



*Taru Itäniemi*

**Ei mitään pitsinnypläystä**  
Television ulkomaantoimittajien kokemukset  
kriisialueilla ja niistä selviytyminen

**Taru Itäniemi**

**Ei mitään pitsinnypläystä**

**Television ulkomaantoimittajien kokemukset  
kriisialueilla ja niistä selviytyminen**

**Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Helsinki 2010**

DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA  
B Raportteja 44

Julkaisija: Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Santra Hallenberg  
Taitto: Tiina Hallenberg

ISBN 978-952-493-104-5 (nid.)  
ISBN 978-952-493-105-2 (pdf)

ISSN: 1455-9927

Juvenes Print Oy  
Tampere 2010

## TIIVISTELMÄ

**Taru Itäniemi**

**Ei mitään pitsinnypläystä.  
Television ulkomaantoimittajien  
kokemukset kriisialueilla ja niistä  
selviytyminen**

Helsinki : Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010

52 s.  
1 liite

Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja  
B Raportteja, 44

ISBN  
978-952-493-104-5 (nid.)  
978-952-493-105-2 (pdf)

ISSN  
1455-9927

Ei mitään pitsinnypläystä on empiirinen tutkimus television ulkomaantoimittajien kokemuksista kriisialueilla. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisiin mahdollisesti traumaattisiin asioihin toimittajat ovat työssään törmänneet ja miten he ovat niistä henkisesti selvinneet.

Tutkimusta varten haastateltiin syksyllä 2008 viittä kriisialueilla työskennellyttä tai työskentelevää televisiotoimittajaa. Haastattelut olivat noin tunnin mittaisia teemahaastatteluja, joiden sisällöllinen pääpaino oli tehdyillä työtehtävillä, niiden herättämillä tunteilla ja ajatuksilla sekä erilaisilla stressinhallintaan vaikuttavilla tekijöillä.

Haastattelut analysoitiin teemoittelemalla ja niiden ympärillä käytettiin analyysikehikkona Atle Dyregrovin tutkimuksia pelastushenkilökunnan kokemuksista katastrofitehtävissä sekä niistä selviämisestä. Lisäksi esitellään traumatisoitumista estäviä organisaation tason toimenpiteitä: jälkipuintia ja kriisinhallintaan tähtäävää koulutusta.

Kriisialueilla tehtävän työn kuormittavuus on ilmeistä. Esimerkiksi koulutettuun pelastushenkilökuntaan verrattuna toimittajat ovat melko valmentautumattomia toimimaan katastrofitilanteissa. Tapahtumien jälkipuinti on pääosin toimittajan itsensä harteilla, kun taas pelastushenkilökunnalle tarjotaan järjestelmällistä kriisiapua ja työnohjausta.

Traumaattisista tapahtumista on mahdollista selvitä omin, usein sisäsyntyisin keinoin, mutta käsittelemättöminä traumojen kasaantuminen voi viedä ihmiseltä työkyvyn.

Traumatisoitumista voi välttää koulutuksella, henkisellä valmistautumisella, sosiaalisen verkoston tuella ja psykologisella jälkipuinnilla. Traumatisoituminen estäminen on kustannustehokkaampaa kuin jo syntyneiden traumojen työs-

täminen terapiassa. Työnantajien tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota työntekijöidensä hyvinvointiin. Ehkäisemällä ennalta traumojen syntymistä edistetään henkilön henkistä hyvinvointia sekä työkykyä.

**Asiasanat:**

työskentely ulkomailla,  
televisio, toimittajat, kriisit,  
kvalitatiivinen tutkimus

**Teemat:**

Kielet ja viestintä  
Hyvinvointi ja terveys

**Julkaistu:**

Painettuna ja Open Access-verkkójulkaisuna  
Painetun julkaisun tilaukset:  
Granum-verkkokirjakauppa <http://granum.uta.fi/>

**Verkko-osoite:**

[http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/B\\_44\\_ISBN\\_9789524931052.pdf](http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/B_44_ISBN_9789524931052.pdf)

## **ABSTRACT**

**Taru Itäniemi**

**No Lace Making.  
Television Foreign Correspondents'  
Experiences in Trouble Spots and  
Recovery Thereof.**

Helsinki : Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010

52 p.  
1 appendixes

Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja  
B Raportteja 44

ISBN  
978-952-493-104-5 (pbc)  
978-952-493-105-2 (pdf)

ISSN  
1455-9927

No Lace Making is an empirical study about the experiences of television reporters in trouble spots around the world. The aim of the study is to give an image of the potentially traumatic events that accompany this kind of work and to examine how to recover from these incidents mentally.

Five journalists who work or have worked in crisis areas were interviewed for the study in fall 2008. Each interview lasted for an hour and followed the scheme of a theme interview. The focus was on the journalists' experiences in the work field, on their thoughts and feelings and ways in which they deal with stressful situations. The interviews were analyzed by finding common themes which were later embedded into Atle Dyregrov's findings about rescuers' experiences in disaster-related tasks and their recovery from them. Organisation level methods preventing traumatisation such as debriefing and training are also discussed.

Work in trouble spots is undoubtedly mentally straining. Compared to rescuers, journalists are less trained to work in such situations. They mostly have to organise their own debriefing while rescuers have systematic debriefing sessions organised for them. It is possible to cope with traumatic events on a personal level through innate human qualities, but traumas, if not tackled properly, can pile up and threaten the ability to work.

Traumatisation can be avoided with training, mental preparation, the support of a social network and the attendance in debriefing sessions. It is more cost efficient to prevent a trauma from developing than to tackle an existing trauma in therapy. Employers should therefore pay more attention to the well-being of their employees. Preventing traumatisation contributes to better mental well-being and work ability of journalists.

**Keywords:**

foreign correspondent, trouble spot, crisis, psychological debriefing, trauma, qualitative research

**Available:**

Printed, Open Access

**Order:**

Granum <http://granum.uta.fi/>

**Open access:**

[http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/ B\\_44\\_ISBN\\_9789524931052.pdf](http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/B_44_ISBN_9789524931052.pdf)

*"Mä sanon itselleni, että näitä ikäviä asioita on olemassa  
riippumatta siitä, näenkö mä niitä vai en.  
Ehkä on parempi nähdä.  
On parempi tietää  
ja parempi kertoa muille, että tämmöistä on."*

*- Tutkimukseen haastateltu uutistoimittaja*





# SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT

SISÄLTÖ

LUKIJALLE

1 JOHDANTO	13
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
3 TRAUMA JA MIHIN SE VOI JOHTAA	16
3.1 Traumat aiheuttavat psyykkisiä vammoja	17
3.2 Uhkana traumaperäinen stressihäiriö	18
4 "HOMMA HANSKASSA" TYÖTILANTEESSA	20
4.1 Valmistautunut on vahvoilla	20
4.2 Riittävä etäisyys on tärkeää	21
4.3 Juttu ensin, tunteet sitten	22
4.4 Toimittajien "omituinen yhteisö"	23
4.5 Entä jos hallintamekanismit pettävät?	24
5 REAKTIOT ISKEVÄT JÄLKEENPÄIN	26
5.1 Paluu arkeen voi olla vaikeaa	26
5.2 Muistot valtaavat mielen	27
5.3 Moni syylistää itseään	29
5.4 Ahdistaa, surettaa, pistää vihaksi	29
5.5 Toimittajako juoppo?	31
5.6 Kyynisiä ovat muut	32
6 ARKI AUTTAA	33
6.1 Hanki elämä	33
6.2 Tukikohta - minne sen perustaisi?	34
6.3 Yksinäiset sudet vs. perheelliset	35
6.4 Toimittajuus on elämäntapa	36
7 TYÖORGANISAATIO AUTTAA, JOS AUTTAA	38
7.1 Ryhmäkeskustelun parantava voima	39
7.1.1 "Macho-asenne? Must se on vallitseva"	40
7.1.2 Freelancer on väliinputoaja	42
7.2 Turvallisuuskoulutuksesta aseentunnistustaitoja	43

8 MITÄ TÄSTÄ OPIMME?	45
LÄHTEET	49
LIITE 1. HAASTATTELURUNKO	51

## LUKIJALLE

Käsissäsi oleva teos on valmistunut alun perin opinnäytetyökseksi Diakonia-ammattikorkeakoulun viestinnän koulutusohjelmasta. Se sai alkunsa omakohtaisista kokemuksistani Palestiinan Länsirannalla vuonna 2007, kävi läpi puolentoista vuoden ajatustyön päässäni, päätyi viimein paperille ja nyt myös julkaistavaksi Diakin julkaisusarjassa. Tein työtäni henkilökohtaisen kiinnostukseni innoittamana ja toivon, että työn tuloksista on iloa ja hyötyä muillekin.

Haluan kiittää tutkimukseen haastattelemiani viittä toimittajaa, jotka empi-mättä ja avoimesti päättivät jakaa kokemuksensa kanssani. Oli ilo haastatella näin ajattelevia, analyyttisiä, kokemusrikkaita ja ystävällisiä ihmisiä, joista jokainen on minulle myös henkilökohtainen esikuva. Lisäksi haluan kiittää läheisiäni ja ystäviäni, jotka uskoivat työhöni, tai jos eivät uskoneet, kannustivat silti!

Tämä työ on viimeisiä, ellei viimeinen Diakin julkaisusarjassa julkaistava viestinnän opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy:n hallitus päätti 14.4.2010 pitämässään kokouksessa lopettaa viestinnän koulutuksen Turun toimipaikassa opetusministeriön kanssa käytyjen neuvottelujen mukaisesti. Tätä ratkaisua ovat kritisoineet muun muassa Journalistiliitto, Radio- ja televisiotoimittajien liitto, useat poliitikot sekä joukko arvovaltaisia medioita, joiden kaikkien mielestä on järjetöntä aloittaa viestinnän koulutuksen aloituspaikkojen vähentäminen juuri korkeatasoisimmasta päästä. Nyt koulutusohjelman pelastamiseksi tarjotaan sen liittämistä Turun ammattikorkeakouluun, mikä ei lähtökohtaisesti vähennä aloituspaikkoja, vaan vain lisää epävarmuutta ja tarpeetonta byrokraattista venkoilua.

Kannan huolta tällaisista harkitsemattomista uudistuksista, joiden pohjatyötä ei ole tehty huolella ja joista kärsivät niin opiskelijat kuin työelämäkin, ja vain häpeillen annan julkaista tämän työni viestinnän koulutuksesta taistelutta luopuneen Diakin logon alla. Teen sen kuitenkin kunnianosoituksena laadukkaalle koulutusohjelmalle ja sieltä saamalleni opetukselle.

Omistan työni Diakin Turun toimipaikan henkilökunnalle, joista Eila Hannula, Samuel Raunio, Pia Alanko, Johanna Ailio ja Pär Landor päällimmäisinä mainittakoon. Toivon, että heidän ammatitaitonsa löytää pian jostain uuden, arvostavan kodin.

Vantaalla 10.5.2010,

Taru Itäniemi



# 1 JOHDANTO

Journalistien toiminta kriisitilanteissa on saanut osakseen laajaa kritiikkiä. Viimeistään Jokelan kouluammuskelun jälkeen uhrien omaiset älähtivät: toimittajat ylittivät jälleen reviirinsä. Aiheesta on tehty lukuisia tutkimuksia ja toimittajat ovat joutuneet katsomaan itseään peilistä. Toimintatavat ovat olleet epäeettisiä ja niitä muutetaan parhaillaan.

Kriisijournalismilla on kuitenkin toinenkin puoli. Juttunsa tekevä toimittaja on ihminen. Hän tuntee siinä, missä muutkin katastrofin osalliset. Kukaan ei kuitenkaan kysy, miten toimittaja jaksaa. Eikä toimittaja myönnä, että hänkin on järkyttynyt.

Tässä tutkimuksessa selvitän, millaisiin traumaattisiin tilanteisiin toimittajat ovat työssään törmänneet ja miten he ovat niistä henkisesti selvinneet. Rajasin tutkimuskohteen yksinomaan television ulkomaantoimittajiin, mutta toivon, että tutkimuksesta on hyötyä koko ammattikunnalle välineestä riippumatta.

Kiinnostuin aiheesta osallistuttuani syksyllä 2007 Diakonia-ammattikorkeakoulun projektityöhön Länsirannalla, Palestiinassa. Vietin alueella kuukauden opettamassa radiotyötä paikallisille journalismin opiskelijoille ja radioaseman työntekijöille. Tuona aikana kuulin paljon tarinoita paikallisten kokemasta sorrosta ja epäoikeudenmukaisuuksista, mutten nähnyt oikeastaan mitään shokeeraavaa. Silti Suomeen palattuani ensimmäinen viikko meni ikään kuin "sumussa", muistan nukkuneeni paljon ja olleeni huolissani Palestiinaan jääneiden paikallisten ystäväni puolesta. Myöhemmin, kun puhuin tästä projektitovereilleni, kävi ilmi, että useimmat heistä olivat kokeneet vastaavaa. Psykologinen reaktio tuntui olevan automaattinen ja universaali. Niinpä rupesin miettimään, millaisia kokemuksia niillä toimittajilla on, jotka ovat oikeasti nähneet "verta ja suolenpätkiä".

Ulkomaiden kriisipesäkkeitä kiertää valikoitu joukko toimittajia, jotka ovat jo lähtiessään varautuneet vaikeisiin kokemuksiin. He ovat kovapintaisia ja uskovat selviytyvänsä tilanteesta kuin tilanteesta. Hypoteesini on kuitenkin, että niin kauan kuin nämä toimittajat ovat tuntevia ihmisiä, hekin saavat traumaattisten tilanteiden jälkeen erilaisia psyykkisiä reaktioita. Millaisia reaktioita ne ovat, miten niihin pitäisi suhtautua, mitä tapahtuu, jos trauman käsittely häiriintyy ja miten työkykyä ylläpidetään vaikeissa työolosuhteissa - näihin kysymyksiin pyrin löytämään tutkimuksessani vastaukset.

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Kriisien ja median suhteesta on kirjoitettu paljon. Kaikki tämä kirjoittelu kohdistuu kuitenkin nimenomaan siihen, miten toimittajat kohtaavat onnettomuuden uhrin, millainen kuva uhreista annetaan julkisuudessa ja millaista ohjeistusta viestintäorganisaatioissa noudatetaan kriisialueilla työskenneltäessä. Vähän on kuitenkin tutkittu journalistien itsensä jaksamista kriisitilanteen jälkeen.

Alan uranuurtaja on ruotsalainen Jörgen Lundälv, joka on kirjoittanut toimittajien työstä onnettomuuksissa ja katastrofeissa 1990-luvulta lähtien. Suomalaisittain aiheeseen pureutuvat syvimmin Jyväskylän yliopiston Tuula Ruusumaa Keski-suomalaisen toimittajien kokemuksia Konginkankaan bussionnettomuuden yhteydessä käsittelevässä pro gradu -työssään, sekä Åbo Akademi Vasan Klas Backholm tulevassa väitöskirjassaan. Ruusumaaan työssä pääpaino on edelleen toimituksissa tehdyillä uutisratkaisuille, mutta Backholmin väitöskirja tulee olemaan ensimmäinen merkittävä tutkimus nimenomaan toimittajien itsensä kokemuksista. Sen on määrä valmistua vuoden 2010 loppuun mennessä.

Tämä tutkimus on rajattu koskemaan kriisialueilla työskenteleviä televisiotoimittajia. Nämä voivat olla joko kotimaasta käsin työmatkoja tekeviä ulkomaantoimittajia tai ulkomailla asuvia freelancereita tai vakituisia kirjeenvaihtajia. Erotuksena kotimaantoimittajiin, näiden ihmisten työt painottuvat kriiseihin ja katastrofeihin. He lentävät paikan päälle, kun jotain merkittävää tapahtuu. He voivat myös asua kriisialueella tai lähellä sellaista. Toki he uutisoivat myös arkipäiväisistä asioista, mutta usein uutisointi painottuu sotiin, selkkauksiin ja luonnonkatastrofeihin - asioihin, joita Suomessa nähdään harvoin.

