

TRAUMAATTINEN KRIISI –OPAS YRITTÄJÄLLE

Emilia Kuusela
Reetta Siivola

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja (AMK),
Terveystenhoitaja (AMK)

2024

Hoitotyön koulutus

Tekijät	Emilia Kuusela ja Reetta Siivola Vuosi 2024
Ohjaaja	Sirpa Kaukiainen
Toimeksiantaja	Yrittäjän kriisikeskus
Työn nimi	Traumaattinen kriisi – opas yrittäjälle
Sivumäärä	27 + 11

Traumaattinen kriisi aiheutuu äkillisestä ja ennakoimattomasta järkyttävästä tapahtumasta, joka voi kohdata ihmistä elämän eri vaiheissa. Ihminen ei ole pystynyt varautumaan traumaattiseen tapahtumaan, joten voimakkaat reaktiot ja ulkopuolisen avun tarve ovat hyvin tarpeellisia tässä tilanteessa. Traumaattisen kriisin kohdatessa onkin tärkeää hakea ajoissa ammattiapua. Kriisityö on asiantuntijoiden toteuttamaa psyykkistä ensiapua ja ennaltaehkäisevää työtä, jonka avulla traumaattiset kriisit käydään läpi tavalla, joka tukee yksilön omia voimavaroja kriisistä selviytymiseen ja toipuminen voi alkaa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas traumaattisen kriisin kohdanneelle yrittäjälle. Tuotteistamisprosessin tuloksena syntyi opas, joka vastaa opinnäytetyöprosessia ohjaavia kysymyksiä ja jonka avulla opinnäytetyön tavoite saavutettiin. Oppaasta saa tukea ja tietoa selkeästi koottuna yhteen. Opas annetaan yrittäjälle kotiin ja sitä ennen ammattilainen kertoo mitä opas sisältää. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli yrittäjän kriisikeskus. Opasta toteutettiin yhdessä ammattilaisten tuella. Työ sisälsi kirjallisen raportin ja oppaan. Opas toteutettiin sähköisenä ja kirjallisena versiona. Oppaassa käsitellään selkeästi ja lyhyesti kriisin eri vaiheita ja muuten keskitytään tukemaan ja lohduttamaan kriisin kohdanneita. Oppaan avulla yrittäjän on helpompi ymmärtää läpikäymiään tunteita, ajatuksia ja kysymyksiä.

Opinnäytetyön menetelmänä on toiminnallinen opinnäytetyö ja se on toteutettu lineaarisen mallin mukaan. Opinnäytetyön tietoperusta koostuu kriisin eri vaiheista monia eri luotettavia lähteitä hyödyntäen ja tiedot tiivistettynä. Tietoperusta toimi hyvänä pohjana opasta laatiessa.

Avainsanat Kriisi, trauma, kohtaaminen, mielenterveys, tunnetaidot, tukeutuminen

Muita tietoja Opinnäytetyöhön liittyy erillinen opas kriisin kohdanneelle yrittäjälle

Nursing education

Author	Emilia Kuusela ja Reetta Siivola	Year	2024
Supervisor	Sirpa Kaukiainen		
Commissioned by	Entrepreneur's Crisis Center		
Title	Traumatic Crisis- a guide for the entrepreneur		
Number of pages	27+ 11		

Traumatic crisis is caused by a sudden and unpredictable shocking event that can happen to a person at various stages of life. A person has not been able to prepare for a traumatic event, so strong reactions and the need for outside help are very necessary in this situation. Therefore, in the face of the traumatic crisis, it is important to seek professional help in a timely manner. Crisis work is the psychological first aid and preventive work carried out by experts, with the help of which traumatic crises are dealt with in a way that supports the individual's own resources for coping with the crisis and recovery can begin.

The commissioner of the thesis was Yrittäjien Kriisikeskus. The guide was implemented together with the support of Kriisikeskus employees.

The purpose of this thesis was to produce a guide for the entrepreneur facing a traumatic crisis. The result of the process was a guide that answers the questions that guide the thesis process and through which the goal of the thesis was achieved. The guide provides support and information clearly put together.

The guide is given to the entrepreneur at home and before that, a professional will tell you what the guide contains.

The client of the thesis was the entrepreneur's crisis centre. The guide was implemented together with the support of employees. The work included a written report and guide. The guide was implemented in an electronic and written version. The guide clearly and briefly discusses the various stages of the crisis and otherwise focuses on supporting and comforting those affected by the crisis. The guide makes it easier for the entrepreneur to understand the feelings, thoughts and questions they are going through.

The method of the thesis is a functional thesis and it is implemented according to a linear model. The knowledge base of the thesis consists of the different stages of the crisis using many different reliable sources and the information summarized. The knowledge base served as a good basis for preparing the guide.

Keywords Crisis, trauma, encounter, mental health, emotional skills, reliance

Special remarks The thesis is accompanied by a separate guide for the entrepreneur facing the crisis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TRAUMAATTISEN KRIISIN ERI VAIHEET	7
2.1	Sokkivaihe	7
2.2	Reaktiovaihe	8
2.3	Käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe	9
3	YRITTÄJÄN OHJAAMINEN TRAUMAATTISEN KRIISIN KOHDATESSA ...	11
3.1	Yrittäjyys ja yrittäjänä toimiminen	11
3.2	Yrittäjän kohtaaminen, neuvonta ja ohjaaminen äkillisessä kriisissä ammattilaisena	13
4	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ JA YRITTÄJÄN KRIISIOPPAAN LAATIMINEN	14
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyön menetelmä.....	14
4.2	Oppaan tavoitteen määrittely, suunnittelu, oppaan työn aikataulutus.	15
4.3	Oppaan toteutus, työstäminen, luotettavien lähteiden etsimistä	15
4.4	Oppaan päättäminen ja arviointi, oppaan muokkaaminen yrittäjien kriisikeskuksen tuella	16
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	18
6	POHDINTA	19
6.1	Eettisyys ja luotettavuus	19
6.2	Sairaanhoitajaksi kasvaminen	21
6.3	Johtopäätökset ja jatkokehittämisen aiheet	23
	LÄHTEET	25
	LIITTEET	27

1 JOHDANTO

“Vaikeimmat kriisit mahdollistavat suurimman kasvun. Muutoksen hyväksyminen ja siitä oppiminen kääntävät kriisit pysyviksi voimavaroiksi.” – Gloria Salo, Naisen sydän -blogi

Ihminen kokee elämänsä aikana useita erilaisia kriisejä. Niistä raskain on traumaattinen kriisi. Se on seurausta jostakin ennakoimattomasta, äkillisestä tapahtumasta. Traumaattiseen kriisiin on vaikea ennakolta varautua ja usein henkilö sen kohdatessaan tarvitsee ulkopuolisen apua. Kyseessä on esimerkiksi tulipalo, lähiomaisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanne, raiskaus, liikenneonnettomuus, sairastuminen, vammautuminen tai työn menettäminen. Uusi kriisi voi laukaista myös aiemmin läpikäymättömän kriisin. On tärkeä huomioida, että kriisi ei ole sairautta, josta tulee parantua vaan elämää, joka on kohdattava ja sen läpi on elettävä. (Mieli 2024)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laatia yrittäjälle opas traumaattisen kriisin kohdatessaan. Aihe valikoitui meille opintojemme aikana esiin tulleseeseen kysymykseen: “Mitä tehdä ja mihin ottaa yhteyttä kriisin kohdatessa?” Vastauksia näihin emme kuitenkaan saaneet ja tietoa asiasta on suppeasti. Kysyimme eri tahoilta tarvetta tällaiselle työlle, ja Yrittäjän Kriisikeskus kertoi meille tarpeensa tällaisesta oppaasta. Oppaan tavoitteena on antaa traumaattisen kriisin kohdanneelle ensitietoa kriisistä, sen eri vaiheista ja aiheuttamista oireista. Oppaasta saa neuvoa, mihin ottaa yhteyttä apua tarvittaessa kriisin läpikäymiseen ja siitä selviämiseen.

