

Käsi olkapäälle ja kysy, onko kaikki kunnossa

Heidi Foxell

mAMK2021

4/2023

TIIVISTELMÄ

Julkaisun nimi: Käsi olkapäälle ja kysy, onko kaikki kunnossa

Tekijät: Heidi Foxell

Opinnäytetyön muoto: Laadullinen tutkimus

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja(t): Esa Vuorinen & Ossi Kaario

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Kriittisten tilanteiden jälkipuinnit ovat lisääntyneet ja voidaan jo puhua, että ne kuuluvat poliisin arkeen. Poliisi voi kokea työtehtävillään erittäin traumaattisia tilanteita, ja onneksi niiden puimiseen on alettu kiinnittää enemmän huomiota. Traumaattisen kokemuksen purkamatta jättäminen voi johtaa ongelmiin niin työ- kuin siviilielämässä ja toimivalla jälkipuintimenetelmällä on tässä merkittävä rooli. Tämä opinnäytetyö käsittelee poliisin kriittisten tilanteiden purkuohjaajia ja heidän työssäjaksamistaan. Lisäksi selvitetään purkuohjaajien näkemyksiä siitä, miten jälkitoimia voitaisiin vielä tehostaa nykytilasta.

Tutkimustulosten perusteella on pääteltävissä, että purkukeskustelun ohjaajat kaipaavat hieman enemmän tukea omaan jaksamiseensa. Kehityskohteina nähtiin muun muassa esimiestyö ja purkuohjaajien arvostus organisaatiossa. Purkukeskustelun ohjaajien jatkokoulutukselle koettiin myös olevan tarvetta.

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena teemahaastattelumenetelmällä. Haastattelemani poliisivirassa olevat, purkukeskustelun ohjaajan koulutuksen suorittaneet henkilöt esiintyvät tutkimuksessa anonymisti. Teoriaosuudessa avataan keskeisimmät tutkimukseen liittyvät käsitteet ja selvitetään teoriatasolla kriittisten tilanteiden jälkihoitokäytänteet poliisiorganisaatiossa.

Sivumäärä: 38

Tarkastuskuukausi ja vuosi: huhtikuu 2023

Avainsanat: Jälkipuinti, purkuohjaaja, purkukeskustelu, poliisi

SISÄLLYS

[_Toc133504775](#)

1 JOHDANTO	1
1.1 Aiheen esittely	1
1.2 Aikaisemmat tutkimukset	2
1.3 Tutkimusongelma ja tavoitteet	2
2 TIETOPERUSTAN ESITTELY JA KESKEISET KÄSITTEET	2
2.1 Kriisi	3
2.1.2 Akuutti traumaattinen kriisi	4
2.2 Stressi	6
2.2.1 Traumaattinen stressireaktio	7
2.2.2 Oirekuva	7
2.2.3 Oireiden ilmentyminen	7
2.2.4 Esiintyvyys	8
2.2.5 Hoito	8
2.3 Psykkinen trauma	9
2.3.1 PTSD	9
2.3.2 Psykkisen trauman oireyhtymät	10
2.3.3 Hoito	11
2.4 Määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa	11
2.4.1 Kriittisten tilanteiden jälkitoimien eri vaiheet	12
2.5 Purkukeskustelun menettelytapoja	13
2.5.1 Defusing-menettely	14
2.5.2 Purkukeskustelun vetäjät ja osallistujat	15
2.5.3 Debriefing	16
2.6 Työssä jaksaminen ja työhyvinvointi	17
3 TOTEUTTAMINEN	19
3.1 Tutkimusmenetelmä	19
3.2 Haastateltavat	19

3.3 Haastattelukysymykset	20
4 TUTKIMUSTULOKSET	21
4.1 Johdatus purkukeskustelijaksi	21
4.2 Valmistautuminen ja haasteet purkukeskusteluissa	24
4.3 Purkuohjaajan oma jaksaminen.....	26
4.4 Kehittämissuhteita jälkipuinnin järjestämiseen	27
5 TYÖN LUOTETTAVUUS JA POHDINTA.....	30
6 KIITOKSET.....	34
LÄHTEET	34

1 JOHDANTO

Kiinnostuin aiheesta, koska olen itse käynyt lävitse yhden Suomen suurimmista poliisityöhön liittyvistä kriisi- ja väkivaltatilanteista toukokuussa 2012. Halusin perehtyä nimenomaan purkutilaisuuksien vetäjiin, koska se voisi tulevaisuudessa kiinnostaa minua poliisin työssä. Halusin valita tutkimukseen poliiseja, jotka ovat tehneet pitkän uran poliiseina ja toimineet pitkään purkukeskustelijoina. Halusin tässä työssä tarkastella heidän omakohtaisia kokemuksiaan työn kuormittavuudesta.

1.1 Aiheen esittely

Poliisi voi joutua kohtaamaan traumaattisia tai järkyttäviä tapahtumia työtehtävissään. Väkivallan uhka poliisia kohtaan on ollut kasvusuunnassa 2020-luvulla. Traumaattisten tehtävien jälkeen on erittäin tärkeää, että poliisi pystyy säilyttämään työkykynsä. Purkamatta jääneet traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa niin henkiseen kuin fyysiseen jaksamiseen. Pitkittyneet ja hoitamatta jääneet traumaperäiset stressihäiriöt ja kumulatiivinen stressi voivat pahimmassa tapauksessa aiheuttaa pitkän sairaskierteen tai viedä työkyvyn.

Kriittisten tilanteiden jälkipuinnit ovat lisääntyneet ja voidaan jo sanoa, että ne kuuluvat poliisin arkeen. Jälkitoimia on alettu korostamaan entistä enemmän ja työntekijöiden henkiseen hyvinvointiin on alettu kiinnittää enemmän huomiota koko poliisiorganisaatiossa. Poliisin työssä kriittisten tilanteiden jälkitoimiin panostaminen on välttämätöntä, sillä psykofyysisesti hyvinvoiva työntekijä pysyy työkykyisenä. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, eli ihmisen mieli ja keho pelaavat yhdessä. Tämän takia ihmisen henkisestä hyvinvoinnista on pidettävä huolta, ja sen on huomattu ennaltaehkäisevän mielenterveysongelmia. Poliisilaitosten järjestämät jälkitoimet eri muodoissa vaikuttavat merkittävästi ihmisen psykofyysiseen kokonaisuuteen ja sitä kautta myös työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Kun työntekijä pysyy työkykyisenä, sairauspoissaoloja on vähemmän ja täten yksilöiden hyvinvointiin panostaminen vaikuttaa suuresti koko poliisiorganisaation toimintaan ja talouteen.

Tutkimuksen kohteena ovat kriittisten tilanteiden jälkitoimien vetäjät eli niin kutsutut purkuohjaajat. Tutkimus keskittyy purkukeskustelun ohjaajan koulutuksen suorittaneiden, poliisivirassa olevien henkilöiden omakohtaiseen kokemukseen ja näkemykseen omasta työhyvinvoinnistaan. Pyrkimyksenä on selvittää, kuinka kuormittavana purkuohjaajat kokevat työnkuvansa ja tarvitsisivatko he enemmän tukea työssä jaksamiseen. Lisäksi pohditaan heidän näkemyksiensä perusteella sitä, miten toimintaa voitaisiin kehittää parempaan suuntaan.

Tutkimuksen toinen luku sisältää tutkimuksen keskeisimmät teoreettiset käsitteet ja siinä käydään läpi teoriatasolla poliisin kriisitilanteiden jälkihoitoa poliisiorganisaatiossa. Tutkimuksen kolmannessa luvussa esitellään tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät, haastateltavat henkilöt ja haastattelukysymykset. Luvussa neljä esitellään tutkimustulokset, jotka pohjautuvat tutkimuksessa suoritettujen teemahaastatteluihin perustuviin havaintoihin. Kyseinen luku on jaettu neljään alalukuun, joista jokaisessa alaluvussa on oma teema. Kussakin alaluvussa on eritelty kunkin teeman tavoitteet. Luku viisi sisältää pohdintaa tutkimuksen luotettavuudesta, johtopäätökset sekä jatkotutkimusehdotukset.

1.2 Aikaisemmat tutkimukset

Tutkimuksia, jotka käsittelevät kriittisten tilanteiden jälkitoimenpiteitä poliisiorganisaatiossa löytyy useampia AMK-muodossa, mutta varsinaisesti jälkitoimien ohjaajia koskevia töitä löytyy vähemmän. Näistä esimerkki on Emmi Hirvosen 2018 julkaistu ”Purkukeskustelun ohjaajien näkemyksiä kriittisten tilanteiden jälkitoimien järjestämisestä poliisihallinnossa”. Aihetta on tutkittu ilmeisen vähän, joten tämä tutkimus lisää arvokasta tietoa jälkitoimien purkuohjaajista.

1.3 Tutkimusongelma ja tavoitteet

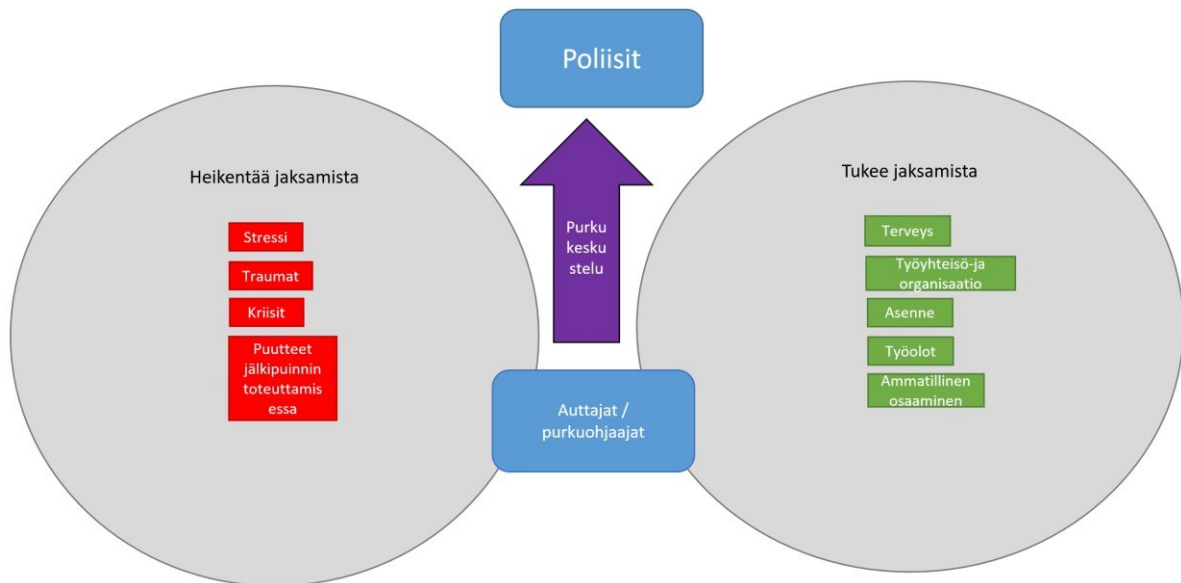
Tässä opinnäytetyössä tarkasteltavana oleva tutkimusongelma on kriittisten tilanteiden purkuohjaajien työn kuormittavuus. Kriittisten tilanteiden jälkitoimien ohjaajien kokemusten kautta pyritään selvittämään, miten heidän työnkuvansa on muuttunut 2020-luvulla ja vaikuttaako lisääntyneiden purkukeskusteluiden määrä heidän omaan jaksamiseensa.

Työn tavoite on selvittää, miten poliisin kriittisten tilanteiden purkuohjaajat kokevat työn kuormittavuuden vaikuttavan heidän jaksamiseensa. Vaikuttaako heidän purkuohjaajaroolinsa välillä liian raskaalta ja onko väkivallan lisääntyminen lisännyt jälkipuintitilanteita? Tutkimuksen tavoitteena on tuoda tietoisuuteen, tukeeko purkuohjaajien koulutus heidän omaa jaksamistaan ja saavatko purkuohjaajat itse myös apua. Onko 2020-luvulla poliisia kohtaan noussut väkivallan uhka tuonut lisähaasteita purkuohjaajan jaksamiseen? Tutkimusta varten on kerätty poliisiorganisaatiossa työskentelevien purkuohjaajien kokemuksia työstään ja roolistaan työyhteisössä. Opinnäytetyön tutkimustavoitteiden lisäksi tavoitteena on lisätä tutkijan omaa tietoutta ja ymmärrystä tutkittavana olevasta ilmiöstä.

2 TIETOPERUSTAN ESITTELY JA KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen teoreettinen tausta ja keskeinen terminologia. Tutkimuksen tarkastelun kohteina ovat purkukeskusteluja tarjoavat poliisit ja heidän työssä jaksamisensa.

Kuvassa 1. esitellään tutkimuksen teoreettinen viitekehys.



Kuva 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys kuvana.

2.1 Kriisi

Mieli ry:n (2023) määritelmän mukaan sanalla kriisi tarkoitetaan yleensä yksilön tai organisaation jonkinlaista käännekohtaa, jossa tulevaisuuden suunta voi kääntyä joko parempaan tai huonompaan suuntaan. Kielitoimiston sanakirja (2007) määrittelee kriisin sanoilla ”kärjistynyt, vaarallinen tilanne, käänne(kohta), murros”. Kriisikirjallisuudessa on toistunut, että kiinan kielessä sana kriisi kirjoitetaan kahdella merkillä, jotka tarkoittavat uhkaa tai mahdollisuutta. Näin ollen sanan kriisi voisi ilmaista vaaralliseksi mahdollisuudeksi. Kreikan kielen sana ”krisis” päinvastoin tarkoittaa ratkaisua, josta monet ratkaisuun tähtäävät kriisiteoriat nousevat (Hakala 2011).

Yleensä kriisi on äkillinen tapahtuma, mutta kriisi voi myös kehittyä hitaammin erilaisten elämäntilanteen haasteiden, kehityskriisien ja kasautuvan stressin myötä. Kun ihminen on kriisissä, hän ei selviydy omien aikaisempien kokemustensa avulla vaan joutuu etsimään uusia selviytymiskeinoja tilanteeseen sopeutuakseen. Useimmiten selviämme kriiseistä omin voimin, elämäkokemuksen ja läheisten tuen avulla, mutta toisinaan tarvitaan myös ulkopuolisen apua. Monia auttavat myös vertaistuki ja tiedon hakeminen tilanteeseen liittyen. (Turun Kriisikeskus.) Kriisien moninaisuutta voidaan jaotella elämäntila- ja kehityskriiseihin sekä traumaattisiin kriiseihin. Traumaattisen kriisin voi laukaista yleensä epätavallisen voimakas ja järkyttävä tapahtuma ja siihen liittyy yleensä iso tunnejärkytys, jota omat voimat eivät riitä kantamaan. Tällaisia voivat olla esimerkiksi läheisen kuolema tai oma vakava sairastuminen. (MIELI ry.) Kehityskriisissä on kyse

lähinnä ihmisten yhteneväisistä ongelmista, kuten lapsen syntymä, avioero tai avioituminen, eläköityminen tai töihin paluu pitkän kotonaolon jälkeen. Näihin ei liity mitään yllättävää ulkoista tapahtumaa, vaan niistä ollaan hyvin tietoisia etukäteen. Ne ovat osa ihmisen normaaleja siirtymävaiheita kehittämisessä ja kypsyämisessä. (Kotivuori & Pitkämäki 2020.) ”Kriisi ei ole sairautta, josta tulee parantua, vaan elämä, joka on elettävä.” (Ruishalme & Saaristo 2007.) Kriisit, surut ja menetykset kuuluvat elämään ja jokainen kokee sellaisen jossain vaiheessa elämäänsä. Ne ovat osa luonnollista elämäntulkua. Kriisejä on monenlaisia ja jokainen reagoi- ja kokee kriisit omalla tavallaan. Surulliset, ikävät, pelottavat ja elämää mullistavat tapahtumat jättävät meihin jälkiä, mutta niistä voi selviytyä. (Mielenterveystalo.fi.)