Tämä tekee kriisialueilla työskentelevistä ulkomaantoimittajista erilaisia kuin kotimaantoimittajista. Kotimaassa sattuva suuronnettomuus on monelle toimittajalle ensimmäinen ja ainoa kosketus katastrofiuutisointiin. Kriisialueisiin erikoistunut ulkomaantoimittaja taas kiertää konflikti- ja katastrofialueita yksi toisensa jälkeen. Työn realiteetit ovat selvät jo ennen alalle lähtemistä, ja siksi voidaan olettaa, että nämä toimittajat ovat paremmin valmistautuneita kriisialueilla työskentelyyn.

Rajasin tutkimuksen koskemaan pelkästään televisiotoimittajia, koska niin vastaukset korreloivat paremmin toistensa kanssa. Televisiotoimittajien valitseminen tutkimuskohteeksi oli kuitenkin verrattain sattumanvaraista, ja ryhmä olisi voinut koostua yhtä lailla radio-, lehti- tai verkkotoimittajista. Uskon kuitenkin, että tutkimukseni löydökset pätevät yhtä lailla näihin ammattiryhmiin.

Haastattelin tutkimustani varten viittä kriisialueilla työskennellyttä toimittajaa. Kolme haastateltavista oli naisia, kaksi miestä. Neljä toimittajista oli kriisialueilla työskennellessään freelancereita, yksi työsuhteessa MTV3:en. Freelancerit ovat työskennelleet lukuisille eri toimeksiantajille, mutta television puolella ainoastaan MTV3:lle ja Yleisradiolle. Kolme haastateltavista ei enää työskentele kriisialueilla, mutta kaikki viisi toimivat edelleen toimittajina tai toimituksellisissa tehtävissä.

Yhdessä nämä toimittajat ovat kiertäneet lähes kaikki maailman kriisipe-säkkeet. He ovat käsitelleet raporteissaan Etelä-Amerikan huumesotaa ja val-lankaappauksia, Afrikan kuivuutta, nälänhätää ja heimojen välisiä taisteluja, Lähi-Idän sotia sekä Aasian sissiliikkeitä ja luonnonkatastrofeja. Aikajanan alkupäässä ovat Vietnamin ja Kyproksen sodat (1972 ja 1974), loppupäässä Kaakkois-Aasian tsunami (2004) ja Libanonin sota (2006). Näiden väliin mahtuvat muun muassa Persianlahden sota, Neuvostoliiton ja Jugoslavian kaatumiset sekä lukuisia muita konflikteja ja luonnonkatastrofeja.

Koska ala on kapea ja piirit pienet, en yksilöi toimittajien tietoja tämän tarkemmin heidän yksityisyytensä suojaamiseksi. Suorista lainauksista olen samoin poistanut kohtia, jotka saattavat paljastaa toimittajan henkilöllisyyden. Poistetun kohdan olen merkinnyt sulkeiden sisässä olevilla kolmella pisteellä. Lukemisen helpottamiseksi olen välillä lisännyt sulkeiden sisälle korvaavan sanan tai sanoja.

Haastattelut olivat noin tunnin mittaisia teemahaastattelun ja strukturoi-mattoman syvähaastattelun välimuotoja, joissa toimittajat pääsivät vapaasti puhumaan kokemuksistaan valitsemieni teemojen puitteissa. Haastattelut analysoitiin teemoittelemalla, eli kaivamalla niistä esiin aiheita, jotka toistuvat haastattelusta toiseen, ja jakamalla materiaalin niiden mukaisiin ryhmiin.

Rinnastan analyysissäni voimakkaasti toimittajat katastrofityöntekijöihin ja auttajiin. Mielestäni he kokevat kriisitilanteissa hyvin samanlaisia asioi-ta: näkevät uhrien hädän olematta yksi heistä. Siksi pelastustyöntekijöille ja hoitohenkilökunnalle tarkoitettu kirjallisuus sopii usein sovellettavaksi myös toimittajien tarpeisiin. Kuljetankin työssäni mukana norjalaisen psykologin Atle Dyregrovin tutkimuksia ammattiauttajien reaktioista kriisialueilla niin sanottuna analyysikehikkona. Koska toimittajien työ kuitenkin monilta osilta myös poikkeaa auttajien työstä, keskityn tutkimuksessani vain niihin kriisi-psykologian osa-alueisiin, jotka haastattelujen perusteella liittyvät suoraan toimittajien työhön.



### 3 TRAUMA JA MIHIN SE VOI JOHTAA

**P**sykkinen trauma syntyy, kun jokin tapahtuma tai elinolosuhteiden muutos on niin merkittävä ja järkyttävä, että ihminen häiriintyy siitä psykisesti. (Hammarlund 2001, 93.) Suhtautumisemme traumaattisiin kokemuksiin on kautta aikojen ratkaissut pitkälti sen, että ihminen ylipäättään selviytyy ja menestyy maapallolla. Trauman tieteellinen tutkimus alkoi kuitenkin vasta lähestyttäessä 1900-lukua. Tutkimus jatkui läpi maailmansotien ja vuonna 1980 esiteltiin traumaperäisen stressihäiriön diagnoosi (ks. luku 3.2; Brayne i.a.)

Psykologisesti traumaattinen tilanne voi olla mikä tahansa tuntematon, ennalta arvaamaton tilanne, johon ihminen joutuu. Psykkinen trauma eroaa "tavallisesta" stressistä siten, että siihen liittyy jonkinasteinen menetys, vammautuminen tai sen uhka, joko voi olla joko todellinen tai kuviteltu. (Brayne i.a.)

Trauma on aina subjektiivinen kokemus ja tapahtuma voi olla traumaattinen monella eri tasolla. Katastrofit ja suuronnettomuudet ovat mittakaavassa suuria, yllättäviä tapahtumia, joissa on lukuisia kuolonuhreja tai loukkaantuneita. Toisaalta ne voivat olla myös sellaisia, joissa kuolemanvaara uhkasi monia, mutta hyvä onni ja suotuisat olosuhteet estivät suuronnettomuuden. Terveystieteissä katastrofi määritellään usein tapahtumaksi, jossa vahingoittuneiden määrä ylittää hoitokapasiteetin. (Saari 2003, 20.)

Mittakaavassaan pienempiä ovat niin sanotut arkielämän traumaattiset tapahtumat. Näitä ovat muun muassa väkivaltaiset kuolemat, itsemurhat ja niiden yritykset, liikenneonnettomuudet, pahoinpitelyt ja äkilliset luonnolliset kuolemat. Nämä koskevat lähinnä yhtä tai muutamaa ihmistä ja heidän läheisiään. (Saari 2003, 28.)

Sota voidaan nähdä näiden kahden eräänlaisena välimuotona. Toisaalta se on suurkanastrofi, joka voi koskettaa kokonaista kansakuntaa. Se on kuitenkin myös sopimuksellinen tila, jossa yksittäiset taistelut eivät tule yllätyksenä. Tiedetään, että sodassa joka tapauksessa taistellaan. Kaatuneiden sotilaiden ja siviiliuhrien perheiden kannalta kyse on taas yksittäisestä perheenjäsenen väkivaltaisesta kuolemasta, jonka traumatisoiva vaikutus on varmasti suurempi kuin sodan itsessään.

Traumaattinen tapahtuma sattuu yleensä yllättäen ja on usein luonteeltaan sellainen, ettei sen kulkuun pysty vaikuttamaan omalla toiminnallaan. Ihmiselle on tyypillistä hakea syytä tapahtumille omista teoistaan ja tekemättä jättämisistään, mutta usein kyse on pelkästä onnettomasta sattumasta, johon ei oikeasti voi vaikuttaa. Kolmas trauman tunnusmerkki on se, että tapahtuma koettelee ja muuttaa sen kokeneiden elämänarvoja. Masentunut ja psykisesti terve ihminen eroavat toisistaan siinä, että terve ihminen elää

eräänlaisessa haavoittumattomuuden harhassa. Onnettomuus tekee ihmisen jälleen tietoiseksi omasta haavoittuvaisuudestaan. Näiden lisäksi suhtautuminen omaan ympäristöön voi muuttua, kun huomaa, ettei se olekaan turvallisempi kuin mikään muukaan. Työn, rahan ja omaisuuden rooli voi menettää merkitystään perheen ja ihmissuhteiden tieltä. (Saari 2003, 22–27.)

Toimittajat ovat traumaattisen tapahtuman sekundaarisia eli välillisiä uhreja (Saari 2003, 39). Vain poikkeustapauksissa uhka kohdistuu toimittajaan itseensä, useimmiten toimittaja on paikan päällä todistamassa muille sattunutta traumaattista tapahtumaa. He ovat kuitenkin silminnäkijöiden tavoin tapahtuman psykologisia uhreja joutuessaan todistamaan järkyttävää tilannetta.

Minkälaisiin traumaattisiin asioihin toimittajat sitten voivat työssään törmätä? Yksi haastateltavista kertoi kylästä, johon tuotiin seitsemän pahasti silvotun lammaspaimenen ruumiit, joita toimittajille esiteltiin merkkeinä vastapuolen julmuudesta. Kokemus oli syöpynyt toimittajan mieleen erityisen ahdistavana. Ylipäänsä kuolema, itsemurhaiskujen jäljet ja ruumiinkappaleet kaduilla koetaan ikävinä. Kollegojen kuolema koskettaa erityisesti. Toimittajia kuolee väkivaltaisesti työtehtävissä joka vuosi, siksi pelko omasta turvallisuudesta on aiheellinen ja perusteltu.

Toiset kokevat vaikeana epäoikeudenmukaisuuden todistamisen. Uutisjutut ovat luonnollisesti ongelmappainotteisia ja aiheet liikkuvat sodissa, konflikteissa, luonnonkatastrofeissa, onnettomuuksissa ja poliittisissa myllerryksissä. Kaikissa näissä ongelma koskee myös siviilejä, jotka ovat syyttömiä tilanteeseen, mutta jotka joutuvat siitä kärsimään. Toimittajalla ei ole juurikaan mahdollisuutta vaikuttaa yksittäisen kriisin uhrin tilanteeseen. Siksi voi olla lohdutonta seurata sivusta, kun ihmiset kärsivät.

*K: Minkälaisia asioita ne on, jotka jää vaivaamaan?*

*V: No semmoset epäoikeudenmukaiset ihmiskohtalot. Että ihmiset syyttään tai tahtomattaan joutuu toisten ihmisten sortamiksi, että ne kärsii sen takia. Siis tällainen globaali epäoikeudenmukaisuus. Sä näet kärsiviä ihmisiä, jotka ei voi tehdä itselleen mitään, ni kyllähän se tuntuu tosi surkeelta. (Toimittaja 5)*

### **3.1 Traumat aiheuttavat psyykkisiä vammoja**

Jos psykologinen ja sosiaalinen huolenpito traumaattisen tapahtuman yhteydessä unohtuu, se voi aiheuttaa erilaisia psyykkisiä vammoja. Näitä ovat muun muassa masennus, ahdistus- ja pelkotilat, aggressiivisuus ja väkivaltainen käyttäytyminen niin itseä kuin muita kohtaan, psykoosit, päihteiden vää-

rinkäyttö ja traumaperäinen stressi. (Hammarlund 2004, 102.) Oireet voivat olla myös somaattisia (Saari 2003, 94).

Kriisipsykologi Salli Saari kutsuu psyykkisiä traumoja sisäisiksi kahleiksi, jotka lievimmilläänkin voivat pakottaa ihmisen tekemään epätarkoituksenmukaisia valintoja elämässään (Saari 2003, 95). Hän kertoo nuoresta naisesta, joka joutui poikaystävänsä väkivaltaisesti pahoinpitelemäksi. Sittemmin väkivalta heidän välillään loppui, mutta kun tyttö yhdeksän vuotta myöhemmin joutui uudelleen traumaattiseen tilanteeseen, vanha väkivaltatapaus aktivoitui jälleen. Silloin psyykinen trauma työstettiin asianmukaisesti, minkä jälkeen tyttö huomasi, että vanha tapaus oli vaikuttanut kaikkiin hänen tekemisiinsä yhdeksän vuoden ajan. Kaikki, mitä hän teki, oli tähännyt turvallisuuden tunteen lisäämiseen. Kun tätä tarvetta ei stressin työstämisen jälkeen enää ollut, hän huomasi voivansa valita toisin ja olevansa vapaa. (Saari 2003, 76.)

Työelämän kannalta merkittävää on tietysti se, että traumaattiset kokemukset lisäävät sairaslomia ja työkyvyttömyyttä. Ne kasvattavat terveydenhuoltopalveluiden käyttöä ja lääkekustannuksia. Saari laskee, että nämä kulut ovat niin suuria, että jos tehokkaalla akuutilla kriisityöllä pystytään estämään edes muutaman psyykkisen trauman kehittyminen, työ on maksanut itsensä. (Saari 2003, 95.) Kriisityöhön palataan tarkemmin luvussa 7.

### **3.2 Uhkana traumaperäinen stressihäiriö**

Äärimmäisenä uhkakuvana toimittajienkin kohdalla voi olla hoitamattomien traumojen synnyttämä post-traumaattinen, eli traumaperäinen stressihäiriö, PTSD. Tämä erityisesti sotilaiden joukossa tuttu häiriö syntyy, kun normaalisti ajan myötä heikkenevät, traumaattisen tilanteen synnyttämät voimakkaat tunteet jäävätkin päälle kuukausiksi, jopa vuosiksi. Se on ensimmäinen kansainväliseen tautiluokitukseen sisällytetty psykiatrinen diagnoosi, jossa ulkoinen tapahtuma on asetettu diagnoosin ehdoksi. (Saari 2003, 77.)

Traumaperäisen stressihäiriön diagnoosin saaminen edellyttää, että potilas on kokenut ”epätavallisen voimakkaan tapahtuman”, jollaiseksi lasketaan esimerkiksi uhka omaa tai läheistensä henkeä kohtaan, kodin tuhoutuminen, tai pelkkä väkivaltaisesti kuolleen henkilön näkeminen, mikä on tuttua useille kriisialueille työkenteleville toimittajille (Saari 2003, 79). Sen oireet ovat samankaltaisia kuin täysin normaalit, traumaattista tapahtumaa seuraavat oireet: mieleen tunkeutuvat muistot, painajaiset, katastrofiin assosioituvien tilanteiden välttely, muista vieraantuminen ja tunneilmaisun rajoittuminen. Lisäksi ihmisen keho on jatkuvassa valmiustilassa, mikä näkyy uni- ja keskittymisvaikeuksina, ärtyisyytenä, liiallisena valppautena ja pelokkuutena. Merkittävää onkin näiden oireiden kesto. Jos oireet jatkuvat vähintään kuu-

kauden ajan, saattaa kyseessä olla traumaperäinen stressihäiriö. (Dyregrov 1994, 43–44.)

PTSD voidaan jakaa akuutteihin ja kroonisiin tapauksiin oireiden keston mukaan. Krooniset tapaukset kestävät yli puoli vuotta. Tutkimusten mukaan mitä pidempi aika oireiden alkamisesta kuluu diagnoosin saantiin ja hoidon aloittamiseen, sitä pienemmät ovat mahdollisuudet, että oireet lievenevät tai katoavat kokonaan. Lisäksi PTSD voi esiintyä joko akuuttina, jolloin oireet alkavat puolen vuoden sisällä onnettomuuden jälkeen, tai viivästyneenä, jolloin oireet alkavat vähintään kuuden kuukauden kuluttua tapahtumasta. Yleensä oireet on helppo yhdistää tiettyyn onnettomuuteen, mutta jos oireet ilmenevät vasta jopa kahden vuoden kuluttua, niitä voi olla vaikeaa yhdistää yksittäiseen tapahtumaan. (Dyregrov 1994, 44–45.)

Traumaperäisen stressihäiriön synty voidaan estää määrätietoisella hoitotyöllä. Tutkimukseni etenee nyt käsittelemään niitä keinoja, joilla toimittajat taistelevat traumatisoitumista vastaan itse työtilanteessa, sitten esittelemään arjen keinoja työssä jaksamiseen ja lopuksi kertomaan erilaisista organisaation tason keinoista, joilla traumatisoituminen voidaan estää.

