazioak, narriadura funtzionala edo erreferentziazko profesionala.	Ez du 112 ordezkatzeko krisi-egoeratan.
Teléfono de la Esperanza Euskadi 944 100 944	Krisi emozionala, bakardade bizia edo bizi-larrialdirik gabeko entzute-beharra.	 Ideia gakoa: Orientazio-baliabideek oso baliagarriak dira jarduteko denbora dagoenean, baina segurtasun-tarterik egon ezean, deitu, 112ra
Cruz Roja Te Escucha 900 107 917	Laguntza psikosoziala, dolua, bakardadea, hauskortasun emozionala edo laguntza emozionala.	
BadaBideBat	Gazteentzako laguntza (bereziki Gipuzkoan), zailtasun pertsonal, sozial, familiar, profesional edo ikasketekin lotutakoen aurrean.	

3. Kasu praktikoak

Kasu praktikoak eskuliburuaren atal nagusia dira. Ez dute diagnostikatzeko balio; aitzitik, maiz ematen diren egoerak ezagutzeko, espero daitekeena eta kezkarria dena bereizteko, eta segurtasun handiagoz jarduteko balio dute.

1. kasua

TEA / zentzumen-gainkarga

1

Auzolandegiko eszena



Talde-jarduera baten gaua da. Musika dago, jende asko hizketan, eta azken orduko hainbat aldaketa. Parte-hartzaile bat belarriak estaltzen hasten da, aldendu egiten da, eta norbaitek zer gertatzen zaion galdetzen dionean modu zakarrean erantzuten du. Taldera itzultzeraz animatzen saiatzean, blokeatu egiten da, “utzi bakean” errepikatzen du, eta espaziotik azkar irten nahi du.

2

Zer gerta daiteke



Pertsona batzuek estimulua modu intentsuagoan prozesatzen dituzte: zarata, argiak, kontaktu fisikoa, jendetza, txantxa anbiguoak, plan-aldaketak edo hainbat pertsona aldi berean hizketan aritzea.

Auzolandegi batean hori areagotu egin daiteke pribatutasun gutxi dagoelako, errutinak partekatzen direlako, nekea pilatzen delako, eta bizitza sozial bizia dagoelako. Pertsonak aurreikusgarritasuna, atsedena, zarata gutxiago edo erregulatzeko espazio bat behar izan ditzake.

Akats ohikoena erreakzioa heziketa txarra, erronka edo borondate falta gisa interpretatzea da. Batzuetan ez da “gaizki portatzen” ari: gogaituta dago. Une horretan, azalpenak eskatzeak, ukitzeak, inguratzeak edo taldera itzultzeraz behartzeak egoera okerragotu dezake.

Garrantzitsuena gainkarga antzematea eta estimuluen intentsitatea gutxitzea da.

3

Kasuaren semaforoa



Maila

Zer ikus daiteke

Zer egingo du monitoreak

Berdea	Errutinak nahiago ditu, aurreikuspena behar du, zarata handia saihesten du, aurikularrak erabiltzen ditu, bakardade-tarteak bilatzen ditu (baina beste une batzuetan parte hartzen du).	Ez patologizatu. Aurreratu aldaketak. Errespetatu atseden-denborak. Erraztu egokitzen txikiak.
Horia	Zaratarekin edo aldaketekin suminkorrango agertzen da, maiz erretiratzen da, gutxi erantzuten du, jarraibide luzeen aurrean blokeatzen da, jarduera oso estimulatuak saihesten ditu.	Hurbildu presionatu gabe. Murriztu estimuluak. Eskaini alternatiba sinpleak. Behatu jarrera errepikatzen denetz.
Laranja	Belarriak estaltzen ditu, premiaz alde egin nahi du, esaldiak errepikatzen ditu, negar egiten du, blokeatzen da, ez du onartzen hainbat pertsonak hitz egitea, gorputz-tentsioa handitzen da.	Jakinarazi koordinazio-taldeari egoerak onera egiten ez badu. Eraman espazio lasai batera. Pertsona bakar batek hitz egin dezala. Murriztu estimuluak eta publikoa.
Gorria	Kontrolik gabe ihes egiten saiatzen da, bere burua jotzen du, objektuak jotzen ditu, defentsazko erasoak egiten ditu, denbora luzez ez du erantzuten edo ezin da segurtasuna bermatu.	Babestu. Ez inbaditu. Ez utzi pertsona bakarrik arriskua badago. Aktibatu berehala koordinazioa eta 112 arrisku fisikoa badago.

4

Laranja badago



- Hurbildu inguratu gabe. ● Ez joan pertsona gehiagorekin. ● Jaitsi tonua eta murriztu hitzak.

Lehenik, aldatu ingurunea: zarata gutxiago, jende gutxiago, taldearen begirada gutxiago. Mugitu ahal bada, lagundu lasaitzeko gunera. Lekuan geratu nahi badu, alden du taldea.

Ez eskatu une horretan dena azaltzeko. Galdetu gutxienezkoa bakarrik: "Laguntzen dizu isiltasunak?" / "Isiltasuna edo ibiltzea nahiago duzu?" / "Gertu geratzea nahi duzu, edo pixka bat urrunago?"

Eskaini bi aukera, ez hamar. Aukera mugatuak kontrola berreskuratzen laguntzen du, gehiago gogaitu gabe.

Egoera errepikatzen bada, jakinarazi koordinazio-taldeari. Jardueraren bat egokitzea, aldaketak aurrez azaltzea, edo pertsonak mugara iritsi aurretik atsedenaldia eskatzeko seinaleak adostea beharrezkoa izan daiteke.



5

Gorrian badago



Arrisku fisikoa badago, lehentasuna segurtasuna da.

Ez heldu eta ez blokeatu muturreko eta berehalako arriskua ez badago. Ez inguratu. Ez itxi irteera. Ez eztabaidatu haren erreakzioa proportzionala den edo ez.

Aldendu taldea. Pertsona bakar batek hitz egin dezala. Objektu arriskutsuak badaude, kendu bakarrik segurua bada. Gune arriskutsu batera ihes egiten saiatzen bada, aktibatu berehala koordinazioa eta baloratu 112ra deitzea segurtasuna bermatu ezin baduzu.

Esaldi erabilgarria:

“Ez zaitut orain hitz egitera behartuko. Estimuluak jaitsi eta seguru mantenduko zaitugu”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Zaratatik aterako gara une batez”.
- Q “Ez duzu orain erantzun behar”.
- Q “Espazioa emango dizut, baina gertu geratuko naiz”.
- Q “Isiltasuna edo ibiltzea nahiago duzu?”
- Q “Errazago egingo dugu, pausoz pauso”.



7

Ohiko akatsak

X

- X Gaiak jarraera txar gisa interpretatzea.
- X Baimenik gabe ukitzea.
- X Begirada-kontaktua behartzea.
- X Pertsona hainbat monitoreren artean inguratzea.
- X Aldaketak aurrez azaldu gabe egitea, pertsona dagoeneko gogaituta dagoenean.
- X Azalpen luzeak eskatzea unerik gorenean.
- X “Normalizatzeko” taldera azkar itzultzera behartzea.

8

Ondoren



Intentsitatea jaisten denean, ez behartu berehala itzultzera. Baloratu pixkanaka berriz sartzea: lehenik behatu, gero parte hartu, eta, behar badu, atseden hartu.

Jakinarazi koordinazio-taldeari egoera intentsua izan bada edo errepikatzen bada. Erregistratu gertakari zehatzak: zer gertatu den, zer estimulu zeuden, zerk lagundu duen, eta zerk okertu duen.

Helburua ez da deserosotasun oro saihestea. Pertsonak segurtasunez parte hartu ahal izateko egokitzapen sinpleak antzematea da.

2. kasua

TDAH / inpulsiibitatea eta desregulazioa

1

Auzolandegiko eszena



Jarduera batean, parte-hartzaile batek etengabe eteten du, altxatu egiten da, lekuz kanpoko txantxak egiten ditu, eta zuzentzen diotenean haserretzen da. Geroago, talde-lan batean, hainbat aldiz aldatzen du iritzia, beste kide batekin eztabaidatzen du, eta honela amaitzen du: “ez dut hau egingo, beti niri botatzen didazue errua”.

2

Zer gerta daiteke



Pertsona batzuek zailtasun handiagoa dute arreta mantentzeko, txandak itxaroteko, antolatzeko, bulkadak erregulatzeko edo frustrazioa kudeatzeko. Auzolandegi batean, zailtasun horiek areagotu egin daitezke nekea, lo falta, gosea, jarduera luzeak, arau ez oso argiak edo estimulazio handia daudenean.

Jokabide inpulsiibo oro ez da arazo larria. Energia, sakabanatzea edo dinamika bat jarraitzeko zailtasuna egon daiteke arriskurik gabe. Baina inpulsiibitatea pilatzen bada, gatazkak sortzen baditu, pertsona arriskuan jartzen badu edo bizikidetzat etengabe hausten badu, esku hartu behar da.

Akats ohikoena desobedientzia edo probokazio gisa bakarrik irakurtzea da. Batzuetan, autorregulatzeko zailtasun erreala dago. Horrek ez du esan nahi edozein jokabide onartu behar denik. Egitura, jarraibide argiak eta mugak ematea esan nahi du, umiliatu gabe.



3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Asko mugitzen da, hainbat aldiz galdetzen du, itxarotea kostatzen zaio, jarduera fisikoa behar du, despistatzen da baina jarraibide argiei erantzuten die.	Eman jarraibide sinpleak. Nabarmendu ondo egiten duena. Eskaini zeregin zehatzak.
Horia	Ohi baino gehiago eteten du, azkar frustratzen da, arauak ahazten ditu, desantolatzen da, taldearekin tentsio txikiak pilatzen ditu.	Hurbildu eskalatu aurretik. Gogorarazi arauak pribatuan. Banatu zereginak. Eskaini atsedenaldi labur bat.
Laranja	Eztabaida errepikatuak, arriskua duen inpuitsibitatea, haserre bizia, jarduera bat bat-batean uztea, beste parte-hartzaileekin gatazka handitzea.	Jakinarazi koordinazioari. Murriztu eskakizuna. Bereizi gatazkatik. Adostu zeregin edo atsedenaldi zehatz bat.
Gorria	Jokabide arriskutsua, erasoa, ihes inpuitsiboa, kontsumoa, mehatxua, kontrol-galera edo segurtasuneko gutxieneko jarraibideak betetzeko ezintasuna.	Babestu. Bereizi taldea/pertsonak. Berehalako koordinazioa. 112 arrisku fisikoa edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago.

4

Laranjan badago



Ez itxaron jokabideak jarduera “lehertu” arte. Hurbildu pribatuan eta jaitsi esposizio-maila.

Saihestu diskurtso luzeak. Erabili jarraibide bat aldi bakoitzean: “Orain hemen gelditzea behar dut”. / “Lehenik une batez aterako gara. Gero ikusiko dugu nola itzuli”. / “Aukera dezakezu: bost minutuko atsedenaldea edo zeregin zehatz bat nirekin egitea”.

Beste pertsona batekin gatazka badago, bereizi hitz egiten saiatu aurretik. Pertsona oso aktibatuta badago, ez da barkamena eskatzeko edo gertatutakoa aztertzeko unea.

Jakinarazi koordinazio-taldeari egoera errepikatzen bada, taldeari eragiten badio, edo aldi baterako egokitapena behar badu: atsedena, rola aldatzea, zeregin zehatzagoa, hurbileko laguntza edo arauak berrikustea.

5

Gorrian badago



Inpultsibitateak arriskua sortzen badu, jada ez da parte-hartzearen arazoa: segurtasun-arazoa da.

Lehenik, babestu. Apartatu taldea, kendu objektu arriskutsuak indarkeriarik edo borrokarik gabe (ahal bada), eta saihestu botere-borrokak.

Mehatxua, eraso, ihesa edo arrisku fisikoa badago, koordinazio-taldeak berehala esku hartu behar du; segurtasuna bermatu ezin baduzu, deitu 112ra.

Esaldi erabilgarria:

“Orain ez dugu eztabaidatuko. Lehenik gelditu eta inork minik hartuko ez duela ziurtatuko dugu”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Gauza bakar bat esango dizut aldi bakoitzean”.
- Q “Orain atsedenaldi bat egingo dugu eta gero hartuko dugu erabakia”.
- Q “Mugi zaitezke, baina ezin duzu inor arriskuan jarri”.
- Q “Ez zaitut taldearen aurrean zuzenduko. Kanpoan hitz egingo dugu”.
- Q “Hemen gelditzea behar dut. Ondoren ikusiko dugu nola jarraitu”.

7

Ohiko akatsak

X

- X Beti taldearen aurrean zuzentzea.
- X Jarraibide asko aldi berean ematea.
- X Pertsona aktibatuta dagoenean sermoi luzeak egitea.
- X Jarduera fisiko oro zigor gisa kentzea.
- X Despiste bakoitza errespetu falta gisa interpretatzea.
- X Autoritate-borroka batean sartzea.
- X Gatazka larria izan arte itxarotea esku hartu aurretik.

8

Ondoren



Egoera jaisten denean, berrikusi koordinazio-taldearekin parte-hartzea egokitzea komeni den: zeregin laburragoak, arau ikusgarriak, banakako gogorazpenak, atsedenaldi laburrak edo talde barruko rol zehatza.

Erregistratu arriskua, gatazka errepikatua edo bizikidetzan eragina egon bada. Ez erregistratu “arazotsua”, “ez du kasurik egiten” eta antzeko etiketak. Hobe: “etengabe eten zuen, jardueran altxatu zen, Xrekin eztabaidatu zuen eta espaziotik abisatu gabe atera zen”.



3. kasua

Adimen-desgaitasuna edo ulermen-zailtasunak

1

Auzolandegiko eszena



Taldeak eguneko jarduerari buruzko azalpen azkar bat jasotzen du. Parte-hartzaile batek ulertu duela baieztatzen du, baina gero ez ditu urratsak jarraitzen, gelditu geratzen da, eta besteek egiten dutena kopiaitzen hasten da. Zuzentzen diotenean, urduri jartzen da eta denari baietz esaten dio, nahiz eta ulertu ez duela dirudien. Geroago, beste parte-hartzaile batek barre egiten dio “beti bi aldiz azaldu behar zaiolako”.

2

Zer gerta daiteke



Pertsona batzuek denbora gehiago, hizkera argiagoa, ikusizko laguntzak edo urratsez urratseko jarraibideak behar izan ditzakete jarduera bat, arau bat edo gizarte-egoera bat ulertzeko. Horrek ez du esan nahi parte hartu ezin dutenik, baina bai azalpen-modu desberdin bat behar dezaketela.

