

Janna Mäkiranta

RYHMÄKUNTOUTUKSEN VAIKUTUS RAUHANTURVAAJIEN
PSYKOSOSIAALISEEN HYVINVOINTIIN

Sosiaalialan koulutusohjelma
2015

RYHMÄKUNTOUTUKSEN VAIKUTUS RAUHANTURVAAJIEN PSYKOSOSIAALISEEN HYVINVOINTIIN

Mäkiranta, Janna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Joulukuu 2015
Ohjaaja: Rajaniemi, Kari
Sivumäärä: 37
Liitteitä: 4

Asiasanat: rauhanturvaaminen, traumaperäinen stressireaktio, psykososiaalinen kuntoutus, vertaistuki

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Laitilan Terveyskodissa kuntoutusjaksolle osallistuneiden vaativissa kriisinhallintatehtävissä vammautuneiden rauhanturvaajien henkistä hyvinvointia kuntoutusjakson alussa ja kaksi viikkoa sen jälkeen. Lisäksi selvitettiin kuntoutusjaksolle osallistuneiden henkilöiden odotukset ja tavoitteet jaksosta, sekä niiden toteutuminen ja mahdolliset parannusehdotukset.

Opinnäytetyön teoriaosuuden alussa esitellään Laitilan Terveyskodin toimintaa ja rauhanturvaajien kuntoutuksen aloittamista. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään rauhanturvaamista, post-traumaattista stressihäiriötä ja vertaistukea.

Opinnäytetyö on luonteeltaan kvalitatiivinen, eli laadullinen. Opinnäytetyöhön haastateltiin suullisesti ja kirjallisesti kuutta kuntoutusjaksolle osallistunutta rauhanturvaajaa. Puolistrukturoidut haastattelut äänitettiin ja myöhemmin litteroitiin kirjalliseksi tuotokseksi. Kaksi viikkoa kuntoutusjakson päättymisen jälkeen lähetettiin samat kyselylomakkeet hieman muutetussa muodossa kuntoutujille kotiin. Haastattelut sijoittuivat keväälle 2015.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että traumaattinen tapahtuma kriisinhallintatehtävissä on vaikuttanut henkilöiden arkisten haasteiden kohtaamiseen negatiivisella tavalla. Kaksi viikkoa kuntoutusjakson jälkeen näyttää siltä, että jakso on myönteisessä mielessä vaikuttanut vammautuneiden rauhanturvaajien henkiseen hyvinvointiin. Suurin osa kuntoutujista uskoo kuntoutuksen myönteisen vaikutuksen omaan hyvinvointiin olevan pidempikestoista. Tätä uskomusta tukee vertaistuellisten keskusteluiden suuri merkitys asioiden käsittelyssä.

Kuntoutusjakson odotusten ja kunkin kuntoutujan omien tavoitteiden voidaan sanoa toteutuneen viikon aikana. Erityismainintana usean palautteen kohdalla nostettiin esiin Laitilan Terveyskodin ystävällinen, ammattitaitoinen ja taitava henkilökunta. Terveyskodin lämminhenkisyys edisti kuntoutusjakson onnistumista ja jätti positiivisen kokemuksen pitkäksi aikaa mieleen.

IMPACT OF GROUP REHABILITATION ON THE PSYCHOSOCIAL WELLBEING OF PEACEKEEPERS

Mäkiranta, Janna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

December 2015

Supervisor: Rajaniemi, Kari

Number of pages: 37

Appendices: 4

Keywords: peacekeeping, post-traumatic stress disorder, psychosocial rehabilitation, peer support

The purpose of this thesis was to examine at the beginning of a rehabilitation period and two weeks later the psychical wellbeing of peacekeepers that are injured on demanding rapid reaction missions and that were taking part in rehabilitation in Laitilan Terveyskoti (rehabilitation center in Laitila, Finland). The expectations and objectives over the rehabilitation period as well as their fulfillment and the potential improvement suggestions of the individuals taking part in the rehabilitation were examined also.

The work in Laitilan Terveyskoti and the starting process of the peacekeepers' rehabilitation are presented at the beginning of the theory section of this thesis. The section also covers peacekeeping in general, post-traumatic stress disorder and peer support.

This thesis is qualitative. Six peacekeepers attending rehabilitation were interviewed both unwritten and written. The half-structured interviews were recorded and later transcribed. The same questionnaires with a few changes were sent to the peacekeepers' homes two weeks after the rehabilitation period. The interviews took place in the spring of 2015.

Based on the research results, traumatic incidents on rapid reaction missions have affected negatively on the peacekeepers' encounter of everyday challenges. Two weeks after the rehabilitation period it seems, that the period has affected positively on the psychical wellbeing of injured peacekeepers. Most of the peacekeepers believe that the rehabilitation's positive impact on their wellbeing will be long-lasting. Peer support conversations had great significance in processing traumatic incidents.

The expectations regarding the rehabilitation period and the objectives of each peacekeeper were fulfilled during the week. Laitilan Terveyskoti got a lot of positive feedback on its friendly, professional and skillful personnel. The warmth of the rehabilitation center enhanced the success of the period and kept the positive experience in the peacekeepers' mind for a long time.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA	7
3	RAUHANTURVAAMINEN	8
3.1	Vakuutusurva	8
3.2	Rauhanturvaajaksi kriisinhallintatehtäviin	9
3.3	Kotiutuminen operaatiosta.....	10
4	POST-TRAUMAATTINEN STRESSIHÄIRIÖ.....	11
4.1	Oirekuva	11
4.2	Esiintyneisyys suomalaisilla rauhanturvaajilla.....	14
4.3	Tuen tarpeen tunnistaminen	15
5	JÄLKIPUUNTI JA VERTAISTUKI.....	16
5.1	Yleisesti	16
5.2	Tukea rauhanturvaajille ja heidän omaisilleen	16
5.2.1	Suomen Rauhanturvaajaliitto ry	16
5.2.2	Vertaistukiryhmä Vaikeasti Korvattavat ry	17
6	TYÖN VAIHEET.....	17
6.1	Lähtökohdat ja tavoitteet	17
6.2	Toteutus	18
6.3	Tulosten käsittely	18
7	TUTKIMUSTULOKSET KUNTOUTUSJAKSON ALUSSA JÄRJESTETYSTÄ KYSELYSTÄ.....	19
7.1	Tausta- ja perustiedot	19
7.2	Tapahtumien jälkeinen aika ja tuki.....	20
7.3	Tilanne ennen palvelukseen lähtöä.....	21
7.4	Nykytilanne	21
7.5	Kokemukset viimeisen kahden viikon aikana	23
7.6	Ajatukset kyselyyn vastaamisesta	23
8	TUTKIMUSTULOSTEN EROAVAISSUUDET	23
8.1	Nykytilanne	24
8.2	Kokemukset viimeisen kahden viikon aikana	25
8.3	Ajatukset kyselyyn vastaamisesta	26
9	KUNTOUTUSJAKSON ODOTUKSET JA TAVOITTEET SEKÄ NIIDEN TOTEUTUMINEN	26
9.1	Odotukset kuntoutusjaksosta	27

9.2	Vaatimukset onnistuneelle kuntoutusjaksolle	27
9.3	Kuntoutusjakson vaikutus omaan hyvinvointiin	28
9.4	Seikka johon kuntoutusjaksolla halutaan erityisesti keskittyä	29
9.5	Mieleepainuvimmat asiat kuntoutusjaksosta	29
9.6	Asia johon olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota	30
10	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	30
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä käsitellään vaativissa kriisinhallintatehtävissä palvelleiden ja siellä vammautuneiden rauhanturvaajien ryhmäkuntoutusta Laitilan Terveyskodissa. Ajatus rauhanturvaajien kuntoutusta käsittelevästä opinnäytetyöstä syntyi, kun Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n lehdessä 7/2014 kerrottiin Laitilan Terveyskodissa järjestetystä kriisinhallintatehtävissä loukkaantuneiden rauhanturvaajien kuntoutusjakson pilotista (Häkkinen 2014, 32–35). Tarkasteltava aihe on tällä hetkellä ajankohtainen, sillä Valtiokonttori on vasta muutama vuosi sitten päättänyt aloittaa sotilaallisissa kriisinhallintatehtävissä vammautuneiden suomalais-ten kuntoutuksen neljässä veljeskodissa Suomessa (Tanhuanpää 2013).

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Laitilan Terveyskodin kanssa. Työhön on haastateltu kaiken kaikkiaan kuutta vaativissa kriisinhallintatehtävissä palvelutta rauhanturvaajaa, jotka ovat kukin palveluksessa ollessaan vammautuneet henkisesti ja/tai fyysisesti. Rauhanturvaajat ovat osallistuneet Laitilan Terveyskodissa järjestettävälle kuntoutusjaksolle, jonka johdosta heitä on haastateltu kuntoutusjakson odotuksia koskien. Haastattelun lisäksi kukin rauhanturvaaja on täyttänyt kyselylomakkeen, joka käsittelee heidän kokemuksiaan ja tuntemuksiaan ennen ja jälkeen palveluksessa olon, sekä kaksi viikkoa ennen kuntoutumisjaksoa ja tilannetta nyt. Noin kaksi viikkoa kuntoutusjakson jälkeen samat lomakkeet hieman muutetussa muodossa on lähetetty heille kotiin täytettäväksi. Myös kokemukset ja parannusehdotukset kuntoutusjaksolle on tässä vaiheessa kerätty kirjallisena. Yksi näistä Terveyskodissa tavatuista kuudesta rauhanturvaajasta oli käynyt kuntoutusjakson jo aikaisemmin, eikä siis osallistunut sille näiden viiden muun rauhanturvaajan kanssa samaan aikaan. Hänen kohdallaan haastattelutilannetta jouduttiin hieman muuttamaan siten, että kysymykset esitettiin ajatellen jo kokonaan käytyä kuntoutusjaksoa ja aikaa ennen sitä.

Opinnäytetyöni koostuu teoriaosasta, tutkimustuloksista ja omasta pohdinnasta. Teoriaosassa kerron ensin Laitilan Terveyskodista, jonka jälkeen käsitteelen rauhanturvaamista, post-traumaattista stressihäiriötä ja vertaistukea. Tämän jälkeen kerron opinnäytetyön vaiheet, tutkimustulokset ja palautteen kuntoutusjaksosta. Viimeisenä kirjoitan työn johtopäätökset ja omaa pohdintaa opinnäytetyön tekemisestä.

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyö on tehty Laitilan Terveyskodin kanssa yhteistyössä. Terveyskoti sijaitsee aivan valtatie 8 varressa. Laitilan Terveyskoti on aloittanut toimintansa Laitilan Veljeskotina vuonna 1984. Sittemmin vuonna 2006 Laitilan Veljeskoti muutettiin Laitilan Terveyskoti-nimiseksi, ja tätä nykyä Terveyskodin alla toimii Veljeskodin lisäksi Poukanvillen Hyvinvointikeskus sekä Laitilan Kaupungintalon lounasravintola ja kokous- ja juhlatarjoilupalvelut. (Laitilan Terveyskoti 2010, 9.)

Laitilan Terveyskoti on Laitilan kaupungin ja Laitilan Vanhaintuki ry:n omistuksessa, ja laitos kantaakin arvokasta perinnettä suomalaisten kunniakansalaisten kuntouttajana. Terveyskodissa asuu vakituisesti 25 ikäihmistä. Sotainvalidien lisäksi asumispalveluita tarjotaan muutamille muille ikäihmisille ja vaikeavammaisille, ja hoitopalveluja päivätoiminnan muodossa asiakkaiden omiin koteihin lähiseudulla. (Laitilan Terveyskodin www-sivut 2015.)

Laitilan Terveyskodilla on jo Veljeskodin myötä syntynyt vankka kokemus niin amputoitujen kuin ampumavamman saaneiden ja syvästi traumatisoituneiden sodassa palvelleiden miesten ja naisten kuntoutuksessa. Lisäksi Laitilan Terveyskoti on kuntouttanut Kelan lähettämiä vaikeavammaisia lähes 20 vuoden ajan. Näihin on lukeutunut muun muassa aivohalvauksen saaneet, aivovammautuneet, selkäydinvammautuneet, kehitysvammaiset, reumaatikot sekä syöpää tai lihastautia sairastavat. Tämän lisäksi Hyvinvointikeskus Poukanville tarjoaa kuntoutusta ja työhyvinvointipalveluja myös työikäisille asiakkaille. (henkilökohtainen tiedonanto 20.3.2015.)