2.1.2 Akuutti traumaattinen kriisi

Lasse Nurmi kertoo kirjassaan *Kriisi, pelko, pakokauhu* (2006), että traumaattista kriisiä on kuvannut ensimmäisenä kuuluisa stressitutkija Mardi Horowitz. Myös ruotsalaisen sosiaalipsykiatri Johan Cullbergin tiedetään perehtyneen ihmisten elämäntulkun traumaattisiin käännteisiin. Cullberg kuitenkin toteaa, että on tehtävä ero traumaattisen kriisin ja elämään kuuluvan ikäkausikriisin välille. (Nurmi 2006.)

Äkillinen kriisi on odottamaton ja voimakas tapahtuma, joka voi aiheuttaa huomattavaa kärsimystä lähes kenelle tahansa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi läheisen äkillinen kuolema, irtisanoutuminen, sairastuminen, yllättävä avioero, väkivallan kohteeksi joutuminen, liikenneonnettomuudet tai niiden näkemiset. Tällaisissa tilanteissa ihminen ei välttämättä pysty hallitsemaan omia reaktioitaan, tai ympärillä olevia tapahtumia, josta seuraa turvaton olo. Erilaiset tunteet, kuten viha, ärtymys, pettymys, avuttomuus, syyllisyys tai joskus myös häpeä tulevat esiin. (Mielenterveystalo.fi.)

Äkillisen traumaattisen kriisin sopeutumisprosessi on pääpiirteittäin melkein samanlainen, vaikka sen kesto ja reaktioiden voimakkuus vaihtelevat ihmisen mukaan. Ihmisellä on sisäänrakennettuna erilaisia reagoititapoja erilaisiin yllättäviin tilanteisiin. Sopeutumisprosessi etenee niin, että ensin tulee shokkivaihe, sitten reaktiovaihe, sopeutumisvaihe ja lopuksi uudelleen suuntautumisvaihe. Kriisissä olevan ihmisen auttamisen tavat poikkeavat toisistaan jokaisen vaiheen mukaan, joten on tärkeä tunnistaa, missä vaiheessa ihminen on. On hyvä myös tiedostaa, että toiset käsittelevät kokemuksiaan toisia nopeammin sekä se, etteivät kaikki ihmiset välttämättä käy kaikkia vaiheita lävitse. Useimmat kuitenkin kokevat ja käyvät läpi kaikki kriisin neljä eri vaihetta. (Mielenterveystalo.fi.) Prosessi on kuitenkin hyvin säännönmukainen niin, että kuvatut vaiheet voidaan yleensä ihmisestä tunnistaa. (Nurmi, 2006.)

Shokkivaiheella tarkoitetaan heti ensimmäisiä hetkiä järkyttävän tapahtuman tai siitä tiedon saamisen jälkeen. Shokkivaihe kestää yleensä lyhyistä hetkistä muutamaan vuorokauteen (Toivonpuhetta.fi.) Tyypillisesti shokkivaiheen alkaessa kaikki kriisin kokeneen toiminta tähtää henkiinjäämiseen. Yhtenä ominaisuutena ihminen saa niin sanotun supermuistin, joka tarkoittaa sitä, että saamme käyttöömmme kaiken kokemuksen, mitä olemme elämän aikana oppineet ja kokeneet. Shokkivaiheessa ihmiset käyttäytyvät eri tavoin. Jotkut ihmiset huutavat ja itkevät, toiset lamaantuvat, kun taas jotkut näyttävät toimivan todella rauhallisesti ja rationaalisesti. Ihminen ei voi uskoa tilannetta todeksi ja siitä tulee epätodellinen olo. Mieli suojautuu järkyttävältä tapahtumalta, jota se ei pysty vielä käsittelemään. (Mielenterveystalo.fi.) Shokkivaiheessa oleva tarvitsee yleensä konkreettista tukea ja turvaa sekä tunteen siitä, että läsnä olevat ihmiset, kuten esimerkiksi kriisiauttajat, hallitsevat tilanteen. Shokkivaiheessa tapahtumasta kerrotut asiat ja selviytymisohjeet eivät välttämättä jää mieleen, jolloin tiedotus asiasta on syytä olla yksinkertaista, rauhallista ja selvää. (Toivonpuhetta.fi.)

Reaktiovaihe kestää yleensä muutamasta viikosta muutamaan kuukauteen. Reaktiovaiheen alussa ihmisen mieli haluaa vielä yrittää kieltää tapahtuneen eikä halua hyväksyä totuutta. (Toivonpuhetta.fi.) Reaktiovaiheessa muuttuneita tapahtumia aletaan kuitenkin pikkuhiljaa tiedostamaan todeksi, jolloin tunteet pääsevät esiin. Tällöin tapahtumien käsittely ja sureminen alkaa. Tunteet voivat olla tuskallisen musertavia ja tunteiden myllertäessä ihminen voi alkaa syyttää tapahtuneesta itseään tai muita, olla itkuinen, pelokas ja levoton. Usein reaktio tuntuu koko kehossa: vapisuttaa, huimaa, sydän tykyttää, ei saa unta ja päätä särkee. Tässä vaiheessa on hyvä keskustella ja jäsentää tapahtumia (Mielenterveystalo.fi.) Kriisin reaktiovaiheessa ihminen tarvitsee yleensä mahdollisuutta tulla kuulluksi ja silloin hänellä voi olla tarve puhua tapahtumasta yhä uudelleen ja uudelleen. Puhuminen onkin yleensä tärkeä osa toipumista. Reaktiovaiheessa oleva tarvitsee yleensä tietoa tilanteesta ja konkreettisia ohjeita arjesta selviämiseen ja elämän uudelleen järjestämiseen. (Toivonpuhetta.fi.)

Käsittelyvaihe eli läpityöskentelyn ja korjaamisen vaihe kestää yleensä muutamasta kuukaudesta noin vuoteen. Tämän aikana kriisin aiheuttanut tapahtuma aletaan hyväksyä eikä mieli ei enää kiellä tapahtunutta, vaan alkaa ymmärtämään sen olevan menetyksineen ja muutoksineen totta. Tällöin ihminen on vasta valmis tekemään varsinaista surutyötä ja alkaa olemaan valmis kohtaamaan oman muuttuneen identiteettinsä ja tapahtuman kaikki ulottuvuudet. Käsittelyvaiheessa voi ilmetä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä sekä sosiaalisista suhteista vetäytymistä. Kun kriisin aiheuttamat muutokset alkavat järjestyä, ihminen alkaa usein pohtimaan omaa identiteettiään, vakaumuksiaan ja uskomuksiaan. Kriisin käsittelyvaihe suuntaa kriisin kokenutta ihmistä keskittymään taas tulevaisuutta kohti. (Toivonpuhetta.fi.)

Uudelleen suuntautumisen vaihe kestää yleensä noin vuodesta kahteen (Toivonpuhetta.fi).

Kriisin aiheuttanut tapahtuma ei unohdu koskaan, se jää kuin arveksi, joka ei parane, mutta se ei kuitenkaan estä saamasta uutta otetta elämästä (Mielenterveystalo.fi). Uudelleen suuntautumisen vaiheessa kriisi alkaa pikkuhiljaa muovautua osaksi elämää ja kokemusta omasta identiteetistä. Kun ihminen pystyy hyväksymään tapahtuneen, sopeutuminen uuteen tilanteeseen pääsee alkamaan. Hiljalleen elämänilo palaa ja tapahtuneesta tulee merkittävä osa elämäntarinaa, mutta se ei enää niin voimakkaasti hallitse tunne- ja ajatusmaailmaa. Tapahtuma ei enää kuluta mielenterveyttä, vaan on saattanut tuoda jopa lisää voimavaroja. Kriisistä toipuminen ei kuitenkaan ole suoraviivaista, vaan esimerkiksi tapahtumasta muistuttava samankaltainen konflikti voi tuoda ikäviä ja raskaita muistoja uudelleen mieleen. Todella vaikean kriisin kokeneet puhuvat usein muuttuneensa pysyvästi ja löytäneensä itsestään sellaisia voimavaroja, joita ei tiennyt olevan olemassa. ”Kriisin seurauksena elämä saattaa tuntua haavoittuvaisemmalta, mutta sitäkin merkityksellisemmältä.” (Toivonpuhetta.fi.)

2.2 Stressi

Stressillä tarkoitetaan tilaa, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia ja haasteita, että niiden sietokyky on tiukoilla tai ne ylittyvät. Usean tutkijan mukaan miltei mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi vaikuttaa ihmiseen stressaavasti. Varsinaisesti mikään ärsyke ei sinänsä ole stressaava, vaan reaktio riippuu ihmisen vastustus- ja sietokyvystä, eritoten asenteista ja näkökulmista. Kaikki stressi ei myöskään ole haitallista, vaan keskeistä on, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Ihminen pystyy sietämään määräraikaista stressiä hyvin eikä lyhytaikainen stressi yleensä aiheuta ongelmia. Pitkäaikainen stressi taas on kaikin puolin haitallista ja paikoin jopa vaarallista. (Mattila 2022.)

Stressin syitä on lukuisia, mutta keskityn tässä tutkimuksessa työperäiseen stressiin ja erityisesti traumaperäisen stressin aiheuttajiin. Itse stressi on psykologinen kokemus, mutta sen vaikutukset ihmiseen ovat pääsääntöisesti fyysisiä. Fyysisiä oireita, jotka voivat kertoa stressitilasta, ovat mm. päänsärky, huimaus, pahoinvointi, sydämentykytys, ärtymys, aggressiot, ahdistuneisuus, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, selkävaivat, hikoilu ja flunssakierre. Tavallisimpia psyykkisiä stressin oireita ovat mm. jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, masentuneisuus, ahdistuneisuus, muistiongelmia, vaikeus tehdä päätöksiä ja unen häiriöt. Vakavasta stressitilasta voi aiheutua työuupumus (burn out), masennusta, päihteiden väärinkäyttöä ja jopa itsetuhoisuutta. Siviilielämän alueella stressi voi näkyä perhe- ja parisuhdeongelmina ja eristäytymisenä. (Mattila 2022.)

2.2.1 Traumaattinen stressireaktio

Traumaattinen tilanne aiheuttaa ihmisessä pelkoa, avuttomuutta tai kauhua. Autonominen hermosto aktivoituu heti tapahtuman jälkeen tai sen yhteydessä, mikä ilmenee mm. sydämentykytyksenä, hikoiluna ja verenpaineen kohoamisena sekä lisää traumaperäisen stressihäiriön kehittymisen riskiä. Traumaperäisen stressihäiriön diagnoosia edellyttää, että oireet kestävät vähintään kuukauden ajan. Jos traumaattiset oireet kestävät alle kuukauden on kyseessä akuuttinen stressihäiriö. (Huttunen, 2018.) Akuutti stressireaktio on tilapäinen, mutta oireeltaan vaikea-asteinen häiriö, joka kehittyy oireettomalle henkilölle reaktiona poikkeukselliseen fyysiseen ja psyykkiseen stressiin, joka normaalisti häviää muutaman tunnin tai päivän kuluessa (YTHS Psykologi 2019).

2.2.2 Oirekuva

Traumaperäisen stressihäiriön oirekuvassa voidaan erottaa kolme pääryhmää. Toistuva ahdistus voi aiheuttaa traumaattisen kokemuksen uudelleen toistuvina muisti- ja mielikuvina, tuntemuksina tai unina traumaattisesta tapahtumasta. Tavalla tai toisella traumaattisesta tapahtumasta muistuttavat tapahtumat, asiat tai mielikuvat herättävät häiriöstä kärsivällä voimakasta ahdistusta, joka laukaisee autonomisen hermoston aktivoitumisen aiheuttaen ruumiillisia oireita. Tämän johdosta henkilö alkaa usein välttelemään esimerkiksi keskusteluja, toimintoja ja paikkoja, jotka voivat muistuttaa traumaattisesta tapahtumasta. Ihminen torjuu tapahtumaan liittyvät muistot tietoisuudestaan ja tämän tuloksena henkilö voi eristäytyä sosiaalisesti. Hänen kykynsä kokea ja ilmaista tunteitaan ja tulevaisuudennäkymänsä voivat kaventua. (Huttunen 2018.)

Jatkuvat traumaattiset muistot ja mielikuvat voivat aiheuttaa kokoaikaisen varuillaanolon tunteen, joka näkyy nukahtamisvaikeutena, yöllisinä heräilyinä, ärtyneisyytenä, keskittymisvaikeuksina ja jatkuvana säikähtelynä hyvinkin pienistä asioista. Oirekuva ja oireiden voimakkuus vaihtelee suuresti. Oireet voivat joskus olla niin voimakkaita ja pitkäaikaisia, että ihminen menettää työkykynsä ja pahimmassa tapauksessa halua kouluttautua uuteen ammattiin (Huttunen 2018.)

2.2.3 Oireiden ilmentyminen

Useimmiten traumaperäinen stressihäiriö ilmenee kolmen kuukauden sisällä traumaattisesta tapahtumasta, ja monilla on ilmennyt akuutti stressihäiriö heti onnettomuuden jälkeen. Joskus oireet voivat kuitenkin kehittyä vasta useiden kuukausien tai jopa vuosien jälkeen traumasta. Noin puolella traumaperäisen stressihäiriön oireet kehittyvät itsestään muutamassa kuukaudessa ja häviävät kokonaan parissa vuodessa. Kuitenkin noin kolmasosalla oireet jatkuvat huomattavasti pitempään, joskus useita vuosia. Muiden psykiatristen häiriöiden kehittyminen, kuten masennustilojen, unihäiriöiden ja alkoholismin riski kasvaa, kun traumaperäinen stressihäiriö

pitkittyä. Traumaperäinen stressihäiriö voi kehittyä kenelle tahansa ja aikaisemmat traumaattiset kokemukset, ahdistuneisuus- ja masennusalttius sekä tukiverkoston niukkuus lisäävät alttiutta sekä häiriön puhkeamiseen että oireiden pitkittymiseen. (Huttunen 2018.)

2.2.4 Esiintyvyys

Esiintyvyys traumaperäisestä stressihäiriöstä herättää erilaisia näkemyksiä, mutta tutkimusten valossa ainakin noin 5 % ihmisistä kärsii traumaperäisestä stressihäiriöstä jossain vaiheessa elämäänsä. Erittäin voimakkaan traumaattisen tapahtuman parissa ilmaantuvuus on kuitenkin selkeästi yleisempi. (Huttunen 2018.)