## 4 ”HOMMA HANSKASSA” TYÖTILANTEESSA

**K**un toimittaja saapuu kriisialueelle, hän ottaa heti käyttöönsä joukon ammatillisia keinoja, joiden avulla hän pystyy työskentelemään näissä vaativissa olosuhteissa. Tähän tutkimukseen haastatellut toimittajat olivatkin yksimielisiä siitä, ettei tapahtumien kauheus kolahda vielä tapahtumapaikalla. Heillä säilyy niin sanotusti homma hanskassa läpi koko työtilanteen.

Atle Dyregrov on identifioinut joukon hallintamekanismeja, joita ammattiauttajat käyttävät säilyttääkseen työkykynsä kriisitilanteessa. Nämä ovat usein automaattisia ja sisäsyntyisiä toimintatapoja, joita ei tarvitse erikseen opetella (Dyregrov 1994, 206). Käyn tässä läpi niitä hallintamekanismeja, joille löytyi vastine toimittajien käyttäytymisestä kriisitilanteissa.

### 4.1 Valmistautunut on vahvoilla

Katastrofin traumatisoiva vaikutus on pienempi, jos siihen pystyy valmistautumaan etukäteen. Salli Saari kertoo Alexanderin ja Wellsin tutkimuksesta, jossa selvitettiin poliisien jälkireaktioita erään öljynporauslautan suuronnettomuuden jälkeen. Öljynporauslautalla oli tulipalo, jonka seurauksena kokonainen asuntolasiipi upposi. Onnettomuudessa menehtyi 167 ihmistä. Kun asuntolasiipi nostettiin merenpohjasta kuukausia tapahtuman jälkeen, poliisien tehtävä oli etsiä sieltä ruumiit ja siistiä ja tunnistaa ne. (Saari 2003, 23.)

Poliisit valmennettiin tehtävään huolellisesti. Heidän kanssaan käytiin läpi odotettavissa olevia tilanteita ja mahdollisia reaktioita niihin. Kuukausia kestäneen työn aikana järjestettiin purkutilaisuus jokaisen työpäivän päätteeksi. Poliisit olivat käyneet ennen tehtävää perusteellisessa terveystarkastuksessa ja kun vastaavat tarkastukset tehtiin työn valmistuttua ja muutama kuukausi sen jälkeen, tulokset olivat hämmästyttävän samankaltaiset. Työpoissaolojen määrä oli pysynyt samana, samoin työntekijöiden masennus. Ahdistuneisuus oli jopa vähentynyt työtehtävän aikana ja sen jälkeen. Tämä osoittaa huolellisen valmistautumisen ja tehtävän ennakoimisen merkityksen. (Saari 2003, 23.)

Tämä tuli ilmi myös toimittajien haastatteluista. Yksi heistä vertaili Kaakkois-Aasian tsunamia, jonne hän lensi pari päivää tapahtuman jälkeen, ja maanjäristystä, joka sattui aamuyöllä hänen silloisessa kotimaassaan. Hänen mielestään oli helpompi lähteä Thaimaahan, koska hän tiesi jo suurin piirtein, mitä oli odotettavissa. Maanjäristyksen rauniolle hän taas lähti suoraan sängystä.

*Hän (kollega) herätti meiät puol neljältä, ku se oli kolmelta tapahtunu. Se oli jo se alku, ku silleen ihan suoraan unesta... Thaimaa oli ihan erilainen, kun siinä oli pitkä lento ja ties suunnilleen, mitä siellä on ja se oli selkee jälki-tilanne, vaikka se oli hirveen epämiellyttävä ja oli paljon kuolleita ihmisiä. (Toimittaja 4)*

Myöhemmin sama toimittaja puhui ruumiiden näkemisen kauheudesta. Sitä ei kuulemma usein tule vastaan, mutta helpottaa, jos siihen on henkisesti valmistautunut.

*Mut siinäkin on se, että jos on sen joskus tehnyt, tai jos tietää, että menee sellaseen paikkaan, ni voi olla vähän niinku varuillaan, että saattaa tulla vastaan. Mä luulen et se suojelee jonkin verran [...] Et auta armias, mä voin kuvitella sen tsunamin, ja vähän ymmärsinkin, että ihminen on jossain syö-mässä aamiaista ja sen jälkeen on puolet perheestä kuollut. Ni sehän on ihan täysin khhh. Tai maanjäristys, että makaa sängyssään ja kop. Et sehän on ihan täysin eri asia. (Toimittaja 4)*

## **4.2 Riittävä etäisyys on tärkeää**

Yksi tärkeä hallintamekanismi on itsensä etäännyttäminen tilanteesta. Atle Dyregrov (1994, 208) kertoo, että onnettomuudessa, jonka uhrit ovat pahoin silpoutuneita, auttajat saattavat ajatella ruumiinkappaleita vihanneksina, lihanpaloina tai vastaavina. Toimittajille on tyyppillistä ajatella tapahtumaa televisiuutisena: he näkevät edessään valmiin jutun. Vielä konkreettisemmin tämä toteutuu kuvaavien toimittajien kohdalla, jotka katsovat tapahtumaa linssin läpi. Tämä etäännyttää toimittajan itse tapahtumasta. Yksi toimittajista kuvaili tapaa luontokuvaaja-ilmioiksi: linssin läpi katsoessaan näkee vain hienon kuvan eikä hyökkäävää petoeläintä. Samalla tavoin kuvaava toimittaja näkee mehukkaan, tarinaansa tukevan kuvan, ja unohtaa hetkeksi olevansa oikeasti tapahtumien keskellä.

*Meil oli sellanen italialainen kuvaaja, joka oli vähän liian kiinnostunu aseista, ni se kuvas kauheesti sitä, kun ihmiset osotteli häntä aseella. Mut sit se lopetti sen kuvaamisen, ku sillä oli yks kuvasekvenssi, missä yks nainen ihan kännissä osoittaa sitä aseella ja me jo huudetaan, että pois nyt sieltä, hei, ja sit se nainen saa sen pyssyn ylös ja sit se saa varmistimen pois ja ampuu. Tietysti itse näkee tän kaiken tää kuvaaja, ni sitten hän kyllä lopetti semmoisen. (Toimittaja 4)*

Toimittajan työssä on tärkeää myös sopivan henkisen etäisyyden säilyttäminen haastateltavaan ihmiseen. Dyregrov (1994, 206–208) kertoo, että moni ammattiauttajista pyrkii työntämään tunteet syrjään ja keskittymään tilanteessa pelkkään työtehtävään. Kuitenkin niin auttajien kuin toimittajienkin on pystyttävä samalla säilyttämään empaattinen suhde työnsä kohteeseen.

*Se on semmosta nuoralla tanssimista eiks niin. Et jos sä lähetät sinne semmosen karskin kaverin, joka viis veisaa siitä, mitä tapahtuu lapsille tai kun naisia raiskataan, joka ottaa vaan mekaanisesti kaiken ylös, ni en mä usko, että hän saa siitä niin hyvää juttua sitten. Ei varmaan menetä yöuniaa, mutta siinä se onki sitten. Olla samalla empaattinen ja sensitiivinen, mut niin, ettei oma mielenrauha järky. Tai tietysti vähän voi järkkyäkin, mut ettei se kuitenkaan vaikuta työn tuloksiin. Ni se on se harmaa alue, jolla liikutaan. (Toimittaja 2)*

Pastori ja kriisiterapeutti Janne Hassinen kertoo, että empatiaa vaativassa työtilanteessa auttaja altistuu samastumisen kautta sijaistraumatisoitumiselle. Kun ammatin perustehtävä taas on pelastamista, johtamista tai tutkimista, mitä toimittajankin työ osaltaan on, empatia ei ole ensisijainen tapa kohdata tilanne. Silloin etäisyyden ottaminen on käyttökelpoinen tapa suojata psyykettä. (Hassinen 2006, 81.) Tärkeintä on siis löytää tasapaino näiden kahden välillä. Kun ollaan tekemisissä ihmisten kanssa, täydellinen etäännyttäminen ei ole mahdollista.

#### **4.3 Juttu ensin, tunteet sitten**

Dyregrovin mukaan yksi merkittävimmistä ja tavallisimmista hallintamekanismeista on välttää asioiden pohtiminen toimimalla aktiivisesti (Dyregrov 1994, 209). Jokainen haastatelluista toimittajista tunnisti tämän itsessään. He puhuivat ammatti-identiteetistä, jonka vaikutuksesta he pystyvät kriisitilanteessa keskittymään pelkästään työn tekemiseen. Ajatukset pyörivät jutun käytännön toteuttamisen ympärillä niin, ettei tapahtuman kauheuteen ehdi kiinnittää huomiota.

*Ei se kolahda siinä tilanteessa. Mä en koe, et se ois koskaan oikeestaan kolahtanu. Siin on kaikenlaista sellasta häiriötä ja ongelmaa, mitä pitää ratkasta siinä sivussa ja semmonen, et ehtiiks tää nyt ja voiks mennä tonne ja pääseeks sielt takasin ja onks tää nyt sitä ja onks tää nyt tätä, ja sit voi olla ihan semmosia käytännön juttuja, et onks sinne turvallista mennä. (Toimittaja 4)*

*Sillä hetkellä toimii vähän niin kuin robotti, et pysty näkemään sen tilanteen, mitä siinä tapahtuu, ja ikuistamaan ja rekisteröimään ja kirjaamaan ylös kaiken sen toiminnan, mut ei sit lähde mukaan siihen. (Toimittaja 2)*

Tätä selittävät ihmisten toimintaa ohjailevat sisäiset mallit eli skeemat. Opittuamme ajamaan autoa siirrymme verrattain helposti yhden auton ratis- ta toiseen: ratti, polkimet ja vilkut löytyvät samoilta paikoiltaan. Ainoastaan ajon kannalta vähemmän merkittävien laitteiden säätövivut ovat saattaneet vaihtaa paikkaa. Ihmisen päässä on siis ennalta opittu malli siitä, miten autoa ajetaan, oli se sitten oma tai lainattu. (Nurmi 2006, 96.)

Tämä sama pätee journalistisen jutun tekoon. Ammattitaitoinen toimittaja tietää, mitä elementtejä millainenkin juttu vaatii. Niinpä toimittaja osaa katastrofinkin keskellä kasata tarvittavat ainekset: kuvituksen, haastattelut ja riittävän informaation tilanteen kulusta. Vasta kun materiaali on kerätty, toimittaja voi antaa itselleen luvan rentoutua, ja silloin tilanteen kauheus saattaa kolahtaa. Näin tapahtui erälle haastatelluista toimittajista, joka villiintyneen väkijoukon puristuksissa keskitti ajatuksensa puuttuvaan puheosuuteensa.

*Mä olin aivan kauhuissani ja aino, mitä mä pystyin ajattelemaan oli, et mä en oo tehny mun ständäriä vielä. Ja sit mä sanoin kuvaajalle, et hei, otetaan tää ständäri nytten, kun toi (maan presidentti) on vielä tossa taustalla. Ja mulla oli ihan semmonen selkee line, minkä mä sanoin siinä. Ja sit ku me oltii tehty se, ni sit mä aloin vapista ja sit mua alko pelottaa ihan hirveesti ja mä niinku näin, et keppejä ja kiviä lens jostain, ja mä aloin pelätä, et jos jollain on ase, et mut vaan niinku tapetaan siihen paikkaan. Mua pelotti ihan hirveesti sen jälkeen. (Toimittaja 3)*

#### **4.4 Toimittajien ”omituinen yhteisö”**

Lopuksi Atle Dyregrov mainitsee vielä kontaktin kollegojen kanssa, jonka auttajat kokevat tärkeänä voimavarana onnettomuusalueilla (Dyregrov 1994, 210). Monet ulkomaantoimittajat työskentelevät yksin tai korkeintaan kuvaajan kanssa, mutta hekin löytävät usein muiden kollegoiden pariin. Toisia ulkomaantoimittajia ei nähdä ammatillisena uhkana, vaan pikemminkin oivana tukiverkostona. Aloitteleva toimittaja saa konkareilta tietotaitoa ja yhdessä on helpompi työskennellä vaikeissa olosuhteissa.

*Mä ajattelin, että miten tästä selvittää ja enpäs ole koskaan ollut tuolla, ja mä vaan soitin kaikki mahdolliset tyypit, jotka oli ollu sillä alueella, kysyin neuvoa ja yritin ennakoida sen koko tilanteen. Ja siellä oli tosi tärkeetä se vertaistuki kyllä ja mä tein siellä paljon töitä ulkomailta tulevien kollegoiden kanssa, ettei tarvinu olla yksin. (Toimittaja 3)*



*Se noilla matkoilla oli tärkeä, että oli jonkun porukan kanssa liikkeellä, et semmonen yksinäinen taapertaminen vois olla maailman kauheinta. Mutta oli illalla usein noissa, erityisesti jos ei ollu mitään kauheen kauheeta, oli vaan pelänny hirveesti, ni sit mulla oli monesti sellanen hysteerinen meno päivän päätteeksi, että vaan naureskellaan. Et varmaan sellanen pikapurkautuminen semmosissa asioissa oli tärkeä. (Toimittaja 4)*

Työyhteisön keskinäinen huumori onkin tärkeä selviytymiskeino, kun työskennellään kriisialueella. Se auttaa säilyttämään etäisyyden tapahtumaan, lieventää jännitystä ja kasvattaa energiaa (Dyregrov 2004, 208). Eräs toimittaja kertoiakin naureskellen ja hieman häpeissään, miten kivaa on päästä näkemään tuttuja, kun on joku pikkukonflikti jossain. ”Se on semmonen yhden sortin omituinen kansainvälinen yhteisö”, hän kuvaili. Usein illalla töiden päätyttyä toimittajat kokoontuvat yhteen istumaan iltaa, jolloin päivän asiat tulee puitua ja osallistujille jää kevyempi olo.

#### **4.5 Entä jos hallintamekanismit pettävät?**

Toisinaan sisäsyntyiset stressinhallintamekanismit kuitenkin pettävät ja ihminen menee sokkiin. Näin lienee tapahtunut erälle haastatelluista toimittajista, joka joutui aseellisesti uhatuksi.

*Mä olin aivan varma, että jos mua ei tapeta siihen paikkaan, ni mut siepataan ja viedään johonkin, ja sit ku oli tullut näitä mestausvideoita, ni näki siinä niinku kohtalonsa. Ni kyl mä olin aika sekasin ne seuraavat tunnit siinä, siis sitaateissa sekaisin, et en mä nyt kävellyt seinille tai muuta, mutta semmosen tunnekuohun vallassa, et onneks sillä hetkellä ei tarvinu mitään järkevää juttua tehdä. (Toimittaja 2)*

Sokkitilassa kaikki tähtää henkiinjäämiseen. Tarinat uskomattomista tilanteista, joissa ihminen hyppii korkeiden esteiden yli, nostaa päältään valtavan painon tai juoksee pitkän matkan pelastaakseen henkensä, on kaikki tehty sokkireaktion vapauttaman voiman alaisena. Ihminen ei käyttäydy johdonmukaisesti paitsi pelastaakseen itsensä. (Nurmi 2006, 37.)

Ihmisellä on luonnostaan eräänlainen harhaluulo siitä, ettei hänelle itselleen voi tapahtua mitään. Tämä edesauttaa tarkoituksenmukaista elämää maan pinnalla: elämästä tulisi mahdotonta, jos joutuisi koko ajan pohtimaan nurkan takana vaanivaa vaaraa. Kun ihmiseen sitten yllättäen kohdistuu voimakas uhka, tämä haavoittumattomuuden illuusio särkyy ja ihminen tajuaa, ettei olekaan turvassa. Tämä on tyypillistä sokkireaktiolle. Ihminen asettaa itsensä tapahtumien keskiöön ja kokee olevansa itse suurimmassa vaarassa. (Nurmi 2006, 36–37).