Laitilan Terveyskotia johtava Eero Kuisma käynnisti vuonna 2010 hankkeen rauhan- turvaajien kuntoutuksen järjestämisestä (Tanhuanpää 2015, 56). Kuisman kanssa hanketta mukana ideoimassa oli Sotainvalidien Veljesliiton Salon seudun osaston puheenjohtaja Heimo Purhonen (henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2015). Hankkeen johdosta Terveyskoti järjesti noin parinkymmenen yrityksen ja yhdistyksen rahoittamana vuoden 2014 puolivälissä rauhanturvaajille suunnitellun kuntoutuskonseptin pilottijakson neljälle vaativissa kriisinhallintatehtävissä vammautuneelle rauhanturvaajalle. Kuntoutuskonseptin sisällön laadinnasta ja käytännön käynnistyksestä vas-

tasi Laitilan Terveyskodin myynti- ja kehittämispäällikkönä toimiva fysioterapeutti Paulina Iiskala. Kuntoutuskonsepti on hyväksytty Valtiokonttorin ja puolustusvoimien toimintayksikön toimesta. Laitilan Terveyskoti on ainoa rauhanturvaajien kuntoutusta järjestävästä neljästä sairas- ja veljeskodista, joka nykypäivänä järjestää kuntoutusta ryhmämuotoisena. Valtiokonttori ei ikävä kyllä kustanna ryhmäkuntoutusta. (henkilökohtainen tiedonanto 20.3.2015.) Tämän vuoksi esimerkiksi vuoden 2015 alkupuolella järjestettävän kuntoutusjakson tuellaan mahdollisti URLUS-säätiö (Tanhuanpää 2015, 61).

3 RAUHANTURVAAMINEN

Suomi on ollut mukana rauhanturvaoperaatioissa jo vuodesta 1956, ja lähes tuosta vuodesta asti se on ollut yksi aktiivisimmista rauhanturvaajia lähettävistä maista (Suomen Rauhanturvaajaliitto ry 2010, 117). Kyseisestä vuodesta lähtien suomalaisia rauhanturvaajia on palvellut muun muassa Kashmirissa, Lähi-idässä, Siinailla, Balkanilla, Kyproksella, Golanilla, Libanonissa, Afrikassa ja Afganistanissa. Nykyään Suomi osallistuu kansainväliseen kriisinhallintatoimintaan kehittäen sitä EU:n, YK:n ja NATO:n johtamissa missioissa. Rauhanturvaoperaation yksiselitteinen määrittely ei ole helppoa, sillä eri operaatiot eroavat selvästi toisistaan. Operaatiossa rauhanturvaajien roolit vaihtelevat hoitohenkilöstöstä aina raskaasti aseistautuneisiin taistelujoukkoihin. Rauhanturvatehtävien toimintaympäristö ei välttämättä ole puhtaasti sota- eikä rauhantila, eivätkä ympärillä olevat ihmiset myöskään ole jaoteltavissa vihollisiksi tai ystäviksi. Sen johdosta tällainen toimintaympäristö haastaa rauhanturvaajat omaksumaan uuden, sotilaan selkeästä toimintamallista poikkeavan roolin. (Isosomppi & Leskinen 2011, 10–11.)

3.1 Vakuutusturva

Palveluksen ajan puolustusvoimat on vastuussa kriisinhallintahenkilöstön terveydenhuollon kuluista, mutta palveluksen päättymisen jälkeen kustannusten korvausvastuu siirtyy Valtiokonttorille sellaisissa tilanteissa joissa on kysymys sotilastapaturmalain

1211/1990 mukaisen tapaturman tai palvelussairauden kustannuksista. Samoissa tapauksissa Valtiokonttori voi harkintansa perusteella korvata myös kyseiseen tapaukseen liittyviä hoito- ja tutkimuskuluja. Porin prikaatin kansainvälinen sosiaalikirjuri on vakuutusasioissa henkilöstön tukena. (Porin prikaati 2015, 23.)

Sotilastapaturmalain mukaisesti kriisinhallintahenkilöstölle korvataan palvelussuhteen kestäessä tapahtuneet palvelussairaudet ja sotilastapaturmat. Palvelussairaudeksi luetaan palveluksessa ja sen edellyttämällä matkalla saatu sairaus sekä ammattitautilain mukainen sairaus, joka on aiheutunut palveluksessa olon ajan vallinneista olosuhteista tai joka on aiheutunut palveluksen suorittamisesta. Lisäksi palvelussairautena korvataan muukin sairaus, mikäli se mitä ilmeisimmin on palveluksesta aiheutunut tai palvelus on sairautta olennaisesti pahentanut. Sotilastapaturmaksi luetaan palveluksessa ja sen edellyttämällä matkalla tapahtunut tapaturma sekä palvelusvapaalla sattunut tapaturma. Tapaturmaksi luetaan äkillinen, odottamaton, ulkoisen tekijän aiheuttama sairaus tai vamma. (Porin prikaati 2015, 23.)

3.2 Rauhanturvaajaksi kriisinhallintatehtäviin

Rauhanturvaajaksi kriisinhallintatehtäviin hakeudutaan toimintavalmiuden kautta, ja hakemus sotilaallisen kriisinhallinnan toimintavalmiuteen jätetään ensisijaisesti Porin prikaattiin. Hakemuksen allekirjoitettuaan henkilö sitoutuu käskystä saapumaan kriisinhallintakoulutukseen tai –palvelukseen. Hakemuksen käsittelyn jälkeen hakija saa kirjallisesti tiedon mahdollisesta hyväksymisestä tai hylkäämisestä. (Puolustusvoimien www-sivut 2015.)

Valmistava koulutus, rauhanturvaajan peruskoulutus ja rauhanturvaajan täydennyskoulutus muodostavat kriisinhallintatehtäviin lähtevien joukkojen koulutuksen. Rauhanturvaajien palvelussitoumus laaditaan pääsääntöisesti kuudeksi kuukaudeksi, mutta työtehtävästä riippuen sitoumus voidaan laatia myös vuodeksi. Lisäksi kuuden kuukauden palvelussuhdetta on mahdollista hakemuksesta jatkaa kahteentoista kuukauteen. Osasta kriisinhallintajoukoista on mahdollisuus päästä esimerkiksi jokaista palveluskuukautta kohden kahdeksi ja puoleksi päiväksi palvelusvapaille tai vastaavasti jokaista kuutta palveluskuukautta kohden ainakin yhdeksi kotilomaksi Suo-

meen. Lisäksi kotimaahan on operaatiosta riippuen mahdollista pitää yhteyttä puhelimitse, internetin välityksellä, puolustusvoimien VOIP-puhelimella tai kirjeitse. (Porin prikaati 2015, 6–7, 17, 21.)

Palvelusaikana rauhanturvaajille on oma tukihenkilöstönsä, ja se vaihtelee operaation ja joukon koon mukaan. Niihin lukeutuvat muun muassa lääkintähenkilöstö, lääkäri, sotilaspappi ja jokaisessa suomalaisessa kriisinhallintajoukossa kriisitukiryhmä. Kriisitukiryhmään kuuluu kriisityön asiantuntijoita ja sen johdosta vastaa sotilaspappi, lääkäri tai muu työhön koulutettu henkilö. Kriisitukiryhmä järjestää mahdollisen traumaattisen tapahtuman jälkeen välittömän purkukeskustelun, eli defusingin. Lisäksi tarvittaessa on mahdollista järjestää psykologisia jälkipuinteja, eli debriefingejä, tapahtumaa koskien. (Porin prikaati 2015, 35–37.)

Rauhanturvaajien läheisten on ennen palvelusta, sen aikana ja jälkeen mahdollista olla yhteydessä Porin prikaatin kansainväliseen sosiaalikuraattoriin tukea tarvitsevis-
sa tilanteissa. Porin prikaati pyrkii järjestämään kriisinhallintapalveluksessa olevien rauhanturvaajien läheisille läheistenpäivän Tampereella. Läheistenpäivässä kerrotaan operaation tilanteesta ja tukimahdollisuuksista, sekä keskustellaan vertaistuellisesti muiden kokemuksista. Rauhanturvaajien ja heidän läheistensä tueksi toimii lisäksi Suomen Rauhanturvaajaliitto ry yhteistyössä puolustusvoimien kanssa. Uusin tuki-
projekti, Rauhanturvaajat vertaisina, palvelee rauhanturvaajien läheisiä ja järjestää toimintaa Tukinetistä vertaistapaamisiin. Näiden lisäksi Rauhanturvaajien läheiset ry on rauhanturvaajien läheisten oma vertaistukitoiminnan kautta syntynyt yhdistys. (Porin prikaati 2015, 38.)

3.3 Kotiutuminen operaatiosta

Porin prikaatin kansainvälinen sosiaalikuraattori on sekä kriisinhallintapalveluksen keskeyttäneiden että palveluksensa loppuun saattaneiden rauhanturvaajien käytettävissä. Kansainvälinen sosiaalikuraattori tarvittaessa ohjaa tukitoimiin hakeutumista tai itse henkilökohtaisesti keskustelee rauhanturvaajan kanssa hänen mieltään painavista asioista. Tämän lisäksi Porin prikaati järjestää kaksipäiväisen kotiuttamiskoulutuksen rauhanturvaajille. Tämä järjestetään 1-3 kuukauden kuluttua kotimaahan pa-

luusta, ja siihen on jokaisella rauhanturvaajalla osallistumisvelvollisuus. Siellä käydään läpi muun muassa kokemuksia palvelusajasta, arkeen palaamisen haasteista sekä puhutaan stressistä ja ihmissuhteista. Kukin rauhanturvaaja osallistuu kotiuttamiskoulutuksessa luennoille sekä yksilö- ja ryhmäkeskusteluun. (Porin prikaati 2015, 39–40.)

Stressistä ääneen puhuminen ja sen tunnistaminen on tärkeää, sillä moni voi joutua kriisinhallintatehtävissä kohtaamaan tilanteita, jotka ovat itselle järkyttäviä ja voivat täten aiheuttaa traumaattista stressiä. Eri traumaattisen stressireaktion oireita voivat olla esimerkiksi tilanteen uudelleen kokeminen (flashback), unihäiriöt, tyhjyyden ja vieraantumisen tuntemukset tai erimuotoiset fyysiset oireet kuten vapina tai sydämen tykytys. Kaikki stressitilanteet eivät toki välttämättä johdu palveluksessa koetusta tapahtumasta, vaan myös jopa kotiinpaluu voi olla monille huomaamattakin stressaavaa. Rauhanturvaajana toimiminen on yksi elämänvaihe, jonka päätyminen saattaa aiheuttaa itse rauhanturvaajassa tai hänen läheisissään stressaavia tilanteita. Tämän vuoksi onkin muistettava, että palatessaan kotiin kriisinhallintatehtävistä ei arki välttämättä jatku samalla lailla, kuin mitä se on ollut ennen palvelukseen lähtöä. Vertais-tuen merkitystä korostetaan suuresti, sillä rauhanturvaajat jakavat samat kokemukset, ja näin ymmärrys toista rauhanturvaajaa kohtaan varmastikin säilyy heidän välillään. (Porin prikaati 2015, 41–44.)

4 POST-TRAUMAATTINEN STRESSIHÄIRIÖ

4.1 Oirekuva

Post-traumaattinen eli traumaperäinen stressihäiriö (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) on vuonna 1980 hyväksytty lääketieteelliseksi diagnoosiksi. Sotilasoperaatioihin liittyvä traumaperäinen stressihäiriö onkin yhdysvaltalaisen veteraanien yleisin psykiatrinen syy hakea korvausta valtiolta. (Isosomppi & Leskinen 2011, 23.)