2.2.5 Hoito

Traumaperäisen stressihäiriön oireiden ehkäisemiseksi tai lievittämiseksi on tärkeää, että eri toimenpiteillä pyritään trauman tapahtuessa tilanteen rauhoittamiseen ja lisäämään turvallisuuden tunnetta. Oitis trauman jälkeen lepo, konkreettinen apu, kuten fyysisten vammojen hoito, on tärkeää. Yksityiskohtaisemmat keskustelut traumaattisen tapahtuman aiheuttamista ahdistavista tunteista on suositeltavaa siirtää myöhemmäksi, sillä joillakin ihmisillä heti onnettomuuden jälkeen käyty yksityiskohtaisempi jälkipuinti saattaa jopa lisätä traumaperäisen stressihäiriön kehittymisen riskiä. Toisaalta trauman läpikäynti saattaa joillakin ihmisillä vähentää sen herättämää ahdistuneisuutta. Jos tapahtuma on uhannut elämää tai ruumiillista koskemattomuutta, läheisten ja stressihäiriöstä kärsivän on tärkeä ymmärtää, etteivät oireet ole tahdonalaisia, vaan pikemminkin luonnollinen elimistön ja mielen reaktio. Noin puolella oireet lievittyvät tai häviävät itsestään muutamassa kuukaudessa. Rauhallinen ja ymmärtävä suhde oireiden esiintymiseen ja jatkumiseen vähentää sosiaalisen sulkeutumisen ja vieraantumisen vaaraa. Oireiden häviämistä saattavat nopeuttaa erilaiset rentoutusharjoitukset ja säännöllinen kuntoilu. Traumasta muistuttavien tilanteiden kohtaamisen harjoittelu tulee tapahtua asteittain samaan tapaan kuin muissa sosiaalisten tilanteiden pelossa. Oireista toipumista edesauttaa rauhallinen keskustelu, mutta keskustelun ja ahdistavien tilanteiden kohtaamisen harjoittelu tulee tapahtua patistamatta ja oireista kärsivän tahdissa. (Huttunen 2018.)

Jos oireet ovat vähänkin voimakkaampia tai ne pitkittyvät, on syytä kääntyä lähiviikkojen aikana psykologin, psykiatrin tai traumaperäisen stressihäiriöiden hoitoon erikoistuneen hoitoyksikön puoleen. Hoidoissa hyödynnetään useita erilaisia psykoterapeuttisia menetelmiä. Joissakin kriisiterapeuttisissa yksiköissä hoidoissa käytetään hypnoosia tai erityistekniikoita, kuten ahdistavien muistojen pois herkistämistä käyttäytymisterapeuttisilla tekniikoilla. Erilaisten psykoterapeuttisten työskentelytapojen pitkäaikaisesta tehokkuudesta ja käyttökelpoisuudesta on varsin vähän luotettavia tutkimustuloksia. Heti traumatapahtuman jälkeen pidetty purku-/

jälkipuintikeskustelu (niin kutsuttu debriefing) voi pahimmassa tapauksessa jopa pitkittää joidenkin kohdalla traumaperäisen stressihäiriön kestoja. Pidempikestoisten ja kiusallisimpien oireiden hoitoon hyödynnetään myös lääkkeitä, joista ensisijaisia ovat serotonergiset masennuslääkkeet. Nämä voivat lieventää traumaperäisen stressihäiriön oireita, vaikka henkilö ei kärsisikään varsinaisista masennusoireista. (Huttunen 2018.)

2.3 Psyykinen trauma

Todennäköisesti aivan ensimmäisen määritelmän traumaperäiselle stressille on luonut saksalainen neurokirurgi Hermann Oppenheim (1858–1919), joka kutsui sitä nimellä traumaattinen neuroosi. Oppenheim ajatteli traumaattisen neuroosin syntyneen fyysisen vammautumisen jälkeen. Ilmiö on ollut tiedossa koko edellisen vuosisadan ajan varsinkin sotilaspsykiatriassa, mutta vasta 1970-luvulla alettiin puhua traumaperäisestä stressireaktiosta ja siitä mahdollisesti seuraavasta pitkäkestoisesta traumaperäisestä stressihäiriöstä. (Nurmi 2006.) Monet ihmiset kokevat traumaattisia tilanteita elämänsä aikana. Tyypillisesti psyykinen trauma syntyy tilanteessa, joka on poikkeuksellisen järkyttävä, elintärkeitä asioita uhkaava tai katastrofaalinen.

Traumaattisia tilanteita voivat olla esimerkiksi läheisen ihmisen kuolema, vakava sairaus tai vammautuminen, itsemurha lähipiirissä, onnettomuudet tai väkivallan kohteeksi joutuminen ja niin kutsutut läheltä piti -tilanteet tai kokemus uhattuna olemisesta. (YTHS Psykologi, 2019.) Trauman tunnusmerkkejä ovat pako, taistelu, jähmettyminen tai täydellinen lamaantuminen tilanteeseen. Tämä voi ilmetä shokkitilana, epätodellisuuden tunteena, pelkona tai aggressiona. (Korhonen, 2021.) Siihen, kuinka kuormittavana ihminen tilanteen kokee, vaikuttavat ennen kaikkea trauman luonne ja järkyttävyys, mutta myös henkilöön itseensä vaikuttavat tekijät. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi aiemmat traumaattiset kokemukset ja sopeutumiskyky sekä psyykkisten voimavarojen riittämättömyys. (YTHS Psykologi, 2019.) Aistihavainnot voivat vääristyä akuutissa traumassa. Tunnetasolla traumaan liittyy keinottomuutta ja haavoittavuutta sekä avuttomuuden ja syyllisyyden tunnetta. Fyysisesti trauma koetaan jännittyneisyytenä, uniongelmina, säpsähtelynä sekä rentoutumisen vaikeutena. (Korhonen 2021.)

2.3.1 PTSD

Akuuttia stressireaktiota raskaampi häiriötila on sen sijaan traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö (posttraumatic stress disorder, PTSD) (YTHS Psykologi, 2019). Työterveyslääkärit Minna Haikonen ja Hannele Kataja kirjoittivat vuonna 2004 artikkelissaan Traumaperäinen stressihäiriö työterveyshuollon näkökulmasta, että Suomessa määriteltiin posttraumaattiselle stressihäiriölle kriteerit ensimmäisen kerran vuoden 1987 tautiluokituksessa. Traumaperäisellä

stressihäiriöllä tarkoitetaan poikkeuksellisen voimakkaan stressitapahtuman jälkeen kehittyvää psyykkistä oireyhtymää, jonka kesto olisi vähintään kuukausi. (Haikonen & Kataja 2004.) Traumaattisen kokemuksen tai kriisin jälkeen kehittyvä traumaperäinen stressihäiriö on pitkittynyt tai viivästynyt reaktio tapahtuneeseen (YTHS Psykologi, 2019). PTSD diagnosoidaan aikaisintaan kuukauden kuluttua traumaattisesta tapahtumasta, johon on liittynyt altistuminen traumaattiselle tapahtuneelle tai uhkaavalle kuolemalle, vakavalle loukkaantumiselle tai seksuaaliselle väkivallalle. (Korhonen 2021). Niin sanotut läheltä piti -tilanteet tai kokemus uhattuna olemisesta voivat myös aiheuttaa psyykkisen trauman. Sellaisen tilanteen, joka todennäköisesti aiheuttaisi voimakasta ahdistuneisuutta melkein kenessä tahansa, ja koetun tilanteen lyhyt- tai pitkäkestoisuutta ensiarvoisempaa on sen aiheuttama henkinen ja/tai fyysinen rasittavuus kokijalle.

Mikäli diagnostiset kriteerit täyttyvät, PTSD:n diagnoosi voidaan tehdä riippumatta muista mahdollisista samanaikaisista häiriöistä. Ihmisen koko eliniän aikana traumaperäisen stressihäiriön arvioitu ilmaantuvuus on 1–3 %, lisäksi 5–15 % väestöstä kokee tilan lievempiä ilmenemismuotoja. Suuronnettomuudet, sota ja terrorismikokemukset, väkivallan kohteeksi joutuminen tai väkivallan näkeminen sekä naisilla erityisesti raiskaus ovat tavallisimpia PTSD:n kehittymisen syitä. Noin 80 %:lla oireyhtymästä kärsivistä on elinaikanaan myös joku muu mielenterveyden häiriö, yleensä mielialahäiriö tai alkoholismi. Toistaiseksi ei voida tietää, edeltävätkö muut häiriöt PTSD:tä vai saavatko ne alkunsa vasta tämän jälkeen. Oireiden lievittymisen ennuste vaihtelee suuresti. Oireet lievittyvät puolella itsestään ensimmäisen puolen vuoden aikana ja häviävät kokonaan 1–3 vuodessa. Useita vuosia kestävä krooninen ja usein hyvin invalidisoiva oireisto jää noin kolmasosalle PTSD:n oireista kärsiville. (Korhonen 2021.)

2.3.2 Psyykkisen trauman oireyhtymät

Traumaperäisen stressihäiriön oireyhtymässä on kolme oireiden pääryhmää: traumaattisen tapahtuman jatkuva uudelleen kokeminen, traumaan liittyvien asioiden välttäminen ja jatkuva psyykinen herkistyminen ja ylivireyden oireet. Keskeisiä työ- ja toimintakyvyn ennusteen kannalta ovat välttämiskäyttäytymiseen liittyvät oireet. (Haikonen & Kataja 2004.) Välttämiskäyttäytyminen ilmenee pyrkimyksenä välttää traumaan koskevia tunteita, ajatuksia tai keskusteluja, lisäksi pyrkimyksenä on välttää toimintoja, paikkoja tai ihmisiä, jotka muistuttavat traumasta. Traumaattinen tapahtuma koetaan jatkuvasti uudelleen yhdellä tai useammalla tavalla. Näitä esimerkkejä ovat toistuvasti tietoisuuteen tunkeutuvat mielikuvat, ajatukset tai havainnot. Käyttäytyminen tai tuntemukset, jotka heijastavat ikään kuin traumaattisen tapahtuman toistumista, kuten kokemuksen uudelleen eläminen, illuusiot, aistiharhat ja dissosiatiiiviset palaumat

(flashback). Lisäksi mukaan luetaan heräämisvaiheessa tai päihtymistilassa koetut muistumat. Koetaan voimakasta psykologista ahdistusta jouduttaessa tekemisiin traumaattista tapahtumaa muistuttavien tai symboloivien sisäisten tai ulkoisten asioiden kanssa.

Kohonneen ylivireyden oireet, jotka eivät esiinny ennen traumaa, ilmenevät seuraavalla tavalla: nukahtamis- ja unessa pysymisvaikeudet, ärtyneisyys tai vihanpurkaukset, keskittymisvaikeudet, korostunut varuillaanolo ja säikkyminen. (Nurmi 2006.) Kaikilla traumaperäisestä stressioireyhtymästä kärsivillä potilailla tärkeimpiä kohonneeseen vireystilaan liittyviä oireita ovat unihäiriöt, kuten esimerkiksi traumasta muistuttavat painajaisunet. Unihäiriöitä esiintyy kaikilla ainakin jossakin vaiheessa, mutta oireiden kestäessä vähintään kuukauden ajan ne katsotaan diagnostisiksi. Oireiden ensimmäisen ilmaantumisen ja traumaattisen tapahtuman välinen aika ei saisi ylittää kuukautta, koska syy-yhteyden toteaminen tämän jälkeen ei välttämättä enää ole mahdollista. (Haikonen & Kataja 2004.)

2.3.3 Hoito

Vaikeasta tai pitkäaikaisesta traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivät henkilöt tulee ohjata erikoissairaanhoidon. Lyhytkestoisemmat ja lievemmat (1–2 kuukautta) voidaan hoitaa työterveyshuollossa tai perusterveydenhuollossa tai tarvittaessa psykiatrisen konsultaation turvin. Nykyinen hoitosuositus on mahdollisimman varhainen traumaattisten tapahtumien läpikäynti ja psykoterapeuttinen työskentely. Traumaattisen kokemuksen käsitteleminen ja hyväksyminen, fyysisten stressioireiden säätöminen ja hallinta sekä turvallisten sosiaalisten yhteyksien ja vaikutuskyvyn palauttaminen ihmissuhteisiin ovat olennaisia oireiden hoidossa. Traumaperäisen stressihäiriön toipumisen kannalta on suositeltavaa, että henkilö palaa työhönsä ja muihin normaaleihin toimintoihinsa. (Haikonen & Kataja 2004.)

2.4 Määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa

Poliisin työssä altistutaan sekä lyhytkestoisiin ja äkillisiin uhka- ja väkivaltatilanteisiin, jotka saattavat altistaa traumatisoitumiselle. Työturvallisuuslain (738/2002) mukaan työnantaja on tarpeellisilla toimenpiteillä velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Tämän vuoksi Poliisihallitus määräsi vuonna 2019 kriittisten tilanteiden jälkitoimet lisättäväksi omiin ohjeisiinsa.

Työnantajan vastuulla on järjestelmällisesti kartoittaa ja tunnistaa työpaikan vaara- ja haittatekijät sekä mahdollisuuksien mukaan pyrkiä poistamaan tai minimoimaan niiden vaikutusta. Määräyksen mukaan ”kriittisten tilanteiden jälkitoimet ovat työturvallisuuslain mukainen henkisen työsuojelun keino edistää koko henkilöstön hyvinvointia työyhteisöissä. Tämän vuoksi Poliisihallitus ohjeistaa poliisiyksiköiden jälkitoimien käytäntöjä, jotta ne ovat toimivia ja yhdenmukaisia.” (POL-

201914546.). Määräyksen tarkoituksena on taata jokaiselle poliisihenkilölle jälkipuinnin mahdollisuus traumatisoivien tilanteiden jälkeen. Koska traumatisoivia tilanteita ei voida poliisintyöstä poistaa, tulee erityisesti kiinnittää huomiota kriisitilanteista selviämiseen ja työyhteisön tukeen. Kuka tahansa työyhteisöstä voi joutua kohtaamaan ja käsittelemään kriittisen tilanteen seurauksia, joten tärkeä keino on koko henkilöstön valmentaminen kohtaamaan kriittisiä tilanteita ja ehkäisemään tilanteiden kuormittavia vaikutuksia (POL-2019-14546).

Kriittisellä tilanteella tarkoitetaan työntekijän työssä kohtaamaa epätavallista tapahtumaa, joka voi aiheuttaa ihmisen terveyttä haittaavia stressireaktioita (POL-2019-14546). Kriittisiin tilanteisiin reagoiminen on jokaiselle yksilöllistä ja siihen vaikuttavat mm. henkilön ammatillinen identiteetti, työkokemus sekä elämäntilanne. Vaikka reagoinnit ovat yksilöllisiä, tarvitaan purkukeskusteluja, joilla ehkäistään henkilöstön traumatisoituminen tilanteen takia ja joilla tuetaan jokaisen osallistujan hyvinvointia kriittisen tilanteen jälkeen. Esimiesten on erityisesti huomioitava opiskelijoiden, työuransa alussa olevien ja/tai muutoin kokemattomien sekä uusiin tehtäviin siirtyneiden työntekijöiden työkyvyn tukemiseen kriittisen tilanteen yhteydessä. Tällöin purkukeskusteluja tulee järjestää korostuneen matalalla kynnyksellä.

Poliisihallituksen määräyksen mukaan poliisiyksiköiden tulee järjestää henkilöstölleen purkukeskustelutilaisuuksia, minkä lisäksi jokaisella henkilöllä on oikeus vaatia purkukeskustelun järjestämistä ja osallistua ko. tarpeeseen järjestettyyn keskusteluun. Purkukeskustelutilaisuuksia tulee järjestää mm. seuraavissa tilanteissa: ”aseelliset ja muut uhkatilanteet, poliisi on joutunut käyttämään asetta, kuolemantapaukset virkatehtävissä, työkaverin kuolema tai vakava loukkaantuminen, vakavat läheltä piti -tilanteet, väkivallan kohteeksi tai sen uhan alle joutuminen, erityisen järkyttävät tilanteet esimerkiksi, kun lapsi joutuu väkivallan tai onnettomuuden uhriksi sekä poliisiuhkauksen / maalittamisen kohteeksi joutuminen.” (POL-2019-14546.)