Bizikidetza intentsiboan, ulermen-zailtasunek zaurgarritasuna handitu dezakete: pertsonak gauzak ulertu gabe onartu ditzake, taldea imitatu, ondoeza ez adierazi, burlen objektu izan, frustratu edo blokeo, suminkortasun edo mendekotasunarekin erantzun.

Akats ohikoena bi muturretako batera joatea da: infantilizatzea edo baietz esaten duelako dena ulertzen duela pentsatzea. Bietako batek ere ez du laguntzen. Garrantzitsuena ulermena egiaztatzea da, nabarmen utzi gabe, komunikazioa egokitzea eta pertsonaren duintasuna babestea.

3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Denbora gehiago behar du, hainbat aldiz galdetzen du, jarraibide sinpleak nahiago ditu, laguntzarekin ondo parte hartzen du.	Azaldu pausoz pauso. Egiaztatu ulermena. Indartu autonomia.
Horia	Baietz esaten du baina ez du parte hartzen, taldea egindakoa kopiatzen du ulertu gabe, aldaketetan galtzen da, frustratzen da edo blokeatzen da.	Berriro azaldu pribatuan. Erabili adibide zehatzak. Murriztu jarraibideak. Behatu jarrera errepikatzen denetz.
Laranja	Ondoeza handitzea, mendekotasun bizia, taldearen burlak, isolamendua, nahasmen errepikatua, mina edo beharrak adierazteko zailtasuna.	Jakinarazi koordinazio-taldeari. Egokitu jardura. Babestu burlengandik. Izendatu erreferentzia egonkor bat.
Gorria	Desorientazio bizia, ulertu ezinik arrisku fisikoa, biktimizazioa, abusua, ihesa, eraso, autolesioa edo segurtasuna mantentzeko ezintasuna.	Babestu. Berehalako koordinazioa. Ez utzi bakarrik arriskua badago. 112 arrisku fisikoa edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago.

4

Laranja badago

Esku hartu pertsona agerian geratu edo gehiago blokeatu baino lehen.

Hurbildu taldearen aurrean zuzendu gabe. Erabili esaldi zehatzak: “Goazen pausoz pauso”. / “Lehenik hau. Gero hau”. / “Esan zure hitzekin orain zer egin behar dugun”.

Ez galdetu soilik “ulertu duzu?”, pertsona askok baietz esango baitute ulertu ez badute ere. Hobe da jarraibidea modu sinplean errepikatzeko edo lehenik zer egingo duen adierazteko eskatzea.

Burlak badaude, moztu. Ez hartu garrantzirik gabeko txantxa gisa. Segurtasunak duintasuna ere barne hartzen du.

Jakinarazi koordinazio-taldeari zailtasuna errepikatzen bada, aurreikusi gabeko laguntzak behar baditu edo beste parte-hartzaileek aprobetxatzeko, presionatzeko edo barregarri uzteko arriskua badago.



5

Gorrian badago



Pertsonak arrisku-egoera bat ulertzen ez badu, ez da nahikoa jarraibideak errepikatzea. Ingurunea fisikoki babestu behar da.

Adibidez: ez badu ulertzen gune bat arriskutsua dela, ezin dela bakarrik joan, ez duela zerbait hartu behar, norbait presionatzen ari zaiola edo kalte-arriskua dagoela, taldeak berehala esku hartu behar du.

Apartatu pertsona arrisku-egoeratik, murriztu estimuluak, eta erabili jarraibide oso argiak. Jakinarazi koordinazio-taldeari. Arrisku fisikoa, desagerpena, abusua, indarkeria, autolesioa edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago, aktibatu 112.

Esaldi erabilgarria: "Orain poliki azalduko dut. Lehenik, leku seguru batean jarriko gara".

6

Esaldi erabilgarriak



- Q "Goazen pausoz pauso".
- Q "Beste modu batean azalduko dizut".
- Q "Esan zer ulertu duzun, nik ondo azaldu dudala ziurtatzeko".
- Q "Ez da ezer gertatzen berriro galdetzeagatik".
- Q "Orain, garrantzitsuena leku seguru batean egotea da".

7

Ohiko akatsak

X

- X Infantilizatzea.
- X Pertsonari buruz hitz egitea harekin hitz egin beharrean.
- X Ironiak, esanahi bikoitzak edo jarraibide abstraktuak erabiltzea.
- X Baietz esaten duelako ulertzen duela pentsatzea.
- X Jendaurrean zuzentzea.
- X Burlak edo talde-presioa onartzea.
- X Mina, beldurra edo abusua adieraz ditzaketen seinaleak ez ikustea, argi adierazten ez dituelako.
- X Bere sentimenduak minimizatzea. Umiliatzea.

8

Ondoren



Berrikusi koordinazioarekin zer laguntza behar dituen segurtasunez parte hartzeko: jarraibide argiagok, erreferentziazko pertsona, aurreikuspena, zereginak egokitzea, burlen aurrean babesa edo bizikidetza berrikustea.

Erregistratu gertakariak blokeo garrantzitsua, gatazka, arriskua edo biktimizazioa badago. Saihestu etiketak. Hobe idaztea: "ez zuen jarraibidea ulertu, geldi geratu zen, beste parte-hartzaileek barre egin zioten eta taldea bereiziz esku hartu zen".

Helburua ez da gainbabestea. Pertsonak ulermenarekin, duintasunarekin eta segurtasunez parte hartzen duela ziurtatzea da.

4. Kasua

Antsietatea / izu-krisia

1

Auzolandegiko eszena



Txango batean, parte-hartzaile bat oso azkar arnasten hasten da. Eskua bularrean jartzen du, ezin duela arnasa hartu esaten du, eta bueltatu nahi duela adierazten du. Taldeko hainbat pertsona hurbiltzen dira begiratzera. Monitore bat lasaitzeko esaten saiatzen da, baina gehiago larritzen da eta errepikatzen du: “zerbait gertatuko zait”.

2

Zer gerta daiteke



Antsietate-krisia edo izu-krisia alarma-erreakzio bizi gisa ager daiteke. Pertsonak palpitazioak, itolarri-sentsazioa, bularreko presioa, zorabioa, dardarak, beroa, inurridura edo kontrola galtzeko beldurra senti ditzake. Kanpotik gehiegizkoa dirudien arren, berarentzat sentsazioa erreala da, eta oso larritzailea izan daiteke.

Auzolandegi batean nekea, lo falta, talde-presioa, lotsa, gatazka, ez egokitzeko beldurra, jarduera-gainkarga, etxetik urruntzea edo tentsio pilaketa direla eta ager daiteke.

Ohiko akatsa minimizatzea da: «ez da ezer gertatzen», «lasaitu», «psikologikoa da». Krisi asko laguntzarekin eta estimuluak murriztuta jaisten badira ere, monitoreak ez du beti pentsatu behar «antsietatea bakarrik» denik. Lehen aldia bada, sintoma fisiko biziak badaude, edo zerbait ez badator bat, laguntza eskatu behar da.



3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Jarduera baten aurreko urduritasuna, kezka puntuala, tentsio moderatua, atsedenaldi bat eskatzen du eta berreskuratzen da.	Normalizatu minimizatu gabe. Eman denbora. Eskaini laguntza eta egokitu behar bada.
Horia	Jarduerak saihesten ditu, hainbat aldiz ateratzeko eskatzen du, hiperbigilante agertzen da, gaizki egiten du lo, maiz larritzen da.	Hurbildu pribatua. Galdetu zerk laguntzen dion. Behatu errepikapena. Jakinarazi asko mugatzen hasten bada.
Laranja	Krisi errepikatuak, arnasketa oso azkarra, blokeoa, negar bizia, itolarri-sentsazioa, kontrola galtzeko beldurra.	Apartatu taldetik. Murriztu estimuluak. Lagundu arnasketa behartu gabe. Jakinarazi koordinazioari jaisten ez bada edo errepikatzen bada.
Gorria	Konorte-galera, konbultsioak, bularreko min bizia, arnasa hartzeko zailtasun garrantzitsua, intoxikazioa, heriotza-ideiak edo autolesioa.	Tratatu larrialdi posible gisa. Berehalako koordinazioa. 112 arrisku fisikoa, zalantza mediko larria edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago.

4

Laranjan badago



Lehenik, murriztu esposizioa. Apartatu taldea edo lagundu pertsona leku lasaiago batera. Ez inguratu.

Hitz egin gutxi, poliki eta esaldi sinpleekin. Ez exijitu arnasketa bat-batean kontrolatzeko. Zure erritmoarekin lagun dezakezu: motelago hitz egin, etenaldiak egin, eta airea pixka bat motelago botatzea proposatu.

Honela esan dezakezu: "Hemen geratuko gara une batez". / "Ez duzu orain azaldu behar". / «Aire pixka bat motelago botatzen saiatuko gara".

Arnasketak gehiago larritzen badu, aldatu orainaldira orientatzera: objektuak begiratu, oinak lurrean sentitzea, botila bat eustea, inguruko elementuak zenbatzea.

Pixka bat jaisten denean, galdetu ea lehenago gertatu zaion, zerbait hartu duen, osasun-arazorik duen edo norbaiti abisatzea behar duen. Krisia errepikatzen bada edo asko oztopatzen badu, jakinarazi koordinazio-taldeari eta adostu jarraipena.

5

Gorrian badago



Konorte-galera, konbultsioak, arnasa hartzeko zailtasun garrantzitsua, bularreko min bizia, intoxikazioa, lesioa edo zalantza mediko esanguratsua badaude, ez tratatu antsietate-krisi soil gisa.

Aktibatu koordinazioa eta deitu 112ra arrisku fisikoa badago edo segurtasuna bermatu ezin baduzu.

Gainera, heriotza-esaldiak, autolesioa edo desagertzeko desira agertzen badira, pasa suizidio-ideazioaren edo berehalako arriskuaren protokolora.

Esaldi erabilgarria: "AOrain laguntza eskatuko dugu ondo zaudela ziurtatzeko"

6

Esaldi erabilgarriak



- Q "Zurekin nago. Goazen pixkanaka".
- Q "Ez duzu dena orain azaldu behar".
- Q "Saiatu airea poliki botatzen. Ez da perfektu egin behar".
- Q "Zaratatik aterako gara une batez".
- Q "Sentsazio hau oso bizia da, baina ez zaude bakarrik".

7

Ohiko akatsak

X

- X "Ez da hainbesterako" esatea.
- X "Lasaitzeko" agintzea (erraza balitz bezala).
- X Hainbat pertsona begira dituela inguratzea.
- X Larritasuna handitzen duten arnasketak behartzea.
- X Une gorenean galdera asko egitea.
- X Jarduerara azkar itzultzea behartzea.
- X Beti antsietatea dela pentsatzea (sintoma fisiko kezagarriak badaude ere).

8

Ondoren



CKrisia jaisten denean, ez behartu berehala berriz sartzera. Atsedena, ura, isiltasuna edo pixkanaka itzultzea behar izan ditzake.

Jakinarazi koordinazio-taldeari krisia intentsua izan bada, errepikatzen bada, edo taldeari eragin badio. Erregistratu gertakariak arriskua, sintoma fisiko esanguratsuak, osasun-deia edo jarraipen-beharra badago.

Helburua ez da antsietate oro saihestea. Pertsonari kontrola berreskuratzen laguntzea da, agerian edo epaitua sentitu gabe.



5. kasua

Krisi emozional bizia / blokeoa / negarra

1

Auzolandegiko eszena



Jarduera batean izandako eztabaidaren ondoren, parte-hartzaile bat aldendu egiten da, negarrez hasten da, eta joan nahi duela esaten du. Monitore bat hurbiltzen denean, “utzi bakean” erantzuten du eta aurpegia estaltzen du. Taldeak urrutitik begiratzen du eta pertsona batzuk gertatutakoa komentatzen hasten dira.

2

Zer gerta daiteke



Krisi emozional bizia ager daiteke pertsonak aldi baterako sentitzen duena erregulatzeko duen gaitasuna gainditzen duenean. Negarra, blokeoa, amorrua, dardarak, lotsa, ihes egiteko beharra, isiltasuna, oihuak edo entzuteko zailtasuna ager daitezke.

Auzolandegi batean, nekea, etengabeko bizikidetza, talde-presioa, gatazka bat, jendaurreko zuzenketa bat edo ez egokitzeko sententzioa direla eta, itxuraz txikia den zerbaitek pertsona gainditu dezake.

Ohiko akatsa berehalako azalpena eskatzea da: “esan zer gertatzen den”, “ezin zara horrela jarri”, “itzuli taldera”. Une emozional gorenean, pertsonak agian ez du sentitzen duena ordenatzeko gaitasunik. Lehenik, intentsitatea jaitsi eta fokutik kanpo sentitu behar du.



3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Emozio puntuala, negar laburra, frustrazioa, atsedenaldi-beharra, oinarritzko laguntzarekin berreskuratzen da.	Lagundu dramatizatu gabe. Eman espazioa. Erraztu pixkanakako itzulera.
Horia	Maiz hunkitzen da, gatazken ondoren isolatzen da, jarduerak saihesten ditu, taldera itzultzea kostatzen zaio.	Hurbildu pribatuan. Behatu errepikapena. Eskaini laguntza zehatza. Denboran zehar egoera errepikatzen bada, komentatu koordinazio-taldearekin.
Laranja	Negar bizia, blokeoa, etsipena, muturreko lotsa, joateko nahia, ez ditu jarraibide sinpleei jarraitu.	Murritzitu publikoa. Jaitsi eskakizuna. Lagundu. Egiaztatu arriskua. Jakinarazi koordinazio-taldeari jaisten ez bada.
Gorria	Autolesioa, suizidio-esaldia, ihes egiteko arriskutsua, oldarkortasuna, intoxikazioa, deskonexio bizia, segurtasuna bermatzeko ezintasuna.	Babestu. Ez utzi bakarrik arriskua badago. Berehalako koordinazioa. 112 arrisku fisikoa edo bizi-arriskua badago.

4

Laranja badago

Lehenik, aldendu jendea. Pertsona taldearen aurrean badago, apartatu taldea edo lagundu leku lasaiago batera. Ez behartu gertatutakoa besteen aurrean azaltzera.

Murritzitu eskakizuna. Asko galdetu beharrean, erabili esaldi laburrak: “Hemen nago”. / “Ez duzu orain konpondu behar”. / “Intentsitatea pixka bat jaitsiko dugu”.

