

Minttu Manninen

TRAUMAATTINEN KRIISI- ohjeita äkillisen järkyttävän kokemuksen kohdanneille

Opas Helsingin kriisipäivystyksen asiakkaille

Opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi AMK

Marraskuu 2015



Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Minttu Manninen	Sosionomi	Marraskuu 2015
Opinnäytetyön nimi		
Traumaattinen kriisi- ohjeita äkillisen järkyttävän kokemuksen kohdanneille. Opas Helsingin kriisipäivystyksen asiakkaille		38 sivua 1 liitesivua
Toimeksiantaja		
Helsingin kriisipäivystys		
Ohjaaja		
Eija Vikman		
Tiivistelmä		
<p>Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on tehty työelämän arjen työkaluksi edistämään kriisityön tekemistä. Työn tarkoituksena oli antaa Helsingin kriisipäivystyksen työntekijöille työväline, jota käyttämällä he voivat helpottaa asiakassuhteissa toimimista asiakkaan edun mukaisesti.</p> <p>Kriisityössä asiakastilanteissa ihmisten kyky ottaa vastaan suullista informaatiota on rajallinen. Oppaan tarkoituksena on tukea suullisesti annettavaa informaatioita painetun sanan keinoin. Oppaan tarkoituksena on myös normalisoida ihmisissä kriisin keskellä nousevia normaaleita, mutta pelottavaltakin tuntuvia reaktioita ja lisätä asiakkaiden ymmärrystä omasta tilanteestaan.</p> <p>Opinnäytetyön produktiosuus on ohjeistus kriisissä olevalle ihmiselle. Se sisältää tietoa kriisireaktioista, niiden kestosta ja siitä, kuinka ihminen voi itse helpottaa oloaan kriisin keskellä. Lisäksi oppaassa on osio lapsen kriisireaktiosta ja niistä keinoista, joiden avulla aikuinen voi auttaa lasta kriisissä. Oppaassa kuvaillaan myös oirehdintaa, jonka esiintyessä olisi syytä hakeutua ammattiavun piiriin.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään pääasiassa traumaattisen kriisin vaiheita, lapsen ja kriisin erityisominaisuuksia sekä kriisityötä. Lisäksi työssä kerrotaan kriisin jälkeisen kasvun mahdollisuudesta.</p> <p>Oppaan avulla työntekijät voivat auttaa asiakkaita kriisiprosessin ymmärtämisessä. Opas antaa työntekijälle työtä tehostavan ja asiakasta auttavan työvälineen, josta hyötyvät molemmat osapuolet.</p>		
Asiasanat		
Kriisit, henkinen tuki, traumaattinen kriisi, psyykinen sokki, kriisityö		

Author (authors)	Degree	Time
Minttu Manninen	Bachelor of Social Services	October 2015
Thesis Title		38 pages
Traumatic Crisis– instructions in sudden traumatic experience. Guide for the Customers of the Helsinki Crisis Support Services		1 pages of appendice
Commissioned by		
Helsinki Crisis Emergency Support Services		
Supervisor		
Eija Vikman Senior Lecturer		
Abstract		
<p>This functional thesis is made of as a tool for everyday working life to promote crisis work. The purpose was to give the employees of Helsinki crisis emergency support services a working tool, which they use to facilitate customer relations to act in the interest of the customer.</p>		
<p>In the crisis work in customer situations people's ability to absorb oral information is limited. The guide is intended to support verbally given information also with written text. The guide is also intended to normalize the people of the crisis at the time of rising normally, but the frightening drastic reactions and increase understanding of their own situation.</p>		
<p>The product part of the thesis is guidance for people in crisis. It contains information about crisis reactions, their duration and how a person can actually facilitate their own being in the middle of the crisis. In addition, the guide has a section the child's reaction to the crisis and the ways in which an adult can help the child in a crisis. The guide also describes the symptoms at the presence of which should be sought for professional assistance.</p>		
<p>The theoretical part of the thesis deals mainly at stages of a traumatic crisis, the child and the specific features of the crisis and the work of crisis crisis. In addition, work is also explaining the possibility of post-crisis growth. The guide allows employees to assist customers in understanding the process of the crisis. The guide gives both the employee and customer an assisting tool, which benefit both parties.</p>		
Keywords		
crises, emotional support, traumatic crisis, mental shock, crisis work		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	8
3	TEOREETTINEN TAUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET	10
3.1	Kriisi.....	10
3.1.1	Kehityskriisit.....	10
3.1.2	Elämänkriisit	11
3.1.3	Äkilliset kriisit	11
3.1.4	Traumaattiset kriisit.....	11
3.2	Traumaattisen kriisin vaiheet.....	12
3.2.1	Psykykinen sokki	12
3.2.2	Reaktiovaihe	13
3.2.3	Työstämis- ja käsittelyvaihe.....	14
3.2.4	Uudelleen orientoitumisen vaihe	15
3.2.5	Traumaperäinen stressihäiriö	16
3.3	Lapsi ja kriisi.....	16
3.4	Suru.....	18
3.5	Kriisityö.....	20
3.5.1	Psykososiaalinen tuki	21
3.5.2	Kriisityön eettisyys	23
3.5.3	Kriisityössä jaksaminen	24
3.6	Trauman jälkeinen kasvu	26
4	METODOLOGIA	27
4.1	Kehittämistoiminta	27
4.2	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	28
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	29
5.1	Tavoitteet.....	29
5.2	Katsaus aikaisempiin teoksiin	29
5.3	Opinnäytetyöprosessin kuvaus ja toteutustavat.....	30
6	OPINNÄYTETYÖN ONNISTUMISEN ARVIOINTI.....	34

7	POHDINTA	35
8	KEHITYSEHDOTUKSIA	36
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	
	Liite 1. Kriisiopas	

1 JOHDANTO

Ihminen joutuu väistämättä elämänsä aikana käymään läpi useita erilaisia kriisejä. Näistä kriiseistä raskaimpia ovat traumaattiset kriisit. Ihmisen kohdalla traumaattisen kriisin elämältä katoaa pohja, aika pysähtyy ja mielen täyttää kaaos, jonka loppua on vaikea nähdä.

Saaren (2001, 28) mukaan Suomessa tapahtui keskimäärin vuosien 1997 ja 1998 tilastotietojen perusteella pelkästään väkivaltaisia tai tapaturmaisia kuolemia yli 4500 vuodessa. Siihen voidaan lisätä itsemurhayritykset, joita on yli 16 000 vuodessa. Itsemurhiin kuolee vuosittain useita satoja ihmisiä. Liikenneonnettomuuksissa loukkaantuneita on vuosittain melkein 10 000 ja niissä kuolleita melkein 500 henkeä vuodessa. Murhia ja tappoja Suomessa tapahtuu keskimäärin yli 400 vuodessa ja pahoinpitelyitä 26 000 vuodessa. Näiden lisäksi tapahtuu myös äkillisiä luonnollisia kuolemia Suomessa vielä noin 10 000 vuodessa.

Yhteensä yllämainitut luvut ovat yli 60 000 ihmistä vuodessa. Siihen voidaan lisätä vielä kaikki ne ihmiset, joita tapahtuma on koskettanut: ystävät, läheiset, sukulaiset, työtoverit jne. Nämä luvut ovat useita vuosia vanhoja. En usko, että luvuissa olisi tapahtunut vuosien saatossa niin suuria muutoksia, että se vaikuttaisi traumaattisten kriisien kokonaismäärään yleisellä tasolla. Nämä luvut kertovat lukijalle siitä suuresta määrästä ihmisiä, jotka vuosittain joutuvat traumaattisen kriisin repimäksi tahtomattaan, yllättäen, ilman mahdollisuutta mitenkään sopeutua tai vaikuttaa tilanteeseen, johon joutuvat.

Traumaattinen kriisi muuttaa väistämättömästi ihmisen elämää. Ihminen joutuu yllättäen ja tahtomattaan tilanteeseen, johon hänen normaali selviytymiskapasiteettinsa ei riitä. Traumaattinen kriisi käynnistää automaattisen reagointiketjun, jonka turvin ihmisellä on mahdollisuus jatkaa elämäänsä. Sen läpikäyminen on kuitenkin usein pelottavaa, sekavaa ja tuntuu hallitsemattomalta. Tarve ymmärtää, tulla lohdutetuksi ja autetuksi tilanteessa, joka on korostuneen hallitsematon ja vaikea on voimakas. Ihminen tukeutuu hätätilanteissa pääosin läheisiin ihmisiin saadakseen kaipaamaansa tukea ja ymmärrystä.

Parhaimmillaan traumaattinen kriisi tekee ihmisestä vahvemman, armollisemman ja hyväksyvämmän itseään ja muita kohtaan. Pahimmillaan se aihe-

uttaa pitkäkestoisen kärsimyksen, johon ihminen tarvitsee pitkäaikaista ammattiapua ja tukea.

Akuutin kriisiavun tarkoituksena on tukea ihmisen normaalia kriisiprosessia, antamalla hänelle ja hänen läheisilleen muun muassa tietoa prosessiin liittyvistä reaktioista. Antamalla nopeaa, oikea- aikaista ja jäseneltyä kriisiapua, voidaan joltain osin ennaltaehkäistä pitkittyneiden kriisireaktioiden ja muiden ongelmien syntymistä.