Sokkireaktiossa myös ajantaju katoaa. Puhutaan subjektiivisesta ajasta, jolla tarkoitetaan sitä, miten pitkältä aika tuntuu. Jos tilanteessa on paljon tehtävää, aika voi tuntua lyhyeltä. Jos taas joudutaan odottamaan avun saamista, aika voi tuntua hyvin pitkältä. Salli Saari (2003, 44–45) kertoo palavan kerrostalon asukkaista, jotka sättivät palokuntaa viivyttelystä. Asukkaat arvioivat saaneensa odotella palokuntaa 45 minuuttia, kun todellisuudessa aika oli seitsemän minuuttia.

Sokkiin mennyt ihminen voi myös kokea irtautuvansa ruumiistaan ja katsovansa itseään ikään kuin elokuvassa. Hän näkee asiat kuin putken läpi: näkökenttä kaventuu ja se, mitä ”putken” päästä näkyy, syöpyy usein mieleen loppuiäksi. Tunnereaktiot ovat äärimmäisiä ja ne voivat vaihdella aggressiota täydelliseen lamaantumiseen. Ihminen saattaa myös toimia päämäärättömästi: harhailla tapahtumapaikalla tai takertua johonkin tilanteen kannalta täysin toisarvoiseen asiaan. (Nurmi 2006, 37–38.)

Myös kuuluisa hetki ennen kuolemaa, jolloin elämä kulkee silmien editse kuin filminauhana, liittyy sokkireaktioon. Tämä niin kutsuttu supermuisti auttaa ihmistä käymään läpi muistin lokeroita löytääkseen sieltä eletyn elämän malleja tilanteesta selviytymiseksi (Saari 2003, 45–46). Tapahtuma kestää tyypillisesti vain joitakin sekunteja (Nurmi 2006, 37).

Sokkia käytetään usein synonyyminä paniikille. Tosi asiassa kyse on kuitenkin eri asioista, ja vain harva sokissa oleva joutuu paniikkiin. Yleensä paniikkiin joutuneet ihmiset näkyvät ja kuuluvat ja heistä paniikki tarttuu muihin ihmisiin. He eivät ikään kuin kuule puhetta tai ymmärrä sen sisältöä, siksi heitä voi olla vaikea saada rauhoittumaan. Sokkiin mennyt ihminen taas usein lamaantuu eikä kykene enää huolehtimaan itsestään. Tällöin muiden on pidettävä hänestä huolta. (Saari 2003, 49.)

Kolme haastatelluista toimittajista kertoi olleensa tilanteessa, jossa heihin itseensä kohdistui välitön uhka. Kahta uhkailtiin aseilla ja yksi jäi villiintyneen väkijoukon puristuksiin, mistä hänet pelastettiin poliisivoimin. Kaikki nämä tilanteet ovat saattaneet synnyttää toimittajissa sokkireaktion.

## 5 REAKTIOT ISKEVÄT JÄLKEENPÄIN

Jos toimittaja pystyy välttämään sokkiin joutumisen, hän pystyy toimimaan työtilanteessa varsin tarkoituksenmukaisesti. Valtaosa traumaattisen tapahtuman aiheuttamista reaktioista tuleekin vasta jälkeenpäin. Reaktiovaiheeseen siirtyminen edellyttää, että vaara on ohi ja ihminen kokee olevansa turvassa – useimmille koti edustaa tällaista paikkaa (Saari 2003, 52). Käyn seuraavassa läpi yleisimpiä Atle Dyregrovin esittämiä jälkireaktioita siltä osin, kuin ne tulivat esiin toimittajien haastatteluissa.

### 5.1 Paluu arkeen voi olla vaikeaa

Kriisialueella työskentelyn jälkeen voi olla vaikeaa palata takaisin kotiin. Toisaalta perhe-elämän todellisuuden ja maailmalla koettujen asioiden välillä voi olla huima kuilu, toisaalta myöskään työpaikalla ei välttämättä ymmärretä toimittajan kokemuksia. ”Sun täytyy olla kiinnostunut siitä, että äiti mä näin perhosen”, kertoi yksi toimittajista. Hyppäys elämän ja kuoleman kentiltä takaisin arkitodellisuuteen voi aiheuttaa orientaatio-ongelmia.

Ylimenovaihetta vaikeuttaa muiden taholta auttajiin, ja tässä tapauksessa toimittajiin, kohdistuva ymmärtämättömyys (Dyregrov 1994, 211). Tähän voi törmätä esimerkiksi kotitoimituksessa. Koska vain harvat toimittajat kiertävät kriisialueita, eivät kollegatkaan välttämättä ymmärrä, millaista työ siellä voi olla.

*Ku sä tuut kotiin, täällähän elämä jatkuu ihan samalla tavalla, eikä kukaan ymmärrä, eikä kiinnostakaan, että miten vaikeeta siellä oikeastaan oli [...] Toimituksessa saatetaan sanoo, että ajaa, sä oot tullu takasin, oliko kova keikka, mut ei sitä ymmärretä eikä haluta tietää sen enempiä. Enkä mä tuputa niitä juttuja. (Toimittaja 5)*

Kansainvälisen Dart Center for Journalism & Trauma -verkoston Euroopan toimiston entinen johtaja, psykoterapeutti Mark Brayne ehdottaa, että toimittajat pysähtyisivät rankalta komennukselta palatessaan muutamaksi päiväksi hotelliin. Näin välttyttäisiin liian suurelta pudotukselta näiltä ”elämän ja kuoleman kentiltä” kodin arkeen. (Brayne i.a.) Esimerkiksi amerikkalaisotilaat saattavat viettää jopa viikkoja eurooppalaisessa tukikohdassa paluumatkallaan sota-alueelta kotiin. Perheelliset toimittajat pitivät ideaa hyvänä, mutta käytännössä vaikeana toteuttaa.

*Se kuulostaa aika luksukselta mun elämässä. Mul on aina ollu näit lapsia ni mun on ollu pakko tulla kotiin, ku mä oon ollu aina huolissaan myös niitten*

*puolesta. Et mä en haluu olla hirveen kauan poissa [...] Jotenki lasten kanssa sun vaan tarvii mennä siihen todellisuuteen takasin, ku ei ne pysty ymmärtää, et sä oot ollu jossain ja mitä sulle on tapahtunu. (Toimittaja 3)*

*Varmaan siin on perää paljon. Mut en mä usko, et se uutismaailmassa on mahdollista, koska on hirvee kiire purkamaan se materiaali, mitä sulla on mukana, mitä sä et oo lähettäny netillä tai jotenki muuten, ja sit on kiire seuraaviin töihin. Ei ehdi jäädä pohtimaan. (Toimittaja 5)*

Joskus arkielämään palaaminen on niin vaikeaa, että ammattiauttaja (tai toimittaja) päätyy etsimään muuta sisältöä elämäänsä (Dyregrov 1994, 212). Eräällä maailman merkittävimmistä kriisipesäkkeistä vuosia työskennellyt toimittaja hakeutui Suomeen palattuaan puutarhanhoidon pariin. Tavallinen toimittajantyö ei kriisialueilla työskentelyn jälkeen välttämättä tunnu enää miltään.

*Tavallaan kun sitä tarpeeks kauan tekee, mä melkein 20 vuotta tein, ni sinä aikana ehtii nähdä yhtä sun toista, poliittista myllerrystä ja sisällissotaa ja pakolaisia ja kidutuksia ja ihmisoikeusloukkauksia ja sananvapaus-loukkauksia ja johtajien kuolemia ja uusien tulemisia ja vaaleja ja petoksia ja maanjärityksiä ja mutavyöryjä, ni sit sen kaiken on tavallaan tehnyt [...] Että jos on seurannut noita asioita, mitä mä oon seurannu [...] ni sit ei oo enää kauheesti paikkaa, mihin mennä. Siis että kaikki tuntuu sen jälkeen vähän, että piece of cake. (Toimittaja 1)*

## **5.2 Muistot valtaavat mielen**

Mieleen tunkeutuvat muistot ja ajatukset ovat useiden tutkimusten mukaan yleisin katastrofityötä seuraava reaktio. Muistot tarttuvat mieleen kaikkien aistien kautta. Atle Dyregrov siteeraa kirjassaan henkilöä, joka reagoi myskin tuoksuun, koska onnettomuuspaikalla, jossa hän oli töissä, oli ruumiiden joukossa rikkoutunut Musk-partavesipullo. (Dyregrov 1994, 212.)

Yleisimpiä ovat kuitenkin näköaistille perustuvat muistot (Dyregrov 1994, 212). Haastatelluilla toimittajilla mieliin painuneet kuvat ovat hyvin yksityiskohtaisia ja tarkkoja vielä vuosienkin jälkeen. Ne saattavat myös herkistää yhä, vaikka tapahtumasta olisi jo kymmenen vuotta.

*K: Onks se joku yks kuva, joka aina tulee?*

*V: Joo, se on sellanen kuva, jossa me ajettiin sellasta tietä pitkin [...] ja siellä tiellä oli hirveesti kaikenlaista roskaa, mut sit siellä oli myös ihmisruumiita ja sit siel oli yks sellanen matto, jonka sisälle oli kääritty joku ihminen, ja siel oli sen jalat. Ja sit vähän sen jälkeen, ku me kiidettiin eteenpäin, ni siinä oli*



*yks [...] kuvaaja ja se kuvas yhtä semmosta ruumista ja sit se vaan niinku jallallaan käänsi sen ruumiin selälleen, et se saatto kuvata sen ruumiin kasvot. Mä ajattelin, et eiks toi oo vähän tarpeetonta. (Toimittaja 3)*

*Sit mä muistan yhden kuvan, jossa me oltiin, kun siinä on niitä sademetsiä, ja me oltiin etsitty, että missä nää pakolaiset on, kun ne oli kaikki kadonneet sieltä leiriltä. Ja me odotettiin ja odotettiin ja käveltiin ja sit me tultiin sellaseen kohtaan, mis niitä ihmisiä alko tulla sieltä tropiikista. Ni sit sieltä tuli sellanen pieni tyttö, joka tuli sielt ihan itekseen, ja me sit ruvettiin haastattelemaan sitä, kysyttiin, että missä äiti on, missä isä on. Ja se sano, et ei, ne lähtivät [...] Et se on niinkun se pikkuinen tyttö siellä, joka käveli sieltä metsästä, ni se on jääny mun mieleen. (Toimittaja 3)*

Myös aiemmin mainittu toimittaja, jolle esiteltiin seitsemän silvotun lamaspaimenen ruumiita, kertoi tapahtumasta hyvin yksityiskohtaisesti.

*Mä muistan sen äärimmäisen hyvin, siitä on sentään 13 vuotta, ni ne kuvat on aika selkeitä. Ja sit oli muutenki aika painajaismaista, et siel sato aivan pirusti ja oli liejuista ja sotkuista ja ihmiset oli ihan sekasin siellä joka nurkalla, ja se kuvaaja kuvas semmosella ku kamerassa on semmonen pikkuvalo, ja sit niillä oli semmoset pressut, ne veti aina pressuja sivuun ja me sanottiin, että kiitos, kiitos, olemme jo nähneet aika paljon tästä. (Toimittaja 4)*

Toisinaan nämä kuvat tunkeutuvat uniin. Dyregrov (1994, 213) kertoo useiden auttajien kärsivän unihäiriöistä onnettomuuden jälkeisinä öinä. Painajaisunien lisäksi he saattavat kärsiä unettomuudesta, heräilystä, heräämisvaikeuksista tai liikaväsyyksestä. Nämä heikentävät työkapasiteettia, koska uniongelmia seuraavat keskittymisvaikeudet.

Monet toimittajista kertoivat nähneensä painajaisunia. Niissä heidät oli ahdistettu nurkkaan tai heitä oli uhkailtu aseilla. Iän myötä painajaiset kuulemma katoavat, ilmeisesti siksi, että traumaattisia tilanteita on tullut niin paljon, että niihin turtuu. Tapahtumat tulevat kyllä uniin, mutteivät painajaisten muodossa. Toiset kertoivat, etteivät näe unia juuri koskaan.

*Jos mä nään toimittajaunia, ni ne on unia, joissa mä en saa työtä tehdyksi ajoissa, tai yhtäkkiä ei oo mitään aineistoa johonkin lehteen tai lähetykseen tai jotain. Nehän liittyy aina siihen sen hetkiseen työhön. Mutta ei mulla oo sillä tavalla mitään semmosta. (Toimittaja 4)*

Tässä yhteydessä on syytä tähdentää, etteivät mieleen tunkeutuvat muistot ja painajaisunet sinällään ole negatiivisia asiota. Ne ovat ihmismielen keinoja käsitellä traumaattista tapahtumaa. Vasta jos muistot alkavat haitata jokapäi-

väistä elämää, on niille syytä tehdä jotain. Haastattelemani toimittajat pitivät muistojaan ahdistavina ja saattoivat jopa itkea puhuessaan niistä, mutta kaikki vanhoivat, etteivät edes haluaisi unohtaa kokemuksiaan.

*Että kyllä mä niinku muistelen ja varmaan muistan koko loppuikäni, enkä ees halua unohtaa. Se oli kuitenkin niin suuri osa mun aikuista elämääni. (Toimittaja 1)*

### 5.3 Moni syyllistää itseään

Lähes kaikki toimittajat, jotka olivat olleet läheltä piti -tilanteessa, kertoivat jossain vaiheessa syyttäneensä itseään tapahtuneesta. Muslimimaassa järjestetyssä väenkokouksessa miesjoukon puristuksiin joutunut toimittajanainen syytti itseään siitä, että oli mennyt naisena tällaiseen paikkaan. Miinoitetun metsän läpi tarponut toimittaja mietti jälkepäin, miten typerää oli uskoa paikallisten vakuutuksia reitin turvallisuudesta.

*Se oli sellanen tyypillinen, että siinä alko päivä, että tänään ei tehdä mitään tyhmää, ja päivä loppui siihen, että tehtiin jotain tyhmää. Semmonen niinku joukkohulluus. Ja siinä vielä yks sano, että sinne ei mennä ja sit se tilanne repes ku se slovenialainen sano, että mä meen sinne, ja mä ajattelin, että en mä voi sitä sinne yksin päästää. (Toimittaja 4)*

Kun jälkepäin tuntee tapahtumien kulun, on helppo jossitella sillä, mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Etenkin jos tilanne äityy vakavaksi, on helppo ajatella, että tehdyt ratkaisut olivat vääriä. (Dyregrov 2004, 214.) Uhkaavan läheltä piti -tilanteen ja itsesyytöksien jälkeen toimittajat ovat usein hetken aikaa varovaisempia kuin normaalisti.

*Siinä seuraavat tunnit ja seuraavat päivät sitä mieltii, et mä en ota yhtään mitään sellasta, mikä vois olla riskaabelia. Enää kaks päivää (tässä maassa), nyt mä pelaan varman päälle, et mä pääsen ulos täältä [...] Mut sit menee vuosi ja nyt mä suunnittelen jo uutta matkaa (siihen maahan). Et se häipyä sit ajan myötä. (Toimittaja 2)*

### 5.4 Ahdistaa, surettaa, pistää vihaksi

Edellä mainittujen reaktioiden lisäksi ihminen voi kokea traumaattisen tilanteen seurauksena erilaisia voimakkaita tunteita. Ahdistus on yksi tavallinen jälkireaktio. Ihminen voi kokea elämänsä muuttuneen turvattommaksi ja haluaa viettää enemmän aikaa rakkaidensa parissa. Ahdistus voi vaikuttaa koko perheen elämään, kun kaikki pelkäävät toistensa puolesta aiempaa enemmän. (Dyregrov 1994, 212 –213.)

Myös surun tunteminen on tavallista. Auttaja saattaa itkeä spontaanisti palatessaan tapahtumapaikalta kotiin. (Dyregrov 1994, 213.) ”Ei varsinaisesti alkanut itkettämään, mutta ne vaan valu silmistä”, kertoi eräs Keski-suomalaisen toimittajista Konginkankaalta paluumatkallaan vuodattamistaan kyynelistä (Ruusumaa 2008, 59). Myös haastattelemillani toimittajilla oli kokemusta spontaaneista itkukohtauksista.