Traumaperäisen stressihäiriön diagnostiset kriteerit DSM-5:n mukaan:

- A. ”Henkilö on joutunut kohtaamaan tapahtuneen tai uhkaavan kuoleman, vakavan loukkaantumisen tai seksuaalista väkivaltaa yhdellä tai useammalla seuraavista tavoista:
1. Välitön tapahtuman kokeminen
 2. Toiseen henkilöön kohdistuneen tapahtuman näkeminen
 3. Tiedon saaminen traumaattisen tapahtuman sattumisesta läheiselle perheenjäsenelle tai ystävälle. Mikäli kyseessä on toteutunut tai uhkaava kuolema, tapahtuman pitää olla väkivaltainen tai tapaturmainen
 4. Toistuva tai äärimmäinen altistuminen traumaattisen tapahtuman vastenmielisille yksityiskohdille, kuten osallistuminen ihmisruumiin jäännösten koaamiseen, toistuvaan lasten hyväksikäytön yksityiskohtien tutkimiseen yms. Huom. Kriteeriä A4 ei sovelleta sähköisen median tai kuvien kautta tapahtuvaan ei-ammattilliseen altistukseen
- B. Traumaattinen tapahtuma koetaan jatkuvasti uudelleen yhdellä tai useammalla seuraavista tavoista:
1. Toistuvia, vastentahtoisia, tietoisuuteen tunkeutuvia ahdistavia muistikuvia tapahtumasta. Huom. Lapsilla voi esiintyä toistuvia leikkejä traumaan liittyvistä aiheista
 2. Toistuvia ja ahdistavia unia itse tapahtumasta tai liittyen sen herättämään afektiin. Huom. Lapsilla voi esiintyä pelottavia unia, joiden sisältö ei ole tunnistettavissa
 3. Dissosiativisia reaktioita (kuten palautumia), jolloin henkilö tuntee tai toimii ikään kuin traumaattinen tapahtuma olisi toistumassa. Vaikeimmillaan henkilö voi kokonaan menettää tietoisuuden todellisesta ympäristöstään. Huom. Lapset voivat jäljitellä tapahtuman aikaista toimintaa leikeissään
 4. Voimakas tai pitkittynyt psyykkinen ahdistus jouduttaessa tekemisiin traumaattista tapahtumaa muistuttavien tai symboloivien sisäisten tai ulkoisten asioiden kanssa
 5. Huomattavat fysiologiset reaktiot traumaattista asiaa muistuttaviin tai symboloiviin sisäisiin tai ulkoisiin asioihin
- C. Traumaan liittyvien ärsykkeiden jatkuva välttäminen, joka ilmenee vähintään toisella seuraavista tavoista:
1. Pyrkimys välttää traumaan liittyviä ahdistavia muistoja, ajatuksia ja tunteita

2. Pyrkimys välttää ihmisiä, paikkoja, toimintoja ja tilanteita, jotka herättävät muistoja tapahtuneesta
- D. Negatiiviset kognitiiviset ja mielialan muutokset. Ne ovat alkaneet tai vaikeutuneet traumaattisen tapahtuman jälkeen ja niiden merkkejä ovat kaksi tai useampia seuraavista:
1. Kykenemättömyys muistaa traumaattisen tapahtuman keskeisiä asioita (dissosiatiivisen amnesian tyypisesti)
 2. Pysyvä ja liioitellun negatiivinen käsitys itsestä, toisista ja maailmasta
 3. Pysyvät vääristyneet ajatukset traumaattisen tapahtuman syistä ja seuraamuksista, mikä johtaa itsesyytöksiin tai muiden syyttelyyn
 4. Pysyvä kielteinen tunnetila (pelko, kauhu, ahdistus, syyllisyys, häpeä)
 5. Kiinnostuksen tai osallistumisen vähentyminen tärkeisiin toimintoihin
 6. Muista etääntymisen tai vieraantumisen tunne
 7. Jatkuva kykenemättömyys ilmaista positiivisia tunteita
- E. Jatkuvia kohonneen vireystilan ja reaktiivisuuden oireita, jotka alkoivat tai vaikeutuivat traumaattisen tapahtuman jälkeen, ja joiden merkinä on kaksi tai useampia seuraavista:
1. Ärtynisyys ja vihanpurkaukset (sekä verbaalinen että fyysinen provosoimaton aggressiivisuus mahdollista)
 2. Piittaamaton tai itsetuhoinen käyttäytyminen
 3. Korostunut varuillaanolo
 4. Säikkyminen
 5. Keskittymisvaikeudet
 6. Nukkumishäiriöt
- F. Häiriön kesto aika (kriteerit B, C, D ja E) on vähintään yksi kuukausi
- G. Häiriö aiheuttaa kliinisesti merkittävää kärsimystä tai haittaa sosiaalisella, ammatillisella tai muulla tärkeällä toiminnan alueella
- H. Häiriö ei johdu lääkkeiden tai päihteiden fysiologisesta vaikutuksesta eikä muusta sairaudesta” (Käypä hoidon www-sivut 2015.)

4.2 Esiintyneisyys suomalaisilla rauhanturvaajilla

Vuonna 2008 ilmestyneessä tutkimuksessa on todettu suomalaisilla rauhanturvaaja-veteraaneilla ilmenevän traumaperäistä stressihäiriötä 1,2–3,6 prosentilla. Kyselyyn on haastateltu 606 eri maiden sotilasta. Luku osoittaa, että suomalaisilla kriisinhallintaveteraaneilla esiintyy kansainvälisellä tasolla vertailtuna vähän traumaperäistä stressihäiriötä. Tutkimuksessa nostetaan tähän seikkaan mahdolliseksi syiksi suomalaisten rauhanturvaajien positiivista yhteishenkeä, yhteiskuntamme yleistä arvostusta rauhanturvajoukkoja kohtaan sekä lisäksi tarkoituksenmukaista ja hyvää koulutusta. On huomioitava, että prosenttiluku on kuitenkin suuresti riippuvainen siitä, missä kohdejoukko on toiminut kriisinhallintaoperaatiossa. (Granqvist 2014, 2.)

Suomalaisten traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivien rauhanturvaajaveteraanien pieni prosentuaalinen määrä edellä mainitussa tutkimuksessa ei kuitenkaan kerro sitä puolta, voiko luku vastaisuudessa olla kasvussa. Tämän ja maailmantilanteen muuttumisen vuoksi olisi entistäkin tärkeämpää panostaa stressihäiriöiden hoitoon ja tunnistamiseen. Lisäksi syynä matalaan prosenttilukuun voi olla seuraavassa luvussa käsitelty rauhanturvaajasta itsestään lähtöisin oleva yhteydenotto auttajatahoon ja avun saaminen myöhemmin ilmeneviin stressioireisiin.

Puolustusvoimien Mielenterveysoppaaseen on kerätty esimerkkejä traumatisoivista tilanteista, joita rauhanturvaajat saattavat kohdata kriisinhallintatehtävissä:

- ”Henkilöön kohdistuva väkivalta, murha, joukkomurha, vaarallinen kulkutauti, nälänhätä tai suuronnettomuus, erityisesti, jos joutuu toimimaan sivustakatsojana tai tarkkailijana voimatta puuttua tilanteeseen ja jos kohteena ovat erityistä suojelua vaativat ryhmät.
- Pahoinpitelyistä ja kidutuksista kuuleminen ensi kertaa.
- Suora tai epäsuora itseen kohdistuva uhkailu.
- Rakennusten pommittaminen, teiden miinoittaminen.
- Hyökkäykset ajoneuvoja ja saattueita vastaan.
- Aseelliset hyökkäykset ja ryöstöt.
- Laajamittaisen materiaallisen tuhon näkeminen.” (Puolustusvoimat 2014, 41–42.)

4.3 Tuen tarpeen tunnistaminen

Kotiuttamiskoulutuksen käskyn ja rauhanturvaajana toimimisen puitteissa kukin rauhanturvaaja on velvollinen osallistumaan kotiuttamiskoulutukseen. Mikäli henkilö ei syystä tai toisesta osallistu tilaisuuteen käskettynä ajankohtana, on hänen mahdollista osallistua siihen myöhemmin. Mikäli henkilö todetaan kotiuttamiskoulutuksessa poissaolevaksi, jää hänelle koulutuksesta poissaolomerkintä. Poissaolomerkintä ei kuitenkaan käytännössä aiheuta toimenpiteitä, eikä sillä ole kielteistä vaikutusta uusiin operaatioihin osallistuttaessa. (Granqvist 2014, 16.)

Kotiinpaluukysely, kotiuttamiskoulutuksen ryhmä- ja yksilökeskustelut sekä jälkiseurantakysely ovat tuen tarpeessa olevien henkilöiden seulonnan olennaisimmat työkalut. Yhteydenotto ja avun saaminen ovat itse rauhanturvaajasta riippuvaisia. Mikäli rauhanturvaaja kokee tarvitsevansa apua, kehoitetaan häntä ottamaan yhteyttä Porin prikaatin henkilöstötukeen. Sieltä puolustusvoimien henkilökunta ohjataan työterveyshuollon piiriin, kun taas reserviläiset ohjataan julkiseen terveydenhuoltoon. Sotilaslääketieteen keskus tarjoaa tämän lisäksi mahdollisuuden diagnoosiin ja konsultaatioon, jossa tapausta käsitellään erityisesti rauhanturvaajan näkökulmasta. (Granqvist 2014, 20–21.)

Jos henkilö on keskeyttänyt kriisinhallintapalveluksensa, on Porin prikaatin kansainvälinen sosiaalikuraattori häneen yhteydessä ja pyrkii järjestämään hänelle yksilönä kotiuttamisprosessiin kuuluvan psykososiaalisen tuen. Lisäksi keskeyttäneelle tarjotaan mahdollisuus osallistua kotiuttamiskoulutukseen henkilölle itselleen sopivana aikana. (Granqvist 2014, 21.)

5 JÄLKIPUINTI JA VERTAISTUKI

5.1 Yleisesti

Yksi kriisi-intervention muoto on debriefing eli psykologinen jälkipuinti, joka järjestetään yksilö- tai ryhmäistuntona jokaiselle traumaattiseen tapahtumaan osallistuneelle kahden tai kolmen päivän kuluttua traumaattisesta tapahtumasta. Ryhmän vetäjän tehtävä on kannustaa ryhmään osallistuneita kuvailemaan omaa kokemusta tapahtuneesta ja sen herättämiä tunteita ja ajatuksia. Toiminnan tarkoitus on, että ryhmään osallistuneille muodostuu tapahtuneesta tarina, johon kukin voi liittää omia muistikuviaan. Tällaisen jäsentäminen katsotaan ehkäisevän mahdollista myöhempää psyykkistä oireilua ja traumaperäisen stressihäiriön kehittymistä. (Pasternack 2004.)

Jälkipuinti on osa stressin- ja kriisinkäsittelyä, jonka avulla torjutaan ja käsitellään trauma- ja työperäistä stressiä. Jälkipuinnin taso 1 on vertaistuki, eli tietyn mallin mukaista helpottavaa keskustelua, jota käydään ryhmässä jonka jäsenillä on samankaltaisia kokemuksia. Tällainen keskustelu järjestetään siten, että ryhmän vetäjänä toimii joku ryhmäläisistä. Tällöin tapahtuneen hallinta ja käsittely helpottuvat, kun ryhmään osallistujat huomaavat, miten ryhmän muutkin jäsenet ovat kokeneet samantapaisia tunnekokemuksia ja ajatuksia. Tällaisessa ryhmätilanteessa henkilölle tulee tunne, että hän itsekkin on normaali ja ainoa epänormaali tilanteessa on sen vaikeus ja mullistava kokemus. (Hammarlund 2004, 109–116.)

5.2 Tukea rauhanturvaajille ja heidän omaisilleen

5.2.1 Suomen Rauhanturvaajaliitto ry

Sain opinnäytetyöni työstämisen ohella osallistua Säkylän Huovinrinteellä 21.–22.5.2015 järjestettyyn rauhanturvaajien kotiuttamiskoulutukseen. Siellä kerrottiin Suomen Rauhanturvaajaliitto ry:n toteuttamasta ja RAY:n rahoittamasta Tukea koto-

na ja kaukana –projektista. Se on nelivuotinen projekti, joka tarjoaa vertaistukea kaikille rauhanturvaajille sekä heidän läheisilleen.

Projektin tarkoitus on luoda valtakunnallinen rauhanturvaajien ja heidän läheistensä nettituki verkkokriisikeskus Tukinettiin. Tämä mahdollistaa vertaistuen saamisen riippumatta siitä, missä päin henkilö asuu. Tämän lisäksi Suomen Rauhanturvaajaliitto ry:n jäsenyhdistyksien alueille ympäri Suomen luodaan verkostoja ja erilaisia vertaistoiminnan muotoja. Vertaistoiminnan tukihenkilöiksi koulutetaan rauhanturvaajia ja heidän läheisiään. (Rauhanturvaajat vertaisina –projektin www-sivut 2015.)

5.2.2 Vertaistukiryhmä Vaikeasti Korvattavat ry

Vertaistukiryhmä Vaikeasti Korvattavat ry:n tavoitteena on ryhmän jäsenten oma-kohtaisten kokemusten pohjalta tukea ja auttaa rauhanturva- ja kriisinhallintatehtävissä loukkaantuneita, haavoittuneita, vammautuneita ja sairastuneita rauhanturvaajia ja heidän läheisiään selviytymään tapahtumasta aiheutuneesta kriisistä. Vertaistukiryhmä Vaikeasti Korvattavat ry:n toiminnan kannatusjäseneksi voi liittyä kymmenen euron suuruisella lahjoituksella. (Vertaistukiryhmä Vaikeasti Korvattavat ry:n www-sivut 2015.)

6 TYÖN VAIHEET

6.1 Lähtökohdat ja tavoitteet

Työn lähtökohtana oli se, että vaativissa kriisinhallintatehtävissä palvelleiden rauhanturvaajien kuntoutus on uusi ja ajankohtainen asia Suomessa. Valtiokonttori on vasta muutama vuosi sitten päättänyt aloittaa kuntoutuksen neljässä veljeskodissa Suomessa (Tanhuanpää 2013). Näistä Veljeskodeista yksi on Laitilan Terveyskoti, jossa olen yhden kuntoutusjakson aikana päässyt haastattelemaan kuutta rauhanturvaajaa.

Työn tavoitteena oli kyselylomakkeiden ja puolistrukturoidun haastattelun avulla selvittää viikon kestävän ryhmäkuntoutusjakson vaikutukset psykososiaaliseen hyvinvointiin jo jakson aikana ja sen jälkeen, sekä kartoittaa kuntoutusjaksolle osallistuvien rauhanturvaajien odotuksia ja omia tavoitteita ja niiden toteutumista. Lisäksi tavoitteena oli saada palautetta kuntoutusjaksosta.