Tämä opinnäytetyö on rajattu käsittelemään traumaattista kriisiä, sen läpikäyntiä ja siitä selviämistä. Tuloksena toimivassa oppaassa tarkastellaan traumaattista kriisiä sen kohdanneen asiakkaan näkökulmasta. Koemme, että aihe valmistaa meitä tulevina hoitajina kohtaamaan äkillisen kriisin kohdanneen henkilön sekä ohjaamaan hänet tarvitsemansa avun piiriin. Haluamme tässä opinnäytetyössä keskittyä erityisesti yrittäjiin, koska tämä ammattiryhmä voi jäädä asioiden kanssa ilman tarvittavaa tukea. Kokosimme yhteen oppaaseen tarvittavan tiedon, johon äkillisen kriisin kohdannut yrittäjä voi tukeutua vähentyneistä voimavaroista

huolimatta. Informaatio ja tieto on lyhyesti ja ytimekkäästi yhdessä oppaassa, josta tiedon löytää helposti, ilman lisäkuormitusta.

2 TRAUMAATTISEN KRIISIN ERI VAIHEET

Tässä opinnäytetyössä käytimme useista eri lähteistä äkillisen kriisin ja traumaattisen kriisin tapahtuvia vaiheita, joita on ollut tunnistettavissa. Vaiheet oli kuvattu samankaltaisina äkillisen ja traumaattisen kriisin tapahtumissa. Seuraavassa kappaleessa avataan yleisesti traumaattista kriisiä ja tämän jälkeen käydään vaiheet läpi.

Elämässä voi tulla vastaan yllättäviä ja raskaita menetyksiä. Ne muuttavat olosuhteet ja vaativat paljon tunnetyöskentelyä. Sopeutuminen uuteen vie paljon aikaa. Tällaisia kriisejä ovat esimerkiksi läheisen äkillinen kuolema, yllättävä ero puolisoista, oma vakava sairastuminen tai vammautuminen tai läheisen vakava sairastuminen tai vammautuminen. Ihmiset selviävät eri tavoin rajuista elämänmuutoksistaan. Selviäminen tapahtuu yksilöllisesti, joihin vaikuttaa yksilön oma temperamentti, elämäkokemukset ja vakaumukset. Traumaattisen kriisin kohdatessa myös yksilön oma tukiverkosto ja saatu tuki ovat toipumisessa tärkeää. Traumaattisen kriisin etenemisessä on nähty noudattavan tiettyjä seuraavia vaiheita: Sokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Tämä jaottelu ei ole kuitenkaan yksiselitteinen ja jakaa asiantuntijoiden näkemyksiä. (Mieli 2023a)

Äkilliset ja järkyttävät elämäntapahtumat voivat aiheuttaa tai pahentaa hyvin monenlaisia mielenterveyden häiriöitä. Ennalta arvaamattomien ja traumaattisten elämäntapahtumien vaikutusta mielenterveyteen voidaan tarkastella psyykkisenä kriisinä. Äkilliset stressireaktiot ja -häiriöt ovat psyykkisen tilan muutoksia, jotka ilmaantuvat poikkeuksellisen järkyttävän äkillisen tapahtuman jälkeen. Jokaisen traumaattisen kriisin kohdannut käy vaiheet läpi, mutta yksilöllisesti kriisissä voidaan nähdä tiettyjä vaiheita. (Mielenterveystalo 2024a)

2.1 Sokkivaihe

Ihmisen joutuessa järkyttävään tilanteeseen tai kuullessaan järkyttävän uutisen, käynnistyy heti psyykinen sokkireaktio. Sokkivaihe kestää yleensä tunnista muutamaan vuorokauteen (Ruishalme & Saaristo 2007) Psyykkisen sokkivaiheen tarkoitus on tähdätä ihmisen henkiinjäämiseen ja kaikki sokin

vaiheet palvelevat tätä tavoitetta. Sokkivaiheella kuvastetaan ensimmäisiä hetkiä tapahtumasta tai kun tapahtuneesta on tullut tieto. (Latvala 2010a)

Ihmisillä on tapana luoda mielikuvia tapahtumista. Emme reagoi ainoastaan tapahtuneisiin asioihin vaan myös mielikuviin, mitä olisi voinut tapahtua. Psykkinen sokki tarkoittaa mielen aikalisää. Mieleemme suojaa meitä kokemukselta ja tiedolta, jota emme voi käsitellä siinä hetkessä. (Latvala 2010b) Joskus sokkivaiheessa voi ilmetä voimakasta paniikkia tai paniikkikohtauksia. Vaiheen tarkoitus on suojata ihmisen psykkinen mieltä. Yleensä tässä vaiheessa kriisiä mieli on melko tyyni ja rauhallinen tapahtuneesta huolimatta.

Sokin tarkoitus on myös puuduttaa isoja ja sietämättömiä tunteita. Yleensä sokkivaihetta on kuvattu filminauhanomaisena eli ihan kuin olisi katsonut elokuvaa tapahtumista. Tapahtunutta on vaikea hyväksyä, saati ymmärtää. (Latvala 2010c)

Osa ihmisistä reagoi niin, että tunteet katoavat. Tämä on täysin normaali ilmiö, se kuitenkin hämmästyttää. On havaittu, että ihmiset käyvät läpi aktiivisia puolustusmekanismeja, joita ovat mm. kieltäminen, vähättely, torjuntaa ja tapahtuneen järjeistämistä eli rationaalistamista. (Latvala 2010d)

Sokkivaiheessa käsitys ajasta muuttuu, aika kuin pysähtyy. Erilaiset aistit voimistuvat ja ne ottavat vaikutteita sekä tallentuvat aivoihin erittäin voimakkaana, joista aivot myöhemmin tuottavat niistä havaintoja eli flashbackeja. Kesto on yksilöllinen ja voi kestää pienestä hetkestä muutamiin päiviin. (Latvala 2010e)

2.2 Reaktiovaihe

Sokkivaiheen jälkeen tulee reaktiovaihe. Tämän aikana ihminen alkaa kohdata tapahtumaa hiukan ja yrittää muodostaa jonkin käsityksen tapahtuneesta ja sen merkityksestä. Useimmiten reaktiovaiheen tuntemukset tuntuvat ylitsepääsemättömiltä. Tapahtunut voi toistua muistikuvina nukkuessa tai hereillä ollessa. (Mieli 2023b)