Erantzun dezakeenean, eskaini aukera sinpleak: “Eseri edo ibili nahiago duzu?” / “Ura edo isiltasuna nahi duzu?” / “Gertu geratzea nahi duzu edo pixka bat aldenduko naiz?”

Ondoren, egiaztatu arriskua galdera argiekin, galdeketa egin gabe: “Sentitzen duzu zeure buruari kalte egin diezaiokezula?” / “Bakarrik joan nahi duzu?” / “Badago norbait seguru sentiarazten ez zaituena?” / “Zerbait hartu duzu?”

Seinale horietako edozein agertzen bada, jarri abian dagokion protokoloa.



5

Gorrian badago



Autolesio, suizidio, ihes, eraso, intoxikazio edo errealitatearekiko kontaktu-galera garrantzitsua ematen bada, ez tratatu “krisi emozional hutsa” balitz bezala.

Aktibatu koordinazioa berehala. Ez utzi pertsona bakarrik arriskua badago. Apartatu taldea. Deitu 112ra arrisku fisikoa, ihes egiteko saiakera arriskutsua, lesioa, intoxikazio larria edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago.

Esaldi erabilgarria:

“Orain, garrantzitsuena seguru egotea da. Laguntza eskatuko dugu, eta ez duzu une honetan dena azaldu behar”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Ez duzu dena orain azaldu behar”.
- Q “Jende gutxiagoko leku batera joango gara”.
- Q “Hemen nago, baina ez zaitut inbadituko”.
- Q “Pixka bat jaisten denean hitz egin dezakegu”.
- Q “Lehenik, salbu zaudela ziurtatuko dugu”.



7

Ohiko akatsak



- X “Ikuskizuna sortzen ari zara” esatea.
- X Taldearen aurrean azalpenak eskatzea.
- X Baimenik gabe ukitzea edo besarkatzea.
- X Jarduerara azkar itzultzea behartzea.
- X Krisiak manipulatzeko modu bat direla interpretatzea automatikoki.
- X Beste parte-hartzaileei esku hartzen uztea.
- X Arriskuekin lotutako informazioa agertzen bada, sekretua agintzea.

8

Ondoren



Intentsitatea jaisten denean, baloratu taldera itzul daitekeen edo atseden hartu behar duen. Ez nahastu “negar egiteari utzi dio” eta “dena konponduta dago”.

Jakinarazi koordinazio-taldeari krisia intentsua izan bada, errepikatzen bada, taldeari eragiten badio edo gatazka badakar. Erregistratu gertakari esanguratsuak, ez interpretazioak.

Beste pertsona batekin gatazka egon bada, elkarriketa konpontzailea lasaitasuna eta segurtasuna daudenean bakarrik egin behar da.

Caso 6.

Autolesioak

1

Auzolandegiko eszena



Monitore batek odol-orbanak ikusten ditu komunean. Gero, parte-hartzaile batek mahuka denbora guztian beheratuta daramala eta besoa mugitzea saihesten duela ohartzen da. Pribatua galdetzen dionean, parte-hartzailea urduri jartzen da eta esaten du: “ez da ezer, ez esan inori”.

2

Zer gerta daiteke



Autolesioak esanahi desberdinak izan ditzake. Batzuetan, pertsonak ez du hil nahi, baizik eta emozio bizi bat arindu, kontrol-sentsazioa berreskuratu, esaten ez dakien ondoeza adierazi edo errua, amorrua, hutsunea edo blokeoa eten. Baina suizidio-asmoa ez badago ere, beti serio hartu behar da.

Auzolandegi batean, arrisku-faktoreak handitu daitezke: bizikidetza intentsua, lotsa, isolamendua, gatazkak, nekea, talde-presioa edo laguntza eskatzeko zailtasuna.

Akats ohikoena epaiketarekin erreakzionatzea da: “arreta erakartzeko egiten duzu”, “nola egin ahal izan duzu”, “promestu ez duzula berriro egingo”. Zauriak azalekoa dirudielako minimizatzea ere akatsa da.

Monitoreak ez du historia osoa ikertu edo terapia egin behar. Kalte fisikoa egiaztatu, segurtasunari buruz galdetu, bitartekoetarako sarbidea murriztu, eta koordinazio-taldeari jakinarazi behar dio.

3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Antzinako orbainak egungo ondoezik gabe; iraganean zailtasunak izan zituela esaten du, baina egonkor dago eta babesak ditu.	Entzun inbaditu gabe. Ez utzi agerian. Behatu errespetuz. Informatu bakarrik adostutako jarraipen-beharra badago.
Horia	Gorputzeko atal batzuk ezkutatzeko dituzte, zauriei buruz hitz egitea saihesten du, gatazken ondoren isolatzen da, errua edo tentsio bizia adierazten du.	Hurbildu pribatuan. Galdetu kontuz. Behatu lesio berririk edo egungo arriskurik dagoen.
Laranja	Bizi-konpromisorik gabeko autolesio berria, bere buruari kalte egiteko objektuak, gelditu ezin dela esaten du, ondoeza bizia.	Jakinarazi beti koordinazio-taldeari. Egiatzatu lesioa. Galdetu suizidioari buruz. Ez utzi bakarrik errepikatzeko arriskua badago.
Gorria	Zauri larria, odoljario garrantzitsua, gaindosia, suizidio-saiakera, suizidio-plana edo asmoa, bitartekoak ez entregatzea, segurtasuna bermatu gabea.	Babestu. Berehalako koordinazioa. 112 arrisku fisikoa, suizidio-saiakera edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago.

4

Laranjan badago



Bilatu pribatutasuna modu ez-seguruan isolatu gabe. Mantendu lasaitasuna. Ez erakutsi alarma gehiegirik edo gaitzespenik.

Honela has zaitezke: “Eskerrik asko esateagatik. Ez zaitut epaituko”. / “Orain garrantzitsuena da seguru zauden jakitea”. / “Honen berri eman behar dut ondo laguntzeko”.

Egiatzatu arreta behar duen lesiorik dagoen. Zalantzak badituzu, eskatu laguntza. Ez erabaki bakarrik “ez dela larria”.

Galdetu zuzenean eta modu errazean: “Orain egin diozu zeure buruari?” / “Baduzu zeure burua kaltetzeko beste zerbait?” / “Sentitzen duzu gaur berrir egin dezakezula?” / “Pentsatu duzu zeure buruaz beste egitea?”

Suizidioari buruz galdetzeak ez du ideiarik sartzen. Arrisku-maila erabakitzen laguntzen du.

Objektu arriskutsuak badaude, saiatu kentzen soilik borrokarik gabe egin ahal bada; bestela, mantendu distantzia segurua eta eskatu laguntza.

5

Gorrian badago



Zauri larria, odoljariora, gaindosia, konorte-galera, suizidio-saiakera, plana, bitartekoak edo segurtasuna mantentzeko ezintasuna badaude, esku hartu larrialdietan bezala.

Ez utzi pertsona bakarrik. Jakinarazi berehala koordinazio-taldeari. Deitu 112ra arrisku fisikoa, suizidio-saiakera, gaindosia, lesio esanguratsua edo segurtasuna bermatu gabe badago.

Ez bihurtu esku-hartzea negoziazio, zigor edo eztabaida moral.

Esaldi erabilgarria:

“Ez zaitut epaituko, baina ezin zaitut bakarrik utzi zeure buruari kalte egin diezaiokezunean. Laguntza eskatuko dugu”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Eskerrik asko kontatzeagatik”.
- Q “Ez zaitut epaituko. Orain seguru egoten lagundu behar dizut”.
- Q “Sentitzen duzu orain zeure buruari kalte gehiago egin diezaiokezula?”
- Q “Ezin dut hau sekretuan gorde zure segurtasunari eragiten badio”.
- Q “Honen berri emango dugu egoera kudeatzen lagun gaitzaten”.

7

Ohiko akatsak

X

- X “Arreta erakartzeko egiten duzu” esatea.
- X Ez esateko promestea.
- X Nazka, haserrea edo zigorrarekin erreakzionatzea.
- X Beste pertsona batzuen aurrean zauriak erakusteko eskatzea.
- X Azalekoa dirudielako minimizatzea.
- X Objektuak borrokaren bidez kentzea.
- X Suizidio-ideazioari buruz ez galdetzea.
- X Pertsona bakarrik uztea errepikatzeko arriskua badago.

8

Ondoren



Eguno edo berriki gertatutako autolesio oro koordinazio-taldeari jakinarazi behar zaio. Ez da monitorearen eta parte-hartzailearen arteko elkarriketa pribatu gisa geratu behar.

Erregistratu gertakariak: zer ikusi den, pertsonak zer esan duen, lesiorik zegoenez, suizidioari buruz galdetu denetz, zer neurri hartu diren eta nori jakinarazi zaion.

Ondoren, koordinazio-taldeak jarraipena, familiekin/tutoreekin harremanetan jartzea (hala badagokio), osasun-arreta, parte-hartzea egokitzea edo aldi baterako etetea baloratuko du, betiere segurtasuna bermatu ezin bada.

7. kasua

Suizidio-ideazioa

1

Auzolandegiko eszena



Hainbat egun ilun egon ondoren, parte-hartzaile bat jangelatik kanpo eserita geratzen da, taldea barruan dagoen bitartean. Monitore bat hurbiltzen da eta hitz egin nahi duen galdetzen dio. Parte-hartzaileak erantzuten du: “ezin dut gehiago, hobe desagertuko banintz”. Monitorea lasaitzen saiatzen denean, gehitzen du: “berdin dio, ez dut horrela jarraitu nahi”.

2

Zer gerta daiteke



Suizidio-ideazioa modu zuzenean ager daiteke (“hil nahi dut” edo zeharka (“ezin dut gehiago”, “desagertu nahi dut”, “karga bat naiz”, “jarraitzeak ez du zentzurik”). Esaldi guztiek ez dute arrisku-maila bera, baina guztiak serio hartu behar dira.

Auzolandegi batean, bizikidetza intentsuak zailtasun batzuk areagotu ditzake: nekea, gatazkak, ez egokitzeko sententzioa, lotsa, etxetik urrun egotea, intimitate falta edo aurrez komunikatu ez ziren arazoak.

Akats arriskutsuena minimizatzea da: “haserre dagoelako esaten du”, “arreta erakartzea besterik ez du nahi”, “egin nahi izango balu ez luke esango”. Monitoreak ez du bakarrik erabaki behar esaldia larria den ala ez. Modu argian galdetu, lagundu eta koordinazio-taldeari jakinarazi behar dio.

Suizidioari buruz galdetzeak ez du ideiarik sartzen. Pentsamendua, plana, bitartekoak, asmoa edo berriki egindako saiakera dagoen jakiten laguntzen du.

3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Tristura puntuala, nekea, egun txarra, frustrazioa, baina heriotzari buruzko esaldirik edo etsipen bizirik gabe.	Lagundu. Entzun. Behatu hobetzen den eta oinarrizko errutinak mantentzen dituen.
Horia	Isolamendua, baliogabetasun-esaldiak, negarra, etsipen arina, "ezin dut gehiago" heriotzaz hitz egin gabe.	Hurbildu pribatua. Galdetu nola dagoen. Behatu errepikapena. Irauten badu, eman horren berri.
Laranja	Heriotzari buruzko zeharkako esaldiak, desagertzeko desira, karga dela sentitzea, aurreko autolesioak egungo ondorezarekin.	Jakinarazi koordinazio-taldeari. Galdetu zuzenean suizidioari buruz. Ez promestu sekretu absoluturik. Lagundu hurbiletik.
Gorria	Bere buruaz beste egin nahi duela esaten du, plana, bitartekoak edo asmoa ditu, berriki saiatu da, intoxikazioa, ihesa, edo ez du laguntzarik onartzen.	Ez utzi bakarrik. Berehalako koordinazioa. 112 plana, bitartekoak, saiakera, lesioa, intoxikazioa edo segurtasuna bermatu gabe badago.

4

Laranjan badago



Bilatu esposizio gutxiagoko leku bat, baina ez isolatu modu ez-seguruan. Ahal baduzu, apartatu taldea eta mantendu presentzia lasaia.

Ez inguratu elkarrizketa. Galdetu zuzenean eta lasai: "Zeure buruaz beste egiteko pentsamendurik al duzu?" / "Pentsatu duzu nola egingo zenukeen?" / "Baduzu orain zeure burua kaltetzeko erabil dezakezun zerbait?" / "Gaur edo egun hauetan saiatu zara zeure buruari kalte egiten?" / "Sentitzen duzu orain egin dezakezula?"

Ez galdetu akusazio edo galdeketa izango balitz bezala. Egin babesteko xedez.

Jakinarazi koordinazio-taldeari. Horrela azal dezakezu: "Laguntza eskatuko dut, honek zure segurtasunari eragiten diolako. Ez duzu hau bakarrik sostengatu behar".

Ez promestu sekretu absoluturik. Pribatutasuna zaindu dezakezu, baina ezin duzu arrisku bat ezkutatu.

5

Gorrian badago



Plana, bitartekoak, asmoa, berriki egindako saiakera, intoxikazioa, ihesa edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago, esku hartu premiazko egoeren jarraibideei jarraikiz.

Ez utzi pertsona bakarrik. Eskatu laguntza urrundu gabe. Kendu bitartekoak (soilik borrokatu gabe eta arriskua handitu gabe egin ahal bada). Apartatu taldea. Jakinarazi berehala koordinazio-taldeari.

Deitu 112ra saiakera, lesioa, intoxikazioa, bitartekoak dituen plana, ihesa edo kontrol-galera badaude, eta segurtasuna bermatu ezin bada.

Esaldi erabilgarria: “Orain ez zaitut bakarrik utziko. Zure segurtasuna axola zait eta laguntza eskatuko dugu”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Eskerrik asko esateagatik”.
- Q “Jarraitu nahi ez duzula diozunean, gauza garrantzitsu bat galdetu behar dizut: pentsatzen ari zara zeure buruaz beste egitean?”
- Q “Ezin dut hau sekretuan gorde zure segurtasunari eragiten badio”.
- Q “Ez duzu dena orain azaldu behar. Lehenik, bakarrik ez zaudela ziurtatuko dugu”.
- Q “Honen berri emango dugu egoera kudeatzen lagun gaitzaten”.

7

Ohiko akatsak



- X Suizidio-esaldiak minimizatzea.
- X “Ez esan txorakeriarik” esatea.
- X Sekretua agintzea.
- X Galdetzea saihestea “ideiak emateko” beldurrez.
- X Horrela sentitzeko arrazoirik duen eztabaidatzea.
- X Bizitza zein polita denari buruzko diskurtso luzeak egitea.
- X Pertsona bakarrik uztea “lasaitzeko”.
- X Koordinaziorik gabe larria ez dela erabakitzea.