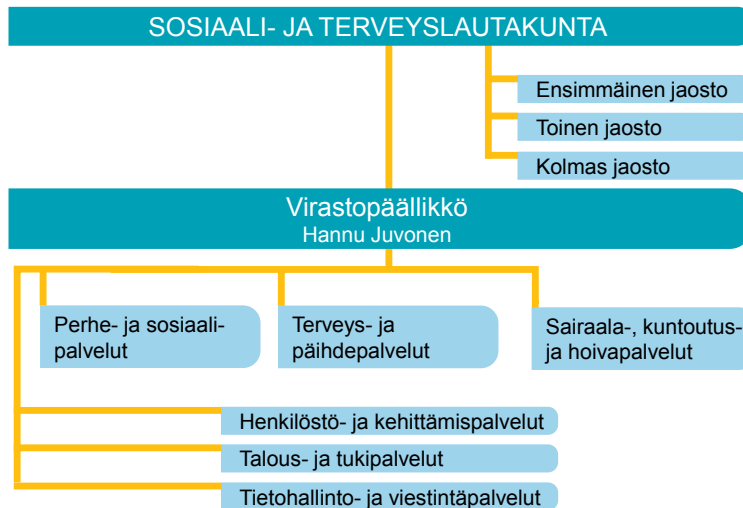
Olen toiminut psykiatrian työkentällä eri viitekehyksissä 2000-luvun alusta lähtien. Viime vuosien aikana olen tehnyt myös kriisityötä opintojeni ohessa. Näistä työkokemuksista kertyneen tiedon aion liittää opinnäytetyöhöni tutkitun tiedon lisäksi. Tarkoituksena on antaa erilaisia näkökulmia ja auttaa lukijaa hahmottamaan opinnäytetyössä kerrottavista ilmiöistä. Työn keskeisin käsite on kriisi ja muita ovat muun muassa kriisityö, psykososiaalinen tuki, suru sekä lapsi ja kriisi. Näiden teemojen parissa saattelen lukijan matkalle, jonka lopussa toivon lukijan saaneen ymmärrystä tähän monimuotoiseen aiheeseen.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Helsingin sosiaali- ja terveystoimistossa on kuusi osastoa, jotka koostuvat perhe- ja sosiaalipalveluista, terveys- ja päihdepalveluista, sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluista, henkilöstö- ja kehittämispalveluista, talous- ja tukipalveluista sekä tietohallinto- ja viestintäpalveluista (kuva1). Virastopäällikkö johtaa ja koordinoi edellä mainittuja osastoja. Sosiaali- ja terveyslautakunta sekä johtaa että valvoo koko sosiaali- ja terveystoimiston toimintaa. (Helsingin kaupunki 2015a.)



Sosiaali- ja terveystoimiston organisaatio 2015

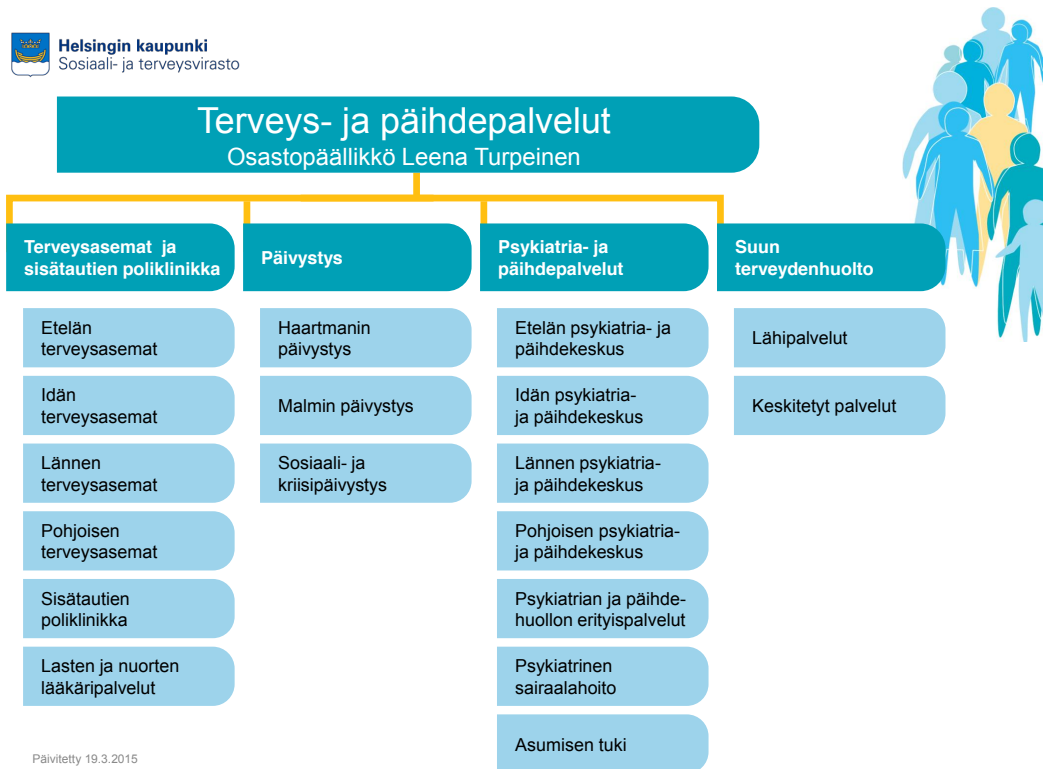


Päivitetty 20.1.2015

Kuva 1. Sosiaali- ja terveystoimisto, organisaatiokaavio



Helsingin kriisipäivystys kuuluu organisaatiossa terveys- ja päihdepalveluiden alle, joita johtaa osastopäällikkö. Nämä palvelut jaetaan vielä neljään osaan, joista kriisipäivystys kuuluu päivystyspalveluiden alle, yhdessä Haartmanin ja Malmin sairaalapäivystysten kanssa (kuva 2). (Helsingin kaupunki 2015b.)



Kuva 2. Terveys- ja päihdepalvelut, organisaatiokaavio

Sosiaali- ja kriisipäivystyksen alaisuuteen kuuluu viisi eri alayksikköä, joita johtaa sosiaali- ja kriisipäivystyksen päällikkö. Nämä alayksiköt ovat sosiaali-päivystys, kriisipäivystys, päivystysten sosiaalityö, sovittelutoiminta, poliisiosiaalityö. Jokaisessa alayksikössä on johtava työntekijä, joka johtaa ko. toimintaa. (Helsingin kaupunki 2015b.)

Helsingin kriisipäivystykseen kuuluu johtavan kriisityöntekijän lisäksi 11 kriisityöntekijää ja noin 15 keikkatyöntekijää. Johtavan kriisityöntekijän esimiehenä toimii sosiaali- ja kriisipäivystyksen päällikkö. Kriisityötä tehdään kolmessa vuorossa työpareina siten, että vuorojen vaihtuessa paikalla on muutaman tunnin ajan neljä työntekijää sekä johtava kriisityöntekijä.

Kriisipäivystyksessä annetaan psykososiaalista tukea traumaattisten kriisien uhreille. Akuutissa kriisityössä pyritään tukemaan ja edistämään ihmisen psyykkistä ja sosiaalista selviytymistä kriisin kohdatessa. Työtä tehdään pääsääntöisesti asiakkaiden kotona, sairaaloissa tai kriisipäivystyksen toimistolla,

siihen varatussa tilassa. Kriisityö on pääosin keskusteluapua, jonka muoto määräytyy kriisin vaiheiden mukaisesti. Lisäksi työnkuvaan kuuluu puhelinauttamista ja ohjaamista.

3 TEOREETTINEN TAUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET

Teoria keskittyy kriisien ja erityisesti traumaattisten kriisien ympärille. Olen hahmunnut ottaa opinnäytetyöhön mukaan myös kriisityötä- ja työntekijää koskevia tekijöitä, koska kriisityötä tekevät henkilöt altistuvat kriisireaktioille samalla tavoin, kuin työssä kohdattavat asiakkaatkin. Kriisireaktiot ja kriisin vaiheet ovat kriisityötä tekevillä ammattilaisilla kuitenkin hieman erilaisia, lievempiä ja etenevät nopeammassa tempossa. Kuitenkin lähes jokainen tunnistaa itsessään kriisin vaiheisiin liittyviä elementtejä työtä tehdessään. En ole kuitenkaan paneutunut aiheeseen syvällisemmin, koska opinnäytetyöni produktiosuus ei varsinaisesti käsittele kriisityötä. Käsittelen työssäni myös lapsen kriisireaktioiden erityispiirteitä ja lapsille kriisistä puhumisen tapoja. Käyn läpi myös surua ja sivuan työssäni kriisin jälkeistä kasvua.

3.1 Kriisi

Kun ihmisen elämässä tapahtuu suuri muutos, joka vaatii sopeutumista ja psyykkisten voimavarojen käyttöönottoa, käynnistää se mielessä tapahtumaketjun, jota kutsutaan kriisiksi. Kriisi on normaali ihmisen psyykkiseen toimintaan kuuluva reaktio tapahtumiin, jotka vaativat äärimmäisiä voimavaroja ja sopeutumista. Joskus näitä tarvittavia voimavaroja ei ole tai ne ovat riittämättömiä ja silloin ihmisen psyykkisessä tilassa saattaa tapahtua vahingollista kehitystä. Kriisit jaotellaan yleensä kolmeen erilaiseen luokkaan. Erilaisissa kriiseissä tarvitaan erityyppistä apua. (Terveyskirjasto 2010.)

3.1.1 Kehityskriisit

Kehityskriisit kuuluvat usein elämän siirtymävaiheisiin ja niille on tyypillistä, että ajan myötä elämässä tulee vastaan suuriakin muutosvaiheita. Tämän tyyppinen muutos ei kuitenkaan tapahdu yleensä yllättäen, jolloin muutokseen pystytään valmistautumaan ja sopeutumaan ennalta. Kehityskriisit ovat osa ihmisen omaksi itsekseen muokkautumista elämän varrella, eräänlaisia kynnysvaiheita elämässä. (Terveyskirjasto 2010.)