*Mä muistan ku mä ekaa kertaa tulín takasin [...] ni mä vaan purskahdin itkuun silloin, koska se vaan tuntu niin hirveeltä se ajatus, kun sä tuut hyvästä yhteiskunnasta, jossa niinku mitään ei tapahdu, no tapahtuuhan täälläkin, kuten me kaikki tiedetään nykyisin, mut sellanen tietynlainen elämän julmuus ja raadollisuus, mitä ihmisille voi tapahtua, ni jotenki se vaan tuntu niin ylitsevuotavalta siinä hetkessä. (Toimittaja 3)*

Lisäksi traumaattisessa ympäristössä työtä tekevä toimittaja tai auttaja voi kärsiä levottomuudesta, rauhattomuudesta, vihanpuuskista ja ärtyisyydestä. Valitettavasti nämä voivat kohdistua myös omaan perheeseen. Ihmistä voi ärsyttää muiden ihmisten kommentit ja utelut työtehtävään liittyen. Samoin muiden ihmisten keskustelut arkipäiväisistä asioista voivat aiheuttaa ärtymystä. (Dyregrov 1994, 213–214.) Vaipanvaihdot eivät kiinnosta, kun maailmalla soditaan. Muslimimaassa väkijoukon puristukseen joutunut naistoimittaja kertoi tullessa vihaiseksi koko maata kohtaan.

*Se loppuaika meni siellä (maassa) melkeen semmoseks, et mua niinkun ärsytti joka kerta, kun mä lähdin mun talon ulkopuolelle, kun mä näin niit paikallisi miehiä, ja sitä ku ne tuijotti mua, niin se ärsytti mua ihan hirveesti. Se oli sellasta niinku vihaa, jota sä et kuitenkaan voi näyttää, jonka sä tiesit epäoikeutetuks, koska eihän se heidän syy oo, et nää ihmiset siellä (paikassa, jossa toimittaja joutui väkijoukon puristuksiin) käyttäyty silleen. (Toimittaja 3)*

Viimeisenä jälkireaktionä Dyregrov mainitsee arvojen muuttumisen. Kauheuksien todistaminen ”synnyttää eksistentiaalista epävarmuutta ja kyseenalaistaa elämämme keskeisiä arvoja.” Onnettomuuksissa auttaneet ovat kertoneet ymmärtäneensä elämän rajallisuuden ja arvostavansa nykyään enemmän läheisiä ihmissuhteitaan. (Dyregrov 1994, 214–216.) Tähän toteaisin kuitenkin, että ihmisen arvot ovat jatkuvassa muutostilassa ja että ne voivat muuttua edellä mainittuun suuntaan myös ilman henkilökohtaista traumaattista tapahtumaa.

## 5.5 Toimittajako juoppo?

Käsitlemättömillä traumailla ja alkoholin, huumeiden ja lääkkeiden väärinkäytöllä on myös yleisesti tiedostettu yhteys. Claes-Otto Hammarlund selittää tilanteen seuraavasti. Jokainen stressitekijä laukaisee ihmisessä jonkinlaisen reaktion. Menetykset voi aiheuttaa surua, loukkaus häpeää, ja niin edelleen. Jos voimakasta tunnetta ei käsitellä välittömästi tai se jopa tietoisesti tukahdutetaan, ihmisen psykologiset mekanismit estävät terveen puolustusreaktion synnyin. Psykkinen stressi siirtyy hiljalleen tiedostamattomalle tasolle, mistä käsin se kuitenkin vaikuttaa uusissa stressitilanteissa. Ilmaantuu väsymystä, ärtymistä ja fyysisiä oireita. Näitä ihminen saattaa yrittää tukahduttaa lääkkeillä, alkoholilla, tupakalla tai huumausaineilla. Seurauksena stressitila jää vellomaan ihmisen sisään, eikä se poistu ilman tietoista stressin purkua. (Hammarlund 2004, 105–108.)

Yksi haastateltavista kertoi ihmisten mieliin piirtyneestä kuvasta trenssitakkiin pukeutuneista sotakirjeenvaihtajista, jotka illalla kokoontuvat presiklubeille keskustelemaan päivän tapahtumista ja juomaan dry martineja. Tutkimukseeni haastattelemieni toimittajien mukaan kuva on romantisoitu ja glamööri, muttei vailla totuus pohjaa. Alkoholinkäyttö on yleistä toimittajien keskuudessa kriisialueilla, tai on ainakin ollut. Nykyiset teknologian kautta tulleet vaatimukset ja lisääntynyt työmäärä, paradoksaalista sinänsä, ovat vähentäneet toimittajien mahdollisuuksia työpäivän jälkeiseen ryypiskelyyn. Haastattelemieni toimittajien mukaan alkoholin liikakäyttöön taipuvainen toimittaja ei pärjää, kun uutisointi on ympärivuorokautista ja sitä täytyy tehdä eri foorumeilla.

*Kyl sun täytyy olla aika timmissä kunnossa, että sä jaksat sitä ympäriryö-reetä päivää ja raportoida niin lyhyellä varotusajalla. Ei siellä tavallaan oo enää tilaa eikä aikaa sellaselle (alkoholinkäytölle). (Toimittaja 3)*

Alkoholin käyttö ja liikakäyttö ovat toki eri asia, enkä tässä ota kantaa, miten paljon toimittajat alkoholia käyttävät. On kuitenkin ymmärrettävä, että vaikei työtä aktiivisesti tehdessään juurikaan käytä päihkeitä, riski niiden väärinkäyttöön on yhä olemassa työuran päätyttyä, jos taustalla on käsitlemättömiä psykologisia traumoja. Näin asiaa kommentoi Tuula Ruusumaa:

*Vaikka haastatteluissa tulikin esille kanta, jonka mukaan pullo viskiä on parasta lääkettä ahdistukseen, olisin taipuvainen tutkimukseni perusteella ja useiden asiantuntijoiden kommentteihin nojaten suosittamaan lääkkeeksi sosiaalisia kontakteja. (Ruusumaa 2005, 33.)*



## 5.6 Kyynisiä ovat muut

Toinen toimittajiin usein liitetty attribuutti on kyynisyys. Kyynisyydellä tarkoitetaan esineellistävää suhtautumista työn kohteeseen, kovaa asennetta sekä henkilökohtaisten kontaktien torjuntaa. Se on myös yksi työuupumuksen pääoireista. Työuupumus taas voi johtaa masennukseen, päihdeongelmiin, tyytymättömyyteen työhönsä, henkiseen irrottautumiseen työyhteisöstä, sairauslomiin sekä työsuoritusten vähenemiseen ja niiden laadun huononemiseen. (Rovasalo 2000, 2298–2300.)

Haastattelemani toimittajat olivat eri linjoilla siitä, kuinka yleistä kyynisyys on toimittajien keskuudessa. Toisten mielestä uhka on olemassa, toisten mielestä taas ei. Yksimielisyyttä löytyi kuitenkin siitä, että ne, jotka kyynistyvät, tuskin jatkavat ammatissa.

*Nehän lopettaakin jo, ne ihmiset, jotka kyynistyy, jotka sanovat, että tietyllä rauhanpyrkimyksellä tai kehitysavulla ei oo mitään merkitystä, koska täällä vaan tapellaan ja rahat menee diktaattorien taskuihin. Ni se on musta tiedottajalle, toimittajalle väärä asenne, ja eihän tällaset ihmiset monestikaan halua lähteä uudestaan kentälle. Et kylhän monet, jotka pitkään tekee tämmöstä työtä, niin täytyyhän niiden uskaa, et siitä on jotain hyötyä [...] Et kyl siin täytyy olla tämmöstä jonkin sortin idealismia mukana. (Toimittaja 2)*

*En mä tiedä, et voiko kyynistyä. Itse asiassa sitä mun on vaikee uskoa, et kukaan kyynistyis. Ehkä enemmän se, minkä mä koen täälläkin, että eiks ihmiset ymmärrä ajatella, et jos jollakin menee huonosti, et meidän pitäis yrittää auttaa. Ja ettekste tajuu, miten huonosti jossain päin maailmaa menee. (Toimittaja 3)*

Näyttääkin siltä, että toimittajia ihmetyttää ennemminkin toisten ihmisten asenne maailmaa kohtaan. Yksi heistä kertoi törmänneensä erään sodan aikana kommentteihin, joiden mukaan sodan osapuolten pitäisi vain antaa tapella keskenään, kunnes toinen osapuoli voittaa. Tällainen asenne puistatti kyseistä toimittajaa. Toinen taas ihmetteli Suomessa vallitsevaa yleistä välinpitämättömyyttä yhteiskunnan asioista.

*Et jos joku ihminen sanoo nyt vaikka kunnallisvaalien aikana, että ei mun tarvii äänestää, ku en mä tarvii kunnan palveluita, et miten kukaan voi ajatella sillä lailla. Ensinnäkin kaikki tarvii kunnan palveluita, koska koko tää meidän hyvinvointiyhteiskunta perustuu sille, et me saadaan niin paljon tältä yhteiskunnalta, mitä ihmiset monissa kehitysmaissa ei tuu koskaan saamaan. (Toimittaja 3)*

## 6 ARKI AUTTAA

**T**raumaattisista tilanteista selviäminen ei yksiselitteisesti vaadi ulkopuolista kriisiapua tai edes tietoista trauman käsittelyä. Ihmisellä on käytössään valtavat voimavarat vaikeiden tilanteiden työstämiseksi. Normaalitilanteessa ihminen osaa hakeutua sellaisten ihmisten pariin, joiden kanssa purkaa tapahtunutta "siinä sivussa", huomaamattaan.

Parhaassa tapauksessa potentiaalisesti traumaattisen tapahtuman purku käynnistyy jo tapahtumapaikalla kollegoiden kanssa. Toimittajilla näyttää olevan tapana kokoontua iltaisin syömään ja miksei juomaankin ja käydä siinä sivussa läpi päivän tapahtumat. Kyse ei ole mistään systemaattisesta "kriisiterapiasta" eikä siihen useimmiten liity voimakasta tunteilua, mutta tavalla tai toisella asiat tulee puhuttua halki. Kollegoiden tuki onkin tärkeää, koska he jos ketkä ymmärtävät, mitä toinen on kokenut.

Myös kotiasiat on mahdollista järjestää niin, että ne tukevat mahdollisimman hyvin toimittajan työtä. Esimerkiksi työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisella ja kotipaikan sijainnilla näyttäisi olevan vaikutusta työssä jaksamiseen. Esittelen seuraavassa haastattelemini toimittajien vinkkejä siitä, millaisilla arkielämän valinnoilla voi vaikuttaa työn mielekkyyteen.

### 6.1 Hanki elämä

Tärkeää työssä jaksamisen kannalta näyttäisi olevan sopiva suhde työn ja vapaa-ajan välillä. Esimerkiksi burn outia, loppuunpalamista, ilmenee useimmin ihmisillä, joilla on kohtuuton työtaakka ja liian vähän vapaa-aikaa (Hammarlund 2004, 190). Vapaa-ajan minimimäärät onkin merkitty useimpien alojen työehtosopimuksiin. Toimittajilla riski liikaan työntekoon on yhteydessä työn luonteeseen ja siihen, että se on monelle elämäntapa ja suuri intohimo. Olisikin opittava järjestämään itselleen myös vapaa-aikaa, minkä liian suuri osa toimittajista tajuaa vasta vuosien työnteon jälkeen.

*Mä oon kokenut sen niin, että mä oon karriäärini alkuvuosikymmenet painottanu täysin väärin, eli omistautunu työlleni. Et jossain määrin on ollut taipuvuutta työnarkomaniaan johtuen siitä, että mä oon ollu onnekas, et mul on ollu niin mielenkiintonen ja kiinnostava työ, joka on vieny mut kaikkiin näihin paikkoihin, jotka mainitsin, ja ei ollu selkärankaa sitten kieltäytyä niistä. Mut et toivottavasti iän myötä monet meistä viisastuu. (Toimittaja 2)*

*Se asia, mikä pitää ennen muuta muistaa on, että hanki itsellesi elämä. Että ei kaikki olisi sen työn ympärillä vaan. Koska mulla oli hirveen pitkälle silleen, että se työ oli mun suuri rakkauteni ja intohimoni [...] Ni sit jos siitä*

*tulee niinku koko elämä, ni sitte ku käy niinku mulla kävi siinä loppumetreillä, että ei enää jaksaa, ni sulla ei oo niinku mitään. (Toimittaja 1)*

Erityisen ongelmallinen tilanne on freelancereilla, joiden on itse huolehdittava omasta lepäämisestään. Kukaan ei kotitoimituksesta käske nukkumaan tai pitämään lomaa, vaan freelancerin on huolehdittava tästä itse. Jos taas ei tee työtä, ei tule rahaakaan. Käytännölliseksi koettu keino on ilmoittaa koti-toimitukseen, ettei esimerkiksi tee töitä viikonloppuisin. Kahdeksan tunnin työpäivää voidaan pitää ideaalina, vaikka työn luonteen vuoksi tästäkin joutuu ajoittain joustamaa.

*Tietysti tässäki hommassa pitäis pyrkiä, että ois suurin piirtein tommonen 40 tunnin työviikko niille, jotka sitä tekee. Mut täähän on tunnetusti epäsäännöllistä työtä ja kun kriisialueelle lähtee, enkä mäkään haluais lähettää jos mä oisin esimies, sinne toimittajaa, joka ilmoittaa, että mä teen sitten vaan kahdeksan tunnin työpäiviä. Vaan silloin kun tilanne on päällä, niin tehdään ympärivuorokautisia, ja otetaan sitten vaikka vapaata. (Toimittaja 2)*

## **6.2 Tukikohta - minne sen perustaisi?**

Myös sillä, missä toimittaja asuu, voi olla merkitystä työssä jaksamisen kannalta. Haastattelujen perusteella näyttäisi siltä, että keskellä kriisialuetta asuvat jaksavat huonommin kuin kotimaasta työmatkoja tekevät toimittajat.

Yleisradiossa ja MTV3:lla on hyvin erilaiset kulttuurit, mitä tulee toimittajien sijoittamiseen maailmalle. MTV3:n omistavan Bonnier AB:n linja on, että lähdetään kotimaasta ja tehdään keikkoja sinne, missä tapahtuu. MTV3:n uutisilla on enää kaksi lähetettyä kirjeenvaihtajaa (Tukholma ja Moskova) ja näiden lisäksi kaksi omasta aloitteestaan ulkomaille lähtenyttä toimittajaa, jotka ovat tehneet MTV3:n kanssa sopimuksen yhteistyöstä (Saksa ja EU). Ylellä sen sijaan oli vuonna 2004 kymmenen vakituista eli kiinteässä työsuhteessa olevaa kirjeenvaihtajaa (Washingtonissa, Moskovassa ja Brysselissä kaksi kussakin; Tukholmassa, Berliinissä, Tallinnassa ja Pekingissä yksi jokaisessa). Näitä täydentävät lukuisat freelancerit, jotka ovat maailmalla omasta tahdostaan. Vuoden 2003 alussa Yleisradiolla oli kymmenenkunta vähintään kerran kuu-kaudessa raportoivaa freelanceria sekä parikymmentä tarvittaessa käytettävää, "uinuvaa" avustajaa ulkomailla. (Crowley 2004, 7.)

Tekemistäni haastatteluista kävi ilmi, että kriisialueen keskellä asuminen koettiin erityisen raskaaksi. Tällöin eivät ainoastaan työtehtävät olleet rankkoja, vaan arkisessa elämässäkin koettiin erilaisia uhkia. Yksi toimittajista sanoikin, ettei ihmistä tulisi pitää kriisialueella yli kolmea vuotta putkeen.

