



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Leinonen, Laura; Sutelainen, Saku

Title: MentalFireFit saa jatkoa

Version: Publisher's PDF

Please cite the original version:

Leinonen, L.; Sutelainen, S. (2020). MentalFireFit saa jatkoa. *Pelastustieto* 7, 44 - 45.

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaisusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Leinonen, Laura; Sutelainen, Saku

Otsikko: MentalFireFit saa jatkoa

Versio: Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Leinonen, L.; Sutelainen, S. (2020). MentalFireFit saa jatkoa. *Pelastustieto* 7, 44 - 45.



Paloesimies Miika Mustonen Helsingin pelastuslaitoksesta osallistui ensimmäiseen post-traumatyöpajaan viime vuonna. Haastattelu julkaistiin Pelastustiedossa 8/2019.

MentalFireFit saa jatkoa

Viime vuonna pilotoitiin ensimmäinen pelastusalan post-traumatyöpaja. Sen vaikutuksista ja osallistujien kokemuksista tehty tutkimus osoitti, että sellaiselle on tarvetta jatkossakin.

Niin nyt myös tapahtuu. Suomen Palopäälystöliitto (SPPL) jatkaa MentalFireFit-hanketta yhdessä Kaakkois-Suomen ammatikorkeakoulun (XAMK) kanssa taivalta. Henkisen työsuojelun edistämiseen tähtäävä hanke sai Palosuojelurahastolta jatkorahoitusta vuoden 2021 loppuun asti. Nyt hankkeessa tuotetaan uutta kotimaista tutkimusta ja jatketaan hyvien käytänteiden jalkauttamista sekä jatkokoulutetaan pelastusalan henkilöstöä.

Dosentti **Hilla Sumasen** tekemän tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että työpajoihin osallistuneet pystyivät hyväksymään kokemukset haastavista työtilanteista ja hallitsemaan tunteita puhuttaessa tapahtuneesta.

Osallistujat kertoivat työpajojen tuke-

van heidän ammatillisuuttaan lisäten luottamusta kohtamaan ja selviytymään henkisestä kuormituksesta tulevissa työtehtävissä. Työpajat auttoivat osallistuneita ymmärtämään oman mielenterveytensä tarpeet ja rajat. He ymmärsivät, kuinka tärkeää on henkinen hyvinvointi eikä tunteiden käsittelyssä ole mitään hävettävää.

Osallistujat kokivat työpajojen ilmapiiirin ja järjestelyjen tukevan heidän henkilökohtaista prosessiaan. Heidän kaikkien iso yhteinen sanoma oli, että työpajaan todella kannatti hakea, vaikka helposti ajattelee muilla olevan aina pahempia kokemuksia. *”Than tuntemattomat ihmiset pystyivät jakamaan kipeitä asioita.”* *”Jokaisen, joka tekee näitä töitä, pitäisi päästä oksentamaan turvallisessa ympäristössä”.* Tämän perusteella voi-

daan todeta, että lisätutkimukselle on tarvetta.

COVID-19 -pandemia on nostanut kriisin ja kriisikestävyuden esille mediassa. Kriisitilanteet nostavat esille, miten osaamme käsitellä vaikeita asioita kuten huolta, epävarmuutta ja pelkoa. Pohdimme myös paljon jaksamista. Kuinka hyvin elämän peruspilariasiat todella ovat ja mitä niiden vahvistamiseksi voisi tehdä? Omien vahvuuksien ja voimavarojen tutkiskelu kannattaa.

TYÖPERÄINEN KUORMITUS

Henkinen työsuojelu on myös työhyvinvoinnista huolehtimista. Se ei ole yksin johdon harteilla. Jokaisella on vastuu työilmapiiristä. Työyhteisön tukitoimet ovat ensiarvoisen tärkeitä. Yhteiset ruokailut, liikuntahetket ja muut aktiviteet-

tit parantavat ilmapiiriä ja yhteishenkeä. Kriisit usein vahvistavat työyhteisöä tai lisäävät eriarvoisuutta.