3.1.2 Elämänkriisit

Elämänkriisit liittyvät usein työhön, ihmissuhteisiin tai elämäntilanteisiin. Nämä ovat yleensä suuria muutoksia ihmisen elämässä. Yleensä elämänkriisit kehittyvät vähitellen, jolloin niihin voi valmistautua ja sopeutua pikkuhiljaa. Elämänkriiseissä ihminen joutuu yleensä tekemään omaa tulevaisuuttaan ja kriisin ratkaisuun liittyviä päätöksiä, jotka saattavat olla kauaskantoisia ja tärkeitä. Toisaalta elämänkriiseihin liittyy myös olennaisesti se mahdollisuus, että itsellä ei ole lainkaan mahdollisuutta vaikuttaa päätöksiin. Usein esimerkiksi lapset ovat tämäntyyppisessä tilanteessa. Tärkeää olisi ottaa huomioon, että lapsi voi tarvita tilanteeseen sopeutumiseen tukea. (Terveyskirjasto 2010.)

3.1.3 Äkilliset kriisit

Äkilliset kriisit poikkeavat muista kriiseistä siten, että ne tapahtuvat aina yllättäen eikä niihin ei ole voinut valmistautua etukäteen. Äkilliset kriisit ovat elämän suurimpia kriisejä. Ne aiheuttavat elämässä suuria muutoksia, joiden jälkeen elämä ei jatku ennallaan. Tapahtumaan joudutaan sopeutumaan ilman, että itse olisi voinut mitenkään vaikuttaa tilanteeseen. Sopeutumisprosessi alkaa välittömästi ja ihminen joutuu ottamaan käyttöönsä kaikki psyykkiset voimavaransa. Tapahtunut aiheuttaa mielikuvia ja erilaisia aistimuksia, jotka valtaavat mielen ajallisesti tiivistetyssä muodossa. Sopeutumisprosessi voi olla rajua ja saattaa kestää pitkään. (Terveyskirjasto 2010.)

3.1.4 Traumaattiset kriisit

Traumaattinen kriisi on tilanne, jossa ihminen kohtaa jonkin ulkoisen tapahtuman, joka uhkaa hänen fyysistä olemassaoloaan, sosiaalista identiteettiä ja turvallisuuttaan tai tyydytysmahdollisuuksiaan. Tällaisen tilanteen ihminen kokee yleensä kestävämmäksi. Se ylittää ihmisen psyykkiset voimavarat ja selviytymiskeinot, jolloin hän ei pysty selviytymään tavanomaisia ongelmanratkaisumenetelmiään käyttämällä. Traumaattinen kriisi on voimakkaan järkytyksen ja hajaannuksen tila, jonka kokemukset ovat yleensä liian uhkaavia ja ahdistavia kerralla sulatettaviksi. (Poijula 2007, 32–33.)

Palosaari (2008, 25) kuvailee traumaattista kriisiä tilanteeksi, joka laukaisee suojausjärjestelmän. Traumaattisen kriisin seurauksena ihmisen toimintatapa muuttuu. Kun on kyseessä voimakas äkkitalanteesta johtuva muutos, myös palautumisprosessi on voimallinen.

3.2 Traumaattisen kriisin vaiheet

Saaren (2001,41) mukaan, useat ihmiset reagoivat traumaattisen kokemuksen jälkeen tietyllä tavalla ja reaktioissa on havaittavissa lainalaisuuksia. Yksilöllisiä eroja kriiseihin reagointiin tietenkin löytyy, mutta ihmisen psyykeen on rakennettuna paljon myös tarkoituksenmukaisia reagointi-, selviytymis- ja käsittelymalleja. Nämä mallit aktivoituvat automaattisesti ja edistävät käsittelyprosessia ja tehokkuutta. Ongelmia kehkeytyy jos prosessin kulkuun pyritään tietoisesti puuttumaan ja estämään kokemuksen käsittelyä. Lisäksi ihminen on elämänvarrella voinut sisäistää myös sellaisia käsittelytapoja ja reagointimalleja, jotka ovat haitallisia ja estävät kokemuksen käsittelyn tai ainakin vaikeuttavat sitä. Kriisin käsittelyvaiheet voidaan jakaa karkeasti neljään käsittelyvaiheeseen, jolloin saadaan täsmällisempi kuva kokemusta seuraavasta psyykkisestä prosessista ja sen eri vaiheista ja kulusta. (Saari 2001, 41.)

3.2.1 Psyykinen sokki

Psyykkisen sokin tarkoituksena on suojata mieltä puuduttamalla ja etäännyttämällä liian voimakkaita tunteita ja keskittämällä ihmistä toimimaan mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti. Reaktiot sokkivaiheessa ovat puolustusjärjestelmästä kumpuavia ja siten varsin mekaanisia. Sokkivaihetta on usein kuvattu epätodellisena olona. Nämä automaattiset suojautumismekanismit aiheuttavat mm. tiedonkäsittelyjärjestelmän muuttumista siten, että käsitys ajasta muuttuu. Lisäksi se informaatio, joka saavuttaa tietoisuuden tallentuu tehokkaasti. Myös ympäristön havaitseminen muuttuu ja siinä korostuvat tehostetun havaitsemisen ja muistamisen alueet tärkeiden asioiden suhteen ja epäolennaiset asiat sulkeutuvat pois. Sokin tehokkuus ja sen muoto ovat yhteydessä tarpeellisuuteen. Erilaisissa tilanteissa tarvitaan erilaisia valmiuksia. (Palosaari 2008, 54–57.)

Sokissa syntyneet aistivaikutelmat ovat erittäin voimakkaita, yksityiskohtaisia ja selkeitä. Sen vuoksi aivot tuottavat myöhemmin helposti niin sanottuja flashbackejä, jotka ovat sokkitilassa tallentuneita aistihavaintoja. Niitä voi esiintyä millä aistialueella tahansa. Ihmisen sokissa kohtaamat ihmiset ja heidän sanomisensa tekevät sokissa olevaan ihmiseen suuren vaikutuksen. Vain pienenkin hetken kestävä kontakti sokkivaiheessa, saattaa antaa koko tapahtumalle sävyn ja ihminen muistaa sen koko loppuelämänsä. (Saari 2001, 42–43.)

Psyykkinen sokki palvelee eloonjäämisen tavoitetta, jolloin ihminen saa käyttöönsä kaiken kokemuksen ja tiedon, jonka hän on elämänvarrellaan kerännyt. Kuitenkin päätöstentekokyky on sokissa puutteellinen ja päätöksenteko onkin sokissa vaikeaa. Sen vuoksi sokkitilassa oleva ihminen usein pyrkii jatkamaan aiemman tavoitteensa saattamista loppuun. Tämän vuoksi ulkopuolisten ihmisten olisi suotavaa tehdä päätökset sokissa olevan puolesta.

Jos ihminen arvioi tilanteensa esim. selviytymisen tai pelastamisen suhteen huonoksi, lisääntyy ihmisen paniikkiin joutumisen vaara. Paniikissa oleva ihminen ei kykene kuulemaan puhetta eikä käsitä puheen sisältöä. Paniikissa oleva ihminen tartuttaa helposti myös muita läsnäolijoita, jolloin hänet olisi syytä viedä etäämmälle, jottei tilanteessa synny kaaosta. Paniikissa olevan ihmisen rauhoittamisessa tärkeintä on turvallinen fyysinen kosketus ja rauhoittava puheääni. Jos taas ihminen arvioi, ettei pelastautumisen mahdollisuutta ole, saattaa aktivoitua lamaantuminen, jolloin ihminen ei pysty lainkaan huolehtimaan itsestään. Molemmissa tilanteissa tarvitaan ulkopuolisia ihmisiä autamaan sokissa olevaa ihmistä. (Saari 2001, 45–49.)

Kokemukseni mukaan psyykkiseen sokkiin kuuluu olennaisesti myös voimakat fyysiset reaktiot. Ne koetaan usein myös hyvin pelottaviksi, koska vastaavanlaisia tuntemuksia ihminen ei välttämättä ole aiemmin elämässään joutunut käymään läpi. Näistä yleisimpiä ovat muun muassa tunne siitä, ettei saa henkeä, puristava tunne rinnassa ja koko kehon valtaava voimakas vapina. Lisäksi saattaa ilmetä pahoinvointia, kuvotuksen ja oksetuksen tunnetta, päänsärkyä ja palan tunne kurkussa. Nämä reaktiot jatkuvat usein myös reaktiovaiheeseen asti.

3.2.2 Reaktiovaihe

Sokkivaiheen jälkeen psyykkinen kaaos tulee pikkuhiljaa esiin. Tähän vaiheeseen siirtyminen tarkoittaa kuitenkin, että kaiken uhan ja vaaran on oltava ohitse ja ihmisen on kyettävä tuntemaan olevansa turvassa. Reaktiovaiheessa ihminen tulee hiljalleen tietoiseksi tapahtuneesta ja sen merkityksestä. Tämän myötä myös tunteet tulevat sokin jäljiltä takaisin ja vaihe saattaakin olla suurta tunteiden myllerrystä ja vuoristorataa. Ihmiset yleensä itkevät paljon. Suru, epätoivo, tyhjyys, viha, pelko ja monet muut tunteet ovat reaktiovaiheessa tyyppillisiä. Osa ihmisistä saattaa turvautua suojaimekanismiin etsimällä syyllisiä, jolloin siihen keskittyminen suojaa omassa itsessä tapahtuvalta käsittelyltä

ja vaikeilta tunteilta. Pelkoa esiintyy tässä vaiheessa myös usein, ja se saattaa kohdistua läheisiin ja myös omaan itseen. Nämä pelot ovat yleensä voimakkaita ja järjenvastaisia. Voimakkaita fyysisiä oireita saattaa esiintyä reaktiovaiheessa ja tyypillisin näistä on vapina, joka voi myöhemmin siirtyä sisäiseksi vapinaksi, jolloin tunne on jatkuva, mutta ei näy ulospäin. Vapinan lisäksi myös kuvotus, kaikenlainen pahoinvointi, painon tunne rinnassa ja erilaiset lihassäryt ovat tyypillisiä reaktioita. (Saari 2001, 52–56.)