8

Ondoren



Suizidio-ideazio oro koordinazio-taldeari jakinarazi behar zaio. Ez da elkarriketa pribatu gisa geratu behar.

Erregistratu gertakariak: esaldi literalak, egindako galderak, erantzun esanguratsuak, plana, bitartekoak, asmoa, berriki egindako saiakera, kontsumoa edo ihesa, eta nori jakinarazi zaion.

Koordinazio-taldeak baloratuko du: familiekin/tutoreekin harremanetan jartzea (hala badagokio), orientazio espezializatua ematea, osasun-baliabidea martxan jartzea, 024 edo 112 (larritasunaren arabera) telefono-zenbakietara deitzea, eta pertsonak campusean segurtasunez jarrai dezakeen.

Caso 8.**Suizidio-saiakera edo berehalako suizidio-arriskua****1****Auzolandegiko eszena**

Parte-hartzaile bat eztabaida baten ondoren desagertzen da. Beste gazte batek jaso berri duen mezu bat erakusten dio monitoreari: “barkatu, ezin dut gehiago, ez nazazue bilatu”. Taldea deitzen saiatzen da, baina ez du erantzuten. Badakite errepidetik gertu dagoen gun e aparte batera joan dela.

2**Zer gerta daiteke**

Hemen ez gara esaldi kezkagarri bati buruz bakarrik ari. Bizitzarako edo osotasun fisikorako berehalako arriskua egon daitekeen egoera bati buruz ari gara.

Abian dagoen saiakera, berriki egindako saiakera, plan zehatza, bitarteko erabilgarriak, intoxikazioa, autolesio larria, ihesa, desagerpena, agur-mezuak, itxiera-mezuak edo pertsona lagunduta mantentzeko ezintasuna egon daitezke.

Monitoreak ez du klinikoki baloratzen “benetan egingo lukeen” ala ez. Erabaki hori ez dagokio. Saiakera, plana, bitartekoak edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago, egoera premiazkoa da.

Zuhurtzia ez da baieztapena itxarotea. Babestea, pertsona lokalizatuta badago bakarrik ez uztea, koordinazioa aktibatzea eta berehalako arriskua dagoenean 112ra deitzea da.



3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Ez da maila egonkor gisa aplikatzen. Berehalako suizidio-arriskua badago, inoiz ez da berdea.	Mantendu taldearen behaketa orokorra eta beste kasu batzuetako aurreko seinaleak.
Horia	Nekeari, isolamenduari edo etsipenari buruzko aurreko iruzkinak, egungo planik edo asmorik gabe.	Suizidio-ideaziotik edo seinale goiztiarretatik lantzen da. Behatu eta hurbildu.
Laranja	Suizidio-ideazio kezkarria, autolesio berria, agur anbiguoak, ez du bakarrik geratu nahi baina oraindik laguntza onartzen du.	Berehalako koordinazioa. Ez utzi bakarrik arriskua badago. Galdetu plana, bitartekoak eta asmoa.
Gorria	Saiakera, bitartekoak dituen plana, egungo asmoa, desagerpena, agur-mezua, intoxikazioa, lesioa, ihesa, edo ez du laguntzarik onartzen.	112 berehalako arriskua badago. Ez utzi bakarrik lokalizatuta badago. Babestu eszena. Aktibatu barne-katea.

4

Laranja badago



Tratatu egoera serio gisa. Ez itxaron gorri bihurtu arte.

Jakinarazi berehala koordinazio-taldeari. Mantendu laguntza. Galdetu plana, bitartekoak eta asmoa. Baloratu objektu arriskutsuak, medikazioa, substantziak, arrisku-lekuak edo ihes egiteko aukera dauden.

Ez utzi egoera beste parte-hartzaile baten esku. Emozionalki lagundu dezakezu (hala badagokio), baina erantzukizuna taldeak hartu behar du.

Murritzatu estimuluak eta saihestu publikoa. Ez bihurtu egoera taldeko elkarriketa.

5

Gorrian badago



Aktibatu larrialdia.

Pertsona presente badago: ez utzi bakarrik; eskatu laguntza urrundu gabe; apartatu taldea; murriztu kalterako sarbidea arriskurik gabe egin badaiteke; deitu 112ra saiakera, bitartekoak dituen plana, lesioa edo intoxikazioa badago eta segurtasuna bermatu ezin bada.

Pertsona desagertu bada: jakinarazi berehala koordinazio-taldeari; ez itxaron “ea itzultzen den” suizidio-mezua, adingabea, gaua, gune arriskutsua, intoxikazioa edo desorientazioa badaude; antolatu oinarritzko informazioa: azken aldiz noiz ikusi den, ordua, arropa, norabide probablea, telefonoa, egoera emozionala eta ezagutzen diren arriskuak; aktibatu 112 lokalizazioa eta segurtasuna bermatu ezin badira.

Esaldi erabilgarria: “Laguntza eskatuko dugu orain. Garrantzitsuena bizirik eta salbu mantentzea da”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Orain ez zaitut bakarrik utziko”.
- Q ““Lehenik, salbu mantenduko zaitugu”.
- Q “Ez duzu ezer frogatu behar. Arriskua dagoela jakitea nahikoa da laguntza eskatzeko”.
- Q “Deituko dut egoera honek premiazko laguntza behar duelako”.
- Q “Geratu nirekin. Goazen pausoz pauso”.

7

Ohiko akatsak



- X “Benetan ari den” egiaztatu arte itxarotea.
- X Laguntza eskatzea gehiegikeria dela pentsatzea.
- X Sekretua promestea.
- X Pertsona bakarrik uztea.
- X Parte-hartzaileak desagertutako norbait bilatzera bidaltzea.
- X Objektuak borrokaren bidez kentzea.
- X Diskurtso moralak egitea.
- X Egoera larri baten ondoren taldera ezer gertatu ez balitz bezala itzultzen uztea.

8

Ondoren



Berehalako suizidio-arriskuko egoera baten ondoren, jarduera ez da ezer gertatu ez balitz bezala berrartzen.

Koordinazio-taldeak osasun-arreta, familiekin/tutoreekin harremanetan jartzea (hala badagokio), parte-hartzea jarraitzea edo etetea, taldeari laguntzea eta esku hartu duen monitorearen zaintza baloratu behar ditu.

Erregistratu gertakariak zehaztasunez: ordua, lekua, esaldiak, jokabidea, arriskuak, egindako deiak, jasotako jarraibideak eta hartutako neurriak. Jarraipena ez da aukerakoa. Pertsona lasai dirudien arren, egoerak erabaki koordinatua behar du.



9. kasua

Jokabide oldarkorra edo bortitza

1

Auzolandegiko eszena



Jarduera batean, bi parte-hartzaile eztabaidatzen hasten dira. Bietako batek tonua asko igotzen du, bestearengana gehiegi hurbiltzen da, eta mahai bat jotzen du. Monitore bat esku hartzen saiatzen denean, erantzuten du: “ez nazazu ukitu, hurbiltzen bada lehertuko dut”. Taldea begira geratzen da eta batzuk mugikorrarekin grabatzen hasten dira.

2

Zer gerta daiteke



Oldarkortasuna frustrazioagatik, beldurragatik, lotsagatik, kontsumoagatik, traumagatik, gatazka pilatuagatik, umiliazio-sentsazioagatik, gainkargagatik edo bulkadak erregulatzeko zailtasunagatik ager daiteke. Arrazoi bat egon daitekeela ulertzeak ez ditu mehatxuak, intimidazioa edo indarkeria justifikatzen.

Auzolandegi batean, gatazkak azkar eskala daitezke bizikidetza jarraitua, espazio pribatu gutxi, nekea, alde egiten duten taldeak eta jendaurreko esposizio-sentsazioa daudelako.

Ohiko akatsa autoritate-borroka batean sartzea da: oihu gehiago egitea, desafio egitea, gehiegi hurbiltzea edo taldearen aurrean berehalako obediencia eskatzea, horrek arriskua handitu baitezake.

Monitorearen helburua ez da eztabaida irabaztea. Intentsitatea jaistea, bereiztea, taldea babestea eta –mehatxua edo arrisku fisikoa badago– laguntza aktibatzea dira xedeak.

3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Haserre puntuala, ahozko desadostasuna, tonu deserosoa baina mehatxurik edo intimidaziorik gabe.	Adierazpena onartzen du mugekin. Behatu. Behar bada, gero hitz egin daiteke.
Horia	Gero eta tonu altuagoa, gorputz-tentsioa, probokazioak, eztabaida errepikatuak, gelditzeko zailtasuna.	Hurbildu eskalatu aurretik. Jarri muga. Bereizi behar bada. Behatu taldea.
Laranja	Ahozko mehatxuak, objektuak jotzea, jarrera intimidatzailea, jazarpena, taldea begira edo alde egiten.	Jakinarazi koordinazio-taldeari. Murritzatu publikoa. Bereizi borrokatu gabe. Pertsona bakar batek hitz egin dezala.
Gorria	Eraso fisikoa, arma edo objektu arriskutsua, lesioak, berehalako mehatxua, bereizteko ezintasuna, segurtasuna bermatu gabea.	Babestu taldea. Berehalako koordinazioa. 112 eraso, arma, lesioa edo arrisku fisikoa badago.

4

Laranja badago



Ez saiatu gatazka egoera bero-bero dagoenean konpontzen. Lehenik, bereizi.

Murritzatu publikoa. Eskatu taldeari aldentzeko eta inork ez grabatzeko. Beste pertsona bat inplikaturik badago, bereizi hura ere. Ez jarri aurrez aurre “hitz egiteko” oraindik urduri badaude.

Taldeko pertsona bakar batek hitz egin dezala. Mantendu distantzia, tonu baxua eta irteera blokeatu gabe.

Honela esan dezakezu: “Orain ez dugu hau hemen konponduko”. / “Hitz egin dezakegu, baina mehatxuak alde batera utzita”. / “Bakoitzak bere kabuz lasaitu behar da egoerak okerrera egin ez dezan”.

Ez bilatu une horretan barkamena eskatzea. Lehenik segurtasuna; gero konponketa, hala badagokio.

Jakinarazi koordinazio-taldeari mehatxua, intimidazioa, objektuak, taldean beldurra edo errepikapena badaude.



5

Gorrian badago



Eraso fisikoa, objektu arriskutsua, lesioak, berehalako mehatxua edo bereizteko ezintasuna badago, jardun segurtasun-larrialdi gisa.

Ez saiatu euste fisiko inprobisatua egiten. Ez jarri bi pertsonaren artean kaltea jaso badezakezu. Ez heldu berehalako babes-egoera muturrekoa ez bada eta arriskua handitzen ez badu.

Apartatu taldea. Eskatu laguntza. Aktibatu koordinazioa. Deitu 112ra eraso abian bada, arma edo objektu arriskutsua, lesioak, jazarpena edo segurtasuna bermatu gabe badaude.

Esaldi erabilgarria: “Orain ez dugu eztabaidatuko. Lehentasuna da inork minik ez hartzea”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Espazioa behar dugu”.
- Q “Hitz egin dezakegu, ez mehatxuak alde batera utzita”.
- Q “Eman hiru pauso atzera”.
- Q “Utzi hori mahai gainean”.
- Q “Orain taldetik kanpora lagunduko dizut eta tentsioa jaisten denean hitz egingo dugu”.

7

Ohiko akatsak



- X Eztabaidan murgilduta dauden pertsonak baino gehiago oihukatzea.
- X Autoritate-pultsu batean sartzea.
- X Espazio fisikoa inbaditzea.
- X Irteera blokeatzea.
- X Hainbat monitoreren artean inguratzea.
- X Taldearen aurrean nabarmen uztea.
- X Bitartekaritza-lanak egoera bero-bero dagoenean egitea.
- X Beste parte-hartzaileei grabatzen, iritzia ematen edo probokatzen uztea.
- X Mehatxuak minimizatzea, “seguru ez duela ezer egingo” pentsatuta.

8

Ondoren



Intentsitatea jaisten denean, egoera ez da automatikoki itxita geratzen.

Jakinarazi koordinazio-taldeari. Erregistratu mehatxuak, kalteak, inplikaturako pertsonak eta objekturik, lesiorik, taldean beldurrik edo bereizteko beharrik egon denetz.

Ondoren baloratuko da konponketa, dinamika-aldaketa, aldi baterako bereizketa, familiarekin/tutoreekin harremanetan jartzea (hala badagokio), zehapena edo parte-hartzea etetea posible den.

Elkarriketa konpontzaileak zentzua du soilik segurtasuna, borondatezkotasuna eta intimidaziorik eza daudenean.

10. kasua

Gatazka larria, jazarpena edo intimidazioa

1

Auzolandegiko eszena



Afarian, parte-hartzaile bat bat-batean altxatzen da, eta negarrez alde egiten du. Taldeko beste pertsona batek komentatzen du: “berriro ere gehiegikeria”. Kanpoan berarekin hitz egitean, esaten du hainbat egun daramatzala bere gorputzari buruzko txantxak, mezuak eta iruzkinak jasotzen. Ez du taldearekin berriro eseri nahi, “berriro barre egingo dutelako”.

2

Zer gerta daiteke



Gatazka guztiak ez dira berdinak. Bi pertsonaren arteko eztabaida puntuala egon daiteke, baina baita intimidazioa, umiliazioa, jazarpena, talde-presioa, bazterketa edo benetako beldurra ere.

Auzolandegi batean, bizikidetza intentsuak gatazka bat azkar handitzea eragin dezake. Pertsonen arteko distantzia txikia da, taldeak alde egiten du, iruzkinak errepikatzen dira eta “txantxa” gisa hasten dena kalte-egoera bihur daiteke.

Ohiko akatsa da berdinen arteko eztabaida gisa tratatzea. Pertsona batek beldurra badu, umiliatua sentitzen bada, taldera itzultzea saihesten badu, edo pertsona askoren presioa badago baten aurka, ez da bitartekaritza soil gisa landu behar.

Lehenik babestu. Ondoren, bereizita entzun. Konponketa planteatzen da soilik segurtasuna eta borondatezkotasuna badaude.