2.4.1 Kriittisten tilanteiden jälkitoimien eri vaiheet

Kriittisten tilanteiden purkukäsittelyä kuvataan usein alan kirjallisuudessa ja keskusteluissa termeillä defusing ja debriefing, joita tullaan käsittelemään enemmän luvussa 5. Suomenkielinen käsite on **kokemukselliset purkukeskustelut**. ”Poliisin yksiköissä tulee järjestää koulutetun purkukeskustelun ohjaajan avulla välitön tilanteen kokemuksellinen purkukeskustelu ennen tilanteeseen osallistuneiden työvuoron päättymistä.” (POL-2019-14546). Poliisien keskuudessa purkukeskustelut perustuvat vertaistukeen ja niiden vetäjät ovat poliisihallinnon henkilöstöön kuuluvia koulutettuja ohjaajia. Kokemuksellisen purkukeskustelun ohjaaja ei kuitenkaan saa itse olla ollut osallisena kriittisessä tilanteessa. Tyypillisesti ensimmäisen vaiheen purkukeskustelu on usein ryhmäkeskustelu, mutta tarvittaessa myös pari- tai yksilökeskustelu on mahdollinen. (POL2019-14546).

Vastuu keskustelun järjestämisestä on lähiesimiehillä tai operatiivisessa tilanteessa kenttäjohtajalla/yleisjohtajalla. Jos lähiesimies on itse osallisena kriittisessä tapahtumassa, siirtyy vastuu keskustelun järjestämisestä hänen esimiehellään. (POL-2019-14546.) Jokaisen työntekijän vastuulla on ilmoittaa vaativasta tilanteesta esimiestasolle. Mikäli on kyse pienestä purkukeskustelun kohderyhmästä, lähiesimies/kenttäjohtaja/yleisjohtaja voi määräyksen mukaan suoraan tilanne- tai johtokeskuksen kautta hankkia paikalle purkukeskusteluohjaajan. (POL-201914546.)

Jokaisella poliisiyksiköllä on valittuna päällystöstä koordinaattori sekä varahenkilö koordinoimaan kriittisiä tilanteita omassa yksikössään, kun jälkitoimia tulee järjestää laajemmalle joukolle. Purkukeskustelun ohjaajan koulutuksesta tai muusta kriisityön tuntemusta lisäävästä koulutuksesta on hyötyä koordinaattorin tehtävissä, mutta se ei ole edellytys koordinaattorin pestiin. (POL-201914546.) Purkukoordinaattorin rooliin kuuluu ottaa kokonaisvastuu kriittisten tilanteiden jälkitoimista siten, että hän huolehtii riittävän määrän purkukeskusteluohjaajia paikalle, varmistaa, että jokainen tilanteessa mukana ollut työntekijä saa tarvitsemansa tuen ja huolehtii myös purkukeskustelun ohjaajien tarvitsemasta purkutilaisuudesta. Purkukeskusteluohjaajan, lähiesimiehen ja/tai koordinaattorin harkinnan perusteella tai tilanteessa mukana olleiden toivomuksesta purkukeskusteluja tulee järjestää tarvittaessa useampia kertoja samaan tilanteeseen liittyen. Esimiehen vastuulla on seurata välittömän kokemuksellisen purkukeskustelun jälkeen työntekijöiden mahdollisten traumaattisten reaktioiden pitkittymistä. Tarvittaessa esimiehen tulee osata ohjata työntekijät työterveyshuoltoon asian jatkokäsittelyä varten (POL-2019-14546.)

2.5 Purkukeskustelun menettelytapoja

Psykologisen jälkipuinnin historian juuret juontavat Marylandista USA:sta vuodelta 1983, kun Jeffrey T. Mitchell esitteli menetelmän lähinnä ammattiauttajien kuten pelastushenkilöstön käyttöön. Psykologinen debriefingiin kohdistuva voimakas kritiikki perustuu paljolti siihen, että se halutaan nähdä yhtenä terapeuttisena hoitomuotona. Menetelmän sopivuus kriisiryhmien käyttöön yleisenä hoitomuotona esimerkiksi terveydenhuollossa on kyseenalaistettu laajalti myös Suomessa. Mitchell itse on voimakkaasti korostanut, että psykologinen jälkipuinti ei ole psykoterapian muoto vaan toimenpide, joka on tarkoitettu ammattiauttajien avuksi, kun on sattunut jotain arkirutiinista vakavasti poikkeavaa. (Nurmi, 2006.) Lasse Nurmi on Suomessa arvostettu kriisipsykologi, ja hän on toiminut urallaan useissa istunnoissa vetäjänä ja on vakuuttunut menetelmän käyttökelpoisuudesta ammattiauttajien tarpeisiin. Jos menetelmää käytetään julkisessa terveydenhuollossa, vaikka sillä on omat ongelmat, menetelmää ei kuitenkaan tulisi heittää roskakoriin, vaan kehittää kaikkien kansalaisten auttamiseen, jotta se voisi auttaa heitä traumaattisissa tilanteissaan, sanoo Nurmi (2006).

Suomessa ryhmäpurkukeskustelujen malliksi on omaksuttu lähinnä amerikkalaisen Jeffrey T. Mitchellin malli. Organisoituun psykologiseen tukeen suuronnettomuustilanteissa on käytetty myös Norjasta saatuja oppeja ja kokemuksia. Atle Dyregrov ja hänen merkityksensä suomalaisten kriisipsykologien kouluttajana on erityisesti mainittava tässä yhteydessä. Critical incident stress debriefing (CISD, myös psychological debriefing (PD)), eli psykologinen jälkipuinti tai lyhytmuotoinen psykologinen purkukeskustelu (psychological defusing), ovat traumaattisen tapahtuman jälkeisiä ryhmäkeskusteluja, joissa puheenjohtaja on koulutettu vertaistyöntekijä tai alan ammattilainen. Työtehtävissä sattuva traumaattinen tapahtuma voi olla muun muassa läheltä piti -tapaus tai osallisuus onnettomuudessa tai rikostapahtumassa, jossa on tapahtunut fyysisistä vammautumisia, jopa menehtymisiä. Kyseessä voi olla myös työpaikan ulkopuolinen tapahtuma, kuten työntekijän menehtyminen liikenteessä työmatkalla tai työyhteisön jäsenen itsemurha. Jälkipuintikeskustelu on osoittautunut hyväksi tavaksi käsitellä tapausta ja sen aiheuttamia tunteita ja samalla saada tapahtuneesta oikeaa tietoa. (Nurmi, 2006.)

2.5.1 Defusing-menettely

”Defuse” on englannin kielen sana, joka tarkoittaa jonkin asian vaarattomaksi tekemistä. Termillä on sotilaskielessä tarkoitettu pommin vaarattomaksi tekemistä ja sytyttimen purkua. Henkisessä mielessä purulla tarkoitetaan traumaattisen tapauksen järkytyksen sekä sokin purkua ja lähitulevaisuuden suunnittelua. (Nurmi, 2006.)

Ammattilaisten työssään kohtaamien traumaattisten tilanteiden purkuun kehitettyä ryhmäkeskustelua kutsutaan defusing-purkukeskusteluksi. Lyhyehkö keskustelu on pidettävä välittömästi suoraan traumaattisen tapahtuman jälkeen työkyvyn palauttamiseksi ja tilanteen normalisoimiseksi. Purkukeskustelun sisältö koostuu tapahtuman läpikäynnistä ja päälimmäisten tuntemusten jakamisesta. Lisäksi kerrotaan tarkemmin esimerkiksi uhrien voinnista tai tapahtuman taustoista laajemmin. Jälkipuinnin tarvetta arvioidaan keskustelun aikana ja lopuksi annetaan jatkoohjeistus. Keskustelun tavoitteena on antaa kaikille tapahtumassa mukana olleille yhtenäinen tieto tapahtumasta. Keskustelijat voivat löytää kokemuksistaan samankaltaisuutta, joka vahvistaa vertaiskokemusta. Purkukeskustelussa työntekijät voivat purkaa stressiä ja antaa arvostavaa palautetta muiden toiminnasta. Poliisityön traumatisoivimpia tilanteita ovat oma loukkaantuminen virkatehtävän aikana, partiokaverin kuolema virkatehtävää suorittaessa, asiakkaan haavoittuminen tai kuolema poliisitoiminnan seurauksena, perheenjäsenen henkeen kohdistettu uhkaus ja rikoksen uhrina kuolleen lapsen näkeminen sekä tapauksen tutkiminen. (Nurmi, 2006.)

Critical incident stress management (CISM) termillä tarkoitetaan kokonaisvaltaisesti kaikkia niitä työnantajan toimenpiteitä, jotka tulee käynnistää kriittisten ja traumaattisten tapahtumien jälkeen. Vain osa näistä toimenpiteistä on psykologiset jälkipuinnit, joissa tilannetta tarkastellaan ajallisessa

etenemisjärjestyksessä. Tapahtuman jälkeen ensimmäinen toimenpide on koota tapauksessa osallisena olleet suojaamaan ja rauhalliseen paikkaan. Työn lopettaminen niin pian kuin mahdollista olisi ihanteellisinta, jotta voitaisiin käynnistää tapahtuman aiheuttaman traumaattisen kokemuksen stressinpurku. Usein on kuitenkin tehtäviä, jotka tulee suorittaa työvuoron loppuun mennessä, koska ei ole korvaavia työntekijöitä, jotka jatkaisivat töitä, kuten usein pikkupaikkakuntien pelastus-, sairaanhoito- ja poliisitoimissa. (Nurmi, 2006.)

2.5.2 Purkukeskustelun vetäjät ja osallistujat

Defusing-purkukeskustelun vetäjän ei tarvitse olla psykologian asiantuntija ja usein purkukeskustelun vetäjät ovat tehtävään koulutettuja purkuohjaajia oman organisaation sisältä (Defusing-purkukeskustelu 2017). Kahden vetäjän läsnäolo olisi suotavaa, mutta kiireellisyysperiaate menee tämän ohjeistuksen edelle. Purkuistunto tulisi pitää kahdeksan tunnin kuluessa tapauksesta, mutta ihanteena pidetään kolmea tuntia. (Nurmi 2006.) ”Ryhmäkeskustelun vetäjän roolissa korostuvat henkilökohtaiset kohtaamisen taidot” (Defusing-purkukeskustelu 2017). Vetäjä johtaa keskustelua ja antaa osallistuneiden puheelle tilan ja mahdollisuuden. On tärkeää, että vetäjä osaa sanoittaa kysymykset niin, että traumaattisessa tilanteessa mukana ollut pääsee sanoittamaan omia tuntemuksiaan, miten hän tilanteessa toimi ja miten koki tilanteen. Näihin keskusteluihin käytetään keskimäärin 30–60 min. (Defusing-purkukeskustelu 2017.) Purkukeskustelussa ei ole tarkoitus mennä yhtä syväälle kuin jälkipuinnissa (debriefing-menettely), mutta istunto käynnistetään mahdollisimman pian traumaattisen tilanteen jälkeen. Tarkoituksena on mahdollistaa kaikille puhuminen, minkä vuoksi ryhmäkoot tulisi pitää pieninä. Suuronnettomuustilanteissa, joissa on paljon lievästi loukkaantuneita, voidaan ryhmäkeskustelua käyttää psyykkisen ensiavun menetelmänä. (Defusing-purkukeskustelu 2017.)

Defusing-purkukeskustelut voidaan ajallisesti jaotella kolmeen ryhmään. Ensin käytetään johdantovaihetta (5–10 min). Johdantovaiheessa luodaan avoin ja turvallinen ilmapiiri purkukeskustelulle. Vetäjän johdolla esittäydytään ja sovitaan ehdottomasta luottamuksellisuuden periaatteesta. Toisena on läpikäyntivaihe (10–30 min), jossa jokainen ryhmässä saa kertoa omin sanoin päällimmäisistä tuntemuksistaan. Tunteiden esille tuonti sallitaan ja siihen jopa kannustetaan. Syvällisempään tunteiden käsittelyyn ei kuitenkaan tässä keskustelussa edetä. Kolmantena on informaatiövaihe (5–10 min). Informaatiövaiheessa vetäjä tekee yhteenvedon keskustelusta ja samalla pohditaan tulevaisuuden ja arjen kohtaamista kokemuksen jälkeen. Jos tapahtuma on ollut jollekin psyykkisesti erityisen raskas, on arvioitava, tarvitseeko hän lisätukea esimerkiksi henkilökohtaisen keskustelun muodossa. Vetäjän vastuulla on myös kertoa, kenen puoleen ryhmän jäsenet voivat kääntyä, mikäli kokemukset alkavat vaivata mieltä häiritsevästi.

Vetäjä huolehtii, että purkukeskustelulla on selkeä aloitus, etenemisvaihe ja lopetus. (Defusingpurkukeskustelu 2017.)

2.5.3 Debriefing

Psykologisen jälkipuinnin tärkein tarkoitus on rakentaa tulevaisuutta. Debriefingiä on pidettävä ennaltaehkäisevänä (preventio) toimenpiteenä. Jälkipuinti-istunto tulee pyrkiä järjestämään 24–72 tuntia tapahtuman jälkeen. Jos istunto pidetään liian aikaisin, ihmiset voivat olla vielä shokissa. Debriefing-istunto tulee kuitenkin järjestää kolmen vuorokauden sisällä, kun tapahtumat ovat vielä tuoreessa muistissa. Jälkipuintitilan tulee olla täysin rauhoitettu, mieluiten lukittu, eikä median edustajia saa päästää istuntoon. Tilaisuuden järjestämisestä ja sen luonteesta voidaan kuitenkin tiedottaa medialle. Ihanteellinen ryhmäkoko olisi 10–15 henkilöä ja joissakin tilanteissa ryhmät voivat olla isompiakin, jos riittäviä resursseja ei ole saatavilla. Istunnon vetäjillä on ehdoton vetämisvastuu ja apuvetäjät tukevat puheenjohtajaa. Osallistujien tulisi istua hevoscengän tai ympyrän muodossa, jotta näkevät toistensa kasvot.

Psykologista jälkipuintia ei saa kuitenkaan kutsua jälkihoidoksi, koska kukaan ei ole psyykkisesti sairastunut. Jos kuitenkin halutaan puhua jälkihoidosta, se tulee mieltää tilanteen kokonaisvaltaiseksi jälkihoidoksi, jonka osana ovat muun muassa erilaiset purkukeskustelut. Nämä ovat myös palautetapahtumia, vaikka asioiden liiallista taktisteknisyyttä tulisi välttää. (Nurmi 2006.) Debriefing on psykologinen jälkipuinti menetelmä, josta käytetään myös termiä CISD. Psykologinen jälkipuinti on ohjattu, ryhmäorientoitunut menetelmä, jossa lyhyen ajan sisällä traumaattinen tapahtuma käydään verbaalisella tasolla läpi. (Lääkärilehti 1999.) Istunto ei ole palautekeskustelu eikä kritiikkitalaisuus. Muistiinpanojen tekeminen istunnon aikana on kielletty ja osallistujien ehdoton vaitiolovelvollisuus on välttämätön, eikä muiden kertomisia saa raportoida ulkopuolisille. Istunnossa ei ole puhepakkoa eikä arvojärjestystä ja jokainen kertoo vain omia tuntemuksiaan tapahtuneesta. Istunnossa ei pidetä taukoja, vaikka se saattaa kestää useita tunteja, mutta sieltä voi poistua kuitenkin hetkellisesti poistua WC-käyntiä varten. Tärkeintä on, että kaikki osallistujat käyvät tapauksen kokonaisuudessaan lävitse. Kyseessä on henkinen prosessi, jota ei tule keskeyttää. Psykologinen debriefing-keskustelu on prosessi, jossa edetään tapahtumaan liittyvistä faktoista ajatusten kautta tunteista keskustelemiseen eli kognitioista emootioihin. Tavoitteena on, että vallitsevien faktojen kanssa opitaan tulemaan toimeen ja elämään. Mitä järkyttävämpi ja koskettavampi tapahtuma on ollut sitä syvemmälle reaktioiden ja tunteiden maailmaan istunnossa sukellaan. (Nurmi, 2006.)