6.2 Toteutus

Haastattelin viittä kuntoutusjaksolle osallistuvaa rauhanturvaajaa ja lisäksi yhtä rauhanturvaajaa joka oli jo aikaisemmin ollut kyseisellä kuntoutusjaksolla Laitilan Terveyskodissa. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina huoneessa, joissa ei kuntoutujan ja minun lisäksi ollut muita. Odotukset ja omat tavoitteet kuntoutusjaksolle selvitin puolistrukturoidun haastattelun (Liite 2) muodossa, jonka äänitin ja myöhemmin litteroin. Litteroinnin tehtyäni poistin äänitteet, jonka jälkeen haastattelut muuttuivat anonyymeiksi. Samassa haastattelutilanteessa pyysin henkilöä täyttämään kyselylomakkeen (Liite 1), jonka avulla sain tietoa hänen henkisestä tilastaan.

Kaksi viikkoa kuntoutusjakson jälkeen lähetin viidelle kuntoutusjaksolla olleelle rauhanturvaajalle kotiin kirjeessä kyselylomakkeen (Liite 3), jonka avulla selvitin heidän henkistä tilaansa kuntoutusjakson jälkeen. Lisäksi liitin kirjeeseen kyselylomakkeen (Liite 4), jossa avoimin kysymyksin pyydettiin palautetta kuntoutusjaksosta. Aikaisemmin kuntoutusjaksolla olleen rauhanturvaajan kohdalla olin nämä asiat jo selvittänyt ensimmäisessä haastattelutilanteessa.

6.3 Tulosten käsittely

Työni on kvalitatiivinen, joten kaikki tutkimustulokset analysoitiin kirjallisesti ja ilman taulukointia (Pitkäranta 2014, 101–102). Kyselylomakkeiden (Liite 1 ja 3) yhteenvedon tein itselleni paperille. Tarkastelin jokaisesta kysymyksestä erityisesti eniten vastauksia saaneet kohdat, ja vertasin lomakkeita keskenään. Takaisin saamani kyselylomakkeet, joissa kuntoutusjaksosta kerättiin palautetta avoimin kysymyksin (Liite 4), kirjoitin yhteenvetona itselleni kaikki samalle tiedostolle. Puolistrukturoidun haastattelun (Liite 2) litteroin, jonka jälkeen tein myös siitä yhteenvedon yh-

delle tiedostolle. Koska avoimia kysymyksiä kuntoutusjakson aikana ja sen jälkeen en verrannut toisiinsa, kirjoitin niistä suoraan kommentteja ja ajatuksia opinnäytetyöhöni.

Kyselylomakkeiden (Liite 1 ja 3) ainoa tekijä, josta voin vastaukset toisiinsa liittää, oli syntymäaika. Pyysin vastaajia kirjaamaan lomakkeeseen syntymäaikansa, jotta voisin mahdollisia vertailuja lomakkeiden kautta suorittaa. Tätä tutkimustapaa en kuitenkaan tullut työssäni hyödyntäneeksi.

7 TUTKIMUSTULOKSET KUNTOUTUSJAKSON ALUSSA

JÄRJESTETYSTÄ KYSELYSTÄ

Seuraavissa kohdissa avaan tutkimustuloksia kuntoutusjakson alussa pidetystä kyselystä (Liite 1) koskien vastaajien henkistä hyvinvointia. Kyselylomakkeen kohdat B1, B3, C, D, E, F ja G ovat joko kokonaan tai osittain samoja, kuin Jokelan ja Kauhajoen ampumissurmille altistuneiden oppilaiden ja opiskelijoiden selviytyminen, tuki ja hoito – Kahden vuoden seurantatutkimusten loppuraportissa olevat opiskelijoille teetetyt kyselyt. (Haravuori ym. 2012.) Tutkimuksessa on kuitenkin otettava huomioon, että henkilökohtaiset ja kriisinhallintatehtäviin kuulumattomatkin asiat saattavat vaikuttaa osaan vastauksista.

7.1 Tausta- ja perustiedot

Haastateltavia rauhanturvaajia oli yhteensä kuusi kappaletta ja he olivat iältään 35-74-vuotiaita. Kriisinhallintatehtäviä oli osalla suoritettuna useampia, ja koko kohde-ryhmän suorituspaikoiksi ilmenivät Libanon, Kypros, Afganistan, Kosovo ja Bosnia-Hertsegovina.

Yksi haastatteluun osallistuneista rauhanturvaajista oli jo aikaisemmin käynyt kuntoutumisjakson Laitilan Terveyskodissa, mutta hänen kanssaan kuitenkin käytiin sa-

mat kysymykset kuin viiden muun rauhanturvaajan kanssa. Tämän lisäksi yhden rauhanturvaajan kohdalla palveluksessa olosta oli kulunut aikaa jo niin kauan, että hänen oli vaikeaa vastata jokaiseen kyselylomakkeen kohtaan. Nämä kohdat hänen osaltaan jätettiin tyhjäksi, mutta enemmistöön kysymyksistä kuitenkin vastaus saatiin.

7.2 Tapahtumien jälkeinen aika ja tuki

Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin, mistä kohdejoukko on saanut tukea tapahtuneen jälkeen. Vastaukset annettiin pääosin rasti ruutuun –menetelmällä valmiita vastausvaihtoehtoja käyttäen. Viimeiseksi vastauskohdaksi oli annettu muu vaihtoehto, johon vastaaja oli itse voinut lisätä jo valmiista vaihtoehtoista puuttuneen tahon, jolta oli tukea saanut. Kaikki vastanneista olivat saaneet tukea omalta perheeltä, sekä valtaosa muilta rauhanturvaajilta ja puolustusvoimilta. Ystävät ja lääkärit olivat myös yksi esiin nousseista aktiivisista tuen tarjoajista. Ainoastaan kaksi sanoi saaneensa tukea muilta sukulaisiltaan ja Rauhanturvaajaliitolta. Rauhanturvaajaliiton pieneksi jäänyt vastausprosentti selittynee kuitenkin sillä, että moni oli saanut tukea muilta rauhanturvaajilta, jolloin tuen tarve Rauhanturvaajaliiton kautta on saattanut olla vähäinen. Yksi kertoi saaneensa tukea oman kaupungin sosiaalitoimesta ja toinen psykologeilta.

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, mistä kohdejoukko toivoi saavansa tukea tapahtuneen jälkeen, mutta ei ole saanut. Tässä kohdassa vastausvaihtoehdot olivat samat kuin edeltävässä kohdassa. Enemmistö oli toivonut saavansa tukea puolustusvoimilta, kun taas vähemmistö oli toivonut saavansa sitä Rauhanturvaajaliitolta, psykologeilta, lääkäreiltä ja Valtiokonttorista. Ainoastaan yksi vastanneista kertoi, ettei ole kokenut tarvinneensa apua sen enempää kuin on saanutkaan.

Kolmas kohta kartoitti, mistä koettiin saaneen parasta tukea tapahtuneen jälkeen. Kysymys oli avoin kysymys, johon kukin oli saanut vastata oman kokemuksensa mukaan ilman valmiita vaihtoehtoja. Parhaiksi tuen antajiksi oli koettu muut rauhanturvaajatoverit, psykoterapeutti, Porin prikaati ja prikaatin sosiaalikuraattori, Rauhan-

turvaajaliitto, Vertaistukiryhmä Vaikeasti Korvattavat ry, sukulaiset, vaimo ja ystävät.

Kysymyksissä ei määritelty, olisiko tarvittava tuki enemmän henkiseen vai fyysiseen puoleen painottuvaa, eikä sitä olisiko sen tarve lähinnä vakuutus-, raha- tai muiden asioiden selvittelyä. Toki Valtiokonttorin esille nousu viestittää, että tukea oli saatettu kokea tarvittavaksi esimerkiksi kuntoutuksen järjestämisen osalta.

7.3 Tilanne ennen palvelukseen lähtöä

Tässä kohdassa C oli viisitoista väittämää, joista kuhunkin kohtaan laitettiin rasti siihen joka vastaajan mielestä parhaiten kuvasi omaa tilannetta ennen palvelukseen lähtöä. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että ennen palvelukseen lähtöä he pystyivät keskittymään tehtäviinsä, tekemään päätöksiä ja he kykenivät kohtaamaan vaikeuksia (kohdat 1-3). Neljä kuudesta koki, että heistä oli hyötyä asioiden hoidossa eivätkä he olleet stressaantuneita, masentuneita tai onnettomia. Myös suurin osa vastaajista oli melko samaa mieltä siitä, että he kykenivät nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistaan, ja että he tunsivat itsensä kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi. Vaikka parissa kohtaa vastauksissa olikin koettavissa kohtalaista apeutta ja huolien kanssa elämistä, ei kuitenkaan kenenkään tilanne ollut niin heikko että yksikään olisi toistuvasti ajatellut elämänsä lopettamista. Vastauksista sai kaikin puolin sen käsityksen, että pääosin kohdejoukko oli ollut ennen palvelukseen lähtöä tyytyväinen elämäänsä, ja elämä kotona oli ollut suhteellisen tasapainoista.

7.4 Nykytilanne

Kohdassa D nykytilanteesta kysyttiin samoilla väittämillä, kuin omasta tilanteesta ennen palvelukseen lähtöä. Tässäkin kohtaa rasti laitettiin siihen, joka vastaajan mielestä parhaiten kuvasi omaa nykytilannetta. Kohdat 1-3 joissa käsiteltiin keskittymistä tehtäviin, pystymistä päätöksien tekoon ja kykenemistä vaikeuksien kohtaamiseen saivat nyt vähemmän puoltavia vastauksia verrattuna aikaan ennen palvelukseen lähtemistä. Silti kuitenkin puolet vastaajista oli sitä mieltä, että he pystyvät keskittymään tehtäviinsä ja kykenevät kohtaamaan vaikeuksia. Enemmistö tunsu pystyvänsä

tekemään päätöksiä, eikä kokenut valvovansa huoliensa takia. Puolet vastaajista sanoivat olevansa vain melko eri mieltä siitä, että he tuntevat olevansa jatkuvasti yllärasittuneita.

Pääosa vastaajista ei ole menettänyt itseluottamustaan, eikä kokenut että elämä olisi toivotonta. Samoin he eivät myöskään kokeneet, että he itse olisivat arvottomia. Kolme kuudesta oli samaa mieltä, että heistä tuntuu että he ovat hyödyksi asioiden hoitamisessa, ja vastaavasti kolme oli melko samaa mieltä siitä että he kykenevät nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistaan.

Tulosten perusteella näyttää siltä, että enää noin puolet vastanneista kokee täysin pystyvänsä keskittymään tehtäviinsä, sekä tuntee pystyvänsä tekemään päätöksiä tai kohtaamaan vaikeuksia. Verrattuna aikaa ennen palvelukseen lähtöä useampi valvoo huoliensa vuoksi, sekä tuntee hieman vahvemmin olevansa yllärasittunut. Muutama kokee menettäneensä itseluottamuksensa, ja kokonaiskuva elämäntilanteen tyytyväisyydestä on hieman kärsinyt.

E-kohdassa rästettiin senhetkistä olotilaa parhaiten kuvaava kohta. Kohdassa oli viisi kysymystä, johon kaikkiin oli viisi vastausvaihtoehtoa. Kysyttäessä elämänlaadusta voidaan sanoa sen olevan kohtalainen. Yksi valitsi heikomman ja kaksi paremman vaihtoehdon. Neljä kertoi heillä olevan tarpeeksi energiaa jokapäiväiseen elämään. Kysyttäessä omasta tyytyväisyydestä kykyyn suoriutua päivittäisistä toimista ja tehtävistä kaksi sanoi olevansa tyytyväinen, ja kaksi ei ollut tyytyväinen eikä tyytymätön. Yksi oli erittäin tyytyväinen ja toinen erittäin tyytymätön. Tyytyväisyydestä omaan itseen puolet vastaajista sanoi olevansa tyytyväisiä, ja sama määrä vastasi olevansa erittäin tyytyväinen omiin henkilökohtaisiin ihmissuhteisiinsa.

Puhuttaessa elämänlaadusta ja tyytyväisyydestä omaan itseen vastaukset olivat keskivertotasoa. Kun taas kyseessä oli omat henkilökohtaiset ihmissuhteet vastaukset olivat selvästi keskivertoa paremmalla tasolla.