Reaktiovaiheessa olevalla voi olla kova tarve puhua ja käydä läpi tapahtumia yhä uudelleen ja uudelleen. Hän tarvitsee kuuntelijaa ja hänellä on tarve tulla kuulluksi tapahtuneiden kanssa. Lisäksi hän tarvitsee pieniä, konkreettisia ohjeita, jotka

voivat liittyä ihan arkisiinkin asioihin. Yleensä ne tuntuvat läheisiltä raskailta ja voimia vieviltä, koska tapahtuma on kaikille haasteellinen ja nostaa pintaan vaikeita tunteita. (Mieli 2023c) Reaktiovaihe kestää yksilöllisesti yleensä viikoista muutamiin kuukausiin. (Mielenterveystalo 2024b)

Puhumisella ja purkamisella on kuitenkin tärkeä merkitys toipumiselle. Se auttaa ymmärtämään ja jäsentelemään tapahtumia ja tunteiden nimeämisen myötä ne on helpompi kohdata. (Mieli 2023d) Vertaistuen tärkeyttä ei voi koskaan korostaa liikaa, muut saman kokeneet voivat luoda toivoa, että tästäkin voi selvitä. Vertaistuesta saa uusia näkökulmia ja ymmärtää, kuinka tärkeää asian läpikäyminen on. Vertaistuki antaa myös tukea yksinäisyyden tunteen kanssa ja auttaa ymmärtämään, ettei ole asian kanssa yksin eikä ainoa kenelle on tapahtunut näin. (Mieli 2023e) Tässä vaiheessa ihminen voi tuntea voimakkaitakin tunnereaktioita esimerkiksi syyllisyyttä, vihaa ja itkuisuutta. Kehon fyysiset oireilut kuuluvat tähän vaiheeseen, ne voi olla mm. unettomuus, huimaus tai pahoinvointi. (Mielenterveystalo 2024c)

Reaktiovaihe edellyttää, että välitön uhkatilanne on ohitettu ja tullaan realistisesti tietoiseksi tapahtuneesta. Reaktiovaihe vaatii turvan tunteen ympäristössä, jotta voi käsitellä mitä tapahtunut merkitsee itselle ja omalle elämälle. Voimakkaat tunteet, ajatukset tai syyllisyydentunnot ovat korostuneita ja psyykinen toimintakyky on heikentynyt. Ihmisen tavanomaiset psyykkiset sopeutumiskeinot tai puolustusmekanismit eivät toimi vielä normaalisti, jolloin ihminen etsii tasapainoa tapahtuneen tietoisesta läpikäynnistä. Äkillisen kriisin kohdannut suojautuu tietoisella ajattelulla tuskaisilta muistikuvilta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009)

2.3 Käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe

Käsittelyvaihe kestää yksilöllisesti yleisimmin kuukausista vuoteen. Tässä vaiheessa alkaa varsinainen työ surun kanssa. Ihminen pystyy hyväksymään sen, mitä on tapahtunut. (Mielenterveystalo 2024d) Tämän vaiheen aikana voi olla keskittymisvaikeuksia tai muisti voi pätkiä. Myös ihmissuhteista vetäytymistä voi olla. (Mielenterveystalo 2024e)

Kriisin vaiheet ja kulku eivät kuitenkaan aina mene niin suoraviivaisesti ja selkeästi. Esimerkiksi jokin laukaiseva tekijä, kuten jokin tapahtuma saattavat

nostaa tunteita ja kehollisia reaktioita ilmi. Käsittelyvaiheessa sekä uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtuma alkaa pikkuhiljaa muuttua osaksi elämää ja muuttaa kokemusta omasta itsestään. Tapahtuma ei ole mielessä enää jatkuvasti ja sen kanssa pystyy elämään. (Mieli 2023f)

Välillä tuska nousee pintaan ja paha olo, mutta siitä huolimatta elämässä on myös iloa ja ihminen näkee tulevaan. Vaikeasta olostu huolimatta voi samaan aikaan tuntea myös hyvää oloa ja onnea. Luottamus elämään palautuu ja tapahtumasta tulee merkittävä osa henkilökohtaista elämäntarinaa ilman, että se hallitsee tunne- ja ajatusmaailmaa. (Mieli 2023g)

Järkiajatukset ovat lisääntyneet ja tukevat toipumista ja arkea. Käsittelyvaiheessa tapahtunut hyväksytään eikä sitä kielletä tai vältellä, se käsitetään muutoksineen ja menetyksineen. Tässä vaiheessa ihminen alkaa olla valmis kohtaamaan tapahtuman eri näkökulmat ja ulottuvuudet sekä oman muuttuneen elämäntilanteensa. Käsittelyvaiheessa on myös tavallista kokea ärtyneisyyttä ja muisti- sekä keskittymisvaikeuksia. Sosiaalisista suhteista saatetaan vetäytyä vielä taka-alalle. Vaikka ajatukset liikkuvat jo muissa asioissa kuin pelkästään tapahtuneessa, tulevaisuutta ei vielä jaksu pohtia. (Mieli 2023h) Kriisistä toipumiseen vaikuttaa ihmisen resilienssi eli kyky käsitellä ja kohdata vaikeita asioita. Toipumiseen vaikuttaa myös muu elämäntilanne ja sen sisältö. Mikäli elämässä on muuten raskasta tai on kokenut aiempia kriisejä, ne voivat olla haaste toipumiselle ja tunteiden käsittelylle. (Mielenterveystalo 2024f)

Uudelleen suuntautumisen vaihe kestää vaihtelevan pitkään. Se voi kestää esimerkiksi koko loppuelämän ajan, jossa tapahtumaan on saatu etäisyyttä eikä se enää hallitse elämää. (Mieli 2023i) Tapahtunut alkaa tulla osaksi omaa elämäntarinaa ja elämänilo palaa pienin askelin. Ihminen voi jopa kokea olevansa voimaannuttaneempi tapahtumista huolimatta. (Mielenterveystalo 2024g)

3 YRITTÄJÄN OHJAAMINEN TRAUMAATTISEN KRIISIN KOHDATESSA

3.1 Yrittäjyys ja yrittäjänä toimiminen

Yrittäjän määrittelemisen ei ole aina ihan yksinkertaista. Yrittäjä on henkilö, joka perustaa yksin tai yhdessä muiden henkilöiden kanssa yrityksen. Yrittäjä organisoii liiketoimintaansa itse ja ottaa vastuun sen toiminnasta. (Kansaneläkelaitos 2024a) He voivat kehittää uusia tuotteita tai tarjota palveluita. Yrittäjä pyrkii liiketoiminnallaan tekemään voittoa. Yrittäjät ovat usein luovia, rohkeita ja sitoutuneita tavoitteidensa saavuttamiseen. (Kansaneläkelaitos 2024b)

Yrittäjällä tarkoitetaan yrittäjän eläkelain (YEL) mukaan henkilöä, joka tekee ansiotyötä olematta työsuhhteessa taikka virka- tai muussa julkisoikeudellisessa toimisuhteessa. Usein yrittäjä saa korvauksen työstään sen mukaan, miten hän on asiakkaidensa kanssa sopineet. (Yrittäjän eläkelaki 2006/1272)