*Paitsi että siellä oli hirveesti töitä ja ikäviä asioita, mut että sit kun siellä vielä niinku asui. Et sä todistat sitä epäoikeudenmukaisuutta joka helvetin päivä, että vahvempi sortaa heikompa. Mut että elää ylipäänsä siinä väkivallan ilmapiirissä koko ajan, ni se on aika stressaavaa. Se on hyvin epänormaalia. (Toimittaja 1)*

*Siel oli ollu semmonen tilanne, missä tässä protestanttisessa kirkossa oli tullu itsemurhapommittaja ja mun tyttären luokkakaveri sai sirpaleita kehoonsa ja hänet sitten ilmakuljetettiin kotiin. Eli siinä oli tämmöset jännitteet vielä, mikä osu hirveen lähelle sun henkilökohtaseen elämään, mikä tulee hirveen lähelle sun revüriä, kun sä alat henkilökohtasestikin tuntemaan olosi jotenkin ristiriitalla olevaks. Sittenhän me siitä lähdettiin joidenkin kuukausien kuluessa Suomeen mun tyttären kanssa. (Toimittaja 3)*

Tämän perusteella olisi siis helppo todeta, ettei ihmisiä tulisi pitää keskellä kriisialuetta, vaan lähettää sinne aina tarvittaessa. Asialla on kuitenkin toinenkin puoli. Jopa lentävän reportterin työtä itse tekevät sanoivat työtävän vaikeuttavan uutisoinnin laatuun. "Että sä saat jostain tärkeestä alueesta oikeesti enemmän irti, ni kyllä siellä pitää asua tai olla paljon", totesi Suomesta käsin työkeikkoja tekevä toimittaja. Keskellä kriisialuetta asunut toimittaja taas kertoi ajan olleen hänelle henkisesti vaikeaa, mutta totesi samoin, että kyseisessä kohteessa on lähes välttämätöntä asua saadakseen siitä kaiken irti.

### **6.3 Yksinäiset sudet vs. perheelliset**

Haastateltujen mukaan moni ulkomaantoimittaja on kuin yksinäinen ajo-koira, joka jahtaa uutista eikä ehdi edes ajatella esimerkiksi perheen perustamista. Työ voi olla niin mielenkiintoista, että siitä tulee kuin huumetta, joka ajaa kaiken edelle. Maailman kriisien rinnalla lastenhoito ei välttämättä tunnu merkityksekkäältä.

*Et sit niinku eletään semmosessa kriisiaddiktiossa [...] et niinku mikään ei oo mitään, jos siinä ei oo jotain kovaa, niinku "yo", niinku kova juttu. Ni sen rinnalla jonku päivähoito-ongelmien hankkiminen ei tunnu järkevältä. Perheen perustaminen ja lasten hankkiminen, ne vaan sotkee sitä sun addiktion ruokkimista tai uran kehittämistä ja sitä kautta itsesi. Jos sä rakennat identiteettisi sen varaan, että mä oon kova toimittaja, ni ei siihen kuvaan oikein sovi lapset ja perhe ja semmoset asiat. (Toimittaja 5)*

Perheelliset toimittajat pitävät kuitenkin perhettään tasapainottavana tekijänä, joka auttaa laskeutumaan työkeikkojen välissä maan pinnalle. Elämä ei kuitenkaan erään toimittajan sanoin voi olla pelkkää työtä, vaikka toisaalta

työkin tulee paremmin tehtyä, kun on perheen tuki ja sen pyörittämisen generoiva voima takana. Perhe auttaa myös panemaan asiat oikeaan mittakaavaan.

*Joku uutinen jossakin, ni se on vaan uutinen. Mut elämähän on tässä ja omissa läheisissä ja omassa parisuhteessa ja omissa lapsissa, omassa elämässä. (Toimittaja 5)*

Toisaalta ”yksinäisenä sutena” työn tekemisessä on puolensa. Kun ei ole vastuuta tai raportointivelvollisuutta toisia ihmisiä kohtaan, voi tulla ja mennä niin kuin haluaa. Kotona odottava perhe saattaa myös luoda varovaisuutta, jota yksineläjä ei tunne. Vastuu esimerkiksi lapsen kasvattamisesta voi saada välttelemään tehtäviä, joita aikaisemmin teki tämän tästä.

*Ja sit 2005 on viimeinen kerta, ku mä oon käyny (eräässä maassa, jossa sodittiin). Ni silloin olis ollu mahdollisuus käydä esimerkiksi (tietyissä kyläissä) [...] joka on jo sitten siellä levottomalla puolella. Ja se olis päiväretkenä menny ihan ok, mut ei. Ei tehny mieli mennä. Ja silloin oli tää meidän poika jo tuolla mahassa. Mutta kyllä niitä on sellasia kollegoita, jotka tekee, mil on perhe ja lapsia. (Toimittaja 4)*

## 6.4 Toimittajuus on elämäntapa

Ekä tärkeintä kriisialueilla työskentelevän toimittajan työssä on kuitenkin oma halu tehdä kyseistä työtä. Kuka sitten lähtee tietien tahtoen keskele vaaraa, sekasortoa ja ahdistavia näkyjä? Kriisialueilla työskentelevät toimittajat tursuavat usein idealismia, halua nähdä ja kokea asiat itse ja kertoa niistä maailmalle. Useimmille toimittajuus on elämäntapa, suuri rakkaus, jonka eteen ollaan valmiita uhraamaan paljon, niin hyvässä kuin pahassakin. Puhutaan uutishulluudesta. Ilman sisäsyntyistä kiinnostusta tuskin kukaan asettaisi omaa hyvinvointiaan, jopa henkeään, vaaralle alttiiksi.

*Kyllä se vaatii tietynlaisen ihmistyypin ja valtavia uhrauksia, se on sit taas aina jostain pois. Ja tietysti se, et kokee, et se on muutaki kuin työtä, että siitä tulee, jos ei nyt ihan elämäntapa, niin omistautuu sille aika niinku tottaalisesti. Et se on semmonen, et siinä ei voi katsoa kahdeksasta neljään, et se ei sovi siihen. (Toimittaja 2)*

Lisäksi tarvitaan ripaus kunnianhimoa. Monille vaativat tehtävät kriisialueilla ovat mahdollisuuksia osoittaa omat taitonsa toimittajana. Erityisesti freelancerit pyrkivät etenemään urallaan lähtemällä vaarallisiin paikkoihin ja ottamalla riskejä niin kentällä kuin elintasossaan. (Crowley 2004, 21.)

*Ne on ehkä semmosia kenttiä, joilla sä todistat itses ja osaamises, että hei, mä osaan tehdä jutun, mut mä osaan myös tehdä jutun samalla, kun mä juoksen asetta pakoon. Et niinku tämmönen "kato äiti, ilman käsiä" ja niin eespäin. (Toimittaja 3)*

Ammattiauttajien on tärkeää kokea, että heidän työllään on tarkoitus (Dyregrov 1994, 210). Sama pätee toimittajiin. Useimpien toimittajien mielestä on tärkeää, että he ovat tiedottamassa asioista. He kokevat, että heillä on velvollisuus tragedian uhreja kohtaan näyttää muulle maailmalle, mitä nämä ovat kokeneet. Tekemällä juttunsa, kertomalla tarinansa, toimittajat toivovat vaikuttavansa ihmisiin niin, että nämä haluavat vaikuttaa asioihin. Tämä toimii heillä kimmokkeena, joka auttaa jaksamaan. Lisäksi toimittajat puhuvat totuuden myöntämisestä, siitä, että pahoja asioita tapahtuu, vaikkei niitä itse näekään. Heidän mielestään on täysin ymmärrettävää, etteivät kaikki kestä katsoa lasten kuolemia ja muita raakuuksia. "Ei kaikki ole sillä tavalla niinku pahoja", totesi yksi toimittajista.

*Mut mä sanon itselleni, että näitä ikäviä asioita on olemassa, riippumatta siitä, näenkö mä niitä vai en. Ehkä on parempi nähdä. On parempi tietää ja parempi kertoa muille, että tämmöstä on. Että se tyyppi, joka haluaa elää pumpulissa, ni sille se ei tietenkään käy. (Toimittaja 5)*

## 7 TYÖORGANISAATIO AUTTAA, JOS AUTTAA

**S**tressireaktion voimakkuuteen vaikuttavat niin stressin aiheuttajan kuin sen kokijan henkilökohtaiset ominaisuudet. Claes-Otto Hammarlund on tiivistänyt reaktion syntyyn vaikuttavat tekijät seuraavanlaiseen kaavioon:

Stressin aiheuttaja Tyyppi ja voimakkuus Kesto	x	Aiemmin käsittämättömän stressin vaikutukset	x	Yksilölliset tekijät, kuten geeniperintö lapsuus jne.	= reaktio
Sosiaalinen tuki, verkosto, perhe jne.	x	Harjoittelu, kokemus koulutus ym.	x	Yksilölliset tekijät, kuten stressinsietokyky	

*KAAVIO 1. Reaktion syntyyn vaikuttavat tekijät (Hammarlund 2004, 100)*

Viivan yläpuolella on kuormittavia tekijöitä, jotka vahvistavat toisiaan ja siten myös reaktiota. Viivan alapuolella taas on ylempiä kumoavia, helpottavia tekijöitä. Nämä yhdessä määrittävät, miten ihminen reagoi mihinkin kriisiin. (Hammarlund 2004, 100.) Kuviosta nähdään, että reaktioon vaikuttavat stressin aiheuttajan ominaisuudet, stressin kokijan henkilökohtaiset ominaisuudet, sosiaalinen tuki, koulutus ja aiemmat vastaavat kokemukset.

Jos ihmisellä on taustallaan aiempia traumaattisia kokemuksia, joita ei ole asianmukaisesti käsitelty, uusi stressitekijä saa psyykkisen stressin kertaumaan. Mitä enemmän käsittämättömiä traumaattisia kokemuksia, sitä suurempi psyykinen stressi. Lopulta potilas ei enää selviydy kriisistä ja sen seurauksista yksin, vaan tarvitsee aktiivista ulkopuolista apua. (Hammarlund 2004, 101–102.)

Moni toimittaja ei koe voivansa puhua kokemuksistaan esimerkiksi perheelleen. Erityisesti lapsia halutaan säästää voimakkailta tarinoilta, koska ne saavat heidät vain huolehtimaan liikaa vanhempiensa hyvinvoinnista. Toiset ovat onnekkaita siinä, että heillä on toimittaja puolisonaan, jolloin asioiden purku voi olla helpompaa myös kotiolosuhteissa. Täysin ulkopuoliselle koetaan kuitenkin vaikeaksi puhua.

*Sitä on hirveen vaikeeta selittää niitä asioita jollekin, joka ei oo ees käyny siellä. Että niin sanotusti sanat ei riitä oikeesti kertomaan, koska siihen siältyy niin paljon semmosta ei-verbaalista ja niitä semmosia pelon tunteita. (Toimittaja 1)*

*Mä koen, että aika nopeesti ihmiset niinku "switch off", koska ei niillä oo semmosta käsitystä tavallaan, missä sä oot ollu. Ni ei ne ees halua tietää [...] Joskus on vaikee ymmärtää, et muille ihmisille nää asiat on niin kaukaisia ja vieraita, et ku sä rupeet kertoo niistä, ni se on oikeasti ku kertois jotain toiselta planeetalta. (Toimittaja 3)*

Näin perustein se joukko, jolle koetaan helpoksi puhua, jää kovin pieneksi. Siksi henkilökohtaisen käsittelyn tueksi on syntynyt erilaisia organisaation tason kriisitukijärjestelmiä, joita käsittelen seuraavassa.

## **7.1 Ryhmäkeskustelun parantava voima**

Viestimissä järjestetään nykyään enenevässä määrin niin sanottuja jälkipuintitilaisuuksia. Ne ovat traumaattista tapahtumaa seuraavia ryhmäkeskusteluja, joita johtaa koulutettu vertaistyöntekijä tai alan ammattilainen. Jälkipuintitilaisuudet on suunniteltu alun perin pelastusalan henkilöstöä varten, mutta ovat siitä levinneet muihinkin ammattiryhmiin. Menetelmän esitteli Jeffrey T. Mitchell vuonna 1983. (Nurmi 2006, 168–169.) Jörgen Lundälvin mukaan kriisiryhmillä on kaksi tavoitetta: antaa psykososiaalista tukea katastrofipaikalla työskennelleille ihmisille sekä saada nämä takaisin työn pariin (Lundälv 1999, 116).

Psykologista jälkipuintia voidaan kutsua joko defusingiksi tai debriefingiksi riippuen siitä, missä vaiheessa tapahtuman jälkeen ne järjestetään (Ruusumaa 2008, 70). Jälkipuinti-istunto eli debriefing tulisi järjestää 24–72 tuntia tapahtuman jälkeen. Jos se järjestetään aiemmin, ihmiset ovat vielä sokissa. Jos taas kuluu yli kolme vuorokautta, tapahtumat eivät ole enää tuoreessa muistissa. (Nurmi 2006, 178.) Välittömästi tapahtuman jälkeen käytettäväksi jälkipuintimuodoksi sopii defusing eli purkukeskustelu, joka järjestetään niin pian traumaattisen tilanteen jälkeen kuin mahdollista (Nurmi 2006, 172).

Debriefing on suljettu tilaisuus, jossa käsitellään kunkin osallistujan henkilökohtaisia kokemuksia ja tuntemuksia kriisitehtävän aikana ja sen jälkeen. Se kestää pääsääntöisesti 2–3 tuntia eikä tilaisuudesta saa poistua kesken kaiken kuin WC-käyntiä varten. Kyseessä on henkinen prosessi, jota ei pidä keskeyttää. (Nurmi, 178–180.)

Debriefing-istunnossa on selkeät säännöt. Kaikkia koskee vaitiolovelvollisuus eikä tilaisuuteen saa päästää ulkopuolisia. Muistiinpanoja ei sallita. Kukin puhuu vain omista kokemuksistaan eikä toisten reaktioista. Kyseessä ei ole kriitiikkitilaisuus eikä toisaalta tekninen jälkipuintitilaisuus, jossa käytäisiin läpi työn käytännön toteutusta. (Nurmi 2006, 177–179.)

Debriefing alkaa sillä, että vetäjä esittelee itsensä ja istunnon säännöt. Sen jälkeen jokainen osallistujista, niistä jotka haluavat puhua, kertoo vuorollaan



mitä tapahtui. Seuraavalla kierroksella osallistujat kertovat tapahtuman aikaisista ajatuksistaan, tämän jälkeen tunteistaan. Tässä vaiheessa ollaan syvimmällä tunteiden syövereissä, josta palataan pikkuhiljaa ”maan pinnalle”. Huomataan, että muiden kokemukset ovat samankaltaisia kuin omat, mikä luo normaaliuden tunteen. Tämän jälkeen opetellaan stressinhallintekniikoita ja lopuksi tehdään keskustelun yhteenveto ja sovitaan mahdollisesta seurannasta. (Nurmi, 179–180.)

Defusing eroaa debriefingistä siinä, että ryhmät ovat pienempiä ja koostuvat vain yhden ammattiryhmän edustajista. Siinä ei myöskään mennä niin syvälle tunnereaktioissa kuin debriefingissä. Defusingin päätehtävät ovat välitön traumaperäisten oireiden lieventäminen, kokemuksen ”normalisointi”, sosiaalisen turvaverkon vahvistaminen sekä debriefingin tarpeen arviointi. (Nurmi, 172–173.)

Debriefing-istuntojen järjestäminen pelastushenkilökunnalle on normaali käytäntö monissa maissa. Suomalaisille toimittajille menetelmä tuli tutuksi Estonia-onnettomuuden yhteydessä 1994 (Raittila 1996, 93), minkä jälkeen se on kärsinyt monista ”lapsenvaivoista”. Esimerkiksi Konginkankaan onnettomuuden yhteydessä Keskisuomalaisen toimittajille järjestetty tilaisuus tuli liian myöhään, siihen oli kutsuttu vain esimiehen summassa valitsema joukko toimittajia ja siellä puututtiin jopa kollegoiden tekemiin journalistisiin ratkaisuihin. Silti siihen osallistuneet toimittajat pitivät tilaisuutta tarpeellisena. (Ruusumaa 2008, 82–83.)

Samalla, kun debriefing-tilaisuuksien järjestäminen lisääntyy ja niiden organisointiin liittyvä tieto kasvaa, tällaisten virheiden tekeminen voidaan välttää ja tilaisuuksista tulee entistä käyttökelpoisempia myös uutistoimituksissa. Tällä hetkellä kuitenkin monella toimittajalla on korkea kynnys osallistua tällaisiin tilaisuuksiin eikä esimerkiksi kukaan haastattalemistani toimittajista ollut ottanut osaa sellaiseen.