7.5 Kokemukset viimeisen kahden viikon aikana

Kohdassa F pyydettiin kuudentoista väittämän kohdalla rastittamaan neljästä vaihtoehdosta se, joka osoittaa kuinka usein kohdehenkilöllä on ollut kyseinen kokemus viimeisen kahden viikon aikana. Vastaukset osoittivat, että enemmistölle vastaajista mielikuvia tapahtumasta ei palannut yhtäkkiä mieleen, mutta kuitenkin joskus kaikki tapahtumasta muistuttavat asiat palauttivat mieleen siihen liittyviä tunteita. He eivät ole myöskään yrittäneet olla ajattelematta tapahtumaa, vaikka lähes puolet vastaajista on tiedostanut heillä itsellään olevan vielä paljon tapahtumaan liittyviä tunteita, joita ei kuitenkaan ole tullut käsiteltyä. Nukahtamisvaikeuksia esiintyi toisinaan, mutta keskittymisvaikeuksia oli harvoin. Olonsa he olivat joskus tunteneet valppaaksi ja varuillaan olevaksi.

7.6 Ajatukset kyselyyn vastaamisesta

Viimeisessä kohdassa G kysyttiin, koettiinko kyselyyn vastaaminen ja sitä kautta asioiden muistelu kuormittavana. Pääosin vastaukset osoittivat, että vastaaminen ei ollut kuormittavaa, eikä varsinkaan kyselyyn vastaamista koettu itselle haitalliseksi. Kyselyyn vastaamista osittain tai täysin hyödyllisenä piti neljä vastaajaa kuudesta.

8 TUTKIMUSTULOSTEN EROAVAISUUDET

Seuraavissa kohdissa avaan tutkimustulosten eroavaisuuksia verrattuna ennen kuntoutusjaksoa pidettyä haastattelua ja jakson jälkeen kotiin lähetettyä kyselylomaketta (Liite3). Kyselylomakkeen kohdat B, C, D ja E ovat joko kokonaan tai osittain samoja, kuin Jokelan ja Kauhajoen ampumissurmille altistuneiden oppilaiden ja opiskelijoiden selviytyminen, tuki ja hoito – Kahden vuoden seurantatutkimusten loppuraportissa olevat opiskelijoille teetetyt kyselyt. (Haravuori ym. 2012.) Ajankohta kyselyn lähettämisessä oli noin kaksi viikkoa jälkeen kuntoutusjakson, jotta aikaa oman arjen pyörittämiselle on ollut ja kuntoutusjakson mahdolliset pidempiaikaiset vaikutukset tulisi esiin. Lomake on pääosin pyritty pitämään samana, kuin ennen kuntou-

tusjaksoa täytetty lomake, mutta tässä kohtaa on keskitytty enemmän nykytilaan eli tilanteeseen kuntoutusjakson jälkeen. Tutkimuksessa on edelleen otettava huomioon, että henkilökohtaiset ja kriisinhallintatehtäviin kuulumattomatkin asiat saattavat vaikuttaa osaan annetuista vastauksista.

8.1 Nykytilanne

Koska kohta A on ainoastaan syntymävuoden kartoitusta, avaan suoraan kohtaa B. Tässä kohdassa pyydettiin vastaamaan viiteentoista väittämään, joista kuhunkin kohtaan laitettiin rasti siihen, joka vastaajan mielestä parhaiten kuvasi omaa tilannetta sillä hetkellä, eli aikaa jolloin kuntoutusjaksosta oli reilu kaksi viikkoa. Omiin tehtäviin keskittymisen, päätöksien tekemisen ja vaikeuksien kohtaamisen koettiin edelleen olevan tuttua. Enemmistö oli sitä mieltä, etteivät he valvo paljon huoliensa takia, ja aikaisempaan kyselyyn verrattuna tämä seikka on saanut positiivisemmän suunnan. Aikaisemmin enemmistö ei tuntenut itseään onnettomaksi ja masentuneeksi. Jakson jälkeen vastaukset antoivat samaa tulosta poikkeuksena, että nyt kukaan vastanneista ei antanut melko samaa tai samaa mieltä olevaa vastausta, mistä voidaan päätellä että suunta kahdessa viikossa on ollut positiivisempaan päin. Ennen vastaus-ten joukossa oli puoltava mielipide siitä, että henkilö tuntee itsensä täysin arvottomaksi. Nyt myöhemmin moista vastausta ei ole ja suunta tässäkin kohtaan positiiviseen päin on nousussa.

Väitteessä jossa käsiteltiin oman elämän lopettamisen ajatuksista, on pysynyt kieltävänä vastauksena enemmistöllä, mutta myöhemmin suunta on ollut vähemmistöllä vastaajista hieman myöntävään päin. Lisäksi kohdassa neljätoista kysyttäessä tavalisten päivittäisten toimien nauttimiseen kykenemisestä, on yksi vastaus ollut selkeästi eri mieltä enemmistön puoltavasta vastauksesta, kun aikaisemmassa vaiheessa kaikki vastaajista olivat joko ei samaa eikä eri mieltä, tai melko samaa, tai samaa mieltä väitteen kanssa. Kuitenkin pääosin nykytilannetta tarkastelevan kohdan vastaukset ovat pysyneet molempien kyselyjen ajan samana.

C-kohdassa rastitettiin senhetkistä olotilaa parhaiten kuvaava kohta. Kohdassa oli viisi kysymystä, johon kaikkiin oli viisi vastausvaihtoehtoa. Kysyttäessä elämänlaa-

dusta voidaan sanoa sen olleen edelleen kohtalainen. Enemmistö koki, että heillä on tarpeeksi energiaa jokapäiväiseen elämään. Aikaisemmin kysyttäessä tyytyväisyyttä omaan kykyyn suoriutua päivittäisistä toimista ja tehtävistä enemmistö jakautui kahtia. Toinen osa oli tyytyväinen ja toinen osa ei ollut tyytyväinen eikä tyytymätön. Nyt jakson jälkeen tehdyssä kyselyssä enemmistö jakautui täysin kahtia, sillä osa oli tyytyväinen ja osa tyytymätön. Kukaan ei kuitenkaan kertonut olevansa erittäin tyytyväinen tai erittäin tyytymätön, joka oli näkyvissä ensimmäisessä kyselyssä.

Itseensä vastaajat ovat pääosin tyytyväisiä, mutta aikaisempi vastaus erittäin tyytyväisestä ei ilmennyt enää myöhemmässä kyselyssä. Vastaavasti erittäin tyytymätön-kohtaan oli rastitettu nyt jälkeen kuntoutusjakson, mutta aikaisemmin moista vastausta ei ollut annettu. Enemmistö oli edelleen tyytyväinen tai erittäin tyytyväinen henkilökohtaisiin ihmissuhteisiinsa.

Annetut vastaukset ovat molemmissa kyselyissä nykyhetken ja tämänhetkisen olotilan osilta olleet enemmistön puolesta melko samansuuntaisia. Poikkeuksen tekivät joissakin kohdissa osittain negatiiviseen suuntaan kääntyneet kokemukset ja ajatukset omasta tilasta. Omaan itseensä kohdistuvan kriittisen arvioimisen kasvu saattanee johtua siitä, että heti kuntoutusjakson jälkeen olo on voinut olla energisempi hetken mutta asioiden palattua mieleen on taas mieli ja toimeliaisuus voinut lähteä laskuun. Toisaalta joidenkin kohdalla asioiden uudestaan läpikäyminen ei välttämättä tuo helpotusta, vaan nostaa tunteet ja muistot pintaan, jolloin se saattaa vaikuttaa vielä arkisissakin toimissa taustalla. Enemmistön vastausten perusteella voidaan kuitenkin sanoa kuntoutusjakson olleen hyödyksi, jolloin olotila on joko pysynyt samana tai jopa hieman kohentunutkin.

8.2 Kokemukset viimeisen kahden viikon aikana

D-kohdassa pyydettiin kuudentoista väittämän kohdalla rastittamaan neljästä vaihtoehdosta se, joka osoittaa kuinka usein vastaajilla on ollut kyseinen kokemus viimeisen kahden viikon aikana, eli aikana kuntoutusjakson jälkeen. Vastausten perusteella voidaan todeta, että tapahtumasta muistuttavat asiat olivat aikaista harvemmin palauttaneet mieleen siihen liittyviä tunteita, kun taas mielikuvia tapahtumasta palasi

yhtäkkiä mieleen aikaista useammin vaikkakin kuitenkin harvoin. Tapahtumasta muistuttavia asioita enemmistö ei lainkaan vältellyt. Aikaisemmin enemmistö tiedosti harvoin tai joskus, että heillä oli vielä paljon tapahtumaan liittyviä tunteita, joita ei tullut käsiteltyä. Nyt myöhemmin moisia tiedostamisia enemmistöllä ei ollut lainkaan. Nukahtamis- ja keskittymisvaikeudet ovat vähentyneet kuntoutusjakson jälkeen.

Kyseinen kohta antaa ymmärtää, että tapahtumat ja asiat pyörivät edelleen satunnaisesti mielessä, mutta niiden käsittely oman itsensä kanssa on helpottunut. Tämän myötä nukkuminen ja keskittyminen ovat enemmistöllä myöskin helpottuneet.

8.3 Ajatukset kyselyyn vastaamisesta

Viimeisessä kohdassa kysyttiin, kokivatko vastaajat kyselyyn vastaamisen kuormittavana, itselleen haitalliseksi tai itselleen hyödylliseksi. Niin kuin aikaisemminkin vastaukset kertoivat, että enemmistön kohdalla kyselyyn vastaaminen ei ollut ollenkaan kuormittavaa, eikä sitä koettu itselle haitalliseksi. Vastaamisen hyödyt jakoivat enemmistön täysin samaa ja jokseenkin samaa mieltä oleviksi. Poikkeuksena aikaisempaan oli, että kuntoutusjakson jälkeen täytetyssä kyselylomakkeessa yksi henkilö oli täysin samaa mieltä siitä, että kysely koettiin kuormittavana, jota ei taas koettu kuntoutusjakson aikaan järjestetyssä kyselyssä.

9 KUNTOUTUSJAKSON ODOTUKSET JA TAVOITTEET SEKÄ

NIIDEN TOTEUTUMINEN

Kuntoutusjakson alussa järjestin kyselylomakkeiden täyttämisen yhteydessä puoli-strukturoidun haastattelun (Liite 2), jonka äänitin ja myöhemmin litteroin. Haastattelussa kysyin rauhanturvaajien odotuksia kuntoutusjaksosta. Kotiin lähetetyn kyselylomakkeen lisäksi lähetin kyselylomakkeen kuntoutusjakson onnistumisesta ja mahdollisista parannusehdotuksista (Liite 4). Seuraavassa kohdassa avaan kuntoutujien

odotuksia kuntoutusjaksosta ja heidän oma tavoitteitaan sekä niiden toteutumista. Jokaiseen kohtaan olen lisännyt yhden tai useamman suoran lainauksen kuntoutujien kommenteista.

9.1 Odotukset kuntoutusjaksosta

Kysyttäessä kunkin kuntoutukseen tulleen rauhanturvaajan odotuksia, esiin nousi monen kohdalla oman fyysisen kunnon kohottaminen ja kivunlievitys. Tavoitteet kunnon ja liikkuvuuden lisäämiselle oli asetettu näennäisesti hyvin konkreettiselle tasolle, eikä viikon kuntoutusjaksolta odotettu niin sanotusti liikoja. Myös vertaistuki ja vanhojen palvelustovereiden näkeminen oli odotuksissa.

”Ehkä eniten vertaistukee, et sitä mahdollisuutta keskustella ja höpöttää samanhenkisten kavereitten kanssa.”

Kotiin lähetetyssä kyselyssä kysyin, täyttyivätkö odotukset. Jokainen vastaaja kertoi odotuksien täyttyneen, ja ne täyttyivät jopa erinomaisesti. Osalla ei ollut kuntoutuksesta aikaisempaa tietoa, joten odotukset olivat jokseenkin matalalla. Tällöin vastaaja kertoi odotuksien jopa ylittyneen. Hyvinä kokemuksina tulivat esille lähekkäin majoittuminen ja jokapäiväiset rutiinit muiden rauhanturvaajien kesken. Yhdessä ollessa ei tarvinnut tapahtumista puhua, riitti kun he saivat olla keskenään.

9.2 Vaatimukset onnistuneelle kuntoutusjaksolle

Kysyttäessä mielipiteitä siitä, mitä tarvitaan onnistuneen kuntoutusjakson toteutumiseen, kerrottiin Terveyskodin avoimen ja lämpimän vastaanoton olevan yksi tärkeä osa onnistumista. Lisäksi esille nousi yksilöllinen huomioiminen ja fyysisen ja psyykkisen puolen yhdistäminen, yhdessäoloaika rauhanturvaajien kesken ja riittävä mielekäs tekeminen.

Jakson jälkeen kaikki kuntoutujat olivat sitä mieltä, että kuntoutusjakso oli onnistunut. Palautteessa kerrottiin viikon olleen hyvä ja tehokas. Henkilökunnan aktiivisuus ja ammattitaito sai suurta kiitosta.

”Olo koheni huomattavasti jakson aikana ja joksikin ajaksi sen jälkeen.”

”Jos oli jotain toiveita mitä kuntoutusporukan kanssa mietittiin, et sanotaan henkilökunnalle, niin ei mennyt kauaa kun henkilökunta jo tavallaan tiesi mitä me odotetaan.”