Erilaisia yrittäjyyden muotoja on toiminimiyrittäjä, osakeyhtiö, avoin yhtiö, kommandiittiyhtiö, franchising-yrittäjä ja kevytyrittäjä. Toiminimiyrittäjä on oman alansa osaaja ja haluaa tehdä töitä oman yrityksen laskuun ja liikevaihto on maltillista. Osakeyhtiössä osakkaat sijoittavat rahaa yhtiöön ja omistavat näin osakkeita yhtiöstä. Se soveltuu parhaiten, jos yritystoiminta on kasvuhakuista ja siihen liittyy riskejä ja investointeja. Avoimessa yhtiössä kaikki osakkaat vastaavat yhtiön toiminnasta yhteisvastuullisesti, joka vaatii suurta luottamusta osakkaiden kesken. Kommandiittiyhtiössä osaaminen on pääsääntöisesti yrittäjän varassa, mutta yrittäjä tarvitsee pääomaa rahoittajalta. Franchising-yrittäjä hoitaa yhtä tai useampaa yksikköä, kuten liikettä, ketjun toimintakonseptin mukaisesti. Kevytyrittäjyys on nimensä mukaan pienimuotoista yrittämistä. Siinä yrittäjä myy omaa osaamistaan palveluna. (Yrittäjät 2023)

Yrittäjyydellä tarkoitetaan eri toimintaorganisaatioiden toteuttamista. Tarkoitus on vastata kuluttajien puutteisiin tai mahdollisuuksiin myyntimarkkinoilla. On erilaisia tapoja toteuttaa yrittäjyyttä. Esimerkiksi yhtiönä, isompana yhteisönä tai luonnollisena henkilönä. Yritysmuodon valitsemisessa pitää ottaa huomioon monia asioita kuten riskit, veroasiat, voitonjako ja osallistujamäärät. Pienet yritykset voivat toimia toiminimellä ammatin- tai liikkeenharjoittajana. Ammatinharjoittaja myy omaa osaamistaan ja liikkeenharjoittaja myy jotain

tuotetta. Joissain tapauksissa freelance-muodossa tekevät keikkatyöläiset ovat myös yrittäjiä. (Naisyrittäjyyskeskus 2024a)

Vuosien kärsivällinen työn tekeminen ja sinnikkyys ovat yrittäjyyden kulmakiviä. Yrittäjäksi ei kannata alkaa, jos tavoittelee nopeita voittoja. Ensimmäiset vuodet ovat kovaa työn tekemistä ilman, että tuloja välttämättä tulee hirveästi. Yritys alkaa useimmiten tehdä voittoa useamman vuoden jälkeen. Yrittäjyydessä on kuitenkin paljon hyviäkin puolia. Sanotaan, että yrittäjä on oman elämänsä herra. Yrittäjä on sidottu tiettyyn paikkaan ja muiden tekemisiin, mutta oman työn suunnittelu ja aikataulutus on yrittäjällä itsellään. Palkkatyössä tulee kuukausittain palkkaa, mutta työntekijällä ei ole läheskään niin suuria vapauksia vaikuttaa työhönsä. Yrittäjällä on mahdollisuus milloin vain aloittaa uuden palvelun tai oheistuotteen myynnin ja näin luoda itselleen uusia tulonlähteitä. Mikäli yritys menestyy, voi se olla paljon tuottoisampaa kuin palkkatyö. (Naisyrittäjyyskeskus 2024b)

Taloudellinen epävarmuus nousee yrittäjyydestä keskustellessa tai yrittäjyyttä pohtiessa. Huolellinen työn suunnittelu ja organisointi sekä riittävän hidas eteneminen ajatuksella minimoi riskejä. Alkuvaiheessa yrittäjyyteen liittyy aina taloudellista epävarmuutta, joka pitää vain kestää. Tämä taloudellinen epävarmuus on yksi suurimmista haasteista ja yleisin syy, miksi yrittäjäksi harkitseva ei kuitenkaan tee päätöstä alkaa yrittäjäksi. Jatkuva vastuu on myös yksi yrittäjyyden varjopuolia, jotkut toki myös nauttivat siitä. Pidemmän päälle se voi kuitenkin käydä raskaaksi ja yksilön on tärkeää hallita vapaa-aikaansa sekä työn tauottamista. (Naisyrittäjyyskeskus 2024c)

Monet yrittäjät pitävät hyvänä puolena sitä, että on mahdollisuus kehittyä kokoajan ja niin paljon kuin haluaa. Yritys ei koskaan ole niin sanotusti valmis, vaan sitä pystyy kehittämään jatkuvasti. Tämä varmistaa, että mieli pysyy virkeänä eikä työ käy tylsäksi. Jotta yrityksen perustamista voi harkita, tarvitaan liikeidea. Pelkkä idea yksistään ei riitä, vaan yrittäjältä vaaditaan ammattitaitoa tämän liikeidean toteuttamiseen. Asiakassuhteiden luomiseen tarvitaan rohkeutta ja yhteistyökykyä. Näiden lisäksi tulee olla alkupääomaa kasassa riittävästi ja suunnitelma, mistä rahoitus yritysideallesi hankitaan. (Naisyrittäjyyskeskus 2024d)

3.2 Yrittäjän kohtaaminen, neuvonta ja ohjaaminen äkillisessä kriisissä ammattilaisena

Sairaanhoitajat kohtaavat päivittäisessä työssään kriisin kohdanneita ihmisiä työpaikasta riippumatta. Kohdatessaan akuutissa kriisitilanteessa olevan potilaan, sairaanhoitaja käyttää ammatillista osaamista ja tietotaitoa helpottaakseen ja auttaakseen potilasta. (Kiiltomäki & Muma 2007)

Voidakseen auttaa traumaattisen kriisin kohdannutta potilasta, sairaanhoitaja tarvitsee hyvän koulutuksen kriisityöstä. Akuutin kriisityön tarkoituksena on traumaattisten tapahtumien seurauksena syntyneiden psyykkisten traumojen ehkäisy. (Kiiltomäki & Muma 2007)

Liian aktiivisia ja rutiininomaisia hoitointerventioita ensimmäisten viikkojen aikana tulisi välttää. Eri toimenpiteiden tulisi perustua yksilölliseen huolelliseen tarpeen arviointiin. Psykososiaalista tukea tulee tarjota rauhoittamaan voimakkaita stressireaktioita. Psykososiaalisessa tuessa ja palveluissa lähtökohtana on tarjota apua uhrien välittömiin tarpeisiin ja huolenaiheisiin käytännöllisillä neuvoilla ja tarjota tietoa traumaattisen kriisin eri vaiheista ja niiden läpikäymisestä. (Käypähoito 2022)

4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ JA YRITTÄJÄN KRIISIOPPAAN LAATIMINEN

4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmä

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi kokonaisuus, joka vastaa johonkin käytännön työhön nousevaan tunnistettuun tarpeeseen. Tämä voi olla esimerkiksi ohje, opas, esite tai käsikirja. Toiminnallinen opinnäytetyö voi mukautua myös osaksi suurempaa toimeksiantajalähtöistä ja työelämälähtöistä projektia, jossa tuotetaan esimerkiksi kirjallinen opas, videoitu opasvideon, konferenssin, tai jonkun muun tapahtuman. (Vilkkä 2021)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään konkreettinen tuotos, joka tässä tapauksessa on opas äkillisen kriisin kohdanneelle yrittäjälle. Traumaattisen kriisin kohdannut saa tästä oppaasta helposti tietoa kriisin eri vaiheista ja siitä, mistä saa tukea, jos sitä tarvitsee.