3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Desadostasun puntuala, gaizki-ulertua, estilo-desberdintasuna, tentsio arina beldurrik edo umiliaziorik gabe.	Behatu. Elkarrizketa erraztu hala badagokio. Ez handietsi.
Horia	Txantxa errepikatuak, iruzkin deserosoak, marruskadura txikiak, pertsona bat beste bat edo taldea saihesten hasten da.	Hurbildu pribatuan. Behatu errepikapena. Jarri muga leunak. Irauten badu, komentatu.
Laranja	Jendaurreko umiliazioa, talde-presioa, intimidazioa, beldurra, jazarpena, mezu kaltegarriak, gatazka errepikatua.	Jakinarazi koordinazioari. Bereizi. Babestu agerian dagoen pertsona. Entzun bereizita.
Gorria	Eraso fisikoa, mehatxu larria, jazarpena, sexu-indarkeria, lesioak, objektu arriskutsua edo bermatu ezin den segurtasuna.	Babestu. Berehalako koordinazioa. 112 arrisku fisikoa, sexu-indarkeria, erasoa, edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badaude.

4

Laranja badago



Ez saiatu egoera konpontzen giroa bero-bero dagoenean. Beldurra, umiliazioa edo talde-presioa badago, elkarrekin esertzeak egoera okertu dezake.

Lehenik, bereizi eta babestu. Hitz egin pertsona kaltetuarekin leku diskretu batean. Galdetu modu sinplean: "Seguru sentitzen zara orain?" / "Hau gehiagotan gertatu da?" / "Badago norbait orain berarekin egon nahi ez duzuna?" / "Badago zu babesteko ezagutu behar dugun mezu, iruzkin edo egoerarik?".

Ondoren, entzun beste aldea bereizita, epaiketa publiko bihurtu gabe, eta taldeari iritzia ematen utzi gabe.

Jakinarazi koordinazio-taldeari. Jazarpena, intimidazioa, sexu-educia, beldurra edo errepikapena badago, babes-neurri bat, aldi baterako bereizketa edo dinamika-aldaketa baloratu behar da.

5

Gorrian badago



Erasoa, mehatxu larria, sexu-indarkeria, jazarpena, lesioak, objektu arriskutsua edo bereizteko ezintasuna badago, jardun segurtasun-egoera gisa.

Apartatu taldea. Ez utzi grabatzen edo inguratzen. Ez behartu elkarriketa. Babestu pertsona kaltetua eta eskatu berehalako laguntza.

Deitu 112ra eraso abian bada, lesioak, sexu-indarkeria, berehalako mehatxua, jazarpena edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badaude.

Esaldi erabilgarria:

“Orain ez dugu erabakiko nork duen arrazoia. Lehenik, babestu eta bereizi egingo dugu”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Bereiz hitz egingo dugu”.
- Q “Ez duzu orain pertsona horrekin itzuli behar seguru sentitzen ez bazara”.
- Q “Hau ez dugu txantxa gisa tratatuko min egiten badizu”.
- Q “Lehenik egoera geldituko dugu. Gero ikusiko dugu nola jarraitu”.
- Q “Koordinazio-taldeari jakinaraziko diot inplikaturako pertsona guztiak ondo babesteko”.

7

Ohiko akatsak

X

- X Jazarpena eztabaida soil gisa tratatzea.
- X Adiskidetze azkarra behartzea.
- X Pertsona kaltetuari “gehiegi ez puzteko” eskatzea.
- X Taldeari iritzia ematen, bozkutzen edo presionatzen uztea.
- X Aldeak tentsio betean elkarrekin esertzea.
- X Umiliazioak minimizatzea txantxak diruditela pentsatuta.
- X Bertsioak taldearen aurrean agerian uztea.
- X Mezuak, mehatxuak edo errepikapena ez erregistratzea.

8

Ondoren



Jakinarazi koordinazio-taldeari eta erregistratu gertakariak: zer gertatu den, nor zegoen inplikaturak, eta beldurrik, mehatxurik, kontaktu fisikorik, umiliaziorik edo errepikapenik egon den.

Koordinazio-taldeak erabaki behar du konponketa, aldi baterako bereizketa, talde-aldaketa, familiekin/tutoreekin harremanetan jartzea, zehapena edo parte-hartzea etetea dagokion.

Konponketak zentzua du soilik segurtasuna, borondatezkotasuna eta intimidaziorik eza badaude.



11. kasua

Alkoholaren, marihuanaren edo beste substantzien kontsumoa

1

Auzolandegiko eszena



Irteera baten ondoren, parte-hartzaile bat alkohol-usainarekin itzultzen da. Asko barre egiten du, arraro hitz egiten du, eta oinez dabilela estropezu egiten du. Ondo dagoela eta "pixka bat" bakarrik edan duela dio. Handik gutxira, botaka hasten da eta bakarrik lo egitera joan nahi du.

2

Zer gerta daiteke



Alkoholaren, marihuanaren edo beste substantzien kontsumoak pertsonaren egoera fisikoan, emozionalean eta jokabidean eragin dezake. Logura, botaka egitea, trakeostasuna, desinhibizioa, antsietatea, paranoia, oldarkortasuna, nahasmena edo kontrol-galera ager daitezke.

Monitoreak ez du zehaztasunez identifikatu behar zein substantzia hartu duen, ezta "asko edo gutxi" hartu duen kalkulatu ere. Garrantzitsuena da orain nola dagoen eta zer arrisku dauden behatzea.

Auzolandegi batean, kontsumoak bizikidetzan eta taldearen segurtasunean ere eragiten du: istripuak, gatazkak, adostasun-gaitasun osoa ez duten harremanak, ihesa, intoxikazioa, oldarkortasuna edo desoreka emozionala.

Akats ohikoa lehen unea errietan edo zigorrean zentratzea da. Ondorioak gero etorriko dira. Lehenik, segurtasuna eta egoera fisikoa egiaztatu behar dira.



3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Ez dago kontsumorik edo arauet buruzko prebentziozko elkarriketa dago. Pertsona orientatuta dago eta ez du intoxikazio-seinalerik.	Araua indartzen ditu. Behaketa mantentzen du. Ez du dramatizatzen.
Horia	Susmo arina: usaina, zurrumurruak, jokabide-aldaketa, nekea, barrea edo desinhibizioa arrisku argirik gabe.	Behatu. Hitz egin pribatuan. Egoera egiaztatu. Zantzu sendoak badaude, eman egoeraren berri.
Laranja	Kontsumo baieztatua edo probablea trakestasunarekin, botaka arinekin, antsietatearekin, suminkortasunarekin, desorientazio arinarekin edo arrisku-jokabidearekin.	Jakinarazi koordinazio-taldeari. Kendu arriskuetatik. Gainbegiratu. Galdetu zer hartu duen eta nahastu duen.
Gorria	Konortetik eza, esnatzeko zailtasuna, konbultsioak, arnasketa aldatua, botaka iraunkorrak, gaindosia, erasoak, paranoia larria edo segurtasuna bermatu gabea.	112. Ez utzi bakarrik. Babestu ingurunea. Berehalako koordinazioa.

4

Laranja badago

Eraman pertsona leku seguru batera, errepidetik, uretatik, altueratik, sutatik, tresnetatik, sukaldetik, gainbegiratu gabeko komunitatik edo gune isolatuetatik urrun.

Egiaztatu oinarrizkoa: “Zer hartu duzu?” / “Noiz?” / “Alkoholarekin, medikazioarekin edo beste zerbaitekin nahastu duzu?” / “Minik duzu?” / “Esna mantendu zaitezke?” / “Badakizu non zauden?”

Ez bihurtu galdeketa. Erabakitzekeko informazio erabilgarria behar duzu.

Ez utzi bakarrik intoxikatuta dagoen pertsona, logura, botaka, nahasmena, antsietate bizia edo arrisku-jokabidea badago. Jakinarazi koordinazio-taldeari eta aplikatu campusaren protokoloa.

5

Gorrian badago



Konorterik eza, esnatzeko zailtasuna, arnasketa aldatua, konbultsioak, logurarekin batera botaka iraunkorrak, gaindosia, lesioa, eraso larria edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago, deitu 112ra.

Ez saiatu kafearekin, dutxa hotzarekin edo ariketarekin "esnatzen". Ez eragin botaka. Gainbegiratzepean lo egin dezala oso intoxikatuta badago.

Esaldi erabilgarria:

"Lehenik, ondo zaudela egiaztatu behar dugu. Orain ez zara bakarrik geratuko".

6

Esaldi erabilgarriak



- Q "Leku seguru batera joango gara".
- Q "Zer hartu duzun jakin behar dut ondo lagundu ahal izateko".
- Q "Orain ez ditut arauak eztabaidatuko. Lehenik nola zauden egiaztatuko dugu".
- Q "Egoera honetan ezin zara bakarrik joan".
- Q "Koordinazio-taldeari jakinaraziko diogu".

7

Ohiko akatsak

X

- X Lehen unea zigorrean zentratzea.
- X Oso intoxikatuta dagoen pertsona bakarrik lo egiten uztea.
- X Kafea, dutxa hotza edo ariketa egitera behartzea "esnatzeko".
- X Botaka egitea eragitea.
- X "Ondo nago" esaten duelako fidatzea.
- X Bakarrik joaten uztea.
- X Taldearen aurrean nabarmen uztea.
- X Paranoia edo nahasmena badago, "marihuana besterik ez da" pentsatzea.

8

Ondoren



Pertsona seguru dagoenean, koordinazio-taldeak ondorioak, familiekin/tutoreekin harremanetan jartzea (hala badagokio), campusean jarraitzea eta osasun-arreta posiblea baloratu behar ditu.

Erregistratu gertaerak: behatutako seinaleak, ustez hartu zuena, egoera fisikoa, botaka, orientazioa, jokabidea, hartutako neurriak eta jakinarazitako pertsonak. Diziplinarekin lotutako erantzuna –hala badagokio– segurtasunaren ondoren dator.

12. kasua

Krisi psikotikoa / errealitatetik deskonektatzea

1

Auzolandegiko eszena



Gauean, parte-hartzaile batek monitore bat esnatzen du eta taldeko hainbat pertsona hari buruz hizketan ari direla eta kalte egin nahi diotela esaten du. Oso beldurtuta dago, ate aldera begiratzen du, azkar hitz egiten du, eta ez du gelara itzuli nahi. “Seinaleak” daudela dio, eta campusetik alde egin behar duela.

2

Zer gerta daiteke



Errealitatearekiko deskonexioa modu desberdinetan ager daiteke: ideia oso arraroak, jazarpen-beldurra, ahotsak entzutea, mehatxuak interpretatzea halakorik ez dagoenean, oso modu desantolatuan hitz egitea, nahasmen bizia edo jokabide aurreikustezina.

Osasun mentaleko arazo batekin, marihuanaren edo beste substantzien kontsumoarekin, lo-falta handiarekin, estres muturrekoarekin, traumarekin, medikazioarekin edo egoera mediko batekin lotuta egon daiteke.

Monitoreak ez du psikosia diagnostikatu behar. Pertzepzioan, pentsamenduan edo jokabidean aldaketa garrantzitsua dagoela eta egoerak zuhurtzia behar duela aitortu behar du.

Akats ohikoa eztabaidatzea da: “hori ez da egia”, “asmatu egin duzu”, “ero zaude”. Zuzenean aurka egiteak beldurra, mesfidantza edo oldarkortasuna handitu dezake. Hobe emozioa balioztatzea, sinesmena baieztatu gabe.

3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Pertsona pixka bat arraroa, erreserbatua edo irudimentsua, baina orientatua, funtzionala eta beldurrik edo arriskurik gabe.	Ez du etiketatzen. Errespetuz behatzen du. Ez du agerian uzten.
Horia	Jokabide-aldaketak, insomnia, isolamendua, susmo arinak, esaldi arraroak, ohikoa baino mesfidantza handiagoa.	Patroia behatzen du. Lasaitasunez hurbiltzen da. Irauten bada edo handitzen bada, koordinazio-taldeari komentatzen dio.
Laranja	Jazarpen-ideiak, beldur bizia, hizketa desantolatua, nahasmena, kontsumo posiblea, konfiantza izateko zailtasuna, joan nahi izatea.	Jakinarazi koordinazio-taldeari. Murritzitu estimuluak. Ez eztabaidatu sinesmenez. Egiatzatu arriskua.
Gorria	Kalte egiteko agintzen duten ahotsak, suizidio-arriskua, oldarkortasuna, ihes arriskutsua, intoxikazioa, desorientazio larria edo berratasuna ez dagoen segurtasuna.	Berehalako koordinazioa. Ez utzi bakarrik arriskua badago. 112 norberarentzat/besteentzat arriskua badago edo lekualdatzea ez bada segurua.

4

Laranja badago



Murritzitu publikoa, zarata eta estimuluak. Pertsona bakar batek hitz egin dezala. Mantendu distantzia fisikoa eta saihestu irteera blokeatzea.

Erabili esaldi sinpleak: “Ni [izena] naiz, monitoreak”. / “Campusean gaude”. / “Orain nirekin zaude”. / “Leku lasaia go batera joango gara”. / “Garrantzitsuenak seguru egotea da”.

Ez eztabaidatu esaten duena benetakoa den ala ez. Esan dezakezu: “Ulertzen dut honek beldurtzen zaituela”. / “Ez dut sentitzen duzuna zalantzan jarriko”. / “Laguntza eskatuko dugu zer gertatzen ari den ulertzeko”.

Egiatzatu oinarritzko arriskuak: “Alkohola, marihuana, medikazioa edo beste zerbaite hartu duzu?” / “Lo egin duzu?” / “Sentitzen duzu zeure buruari kalte egin diezaiokenezula?” / “Sentitzen duzu beste norbaiti kalte egin diezaiokenezula?” / “Ahotsek zerbaite egiteko esaten dizute?”

Jakinarazi koordinazio-taldeari beti haluzinazioak, paranoia, nahasmen garrantzitsua edo pentsamendu desantolatua badaude.

5

Gorrian badago



Autolesio-arriskua, suizidioa, eraso, ihes arriskutsua, intoxikazioa, kalte egiteko agintzen duten ahotsak, desorientazio larria edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badaude, ez kudeatu elkarriketa soil gisa.

Ez utzi pertsona bakarrik arriskua badago. Apartatu taldea. Mantendu distantzia. Saihestu borrokak. Jakinarazi koordinazio-taldeari eta deitu 112ra norberarentzat, besteentzat arriskua badago edo lekualdaketa ezin bada segurtasunez egin.

Esaldi erabilgarria:

“Ikusten dut oso beldurtuta zaudela. Orain seguru egotera eta laguntza eskatzera bideratuko gara”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Ulertzen dut honek beldurra ematen dizula”.
- Q “Ez dut sentitzen duzuna zalantzan jarriko”.
- Q “Orain hemen zaude, nirekin”.
- Q “Zarata jaitsiko dugu eta laguntza bilatuko dugu”.
- Q “Ez duzu dena orain azaldu behar”.