9.3 Kuntoutusjakson vaikutus omaan hyvinvointiin

Kuntoutusjakson uskottiin vaikuttavan kohentavassa mielessä omaan hyvinvointiin. Uskottiin, että kokeiltaessa monipuolisesti erilaisia hoito- ja kuntoutuskeinoja, löytyy varmasti jotakin uutta joka sopii itselle. Kivunlievitystä uskottiin saavan liikunnan aktivoimisen kautta, ja omista ajatuskehistä poispääsyä odotettiin tulevan muiden kanssa keskustellessa.

Kuntoutusjakson kerrottiin edesauttaneen omaa hyvinvointia joko täysin tai ainakin joksikin aikaan. Vastauksien joukossa heräsi toivo päästä uudelleen Laitilan Terveyskotiin kuntoutusjaksolle. Hyvinvointiin kerrottiin vaikuttaneen muun muassa uusien eväiden saaminen henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen, vertaistuelliset keskustelut, niin sanottujen sekundaaristen vammojen hoitaminen kuntoutusjaksolla ja fysioterapian ja liikunnan herättely.

”Fysioterapian ja liikunnan herättely antoi myös onnistumisen ja eteenpäin menemisen tuntemuksia.”

”Anto semmosta uskoo, että tästä voi vielä paremmin kuntoutua, kun itse on kuitenkin kokeillu kaikennäköstä liikuntaa omien särkyjensä poistamiseksi.”

”Kuntoutuksessa tehty fysioterapia esimerkiksi on parantanut liikkuvuutta jonkin verran. Myöskin olen saanut hieman yleistä oloa parannettua ja hieman ukkokin piristyi ja sai uutta virtaa.”

Henkilökohtaisen hoitosuunnitelman, hyvän fysikaalisen hoidon, vertaistukikeskustelujen ja keskustelut psykoterapeutin kanssa koettiin mahdollistaneen oman hyvinvoinnin edesauttamisen. Näiden lisäksi omaharjoitteiden monipuolistumisen, hyvien treenien, kavereiden ja paikan päällä saatujen uusien kuntoutusmenetelmien kerrottiin vaikuttaneen kyseiseen asiaan.

9.4 Seikka johon kuntoutusjaksolla halutaan erityisesti keskittyä

Kysyin kuntoutujilta, mihin he haluavat omassa kuntoutumisessaan erityisesti keskittyä. Vastaukseksi sain oman mielialan kohentamisen, selkävaivat, kokonaisvaltaisen hyvän olon hakeminen, kehon liikkuvuus ja kivunlievennys. Myös jonkinasteista akkujen lataamista ja rennompaa tekemistä verrattuna kotioloihin haluttiin painottaa kuntoutusjakson aikana.

”Kokonaisvaltaisen hyvän olon hakeminen, koska se on niin harvinaista tänä päivänä. Pienikin hetki täällä semmosessa mielentilassa tekee ihmeitä.”

Kuntoutuksen jälkeen kysyin, annettiinko tähän seikkaan tarpeeksi aikaa kuntoutusjaksolla. Lähes kaikki vastasivat saaneensa tarpeeksi aikaa, ja osa kertoi saaneensa paljon hyödyllisiä vinkkejä jatkoonsakin. Yksilöllisten viikko-ohjelmien kerrottiin olleen selkeästi rakennettu kutakin kuntoutujaa ajatellen. Yksi kuntoutuja hieman harmitteli kuntoutusjakson ajankohtaa, sillä hän ei ollut ehtinyt saamaan kuin muutaman kerran akupunktiohoitoa, ennen kuin kyseinen hoitaja oli jäänyt lomalle. Kuitenkin nämä kerrat olivat olleet hyviä ja auttaneet hänen oloaan, joten sen suurempaa mielihalua ei hänelle tapahtuneesta ollut jäänyt.

9.5 Mieleenpainuvimmat asiat kuntoutusjaksosta

Kotiin lähetetyssä kyselyssä kysyin vielä lisäksi kahta seikkaa, joista ensimmäisenä asiaa joka erityisesti jäi mieleen kuntoutusjaksolta. Tässäkin kohtaa henkilökunta sai suurta huomiota kuntoutujilta. Lisäksi suunnitelmallisuus, monipuolisuus, muiden kuntoutujien näkeminen ja ahkeraan syöminen olivat asioita, jotka jäivät mieleen jaksosta.

”Erittäin taitava ja ammattitaitoinen sekä ystävällinen henkilökunta. Mukava yhdessäolo muiden kuntoutujien kanssa.”

”Erittäin ystävällinen ja auttamishaluinen palvelu, paikassa hyvä henki. Hienoa nähdä vanhoja kavereita, ja tutustua pariin uuteen.”

”Lämmin vastaanotto ja hyvä henki henkilökunnan ja kuntoutujien kesken.”

”Syötiin melko ahkerasti – paino nousi, vaikka päivittäinen liikunta omalla kohdalla oli noin viisi tuntia per päivä.”

9.6 Asia johon olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota

Toisena asiana kysyin vielä mielipidettä siitä, olisiko johonkin asiaan pitänyt kiinnittää enemmän huomiota kuntoutusjakson aikana. Vastaukset olivat täysin kaksijakoiset – lähes kaikki sanoivat, ettei ole mitään mihin olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota, kun taas muutama lisäsi, että hieman lisää ohjattua ryhmäliikuntaa voisi kuntoutusjaksolla järjestää.

”Ei oikeastaan. Ehkä hieman enemmän ohjattua ryhmäliikuntaa.”

”Hieman enemmän ohjattua liikuntaa olisi voinut olla.”

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Traumaattisen tapahtuman jälkeen eniten tukea antaneet tahot ovat olleet rauhanturvaajan oma perhe, muut rauhanturvaajat ja puolustusvoimat. Seuraavina esiin nousevat ystävät ja lääkärit. Ristiriitaisia tuloksia antaa se, että kuitenkin puolustusvoimilta ei ollut koettu saatavaksi tarpeeksi tukea. Lisää tukea toivottiin saatavaksi Rauhanturvaajaliitolta, psykologeilta, lääkäreiltä ja Valtiokonttorista. Suurinta huomiota

haluan antaa sille seikalle, että kuudesta vastaajasta ainoastaan yksi koki saaneensa tarpeeksi apua tapahtuneen jälkeen.

Edellisistä vastauksista huolimatta parhaan tuen antajiksi voidaan tutkimuksen perusteella todeta muut rauhanturvaajat, psykoterapeutti, Porin prikaati ja prikaatin sosiaalikirjuri, Rauhanturvaajaliitto, Vertaistukiryhmä Vaikeasti Korvattavat ry ja oma lähiverkosto. Kysymyksissä ei määritetty, onko tuella tarkoitettu pääasiassa esimerkiksi henkiseen tai fyysiseen puoleen painottuvaa tukea, tai vaikkapa apua raha- ja vakuutusasioiden selvittelyyn.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että traumaattinen tapahtuma kriisinhallintatehtävissä on vaikuttanut henkilöiden arkisten haasteiden kohtaamiseen negatiivisella tavalla. Vaikeuksien kohtaaminen, päätöksien tekeminen ja omiin tehtäviin keskittyminen näyttäisi olevan haastavampaa nyt tapahtuneen jälkeen, kuin ennen tapahtunutta. Omien huolien vuoksi valvotaan enemmän, ja koetaan jonkin verran ylirasittuneisuutta omassa olossaan. Itseluottamus ja kokonaiskuva elämäntilanteen tyytyväisyydestä ovat hieman kärsineet.

Kuntoutusjakson voidaan todeta vaikuttaneen henkilöihin positiivisella tavalla, joka näkyy esimerkiksi siinä, että kaksi viikkoa kuntoutusjakson jälkeen täytetty kysely osoittaa enemmistön valvovan huoliensa takia vähemmän kuin ennen jaksoa. Lisäksi kysyttäessä tuntemusta onnettomasta ja masentuneesta olost, saatiin jakson jälkeen hieman positiivisempia vastauksia. Yksikään ei myös sanonut tuntevansa itseään täysin arvottomaksi, mikä taas nousi esille aikaisemmasta kyselystä. Ihmetystä herättää aavistuksen verran myönteisempi vastaustulos siitä, että nyt jakson jälkeen olisi ollut oman elämän lopettamisen ajatus vahvemmin kuin ennen jaksoa. Kuitenkin tässä kohtaa vastaukset ovat silti selkeästi kieltävän vaihtoehdon puolella, ja näin pienen kohdejoukon pienikin muutos vastauksissa kieltävästä myöntävään tekee heti selkeää muutosta kokonaistulokseen. Toisaalta kukin kokee yksilökohtaisesti esimerkiksi asioista puhumisen, jolloin toisilla se voi olla helpottava kokemus kun taas toinen kokee sen oloaan pahentavana.

Elämänlaatu on säilynyt kohtalaisena koko tutkimuksen ajan. Kuntoutusjakson jälkeen energia jokapäiväiseen elämään on kasvanut. Tyytyväisyys omaan elämään ja-

kaa edelleen mielipiteitä tyytymättömästä tyytyväiseen. Itseensä henkilöt ovat pääosin tyytyväisiä, mutta ensimmäisestä kyselystä poiketen myös erittäin tyytymätöntä esiintyy. Henkilökohtaisiin ihmissuhteisiinsa kaikki ovat tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä. Omaan itseensä kohdistuva kriittinen arviointi ja sen kasvu saattanee johtua kuntoutusjakson jälkeen mahdollisesta kohentuneesta olotilasta, joka sittemmin on viimeiseen kyselyyn mennessä kuitenkin laskenut.

Tapahtumasta muistuttavat asiat ovat harvemmin palauttaneet mieleen siihen liittyviä tunteita, mutta mielikuvia tapahtumasta on palannut mieleen aikaisempaa useammin. Henkilöt eivät enää kuntoutusjakson jälkeen kokeneet heillä olevan tapahtumaan liittyviä tunteita, joita ei ole tullut käsiteltyä. Lisäksi nukahtamis- ja keskittymisvaikeudet ovat vähentyneet aikaisemmasta, vaikka tapahtumat ja asiat ilmeisesti edelleen pyörivät satunnaisesti mielessä.

Kuntoutusjaksolta odotettiin fyysisen kunnon kohottamista, kivunlievitystä, vertaistukea ja vanhojen palvelustovereiden tapaamista. Edellytykset onnistuneelle kuntoutusjaksolle olivat kuntoutujien mielestä Terveyskodin avoin ja lämmin vastaanotto, yksilöllinen huomioiminen, fyysisen ja psyykkisen puolen yhdistäminen, yhdessä-oloaika rauhanturvaajien kesken sekä riittävä mielekäs tekeminen. Kaikkien kuntoutujien odotukset täyttyivät kuntoutusjakson aikana, ja kaikki olivat sitä mieltä että kuntoutusjakso oli onnistunut. Erityisen positiivisena seikkana nousi esiin henkilökunnan aktiivisuus ja ammattitaito.

Kuntoutusjakson edesauttaminen omaa hyvinvointia kohtaan on ollut enemmistölle pitkäkestoista, ja odotukset päästä uudelle kuntoutusjaksolle tulivat esiin palautteessa. Hyvinvointiin kerrottiin vaikuttaneen esimerkiksi vertaistuelliset keskustelut, niin sanottujen sekundaaristen vammojen hoitaminen, uusien eväiden saaminen henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja fysioterapian ja liikunnan herättely. Oman hyvinvoinnin edesauttamisen mahdollisti henkilökohtainen hoitosuunnitelma, vertaistuki-keskustelut, keskustelut psykoterapeutin kanssa ja hyvä fysikaalinen hoito. Lisäksi esille nousi omaharjoitteiden monipuolistuminen, hyvät treenit, kaverit ja paikan päällä saadut uudet kuntoutusmenetelmät.

Omassa kuntoutumisessa kukin halusi tietenkin keskittyä eri asioihin. Vastauksista ilmeni niin henkistä kuin fyysistäkin asiaa. Jokainen kuntoutuja kertoi Laitilan Terveyskodissa saaneensa tarpeeksi aikaa oman asiansa kanssa, ja osa kertoi saaneensa hyödyllisiä vinkkejä jatkoakin varten. Yksilölliset viikko-ohjelmat mahdollistivat jokaisen kuntoutujan kohdalla omien tavoitteiden mukaan toimimisen. Yhtenä huomiona nousi esiin, että kuntoutujalle oli annettu akupunktiohoitoa, jota ei ollut voitu jatkaa koko jakson ajan, sillä akupunktiota antanut hoitaja oli jäänyt lomalle. Kuitenkin positiivisin mielin palautteesta ilmeni, että kuntoutujalle oli ollut näistäkin muutamasta akupunktiokerrasta hyötyä.