Ulkopuolinen toimeksiantaja saa tästä konkreettisen tuotoksen käytettäväkseen hankeprojektiin. Virallisessa opinnäytetyössä eli raportissa esittelemme johdonmukaisesti tuotoksemme ja kerromme valmistusvaiheet omasta näkökulmasta käsin. Toteutamme opinnäytetyön lineaarisen mallin mukaan.

Linearisessa mallissa työskentelyvaiheet seuraavat kaavamaisesti toisiaan laaditun opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti. Kehittämistyön lineaarinen malli sisältää neljä eri vaihetta: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Tämä on yksinkertainen kehittämistyön malli, joka sopii erityisesti projekteihin, jossa on selkeä aikaraja ja tavoite. Kuitenkin on huomioitava, että jokainen työ on omanlaisensa projekti, eikä mitään mallia voida suoraviivaisesti noudattaa työn tekemisessä. (Salonen 2013)

4.2 Oppaan tavoitteen määrittely ja suunnittelu

Valitsimme kiinnostavan ja tarpeellisen aiheen, josta lähdimme työstämään ideaa opinnäytetyöstä. Aihe on merkityksellinen ja tärkeä meidän alallemme. Tavoitteemme opinnäytetyön prosessissa oli oppia lisää kriisin eri vaiheista ja niitä kokeneiden asiakkaiden kohtaamisesta. Suunnitteluvaiheessa valitsimme aihepiirin ja hankimme opinnäytetyölle toimeksiantajan. Suunnitteluvaiheessa teimme opinnäytetyösuunnitelman, jossa laadimme opinnäytetyön tarkemman sisällön ja aikataulutuksen. (Salonen 2013)

Teimme opinnäytetyölle tavoitteet, vaiheet, toimijat, materiaalit, aineistot, tiedonhankintamenetelmät ja dokumentointitavat ja niiden käsittelyt sillä tarkkuudella, kuin suunnitteluvaiheessa se oli mahdollista. (Salonen 2013)

4.3 Oppaan toteutus ja työstäminen

Suunnittelun jälkeen siirryimme toteutus vaiheeseen, joka oli kaikkein pisin ja vaativin vaihe. Tässä vaiheessa työskentelimme viikoittain yhdessä sovittua tuotosta ja tavoitetta kohti. Keräsimme ja kokosimme tietoa sekä laadimme konkreettisen oppaan. Tässä vaiheessa korostui erityisesti suunnitelmallisuus, itsenäisyys, vuorovaikutuksellisuus ja tekstin tuottaminen. Noudatimme eettisiä ohjeita ja pidimme yhteyttä toimeksiantajaan. (Salonen 2013) Vaikka tämä vaihe oli vaativa ja raskas, se oli tärkeää ammatillisen oppimisen kannalta. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022)

4.4 Oppaan päättäminen, arviointi ja oppaan muokkaaminen yrittäjien kriisikeskuksen tuella

Tähän viimeiseen vaiheeseen oli syytä varata aikaa, koska vaiheen vaativuus tuli yllätyksenä. Kirjallinen raportti oli opiskelijoiden vastuulla, mutta mukana voi olla muitakin projektiin sitoutuneita henkilöitä. Esimerkiksi ohjaava opettaja, toimeksiantaja ja sairaanhoitajat. Prosessin lopputuloksena oli valmis tuotos, joka käytiin läpi toimijoiden kanssa. Tämä erottaa toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä. (Kostamo, Airaksinen, Vilka 2022) Toimijat yhdessä arvioivat syntyneitä tuotosta. Toimeksiantaja sai käyttöönsä valmiin oppaan. (Salonen 2013) Esittelimme valmiin posterin Lapin AMK:n avoimien ovien päivässä lokakuussa 2024. Kirjoitimme kypsyysnäytteen opinnäytetyön päätteeksi.

Kirjallisessa oppaassa pyrimme visuaalisesti kauniiseen ja helposti lähestyttävään muotoon. Tavoitteenamme oli luoda yksinkertainen mutta informatiivinen opas. Toteutimme oppaan kaikille sopivalla visuaalisella ohjelmakokoelma Canvalla. Visuaaliselta ilmeeltään oppaasta tuli selkeä. Käytimme oppaassa rauhallisia värejä sekä helposti ymmärrettävää tekstiä.

Onnistuneen ohjeen tavoittelijan täytyi muistaa ainakin kolme asiaa: käytä käskymuotoa, tunnista ohjattavan toiminnan olennaiset tiedot ja vaiheet ja esitä ohjeet helposti hahmottuvassa muodossa. (Paakkunainen 2021) Opasta tehdessämme pidimme koko ajan mielessä, kenelle olemme opasta tekemässä. Käytimme oppaassa kaikille sopivaa informaatiota, mutta ohjeistuksessa keskityimme yrittäjän näkökulmaan. Kerroimme oppaassa yleistietoa traumaattisesta kriisistä ja sen eri vaiheista. Tämän lisäksi kirjoitimme oireista, jolloin on hyvä hakeutua avun piiriin sekä yhteystiedot mistä yrittäjälle on apua saatavilla.

Pyysimme prosessin aikana toimeksiantajaltamme neuvoa ja mielipiteitä siitä, minkälaisen oppaan he haluavat. Käytimme oppaan useaan kertaan heidän hyväksyttävänä ja teimme korjauksia sen mukaan. Ohjeiden piti olla kieleltään ymmärrettäviä ja sävyiltään sopivia (Kankaanpää 2011) Oppaan kieliasu tuli pitää kirjakielen tasolla. Paras vaihtoehto yleistä ohjetta tehdessä oli välttää kaikki

hankalat tieteistermit, koska ohjeen tulisi olla mahdollisimman yksinkertainen luettava.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tarkoituksena oli laatia konkreettinen opas, jota voidaan jakaa yrittäjille kriisin kohdatessa. On tärkeää, että ihmisen kohdatessa kriisi, hänellä on jokin konkreettinen apuväline muistin tuelle, josta hänelle käy selville, mistä kriisissä on kyse ja mistä hän voi saada apua.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas traumaattisen kriisin kohdatessa Yrittäjän kriisikeskukselle. Tavoitteena oli tehdä opinnäytetyön mahdollisimman ymmärrettäväksi, välttämättä ammattisanastoa tai selittämään välttämättömimmät vierasperäiset ja ammattisanaston tarkoitukset. Teksti pyritään pitämään lyhyenä ja ytimekkäänä, jotta lukijan mielenkiinto pysyy yllä, kuitenkin niin, että kaikki oleellinen tieto on saatavilla. Pyrimme oppaassa ja raportoinnissa mukailemaan samaa helppolukuista linjaa.

Henkilökohtainen tavoitteemme opinnäytetyön prosessissa oli oppia lisää kriisin eri vaiheista ja niitä kokeneiden asiakkaiden kohtaamisesta. Kirjallisen työn kautta tavoitteena oli oppia luomaan asiatekstiä, etsimään tietoa ja käyttämään ja merkitsemään luotettavia lähteitä.