7

Ohiko akatsak



- X “Hori ez da existitzen” esatea.
- X Barre egitea, txantxak egitea edo taldearekin komentatzea.
- X Pertsona inguratzea.
- X Abisatu gabe ukitzea.
- IX rteera blokeatzea.
- X Galdera azkar asko egitea.
- X Argudioekin konbentzitzen saiatzea.
- X Egoera horretan dagoen pertsona beldurtua bakarrik uztea.
- X “Arreta erakartzen ari da besterik ez” pentsatzea.

8

Ondoren



Errealitatearekiko deskonexio posible oro koordinazio-taldeari jakinarazi behar zaio. Osasun-laguntza, familiekin/tutoreekin harremana hala badagokio, ezagutzen den medikazioaren berrikuspena, kontsumoari buruzko informazioa edo parte-hartzea etetea behar izan dezake.

Erregistratu gertaerak: zer esan zuen, zer behatu zenuen, kontsumorik, insomniorik, arriskurik, ihesik, oldarkortasunik edo suizidio-ideaziorik zegoen, eta zer neurri hartu ziren. Pertsona lasaitzen bada ere, ezin da jarraitu balorazio koordinaturik gabe.



13. kasua

Ihesa, desagerpena edo arrisku-egoeran joan nahi izatea

1

Auzolandegiko eszena



Eztabaida baten ondoren, parte-hartzaile batek campusetik joan nahi duela esaten du. Negarrez dago, ez du inorekin hitz egin nahi, eta errepikatzen du: “dena berdin zait”. Azkar ateratzen da ostatuaren aterantz. Ilun dago, ez du ingurua ondo ezagutzen, eta ez dio erantzuten monitore batek itxaroteko eskatzen dionean.

2

Zer gerta daiteke



Aldendu nahi izatea ez da beti arazo bat. Batzuetan pertsona batek airea hartu, ibili, estimuluak jaitsi edo taldearen fokutik atera behar du. Arriskua agertzen da alterazio, intoxikazio, desorientazio, beldur, lotsa muturreko, suizidio-ideazio egoeran edo gatazka larri baten ondoren joan nahi duenean.

Auzolandegi batean, irteera inpultsibo bat azkar bihur daiteke arriskutsu: ingurune ezezaguna, gaua, errepidea, mendia, ura, bateria falta, berokirik eza, adingabea izatea edo pertsona lokalizatzeke ezintasuna.

Ohiko akatsa desobedientzia gisa soilik tratatzea da: “joan nahi badu, joan dadila” edo “itzuliko da”. Era berean, fisikoki blokeatzea edo modu intimidatzailean atzetik joatea akatsa izan daiteke, ihesa handitu dezakeelako.

Helburua ez da indarrez eustea. Helburua irteera seguru, lagunduta eta koordinatura bideratzea da.



3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Atsedean hartu, pixka bat ibili edo bakarrik egon nahi du, orientatuta dago, non egongo den komunikatzen du eta akordioak onartzen ditu.	Pausa segurua errazten du. Denbora, lekua eta erreferentzia adosten ditu. Behatu, inbaditu gabe.
Horia	Taldetik abisatu gabe joaten da, jarduerak saihesten ditu, askotan erretiratu behar du edo "joan nahi dut" erantzuten du, argi eta garbi arriskuan egon gabe.	Lasaitasunez hurbiltzen da. Zer behar duen galdetzen du. Irteera gainbegiratua edo leku lasaia adosten du. Errepikapena behatzen du.
Laranja	Krisi betean joan nahi du, ez du hitz egitea onartzen, oso aldatuta dago, intoxikatuta, desorientatuta edo laguntza saihesten du.	Jakinarazi koordinazio-taldeari. Ez blokeatu muturreko arriskua salbu. Eskaini irteera seguru eta lagundua.
Gorria	Pertsona desagertuta arrisku-egoeran, adingabea lokalizatu gabe, gaua, gune arriskutsua, suizidio-arriskua, intoxikazioa, desorientazioa edo ez du erantzuten.	Berehalako koordinazioa. Antolatu bilaketa segurua. 112 lokalizazioa eta segurtasuna bermatu ezin badira.

4

Laranja badago



Ez hasi mehatxu batekin edo autoritate-pultsu batekin. Pertsona inguratuta sentitzen bada, korrika atera edo komunikazioa eten dezake.

Joateko bulkada aukera seguru batera bideratu: "Ulertzen dut hemendik atera behar zarela. Modu seguruan egingo dugu". / "Ez duzu orain taldera itzuli behar, baina, zauden moduan, ezin zara bakarrik joan". / "Bost minutuz ibil gaitezke, taldeko norbait gertu dagoela".

Espaziotik atera nahi badu, saiatu irteera mugatua, ikusgarria eta lagundua izan dadin. Laguntzarik onartzen ez badu eta arrisku-seinaleak badaude, jakinarazi berehala koordinazio-taldeari.

Ihesa gatazkarekin, lotsarekin edo talde-presioarekin lotuta badago, lehenik apartatu taldea edo inplikaturako beste pertsona. Irteera inpultsibo asko larriagotzen dira pertsona behatuta sentitzen delako.



5

Gorrian badago



Pertsona dagoeneko desagertu bada edo ezin baduzue lokalizatu, ez inprobisatu bilaketa desantolaturik.

Jakinarazi koordinazio-taldeari. Bildu oinarritzko informazioa: azken aldiz noiz ikusi den, gutxi gorabeherako ordua, arropa, telefonoa eta bateria, norabide probablea, egoera emozionala, kontsumoa edo medikazioa, suizidio-arriskua, adingabea den eta inguruko gune arriskutsuak.

Ez bidali parte-hartzaileak bilatzera. Taldea gainbegiratuta geratu behar da.

Aktibatu 112 adingabea ezin bada lokalizatu, eta suizidio-arriskua, intoxikazioa, desorientazioa, gaua, gune arriskutsua, erantzunik eza edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badaude.

Esaldi erabilgarria oraindik zurekin badago: “Ez zaitut orain hitz egitera behartuko, baina modu seguruan egin behar dugu”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Taldetik atera gaitezke, baina ez campusetik segurtasunik gabe”.
- Q “Bueltatxo bat emango dugu, baina norbait gertu dagoela”.
- Q “Ez duzu orain erabaki behar jarraitzen duzun ala ez. Lehenik intentsitatea jaitsiko dugu”.
- Q “Non zauden jakin behar dugu ondo zaudela ziurtatzeko”.
- Q “Ez baduzu erantzuten eta arriskua badago, laguntza eskatu beharko dugu”.

7

Ohiko akatsak



- X Irteera oro ihes larri gisa tratatzea.
- X Arriskuko ihes bat desobedientzia soil gisa tratatzea.
- X Beharrik gabe fisikoki blokeatzea.
- X Modu intimidatzailean atzetik joatea.
- X Urrunetik oihukatzea.
- X Gehiegi itxarotea adingabea, gaua edo suizidio-arriskua badago.
- X Parte-hartzaileak bilatzera bidaltzea.
- X Agertzen denean errietekin hastea.
- X Mezu labur bati erantzuten diolako ondo dagoela pentsatzea.

8

Ondoren



Pertsona itzultzen denean edo lokalizatzen denean, ez hasi zigorrekin. Lehenik, egiaztatu egoera fisikoa eta emozionala: orientatuta dagoen, kontsumitu duen, bere buruari kalterik egin dion, hotza, beldurra edo lesioak dituen.

Ondoren jakinarazi koordinazio-taldeari eta erregistratu gertaerak. Koordinazioak jarraipena, familiekin/tutoreekin komunikazioa, egokitzapena, pausa edo campusetik irtetea baloratuko ditu segurtasuna bermatu ezin bada.

Irteera gatazkarekin, jazarpenarekin, indarkeriarekin edo suizidio-ideazioarekin lotuta egon bada, ez da ihesaldi soil gisa ixten. Oinarritzko kasua landu behar da.

14. kasua

Medikazioarekin lotutako arazoak

1

Auzolandegiko eszena



Parte-hartzaile batek monitore bati esaten dio bi egun daramatzala medikazioa hartu gabe, ekartzea ahaztu zaiolako. Badio ez dela ezer gertatzen, baina taldeak ikusten du oso gutxi lo egiten ari dela, suminkorrago dagoela, eta pixka bat desantolatuta. Geroago aitortzen du agian “bi pilula batera” hartu zituela konpentsatzeko.

2

Zer gerta daiteke



Auzolandegi batean, medikazioarekin lotutako arazoak ager daitezke: ahaztea, uztea, dosia bikoiztea, ontzia galtzea, alkoholarekin edo marihuanarekin nahastea, alboko ondorioak, automedikazioa edo aurretiazko informaziorik eza.

Medikazioa osasun mentalarekin, epilepsiarekin, diabetesarekin, alergiekin, asmarekin, TDAHrekin, loarekin edo beste baldintza mediko batzuekin lotuta egon daiteke. Monitoreak ez du farmakologikoki interpretatu behar zer gertatzen den. Garrantzitsuena da ez inprobisatzea.

Akats larriena prestakuntzarik gabe osasun-jarraibideak ematea da: “hartu bi”, “hobe ez hartzea”, “eman zureetako bat”, “ez da ezer gertatzen”. Arazoa ezkutatzea –konplikazioak saihesteko– ere akatsa da.

Monitorearen papera behatzea, informazio objektiboa jasotzea, berehalako arriskuetatik babestea eta koordinazio-taldeari jakinaraztea da.

3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Pertsonak ezagutzen duen pauta modu autonomoan eta gorabeherarik gabe jarraitzen du.	Pribatutasuna errespetatzen du. Ez du esku hartzen barne-protokoloak hala eskatzen ez badu.
Horia	Ahazte puntuala sintomarik gabe, zalantza arina, dosi bat ez aurkitzea, zer egin galdetzea.	Ez du dosirik adierazten. Protokoloaren arabera jakinarazten du. Pauta/ontzia dagoen egiaztatzen du. Behatu.
Laranja	Ahazte bat baino gehiago, uztea, dosia bikoiztea, alkoholarekin/marihuanarekin nahastea, albo-ondorioak edo jokabide-aldaketa argia.	Jakinarazi koordinazio-taldeari. Datuak jaso. Baloratu Osakidetzako Osasun Aholkua edo familia/tutoreak, protokoloaren arabera.
Gorria	Gaindosia, konorte-galera, konbultsioak, arnasteko zailtasuna, erreakzio alergiko larria, nahasmen bizia, suizidioa edo bermatu gabeko segurtasuna.	112. Ez utzi bakarrik. Babestu ingurunea. Berehalako koordinazioa.

4

Laranjan badago



Ez galdetu errietatik. Galdetu arriskua ulertzeko: “Zer medikazio zen?” / “Noiz hartu zenuen azken aldiz?” / “Adierazitakoa baino gehiago hartu duzu?” / “Alkoholarekin, marihuanarekin edo beste substantzia batekin nahastu duzu?” / “Ontzia edo pauta idatzia duzu?” / “Zerbait arraroa nabaritzen duzu: zorabioa, logura, urduritasuna, mina, nahasmena?”

Ez erabaki dosirik. Ez gomendatu etetea edo modu zehatz batean berriz hartzea. Ez utzi beste pertsona baten medikazioa hartzen.

Jakinarazi koordinazio-taldeari. Bizitza-arriskuko larrialdirik gabe osasun-zalantzak badaude, koordinazio-taldeak Osasun Aholkua, familia/tutoreak, edo erreferentziatzko profesionala baloratu ditzake. Medikazioa ezagutzen den baldintza baterako garrantzitsua bada, ez itxaron krisia agertu arte.

5

Gorrian badago



Gaindosia –edo horren susmoa–, konorte-galera, konbultsioak, arnasteko zailtasuna, erreakzio alergiko larria, nahasmen bizia, intoxikazioa, jokabide suizida edo bermatu gabeko segurtasuna badago, deitu 112ra.

Ez saiatu dosiak konpentsatzen eta ez eragin botaka. Ez eman janaririk, edaririk edo medikaziorik pertsona konorterik gabe badago, oso loguratuta badago, edo segurtasunez irentsi ezin badu. Jarraitu larrialdietako jarraibideak.

Esaldi erabilgarria:

“Ez dugu medikazioarekin inprobisatuko. Orientazioa eskatuko dugu eta ondo zaudela ziurtatuko dugu”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Ez dut pautarik aldatuko”.
- Q “Zer hartu duzun eta noiz jakin behar dut laguntza ondo eskatzeko”.
- Q “Ontzia edo pauta gordeko dugu”.
- Q “Hau koordinazio-taldeak jakin behar du”.
- Q “Osasunari buruzko zalantzarik badago, laguntza eskatuko dugu”.

7

Ohiko akatsak



- X Dosiak gomendatzea.
- X Ahaztu duelako bikoitza hartzeko esatea.
- X Intuizioz medikazioa etetea.
- X Parte-hartzaileen artean medikazioa partekatzea.
- X Hartzera fisikoki behartzea.
- X Gaiaz taldearen aurrean hitz egitea.
- X Alkoholarekin edo marihuanarekin egindako nahasketak minimizatzea.
- X Pertsona nahasia, loguratua edo desorientatua bakarrik uztea.
- X Arazoa ezkutatzea izapideak saihesteko.

8

Ondoren



Erregistratu gertaerak: zein medikazio aipatzen duen, zer gertatu den, noiz, nahasketarik egon den, sintomak, jokabide-alaketak, nori jakinarazi zaion, eta zer orientazio jaso den.

Koordinazioak baloratuko du familiekin/tutoreekin harremana, Osasun Aholkua, osasun-arreta, parte-hartzearen egokitzapena edo aldi baterako etetea dagokion.

Helburua ez da pertsonaren bizitza medikoa kontrolatzea; aitzitik, xedea da medikazio-arazo bat segurtasun-krisi ez bihurtzea.



15. kasua

Indarkeria, abusua edo sexu-erasoa azaltzea

1

Auzolandegiko eszena



Parte-hartzaile batek monitore batekin pribatuan hitz egitea eskatzen du. Urduri dago eta hasteko denbora behar du. Azkenean esaten du beste parte-hartzaile batek aurreko gauean baimenik gabe ukitu zuela. Inori ez kontatzeko eskatzen dio, taldeak jakitearen eta sinetsiko ez diotelaren beldur delako.

2

Zer gerta daiteke



Indarkeria, abusua edo sexu-erasoa azaltzea egoera bereziki delikatu da. Modu argian edo zatika ager daiteke: esaldi bat, iradokizun bat, negarra, pertsona bati beldurra, norbaitengandik gertu lo egitea edo egotea baztertzea, edo sekretua eskatzeko eskaera.