2.6 Työssä jaksaminen ja työhyvinvointi

Suomessa työhyvinvoinnista huolehtimisesta määrätään työturvallisuuslaissa. Työturvallisuuslain (738/2002) 8 §: n mukaan työnantaja on velvollinen tarpeellisilla toimenpiteillä huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Tämä tarkoittaa sitä, että työnantajan on otettava huomioon työhön, työolosuhteisiin ja muuhun työympäristöön samoin kuin työntekijän henkilökohteisiin edellytyksiin liittyvät seikat. Työnantajan on myös jatkuvasti tarkkailtava työympäristöä, työyhteisön tilaa ja työtapojen turvallisuutta sekä toteutettujen toimenpiteiden vaikutusta työn terveellisyyteen ja turvallisuuteen. Työnantajan vastuulla on huolehtia siitä, että turvallisuutta ja terveysvaikutuksia koskevat toimenpiteet huomioidaan tarpeellisella tavalla työnantajan organisaation toiminnan kaikissa osissa.

Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee työhyvinvoinnin koostuvan työn mielekkyydestä, turvallisuudesta, terveydestä ja hyvinvoinnista. Työhyvinvointi on yksi osa henkilön kokonaisyhyvinvointia, tällöin hyvinvointi voidaan määritellä yksilön itsensä määrittelemän hyvän ja tyydyttävän olemassaolon saavuttamisena (Nurmi 2014, 8). Yksilön arvio omasta työkyvystä muodostuu niistä kokemuksista ja tunteista, jotka liittyvät omaan jaksamiseen, työn sujumiseen, riittämiseen, onnistumiseen ja mielekkyyden kokemiseen. Mielikuva omasta työkyvystä ohjaa käyttäytymistä, asenteita ja suhtautumista ympäristöön, työkykyyn ja työhön.

Yksilön kuormittumiseen vaikuttavat perustavina ja säätelevinä tekijöinä yksilölliset tekijät, yksilön yleiset suoritusedellytykset, erityisesti motivaatio ja aktiivisuustaso. (Romana 1999, 4–6.) Kaikki pahanolon tunteet eivät ole kuitenkaan huolestuttavia, koska lähes kaikki työntekijät ovat joskus väsyneitä, turhautuneita ja jännittyneitä työssään. He kokevat normaaleja kielteisiä tunteita työtilanteissa, jotka ovat heidän tarpeidensa, arvojensa tai ominaisuuksiensa kannalta epätyytyttäviä. Tämän johdosta läheskään kaikki negatiivisia tunteita kokevat eivät päädy uupumustilaan tai kielteisiin työasenteisiin. (Vartiovaara 1996, 77–79.) Asenne on joko positiivinen, kielteinen tai välinpitämätön suhtautumis- ja käyttäytymistapa, mikä vaikuttaa sekä yksilön että työyhteisön kuormittumiseen. Se vaikuttaa työpaikan koettuun työnteon mielekkyyteen sekä ilmapiiriin lisäksi asioiden ja tilanteiden kehittymiseen. Myönteistä ja kielteistä asennetta kaivataan työelämässä – molemmat vievät asioita johonkin suuntaan. Positiivinen asenne aiheuttaa vähemmän painetta ja tuo työyhteisölle enemmän lisäarvoa. (Työturvallisuuskeskus.)

Rantaeskolan ym. (2014) Haastavat asiakastilanteet - väkivalta työssä -kirjassa kerrotaan, kuinka työelämä on ollut murroksessa 2000-luvulla. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi sosiaalinen media, joka on tarjonnut näyttämön, jossa oman elämän eri puolia pääsee vapaasti esittelemään muille sekä lisääntynyt ja muotoaan muuttanut työväkivalta. Kokonaisvaltaisen yhteiskunnallisen muutoksen myötä työntekijöiden huolet ja kysymykset kaikilla ammattialoilla ovat samankaltaisia.

Muutoksen ja teknologian myötä myös negatiiviset ilmiöt, kuten pelottelu ja ahdistelu ovat saaneet uusia piirteitä. (Rantaeskola ym. 2014, 7.) Yleisintä on telehäiriköinti: uhkaussoitot, vihjailevat soitot, tekstiviestit sekä sähköpostiviestit. Viime aikoina myös vainoaminen, niin sanottu "stalkkaus" – uhkaava, ahdistava, epämiellyttävä ja kielloista piittaamaton seurailu ja yhteydenpidon yrittäminen – on lisääntynyt. (Rantaeskola ym. 2014, 7.)

Yllä mainitut keinot ovat konkreettisia esimerkkejä, miten poliisin maalittaminen on helpottunut nykypäivänä. Maalittaminen on yksi esimerkki ilmiöistä, joka lisää poliisin psykologista kuormittavuutta ja vaikuttaa negatiivisesti yksilön henkiseen hyvinvointiin. Haastaviin tilanteisiin reagoiminen on yksilöllistä, mutta silti on mietittävä valmiiksi kanavia tilanteiden jälkikäsittelemiseksi. Niiden avulla voidaan edistää työntekijöiden palautumista stressiä aiheuttaneista työtilanteista ja tukea työntekijöiden pitkäaikaista hyvinvointia tilanteiden jälkeen (Rantaeskola ym. 2014, 183). Tärkeimpänä voidaan pitää työuransa alussa olevia työntekijöitä työkyvyn tukemiseen haastavien tilanteiden yhteydessä, koska uransa alussa olevien ammattitaito on kehitysvaiheessa. Pitkälle kehittynyt ammattitaito on traumatisoitumiselta suojaava tekijä.

Työyhteisön ja organisaation tulee linjata tukitoimenpiteet, joita tarjotaan, ja määritellä, minkälaisen tilanteiden yhteydessä ne otetaan käyttöön. Työntekijän oma oikea asenne sekä työyhteisön hyväksyvä asenne edesauttavat palautumista. Liian monessa työyhteisössä saatetaan edelleen ajatella, että haastavien työtilanteiden aiheuttamat stressireaktiot ovat merkki ammattitaidottomuudesta, mikä vähentää avun pyytämistä. Tämän kaltaiset negatiiviset asenteet saattavat vähentää työnantajan halukkuutta tarjoamaan kriittisten tilanteiden jälkipuintia sekä työntekijöiden motivaatiota ottaa tarjottua apua vastaan, jolloin jälkitoimenpiteistä ei saada parasta mahdollista hyötyä. (Rantaeskola ym. 2014, 183.)

3 TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu ja lisäksi yksi sähköpostihaastattelu. Laadullista tutkimusmenetelmää kuvaa Kananen (2014, 18), siten, että tutkija pyrkii ymmärtämään ja antamaan tulkinnan tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkija hankkii syvällisempää ja henkilökohtaisempaa tietoa haastatteluilla ja havainnoilla. Usein kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijalla ja tutkittavalla on suora kontakti keskenään. (Kananen 2014, 19.) Teemahaastattelut toteutetaan siten, että haastateltava kertoo vapaasti aiheeseen liittyvistä ilmiöistä tutkijan antamien teemojen perusteella ja tutkijan tehtävä on esittää tarkentavia kysymyksiä ja pitää keskustelu aihealueen piirissä (Kananen 2014, 76.) Haastattelut äänitettiin haastateltavien luvalla ja litteroinnin jälkeisessä analysoinnissa käytettiin värikoodausta.

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käytetään, kun tutkitaan ilmiötä, josta ei ole aikaisempaa tietoa ja ilmiöstä halutaan saada kokonaisvaltainen käsitys. Kun tutkimustietoa löytyy tarpeeksi, silloin voidaan hyödyntää kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Jos tutkimuksen tavoite on löytää syvällisempiä tutkimustuloksia, valitaan kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä. (Kananen 2010, 41.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada kokonaisvaltainen ja syvälinen katsaus kriittisten tilanteiden jälkitoimien ohjaajista sekä heidän jaksamisestaan. Tavoite huomioon ottaen laadullisen tutkimusmenetelmän käyttö on perusteltua tässä tutkimuksessa.

Kananen (2010, 55–56) kertoo kirjassaan, että teemoja valittaessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että ne kattavat mahdollisimman hyvin tutkittavan ilmiön. Teemahaastattelun alussa on järkevää aloittaa laajemmista aihekokonaisuuksista ja edetä kohti yksityiskohtaisempia aiheita. Tällä ehkäistään kokonaiskuvan tutkittavasta ilmiöstä jäämistä suppeaksi. Jokainen teema käydään yksitellen ja jokaisen teeman kohdalla edetään yleisestä kohti yksityiskohtaisempia kysymyksiä. Jos teemahaastattelussa edetään liian nopeasti yksityiskohtiin, voi jokin tärkeä tieto jäädä saamatta. (Kananen 2010, 55–56.) Tässä tutkimuksessa käytetyn haastattelun teemat esitellään tarkemmin jäljempänä kappaleessa 3.6.

3.2 Haastateltavat

Tutkimuksessa haastateltiin Helsingin- ja Itä-Uudenmaan poliisilaitoksilla kriittisten tilanteiden jälkitoimissa työskenteleviä henkilöitä sekä tällä hetkellä Poliisiammattikorkeakoululla toimivaa opettajaa. Haastateltavat esiintyvät tässä tutkimuksessa nimillä haastateltava 1, 2 ja 3 anonymiteetin takaamiseksi. Haastattelut toteutettiin maaliskuun 2023 aikana. Haastateltavat

valikoituivat tutkimukseen purkukoordinaattorien suosituksesta, sillä nämä henkilöt olivat työskennelleet jälkipuinnin tehtävissä pisimpään. Näin varmistettiin, että haastateltavat olivat poliiseja, jotka ovat kokeneet mahdollisimman paljon erilaisia purkukeskusteluja. Kolmas haastateltava löytyi Poliisiammattikorkeakoulun kontaktien kautta. Hänellä on pitkä kokemustausta purkuohjaajana. Kaikille haastateltaville käytettiin samaa kysymysrunkoa.

Haastattelujen tuloksia analysoidaan tutkimustuloksissa luvussa 4. Alla on lyhyt kuvaus haastateltavista henkilöistä sekä heidän työuristaan:

- Haastateltava 1 (H1) on toiminut purkukeskustelijana 2010-luvun alusta asti. Työurallaan hän on työskennellyt poliisikoiraohjaajana ja tehnyt pitkän uran myös karhuryhmässä. Hän on toiminut poliisin post-traumatyöpajan vertaistukihenkilönä. Haastateltava 1 on nähnyt jälkitoimien kehityksen pitkän poliisiuransa aikana.
- Haastateltava 2 (H2) on toiminut purkukeskustelijana 2000- luvulta lähtien. Työurallaan hän on työskennellyt kenttäpoliisina erilaisissa työtehtävissä ja eri yksiköissä. Myös haastateltava 2 on kokenut paljon rankkojakin purkukeskusteluja pitkän poliisiuransa aikana.
- Haastateltava 3 (H3) on toiminut purkukeskustelijana 2000- luvun alusta lähtien. Työurallaan hän on toiminut kenttäpoliisina eri yksiköissä ja opettajana Poliisiammattikorkeakoululla. Pitkään poliisin jälkitoimien parissa ollut haastateltava 3 on nähnyt jälkitoimien kehityksen poliisivoimissa.

Tutkimuksen luotettavuuden ja laadun takaamiseksi haastateltavat valittiin kahdelta eri poliisilaitokselta. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa siitä, kokevatko purkukeskustelijoiden vetäjät työnroolinsa kuormittavana ja miten jälkipuintilanteista voisi saada toimivampia.

3.3 Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset jaettiin kahteen eri teemaan haastatteluiden tekemisen ja litteroinnin helpottamiseksi. Teemat suunniteltiin luvussa yksi mainitun tutkimusongelman mukaan. Kummankin teeman perusteella laadittiin kysymykset, jotka käydään tässä luvussa läpi. Teemat pysyivät haastateltavien osalta samoina, mutta sähköpostitse toteutetussa haastattelussa H3:lle esitettiin vielä tarkentavia kysymyksiä ensimmäisten vastausten perusteella. Haastateltavien vastaukset käydään läpi luvussa neljä.

Teema 1 käsittelee haastateltavien uraa purkukeskustelun vetäjinä. Tässä teemassa haluttiin selvittää, miksi he olivat ryhtyneet purkukeskusteluiden vetäjiksi ja kauanko ovat toimineet siinä roolissa. Teeman 1 kysymykset:

Kauanko olet ollut mukana kriisityössä (purkukeskustelujen vetäjänä)? Mikä sai sinut ryhtymään siihen? Millaisen koulutuksen olet saanut kriisityöhön? Miten pidät yllä osaamistasi ja kiinnostustasi aiheeseen? Mikä on mielestäsi purkukeskustelussa haastavinta? Oletko itse ollut tilanteissa, joissa olet saanut kriisiapua tai olisit tarvinnut sitä? Miten valmistaudut purkukeskusteluihin ja millaisia ajatuksia mielessäsi liikkuu keskustelujen aikana?

Teema 2 pyrki kartoittamaan, vastaako purkuohjaajien koulutus nykypäivän haasteisiin. Tässä teemassa haluttiin selvittää, kokevatko jälkitoimien purkuohjaajat työnsä kuormittavaksi ja minkälaista tukea he toivoisivat organisaatiolta. Teeman 2 kysymykset:

Miten Suomessa purkuohjaajien koulutus on kehittynyt viime vuosien aikana? Vastaako purkuohjaajien koulutus nykypäivän haasteisiin? Onko purkuohjaajan työ kuormittavaa? Tunnetko saavasi riittävästi tukea omaan jaksamiseen tai oletko joutunut hakemaan apua poliisiorganisaation ulkopuolelta?

4 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavaksi käydään läpi teemahaastattelun tulokset. Haastateltavista henkilöistä käytetään edellisessä luvussa mainittua koodausta Haastateltava 1 (H1), Haastateltava 2 (H2) ja Haastateltava 3 (H3). Haastatteluista poimittujen lainausten yhteydessä kerrotaan näillä koodeilla, kenen haastateltavan materiaalista on kulloinkin kyse.

4.1 Johdatus purkukeskustelijaksi

Haastatteluiden alussa haluttiin kartoittaa haastateltavien taustaa sille, miksi he aikoinaan olivat hakeutuneet purkuohjaajakoulutukseen. Haastatteluiden kautta kävi ilmi, että vielä 90- luvulla ilmapiiri on ollut kovin erilainen, poliisin tuli tuolloin olla kova ja sulkea kaikki pahat ja herkäät tunteet sisälleen. Haastateltavat kertoivat, että tästä on tultu paljon eteenpäin ja nykypäivänä tunteiden näyttämistä katsotaan ennemmin hyvällä kuin pahalla. Vaikka aiemmin heikkoutta ei saanut näyttää työyhteisössä, ei tunteiden olemassaoloa voinut kuitenkaan kieltää. Tästä on 2000- luvulla tultu paljon eteenpäin ja jokainen haastateltavista kertoo asenteiden muuttuneen selkeästi koko ajan myönteisemmäksi. Jokainen haastateltavista on hakeutunut aikoinaan poliisin jälkitoimien ohjaajaksi omien erittäin traumaattisten kriittistilanteiden jälkeen.

H1 kertoi kiinnostuneensa ensimmäisiä kertoja 90-luvun puolivälissä siitä, miten poliisityössä on tilanteita, jotka voivat jäädä vaivaamaan pitkäksikin aikaa tehtävän jälkeen. H1 huomasi, että hänen työkavereillaan nousi pintaan muistoja aina samoista vanhoista tapauksista. Kun poliiseilla oli saunailtoja ja alkoholi oli rentouttanut miehiä, alkoi saman keikan kertomus yhä uudestaan.