Nähtävästi kuntoutusjakson mieleenpainuvvin asia on useammassakin kohtaa esille tullut henkilökunta ja henkilökunnan ystävällisyys ja ammattitaitoisuus. Seuraavina asioina palautteesta ilmeni suunnitelmallisuus, monipuolisuus, muiden kuntoutujien näkeminen ja säännölliset ruokailut.

Jos jotakin kehittämisen aihetta piti palautteessa Terveyskodille antaa, niin esille nousi ohjattu ryhmäliikunta, jota vastaajien mielestä olisi voinut olla hieman enemmän. Kuitenkin kaikki kuntoutujista olivat ensin sitä mieltä, ettei ole mitään mihin olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota.

Luettuani Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n lehdestä 7/2014 rauhanturvaajien kuntoutusjakson pilottihankkeesta Laitilan Terveyskodissa, mietin melko pitkään olisiko aihe minulle mieluinen oppinäytetyöksi. Näin jälkikäteen ajateltuna en hetkeäkään ole katunut kyseistä päätöstä. Rauhanturvaaminen on minulle ennen ollut asia, josta en voi sanoa tietäneeni mitään. Oppinäytetyön työstämisen kautta olen oppinut paljon rauhanturvaamisesta ja rauhanturvaajista, unohtamatta Laitilan Terveyskotia. Oppinäytetyön tekemisestä haastavaa minulle on tehnyt asian kiinnostavuus, ja sitä kautta ongelmat miten rajaan työni. Lisäksi kirjoittaminen oli osittain haastavaa, koska rauhanturvaaminen sisältää monia erilaisia mutta samantyyllisiä käsitteitä. Kirjoittaessani olen useaan otteeseen yrittänyt tarkistaa, kirjoitanko aiheesta nyt oikealla termillä, vai tarkoitan jotakin aivan muuta asiaa.

Laitilassa tehdyt haastattelut onnistuivat mielestäni hyvin, ja sain kuntoutujilta hyvää tietoa. Kotiin lähetettyjen kyselylomakkeiden kanssa ehkä haastavimmaksi asiaksi

koitui se, että kunkin rauhanturvaajan kohdalla heidän piti oman arkensa tiimoilta kyetä ottamaan se aika, mitä vastaaminen lomakkeisiin vei. Sain kuitenkin hyvässä ajassa kaikilta täytetyt lomakkeet takaisin. Sovimme yhden rauhanturvaajan kanssa, että lähetän lomakkeet hänelle sähköpostitse. Se koitui hankalaksi, koska en tiennyt missä tiedostomuodossa lomakkeet pitäisivät olla, jotta jokaisella tietokoneella ja ohjelmistolla se saataisiin auki. Lopulta kuitenkin jouduin turvautumaan kirjeitse lähetettyyn lomakkeeseen, ja vastaukset sain sitäkin kautta hyvässä ajassa.

Työhöni haastateltavia rauhanturvaajia oli melko pieni joukko, mutta suuremman joukon tavoittaminen olisi ollut työlästä, ja heidän kasvotusten haastatteleminen vaikeasti saavutettavaa. Jos olisin aloittanut opinnäytetyön tekemisen kuukausia aikaisemmin, olisin voinut haastatella Laitilan Terveyskodissa useampaa kuntoutusjaksolle osallistunutta ryhmää. Näitä ”vaikeasti korvattavia” rauhanturvaajia on vähän (henkilökohtainen tiedonanto 21.9.2015). Siksi en usko, että olisin saanut kovin suurta määrää haastateltavia, vaikka olisinkin työni tekemisen aloittanut hieman aikaisemmin. Tutkimustuloksia lukiessa on siis huomioitava kyseessä olevan vain pieni osa vammautuneista rauhanturvaajista.

Ollessani Laitilan Terveyskodissa kaksi päivää kuntoutusjakson aikana, sain paljon tietoa Terveyskodin tarjoamista kuntoutusvaihtoehdoista. Lisäksi sain Porin prikaatin kansainväliseltä sosiaalikuraattorilta Sanna-Kaisa Lehto-Mäkelältä hyvää tietoa puolustusvoimien roolista rauhanturvaajien kotiuttamisessa.

Säkylän Huovinrinteellä järjestettyyn kotiuttamiskoulutukseen osallistuminen oli hieno kokemus. Kaksi päivää kotiuttamiskoulutuksen ryhmä- ja yksilökeskusteluissa mukana olemisessa antoi minulle enemmän tietoa koulutuksesta, kuin yksikään lukemani kirja tai Porin prikaatin käsky.

Jatkotutkimuksena voisi tehdä rauhanturvaajien kuntoutuksen tutkimista muun kuin kuntouttavan yrityksen näkökulmasta. Esimerkiksi Valtiokonttorin tai puolustusvoimien näkökulma olisi varmasti mielenkiintoinen tekijälle, ja uskoisin sen saavan lukijoita myös rauhanturvaajien parista. Tokihan rauhanturvaajien kuntoutusta voisi tutkia kolmen muun sitä järjestävän sairaus- ja veljeskodin näkökulmasta, sillä kyseiset yrityksen järjestävät rauhanturvaajille kuntoutuksen yksilökuntoutuksena. Minun

opinnäytetyöni käsitteli pääosin psykososiaalista kuntoutusta, joten fyysikaalisen kuntoutuksen tuloksista olisi myös mahdollista tehdä jatkossa tutkimusta.

Monica Röbergin ja Suomen Sinibarettiliiton yhteistyössä toteutettu tutkimus Kotona ja kaukana – Rauhanturvaajan parisuhteen erilainen aikakausi antaa monipuolista tutkimustietoa rauhanturvaajien elämästä parisuhteen näkökulmasta. Kyseisen teoksen pohjalta saattaisi myös olla mahdollista tehdä jatkotutkimusta tai –hanketta liittyen esimerkiksi kuntoutuksen ja parisuhteen yhdistämiseen. Toisena kirjana haluan mainita Tuomas Murajan Sotilaana Afganistanissa. Kirja kertoo Murajan päiväkirjakirjoitusten kautta omakohtaisen kuvauksen rauhanturvajoukoissa palvelemisesta. Kirja antaa lukijalleen paljon ajateltavaa kriisinhallintaoperaatiosta Afganistanissa.

Ei ole ollut mieluisaa havaita, miten suomalaiset kriisinhallintajoukoissa vammautuneet ovat eriarvoisessa asemassa esimerkiksi sotaveteraanien kanssa. Vuosittain muutama rauhanturvatehtävissä tapahtunut vammautuminen tulee esille, mutta huolestuttavaa on että henkisesti vammautuneet eivät välttämättä saa apua, jos eivät itse tuo omaa vointiaan puolustusvoimien tietoon (henkilökohtainen tiedonanto 15.4.2015). Lisäksi mielestäni Valtiokonttorin tulisi jollain tapaa parantaa asemaansa rauhanturvaajien kuntoutuksessa. Toivonkin, että kansallisen kriisinhallinnan veteraaniohjelman ja sitä kautta vuoden 2016 alusta voimaan tulevaksi suunnitellun kriisinhallinnan tapaturma- ja ammattitautilain myötä saataisiin lisätukea ja konkreettisia toimia rauhanturvaajien kuntoutuksen parantamiseksi ja ennen kaikkea sen lisäämiseksi Suomessa.

Opinnäytetyön prosessi ja kirjoittaminen on ollut antoisaa, ja olen saanut sitä kautta paljon uutta tietoa rauhanturvaamisesta. Kiitos Laitilan Terveyskodin toimitusjohtaja Eero Kuismalle, opinnäytetyöni yhteyshenkilölle myynti- ja kehittämispäällikkö fysioterapeutti Paulina Iiskalalle sekä Terveyskodin koko henkilökunnalle työni mahdollistamisesta ja lämpimästä vastaanotosta. Lisäksi kiitos Porin prikaatin entiselle kansainväliselle sosiaalikirjuri Sanna-Kaisa Lehto-Mäkelälle, joka antoi minulle mahdollisuuden osallistua kotiuttamiskoulutukseen. Erityinen kiitos teille rauhanturvaajille, joihin opinnäytetyöni merkeissä sain tutustua. Omalla lujudellanne kerroitte minulle, kuinka arvokasta ja vaarallista työtä olette maailmalla vapaaehtoisesti tehneet.

LÄHTEET

Ammattitautilaki. 1988. 29.12.1988/1343.

Elämänmakuisia tarinoita Veljeskodista – Laitilan Terveyskodin 25 ensimmäistä vuotta. 2010. Tammisaari: Tammisaaren Kirjapaino.

Granqvist, M. 2014. Kriisinhallintaoperaatioista palaavien sotilaiden psykososiaalinen tuki puolustusvoimissa. Kandidaatintutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu. Viitattu 21.10.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014081232768>

Hammarlund, C-O. 2004. Kriisikeskustelu – Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Helsinki: Tietosanoma.

Haravuori, H., Suomalainen, L., Turunen, T., Berg, N., Murtonen, K. & Marttunen, M. 2012. Jokelan ja Kauhajoen ampumissurmille altistuneiden oppilaiden ja opiskelijoiden selviytyminen, tuki ja hoito – Kahden vuoden seurantatutkimusten loppuraportti. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 4/2012.

Häkkinen, L. 2014. Rauhanturvaajien tukijoukot. Talentia 4, 32–35.

Iiskala, P. 2015. Myynti- ja kehittämispäällikkö, fysioterapeutti, Laitilan Terveyskoti. Laitila. Henkilökohtainen tiedonanto 20.3.2015 & 21.9.2015.

Isosomppi, M. & Leskinen, J. 2011. Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi. Teoksessa H. Holma, M. Isosomppi, T. Laukkala, M. Nyman, R. Sinkko & J. Leskinen (toim.) Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi. Helsinki: Edita Prima, 9–47.

Käypä hoidon www-sivut. 2015. Viitattu 21.10.2015. <http://www.kaypahoito.fi>

Laitilan Terveyskodin www-sivut. 2015. Viitattu 21.10.2015. <http://www.terveyskoti.fi>

Lehto-Mäkelä, S-K. 2015. Kansainvälinen sosiaalikirjuri, Porin prikaati. Laitila. Henkilökohtainen tiedonanto 15.4.2015.

Muraja, T. 2014. Sotilaana Afganistanissa. Helsinki: Tammi.

Pasternack, I. 2004. Psykologinen jälkipuinti eli debriefing – kiistanalainen käytäntö edelleen. Viitattu 23.10.2015. <http://www.ebm-guidelines.com>

Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi.

Puolustusministeriön www-sivut. 2015. <http://www.defmin.fi>

Puolustusvoimat. 2014. Mielenterveysopas mielenterveystyötä tekeville puolustusvoimissa. Tampere: Juvenes Print.

Puolustusvoimien www-sivut. 2015. Viitattu 15.9.2015.
<http://www.puolustusvoimat.fi>

Porin prikaati. 2015. Rauhanturvaajan opas. Säkylä: Porin prikaatin Kriisinhallintakeskuksen julkaisuja.

Rauhanturvaajat vertaisina –projektin www-sivut. 2015. Viitattu 26.10.2015.
<http://www.rauhanturvaajatvertaisina.fi>

Röberg, M. & Suomen Sinibarettiliitto. 1999. Kotona ja kaukana – Rauhanturvaajan parisuhteen erilainen aikakausi. Suomen Sinibarettiliitto.

Sotilastapaturmalaki. 1990. 21.12.1990/1211.

Suomen Rauhanturvaajaliitto 1968-2008. 2010. Tampere: Suomen Rauhanturvaajaliitto.

Tanhuanpää, A. 2015. Merkkipäivät – Eero Kuisma. Rauhanturvaaja 2, 56, 61.

Tanhuanpää, A. 2013. Vammautuneiden rauhanturvaajien kuntoutus päästään aloittamaan. Rauhanturvaaja 1. Viitattu 14.9.2015. <http://www.rauhanturvaajalehti.fi>

Vertaistukiryhmä Vaikeasti Korvattavat ry:n www-sivut. 2015. Viitattu 26.10.2015.
<http://www.vvkry2014.blogspot.fi>

A. Perustiedot.

1. Syntymävuotesi:

2. Palveluksen ajankohta:

3. Suorituspaikka:

B. Tapahtumien jälkeinen aika.

1. Mistä olet saanut tukea tapahtuneen jälkeen?

- ☐ Perheeltä
- ☐ Muilta sukulaisilta
- ☐ Ystäviltä
- ☐ Muilta rauhanturvaajilta
- ☐ Rauhanturvaajaliitolta
- ☐ Puolustusvoimilta
- ☐ Psykologeilta
- ☐ Lääkäreiltä
- ☐ Muualta, mistä?

2. Mistä toivoit saavasi tukea tapahtuneen jälkeen, mutta et saanut?

- ☐ En koe tarvinneeni apua enempää kuin olen saanut
- ☐ Perheeltä
- ☐ Muilta sukulaisilta
- ☐ Ystäviltä
- ☐ Muilta rauhanturvaajilta
- ☐ Rauhanturvaajaliitolta
- ☐ Puolustusvoimilta
- ☐ Psykologeilta
- ☐ Lääkäreiltä
- ☐ Muualta, mistä?