### **7.1.1 ”Macho-asenne? Must se on vallitseva”**

Yksi seikka, joka saattaa estää toimittajien hoitoon hakeutumisen tai debriefing-tilaisuuksiin osallistumisen, on ikaikainen usko toimittajan kovapintaisuudesta ja kaikenkestävyydestä. Tästä macho-asenteesta on hyvä esimerkki paljon siteerattu Hannu Holvaksen kommentti Journalisti-lehden keskustelupalstalla 1995:

*Toimittajille annettavan henkisen tuen tarpeesta puhuminen on muotihölmöilyä. Jos toimittaja tarvitsee henkistä tukea nähtyään kuolleita tai kuolevia, hän on väärällä alalla. Ehdotan sellaiselle toimittajalle pitsinnyplääjän ammattia. (Esim. Ruusumaa 2008, kansilehti; Raittila 1996, 92).*

Haastattelemilleni toimittajille tämä asenne on hyvin tuttu. He myös myöntävät pitävänsä sitä itse yllä. Machoilua harrastavat heidän mukaansa niin miehet kuin naisetkin, eikä kentällä ole tapana myöntää, että on tiukka paikka tai että pelottaa. Koska esimerkiksi debriefing on niin uusi käsite uutismaailmassa, tämä asenne saattaa yhä olla esteenä purkutilaisuuteen osallistumiselle.

*K: Mikä se asenne on, luuletko, että voi olla kynnys mennä puhumaan, koska "kyllä tää nyt pitäis kestää"?*

*V: Joo on, on ilman muuta sellanen, että tosimes ei tartte, lälläreitten touhua. On joo, tottakai. Ja sanotaan niin, niinku mäkin sanoin, että kyl siitä selviää niinku omin keinoin, että en mä oo kokeillu koskaan mitään muuta.*

*K: No miten yleinen toi asenne on toimittajien keskuudessa?*

*V: Must se on vallitseva. Siis tämmösiin järjestettyihin brieffeihin mennään vähän niinku katsomaan ulkopuolisena, että no, onks siellä nyt jotain mielenkiintoista. Ja saatetaan sanoo, että kyllä ne on hyödyllisiä, mutta oikeesti ajatellaan, että kyl mä kestan, mä en tommosta tartte. (Toimittaja 5)*

Macho-asenteen juuret näyttäisivät olevan toimittajien käsityksissä omasta ammatistaan. He ymmärtävät tekevänsä työkseen tiedonvälitystä, johon ajoittain kuuluu myös joutuminen epämiellyttäviin tilanteisiin. Tuula Ruusumaa puhuu "journalistisesta kiimasta": toimittajat ja kuvaajat innostuvat isosta uutistapahtumasta oli se sitten kuinka karmaiseva tahansa (Niemi 2005, 33). Toisaalta toimittajat ymmärtävät, että onnettomuuden primäärejä uhreja ovat ne, joiden tilanteesta toimittaja on mennyt raportoimaan, ei toimittaja itse. He eivät koe oikeutta itse ahdistua tilanteessa, jossa joku voi vielä huonommin.

*Toimittajien kalloon on isketty aika lailla se, että toimittajien ei pitäis korostaa sitä omaa toimittajuuttaan. Et aina pitäis muistaa, et siellä on kymmeniä tuhansia, satoja tuhansia siviilejä, joilla on asiat vielä huonommin. Et miks tässä nyt pitää keskittyä sen yhden lyhyellä visiitillä olevan toimittajan henkiseen tilanteeseen. Et ehkä sekin ehkäisee sitä semmosta, et ei lähdetä etsimään mitään terapiaa tai muuta. (Toimittaja 2)*

Toisten ihmisten suurempi avuntarve ei kuitenkaan tee toimittajan avuntarvetta yhtään sen vähäpätöisemmäksi. Jörgen Lundälvin mukaan on tärkeää, että toimittajille ja valokuvaajille löytyy tilaisuus työstää niitä tapahtumia, joissa he ovat olleet mukana, eivätkä journalistit ammattikuntana poikkea tässä yhteydessä muista ammattiryhmistä. Ludälvin mukaan kriisijournalisilla ei ole mitään tekemistä kovanaamaisuuden kanssa, vaan uhrien jahtaminen, suurten otsikoiden kärkkyminen ja halu olla ensimmäinen uutisensa

kanssa voivat johtaa siihen, että toimittaja voi psyykkisesti huonosti. Hän kehottaakin nostamaan toimittajien asenteet keskusteluun toimitusten sisällä. (Lundälv 1999, 111.)

Haastattelujen mukaan toimittajien asenteisiin näyttäisi kuitenkin olevan tulossa muutos. Nuorempi sukupolvi tuntuu olevan avoimempi avun pyytämisen ja hankkimisen suhteen, samoin debriefing-tilaisuuksien määrän kasvu tekee niistä lähestyttävämpiä ja eräällä tapaa luonnollisempia.

*Minä sanoisin, että jos onnettomuus ja sen uhrin eivät herätä toimittajissa ja kuvaajissa omia reaktioita tai tunteita, ei myöskään pysty kuvaamaan heidän tuntojaan (Saari 2005, 30).*

### 7.1.2 Freelancer on väliinputoaja

Monen haastattelemani toimittajan puheista kävi ilmi huoli freelancereiden tilannetta kohtaan. Erityisesti Yleisradio käyttää paljon freelancereita ulkomailla. Virallisestihan freelancer hakeutuu ulkomaille omasta vapaasta tahdostaan ja tekee sieltä käsin juttuja usealle eri toimeksiantajalle. Käytännössä kuitenkin Yleisradio on monen freelancerinsa ainoa toimeksiantaja. Ongelmatilanteessa freelancer on kuitenkin aina freelancer ja hän saa hoitaa oman esimerkiksi psykologisen kuntoutuksensa itse. Tätä haastateltavat kritisoivat ankarasti. Heidän mielestään Yle on kiinnostunut ottamaan niin kauan, kuin ei tarvitse antaa mitään. Jos toimittaja on valmis menemään kriisialueille ja tekemään sieltä juttuja, Yle on tyytyväinen, mutta jos sama toimittaja myöhemmin tarvitsee jonkinlaista apua, sitä on vaikea saada.

Enemmän kuin esimerkiksi debriefing-tilaisuuksia haastattelemani Yleisradion freelancerit toivoivat yhtiön toimituksellista tukea, siis sitä, että toimittajalle soitettaisiin ja tämän kanssa keskusteltaisiin työtehtävistä. Tällä hetkellä yhteydenotot lepäävät pitkälti toimittajan itsensä hartioilla. Tällöin toimittaja kokee, että hänet on jätetty yksin, mikä ei kasvata työmotivaatiota.

Toisaalta samantyyppistä tukea kaivattiin myös MTV3:n puolelle. Haastattelemani MTV3:lle vakituisesti töitä tehnyt toimittaja sanoi toivonsa, että esimiehet seuraisivat tarkemmin työkentän tilanteita ja osallistuisivat ennen jokaista työkeikkaa niin sanotun riskianalyysin tekoon. Hän toivoi myös jonkinlaista ammatillista debriefingiä, jossa esimiehen johdolla käytäisiin läpi työtehtävässä sattuneet asiat nimenomaan ammatillisella tasolla, ei niinkään tunteiden kautta.

## 7.2 Turvallisuuskoulutuksesta aseentunnistustaitoja

Kuten kaaviosta 1 (s. 38) käy ilmi, koulutus voi auttaa vähentämään traumaattisesta tilanteesta syntyvien reaktioiden todennäköisyyttä. Kuitenkin toimittajat ovat melko kouluttautumaton ryhmä toimimaan kriisitilanteissa verrattuna esimerkiksi ammattiauttajiin (Lundälv 2001, 563). Kriisitilanteisiin valmentava koulutus on toimittajien keskuudessa harvinaista, mutta yleistyessä, mikä lienee oikea kehityssuunta. Koulutus voi auttaa kohtaamaan potentiaalisesti traumaattiset tilanteet niin, että niiden aiheuttamat stressireaktiot ovat mahdollisimman lieviä tai niitä ei synny ollenkaan.

Tutkimukseen haastattelemillani toimittajilla oli vaihtelevasti kokemusta erilaisilta turvakursseilta. Yksi osallistui Isossa-Britanniassa yksityiseen viisipäiväiseen turvallisuuskoulutukseen, jossa pääosa osallistujista oli toimittajia ja osa avustustyöntekijöitä. Kurssilla opeteltiin tekemään riskianalyysejä: tunnistamaan aseita ja tietämään, mihin kannattaa mennä ja millä riskillä. Toinen toimittaja osallistui SPR:n järjestämälle kurssille, jolla koulutettiin myös SPR:n omia delegaatteja. Kurssin sisältö oli samoin erilaisten miinojen ja pommien tunnistamista, mutta myös itsensä ja muiden ihmisten pelastamista. Sama toimittaja osallistui myös Saksassa vuosittain järjestettävään, Euroopan yleisradiounionin järjestämään HEST-koulutukseen (Hostile Environment Safety Training), joka on kriisialueilla työskenteleville radio- ja tv-journalisteille, reporttereille ja kuvaajille tarkoitettu viisipäiväinen kriisinhallintakurssi (European Broadcasting Union 2009). Myös pienimuotoisemmista, esimerkiksi puolustusministeriön järjestämistä koulutuksista haastatelluilla toimittajilla kokemusta.

Kaikki kurssit olivat haastattelemini toimittajien mukaan olleet erittäin hyödyllisiä, ja sopivia koulutuksia näyttää olevan yhä enemmän tarjolla. Ongelma tässä onkin kurssien hintavuus. Esimerkiksi HEST-koulutus maksoi vuonna 2009 EBU:n jäseniltä 3050 euroa ja muilta 4500 euroa (European Broadcasting Union 2009). Haastateltavien mukaan MTV3 on ollut pitkään mukana kustantamassa toimittajiensa koulutusta, kun taas Yleisradio ei ole sitä tehnyt. Erityisesti freelancereiden tilanne on hankala: koska he eivät ole vakituisia yleläisiä, heille ei ole tähän asti kustannettu turvallisuuskoulutuksia, vaikka he käytännössä tekisivät täyttä päivää Yleisradiolle. Tuhansien eurojen kurssien maksaminen omasta kukkarosta tekee tiukkaa tai on mahdotonta useimmille toimittajille.

Haastateltujen mukaan Yleisradion linja on kuitenkin muuttumassa ja nykyään koulutuksia kustannetaan helpommin. Esimerkiksi Ylen tämän hetkisellemme Lähi-idän freelancerille Sanna Negusille kustannettiin HEST-koulutus ennen tämän lähtöä alueelle. Myös Negus piti kokemusta hyödyllisenä. (Negus Sanna, henkilökohtainen tiedonanto 17.11.2008.)

Myös muunlaisella koulutuksella voitaisiin saada aikaan hyviä tuloksia. Salli Saaren mukaan kaikkien viestinnän alalle tulevien peruskoulutukseen tulisi sisällyttää perustiedot kriisipsykologiasta (Saari 2005, 30). Tästä olisi toimittajille hyötyä niin onnettomuuden uhrien kohtaamisessa kuin omien tunteiden käsittelyssä. Saaren mukaan joissakin maissa on jopa toimittajien katastrofi-alueelle pääsyn ehtona kriisipsykologiaa sisältävän erityiskoulutuksen läpikäyminen (emt.).

## 8 MITÄ TÄSTÄ OPIMME?

Kriisialueille hakeutuvilla toimittajilla on hyvin yleinen niin sanottu macho-  
Kasenne, ajatus siitä, että toimittajan tulee kestää lähes mitä vain. Ja melkein mitä vain he kokevatkin. Tutkimukseen haastatellut toimittajat ovat joutuneet aseellisesti uhatuiksi, kuulleet lasten huutoja maanjäristyksessä tuhoutuneen talon raunioista, nähneet satoja tuhansia uhreja vaatineen Kaakkois-Aasian tsunamin todellisuuden, pelänneet arjessaan terrori-iskuja, päivitelleet silvottuja ja palaneita ruumiita tai niiden kappaleita. Kyse ei ole siis mistään pitsinnypläyksestä.

Oman henkisen kestävyuden tulee olla vahvoissa kantimissa, jos tällaisista kokemuksista mielihäiritä ilman reaktioita. Itse asiassa ihmisen psyyke on kehittynyt niin, että jonkinlaisia reaktioita tulee väistämättä. Jos näitä reaktioita ei työstetä, ihminen traumatisoituu.

Jonkinlaista purkutyötä ihminen tekeekin automaattisesti. Tutkimukseen haastatellut toimittajat pystyivät työtilanteessa säilyttämään ammatti-identiteettinsä, minkä johdosta he onnistuivat pitämään riittävän henkisen etäisyyden kohteeseen. Myös tapahtumien katsominen ikään kuin televisiosta auttaa etäännyttämään tilanteesta ja on erinomainen tapa suojella psyykettä. Lisäksi toimittajat ovat tottuneita hakeutumaan kollegoiden pariin kriisialueilla, jolloin päivän tapahtumat puretaan lähes huomaamatta yhteisen illanvieron merkeissä.

Niin kauan, kun toimittajalla on ihmisiä, joille puhua kokemuksistaan, ja niin kauan kuin toimittaja onnistuu itsensä etäännyttämisessä kriisitilanteissa, mahdollisuudet omaehtoiseen trauman purkuun ovat hyvät. Traumaattisten asioiden puimiseksi on kuitenkin luotu myös erityisiä purkutilaisuuksia, joita voidaan järjestää työpaikalla välittömästi vaativan työtilanteen jälkeen. Defusing ja debriefing ovat ryhmäkeskusteluja, joissa pääpaino on tapahtuman aiheuttamien tunteiden läpikäymisellä. Pelkkä puhuminen helpottaa, mutta muiden vastaavista kokemuksista kuuleminen auttaa omien tunteiden normalisoinnissa. Tulee tunne, että olen täysin normaali kaikkine tunteineeni ja heikkouksineeni.

Toimittajat tuntuvat yleisesti ajattelevan, ettei heillä ole tarvetta tällaisille purkutilaisuuksille. Ensinnäkään he eivät koe reagoineensa tilanteisiin tarpeeksi vahvasti, toisekseen suuronnettomuuksissa, sodissa ja luonnonkatastrofeissa on aina siviiliuhreja, joiden hyvinvointi nostetaan ensimmäiselle sijalle. Ei koeta, että toimittajalla, joka kuitenkin käy paikalla "vain kääntymässä", on oikeutta vaatia itselleen hoitoa, kun ympärillä on tuhansia loukkaantuneita, joilla on asiat paljon huonommin.

Onnettomuuden varsinaiset uhrin ovat totta kai sen primäärejä eli ensisijaisia uhreja. Tapahtumaa todistaneet ihmiset voivat kuitenkin kärsiä sekundaarisesti näkemistään asioita. Kun tällaisia tapahtumia kertyy elämän varrelle vielä useita, niiden vaikutukset kertaantuvat, jollei aikaisempia ole käyty läpi asianmukaisesti.

Haastattelimistani toimittajista vain kaksi työskenteli yhä kriisialueilla. Näyttäisikin siltä, että työ on luonteeltaan sellaista, ettei sitä ole tarkoituksaan tehdä läpi elämänsä. Kriisialueilla työskennellään jonkin aikaa, minkä jälkeen palataan takaisin "turvallisten" aiheiden pariin. Tämä on täysin ymmärrettävää, eikä työtä tulisi koskaan tehdä vasten omaa tahtoaan. Jos työn lopettaminen kuitenkin johtuu siitä, että henkinen stressi käy ylivoimaiseksi, on hyvä tietää, että on keinoja poistaa tätä stressiä.

Tässä vaiheessa käännän kuitenkin huomion kriisiavun ongelmakohtiin, mitä tulee kriisialueilla työskenteleviin television ulkomaantoimittajiin. Miten järjestää jälkipuintilaisuuksia toimittajille, joita on ripoteltuna ympäri maailmaa? Pitäisikö kaikissa viestimissä soveltaa Bonnierin linjaa (ks. luku 6.2), jolloin kaikki toimittajat palaisivat aina koti-Suomeen ja heitä voitaisiin auttaa täällä? Uutisoinnin laadun kannalta tämä ei välttämättä ole oikea vaihtoehto. Yksi toimittajista kertoi törmänneensä työtehtävissä psykologiryhmään, joka kehitti jonkinlaista debriefaa itse itsesi -ohjelmaa. Vaikka debriefing ilman sosiaalisia kontakteja tuntuu oppikirjojen vastaiselta, tämä voisi olla tutkinnan arvoinen asia.