Opasta voidaan hyödyntää hoitotyön eri yksiköissä, joissa kohdataan kriisiin joutuneita potilaita. Opas helpottaa hoitohenkilökunnan työtä, kun tieto löytyy koottuna yhdestä oppaasta.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Arene ry 2020 mukaan opinnäytetyössä tulee käyttää luotettavia tiedonlähteitä ja tutkimuksia. Käytämme työssä luotettavia lähteitä, joiden hankkimista olemme harjoitelleet koulun eri kursseilla. Merkitsemme oikeaoppisesti lähdeviitteet työssämme. Mikäli hyödynnämme opinnäytetyössä valmiita kuvia, kuvioita tai muuta vastaavaa materiaalia, varmistamme aina niihin liittyvät tekijänoikeudet. Käytämme tietoperustana vain luotettavia tiedonlähteitä ja näyttöön perustuvia tutkimuksia. Olemme tehneet toimeksiantosopimuksen tilaajan ja ohjaavan opettajan kanssa. (Liite) Saamme laadukasta ohjausta ohjaavalta opettajalta koko prosessin ajan. Tässä opinnäytetyössä ei käsitellä kenenkään henkilötietoja. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiden mukaisesti opinnäytetyöraporttimme on tehty oikeaoppisella lähteiden ja tekstiviitteiden merkitsemisenä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta)

Aiheemme on herkkä ja haastava, jolloin eettisyys nousee erityisen tärkeään rooliin. Yksilöllisyyden ja ihmisen kohtaaminen ovat avain asemassa äkillisen kriisin kohdanneille. Äkillisen kriisin kohdanneelle on pystyttävä olemaan avoin, rehellinen ja ammattilaisen tulee tunnistaa omat rajat, taidot ja heikkoudet.

Eettinen näkökulma työssämme on myös esitteen tilaajan mielipiteiden kunnioittaminen oppaan koostamisessa, koska heillä on ajantasaista tietoa ja kokemusta, minkälainen opas olisi kaikkia osapuolia hyödyttävä. Oppaan tavoitteena on kannustaa ja rohkaista kriisin kohdannutta.

Opinnäytetyöprosessissa on tärkeää hakea tietoa luotettavista lähteistä, jotka sisältävät tutkittua tietoa. Olemme pohtineet käyttämiämme lähteitä koko työn ajan. Olemme koulun kurssien avulla harjoitelleet luotettavien lähteiden käyttöä. Ilman näitä kursseja emme saisi toteutettua yhtä laadukasta opinnäytetyötä. Käytämme monipuolisesti erilaisia luotettavia lähteitä.

Aiheena yrittäjyys tai äkillinen traumaattinen kriisi eivät ole niin tuttuja meille, jolloin tietoa pitää etsiä paljon. Meidän tulee saada käsitys aiheesta, mistä työemme koostamme. Kirjoittajina olemme rehellisiä ja avoimia ja jaamme asioita laajasti eri näkökulmista. Henkilökohtaiset mielipiteemme jätämme sivuun.

Olemme käytännön ihmisiä ja haluamme tehdä tekstistä mahdollisimman selkeää ja konkreettista. Tavoittemme on, että lukija ymmärtää tekstiä mahdollisimman helposti ja voi viedä sen käytäntöön mukaan.

Pyrimme työssämme tuomaan esille hoitotyön näkökulmaa kriisityöhön tueksi. Psykososiaalinen tuki nousee eriarvoisen tärkeään asiaan aiheessamme ja tekemämme opas on hyvä tuki työssä. Jää tunteiden tukemiseen enemmän tilaa, kun oppaaseen on koottu napakasti tieto yhteen.

Kaikissa opinnäytetyöraportin vaiheissa olemme käyttäneet plagioinnin tunnistusjärjestelmää. Plagiointi on tekijänoikeuslailla kiellettyä. Myös opinnäytetyöraportin lisäksi työhön kuuluu tuotos eli opas, joka tekijänoikeuslain mukaan vaatii luvan julkaisuun. Tämän teimme yhteistyössä tilaajamme yrittäjän kriisikeskuksen kanssa. Opinnäytetyöhöemme ei sisälly salassa pidettävää tietoa ja se on julkisesti luettavissa Theseuksesta.

6.2 Sairaanhoidajaksi kasvaminen

Sairaanhoidajan ammattiin kasvaminen tapahtuu asteittain. Prosessi käynnistyy jo silloin, kun päätät hakea alalle. Ammatillisella kasvulla ja kehittämisellä tarkoitetaan laajaa työstöä ihmisessä itsessään, jossa tiedot, taidot, uskomukset, mielikuvat ja havainnot muuttuvat ja kehittyvät. Lyhyesti ja yksinkertaistettuna se on yksilön kasvua ihmisenä sekä kehittymistä työssään.

Ammatilliseen kasvuun vaikuttaa moni asia, riippuu paljon missä olet työskennellyt. Opiskelijana on mahdollisuus harjoitella monissa eri paikoissa ja tutustua eri osaamisaloihin ammatin sisällä. Omaan kehittymiseen vaikuttaa myös ammatti-identiteetti ja persoona, työorganisaatio ja työyhteisö. Hyvä johtaminen ja avoimuus on tärkeää ja organisaatio voi vaikuttaa ammatilliseen kasvuun ja kehittymiseen luomalla luotettavan ja turvallisen ilmapiirin sekä hoitokulttuurin. Se tukee oppimista ja kehittymistä, edistää osallistamista ja rentouttaa jokaista työntekijää tekemään työtään omaa persoonaa hyödyntäen. (Ora-Hyytiäinen 2004)

Sairaanhoidajatutkinnon suorittaneen oletetaan olevan valmis käytännön työhön. Vastavalmistunut on työharjoittelusta saanut käsityksen, mitä hoitotyö on ja mistä sairaanhoidajan osaaminen koostuu. On tärkeää tiedostaa, millainen hänen odotetaan olevan ja miten sijoittaa itsensä työyhteisön jäseneksi. Ammatissa toimiminen edellyttää tietynlaisen roolin valintaa. Sairaanhoidajan rooli rakentuu oppimiskokemusten kautta työtä tehdessä. (Stolt 2011)

Sairaanhoidajan ammatti-identiteetin määrittelee yksilö itse, se tarkoittaa omaa käsitystä millaisena hän näkee itsensä, miten hän toimii työskennellessään ammatissaan ja mikä on hänelle tärkeää. Potilaiden kohtaamiset sekä työyhteisön arvostus muovaavat ammatti-identiteettiä myönteisesti. Sairaanhoidajat pohtivat kysymyksiä, keitä sairaanhoidajat ovat, millainen merkitys sairaanhoidajilla on yhteiskunnassa, millaista arvostusta he saavat ja mikä on sairaanhoidajien asema. (Ora-Hyytiäinen 2004)

Asiantuntijuus, ammatillinen kasvu ja työote nivoutuvat tiiviisti yhteen. Asiantuntijuus ja ammatillinen kasvu eivät ole mahdollisia ilman oikeassa toimintaympäristössä tehdystä työstä saatua kokemusta. Kokemusta, mikä on saatu työstä, on osa ammatillisen asiantuntijuuden kehittymistä, joka kehittyy jatkuvasti kokemuksen kautta erilaisia työtehtäviä tehden. Ammatillinen kasvu edellyttää tasapainoa omassa elämässä ja henkistä hyvinvointia. Kasvuprosessissa oleellisia ovat ikä, ihmissuhteet, terveyden tila ja taloudellinen tilanne. Kasvu tapahtuu ihan tavallisista arkipäivän tilanteista, omista virheistä ja niiden kohtaamisista sekä osallisuudesta työyhteisöön. (Ora-Hyytiäinen 2004)

Jotta kokemuksista opitaan, täytyy siihen liittyä aina reflektio. Reflektoinnilla tarkoitetaan opitun tai koetun asian jäsentämistä, pohdiskelua ja sulattelua eri näkökulmista. Reflektointi on kehittymis- ja oppimisprosessi, joka kehittää ammattiin kriittistä ajattelua, päätöksentekokykyä ja kykyä joustaa työssään. Sairaanhoidaja tarvitsee pohtivaa ja harkitsevaa ajattelua perustellakseen käytännön toimintaansa sekä kehittääkseen osaamistaan sekä kehittyäkseen työssään ammattilaisena.