3. Kuka/ketkä tai mikä taho on tarjonnut sinulle mielestäsi parasta tukea?

C. Vastaa kaikkiin kysymyksiin valitsemalla vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten kuvaa tilannettasi ennen palvelukseen lähtöä.

	eri mieltä	melko eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	melko samaa mieltä	samaa mieltä
1. Pystyin keskittymään tehtäviini.					
2. Tunsin pystyväni tekemään päätöksiä.					
3. Kykenin kohtaamaan vaikeuksia.					
4. Valvoin paljon huolieni takia.					
5. Tunsin olevani jatkuvasti yllirasittunut.					
6. Minusta tuntui, etten voisi selvitä vaikeuksistani.					
7. Tunsin itseni onnettomaksi ja masentuneeksi.					
8. Olin menettänyt itseluottamukseni.					
9. Tunsin itseni arvottomaksi.					
10. Minusta tuntui, että elämä on täysin toivotonta.					
11. Minulla oli ollut ajatuksia, että saattaisin lopettaa elämäni.					
12. Minulla oli toistuvasti ajatus itsemurhasta.					
13. Minusta tuntui, että minusta on hyötyä asioiden hoidossa.					
14. Kykenin nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistani.					
15. Tunsin itseni kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi.					

D. Vastaa kaikkiin kysymyksiin valitsemalla vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten vastaa nykytilannettasi.

	eri mieltä	melko eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	melko samaa mieltä	samaa mieltä
1. Pystyn keskittymään tehtäviini.					
2. Tunnen pystyväni tekemään päätöksiä.					
3. Kykenen kohtaamaan vaikeuksia.					
4. Valvon paljon huolieni takia.					
5. Tunnen olevani jatkuvasti yllirasittunut.					
6. Minusta tuntuu, etten voi selvitä vaikeuksistani.					
7. Tunnen itseni onnettomaksi ja masentuneeksi.					
8. Olen menettänyt itseluottamukseni.					
9. Tunnen itseni arvottomaksi.					
10. Minusta tuntuu, että elämä on täysin toivotonta.					
11. Minulla on ollut ajatuksia, että saattaisin lopettaa elämäni.					
12. Minulla on toistuvasti ajatus itsemurhasta.					
13. Minusta tuntuu, että minusta on hyötyä asioiden hoidossa.					
14. Kykenen nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistani.					
15. Tunnen itseni kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi.					

E. Rastita tämänhetkinen olotilasi.

1. Millainen on elämänlaatusi?

- ☐) Erittäin hyvä
- ☐) Hyvä
- ☐) Kohtalainen
- ☐) Huono
- ☐) Erittäin huono

2. Onko sinulla energiaa jokapäiväiseen elämään?

- ☐) Enemmänkin kuin tarpeeksi
- ☐) Tarpeeksi
- ☐) Melko riittävästi
- ☐) Liian vähän
- ☐) Aivan liian vähän

3. Miten tyytyväinen olet kykyysi suoriutua päivittäisistä toimitasi ja tehtävistäsi?

- ☐) Erittäin tyytyväinen
- ☐) Tyytyväinen
- ☐) En tyytyväinen enkä tyytymätön
- ☐) Tyytymätön
- ☐) Erittäin tyytymätön

4. Kuinka tyytyväinen olet itseesi?

- ☐) Erittäin tyytyväinen
- ☐) Tyytyväinen
- ☐) En tyytyväinen enkä tyytymätön
- ☐) Tyytymätön
- ☐) Erittäin tyytymätön

5. Kuinka tyytyväinen olet henkilökohtaisiin ihmissuhteisiisi?

- ☐) Erittäin tyytyväinen
- ☐) Tyytyväinen
- ☐) En tyytyväinen enkä tyytymätön
- ☐) Tyytymätön
- ☐) Erittäin tyytymätön

F. Rastita neljästä vaihtoehdosta se, joka osoittaa kuinka usein sinulla on ollut kyseinen kokemus viimeisen kahden viikon aikana.

	ei lainkaan	harvoin	joskus	usein
1. Kaikki tapahtumasta muistuttavat asiat palauttivat mieleeni siihen liittyviä tunteita.				
2. Minun oli hankalaa pysyä unessa.				
3. Muut asiat saivat minut jatkuvasti ajattelemaan tapahtunutta.				
4. Tunsin itseni ärtyisäksi ja vihaiseksi.				
5. Välttelin tapahtumasta muistuttavia asioita.				
6. Mielikuvia tapahtumasta palasi yhtäkkiä mieleeni.				
7. Yritin olla ajattelematta tapahtumaa.				
8. Tiedostin, että minulla oli vielä paljon tapahtumaan liittyviä tunteita, mutta en käsitellyt niitä.				
9. Minulla oli nukahtamisvaikeuksia.				
10. Voimakkaat tapahtumaan liittyvät tunteet valtasivat mieleni.				
12. Minulla oli keskittymisvaikeuksia.				
13. Tapahtumasta muistuttavat asiat aiheuttivat minussa fyysisiä reaktioita kuten hikoilua, hengenahdistusta, pahoinvointia tai sydämentykytystä.				
14. Näin unia tapahtumasta.				
15. Tunsin oloni valppaaksi ja varuillaan olevaksi.				

	ei lainkaan	harvoin	joskus	usein
16. Yritin olla puhumatta tapahtumasta.				

G. Mitä ajatuksia kyselyyn vastaaminen sinussa herätti? Rastita vaihtoehto.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Koin kyselyn kuormittavana.					
2. Koin kyselyyn vastaamisen minulle haitalliseksi.					
3. Koin kyselyyn vastaamisen minulle hyödylliseksi.					

Vapaa sana:

Kiitos vastauksistasi!

Puolistrukturoitu haastattelulomake

1. Mitä odotat kuntoutusjaksolta?
2. Mitä vaaditaan onnistuneen kuntoutusjakson toteutumiseen?
3. Miten uskot kuntoutusjakson edesauttavan omaa hyvinvointiasi?
4. Mihin seikkaan haluat kuntoutusjakson aikana erityisesti keskittyä?

Hei!

Osallistuit Laitilan Terveyskodissa järjestettyyn rauhanturvaajien kuntoutusjaksoon. Vastasit silloin opinnäytetyötäni koskevaan kyselyyn jossa käsiteltiin omaa hyvinvointiasi, sekä kerroit odotuksistasi kuntoutusjaksoa kohtaan. Silloin sovimme, että lähetän uutta täyttämistä varten samat kyselylomakkeet vielä Sinulle kotiin.

Ohessa nyt nuo samat kyselylomakkeet, joskin toinen lyhyemmässä ja toinen hieman pidemmässä muodossa.
Ensimmäisessä kyselyssä käydään läpi kokemuksiasi ja ajatuksiasi kuntoutusjaksosta. Toisessa kyselyssä rastitetaan omaa tilannettasi mielestäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto (yksi rasti/kohta). Koska vastaukset annetaan nimettömänä, A-kohdassa pyydetään ilmoittamaan syntymävuotesi – sen avulla pystyn kyselylomakkeiden tulosten purkamisvaiheessa yhdistämään sekä ennen että jälkeen kuntoutusjakson antamasi vastaukset. Huomaa lisäksi että kohta D kuvaa siis aikaa **kuntoutusjakson jälkeen**. Palautathan täytetyt kyselylomakkeet **15.5. mennessä** (mukana palautuskuori).

Mikäli ilmenee kysymyksiä kyselystä, siihen vastaamisesta tai valmistuvasta opinnäytetyöstäni, niin ota yhteyttä.

Kiitos yhteistyöstä ja hyvää kevään jatkoa!

Ystävällisin terveisin,

Janna Mäkiranta
puhelinnumero
sähköposti

sosiaaialan opiskelija
Satakunnan ammattikorkeakoulu

A. Perustiedot.

1. Syntymävuotesi:

B. Vastaa kaikkiin kysymyksiin valitsemalla vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten vastaa nykytilannettasi.

	eri mieltä	melko eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	melko samaa mieltä	samaa mieltä
1. Pystyn keskittymään tehtäviini.					
2. Tunnen pystyväni tekemään päätöksiä.					
3. Kykenen kohtaamaan vaikeuksia.					
4. Valvon paljon huolieni takia.					
5. Tunnen olevani jatkuvasti yllirasittunut.					
6. Minusta tuntuu, etten voi selvitä vaikeuksistani.					
7. Tunnen itseni onnettomaksi ja masentuneeksi.					
8. Olen menettänyt itseluottamukseni.					
9. Tunnen itseni arvottomaksi.					
10. Minusta tuntuu, että elämä on täysin toivotonta.					
11. Minulla on ollut ajatuksia, että saattaisin lopettaa elämäni.					
12. Minulla on toistuvasti ajatus itsemurhasta.					
13. Minusta tuntuu, että minusta on hyötyä asioiden hoidossa.					
14. Kykenen nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistani.					
15. Tunnen itseni kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi.					

C. Rastita tämänhetkinen olotilasi.

1. Millainen on elämänlaatusi?

- ☐) Erittäin hyvä
- ☐) Hyvä
- ☐) Kohtalainen
- ☐) Huono
- ☐) Erittäin huono

2. Onko sinulla energiaa jokapäiväiseen elämään?

- ☐) Enemmänkin kuin tarpeeksi
- ☐) Tarpeeksi
- ☐) Melko riittävästi
- ☐) Liian vähän
- ☐) Aivan liian vähän

3. Miten tyytyväinen olet kykyysi suoriutua päivittäisistä toimitasi ja tehtävistäsi?

- ☐) Erittäin tyytyväinen
- ☐) Tyytyväinen
- ☐) En tyytyväinen enkä tyytymätön
- ☐) Tyytymätön
- ☐) Erittäin tyytymätön

4. Kuinka tyytyväinen olet itseesi?

- ☐) Erittäin tyytyväinen
- ☐) Tyytyväinen
- ☐) En tyytyväinen enkä tyytymätön
- ☐) Tyytymätön
- ☐) Erittäin tyytymätön

5. Kuinka tyytyväinen olet henkilökohtaisiin ihmissuhteisiisi?

- ☐) Erittäin tyytyväinen
- ☐) Tyytyväinen
- ☐) En tyytyväinen enkä tyytymätön
- ☐) Tyytymätön
- ☐) Erittäin tyytymätön

D. Rastita neljästä vaihtoehdosta se, joka osoittaa kuinka usein sinulla on ollut kyseinen kokemus viimeisen kahden viikon aikana.

	ei lainkaan	harvoin	joskus	usein
1. Kaikki tapahtumasta muistuttavat asiat palauttivat mieleeni siihen liittyviä tunteita.				
2. Minun oli hankalaa pysyä unessa.				
3. Muut asiat saivat minut jatkuvasti ajattelemaan tapahtunutta.				
4. Tunsin itseni ärtyisäksi ja vihaiseksi.				
5. Välttelin tapahtumasta muistuttavia asioita.				
6. Mielikuvia tapahtumasta palasi yhtäkkiä mieleeni.				
7. Yritin olla ajattelematta tapahtumaa.				
8. Tiedostin, että minulla oli vielä paljon tapahtumaan liittyviä tunteita, mutta en käsitellyt niitä.				
9. Minulla oli nukahtamisvaikeuksia.				
10. Voimakkaat tapahtumaan liittyvät tunteet valtasivat mieleni.				
12. Minulla oli keskittymisvaikeuksia.				
13. Tapahtumasta muistuttavat asiat aiheuttivat minussa fyysisiä reaktioita kuten hikoilua, hengenahdistusta, pahoinvointia tai sydämentykytystä.				
14. Näin unia tapahtumasta.				
15. Tunsin oloni valppaaksi ja varuillaan olevaksi.				

	ei lainkaan	harvoin	joskus	usein
16. Yritin olla puhumatta tapahtumasta.				

E. Mitä ajatuksia kyselyyn vastaaminen sinussa herätti? Rastita vaihtoehto.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Koin kyselyn kuormittavana.					
2. Koin kyselyyn vastaamisen minulle haitalliseksi.					
3. Koin kyselyyn vastaamisen minulle hyödylliseksi.					

Vapaa sana:

Kiitos vastauksistasi, ja mukavaa kevättä!

Kuntoutusjaksosta...

1. Täyttyivätkö odotuksesi kuntoutusjaksosta?

2. Oliko kuntoutusjakso mielestäsi onnistunut?

3. Onko kuntoutusjakso edesauttanut omaa hyvinvointiasi?

Miten?

Minkä uskot siihen vaikuttaneen?

4. Alkuhaastattelussa kerroit seikasta, johon haluat kuntoutusjakson aikana erityisesti keskittyä omassa kuntoutumisessasi. Annettiinko siihen mielestäsi tarpeeksi aikaa?

5. Mitä sinulle jäi erityisesti mieleen kuntoutusjaksosta?

6. Olisiko johonkin asiaan pitänyt mielestäsi kiinnittää enemmän huomiota?