Lisäongelman aiheuttaa freelancereiden asema työorganisaatiossa. Esimerkiksi Yleisradio ei tunnu ottavan vastuuta freelancereidensa hyvinvoinnista, eikä tämä vastuu sille sopimusten mukaan toki kuulukaan. On kuitenkin ristiriitaista, että Ylellä on esimerkiksi Lähi-Idässä ympärivuotinen toimittaja, jota pidetään siellä freelance-pohjalta. Kun Yle kuitenkin tarvitsee alueelle jonkun ja sieltä uutisointi on jatkuvaa, eikö olisi syytä vakinaistaa alueella työskentelevän toimittajan työsuhte?

Kaikki psykososiaaliset traumanpurkutoimet tähtäävät siihen, että ihminen saadaan pysymään henkisesti hyvinvoivana ja työkykyisenä mahdollisimman pitkään. Psykkisten ongelmien syntyminen on helpompi estää kuin hoitaa jo syntyneitä traumoja mittavilla hoitajaksoilla. Jos ihmistä ei hoideta, viimein joku mitättömältä tuntuva asia voi viedä hänen työkykynsä. Sekä työnantajien että toimittajien itsensä tulisi tiedostaa tämä. Toimittajan tulisi tarkkailla tuontojaan ja työnantajan tarjota auliisti apuaan – molempien oman etunsa nimissä.

Kriisialueilla työskentelevän toimittajan työ on useimmille intohimo ja suuri rakkaus. Halutaan nähdä ja kokea asioita ja kertoa niistä maailmalle.

Uhkakuvista huolimatta valtaosa suoriutuu ja jaksaa työssään hyvin. Haluankin päättää työni erään haastatteleman toimittajan kommenttiin, joka mielestäni kaikkine pienine vivahteineen summaa hyvin toimittajien ajatukset työstään:

*K: Onko joku paikka maailmassa, mihin et haluaisi palata?*

*V: Ei. Pasila tuntuu joskus vastenmieliseltä. (Toimittaja 5)*





## LÄHTEET

- Backholm, Klas 2009. Mediapsykologian tohtoriopiskelija, Åbo Akademi Vasa. Sähköpostiviesti 26.3. Vastaanottaja Taru Itäniemi. Tuloste tekijän hallussa.
- Brayne, Mark i.a. Trauma ja journalismi. Opas journalisteille, päätoimittajille ja esimiehille. Suomennos Marja Hakola. Washington: Dart Center for Journalism & Trauma. Viitattu 2.10.2008. <https://www.journalistiliitto.fi/Resource.php/sivut/sivutjournalistiliitto/pelisaannot/eettisetohjeet/trauma.htm>
- Crowley, Kirsi 2004. Ylen yksinäiset. Yleisradion TV- ja radiouutisten ulkomaan avustajat voimavarana toimijoiden näkökulmasta ja avustajien käsitys työstään. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Dyregrov, Atle 1994. Katastrofipsykologian perusteet. Alkuperäisteoksesta Katastrofe-psykologi suomentanut Tarja Eeva. Tampere: Vastapaino.
- European Broadcasting Union 2009. HEST-koulutuksen ohjelma. Viitattu 13.2.2009. [www.ebu.ch/CMSimages/en/HEST%202009\\_flyer\\_tcm663685.pdf](http://www.ebu.ch/CMSimages/en/HEST%202009_flyer_tcm663685.pdf)
- Hammarlund, Claes-Otto 2004. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Alkuperäisteoksesta Bearbetande samtal: krisstöd, debriefing, stress- och konflikthantering suomentanut Riikka Toivanen. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Hassinen, Janne 2006. Auttajan traumatisoituminen ja siitä selviäminen. Teoksessa Aalto, Kirsti; Hautala, Jorma & Rantsi, Niko (toim.) Poliisit ja papit tsunamityössä. Helsinki: Kirkkohallitus, 80 – 85
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lundälv, Jörgen 1999. Det talande offret. Journalistik vid olyckor och katastrofer. Gävle: Meyers.
- Lundälv, Jörgen 2001. Massmedier, kriskommunikation och skadesprevention - viktiga kunskapsfrågor för läkare inom hälso- och sjukvården. Suomen Lääkärilehti 2001 (5), 563 – 567.
- Negus, Sanna 2008. Yleisradion freelance-toimittaja Jerusalemissa. Sähköpostiviesti 17.11. Vastaanottaja Taru Itäniemi. Tuloste tekijän hallussa.
- Nurmi, Lasse 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita.
- Raittila, Pentti 1996. Uutinen Estonia. Kriisiviestintä ja journalismin etiikka koetuksella. Tampere: Tampere University Press

- Rovasalo, Aki 2000. Kuka virvoittaisi uupunen? *Duodecim* 2000 (20), 2297– 2304. Viitattu 2.5.2009. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo91833.pdf>
- Ruusumaa, Tuula 2008. Kuoleman kanssa kasvokkain. Tapaustutkimus journalistien työstä kriisitilanteessa. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Journalistiikan pro gradu -tutkielma.
- Saari, Salli 2003. Kuin salama kirkaalta taivaalta: kriisit ja niistä selviytyminen. Kolmas uudistettu laitos. Helsinki: Otava.
- Saari, Salli 2005. Media - katastrofin uhrien vihollinen ja kriisiprosessin tukija. Teoksessa Rahkonen, Juho (toim.) *Journalismikritiikin vuosikirja* 2005. Tampere: Journalismin tutkimusyksikkö.

## **LIITE 1. HAASTATTELURUNKO**

### **TYÖHISTORIA**

Ikäsi?

Milloin aloitit urasi?

Millaisissa työtehtävissä olet työskennellyt?

Mitä teet nyt?

Millaisessa organisaatiossa työskentelet?

### **TEHTÄVÄT KRIISIALUEILLA**

Mikä on ollut henkisesti rankin työtehtäväsi tähän mennessä?

Millainen tilanne oli?

Mikä oli sinun tehtäväsi?

Kuinka kauan työtehtävä kesti?

Missä on tukikohtasi?

### **TUNTEMUKSET**

Mitä tunsit tehtävää tehdessäsi?

Mitä tunsit välittömästi tehtävän jälkeen?

Mitä tunsit kotiin palattuasi?

Kuinka kauan tunteet kestivät?

Miten ajattelit toimivasi kriisitilanteessa ennen alueelle lähtöäsi?

Yllättikö oma käytöksesi ja toimintasi? Miten?

### **OMAT SELVIYTYMISKEINOT**

Voiko kriisialueella työskentelyyn valmistautua henkisesti?

Vaaditaanko ihmiseltä joitain tiettyjä ominaisuuksia, jotta selviää tilanteesta?

Ovatko ne synnynnäisiä ominaisuuksia vai voiko niitä oppia?

Onko naisten ja miesten välillä eroa siinä, miten he reagoivat tilanteeseen?

Miten ammattietiikka, toimittajakoulutus, vanhempien kollegoiden

esimerkki, uskonto, oma kasvatus ja taustat tukevat työtä kriisialueella?

Mitä itse teit selviytyäksesi tilanteesta?

Mitä keinoja voisit suositella trauman lievittämiseen?

### **ULKOPUOLISEN AVUN TARVE**

Olitko mielestäsi avun tarpeessa?

Olitko loman tarpeessa?

Onko sinulla diagnosoitu traumaperäinen stressihäiriö?

Oliko sinulla itsetuhoisia ajatuksia?

## **SAATU APU**

Järjestikö työpaikka sinulle henkistä apua?

Hankitko apua muualta?

Onko työpaikka mielestäsi velvollinen järjestämään tukea kriisialueilla työskenteleville työntekijöilleen?

Onko joku muu taho velvollinen järjestämään kriisiapua?

Miten palautumista arkeen voitaisiin muutoin parantaa?

## **ROOLI JOURNALISTINA**

Millaisena näet oman roolisi onnettomuuden aikana?

Mitä ajattelit tapahtumahetkellä siitä, että jouduit tekemään töitä, kun ihmiset tarvitsivat samalla apua?

Koetko, että sinulla oli oikeus olla paikalla journalistina?

Jos saisit tehdä saman tehtävän uudestaan, toimisitko samalla tavoin?

## **VAIKUTUKSET TYÖHÖN JA MAAILMANKUVAAN**

Miten työtehtävä vaikutti työhösi?

Oletko ottanut vastaavia tehtäviä vastaan myöhemmin?

Olisitko valmis ottamaan vastaavia tehtäviä vastaan? Miksi?

Voisitko kieltäytyä halutessasi tehtävästä kriisialueella?

Miten työtehtävä vaikutti pidemmän päälle elämääsi, perheeseesi, itseesi, luonteeseesi, tunteisiisi, maailmankuvaasi?

Onko vaikutukset nähtävissä yhä?

## **Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja**

Sarjassa julkaistaan pääsääntöisesti Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä, henkilökunnan tutkimuksia ja opinnäytetöitä sekä niiden Diakin kehittämisprojektien raportteja, jotka ovat tuottaneet innovatiivisia ja merkittäviä työelämää kehittäviä tuloksia.

B 1 Hurskainen, Eeva & Puukki, Arja 1999. Maahanmuuttajien opintojen ohjaus ja kuratiivinen toiminta

B 2 Rintatalo, Paula 1999. Kun yhteiskunnan todellisuus musertaa: kontekstuaalista teologiaa Englannissa

B 3 Gothoni, Raili, Tenhunen, Sirpa & Mallik, Bijli 1999. A future for the children: evaluation research from Calcutta

B 4 Gothoni, Raili & de Carvallio Silveira, Claudio 1999. Program for social education: evaluation report of the project in Rio de Janeiro

B 5 Mikkola, Arto & Heiskanen, Tatu 1999. OlenNainen: raportti toiminnallisesta koulutushankkeesta

B 6 Gothóni, Raili (toim.) 2000. Yhteisyyttä vapaaehtoistyössä, hoitamisessa ja päihdehuollossa: kolmen päättötöiden tuloksia

B 7 Ilkka-Ahola, Sirpa 2001. Suomalaisen diakonian juurilla: Otto Aarnisalonen seurakuntadiakonia Virroilla 1895-1899

B 8 Kohonen, Sanna-Maija & Uuksulainen, Riikka & Kortelahti, Teemu 2002. "Lähe miun artteliksein": yhteisvastuukeräys yhteisöjen tukena

B 9 Kainulainen, Sakari (toim.) 2002. Neljä ikkunaa nuorisotyöhön

B 10 Kainulainen, Sakari (toim.) 2002. Työkäytäntöjä tutkimassa ja kehittämässä

B 11 Mattila, Marita 2002. Työttömän toivo - vapautuksen teologiaa Lappeenrannassa

B 12 Huovila, Mikko 2002. Hoivaajasta vaikuttajaksi? Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden osallistuminen ja vaikuttaminen

B 13 Välttilä, Orvokki 2002. Keneltä toivo ja tulevaisuus? Kroatian evankelisen kirkon tuki jäsenilleen sodan aikana

B 14 Hursti, Irene 2002. Ystävyyttä yli etnisten esteiden. Tutkimus SPR:n maahanmuuttajien ystävälityksen ja neuvonnan kehittämisestä.

- B 15 Ritokoski, Sami & Valtonen, Minna 2003. Miten suunta löytyy? Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat kutsumusta, ammatillista identiteettiä ja työhön sijoittumista pohtimassa.
- B 16 Laurila, Anja 2003. Toivo ja Ilona
- B 17 Novitskij, Jaana 2003. Elämäntaitoja ryhmätyönä – kuntoutusmalli nuorille huumeidenkäyttäjille
- B 18 Laulaja, Hanna & Takamaa, Maria 2003. Viittomakielinen käänнос: Varhaisen kommunikaation ja kielen kehityksen arviointimenetelmä, MCDI-lomake 8 – 16 kk
- B 19 Laine, Terhi & Haavisto, Kari & Viemerö, Jaana 2004. Sosiaalityö poliisilaitoksella. Keski-Uudenmaan kokeilun loppuraportti.
- B 20 Lehtinen, Jonna & Säilä, Sanna 2004. Seikkailujen saari - Vapaa-ajantoiminnan kehittämishanke Perheryhmäkoti Myötätuulessa.
- B 21 Manninen, Anja 2004. "Koko työyhteisön voimin" - Laadukkaat hyvinvointipalvelut ja palveluketjut -projektin loppuraportti
- B 22 Djupsjöbacka, Stefan 2004. "Valinta kokeessa" - Valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijavalintakokeiden kehittämishanke vuosina 2002 - 2003: Kartoitusraportti
- B 23 Noppari, Eija & Tanttinen, Marja-Terttu (toim.) 2004. Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus.
- B 24 Poikolainen, Päivi & Rinne, Leena & Taruvuori, Karoliina 2005. Kaupunki- ja maaseutu ympäristö koulutusvalintojen ja elämäntavan muovaajina.
- B25 Girsén, Mervi 2005. Kuntoutuksen asiakaspalvelun yhteistyö. Solmut auki vuorovaikutteisella työn kehittämisellä.
- B 26 Helminen, Jari (toim.) 2005. Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa
- B 27 Hämäri, Eira 2005. Orpolasten elinolot Emkhuzwenin alueella Swazimaassa
- B 28 Tikka, Irina 2005. Katulapsityön kahdet kasvot
- B 29 Mattila, Kati 2005. "Jos nainen lepää, sakaali vie kanat". Tyttöjen ja naisten asema Nepalissa.

- B 30 Helminen, Jari (toim.) 2005. Hyvinvoinnin rakentajat. Näkökulmia hyvinvointityön ja sen edellyttämän ammatillisen osaamisen kehittämistarpeisiin Uudellamaalla.
- B 31 Kortelainen, Hanna 2006. Tiedettä, tutkimusta vai kehittämistä? Ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystoiminta valtion, työelämän ja akateemisen imun ristipaineessa.
- B 32 Thitz, Päivi 2006. Diakonian yhteisölliset merkitykset.
- B 33 Kinnunen, Tuula 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana.
- B 34 Markkanen, Seija, Kohonen, Sanna-Maija & Nieminen, Ari 2007. Ohjatusti työhön - oppiminen, motivointi ja sosiaalinen yrittäjyys.
- B 35 Malinen, Anette 2007. Pakko ja autonomia. Päihteidenkäyttäjät sosiaali- ja päihdehuollossa.
- B 36 Vuokila-Oikonen, Päivi; Kivirinta, Mervi (toim.) 2007. POVER : psykiatrisen hoitotyön malli – verkostot ammatillisen pätevyyden kehittämisessä : loppuraportti
- B 37 Leino, Irina 2008. Olla kannettuna – olla suojattuna : kertomus erään kuvataidepajan pyhiinvaelluksesta
- B 38 Noppari, Eila 2008. Monialaiset verkostot perheitä tukemassa
- B 39 Tainio, Hannele 2009. Asunnottomuuskierteessä
- B 40 Tölli, Sirpa 2009. Mielensterveyshoitotyön asiantuntijuuden oppiminen Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun yksikössä
- B 41 Autio, Kaarina ja Rauhala, Henna 2010. Avoimet ovet. Miten toiminta tukee nuoria huumeiden käyttäjiä ja mitä he tarvitsevat asiakkaina
- B 42 Piirainen, Keijo; Kuvaja-Köllner, Virpi; Hokkanen, Joni; Mannelin, Kristiina ja Kettunen, Aija 2010. Järjestöjen vaikutukset. Arvioinnin kehittämistä kolmessa kuopiolaisessa järjestössä
- B 43 Huhtala, Katja ja Lehtinen Maria 2010. Tuetusti koulutien alkuun. Koulunsa aloittaneen lapsen kielen kehityksen ja itsetunnon tukeminen sadutuksen ja toiminnallisten harjoitteiden keinoin