Opinnäytetyön teon aikana olemme kokeneet parini kanssa oman osaamisemme kehittymistä. Olemme saaneet työkaluja työhömmä ja yrittäjän kohtaamiseen kriisin keskellä. On ollut tärkeää perehtyä aiheeseen, koska kriisit ovat elämässä aina läsnä jossain määrin ja kuka vain voi kohdata äkillisen kriisin. Ammattilaisilla tulee varautua myös äärimmäisten tunteiden kohtaamiseen, joita kriisin kohdannut kokee. Tulee myös osata havainnoida erilaiset tunnereaktiot ja toimintatavat mitä ihmisillä on.

Opinnäytetyöprosessissa olemme saaneet paljon työkaluja omaan työhömmä ja ammatillista varmuutta. Koemme yhteistyötaitojen olevan isossa roolissa opinnäytetyötä tehdessä. Säännölliset tapaamiset ja yhteiset tavoitteet luovat vankan perustan tälle projektille. Selkeä työnjako ja toisen auttaminen ovat avain asemassa. Myös pariin tukeutuminen ja vertaistuki on iso voimavara tätä tehtäessä. Nämä ovat hyviä taitoja meidän tulevaa ammattia varten, jossa korostuu vuorovaikutus, kohtaaminen ja yhteistyötaidot.

6.3 Johtopäätökset ja jatkokehittämisen aiheet

Johtopäätöksenä voimme todeta, että lisätietoa traumaattisesta kriisistä ei saa koskaan liikaa. Tietoa tarvitsee työn tueksi ja opas missä on tieto saatavilla helposti ja nopeasti auttavat ammattilaisia sekä kriisin kohdannutta. Traumaattisen kriisin kokeneita ei kohtaa päivittäin, joten on hyvä olla tietoa aiheesta. Tilanne on kokeneelle raskas ja tunteet heittelevät, joten ammattilaisen tulee olla ajan hermoilla aiheen kanssa. Ammattilaisen tulee osata tulkita tunteitaan ja tukea kriisin kokenutta, ettei hän jää asian kanssa yksin tai ilman tukea.

Yrittäjä, joka on kohdannut traumaattisen kriisin saa oppaasta kootusti tietoa, jonka mahdollisesti voi sisäistää vaikeasta tilanteestaan huolimatta. Oppaasta löytyy valtakunnallisia yhteystietoja, joista saa tukea vuorokauden ajasta riippumatta. Opas voi luoda toivoa traumaattisen kriisin kokeneelle, ettei tarvitse jäädä yksin lohduttomassa tilanteessa. Oppaan läpikäyminen on tärkeää yhdessä asiakkaan kanssa, jotta asiakkaan voimavarat pystyvät sisäistämään oppaan sisältöä.

Kriisin kohdannutta yrittäjää tulee tukea oppaan lisäksi myös keskustelutuella ja mahdollisten oireiden hoitamisella. Kriisin kohdannutta tulee kuunnella ja tukea. Yrittäjän kohdatessa tulee huomioida myös tulotaso, yrittäjällä on erilainen tuki esimerkiksi jäädessään sairauslomalle. Apua tulee hakea tukitahdoilta yhdessä yrittäjän kanssa hänen niin halutessaan. On tärkeää myös keskustelemalla käydä läpi, minkälaisia ajatuksia ja toiveita hänellä on töiden suhteen. Joskus myös pieni työmäärä tukee palautumista ja toipumista, kunnes kriisin sokkivaihe on ohi. On tärkeä saada muuta ajateltavaa vaikeassa tilanteessa. Riskinä yrittäjälle on kriisistä huolimatta tehdä töitä, että saa pakolliset kulut katettua. Yrittäjät herkästi myös uppotuvat tekemään liikaa töitä, joka on yksi selviytymismekanismi vaikeiden asioiden kohtaamisessa. Mikään keino ei kuitenkaan ole väärä ja jokainen itse päättää minkä kokee itselleen hyväksi. Ammattilaisen tulee kuitenkin antaa tarvittava tieto ja apu sekä tuki, josta yrittäjä voi valita siihen hetkeen oikealta tuntuvan keinon.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla kriisikeskuksien haasteiden läpikäyminen, mitä he kohtaavat työssään. Kriisin tuoreena kokenutta ei ole helppo kohdata

ammattilaisella. Aihe on raskas ja vaikea ja ammattilaisena tulee olla hyvin hienovarainen eleiden ja sanojen kanssa. Koemme, että myös sairaanhoitaja sekä terveydenhoitajakoulutukseen tulisi sisällyttää hiukan äkillisistä traumaista tietoa. Mikäli opiskelija suuntautuu akuuttiin hoitotyöhön, olisi tärkeää jo ennen suuntautumista tietää mahdollisista traumaattisista kriiseistä ja sen vaiheista lyhykäisyydessään. Tieto ja taito ovat osa kohtaamista. Ymmärrys erilaisista elämäntilanteista on tärkeää.

LÄHTEET

- Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 24.1.2024 https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382.
- Kansaneläkelaitos 2023. Kuka on yrittäjä? Viitattu 24.1.2024 <https://www.kela.fi/yrittajyys-sosiaaliturva#kuka-on-yrittaja>.
- Kiiltomäki, A. & Muma, P. 2007. Tässä ja nyt: Sairaanhoidtaja tekee kriisityötä. Helsinki: Sairaanhoidtajaliitto.
- Kostamo, P. Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön.
- Latvala, P. Traumaattisessa kriisissä olevan ihmisen kohtaaminen ensihoidossa. Viitattu 25.10.2024 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22286/Liite%20%20Koulutusmateriaali%20PDF.pdf?sequence=3>.
- Lönnqvist, J. Henriksson, M. Marttunen, M. & Partonen, T. 2023. Psykiatria. Duodecim.
- Mieli Ry 2023. Shokista uuteen alkuun. Viitattu 24.1.2024 <https://mieli.fi/vaikeaelamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>.
- Mielenterveystalo 2023. Kriisin vaiheet ja kriisistä toipuminen. Viitattu 28.2.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisi/kriisin-vaiheet-ja-kriisista-toipuminen>.
- Naisyrittäjyyskeskus 2024. Minustako yrittäjäksi? Viitattu 25.10.2024 <https://naisyrittajyyskeskus.fi/minustako-yrittaja/>.
- Natunen, M. & Parviainen, E. 2014. Akuutti traumaattinen kriisi ja kriisityö. Opinnäytetyö. Opetusmateriaali mielenterveystyön perushoitotyöhön. Viitattu 30.9.2024 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78179/opinnaytetyo_VALMISVALMIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ora-Hyytiäinen, E. 2004. Auttajasta reflektiiviseksi sairaanhoitajaksi - Ammattikorkeakouluopiskelijan kasvu ja kehittyminen ammattiin. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 29.2.2024 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67086/951-44-6076-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Paakkunainen, T. 2021. Millainen on hyvä ohje? Opinnäytetyö, Poliisiammattikorkeakoulu. Viitattu 29.2.2024 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496184/ON_Paakkunainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Pohjanmaan pelastuslaitos. Ohje kriisin kohdanneelle. Viitattu 24.1.2024
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22286/Liite%201%20Kriisiohje%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

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

Sairaanhoitajaliitto, 2014. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Haettu 10.3.2018 osoitteesta <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>.