Jo aiemmin mainitut flashbackit eli muistivälähdykset kuuluvat myös reaktiovaiheeseen ja saattavat jatkua vielä pitkälle seuraavaankin vaiheeseen. Flashbackeilla on tarkoituksensa, eikä niitä pitäisi pelätä. Niiden tarkoituksena on pirstaloituneiden aistihavaintojen ja erillisten elämysten yhdistäminen muistetun yhteyteen, jolloin ne poistuvat rasittamasta mieltä ja auttavat ihmistä koostamaan tapahtuneesta ymmärrettävää kokonaisuutta. Reaktiovaihe kaikkineen saattaa tuntua niin ylivoimaiselta, että se haluttaisiin ohittaa, mutta tunnereaktioiden estäminen pitkään jatkuessaan, vaikeuttaa seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Tällöin elämä jää suorittamiseksi ja selviytymiseksi eikä ole elämistä lainkaan. (Palosaari 2008, 63–65.)

3.2.3 Työstämis- ja käsittelyvaihe

Työstämis- ja käsittelyvaihe antaa tilaa rauhallisempaan pelkojen ja mahdollisten traumojen läpikäymiseen. Tässä vaiheessa päästään oikeaan luopumiseen ja sen hyväksymiseen, mitä ei voi muuttaa. Aiemmissa vaiheissa energia on mennyt käytännön asioiden hoitamiseen ja tunnemyllerryksen sietämiseen. Usein ihmiset sanovat, että vasta työstämis- ja käsittelyvaiheessa huomaa, että elämä jatkaa kulkuaan ja vasta silloin tulee tilaa surulle. Suru pääsee esille vasta, kun viha, kiukku, katkeruus ja epäusko ovat väistyneet. Suruun sisältyy voimakkaasti vääränlaisesta toivosta luopuminen ja se koskettelee luopumista jo menetetyistä. Sen mukana tulee mahdollisuus katsoa tulevaan. Silti menetetty suhde tavallaan jatkuu ja siitä tulee osa sisäistä elämää, mutta se ei ole enää koko elämä. (Palosaari 2008, 65–66.)

Työstämis- ja käsittelyvaiheessa koko prosessi hidastuu eikä sen edistymistä välttämättä helposti huomaa. Pikkuhiljaa mielen saattaa hetkittäin täyttää jokin muu asia, mutta tuon hetken tunnistaa usein vasta jälkikäteen. Hetket kuitenkin lisääntyvät ja tällaisten hetkien osoittaminen ja niiden määrän lisääntymisen huomioiminen auttaa surussa olevaa huomaamaan kehityksen pitkältä

tuntuvalta tiellä. Voimakkaat tunteet eivät kuitenkaan tässäkin vaiheessa kokonaan väisty, vaan edelleen jokin asia saattaa välittömästi palauttaa mieleen menetyksen ja silloin joutuu kokemaan jälleen voimakasta ikävää, surua ja kaipausta. Työstämis- ja käsittelyvaiheeseen liittyy usein ihmisten puheet hyvistä ja huonoista päivistä, jolloin tunteiden pinnalla oleminen ja intensiteetti määrittelee kummasta on kyse. Tälle vaiheelle tyypillisiä ovat myös erilaiset keskittymis- ja muistivaikeudet, sillä osa tarkkaavaisuudesta on suuntautuneena traumaattisen kokemuksen käsittelyyn. Myös ihmissuhteissa on nähtävissä kokemuksen työstämiseen vaaditut voimat. Yleensä se näkyy ärtyvyyden kohoamisena ja joustavuuden vähenemisenä. Näiden reaktioiden vuoksi läheiset ihmissuhteet saattavat joutua koetukselle, varsinkin oireilun jatkuessa pitkään. Tässä vaiheessa riski masentua on myös olemassa, sillä ihminen saattaa vetäytyä lähes kokonaan ihmissuhteista ja kokee haluavansa olla vain yksin. Kuitenkin tällainen sisäänpäin kääntyminen ja yksinäisyydessä asian työstäminen on yleensä hyväksi, eikä automaattisesti johda masennukseen. (Saari 2001, 60–64.)

Cullberg (1993, 27) kutsuu tätä vaihetta korjaamisvaiheeksi. Hänen mukaansa vaihe on kriittinen, koska edistymisen varmistamiseksi todellisuuden täytyisi olla jollain tasolla hyväksyttävissä ja siihen sopeuduttu. Jos ihminen ei tässä vaiheessa ole pystynyt sopeutumaan ja hyväksymään tilannetta, vaan edelleen käyttää torjuntaa puolustusmekanisminaan, tarvitsee hän mitä todennäköisimmin ammattiapua tuekseen.

3.2.4 Uudelleen orientoitumisen vaihe

Ajan edetessä, työstämis- ja käsittelyvaiheen loppupuolella jossain vaiheessa, kriisin käsittelyprosessi etenee uudelleen suuntautumiseen. Kun ihminen pitkän prosessin jälkeen on kyennyt hyväksymään tapahtuneen, alkaa sopeutuminen sen tuottamiin muutoksiin. Surun ja luopumisen jälkeen alkaa vähitellen tulla tilaa uudelle, vaikkakin sitä on usein vaikea huomata. Traumaattisesta kokemuksesta tulee osa omaa elämäntarinaa, eikä se ole koko ajan enää mielessä. Ajatellessaan kokemusta ihminen ei enää koe valtavan voimakkaita tunnereaktioita. Kokemusta ole kuitenkin ole torjuttu tai kielletty, vaan se on läpityöstetty. Ihminen pääsee uuden erilaisen elämän alkuun ja läpikäydystä kokemuksesta tulee tietoinen ja levollinen osa itseä. (Saari 2001, 67–68.)

Tapahtuma on rikkonut haavoittumattomuuden illuusion. Se on ennen traumaattista tapahtumaa antanut suojan ihmiselle, ettei hänen ole tarvinnut jatkuvasti elää onnettomuusmielikuvien vallassa. Ajan kuluessa se palautuu ja tavallinen arki auttaa tässä palautumisessa. Elämä sujuu kohtuullisesti ja aurinko nousee seuraavanakin päivänä eikä ystävänkään ole kadonneet. Tässä kohtaa myös ulkopuolinen tuki tulee yleensä päätöspisteeseensä. (Palosaari 2008, 50–52.)

3.2.5 Traumaperäinen stressihäiriö

Traumaperäisessä stressihäiriössä normaali kriisiprosessi keskeytyy ja jää ikään kuin päälle. Normaalisti kriisiprosessin edetessä oireet vähentyvät ja lientyvät muutaman kuukauden kuluttua tapahtuneesta. Jos näin ei tapahdu viimeistään noin kolmen kuukauden kuluessa tapahtumasta ja ihmisellä alkaa lisäksi esiintyä jatkuvaa ahdistusta, toistuvia mieleen tunkeutuvia muistikuvia tapahtuneesta, on syytä miettiä traumaperäisen stressireaktion mahdollisuutta. Yleensä tähän liittyy myös vahvaa välttämiskäyttäytymistä sekä jatkuvaa ylivireystilaa, joka johtuu mieleen tunkeutuvista muistikuvista ja niistä johtuvasta ahdistuksesta. Se saattaa aiheuttaa eristäytymistä sosiaalisista kontakteista.

Akuutissa kriisityössä annettava apu on yksi traumaperäisen stressireaktion syntyä ehkäisevä muoto, mutta se ei kuitenkaan aina estä traumaperäisen stressireaktion syntyä. Traumaperäinen stressireaktion syntyyn voivat vaikuttaa ihmisen elämässä ennen kriisiin joutumista tapahtuneet toistuvat traumaattiset tapahtumat, etenkin lapsuusiässä. Myös mielenterveyden ongelmat ja jotkin persoonallisuuden piirteet altistavat traumaperäisen stressihäiriön kehittymiselle. Näiden lisäksi jos traumaattinen tapahtuma on ollut nöyryyttävä, fyysiset vammat pahoja ja vammojen hoito ollut puutteellista sekä yhteiskunnallinen suhtautuminen trauman kokeneeseen on ollut torjuvaa, lisääntyy riski traumaperäisen stressihäiriön syntyyn. Traumaperäinen stressihäiriö hoitamattomana, rajoittaa ihmisen toimintaa ja kaventaa psyykkistä liikkuma-alaa. (Henriksson & Lönnqvist 2014, 367–372.)

3.3 Lapsi ja kriisi

Pääasiassa lapsi reagoi järkyttäviin tapahtumiin samaan tapaan kuin aikuinen. Lapset reagoivat kriisissä kuitenkin yksilöllisesti ja reaktioihin vaikuttaa lapsen

iän lisäksi, temperamentti sekä käytössä olevat puolustusmekanismit ja voimavarat. Traumaattisten tapahtumien vaikutus lapseen näkyy stressinä ja lapsen onkin kyettävä uudistamaan ajatusmallejaan, jotta hän voi sopeuttaa traumaattisen tapahtuman tuomat tiedot sopivaksi, uuden ajattelumallin avulla. Lapsen on tärkeä tietää, että kriisiprosessilla on alku, keskikohta ja loppu. Kriisi pakottaa lapsen ymmärtämään oman haavoittuvuutensa ja tunneprosessin lisäksi, kriisiin liittyy myös välttämätön muutos sekä sopeutuminen uudenlaiseen maailmaan. Voidaankin olettaa, että kriisistä johtuva traumaattinen stressi saattaa vaikuttaa lapsen persoonallisuuden kehitykseen. Tähän vaikuttavat erityisesti kehitysvaihe, jossa lapsi on kriisin kohdatessa sekä traumaattisen kokemuksen voimakkuus. Suurin merkitys lapsen selviytymisellä kriisistä on ympäristön kyky ottaa huomioon lapsen yritykset tulla toimeen kokemuksensa kanssa ja pyrkimykset ymmärtää ja säädellä kokemuksiaan. On myös todettu, että kiintymyssuhteen tyyppi voi jollain tasolla kertoa lapsen selviytymistylistä, mutta traumaattinen kriisi voi myös vahingoittaa kiintymyssuhteessa opittua luottamusta. (Poijula 2007, 35–36, 38, 80–81, 87–88.)