Monitoreak ez du ikertu behar, ezta egiazkotasuna egiaztatu ere. Ez du seinalatutako pertsonarekin aurrez aurre jarri behar, ezta beharrezkoak ez diren xehetasunak eskatu ere. Bere papera entzutea, babestea, errurik ez egozte, sekretu absoluturik ez promestea eta koordinazioa aktibatzea da.

Adingabeen kasuan, indarkeria edo abusua adierazten duen edozein zantzuk arreta berezia eta dagokion zirkuituaren bidezko komunikazioa eskatzen ditu. Pertsonaren babesa taldearen erosotasunaren edo antolakuntza-gatazkak saihestearen gainetik dago.

Akats larriena gatazka arrunt gisa tratatzea edo “bi aldeekin hitz egiten” saiatzea da egoera bero-bero dagoenean.

3

Kasuaren semaforoa



Maila	Zer ikus daiteke	Zer egingo du monitoreak
Berdea	Mugei, adostasunari, errespetuari eta bizikidetzari buruzko prebentziozko elkarrizketak, gorabeherarik gabe.	Errespetu-, intimitate- eta muga-arauak indartzen ditu. Talde-giroa zaintzen du.
Horia	Norbaitekin deseroso egotea, pertsona bat saihestea, kontrol-iruzkinak, jeloskortasuna, sexu-txantxak, espazioa inbaditzea.	Behatu. Hitz egin pribatuan. Mugak jarri. Errepikatzen bada edo kezkatzen badu, informatu.
Laranja	Beldurra, jazarpena, kontrola, nahi gabeko kontaktua, presioa, mehatxuak edo babesaren behar duen egoera nahasia azaltzen ditu.	Jakinarazi koordinazio-taldeari. Entzun galdekatu gabe. Babestu pertsona. Ez egin aurre.
Gorria	Azkenaldiko sexu-erasoa, indarkeria aktiboa, lesioak, mehatxua, adingabea arriskuan, pertsona erasotzailea presente edo bermatu gabeko segurtasuna.	Berehalako babesaren behar duen egoera nahasia azaltzen ditu. Entzun galdekatu gabe. Babestu pertsona. Ez egin aurre.

4

Laranjan badago



Bilatu leku pribatu eta segurua. Entzun presiorik egin gabe.

Ez eskatu kontakizun osoa. Ez errepikatu beharrezkoak ez diren galderak. Ez esan “ziur zaude?” edo “zergatik ez zenuen lehenago esan?”. Horrelako galderek errua eta blokeoa handitu ditzakete.

Esan dezakezu: “Eskerrik asko kontatzeagatik”. / “Sinesten dut honek min egin dizula”. / “Ez da zure errua”. / “Ez dizut orain behar baino gehiago galdetuko”. / “Ezin dut sekretu absoluturik agindu, baina diskrezioz zainduko dugu”.

Jakinarazi berehala koordinazio-taldeari. Erregistratu soilik garrantzitsuak diren gertaerak eta, ahal bada, hitz literalak. Ez partekatu xehetasunik.

Bereizi prebentzioz kaltetutako pertsona eta seinalatutako pertsona, kaltetutakoa agerian utzi gabe. Koordinazioak hurrengo urratsak erabakiko ditu.

Lagundu kaltetutako pertsonari une oro. Baliozkotu bere kontakizuna eta sentitzen duena; ez jarri zalantzan esaten duena.



5

Gorrian badago



Azkenaldiko erasoa, lesioak, mehatxua, indarkeria aktiboa, adingabea arriskuan edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna badago, babestu eta aktibatu premiazko laguntza.

Ez konfrontatu seinalatutako pertsona. Ez egin bitartekaritzarik. Ez jarri aldeak elkarrekin. Ez utzi taldeari esku hartzen.

Jakinarazi berehala koordinazio-taldeari. Deitu 112ra arrisku fisikoa, azkenaldiko indarkeria, lesioak, mehatxua, desagerpena, adingabea arriskuan edo segurtasuna bermatu gabea badago.

Esaldi erabilgarria:

“Orain garrantzitsuena zu babestea da. Ez duzu une honetan behar baino gehiago kontatu behar”.

6

Esaldi erabilgarriak



- Q “Eskerrik asko kontatzeagatik”.
- Q “Ez da zure errua”.
- Q “Ez dizut presiorik egingo orain gehiago kontatzeko”.
- Q “Ezin dut sekretu absoluturik agindu zure segurtasunari eragiten badio, baina diskrezioz zainduko dugu”.
- Q “Laguntza bilatuko dugu eta babestuko zaitugu”.

7

Ohiko akatsak



- X Sekretu absolutua promestea.
- X Norberak ikertzea.
- X Seinalatutako pertsona konfrontatzea.
- X Beharrezkoak ez diren xehetasunak eskatzea.
- X Kontakizuna hainbat pertsonari errepikaraztea.
- X Berdinen arteko gatazka gisa tratatzea.
- X Bitartekaritza behartzea.
- X Errua egozte edo erantzukizuna iradokitzea.
- X Taldearekin hitz egitea edo zurrumurruak baimentzea.
- X Koordinazioa atzeratzea ondorioen beldurragatik.

8

Ondoren



Koordinazioak kudeaketa bere gain hartu behar du. Monitorea ez da informazioarekin bakarrik geratu behar.

Erregistratu modu objektiboan: zer azaldu den, hitz literal garrantzitsuak, data, gutxi gorabeherako ordua, inplikaturako pertsonak, egungo arriskuak eta nori jakinarazi zaion. Saihestu beharrezkoak ez diren xehetasunak eta epaiak.

Berehalako babesa, bereizketa, familiekiko/tutoreekiko harremana (hala badagokio), baliabide espezializatuak, osasun-arreta edo larrialdiak aktibatzea baloratu behar da.

4. Krisiaren ondoren

Krisi bat ez da amaitzen pertsonak negar egiteari uzten diolako, ahotsa jaisten duelako, taldera itzultzen delako edo ondo dagoela esaten duelako.

Egoera bizi baten ondoren, taldeak egoera itxi, erregistratu, jarraipena egin behar denetz erabaki, eta inplikaturako pertsonak zaindu behar ditu. Hori egin ezean, egoera errepikatu daiteke, taldea desorientatuta gera daiteke, eta monitoreak dagokiona baino erantzukizun handiagoa har dezake bere gain.

Arau orokorra da: **intentsitatea jaisteak ez du esan nahi kasua itxita dagoenik.**

4.1. Nola itxi egoera

Egoera itxitzat jo aurretik, egiaztatu: pertsona fisikoki seguru dagoen, orientatuta dagoen, taldera itzul daitekeen edo atsedean behar duen, autolesio-, suizidio-, ihes-, oldarkortasun- edo kontsumo-arriskurik dagoen, bereizi beharreko beste pertsonaren bat inplikaturako dagoen, koordinazio-taldea informatuta dagoen, egoera erregistratu behar den, familiekin/tutoreekin harremanetan jarri behar den, eta hurrengo egunean jarraipena egin behar den.

Ez nahastu lasaitasuna eta segurtasuna. Batzuetan pertsona bat lasaitzen da krisia jaisten delako. Beste batzuetan isildu egiten da nekatuta, lotsatuta, beldurtuta edo deskonektatuta dagoelako.

Hobe esatea: “Uste dut egoera pixka bat lasaitu dela. Orain, nola jarraituko dugun erabakiko dugu”.

Taldera berriro sartzea pixkanakakoa izan daiteke: jarduera lasai batera itzultzea, konfiantzazko pertsona baten ondoan esertzea, taldearen fokua saihestea, pixka bat atsedean hartzea, pausa baten ondoren sartzea, momentuz gatazkan inplikaturako pertsona bat saihestea edo berriro atera behar badu seinale bat adostea.



Idea gakoa:

ondo ixteak ‘segurtatzea, ordenatzea eta hurrengo urratsa erabakitzea’ esan nahi du.

Taldeari ez zaizkio xehetasunak ematen. Nahikoa izan daiteke: “Taldea egoera kudeatzen ari da. Ez komentatzeko eta ez zabaltzeko eskatzen dizuegu”. / “Orain jarduerarekin jarraituko dugu. Norbait kezkatuta badago, gero taldearekin hitz egin dezake”. / “Pribatutasuna bermatze aldera, ez dugu hau taldean komentatuko”.

4.2. Gertakariaren erregistroa

Pertsona, taldea eta programa bera babesteko modu bat da.

Memoriak huts egiten du, bereziki egoera bizi baten ondoren. Erregistro on batek zer gertatu zen, zer egin zen, eta zer jarraipen behar den ulertzen laguntzen du.



Erregistratu gertaera zehatzak: data eta ordua, lekua, inplikaturako pertsonak, zer behatu zen, pertsonak hitzez hitz zer esan zuen garrantzitsua bada, taldeak zer egin zuen, lesiorik, kontsumorik, medikaziorik, ihesik, mehatxurik edo autolesiorik egon zen, koordinazioari jakinarazi zitzaion, 112ra edo beste baliabide batera deitu zen, familiekin/tutoreekin harremanetan jarri zen, egoera nola geratu zen eta zer jarraipen adostu zen.

Hobe idaztea: "Parte-hartzaileak esan zuen: "ez dut bizitzen jarraitu nahi" eta komunean itxi zen gutxi gorabehera 10 minutuz. X monitoreak kanpoan geratu zen harekin hitz egiten. 21:15ean koordinazioari jakinarazi zitzaion".

Ez idatzi: "Parte-hartzailea manipulatzeko ari zen eta arreta erakarri nahi zuen".

Pribatutasuna eta datu sentikorrak

Osasunari, medikazioari, autolesioei, suizidio-ideazioari, indarkeriari, abusuei edo familia-egoerari buruzko informazioa bereziki sentikorra da. Babesteko eta jarduteko informazioa behar duten pertsonekin bakarrik partekatu behar da.

Ez da beste parte-hartzaileekin komentatzen, ezta kudeaketan inplikaturik ez dauden monitoreekin ere. Erregistroetan beharrezko gertaerak idazten dira, ez beharrezkoak ez diren xehetasun intimoak.

Beti erregistratu behar da autolesioa, suizidio-ideazioa, suizidio-saiakera, eraso edo mehatxua, ihesa edo desagertzea, kontsumoa, intoxikazioa, krisi psikotikoa edo desorientazioa, medikazio-arazoa, indarkeria, abusua edo sexu-erasoa, 112ren esku-hartzea, familia/tutoreekin kontaktua, taldeari modu garrantzitsuan eragiten dion egoera edo jarraipenari, pausari edo irteerari buruzko erabakia badago.



Ideia gakoa:

Erregistratu gertaerak, ez iritziak. Idazten duzunak babesten eta erabakitzen lagundu behar du, ez etiketatzen.

4.3. Familiekiko edo tutoreekiko komunikazioa

Familiekiko edo tutoreekiko komunikazioa irizpidez egin behar da. Egoera guztiek ez dute berehalako deirik eskatzen, baina adingabeak, arriskua, osasuna, indarkeria, medikazioa, desagertzea edo jarraipenari buruzko zalantza daudenean, koordinazioak kontaktua baloratu behar du.

Adingabeei buruzko ohar espezifikoak

Parte-hartzailea adingabea denean, babes-atalasea baxuagoa da. Indarkeria, abusua, sexu-erasoa, suizidio-arriskua, desagertzea, intoxikazioa, autolesioa, mehatxu larria edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna adierazten duen zantzurik badago, taldeak berehala aktibatu behar du koordinazioa eta aurreikusitako babes-zirkuitua jarraitu.

Egoera horiek ez dute monitorearen eta parte-hartzailearen arteko elkarrizketa pribatu gisa geratu behar. Informazioa diskrezioz helarazi behar da, baina babesa atzeratu gabe.

Irizpide orokor gisa, monitoreak koordinazio-taldeari informatzen dio; koordinazio-taldeak erabakiko du kontaktatu behar denetz; komunikazioa pertsona arduradunak egiten du, eta monitoreak gertatutakoa azaltzen du hala egiteko eskatzen bazaio.

Familiekin/tutoreekin harremanetan jartzea beharrezkoa izan daiteke adingabea arrisku-egoeran badago, autolesioa, suizidio-ideazioa, suizidio-saiakera, ihesa edo desagerpena, intoxikazioa, eraso edo indarkeria, medikazio-arazoa, osasun-arreta, pertsona jasotzeko beharra, campusean jarraitzeko edo irteteko balorazioa, aurrez komunikatu ez den informazio garrantzitsua edo familia-jarraipena behar duen egoera badago.

Comunica solo lo necesario para proteger y decidir: qué ha ocurrido, cuál es el estado actual, qué medidas se han tomado, si hay riesgo, si se ha activado recurso sanitario o emergencia, qué decisión hay que valorar y qué se necesita de la familia/tutores.

Komunikatu babesteko eta erabakitze beharrezkoa dena bakarrik: zer gertatu den, egungo egoera zein den, zer neurri hartu diren, arriskurik badagoen, osasun-baliabideren bat edo larrialdia aktibatu den, zer erabaki baloratu behar den eta familiarik/tutoreetatik zer behar den.

Hobe: “Arrisku-egoera bat izan dugu eta hurrengo urratsak erabakitze informatu behar zaituztegu”. / “Pertsona lagunduta eta seguru dago une honetan, baina nola jarraitu baloratu behar dugu”. / “Segurtasunagatik, osasun-balorazioa aktibatzea beharrezkoa dela uste dugu”.



Idea gakoa:

Familiekin edo tutoreekin komunikazioa koordinatua, objektiboa eta segurtasunera bideratua izan behar da. Ez da taldearen justifikaziorako komunikatzen, baizik eta babesteko eta ondo erabakitze.

Saihestu: “Zuen seme-alabak arazo bat sortu du”. / “Ez zeniguten ezer esan”. / “Ezin gara honetaz arduratu”. / “Hau eskuetatik joan zaigu”.

Familia batek mehatxatzen badu, oihu egiten badu edo modu intimidatzailean jokatzeko badu, monitoreak ez du konfrontazioan sartu behar. Ez erantzun modu pertsonalean, ez eztabaidatu beroan, bideratu koordinaziora, erregistratu mehatxuak edo mezu garrantzitsuak, babestu taldea eta aktibatu segurtasuna edo larrialdiak benetako mehatxua edo presentzia intimidatzailea badago.

4.4. Campusean jarraitzea, pausa edo irteera

Egoera guztiek ez dute esan nahi pertsona batek campusa utzi behar duenik. Askok laguntzarekin, egokitzenarekin, atsedenearekin, jarraipenarekin edo inplikaturako pertsonen aldi baterako bereizketarekin kudea daitezke. Baina badira segurtasunez jarraitu ezin diren egoerak ere.