”...mä ihmettelin aina kun tuli saunailta ja muita niin siellä, kun alkoholia otettiin ja rentouduttiin niin ne tietyt poliisitehtävät aina tietyillä kavereilla pulpahteli pintaan. Et aina palattiin sinne jonnekin ampumakeissiin, ”kun mä ammuin niin pölähti rinta sillä kohdehenkilöllä” ja aluksi se tietysti uutena miehenä kuulosti jänskältä ja hurjalta, mut sit ku sä kuulit sen 15 kertaa 15:ssa saunaillassa, niin sä tajusit et Hei, tämä ihminen ei pääse yli tästä tehtävästä.” (H1)

Tätä ilmiötä voidaan pitää posttraumaattisena stressihäiriön (PTSD) oireena. Traumaattisen kokemuksen tai kriisin jälkeen kehittyvä traumaperäinen stressihäiriö on pitkittynyt tai viivästynyt reaktio tapahtuneeseen (YTHS Psykologi 2019). Humalatilassa toistuvasti tietoisuuteen tunkeutuvat mielikuvat, ajatukset tai havainnot ovat yleisiä oireita. Traumaattinen tapahtuma koetaan jatkuvasti uudelleen yhdellä tai useammalla tavalla (Nurmi 2006).

Aineistosta nousi esille, että 90-luvun puolivälissä poliisilla oli tehtävien jälkeen käytössä palaveri, missä käytiin taktisesti lävitse, mitä kukakin oli tehtävän aikana tehnyt. Sitä voisi pitää eräänlaisena jälkipuintitilanteiden alkuna, mutta vielä silloin ei tunnepuolelle menty ollenkaan. H2 oli ensimmäisen kerran kriittisen tilanteen jälkihoidossa Tampereella 1995, kun

Poliisiammattikorkeakoululla tapahtui kollegan hengen vaatinut onnettomuus. Silloin EVV-poliisipsykologi Lasse Nurmi veti heti tälle kurssille jälkihoidollisen istunnon silloisten oppien mukaan. H2 kertoo, että tuosta jälkipuintitilaisuudesta jäi positiivinen muistikuva.

H1 kertoi, että hänen maailmansa mullisti Jokelan koulusurma 2007. Jokelan kouluampuminen oli Suomessa ensimmäinen iso koulusurmatapaus, eikä sellaista osattu odottaa ja esimerkiksi karhuryhmä ei ollut tällaista tilannetta koskaan harjoitellut.

”Se oli semmonen tehtävä, mikä mulla niin ku mullisti sen ajatusmaailman et tuntu että, ei nyt voi sanoa että maailma romahti päälle, mutta aika lailla.” (H1)

H1 kertoi, että alkoi tuntea olonsa hieman synkeäksi ja masentuneeksi. Hän ei jaksanut nousta aamuisin sängystä ja mikään ei kiinnostanut. Hän tunsu olevansa tosi ylivirittynyt ja kireä. Kaikki nämä H1:n kuvaamat oireet viittaavat suoraan PTSD:hen.

”Sä olit koko ajan varautunut ja ylivireessä, et sä koko ajan odotit et ku tulee seuraava kouluampuminen niin mä meen vielä nopeemmin sinne et mä ehdin estämään sen ja vielä hullummin hyökkään päälle et tota mä saan estetetty sen.” (H1)

Suomessa aloitettiin post-trauma-työpajojen järjestäminen ensin pilotilla vuonna 2010.

Ensimmäiset kaksi työpajaa järjestettiin vuonna 2012 ja nykyään niitä järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Työpajassa voidaan käsitellä muun muassa kumulatiivista stressiä eli pitkällä aikavälillä kasaantunutta stressiä ja erilaisia tehtäviltä mieleen jääneitä traumoja. H1 kuuli vuonna 2012

poliisin järjestävän post-trauma-työpajan, ja hakeutui sille. H1 huomasi, että tämä Jokelan tehtävä ei ollut ainoa, mikä siellä nousi pintaan. Hän koki, että post-trauma-työpaja oli valtavan hyvä juttu ja hakeutuikin sinne seuraavana vuonna vertaistukihenkilöksi. Hän huomasi, kuinka huonossa kunnossa myös muut poliisit siellä olivat ja kaikki kokivat todella mielekkääksi mahdollisuuden purkaa kokemuksiaan.

On valtavan tärkeää, että myös pitkällä aikavälillä kerääntynyttä kumulatiivista stressiä pääsee purkamaan tällaisessa post-trauma-työpajassa ja pidänkin sitä itse erittäin tärkeänä poliisin työhyvinvoinnin edistäjänä. Itse 2020 työpajan käyneenä koin sen yhtenä todella tärkeänä linkkinä siihen, miten hyvin voin nykyään henkisesti. Vaikka tapauksestani (Hyvinkää 2012) on kohta 11 vuotta, se on jättänyt syvät arvet niin henkisesti kuin tietysti fyysisesti.

H2 kertoi, että hänen heräämisensä jälkipuinnin tärkeyden osalta syntyi 2002 Myyrmannin ostoskeskuksen pommi-iskun jälkeen. H2:n mukaan tilanteesta järjestettiin silloin jonkinlainen purkutilaisuus, minne oli kutsuttu työterveyshuollon psykologi ja pari terapeuttia. Silloin tietämättömyys poliisien omaan termistöön esti psykologia ymmärtämästä, mitä tilanteita poliisit tarkoittivat ja se sai ihmiset vaikenemaan jälkipuinnissa. Silloin H2 ymmärsi, että jälkipuinnin vetäjän on tultava poliisiorganisaation sisältä. Henkilökohtaisesti pidän itsekkin tätä tärkeänä. Uskon, että vain toinen poliisi pysty ymmärtämään, miltä tuntuu, jos esimerkiksi joutuu väkivallan kohteeksi, työpari loukkaantuu tai lapsi kuolee työtehtävällä.

”Se meni kyllä aika isosti pieleen, koska lopputulos siitä on, mä väitän, että on vieläkin kollegoja, jotka ei vapaaehtoisesti vapaa-aikana mene Myyrmanniin. Siitä tuli oppi, että se tuki ja purkukeskustelu pitää olla organisaation sisällä tehty eli se, kuka on vetävänä osapuolena ymmärtää mistä on kyse, eikä haittaa ollenkaan, että vähän ymmärtää miltä noilta mahtaa tämä asia tuntua.” (H2)

Tämän takia H2 hakeutui päällystön tuella Helsingin psykoterapiainstituutin kurssille saamaan koulutusta aiheeseen. Ilmeisesti poliisiorganisaatio on järjestänyt vuosina 2004–2005 oman kurssin aiheesta. H3 kävi purkuohjaajakoulutuksen 2000-luvun alussa silloin vielä toiminnassa olleessa Espoon poliisiopistossa. H3 havaitsi jo varhain urallaan poliisissa olevan puutteita traumaattisten tilanteiden läpikäymisessä. Vuonna 1997 tapahtuneet Helsingin poliisisurmat saivat hänet hakeutumaan koulutukseen. Tuolloin työvuorossa olleet poliisit saivat silloisen purkumallin mukaan suoritettua purkukeskustelun, mutta H3:n mukaan sitä ei järjestetty muille. H3 ajatteleekin näin jälkepäin, että se olisi ollut hyvä järjestää kaikille.

4.2 Valmistautuminen ja haasteet purkukeskusteluissa

Aineistosta nousi esille, että jokainen haastateltavista pyrkii ensin selvittämään, millaisesta hälytystehtävästä on kyse. Jokainen haastateltavista kertoo selvittävänsä kaiken mahdollisen tiedon tehtävästä ja yrittää saada selville, jos mahdollista, ketä on ollut paikalla ja keneltä jälkipuintipyynnö tulee. Jokainen haastateltavista piti tärkeänä sitä, että tila, jossa keskustelua järjestetään, on mahdollisimman rauhallinen ja jos mahdollista niin huoneen ulkopuolelle jätettäisiin myös puhelimet ja Virve-radiot. H1 pitää äärettömän tärkeänä sitä, että tilanteesta luodaan rauhallinen, turvallinen ja luottamuksellinen. Aineistosta nousi myös vahvasti esille, että jälkipuintiin osallistuville tulisi antaa mahdollisuus huoltaa itsensä ennen jälkipuintia.

”Ottakaa kahvikuppi tai syökää vähä jotain, et siellä on porukka niin, ku tosi, monesti näillä tehtävillä he ovat olleet 7 tuntia keikalla ja ne on aivan loppu ja sit tulee tämmönen jälkipuinti ja ne haluais vaan päästä kotiin ja on huonosti syöty ja juotu ja muuta, niin tavallaan ne vielä jaksaisi ja pystyis sen klaaraamaan”. (H1)

Poliisien keskuudesta löytyy oletettavasti vielä niitä vanhankantaisia poliiseja, joiden mielestä he eivät tarvitse purkukeskusteluja. H1 sanoo kuitenkin, että se on nykyään harvinaisempaa, koska yleensä ne ovat vanhemman ikäluokan edustajia, joista suurin osa on jäänyt jo eläkkeelle. Haastatteluiden perusteella kaikki poliisit eivät välttämättä kuitenkaan tarvitse purkukeskustelua vaikeista tilanteista selvitäkseen. H2:n pitkän purkukeskustelijauran kokemus on, että poliisivoimissa noin kolmasosa tarvitsee jälkihoitoa ja kolmasosa ei sitä tarvitse. Tämä jälkimmäinen osa pystyy prosessoimaan vaikeat tilanteet ja käsittelemään ne yksin tai läheisten kanssa.

”Teistä osasta tuntuu ihan varmasti siltä, että te istutte täällä turhaan, mutta yhtä varma mä olen siitä, että täällä istuu sellaisia, jotka kokee että tämä on hänelle hyvä juttu. Ja ne jotka kokee, että on täällä turhaan, niin te olette täällä näiden toisten takia.” (H2)

Jokainen haastateltavista toi esille vertaistuen merkityksen ja vertaistukea voidaankin pitää poliisin yhtenä tärkeimmistä työhyvinvoinnin edistäjistä. H2 ja H3 pitivät tärkeänä, että saisivat luotua jälkipuintitilanteessa kaikille kokemuksen siitä, että tämä tapahtuma on koettu yhdessä ja se voidaan yhdessä. Kaikki haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että harvemmin tarvitaan enempää kuin yksi jälkipuinti. Tätä voidaan pitää mahdollisesti poliisin vahvan vertaistuen ja tiiviin yhteishengen ansiona.

”En välttämättä itse ole ollut se, kuka apua eniten tarvitsee, mutta ryhmänä työskennellessämme myös selviydymme ryhmänä. Erityisesti esimiehenä ollessani koin tärkeäksi, että myös minä olen mukana siinä keskustelussa” (H3)

"Koska hyvin usein kyse, eikä tarve ole mihinkään muuhun, kuin käden laittaminen olkapäälle ja kysyä " onko kaikki kunnossa?". (H2)

"... toimintamme merkittävin hyöty onkin vertaistuen tarjoaminen." (H3)

Haastavana koettiin sellaiset tilanteet, joissa ei ole varsinaisesti enää kyse kriittisen tilanteen jälkipuinnista vaan tietämättömydestä. Työntekijät, jotka eivät olleet läsnä kriittisessä tilanteessa, mutta kokivat kuitenkin tietynlaista tuskaa tapahtuneesta, kyseenalaistivat sitä, mikseivät saaneet myös purkukeskustelua. H2:n kokemus on se, että siinä on kyse tietynlaisesta tiedonjanoista ja sellaiseen voisi loistavasti vastata lähiesihenkilö. He eivät tarvitse tunteita purkavaa keskustelua vaan ovat usein jo tyytyväisiä, jos saavat tietää esimerkiksi, että loukkaantunut kollega voi hyvin.

"Se on sellainen veteen piirretty viiva, että kenelle se tilanne on ollut, että kuka tarvitsee sitä varsinaista jälkihoidollista purkukeskustelua, kuka tarvitsee pelkkää keskustelua siitä asiasta, mitä voi loistavasti pitää lähiesimies." (H2)

Yhtenä haasteena vetäjät kokivat myös sen, jos jälkipuunteja osuu harvemmin omalle kohdalle, sillä se voi luoda epävarman olon lähteä pitämään purkukeskustelua. Jotta kynnys lähteä pitämään purkukeskustelua pysyisi matalana, niin jälkipuunteja tulisi saada pitää tasaisemmin. Tällöin luotto omaan osaamiseen säilyisi ja olisi varma siitä, että purkukeskustelu menee juuri sen oikean kaavan mukaan.

"Ja jolloin sä olet itsevarma niin sä tuot siihen tilanteeseen sellaista rauhallisuutta, sellaista verbaalista viestintää että tämä on tällainen rauhallinen tilaisuus. Ei täällä tarvitse jännittää mitään, että sä itse tiedät, että mitä vaan sieltä tulee, niin sulla on pelimerkit sen hoitamiseen." (H1)

Aineistosta nousi esille yhtenä haasteena se, että purkuohjaajan on pystyttävä pitämään omat tunteet kurissa. Toki niitäkin tilaisuuksia tulee, jossa tunteiden peittämistä ei tarvitse tai voi estää. Keskusteluun piti pystyä keskittymään ja tuomaan tunne ja mielikuva ihmisille siitä, että purkuohjaaja on täysin läsnä tilanteessa.

"Elikkä niillä ihmisillä on se mielikuva, että oli se sitte hyvä tai huono asia mitä ne kertoo, niin mä oon niin ku 110% siinä takana." (H1)

Tilaisuudessa on pystyttävä myös varomaan, ettei siellä tule vastakkainasettelua. H1 sanoo, että joskus keskustelut ovat rankkojakin, kun joutuu olemaan jatkuvasti veitsenterällä. Siksi koettiin, että jos on paljon väkeä jälkipuuntitilaisuudessa, on hyvä olla läsnä kaksi purkukeskustelijaa.

Haastatteluissa tuli ilmi, että rankimpia jälkipuunteja ovat ne tapaukset, jotka tapahtuvat organisaation sisällä. Esimerkkinä tästä on H1:ltä tilanne, jossa työyhteisössä ei kerrottu, mitä on

tapautunut, mutta osa esimiehistä tiesi yksityiskohtia ja osa ei. Tämänlainen tilanne voi olla purkuohjaajalle erittäin raskas, koska asiaan ei saada minkäänlaista ratkaisua, vaikka jälkipuinti pidettäisiin. H1 kertoo, että silloisessa jälkipuintitilaisuudessa ihmiset saivat lähinnä päästää omia tunteitaan ulos ja purkaa pahaan oloaan tilanteesta.

”Mikä tulee organisaation sisältä se oli musta aika vaikea. Se oli aika haastava pitää ja ei mekään vetäjät tiedetty muuta kuin että siellä on rikoksesta epäiltyä yksi työntekijä.” (H1)

4.3 Purkuohjaajan oma jaksaminen

Tutkimuksessa kävi ilmi, että kaksi kolmesta haastateltavasta kaipasi jonkinlaisesta tukea työnantajalta työssä jaksamiseensa. Kahdessa haastattelussa otettiin esille esimerkki, että työnantaja järjestäisi automaattisesti kerran vuodessa juttutuokion työterveyshuoltoon.