Lapset yleensä haluavat ja heidän tulee saada tietää totuus kriisitapahtumasta, kerrottuna omaa ikätasoaan vastaavalla tavalla. Lapset ovat kykeneviä suhtautumaan todellisuuteen avoimesti ja suoraan, jos aikuiset eivät aliarvioi lapsen kykyä ymmärtää ja kestää totuutta. Kerrottaessa traumaattisesta tapahtumasta on syytä pitäytyä konkreettisissa selityksissä ja unohtaa abstraktit kuvaukset, koska ne voivat aiheuttaa varsinkin pienissä lapsissa hämmennystä ja lisätä ahdistusta. Jos lapsi kuulee tapahtuneesta joltain ulkopuoliselta ihmiseltä, saattaa se aiheuttaa lapselle luottamuspulaa suhteessa vanhempaan tai läheisiin. Asiaa ja tapahtunutta on syytä myös toistaa useita kertoja niin, että lapsi varmasti loppujen lopuksi ymmärtää tapahtuneen. (Dyregrov 1993, 63–64.)

Lapsen suru kestää kerrallaan lyhyemmän aikaa kuin aikuisen. Suru on kuitenkin yhtä voimakasta ja lapsi kaipaavat menetettyään, vaikka ei olisikaan surullinen yhtämittäisesti pitkiä aikoja. Usein surun raskain vaihe ajoittuu 3–9 kuukauden kohdalle menetyksestä. Vaikein menetys lapselle on yleensä oman vanhemman kuolema. Se lisää pelkoa myös toisen vanhemman ja sisarusten menettämisestä. Ikätaso vaikuttaa lasten reagointiin siten, että vasta kouluikäiset ymmärtävät kuoleman olevan lopullista. Sitä nuoremmille kehittyy samantyyppistä eroahdistusta, kuin jos vanhempi on poissa muutaman päi-

vän. Lapsille on myös tyypillistä kriisissä taantua varhaisempaan kehitysvaiheeseen. Sillä kompensoidaan turvallisuuden tunnetta, jota siinä ikävaiheessa esiintyi. Kriisistä johtuva tuska uhkaa minän eheyttä, ja siksi lapsen joutuessa kriisiin on tärkeää, että hänellä on läheisiä ihmisiä, jotka pystyvät lohduttamaan, välittämään, antamaan läheisyyttä ja sitä kautta vahvistamaan lapsen minän pysymistä koossa. Läheisten on myös tärkeää selittää lapselle tapahtunutta, antaa tietoa, tarjota tukea ja rohkaista puhumaan ja ilmaisemaan surua. Varsinkin isommat lapset tarvitsevat mahdollisuuden keskusteluun tapahtuman ymmärtämiseksi. Lapsi tarvitsee prosessissa apua, jos hän ei tahdo päästä tapahtuneesta irti, vaan toistaa jatkuvasti tapahtumaa tai jos lapsi ei kykene ilmaisemaan suruaan mitenkään tai peräti kieltää menetyksen tunteen kokonaan pitkänkin ajan jälkeen. Lapsi saattaa tarvita apua myös silloin, jos hänellä ei ole läheisiä ihmisiä, jotka pystyisivät tukemaan häntä. (Poijula 2007, 108–109, 111–114.)

Tavallinen ikätason mukainen arki lisää turvallisuuden tunnetta ja helpottaa hämmentynyttä lasta. Vaatii aikaa ja tilaa käydä läpi surua, jota lapsi ei välttämättä prosessina edes ymmärrä. Silloin korostuu lapsen tarve, että kaikki pysyy ennallaan. Tässä asiassa auttavat parhaiten rutiinit, joita ylläpidetään tilanteesta huolimatta. On myös tärkeää, että lapsi voi jatkaa elämää lapsen kengissä joutumatta ottamaan kantaakseen turhaa vastuuta asioista ja aikuisten mielialoista. (Niemelä 2005, 109–110, 112.)

3.4 Suru

Suru on yksilöllinen, muuttuva prosessi, jonka jokainen kokee tavallaan. Se on normaali reaktio menetykseen tai sen uhkaan. Suru sisältää voimakkaita tunteita, joita ihminen joutuu sietämään ja käymään lävitse. Suremiseen kuluu paljon energiaa, mutta suru on ensimmäinen askel toipumisessa. Se kuuluu menetyksen prosessointiin, ja surun kautta ihmisen on mahdollista saada toimintakykyisyytensä takaisin. Surussa on sopeuduttava ja uudelleen järjesteltävä ajatuksensa siitä, kuka on, mitä on menettänyt ja minkälaisessa maailmassa elää. Suru muuttaa ihmistä tavalla, jota muut elämäkokemukset eivät tee. Ihmiselle tulee surun myötä myös mahdollisuus arvioida elämänsä tärkeysjärjestystä ja nähdä sen arvokkaat osat. (Poijula 2002, 18–21, 41.)

Suru on etenevä prosessi, jonka aikana vain ihminen itse tietää, mitä tunteita hän käy läpi. Ulkopuolinen ei voi koskaan tarkasti määritellä, minkälaisia tun-

teita sureva tuntee tai hänen pitäisi tuntea. Kukaan ei myöskään voi kertoa, kuinka voimakkaina tai pitkäkestoisina tunteet tulevat ja jatkuvat. Tiedostamisen avulla sureva ihminen voi totuttautua surun tuomiin ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen, joita sureminen tuo mukanaan. Tunteet muuttuvat ajan kanssa pehmeimmiksi ja, vaikka tuska ei häviä täysin, se muuttaa muotoa ja vähitellen vaikeita tunteita tulee entistä harvemmin. (Poijula 2002, 48–49.) Surussaan ihmisen on hyvä saada tietää suruun kuuluvista tunteista ja ajatuksista, jotta hän pystyy auttamaan itseään ymmärtämällä, että hänen kokemansa tunteet ja ajatukset ovat normaaleita ja kuuluvat suruprosessiin. (Poijula 2002, 52, 59.)

Joskus ihminen kieltäytyy vastaanottamasta surua ja jää taistelemaan sitä vastaan. Se aiheuttaa lisääntyntä sisäistä jännitystä, stressiä ja ahdistusta. Riski muun muassa liialliseen päihteiden käyttöön kasvaa, kun yritetään helpottaa omaa olemista. Tätä kutsutaan vääristyneeksi surun kuluksi. Normaalin ja vääristyneen suruprosessin välille on vaikea vetää selvää rajaa, mutta on joitakin seikkoja, joiden avulla vääristynyttä suruprosessia on syytä epäillä. Näitä piirteitä ovat muun muassa surun on hyvin pitkä kesto ja syvyys, joka herättää läheisissä kyvyttömyyttä ymmärtää, mitä tapahtuu. Myös ihmisen jatkuva vihamielisyys muita kohtaan ja tilanteen jatkuva paheneminen tai käyttäytymiseen muuttuminen täysin sulkeutuneeksi pitkänkin suruajan jälkeen ovat tällaisia seikkoja. Sureva voi myös kieltää tapahtuneen täysin, eikä suostu hyväksymään menetystä. Myös itsetuhoisia puheita saattaa esiintyä. Lisäksi joillain surevilla saattaa esiintyä jatkuvia paniikkitiloja, joihin ei auta neuvot eikä rauhoittelu. Näiden esiintyessä ammattiavun piiriin hakeutuminen on paikallaan. (Hammarlund 2010, 41, 51.)

Työssäni olen myös nähnyt paljon niitä ihmisiä, joiden elämäkokemukset ovat kautta elämän olleet niin raskaita ja vaurioittavia, että uuden kriisin kohdatessa heidän kriisi- ja suruprosessinsa eivät pääse luonnollisesti etene- mään. Silloin prosessi pysähtyy ja muuttuu traumaperäiseksi stressihäiriöksi. Se saattaa haitata ihmisen elämää useita vuosia. Näissä tilanteissa ihminen tarvitsee yleensä myös ammattiapua. Joskus käy kuitenkin niin, että ajan kuluessa tilannetta ei enää tunnisteta hoitoketjussa. Ihminen saattaa saada eri diagnoosin apua hakiessaan, koska oirehdintaa ei osata liittää aiempaan tapahtumaan. Sen vuoksi akuutti kriisityö ja siihen liittyvä tarvittaessa pidempi-

kin seuranta on tärkeää, koska se auttaa poissulkemaan tämäntyyppisiä ongelmia hoitoketjussa.

3.5 Kriisityö

Olen halunnut opinnäytetyössäni käsitellä myös kriisityötä ja siihen liittyviä käsitteitä. Tarkoitukseni on auttaa lukijaa ymmärtämään, että kriisityötä tehdessä myös kriisityöntekijä joutuu käymään läpi samankaltaisia reaktioita kuin kriisin kokenut. Työntekijöillä on kuitenkin tukenaankin joitakin suojaavia tekijöitä, jotka tarkoituksenmukaisesti nostavat työntekijän kynnystä järkyttyä, jotta auttaminen tulee mahdolliseksi. Kuitenkin myös juuri nämä reaktiot tekevät empaattisen auttamisen mahdolliseksi, antamalla työntekijälle ymmärrystä niistä tuntemuksista ja reaktioista, joita asiakkaat joutuvat käymään läpi. En kuitenkaan perehdy aiheeseen syvällisemmin, vaan käyn lukijan kannalta kriisityön oleellisimpia asioita läpi.