Printzipio orokorra: eremuan parte hartzeak pertsonaren, taldearen eta monitore-taldearen segurtasuna mantendu ahal izatea eskatzen du.

Laguntzarekin jarraitzea baloratu daiteke egoera arina edo moderatua izan bada, pertsonak laguntza onartzen badu, egungo arriskurik ez badago, taldeak segurtasunez jarrai badezake, egokitzen arrazoizkoak egin badaitezke, koordinazioak jarraipena egin badezake eta familia/tutoreen lankidetzak badago hala badagokio.

Campusetik irtetea baloratu daiteke segurtasuna mantendu ezin bada, kanpoko balorazioa edo jarraipena behar duen suizidio-arriskua badago, ingurunean sostengatu ezin den autolesioa edo saiakera badago, indarkeria edo mehatxu larria badago, sexu-erasoa edo abusua badago, intoxikazio larria edo segurtasunarekin bateragarria ez den kontsumoa badago, desoreka psikotikoa badago, arrisku-egoeran ihesa edo desagerpena badago, kudeatu ezin

den medikazio-arazoa badago, campuseko inguruneak egoera okertzen badu eta egokitu ezin bada, pertsonak gutxieneko segurtasun-neurriak onartzen ez baditu edo beste parte-hartzaileentzat edo taldearentzat arriskua badago.

Komunikazioa koordinazioak egin behar du. Mezu posiblea: “Une honetan ezin dugu segurtasunez jarraitzea bermatu”. / “Erabaki hau pertsona, taldea eta monitore-taldea babesteko hartzen da”. / “Ez da pertsonaren balorazio bat, baizik eta campusak une honetan sostengatu dezakeenaren balorazioa”.



Ideia gakoa:

Jarraitzea ez da beti zaintzea.
Batzuetan, zaintzeak
pausatzea, bideratzea edo
parte-hartzea etetea esan
nahi du.

4.5. Monitorearen zaintza

Krisi bati eusteak eragina du. Monitoreak ondo jokatu badu ere, urduri, errudun, haserre, blokeatuta edo zalantzaz geratu daiteke.

Horrek ez du esan nahi profesionaltasun falta dagoenik. Egoera zorrotz bat bizi izan duela esan nahi du.

Egoera bizi baten ondoren, monitoreak tentsio fisikoa, errua, berriro gertatzeko beldurra, amorrua, ondo jokatu ote zuen zalantzak, nekea, blokeoa, hitz egiteko beharra, lo egiteko zailtasuna, kaltetutako pertsonarekiko kezka edo karga gehiegizkoaren sentsazioa senti ditzake.

Koordinazio-taldeak labor berrikusi behar du monitorearekin zer gertatu zen, zer egin zuen, zer egin zen ondo, zer hobetu daitekeen, zer geratzen den egiteko, nork hartzen duen jarraipena, atsedean edo erreleboa behar duen eta egoeratik aldi baterako aldentu behar den.

Saihestu honelako esaldiak: “kito, ahaztu”, “lanaren parte da”, “jakin beharko zenuen kudeatzen”, “ez zen hainbesterako” edo “ez eman buelta gehiago”.



Ideia gakoa:

Monitoreek ez dituzte krisiak
bakarrik kudeatu behar,
ez bitartean hura gertatu
bitartean, ez gertatu ondoren.
Taldea zaintzeak ere taldea
baben du.

4.6. Taldea berrikustea hurrengo egunean

Hurrengo egunean, taldeak egoera garrantzitsuak berrikusi behar ditu. Ez da bilera luze bat behar. Nahikoa da berrikuspen labor, zehatz eta prebentziora bideratua egitea.

Galdera da **“Zer egin behar dugu gaur berriro gerta ez dadin?”**

Komeni da berrikustea zer gertatu zen, zein semaforo-maila izan zen, zer aurre-seinale zeuden, zerk lagundu zuen, zerk okertu zuen, zer behar duen pertsonak gaur, zer behar duen taldeak, zer behar duen esku hartu zuen monitoreak, zer jarraipen geratzen den egiteko eta jarduera, atsedean, logelak, taldeak edo laguntza egokitu behar diren.

Krisi baten ondoren, behatu pertsona berriro isolatzen den, norbait saihesten duen, ez duen jaten edo lo egiten, suminkorrago dagoen, lotsatuta dirudien, ezer gertatu ez balitz bezala jokatzeko saiatzen den, taldearen iruzkinak jasotzen dituen, arrisku-uneetan bakarrik egon nahi duen, laguntza oro baztertzen duen edo seinale laranja edo gorri berriak erakusten dituen.

Egoera ikusgarria izan bada, taldeak orientazioa behar izan dezake xehetasunik gabe: “Atzo taldeak kudeatzen ari den egoera bat egon zen. Errespetua, diskrezioa eta iruzkinik edo zurrumurrurik ez egitea eskatzen dizuegu”.

Pertsonarekin, jarraipen labur bat egin daiteke: “Nola zaude gaur?” / “Zerbait behar duzu segurtasun handiagoz parte hartzeko?” / “Taldera itzultzeak kezkatzen zaituen zerbait badago?” / “Zer egin dezakegu egoera berriro larriagotzen bada?”



Ideia gakoa:

Hurrengo eguneko berrikuspenak krisia ikaskuntza eta prebentzio bihurtzen du. Jarraipenik gabe, taldea zerotik hasten da berriro.



5. Eranskin praktikoak

Eranskinak zuzenean erabiltzeko tresnak dira. Inprimatu, campus bakoitzera egokitu, eta jarduera hasi aurretik berrikusi daitezke.

5.1. Poltsikoko txartela. Zer egin ez badakizu, hasi hemen

Begiratu kolorea

Berdea	Horia	Laranja	Gorria
behatu inbaditu gabe.	hurbildu, galdetu kontuz eta behatu errepikatzen den.	jakinarazi koordinazio-taldeari edo jardun prebentzioz.	babestu, ez utzi arriskuan dagoen pertsona bakarrik, eta aktibatu laguntza.

Aplikatu **PARA**

Babestu	Lagundu	Sinplifikatu	Aktibatu laguntza
egiaztatu segurtasuna.	pertsona bakar batek hitz egiten du eta ez du arriskuan dagoen pertsona bakarrik uzten.	zarata gutxiago, publiko gutxiago, galdera gutxiago.	jakinarazi koordinazio-taldeari; deitu 112ra segurtasuna bermatu gabe badago.

Deitu 112ra honako hau badago:

Suizidio-saiakera, bitartekoak dituen suizidio-plana, autolesio larria, konorte-galera, konbultsioak, arnasteko zailtasuna, gaindosia edo intoxikazio larria, eraso fisiko larria, arma edo objektu arriskutsua, arrisku-egoeran ihesa edo desagerpena, adingabea lokalizatu gabe, berehalako arriskua duen sexu-indarkeria edo abusua, edo segurtasuna bermatzeko ezintasuna.

Ez egin hau

Ez agindu sekretu absoluturik, ez utzi arriskuan dagoen pertsona bakarrik, ez oihukatu eta ez sartu autoritate-borrokatan, ez ukitu baimenik gabe muturreko arriskua salbu, ez inprobisatu osasun-erabakiak, ez egin bitartekaritzarik beroan, ez bihurtu egoera ikuskizun, ez hartu bakarrik krisi larri baten zama.

Esaldi erabilgarriak

“Hemen nago. Pausoz pauso joango gara”.
“Ez duzu dena orain azaldu behar”.
“Orain garrantzitsuena seguru egotea da”.
“Ezin dut hau sekretuan gorde zure segurtasunari eragiten badio”.
“Honen berri emango dut laguntza egokia jaso dezagun”.

5.2. Prebentziozko laguntza-fitxa indibiduala

Fitxa hau laguntza zehatzak behar dituzten parte-hartzaileentzat edo taldeak seinale horiak edo laranja hautematen dituenetan eta gorakadak prebenitu nahi dituenetan erabiltzen da.

Konfidentzialtasunez tratatu behar da. Segurtasunez laguntzeko informazioa behar duenak bakarrik izan behar du sarbidea.

Eremua	Edukia
Parte-hartzailearen izena / kodea	
Data	
Taldeko erreferentziazko pertsona	
Ondoezaren seinale goiztiarrak	
Zerk laguntzen dion	
Zerk okertzen dion	
Gomendatutako lasaitzeko gunea	
Aldi baterako egokitzea komeni den jarduera	
Saihestea edo hobeto prestatzea komeni diren egoerak	
Komunikatutako medikazio garrantzitsua	
Alergiak / baldintza mediko garrantzitsua	
Baimendutako kontaktua, hala badagokio	
Erreferentziazko profesionala edo baliabidea, hala badagokio	
Noiz jakinarazi koordinazio-taldeari	
Noiz aktibatu kanpoko laguntza	
Adostutako jarraipena	

5.3. Gertakariaren erregistro-fitxa

Fitxa hau egoera garrantzitsu bat gertatzen denean erabili behar da. Ez du epaitzea bilatzen. Gertaeren isla argia uztea bilatzen du, babesteko, erabakitze eta jarraipena egiteko.

Eremua	Edukia
Data	
Gutxi gorabeherako ordua	
Lekua	
Erregistratzen duen pertsona	
Inplikaturako pertsonak	
Zer gertatu zen	
Pertsonak zer esan zuen	
Zer behatu zen	Negarra/blokeoa; antsietatea/izua; isolamendua; autolesioa; suizidio-ideazioa; suizidio-saiakera; oldarkortasuna/mehatxua; gatazka larria/jazarpena; kontsumoa/intoxikazioa; ihesa/desagerpena; desorientazioa/errealitateetik deskonektatzea; medikazio-arazoa; indarkeria/abusua/sexu-erasoa; beste bat.
Estimaturiko semaforo-maila	Berdea / Horia / Laranja / Gorria
Hautemandako arriskuak	Pertsonarentzako arriskua; beste pertsona batentzako arriskua; taldearentzako arriskua; arrisku fisikoa/sanitarioa; ihes-arriskua; suizidio-arriskua; adingabea arrisku-egoeran; segurtasuna bermatu gabe.
Hartutako neurriak	Pertsona lagundu zen; taldea apartatu zen; lasaitzeko gunea erabili zen; koordinazioari jakinarazi zitzaion; 112ra deitu zen; familiekin/tutoreekin harremanetan jarri zen; orientazio-baliabide batekin harremanetan jarri zen; arrisku-objektuak kendu ziren seguru bazen; inplikaturako pertsonak bereizi ziren; jarduera egokitu zen; atseden edo pausa adierazi zen; beste bat.
Nori jakinarazi zitzaion	
Egoera nola geratu zen	
Adostutako jarraipena	
Egiteko berrikuspena	

Gogoratu: idatzi gertaerak, ez diagnostikoak edo iritziak.

Hobe: “Parte-hartzaileak esan zuen: ‘hil nahi dut’ eta komunean itxi zen 10 minutuz”.

Okerrago: “Parte-hartzaileak arreta erakarri nahi zuen”.

5.4. Campusaren mapa azkarra

Eremua hasi aurretik, taldeak inguruko espazioak eta arriskuak identifikatu behar ditu. Mapa hau eskuliburuko orri batean edo taldearentzat bakarrik ikusgai dagoen orri batean egin daiteke.

Elementua	Informazioa
Campusaren / ostatuaren izena	
Helbide zehatza	
Udalerrria	
Ostatuaren telefonoa	
Koordinatzaile arduraduna	
Bigarren arduraduna	
Lasaitzeko gunea	
Botikina	
Elkargunea	
Arreta bereziko guneak	Gertuko errepidea; ura/ibaia/itsasoa/igerilekua; altuera/begiratokia/zubia; mendia/basoa/estaldurarik gabeko gunea; tresnak/tailerra; sukaldea/sua; komunak edo aldagelak; logelak; gainbegiratzerik gabeko guneak; puntuitsuak; kontrolatu gabeko irteerak; beste batzuk.
Estaldurarik ez badago plana	
Erreferentziako osasun-zentroa / larrialdiak	

Lehen eguna baino lehen, taldeak berrikusi behar du non dagoen lasaitzeko gunea, nola eskuratzen diren botikinak, nola eman helbide zehatza 112ri, nork laguntzen duen eta nork kudeatzen duen taldea krisialdietan, zein gunek behar duten gainbegiratze handiagoa, zer egin norbait desagertzen bada eta zer egin gaueko larrialdi batean, etab.



5.5. Erregulazio-estrategiak

Erregulazio-estrategia sinple baina eraginkor batzuk dituen txartel bat eramatea oso erabilgarria izan daiteke edozein testuinguruan.

Arnasketa motela

Arnastu sudurretik
4 arte zenbatuz.

Bota arnasa poliki
6 arte zenbatuz.

Errepikatu hainbat aldiz.

Grounding 5-4-3-2-1

Bilatu:

- ikusten dituzun 5 gauza.
- uki ditzakezun 4 gauza.
- entzuten dituzun 3 gauza.
- usaintzen dituzun 2 gauza.
- dastatzen duzun gauza 1.

Orainaldira itzultzen laguntzen du

Ainguraketa sentsoziala

Aukeratu objektu bat. Harri bat, pilota bat edo soka bat izan daiteke.

Behatu haren forma, testura, tenperatura, pisua...

Jarri arreta horretan bakarrik minutu batzuetan.

Mugimendu kontzientea

Clibili poliki. Belarretan oinutsik ere izan daiteke. Jarri arreta zure pausoetan, lurrarekin duzun kontaktuan, arnasketan...

Ingurunera orientatzea

Begiratu zure ingurura. Galdetu zeure buruari:

- Non nago?
- Zein egun da?
- Zer gertatzen ari da orain?

Eskuliburuaren amaiera



Eskuliburu honek ez du krisi batean laguntzearen zailtasuna ezabatzen, baina oso erabilgarria izan daiteke monitorea bakarrik ez egoteko, taldeak ez inprobisatzeko, edo seinale garrantzitsu bat oharkabea ez pasatzeko. Erabili laguntza gisa behar duzun bakoitzean. Ideia nagusia erraza da:

Behatu – Ikasi xehetasun txikiak behatzen.

Prebenitu - Jardun eskalatu aurretik.

Babestu - Arriskua dagoenean.

Ez ahaztu garrantzitsua dela baita ere:

Laguntza garaiz eskatzea.

Gertaerak erregistratzea.

Taldea ere zaintzea.

Aholku hauek inoiz beharrezkoak ez izatea opa dizuegu; horrek esan nahiko du dena ondo joan dela. Zorte on!