Salo, G, 2015. Naisen sydän blogi. <https://hidastaelamaa.fi/author/gloria-salo/>.

Salonen, K., 2013. Näkökulma tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas oppilaille, opettajilla ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.1.2024.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. Opas kuntayhtymille. Viitattu 24.1.2024
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72736/Julka200916.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Stolt, J. 2011. Opiskelijasta sairaanhoitajaksi - käytännön harjoittelujaksot sairaanhoitajaopiskelijan ammatillisen identiteetin rakentumisen tukena. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 29.2.2024
<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59607/Stolt.Jaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Traumaperäinen stressihäiriö. 2022. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 13.9.2024
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50080?tab=suositus>.

Vastuullinen tiede 2023. Julkaiseminen. Viitattu 25.10.2024.
<https://vastuullinentiede.fi/fi/julkaiseminen>.

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yrittäjän eläkelaki. 2006/1272. Viitattu 25.10.2024
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20061272>.

Yrittäjän kriisikeskus. Mieli tukitalo mielenterveys oy.2024. Viitattu 25.10.2024
<https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/>.

Yrittäjät. Yritysmuodot. 2023 viitattu 24.1.2024
<https://www.yrittajat.fi/tietopankki/yrittajaksi-ryhtyminen/yritysmuodot/>.

Traumaattinen kriisi

-OPAS YRITTÄJÄLLE

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

mieli
Tukitalo
mielenterveys ry



“Vaikeimmat kriisit mahdollistavat suurimman kasvun. Muutoksen hyväksyminen ja siitä oppiminen kääntävät kriisit pysyviksi voimavaroiksi.”

- Gloria Salo, Naisen sydän -blogi

Traumaattinen kriisi

Hyvin monenlaisista elämänvaiheista ja tapahtumista voi olla seurauksena kriisi.

Traumaattisen kriisin synnyttää usein epätavallisen voimakas ja äkillinen tapahtuma, johon liittyy suuri tunnejärkytys, jota omat voimat eivät riitä kohtaamaan.

Kriisi voi olla myös seurausta useista samanaikaisista kuormittavista tekijöistä.

Traumaattiseen kriisiin on vaikea ennakolta varautua ja usein henkilö sen kohdatessaan tarvitsee ulkopuolisen apua.

Kriisissä oleva voi kokea avuttomuuden tunnetta, hätää ja toivottomuutta. Keho voi oireilla myös fyysisesti esimerkiksi ahdistuksena, keskittymiskyvyn puutteena, unettomuutena, ärtyisyytenä ja fyysisinä kipuina.

Kriisin eri vaiheet

Sokkivaihe

Sokkivaiheella kuvastetaan ensimmäisiä hetkiä tapahtumasta tai kun tapahtuneesta on tullut tieto. Psykkisen sokkivaiheen tarkoitus on tähdätä ihmisen henkiinjäämiseen ja kaikki sokin vaiheet palvelevat tätä tavoitetta.

Sokin tarkoituksena on myös puuduttaa isoja ja sietämättömiä tunteita. Vaiheen tarkoituksena on suojata ihmisen mieltä.

Tapahtunutta voi olla vaikea hyväksyä, saati ymmärtää.

Kriisin eri vaiheet

Reaktiovaihe

Sokkivaiheen jälkeen tulee reaktiovaihe.

Tämän aikana ihminen alkaa kohdata tapahtumaa hiukan ja yrittää muodostaa jonkin käsityksen tapahtuneesta ja sen merkityksestä.

Useimmiten reaktiovaiheen tuntemukset tuntuvat ylitsepääsemättömiltä. Tapahtunut voi toistua muistikuvina nukkuessa tai hereillä ollessa.

Tässä vaiheessa on tärkeä purkaa ja puhua tapahtuneesta. Se auttaa jäsentelemään tapahtumia ja nimeämään erilaisia tunteita. Vertaistuen tärkeyttä ei voi koskaan korostaa liikaa. Se auttaa luomaan toivoa, että tästäkin voi selvitä.

Kriisin eri vaiheet

Käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe

Tässä vaiheessa alkaa varsinainen työ surun kanssa. Tämän vaiheen aikana voi olla keskittymisvaikeuksia tai muisti voi pätkiä. Ihmissuhteet voivat muuttua.

Vaikeasta olosta huolimatta voi samaan aikaan tuntea myös hyvää oloa ja onnea. Luottamus elämään palautuu hiljalleen ja tapahtumasta tulee merkittävä osa henkilökohtaista elämäntarinaa ilman, että se hallitsee voimakkaasti tunne- ja ajatusmaailmaa.

Järkiajatukset ovat lisääntyneet ja tukevat toipumista ja arkea. Käsittelyvaiheessa tapahtunut hyväksytään eikä sitä kielletä tai vältellä, se käsitetään muutoksineen ja menetyksineen.

Milloin hakea apua

Hae apua mikäli koet jotain seuraavista:

- Tunnetta siitä, että tapahtuma jatkuu edelleen, vaikka se olisi jo päättynyt
- Toistuvia, vastentahtoisesti mieleen tunkeutuvia ajatuksia ja painajaisia
- Tapahtuman ajattelun voimakasta välttelemistä
- Voimakkaita tunnereaktioita
- Turvattomuudentunnetta, säikkymistä tai unettomuutta
- Huolta tulevaisuudesta ja omasta hyvinvoinnista
- Tarvetta keskustella

Oikea hetki hakea apua on, kun mietit tarvitsetko sitä.

Hätätilanteessa:

Yleinen hätänumero 112
Paikkakuntasi päivystys tai terveysasema
Työterveyspalvelut

Keskusteluapua:

MIELI RY:n valtakunnallinen kriisipuhelin
09 2525 0111
MIELI RY:n kautta voi varata keskusteluaikoja
yrittäjien kriisikeskukseen
Yrittäjän mieli- verkkovalmennus
www.mieli.fi
Punaisen ristin auttava puhelin
0800 100 200

Talousneuvontaa:

Yrittäjän talousapu -neuvontapalvelun
puhelin 0295 024 880

Omahoito-ohjelma:

Mielenterveystalo www.mielenterveystalo.fi

Oppaan tekivät:

Emilia Kuusela
(Terveydenhoitaja AMK)

Reetta Siivola
(Sairaanhoitaja AMK)

Opinnäytetyö
Lapin ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
2024

Toimeksiantaja

Yrittäjän kriisikeskus

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

mieli
Tukitalo
mielenterveys ry

Lähteet:

Mieli Ry 2023. Shokista uuteen alkuun.
<https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>

Mielenterveystalo. Kriisin vaiheet ja kriisistä toipuminen.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/traumakriisi/kriisin-vaiheet-ja-kriisista-toipuminen>

Tukitalo mielenterveys ry
<https://www.mielenterveysseurat.fi/yrittajankriisikeskus/>