Karkeasti noin 30–40 % traumaattisen kriisin kokeneista ihmisistä ei pysty käsittelemään tapahtunutta pelkästään omien psyykkisten voimavarojen ja sosiaalisen verkoston avulla. Sen yrityksen seurauksena näille ihmisille kehittyy traumaperäinen stressihäiriö tai siihen liittyvää oireistoa. Oireiston kehittyminen tarkoittaa, että ihmisen oma traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessi on häiriintynyt. Kriisityössä ajoittaminen on erityisen tärkeää. Tiedetään, että ihmisen mieli alkaa sulkeutua noin kolmen vuorokauden kuluttua traumaattisen tapahtuman jälkeen, jolloin ensimmäiset kolme vuorokautta ovat tärkeitä traumaattisen kokemuksen järjestelmällisen käsittelyn takaamiseksi. Kriisityön tarkoituksena on pyrkiä hyväksikäyttämään mielen luontaista tapaa käsitellä järkyttävää kokemusta ja siten auttaa ihmistä käsittelemään kokemustaan järjestelmällisesti tehostaen ja syvällisesti suunnaten juuri siten, kun hän sitä luonnostaan käsittelee. Kriisityön on oltava aktiivista ja etsivää, sillä traumaattisen kriisin iskiessä ihmiset saattavat olla useita päiviä vahvan järkytyksen tilassa eivätkä itse pysty etsimään ammattiapua, eikä heillä yleensä ole siihen voimiakaan. Siksi on tärkeää, että kriisiapu organisoidaan siten, että traumaattisen kriisin yhteydessä kriisiapua tarjotaan ja tuodaan ihmisen luokse, eikä odoteta heidän omaa aloitettaan asiassa. (Saari 2001, 96–97.)

3.5.1 Psykososiaalinen tuki

Psykososiaalinen tuki tarkoittaa, että pyritään edistämään ihmisen psyykkistä ja sosiaalista selviytymistä tilanteessa, jossa hän sitä tarvitsee. Sen tarkoituksena on auttaa ihmistä ymmärtämään itsessä ja muissa syntyviä erilaisia reaktioita. Psykososiaalisen tuen muoto ja sisältö muodostuu riippuen siitä missä traumaattisen kokemuksen käsittelyn vaiheessa ihminen on. (Saari 2001, 141.)

Tämän psyykkisen ensiavun lisäksi psykososiaalisen tuen tarkoituksena on järjestää ihmiselle mahdollisuus kokea perusturvallisuutta järjestämällä sekä fyysiset että materiaaliset asiat kiireellisesti. Ihmisen toipumista tukee, jos hänen aineellisiin menetyksiin suhtaudutaan vakavasti ja toimeentulo pystytään turvaamaan. Näiden seikkojen huomioonotto auttaa lievittämään psyykkistä kuormitusta, joka liittyy olennaisesti epävarmuuteen käytännön asioissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 16.)

3.5.1.1 Psyykinen ensiapu

Ollessaan psyykkisessä sokissa ihminen tarvitsee ennen kaikkea tukea. Tärkeimmäksi seikaksi tässä kohtaa kulminoituu kyky olla läsnä ja käytettävissä. Turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri, jossa on lisäksi huolenpitoa ja myötätuntoa, ovat parhaita mitä tällaisessa tilanteessa voi ihmiselle tarjota. Lisäksi järkyttävän kokemuksen kohdanneen ihmisen reaktioiden rohkaiseva ja hyväksyvä kohtaaminen ovat tärkeitä. Ihmisillä on usein sokkivaiheessa suuri tarve puhua tapahtuneesta ja asian läpikäyminen yhä uudelleen ja uudelleen auttaa tässä vaiheessa. Tärkeää on siis antaa ihmisen puhua tapahtuneesta ja jäädä itse enemmän kuuntelijan rooliin. Suurimpia virheitä psyykkisen ensiavun antamisessa tulee, jos auttaja ei itse kestä omia tunteitaan ja yrittää ratkaista tilannetta tavalla tai toisella. Myös fyysinen koskettaminen luo turvaa ja rauhallisuutta ja ilmaisee myötätuntoa. (Saari 2001, 141–146.)

Oman kokemukseni mukaan ihmiset tukeutuvat mielellään lähellä oleviin ihmisiin, myös ammattiauttajiin. Traumaattinen kriisi vaikuttaa niin merkittävästi perusturvallisuuden tunteeseen, että se samanaikaisesti korostaa ihmisen pyrkimystä päästä lähelle toisia ihmisiä, turvaa, tukea ja ymmärrystä saadakseen.

3.5.1.2 Debriefing – psykologinen jälkipuinti

Debriefing on kehitetty alun perin pelastushenkilöstön traumaperäisen oireilun ehkäisemiseen. Menetelmän on kehittänyt Jeffrey T. Mitchell. Myöhemmin menetelmä laajeni ohjelmamuotoiseksi psykologiseksi jälkipuinniksi ja työntekijöiden valmentamiseksi ennen heidän joutumistaan traumaattisiin työtilanteisiin. Edelleen ajan saatossa, menetelmä laajeni ja muokkaantui siten, että sitä alettiin käyttämään myös traumaattisten kriisien uhrien omaisten auttamiseen. Suomessa psykologista jälkipuintia käytetään työmenetelmänä kriisin reaktiovaiheessa uhrien, omaisten ja työntekijöiden auttamisessa ja tukemisessa. (Vainikainen 2010, 53–54.)

Sokkivaiheen siirtyessä reaktiovaiheeksi myös työskentelytavan tulisi muuttaa muotoaan. Koska reaktiovaiheessa alkaa aktiivinen tapahtuman ja sen aiheuttamien tunteiden ja ajatusten käsittely, myös avun on vastattava tähän. Tavoitteena on todellisuuden kohtaaminen ja tapahtuman perusteellinen läpikäynti sekä erilaisten psyykkisten reaktioiden työstäminen. Sen lisäksi tarvitaan sosiaalisen tuen tehostamista ja syventämistä, jotta ihminen voi jakaa ja käydä yhdessä muiden ihmisten kanssa läpi traumaattisen tapahtumaan liittyvät asiat, tunteet ja ajatukset. Debriefingin tavoitteena on myös normalisoida reaktioita ja valmistaa tuleviin reaktioihin eli välittää tietoa siitä, miten ihmiset yleensä reagoivat ja miten erilaisiin reaktioihin tulisi suhtautua. Sen avulla ihminen pystyy tekemään omista reaktioistaan siedettävämpiä ja voi kokea tunteensa normaaleiksi. Debriefing on tehokkaimmillaan jos kaikki nämä tavoitteet saavutetaan. (Saari 2001, 155–170.)

3.5.1.3 Defusing – psykologinen purkukokous

Psykologinen purkukokous eli defusing, on ryhmämuotoinen traumaattisen sokkivaiheen käsittelymenetelmä. Sitä käytetään yleensä sellaisten ammattiryhmien kokemusten purkuun, jotka työssään kohtaavat traumaattisia tapahtumia mm. pelastushenkilöstö ja poliisi. Tällainen purkukokous tulisi pitää mahdollisimman nopeasti traumaattisen tapahtuman tai tilanteen jälkeen. Sen tarkoituksena on palauttaa henkilön työkyky, purkamalla järjestelmällisesti kokemuksen aiheuttamat tuntemukset mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (Saari 2001, 148–149.)

3.5.2 Kriisityön eettisyys

Kriisityöhön pätevät samat eettiset perussäännöt kuin sosiaali- ja terveysalalla sekä seurakunnissa. Ne luovat toimivan pohjan myös kriisityöhön. Ihmisarvon ja yksilöllisyyden kunnioittaminen kulkee eettisesti kestävässä työssä kaiken kärjessä. Kriisityötä tehdessä on kyettävä olemaan rehellinen, avoin ja kyettävä tunnistamaan omat heikkoutensa, rajat ja avun tarve. On osattava pohtia oikeuksia ja vastuita ja pyrittävä miettimään kohtuullisuuden ja riittävyyden määritelmiä. On myös kyettävä pohtimaan oman päätöksenteon oikeudenmukaisuutta ja perusteita. Työn tulee pohjautua ihmisen hyvinvoinnin ja elämän hallinnan lisäämiseen, vuorovaikutuksen edistämiseen ja sitä kautta ympäristön ja yksilön sosiaalisten ja ihmissuhdeongelmien ratkaisujen löytymiseen. On osattava kunnioittaa ihmisen itsemääräämisoikeutta ja edistettävä ihmisen osallisuutta yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä. Kriisityössä tärkeää on luottamuksellisen kontaktin syntyminen asiakkaan ja työntekijän välille ja asiakas olisi pystyttävä kohtaamaan kokonaisvaltaisesti sekä yksilönä, että yhteisönsä jäsenenä. (Talentia 2013, 6–9.)

Kriisityön eettisyyttä tarkasteltaessa esiin tulee ensisijaisesti kriisityön vaikuttavuuden arviointi ja sen vaikeus. Näyttöä on ollut vaikea osoittaa, koska laboratoriokriisiä ei voi eettisesti toteuttaa. Oikeidenkaan kriisien kohdalla ei ole ollut mielekästä jakaa ihmisiä siten, että toiset saavat palveluita ja apua, mutta toiset eivät. Esillä on myös ollut kriisipalveluiden tarjoamiseen ja itsemääräämisoikeuteen liittyvää eettistä keskustelua. Niissä on tullut esille, että osan mielestä ihmisten pitäisi saada surra rauhassa, eikä heille tulisi tarjota palveluita ennen, kuin oireita ilmenee. Sokissa oleva ihminen ei kuitenkaan pysty psykologisen suojautumisprosessin käynnistyessä enää itse määrittelemään ilman apua, haluaako tai tarvitseeko hän kriisiapua. On siis otettava huomioon itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja sokkitilan muodostama psyykinen reaktio, jotta voidaan toimia eettisesti kestäväällä tavalla. (Palosaari 2008, 170–178.)