”Voisi ajatella, että työterveyshuollossa olisi kerran vuodessa pakollinen psykiatrin kanssa jutteleminen ja se kuuluisi siihen normaaliin vuosihuoltoon” (H1)

”Se on vähän sama asia, kun purkukeskusteluun voidaan määrätä, niin sen tarjonnan pitäisi olla pyytämättä.” (H2)

H2 toi esille, että keskustelutuen tarjoamisen tulisi olla automaatio, joka olisi määrätty organisaatiosta. Mielenkiintoista on se, että Emmi Hirvonen teki opinnäytetyön 2018 ”Purkukeskustelun ohjaajien näkemyksiä kriittisten tilanteiden jälkitoimien järjestämisestä poliisihallinnossa” (25), jossa kaksi haastateltavaa kokee, ettei heillä ole tarvetta saada ulkopuolista keskusteluapua. ”Molemmat haastatelluista kokivat, ettei heille ole tähän mennessä tullut tarvetta saada omaa päätään tyhjennettyä esimerkiksi purkukeskustelun ohjaajille tarkoitetun purkukeskustelun tai muun ulkopuolisen avun muodossa.” (Hirvonen, 2018, 25.)

Poliisihallinnon määräys jälkipuinnin järjestämisestä tuli vuonna 2019, ja tämä on oletettavasti lisännyt purkukeskusteluiden määrää. Toki voidaan pohtia, onko poliisiin kohdistunut väkivalta lisääntynyt 2020-luvulla, mistä tämä kuormituksentunteen lisääntyminen voisi johtua. Ainakin mediasta ja somesta voi saada käsityksen, että virkamiehen väkivaltaista vastustamista on aiempaa enemmän. H1 tuo esille, että väkivalta poliisia kohtaan on ainakin silmittömämpää ja yllättävämpää kuin ehkä aikaisemmin.

Jokainen purkukeskusteluohjaaja saattaa ottaa monen poliisin kuorman hetkellisesti omille harteilleen kannettavaksi ja sen purkamiseen olisi syytä olla jotain keinoja. H1 kertoo, että Helsingin poliisilaitoksella heidän 16-hengen purkuohjaajatiiminsä järjestää kolmesta neljään kertaa vuodessa yhteisen tilaisuuden, jossa he voivat jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea toisiltaan. H1 sanoo sen riittävän tällä hetkellä heidän työssäjaksamiseensa, mutta ei tiedä miten

muualla Suomessa näitä järjestetään. H2 kertoo kollegoistaan, joilla ei ole mitään tukitoimia, vaikka he ovat valmiita lähtemään mihin vuorokauden aikaan tahansa purkukeikalle. Myös H2 kokisi aiheelliseksi laitoskohtaisesti järjestetyn vertaistukitoiminnan.

Haastatteluissa nousi esille tarve esimiehen tarkemmin ymmärtää ja linjata, mikä on kriittisen tilanteen jälkipuintia ja mikä on ihmisen omaa ja normaalia surutyötä. Pyyntöä pitää jälkipuintia työntekijälle, jolla on henkilökohtainen surutyö menossa, pidettiin liian vaikeana. Purkuohjaajilla ei ole koulutusta ihmisen surutyötä tukemaan.

”Olen sitä mieltä, että siinä mennään ensinnäkin purkukeskustelua vetäville henkilöille raskaaseen ja vaaralliselle alueelle kun suruja tulee kaikille. Ei meillä ole koulutusta siihen, se mitä pystytään, on olemaan ihminen ihmiselle” (H2)

H1 kertoi, että on tärkeä pitää mielessä, etteivät purkuohjaajat ole mielenalan ammattilaisia. Purkuohjaajat eivät pysty tarjoamaan tällaisissa tilanteissa ammattilista apua vaan pikemmin vertaistukea.

”... mehän ei olla mitään psykiatreja tai mielenalan ammattilaisia. Ei puhettakaan me ollaan poliiseja, jotka on samanlaisilla tehtävillä ehkä ollu, kokenut ehkä samanlaisia tunteita ja on saatu tää poliisiammattikorkeakoulun viikon mittainen kurssi näiden vetämiseen.” (H1)

4.4 Kehittämisehdotuksia jälkipuinnin järjestämiseen

Haastatteluista nousi esiin muutama selkeä jälkipuintitilanteiden kehittämisehdotus, jotka helpottaisivat purkuohjaajan työtä. Lisäksi haastateltavilla oli näkemyksiä liittyen toiminnanjohtamiseen ja esimiesvastuuseen.

Aineistosta nousi esille tärkeä seikka siitä, kuinka jälkipuinnin pyyntö tulisi aloittaa yleisjohtajatasolla. Mielenkiintoisina esimerkkeinä nousi useampia isoja kriittisiä tilanteita, joissa jälkipuinnin osalta tilanteet olivat lähteneet alusta asti väärille raiteille. H2 toi esille, että ison kriittisen tilanteen koittaessa olisi hyötyä, jos yleisjohtajalla olisi käytössä esimerkiksi manuaali tai ohjeistus, josta hän voisi hahmottaa heti, mitä jälkipuinnin osalta seuraavaksi tulee tehdä.

”Se niin sanottu manuaali puuttuu, että siellä yleisjohtaja esikuntineen henkäisee muun valtavan työmäärän alta, että mitä ensimmäisenä tehdään, että selvästi annetaan jollekin se koordinaattorin homma, joka rupee hoitamaan sitä ja sillä koordinaattoriksi nimetyllä pitää olla niin, ku kokemusta ja tuntea se henkilöstö, mitä hän käyttää,” (H2)

Kokemusta peräänkuulutettiin isoimmista kriittisissä tilanteissa, jotka nousivat H2:n haastattelusta monesti esille. Näissä tilanteissa valittaisiin mahdollisimman kokenut purkuohjaaja

koordinaattoriksi, joka jakaisi eri jälkipuintitehtävät eteenpäin varsinaisille purkuohjaajille. Koordinaattorilla tulisi olla riittävästi kokemusta muutenkin kuin jälkipuinnin saavana osapuolena, jotta hän pystyisi linjaamaan tarvittavia asioita.

”Et kun se oli semmoinen sekametelisoppa se koko ensimmäinen päivä siinä, että en tiennyt kuka on tekemässä mitään ja millä tavalla on tehty ja onko tehty”. (H2)

Kahdesta haastattelusta kävi ilmi, ettei varsinaisen jälkipuintikoulutuksen jälkeen ole järjestetty mitään valtakunnallista jatkokoulutusta. H1 ehdotti, että esimerkiksi Poliisiammattikorkeakoulu selvittäisi, mitä on tapahtunut ja mihin suuntaan kehitys on menossa ja pitäisi aiheesta koulutuspäiviä. Ainakin katujengit ovat ilmiö, johon voitaisiin tällä tavoin valmistautua.

”Esimerkiksi näiden katujengien myötä tällainen vielä rajumpi maalittaminen, mikä on taas meille, aiheuttaa, että ihminen, joka joutuu kovan maalittamisen kohteeksi tai perheet tai muut, niin voi olla, että jälkipuintia kaipaavat.” (H1)

H1:n mukaan Uudellamaalla (Espoo, Helsinki, Vantaa) on tavoitteena järjestää yhteisiä koulutustilaisuuksia. H1 toi esille myös sen, että näissä jälkipuintitoimenpiteissä on Suomessa aika paljon vaihtelua, jolloin lisäkoulutus tai teemapäivät yhtenäistäisivät toimenpiteitä lähemmäs toisiaan koko maassa.

”Ja jälkipuintien osalta tässä on aikamoista kirjoa, että on varmasti piirejä, joissa niitä pidetään asianmukaisesti ja olen tietoinen, että on paikkoja, joissa niitä pidetään hävettävän huonosti ja väärällä tavalla. Eli jos tällainen tilaisuus on, niin annetaan sille ihmiselle vaihtoehto, että halutaanko että tällainen pidetään vai ei.” (H1)

Aivan kuten H1 tuo esille, maakunnissa ei pidetä jälkipuinteja samalla tavalla kuin suurissa kaupungeissa. Löysin eräästä opinnäytetyöstä tähän varmistusta, kun tein taustatyötä omaa tutkimusta tehdessä. Kotivuori & Pitkämäki ovat tehneet 2020 kvantitatiivisen opinnäytetyön (”Kokemuksia purkukeskustelun ohjaajakoulutuksesta”), jossa oli huolestuttavia kommentteja koulutuksessa olleilta purkuohjaajilta. Huomioin, että koulutukseen osallistuneet olivat menneet koulukseen, kun tunsivat, ettei päällystö välitä järjestää jälkipuinteja tai he halusivat kehittää oman laitoksen jälkipuintitoimenpiteitä.

”Poliisiasemani johtoa lähiesimiehiä myöten aihe ei tunnu kiinnostavan, niin jonkun pitää. Sekin kertoo jotain, että työvuosista (vajaa 10 v.) huolimatta en itse ole purkukeskustelussa koskaan ollut, vaikka kaikenlaista on tullut nähtyä ja koettua.” (Kotivuori & Pitkämäki 2020.)

”Vaikkapa se, että Poliisihallitus näyttäisi edes sen, että tämä(kin) asia on tärkeä – nyt jäi vahva kuva, että ’määräyksestä’ huolimatta organisaatio ei ole kiinnostunut asiasta, vaan tämä on tällainen pieni pakko.” (Kotivuori & Pitkämäki 2020.)

”Omassa työelämässä sattuneet traumaattiset tapahtumat ja sen myötä koen henkilöstön hyvinvoinnin todella tärkeäksi tehtäväksi poliisissa.” (Kotivuori & Pitkämäki 2020.)

”Aihe on aina kiinnostanut minua ja on ollut aika retuperällä laitoksessamme.” (Kotivuori & Pitkämäki 2020.)

Tämän opinnäytetyön tulokset ovat hyvä esimerkki siitä, että jälkipuinnin integroituminen koko Suomen poliisiorganisaatioon on vielä kesken. Toki tutkimuksesta on kolme vuotta ja kehitystä on voinut sillä välin tapahtua, mutta asian nykytilaa voisi olla hyvä kartoittaa.

Yhden haastateltavan aineistosta nousi esille se, ettei heidän vastuutehtävästä makseta erillistä korvausta. Purkukeskustelun tulisi olla samalla tavoin korvattava tehtävä kuin muutkin lisätyöt. Jälkipuinnin tarkoitus on pyrkiä pitämään poliisit työkykyisinä ja -kuntoisina mahdollisimman pitkään, joten työ tulisi tunnistaa arvokkaana poliisiorganisaatiota tukevana työnä.

”Jos sä teet arvokasta työtä, jolla sä pystyt estämään sairaslomia ehkä, ja auttamaan ihmistä niin sen pitäisi olla sellaista mistä maksetaan ja samalla se maksu velvoittaa sua. Ja kun sua ei kiinnosta, niin lisää loppuu. Se on helppoa: oot mukana tai et oo mukana.” (H1)

Purkuohjaajia voisi kannustaa hakeutumaan lisäkoulutukseen ja pitämään itsensä ajanhermoilla. Tämä saattaisi saada henkilöstöä sitoutumaan paremmin jälkipuintien pitämiseen koko maassa. Jokainen haastateltava kertoo itse lukeneensa erilaisia aineistoja ihmismielen syövereistä. H1 huomauttaa, että kiinnostus ihmisen mieleen on ja pysyy.

”...toi ihmismieli on aika veikee. Tuntuu että tää poliisi maailma niin tämmönen herkkyyys ja erilaiset persoonat otetaan täällä niin ku paremmin ja paremmin huomioon ja sen takia tämmönen mielen ja ajatuksen huoltaminen niin työntekijöille kuin tietysti meille jotka järjestää niitä niin se on tosi tärkeitä.” (H1)

Tutkimuksesta nousi esille kahden haastateltavan kohdalla, että mitään lisäkoulutusta ei ole järjestetty yli 20 vuoteen. H2 on käynyt aikoinaan 2000-luvun alussa psykoterapiainstituution maksullisen koulutuksen ja sen jälkeen poliisiorganisaation oman kurssituksen.

”Oon ollut aina kiinnostunut siitä mitä täällä Poliisin korvien välissä tapahtuu tietyissä tilanteissa ja jopa itsetutkiskelun kautta tehnyt havaintoa siitä miten tietyt asiat vaikuttaa minuun ja voisiko nämä

suunnilleen vastaavat asiat vaikuttaa kollegoihin. Tällaista suomenkielistä kirjallisuutta aiheeseen liittyen oon iltalukemisena kahlannut aika paljonkin.” (H2)

H3 kertoi sen sijaan, että hän on edellisessä työpaikassaan Helsingin poliisilaitoksella saanut lisäkoulutusta.

”Noin viikon kestäneen koulutuksen lisäksi edellisessä työpaikassani, Helsingin poliisilaitoksessa, järjestettiin ja järjestetään edelleenkin purkukeskustelijoiden täydennyskoulutusta, minkä avulla pystyy kehittämään ja monipuolistamaan osaamistaan. Lisäksi tietenkäin käytyt purkukeskustelut opettavat paljon.” (H3)

5 TYÖN LUOTETTAVUUS JA POHDINTA

5.1 Luotettavuus ja eettisyys

Poliisiammattikorkeakoulu on sitoutunut tutkimuseettisen neuvottelukunnan Hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin (2012), ja olen kunnioittanut tätä ohjeistoa opinnäytetyötäni tehdessä. Juha T. Hakala (2009, 206) kertoo, että tutkimuksen luotettavuus perustuu hyvään tieteelliseen käytäntöön, ja se on eettisesti korkeatasoisen tieteellisen toiminnan lähtökohta.

Kanasen (2014, 151) mukaan tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta luotettavuustarkastelun edellytys on riittävä dokumentaatio. Kananen toteaa, että kannattaa myös muistaa perustella tutkimuksen teon yhteydessä tehdyt ratkaisut ja valinnat hyvin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen teon vaiheet ovat tärkeää kuvata mahdollisimman tarkasti. Olen pyrkinyt parhaan kykyni mukaan kirjoittamaan kaikki tutkimuksen tekemisen vaiheet auki alusta loppuun saakka.

Opinnäytetyöhöni haastattelemani henkilöt ovat valikoituneet sellaisista henkilöistä, jotka ovat vapaaehtoisesti suostuneet kertomaan kokemuksistaan jälkipuinnin vetäjänä. Osallistujille on painotettu, että aineistoa käytetään vain opinnäytetyössä. Kananen (2010, 54) toteaa, että haastateltavan valinnassa on erityisen tärkeää, että valitsee haastateltavaksi sellaisen henkilön, jota aihe koskettaa. Tämän koin olevan todella tärkeää haastateltavien valinnassa. Jotta tutkimustulos ei olisi jäänyt liian suppeaksi, halusin kriittisten tilanteiden purkuohjaajat nimenomaan eri laitoksilta. Lisäksi koin tärkeäksi, että heillä oli riittävän pitkä työura sekä poliisina, että purkuohjaajana. Sain työn tutkimustulosten luotettavuuden kannalta aiheeseen todella kokeneet haastateltavat.

Olin suunnitellut pääteemat ja kysymykset hyvin opinnäytetyönohjaajani kanssa ennen haastatteluja. Haastatteluissa halusin toteuttaa luontevaa keskustelua kysymysten tenttaamisen sijaan. Lähetin haastattelukysymykset etukäteen haastateltaville, jotta he pystyivät hieman

hahmottamaan opinnäytetyöni aihetta. Haastatteluissa tein tarkentavia kysymyksiä, kun keskusteluista nousi mielenkiintoisia ilmiöitä esiin.

Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin pian haastatteluiden jälkeen. Äänitteet tuhoataan lopullisesti yhden (1) kuukauden jälkeen opinnäytetyön palautuspäivästä laskien. Litteroinnissa haasteita tuotti teemahaastattelulle tyypillinen vapaamuotoinen keskustelu, kun keskustelu eksyi välillä aiheen ulkopuolelle. Siksi koin tutkimustulosten keruun hieman haastavaksi, kun kesken lauseen alettiin puhumaan jo seuraavasta asiasta. Se vaikeutti hieman aineiston analyysia, mutta työn kokonaisuuteen ja laatuun eivät nämä edellä mainitut asiat vaikuttaneet.