Oman jaksamisen ja työkykyisyyden arviointi on ensiarvoisen tärkeää. Auttajaroolissa pohdimme usein asioita muiden kautta. Olisi tärkeää auttaa itseään, jotta osaa yhä paremmin auttaa myös muita. Oman kuormittumisen tunnistaminen on vaikeaa. Ensiarvoisen tärkeää on luottaa läheisten tai ystävien arvioon, kun vauhti kasvaa liian kovaksi tai se meinaa pysähtyä kokonaan. Monenlaisia apukeinoja on olemassa niin pelastusalan sisällä, kun julkisessa ja yksityisessä terveydenhuollossa. Ympäriämme olevat ihmiset ovat yleensä valmiita auttamaan, kun sitä uskalletaan ottaa vastaan.

Henkisen kuormituksen purkamiseen voidaan käyttää jälkipurkumenetelmänä defusing-metodia eli jälkipurkutilaisuutta tai yksilöllistä vertaispurkua. Kummatkin menetelmät pohjautuvat kollegiaaliseen vertaistukeen, joihin MentalFireFit-hanke on kouluttanut useita henkilöitä ympäri Suomea.

TÄYDENNYSKOULUTUSTA TARJOLLA

Lokakuussa järjestetään kaksi valtakunnallista koulutuspäivää jälkipurkuhenkilöstölle 8.10. virtuaalisesti Teamsin välityksellä ja 22.10. Tampereella (+ Teams). Koulutuspäivissä käydään läpi hankkeen ajankohtaisia kuulumisia, ensihoitaja **Laura Leinonen** esittelee YAMK-opinnäytetyönsä tuloksia Ensihoitajien ja kenttäjohtajien kokemuksista defusing-istunnoista sekä rikoskomissario **Juha Järvelin** kertoo Vertaispurku ja post-traumatyöpajat poliisiorganisaatiossa. Koulutuspäivät ovat ilmaisia ja niihin voi ilmoittautua SPPL:n sivuilta.

KOULUTUSTA ESIMIEHILLE

Loka-marraskuussa 2020 lanseerataan MentalFireFit-hankkeen yksi koulutuskokonaisuus. Tämä koulutuskokonaisuus on suunnattu pelastustoimen esimiehille. Koulutus tapahtuu verkossa ja siihen voi osallistua heti sen avauduttua. Kokonaisuuden osa-alueita on henkisen

kuormituksen tunnistaminen itsessään ja muissa sekä mihin se voi äärimmilleen johtaa. Koulutuksessa käydään läpi henkisen työsuojelun perusteita ja kerataan työturvallisuuslain määrittelemiä raameja hyvinvoinnin ja työkykyisyyden tukemiseen. Koulutuskokonaisuus esittelee myös työkaluja henkisen työsuojelun toteuttamiseen. Yksi näistä on Suositus jälkipurkutoimien järjestämiseen. Tavoitteena on saada yhtenäinen käytäntö valtakunnallisesti jälkipurkutoimien eli defusingin ja vertaispurun järjestämiseen ja tarjoamiseen. Tarkoitus on madaltaa kynnystä näiden työvälineiden käyttöön ja saada ne osaksi arkipäivää mielen ja henkisen hyvinvoinnin huoltoon ja näin varmistaa toimintakykyisen henkilöstön riittävyys tulevaisuudessa.

Esimieskoulutuskokonaisuus syvenee keväällä 2021, kun hankkeessa tehtävää tutkimusta hyödynnetään koulutuksen toisessa osassa. Tällöin MentalFireFit jalkautuu ja tullaan järjestämään koulu-

tuspäiviä ympäri Suomea. Paikkakunnat vahvistuvat myöhemmin.

JATKOA POST-TRAUMATYÖPAJOILLE

Tavoitteena on, että post-traumatyöpajat saisivat valtion rahoituksen pelastuslalla, kuten se poliisiorganisaatiossa tällä hetkellä on.

Pelastusalan post-traumatyöpaja sai osittaisen rahoituksen Palosuojelurahastolta tälle vuodelle. Post-traumatyöpaja järjestetään 1.–3.12. Porin Yyterissä ja sinne haetaan Palopäälystöliiton kautta. Hakea voi kaikki pelastusalan (ensihoidon) henkilöt. Lisätietoja tapahtumasta saa työpajan johtajalta: saku.sutelainen@sppl.fi ■

Teksti: Saku Sutelainen

Projektipäällikkö, MentalFireFit-hanke, Suomen Palopäälystöliitto

Laura Leinonen

TKI-asiantuntija, MentalFireFit-hanke, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kuva: Roni Hotari