Oman kriisityön kokemukseni mukaan työntekijä joutuu aika ajoin painimaan tietynlaisten kysymysten kanssa pystyäkseen tekemään työtänsä eettisesti ja asiakaslähtöisesti. Kriisityössä heräävät tunteet ja kysymykset koskettelevat muun muassa ihmisen selviämistä oman tukiverkkonsa ja omien selviytymiskeinojensa avulla. Joskus kriisityötä tehdessään, saattaa huomata, ettei oikein

tahtoisii päästää asiakkaasta irti ja luottaa siihen, että hän pärjää. Toisinaan siihen voi löytyä syyntä vaikka asiakkaan elämäntilanteesta. Aina sellaista ei kuitenkaan ole ja kysymys saattaa olla työntekijän tarpeesta tuntee olevansa tarpeellinen tai asiakkaan herättämästä jostain muusta työntekijässä piilevästä tarpeesta. Kriisityötä tehdessään ihmisen on jatkuvasti kehitettävä itsensä reflektointia kyseenalaistamalla ajoittain työkäytäntöjä ja omia ajatuksiin, tunteitaan ja tekojaan sekä käyttämällä hyödykseen työnohjauksen mahdollisuutta. Näin päästään todennäköisemmin tilanteeseen, jossa eettisyys toteutuu kriisityössä ja auttaa sekä asiakasta että työntekijää.

3.5.3 Kriisityössä jaksaminen

Vahva perustyön osaaminen ja perustaitojen hallitseminen on ensisijaisessa asemassa kriisityöntekijän jaksamisessa. Omista palautumistaidoista, niiden kehittämisestä ja ylläpitämisestä on syytä pitää tarkkaan huolta. Sujuva arki ja siihen kuuluvat arkiaskareet auttavat suhteuttamaan ja normalisoimaan työn tuomia voimakkaita elämyksiä. On myös syytä selvittää itselleen, mikä kriisityön tekemisessä itseä syvemmin koskettaa. Sen ymmärtäminen auttaa jaksamaan itse työssä. Kriisityöntekijä joutuu eläytymään jatkuvasti järkyttäviä tapahtumia kokeneiden ihmisten osaan, jolloin myös työntekijän oman hälytysjärjestelmän on sopeuduttava uhrien reaktioihin. Kriisityöntekijä altistuu siis samoille reaktioille kuin järkyttävän tapahtuman kokeneet ihmisetkin. Tosin ne ovat helpommin ohitettavissa ja käsiteltävissä, sillä kohtalot eivät ole omia.

Tärkeää on pystyä ymmärtämään, että tunteet ovat kriisityössä toisen ihmisen ymmärtämisen väline, jolla voidaan tehdä työtä läsnä ollen ihmiseltä ihmiselle. Tärkeintä kriisityössä jaksamisessa on perusteellinen kokemusten läpikäynti aina mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen. Lisäksi lepo ja omat jokaisen yksilölliset keinot palautumiseen ovat tarpeen. Työstä johtuvien reaktioiden purku tulisi kuitenkin ensisijaisesti hoitaa ammattilaisten piirissä ja niillä menetelmillä. Silloin voidaan myös varmistua siitä, että työstä kertyvä rasitus ei liikaksi siirtyisi kotiin perheen kannettavaksi. Lisäksi itselleen olisi hyvä varata erityistä aikaa työstä palautumiseen. Silloin olisi järkevää järjestää rauhalliset puitteet, eivätkä ulkopuoliset tekijät saisi liikaa häiritä omaa olemista ja mielen liikehdintää. Näin voidaan varmistaa, että tarvittava prosessi saa käynnistyä ja kulkea ajallaan. (Palosaari 2008, 179–189.)

3.5.3.1 Myötätuntostressi

Myötätuntostressin syntyyn vaikuttaa erityisesti työn sisältö. Se syntyy karkeasti ottaen silloin, kun työssä kohtaamien asiakkaiden elämän tragedioista kertovista tarinoista siirtyy kärsimystä työntekijän omaan mieleen. Se on seurausta emotionaalisesti raskaiden tilanteiden jatkuvasta jakamisesta asiakkaiden kanssa ja koska työntekijä vääjäämättä on kosketuksissa tunnetilojen vaikutuksille ja, voimakkaille psyykkisille reaktioille, myötätuntostressille altistuminen on luonnollista. Työyhteisöllä on suuri vaikutus siihen kehittykö myötätuntostressistä myötätuntouupumus vai ei. Työyhteisössä on tärkeää tiedostaa, pystyä puhumaan ja hyväksymään myötätuntostressin olemassaolo ja suhtautua siihen asianmukaisesti. (Nissinen 2012, 30–31.)

Auttamistyössä tarvitaan empatiaa. Se on kykyä eläytyä ja ymmärtää toisen ihmisen elämää, säilyttäen kuitenkin pohjalla tietoisuus omastaan. Empatia on myös toisen ihmisen herkkyyden ja ainutlaatuisuuden sietämistä ja hyväksymistä vuorovaikutusprosessissa. Empatiaa käytetään samaistuttaessa autettavana olevan ihmisen elämään. Sitä on syytä kuitenkin ajallisesti rajata niin, ettei se aiheuta työntekijässä yliherkkyyden tai haavoittuvaisuuden lisääntymistä. (Hammarlund 2010, 84–85.)

Oman työkokemukseni mukaan kriisityössä, kuten myös muissakin toisen ihmisen auttamiseen liittyvissä työtehtävissä, tietynlainen tunteiden säätely on tarpeen. Työntekijänä on jatkuvasti oltava tietoinen siitä, että työssä kohdattavat surulliset kohtalot tulevat väistämättä vaikuttamaan tavalla tai toisella myös työntekijään. Itseään on kuitenkin pystyttävä suojaamaan liialliselta tunteenvyöryltä, jotta voi tehdä työnsä hyvin. Pitämällä työn ulkopuolisen elämän tarpeeksi mielekkäänä ja rikkaana, auttaa se pitämään tehokkaasti ajatukset ja energian työelämän sijaan oikeassa elämässä kiinni. On kyettävä myös tunnistamaan terveet työn aiheuttamat reaktiot ja osattava vastata niihin tarvittavilla palautumisen työkaluilla. Yhtä tärkeää on kuitenkin myös tunnistaa, jos normaalit reaktiot pitkittyvät tai muuttuvat, jotta osaa pyytää ja hakea itselleen apua.

3.5.3.2 Myötätuntouupumus

Myötätuntouupumus kehittyy hitaasti ja salakavalasti, yleensä huomaamatta. Myötätuntouupumuksessa on kyse työn aiheuttamasta uupumisesta, joka on

sidoksissa työn emotionaalisiin haasteisiin. Psykkinen kuormittuminen kuuluu ihmissuhdetyöhön, mutta myötätuntouupumuksessa väsymys- ja kuormitustila on syvempi ja kokonaisvaltaisempi kuin tavallisessa työn tuomassa kuormituksessa. Yleisempiä ensimmäisiä myötätuntouupumisen oireita ovat yleensä eriaisteiset fyysiset stressioireet kuten esim. unihäiriöt, kivut ja ruokahaluun liittyvät oireet. Uupumuksen edetessä ilmaantuu myös psyykkisiä oireita kuten mm. ilon ja nautinnon puute, itselääkintä, pelkojen lisääntyminen sekä maailmankuvan että ihmiskuvan pessimistinen muutos. Myötätuntouupumus ei kuitenkaan yleensä vie halua tehdä työtä ja sitoutua siihen. Levon ja itsehoidon lisäksi myötätuntouupumukseen sairastuneen on tärkeä hoitaa erityisesti ihmissuhteita ja ymmärtää vuorovaikutusprosessia. (Nissinen 2012, 31–36.)

3.6 Trauman jälkeinen kasvu

Kriisi sanana tarkoittaa kreikaksi ratkaisua. Ratkaisuun pyrkiessään ihminen kulkee yleensä pelottavien, ahdistavien ja vaativien vaiheiden läpi, kohti kasvun, kehityksen, uusien mahdollisuuksien ja muutosten virtaa. Kriisi pakottaa ja toisaalta mahdollistaa ihmisen kyseenalaistamaan vanhaa, etsimään uutta ja löytämään uusia ratkaisuja. (Salo & Tuunainen 1996, 273–274.)

Kun ihminen pystyy näkemään traumaattisen kokemuksensa jollain tavalla merkityksellisenä tai mielekkäänä, se edistää traumasta toipumista. Se voi myös kehittää ihmisen omaa kykyä tuntea empatiaa ja ymmärrystä toisia ihmisiä kohtaan. Traumaattisen tapahtuman jälkeen kyky nähdä itsensä ja maailma toisin silmin, saattaa vahvistaa ihmisen mahdollisuutta tuntea itsensä vahvemmaksi ja jopa itsevarmemmaksi selviytyttyään kovasta koettelemuksesta. Myös oman haavoittuvaisuuden ja kuolevaisuuden ymmärtäminen saattaa auttaa arvostamaan läheisiään ja elämään täydempää elämää. Kriisikokemuksen kautta ihminen voi oppia hyväksymään, että elämässä tapahtuu joskus asioita myös ilman syytä, jolloin hän kykenee näkemään, mikä elämässä on todella tärkeää. (Mattila 2009.)

Traumaattisesta kokemuksesta selviämiseen tarvitaan psyykkistä resilienssiä eli joustavaa palautumista. Resilienssi syntyy erilaisista sopeutumisjärjestelmistä, joiden tarkoituksena on suojata ihmisen psyykkistä kehitystä. Sopeutumista ennustavia piirteitä ovat mm. itsetunto, ongelmanratkaisutaidot, huumori, optimismi sekä tunne siitä, että oma toiminta johtaa myönteisiin tuloksiin tunteiden, ajattelun ja käyttäytymisen säätelyn avulla. Selviytyjä on ihminen,

joka pystyy ymmärtämään ja hyväksymään menetyksensä, osaa antaa itselleen anteeksi ja oppii määrittämään omat hyvät ominaisuutensa. (Pojjula 2009, 138– 141,150.)