Yhtenä haasteena opinnäytetyössä saattaa ilmetä haastateltavien subjektiivinen kokemus. Tutkimuksessa on haastateltu kolmea henkilöä ja lukijalle saattaa helposti muodostua käsitys, ettei tällaisia subjektiivisia yksittäisten henkilöiden antamia näkökulmia voida pitää luotettavina, eikä tutkimuksen tuloksia yleistää. Pohdin tätä asiaa työn suunnitteluvaiheessa ja päädyin siihen tulokseen, että tutkimustulokset voivat silti olla merkittäviä, kun pohditaan purkuohjaajan työn tärkeyttä jatkossa. Kuten alussa totesin, ei poliisiorganisaation jälkipuinnin ohjaajista ole olemassa kovinkaan paljon aiempia tutkimuksia, joten jokainen tällä saralla tehty tutkimustyö on askel eteenpäin toimivimpien käytäntöjen kehittämisessä.

Tieteellisen tutkimuksen peruskysymys on saatujen tutkimustulosten validius (Kananen 2010, 144). Kanasen (2014, 151) mukaan yksi laadullisen tutkimuksen yleisistä luotettavuuskriteereistä on vahvistettavuus, joka on helpoin todentaa niin, että haastateltu henkilö lukee tutkijan tekemän analyysin ja vahvistaa tutkijan tulkinnan ja tutkimustuloksen. Haastattelemani henkilöt saivat tilaisuuden tutustua haastatteluaineistosta laatimiini tutkimustuloksiin ennen opinnäytetyön lopullista palautusta.

5.2 Pohdintaa

Tutkimuksen aihe oli selkeä heti alusta alkaen, mutta tutkimuskulman määrittäminen tuotti aluksi haastetta. Onneksi onnistuin opinnäytetyön ohjaajan kanssa rajaamaan aihealueen hyvin ja pitämään sen tiiviinä. Työn tekeminen oli mielekäs alusta loppuun saakka. Pyrin keräämään erityyppisiä lähteitä eri aikakausilta, jotta sain laajaa käsitystä kriisityöstä Suomessa ja erityisesti poliisiorganisaatiossa. Käytin lähinnä suomenkielisiä lähteitä, sillä koin niiden tarjoavan tarpeeksi laajan ymmärryksen aihepiiristä. Haastattelut olivat minusta erittäin mielenkiintoisia ja onnistuneita. Uskon saaneeni haastatteluista riittävän aineiston tutkimustulosten rakentamiseksi. Huomasin, että lisäkysymyksiä tuli paljon mieleen vielä pitkään haastatteluiden jälkeen ja jäi harmittamaan, etten kerennyt saada niitä liitettyä mukaan kireän aikataulun vuoksi.

Vaikuttaa, että purkuohjaajien työnkuva on hieman muuttunut, jos verrataan Hirvosen (2018) aikaisempaan tutkimukseen. Siinä tutkimuksessa purkuohjaajat, eivät kokeneet työtänsä kuormittavaksi ja tarvitsevansa tukea purkukeskustelun ohjaajille tarkoitetun purkukeskustelun tai muun ulkopuolisen avun muodossa. Tämän tutkimuksen osalta kaksi kolmesta purkuohjaajasta koki, että organisaatio voisi tarjota automaattisesti esimerkiksi yhden keskustelutilaisuuden työterveyshuollon kanssa. Poliisiin kohdistuvan väkivallan uhka on hieman lisääntynyt ja silloin jälkipuintilaisuuksia järjestetään yhä enenemissä määrin, mikä automaattisesti kuormittaa purkuohjaajia.

Ilokseni sain huomata, että kriittisten tilanteiden jälkipuinti on hyvällä tasolla ainakin pääkaupunkiseudulla. Poliisilaitokset tukevat toisiaan, jos tarve vaatii ja näin ollen isotkin kriittiset tilanteet saadaan nopeasti päätökseen jälkipuinnin osalta. Tutkimukseni tuloksesta voidaan päätellä, mihin suuntaan purkuohjaajien työnkuva on kehittynyt vuosien aikana pääkaupunkiseudulla. Kuitenkaan tutkimustulostani ei voida yleistää koko maan laajuisesti, koska pääkaupunkiseudun jälkipuintitilanteita on varmasti enemmän ja eroaa jo pelkästään jälkipuintiohjaajien määrässä muista maakunnista.

Yhdessä asiassa tunnen epäonnistuneeni. Tällaisessa tutkimuksessa sähköpostikysely ei toiminut, vaikka käytin täysin samoja avoimia kysymyksiä kuin muissa haastatteluissa. On ymmärrettävää, että vastaukset jäivät selkeästi suppeammiksi kuin kasvokkain haastattelussa. Vapaamuotoinen keskustelu jää kokonaan puuttumaan, ja niissä usein tulee esille ne validimmat ja kiehtovimmat vastaukset. Aikatauluni oli vain liian tiukka, etten saanut tehtyä haastattelua puhelimitse jälkikäteen. Tämä minun olisi pitänyt suunnitella paremmin, mutta koen saaneeni silti hyvää tutkimusmateriaalia, eikä se lopulta vaikuttanut suuresti tutkimuksen lopputulokseen.

Koen onnistuneeni haastateltavia valittaessa, kun sain eri vuosikymmeninä koulutettuja purkuohjaajia. Haastatelluilla henkilöillä oli erilaiset virkaurat ja aikakaudet, jolloin he hakeutuivat jälkipuinnin pariin. Harmikseni huomasin, että kukin näistä haastateltavista oli kokenut erittäin traumaattisen kriittisen tilanteen, mikä oli saanut heidät hakeutumaan jälkipuintikurssille. Kovin moni poliisi ei tule välttämättä koskaan kokemaan koko virkaurallaan mitään noin poikkeuksellista.

Tärkeäksi kehityskohteeksi kokisin haastatteluun osallistuneen henkilön esiin nostaman purkuohjaajien työn arvostuksen puutteen. Se ettei purkuohjaajille makseta lisätyöstä korvausta, saattaa olla merkki siitä, ettei jälkipuinnin vaikutusta työyhteisöön vielä tunnisteta. Työyhteisön olennainen osa on työkavereiden hyvän henkisen jaksamisen varmistaminen. Silloin, kun kriittiset tilanteet ja vaikeat asiat saadaan puitua jo työpaikalla, ei niitä tarvitse viedä kotiin mukanaan. Tämä vaikuttaa merkittävästi myös siviilielämään ja jaksamiseen. Jälkipuinti on koko poliisiorganisaatiota

tukevaa työtä ja sen pitämistä ja kehittämistä tulisi kannustaa, eikä jättää tärkeää työtä omaan arvoonsa.

Toinen minusta potentiaalinen kehityskohde olisi yleisjohtajan ”manuaali”, joka helpottaisi, kun täytyy paineen alla tehdä nopeita päätöksiä. Jälkipuintitilanteet lähtisivät heti oikeille raiteille, kun tehtävään määrätään kokenut purkukoordinaattori, joka vastaisi jälkipuinnin organisoinnista. Silloin jälkipuinnin vastuu olisi heti jaettu muille ja yleisjohtaja voisi keskittyä omaan tehtäväänsä. Tämä varmistaisi sen, ettei tulisi väärinkäsityksiä siinä vaiheessa, kun varsinaiset purkuohjaajat saapuvat paikalle, vaan he tietäisivät heti mitä on jo tehty ja mitä pitää vielä tehdä.

Haastatteluista pystyin ilokseni aistimaan, että poliisissa on edelleen korkea kaveria ei jätetä - asenne ja kulttuuri. Poliisikoulutuksen aikana korostetun yhteishengen pystyin aistimaan käytävillä, vaikka omasta työharjoittelujaksostani on vuosikymmen aikaa. En omalla lyhyellä työurallani ehtinyt / joutunut purkukeskusteluun, joten omaa kokemusta en pysty arvioimaan. Muistan kuitenkin, että jo oman partiokaverin kanssa käydyt keskustelut auttoivat lähtemään kevyemmin mielin kotiin.

Ihmisten henkinen jaksaminen on tässä ajanjaksossa hyvinkin ajankohtainen aihe eikä sen huoltamista tulisi aliarvioida. Selkeästi kehitystyötä tulisi vielä jatkaa ja saada jälkipuintitilanteet yhdenvertaisiksi koko maassa. Eroavaisuuksia toimintamalleissa tuntuu olevan liian paljon ja silloin poliisiorganisaation tulisi puuttua tähän.

5.3 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimuksia kannattaisi tehdä koko maan laajuisesti ja selvittää, millaisia eroavaisuuksia jälkipuinnissa on purkuohjaajien mielestä. Vaikuttaa, että maakunnissa suhtaudutaan jälkipuinteihin nihkeämmin, joten ehdottaisin tutkimusta purkuohjaajista laajemmalla alueella kuin pääkaupunki seudulta. Jos jälkipuintia ei järjestetä oikealla tavalla tai ollenkaan, se voi aiheuttaa sen, että ihmiset hakeutuvat muihin tehtäviin esimerkiksi toiselle paikkakunnalle.

Toisena jatkotutkimuksena ehdottaisin, että kehitettäisiin niin kutsuttu ”yleisjohtajan manuaali”. Se on ajatuksena loistava ja selkeyttäisi jälkipuinnin organisointia. Selkeä ohjekirja, joka selvittäisi, kenet määrättäisiin purkukoordinaattoriksi; silloin yleisjohtaja saisi keskittyä omaan työtehtäväänsä.

6 KIITOKSET

Monien vuosien jälkeen tämä päivä on vihdoin täällä, saan kirjoittaa kiitospuheen ja se on opinnäytetyöni viimeinen silaus. Tämä matka on ollut pitkä ja raskas. Ei pelkästään ampumisen takia vaan, ehkä enemmän henkisen kamppailun vuoksi. Näiden opintojen saattaminen loppuun on minulle henkilökohtaisesti suuri asia. Siksi haluan kiittää niitä henkilöitä, jotka ovat auttaneet minua paljon tämän matkan aikana.

Ensimmäiseksi haluan kiittää todella syvästi Poliisiammattikorkeakoulua siitä, että sain suorittaa opinnot loppuun. Se, että minuun luotettiin vuosia, vaikka en aina itse uskonut valmistuvani. Minuun on uskonut yksi ihminen kaikista eniten ja hän on Esa Vuorinen. Hänen tukeansa näiden vuosien aikana toi toivoa siitä, että olen vielä joskus oikea poliisi. Esa on uskonut minuun vuosi toisensa jälkeen ja hän kertoi vuosia sitten, että jää eläkkeelle vasta sitten, kun olen valmistunut. Kolme vuotta sen jälkeen, kun hän olisi voinut jäädä eläkkeelle kertoi hän, että päätti odottaa tätä hetkeä. Pelkästään se loi uskoa, että valmistun vielä. Lisäksi haluan kiittää kaikkia poliiseja ympäri maata, jotka ovat uskoneet minuun ja pitäneet yhtenä ”heistä”. Se vertaistuen määrä on ollut uskomaton ja on kannatellut minua vaikeina aikoina. Kiitos koko poliisiorganisaatiolle tuesta ja tästä mahdollisuudesta toteuttaa unelmani, vaikka siitä riistettiin osa – se on minulle äärettömän tärkeä.

Haluan kiittää myös perhettäni, etenkin vaimoani Nooraa. Ilman hänen tukeansa ja opastusta en tiedä olisinko vieläkään tässä. Haluan kiittää äitiäni, joka on istunut vierelläni siitä asti, kun minua ammuttiin. En varmasti olisi selvinnyt ilman tukeasi.

Kiitos todella paljon ihan kaikille!

Heidi Foxell

Helsinki 21.4.2023

LÄHTEET

Haikonen, M. & Kataja, H. 2004: Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD) – Työterveyshuollon näkökulma. Duodecim. Luettavissa

https://www.ebmguidelines.com/dtk/hpt/avaa?p_artikkeli=ttl00143

Hakala, J.T. 2009: Uusi graduopas. (2. painos). Gaudeamus, Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus.

Hakala, S. 2011: Kriisien maailma – analyttinen katsaus kriisitutkimukseen. Media & viestintä, 34(2), Art. 2. Luettavissa <https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/62910>

Hirvonen E. 2018: Purkukeskustelun ohjaajien näkemyksiä kriittisten tilanteiden jälkitoimien järjestämisestä poliisihallinnossa. Luettavissa <https://docplayer.fi/168721339-Purkukeskustelunohjaajien-nakemyksia-kriittisten-tilanteiden-jalkitoimien-jarjestamisesta-poliisihallinnossa-emmihirvonen.html>

Huttunen Matti 2018: Traumaperäinen stressihäiriö. Lääkärikirja Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526>

Kriittiset tilanteet poliisissa. Luettavissa https://issuu.com/printmixoy/docs/poliisin_tuki_lehti_netiversio/s/17710456

Kananen, J. 2014: Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2018: Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print.

Korhonen, L. 2021: Traumaattiset kokemukset ja traumaperäiset häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00031>

Kotivuori, E. & Pitkämäki, K. 2020: Kokemuksia purkukeskustelun ohjaajakoulutuksesta. Poliisiammattikorkeakoulu, AMK-opinnäytetyö.

Lääkärilehti.fi. (1999). Psykologinen jälkipuinti ja traumaattisten muistojen jäsentyminen kertomuksiksi. Luettavissa <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/psykologinenjalkipuinti-ja-traumaattisten-muistojen-jasentyminenkertomuksiksi/?public=c4d285f76bf949b68dbadf553382e547>

Mattila, A & S. 2022: Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Luettavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mielenterveystalo.fi.: Trauma & kriisi. Luettavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisitulossa>

Mielenterveystalo.fi.: Nuoret. Luettavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret>

MIELI ry: Kriisit kuuluvat elämään. Luettavissa <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvatelamaan/>

Nurmi, E.-M. 2014: *"Olis kiva olla molemmissa paikoissa yhtä aikaa": Äitien työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisen merkitys työssä jaksamiseen*. Luettavissa

<https://www.utupub.fi/handle/10024/98563>

Nurmi, L. 2006: *Kriisi pelko pakokauhu*. Helsinki Edita.

Rantaeskola S. & Hyyti J. & Kauppila J & Koskelainen M. 2014: *Haastavat asiakastilanteet - väkivalta työssä*. Alma Talent Oy.

Romana, A. 1999: *Kaarinan kaupungin sosiaaliosaston työntekijöiden työssä jaksaminen*. Licensiaatintutkielma. Työ- ja organisaatiopsykologian erikoispsykologikoulutus. Turun yliopisto.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007: *Elämä satuttaa, kriisit ja niistä selviytyminen*. Helsinki Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Työhyvinvointi. Luettavissa <https://stm.fi/tyohyvinvointi>

Defusing-purkukeskustelu 2018: SPR Henkinen tuki RedNet. Luettavissa

<https://rednet.punainenristi.fi/henkinentuki> toivonpuheita.fi. Kriisin vaiheet. Luettavissa

<https://www.toivonpuheita.fi/muu-apu/kriisin-vaiheet/>

Turun Kriisikeskus: Tietoa kriiseistä. Luettavissa

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/tietoa-kriiseista/>

Työturvallisuuskeskus ry. Työturvallisuus ja työsuojelu. Helsinki. Luettavissa

https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu

Työturvallisuuskeskus. Luettavissa <https://ttk.fi/>

Vartiovaara, I. 1996: *Burnoutista jaksamiseen. Aika itkeä – aika iloita*. Helsinki, Otava

YTHS Psykologi 2019: *Psyykkiset traumat*. Luettavissa

<https://www.yths.fi/terveystietopankki/psyykkiset-traumat/>