Kun traumaattisen kriisin uhri joutuu luopumaan haavoittuvuuden illuusioistaan, hänelle aukeaa ovi ymmärtää elämän lainalaisuuksia syvemmin kuin aikaisemmin. Elämän kallisarvoisuuden ymmärtäminen näkyy ihmisen tavassa kokea maailmaa voimakkaammin eri aistien välityksellä. Ihminen on voinut käyttää niitä myös vaistomaisesti selviytyäkseen traumaattisista olosuhteista. Ihmisten hyvyys, välittäminen ja yhteenkuuluvuuden tunne toimii myös eräänlaisena vastavoimana traumaattisen tilanteen aiheuttamaa tuskaa vastaan.

Oman ainutlaatuisuuden oivaltaminen, omien selviytymiskeinojen ymmärtäminen äärimmäisten kokemusten kautta, saattaa pysyvästi muuttaa oman elämän tärkeysjärjestystä. Tällöin ihminen saattaa muuttaa radikaalistikin oman elämänsä suuntaa uskaltuen toteuttaa aiempaa rohkeammin omaa kutsumustaan. Inhimilliseen kasvuun tarvitaan kuitenkin asian perinpohjaista, intensiivistä ja oivaltavaa läpikäymistä eri näkökulmia hyväksikäyttäen. Varhain muodostuneiden turvallisuuden ja luottamuksen hyvä kehitys mahdollistaa paremmin inhimillisen kasvun traumaattisen kokemuksen jälkeen. (Punamäki 2008, 81–89.)

Sekä kriisityötä tehdessäni että psykiatrian työkentällä olen saanut olla todistamassa tätä ihmisen mielen kykyä eheytyä ja palautua. Ihmisen kyky sopeutua vallitseviin olosuhteisiin ja ajan saatossa myös toipua mahdottomilta tuntuista elämän haasteista on aina yhtä tunteisiin vetoavaa, toivoa ylläpitävää ja palkitsevaa. Kaiken sen kärsimyksen ja koettelemuksen kääntäminen vahvuudeksi ja kyvyksi ymmärtää maailmaa ja asioita syvällisemmin on osoitus ihmismielen hienoudesta, erikoislaatuisuudesta ja ihmisyyden valtavasta potentiaalista. On ollut ilo ja kunnia olla useiden trauman jälkeisen kasvun saavuttaneiden ihmisten matkan varrella, ohjaamassa, tukemassa ja auttamassa heitä heidän matkallansa.

4 METODOLOGIA

4.1 Kehittämistoiminta

Kehittämisen tarkoituksena on muuttaa jotakin tavoitteellisesti paremmaksi tai tehokkaammaksi kuin aiemmat toimintatavat tai –rakenteet ovat olleet. Kehit-

tämistoiminnalla voidaan tavoitella muutosta muun muassa menetelmässä tai työtavassa, mutta se voi kohdistua myös prosesseihin ja rakenteisiin. Asiantuntija-ammateissa työntekijän rooli kehittämistoiminnassa kasvaa ja näihin ammatteihin liittyy jo lähtökohtaisesti oman osaamisen ja työn kehittäminen. Kehittämistoiminta on tutkimusongelmien ratkaisua käytännöllisempi. Kehittämisessä tulee kuitenkin soveltaa tutkittua tietoa ja tuottaa sen pohjalta uutta tietoa, jota voidaan soveltaa käytäntöön. Kehitystyön sidoksellisuus tiedollisiin arvoihin on yleensä pienempi kuin perustutkimuksessa. (Toikko & Rantanen 2009 14–18.) Kehittämistutkimuksen ja toimintatutkimuksen välinen raja ei ole aina kovin selvä. Molemmista malleista pyritään muutokseen tai parannukseen, mutta kehittämistutkimus painottuu enemmän tuotteisiin, palveluihin, prosesseihin tai toimintoihin. Toimintatutkimuksessa taas tutkimus, toiminta ja muutos tapahtuvat samanaikaisesti ja se soveltuu paremmin ryhmän ja sen toiminnan kehittämiseen. (Kananen 2012, 41.) Kehittämistoiminnan ja projektityön ero tulee esiin siinä, että projektityössä ei tarvitse olla selkeää, lähteisiin perustuvaa, kirjoitettua käsitejärjestelmää. Projektikieltä ja sen käsitteitä ei myöskään tarvitse määrittellä projektin raporttiosuudessa viittaamalla alan kirjallisuuteen. (Salonen 2013, 12.)

4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla muun muassa jokin opas, ohje, ohjeistus tai se voi olla jokin tapahtuma, näyttely tai kokous. Pääasiassa toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja raportointi, joka tavoittelee jollain tasolla käytännön työn kehittämistä. Myös toiminnallisessa opinnäytetyössä tulisi näkyä tutkiva työote esimerkiksi opinnäytetyöprosessissa tehtyinä valintoina ja ratkaisuinä sekä teoreettisen pohjan perusteltuna valintana ja kriittisenä ja analyttisenä suhtautumisena omaan tekemiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on antaa teoreettisen ja ammatillisen taidon yhdistämisen avulla sen alan ihmisille hyödyllistä uutta tietoa. Jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja, on syytä pitää rajauksesta erittäin hyvää huolta, ettei työ laajene alkuperäisiä ja yleisiä tavoitteita laajemmaksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10, 67, 80, 159, 18.)

Toiminnallisen työn opinnäytetyöraportin tulee olla normien mukaista sekä yleiskieleltään että ulkoasultaan. Siitä tulee käydä ilmi, että tekijä on kyennyt kirjoittamaan kokonaisuuden, jossa hän on osannut jäsenellä tekstiään sekä

loogisesti että havainnollisesti. Raportin tarkoituksena on antaa jonkinlainen ymmärrys työstä ilman varsinaisen tuotoksen läsnäoloa. Raportin pohjalta lukijan tulisi pystyä käsittämään työn pääkohdat. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 7.)

Opinnäytetyöni menetelmäpohjana olen käyttänyt kehittämistyön ja toiminnallisen opinnäytetyön viitekehyksiä. Opinnäytetyön tuloksena valmistui kirjallinen jäsennelty ja teoreettisesti perusteltu opas kriisin vaiheista ja sen vaikutuksista ihmiseen.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa Helsingin kriisipäivystykselle asiakkaille tarkoitettu kriisin vaiheista ja avunsaantimahdollisuuksista kertova opas, joka jaetaan asiakkaille heti ensimmäisen kriisitapaamisen yhteydessä. Oppaan merkitys korostuu, kun tarkastelee ihmistä kriisitilanteessa. Kriisissä ihmisen tiedonkäsittelyjärjestelmä muuttuu ja tilanteen suhteen epäolennaiset asiat eivät tallennu muistiin. Silloin on tärkeää, että ihmisellä on muistinsa tueksi käytössään jotain konkreettista, johon hän voi tarvittaessa turvautua. Lisäksi asiakkaan vastuulle ei pitäisi jäädä oman tilansa selittäminen, vaan hänellä tulisi olla mahdollisuus tarjota läheisilleen tietoa kriisireaktioista esimerkiksi oppaan avulla.

Olen pyrkinyt tekemään opinnäytetyöni mahdollisimman ytimekkääseen tyyliin, välttäen liiallista ammattisanastoa ja määrittelemällä vierasperäiset ja välttämättömät ammatilliset sanat. Kappaleet olen yrittänyt pitää tarpeeksi helppolukuisina ja lyhyinä, jotta lukijan mielenkiinto ja keskittyminen pysyvät helpommin yllä. Olen raportoinnissa pyrkinyt samaan yksinkertaisuuteen kuin oppaassa, jolloin ne tukevat toisiaan niin sisällöllisesti kuin muotoilunkin suhteen.

5.2 Katsaus aikaisempiin teoksiin

Suomen Punainen Risti kuuluu punaisen puolikuun kansainväliseen liikkeeseen, joka tarjoaa humanitääristä apua ympäri maailman. Suomessa punai-

nen risti on yksi suurimmista kansalaisjärjestöistä, joka auttaa eniten apua tarvitsevia sekä kotimaassa että ulkomailla. Suomessa tehtävän kuvaan kuuluu muun muassa auttaa vapaaehtoisten työntekijöiden turvin onnettomuuksiin ja kriisitilanteisiin joutuneita ihmisiä sekä tukea viranomaisten tekemää työtä. Suomen punainen risti on myös painattanut ja liittänyt internetsivuilleen henkisen tuen ohjeet, jotka ovat kaikkien käytettävissä. (SPR 2015.)

Hyvinkään kriisikeskukselle ovat Kirsi Hasan ja Jaana Myllyoja tehneet opinnäytetyönä Lasten kriisikirjanen– sinulle on sattunut jotain pelottavaa. Se on suunnattu leikki-ikäisille ja ala-asteikäisille lapsille. Kirjassa mukaillaan kuvien ja lorujen muodossa kriisin vaiheita. Tarkoituksena on, että lapsi voi joko yksin tai yhdessä aikuisen kanssa kuvien ja lorujen avulla löytää yhtäläisyyksiä omaan kokemukseensa. (Hasan & Myllyoja 2009.)

Psykologien kustannus on julkaissut minun suruni kirjan, jonka ovat kirjoittaneet Tuija Holm ja Tuija Turunen. Molemmat ovat psykologeja ja kriisi- ja traumaterapeutteja. Kirja on tehty työväliseksi lapsille ja nuorille sekä heidän kanssaan kriisissä kulkeville aikuisille. Kirjan tavoitteena on auttaa aikuisia kohtaamaan sureva lapsi ja antaa työkaluja itsensä neuvottomaksi ja avuttomaksi kokevalle aikuiselle. (Holm & Turunen 2008.)

Piia Hyttinen ja Sonja Paukkunen ovat tehneet opinnäytetyökseen kriisityön keskeiset käsitteet– opas tukijoille. Se on toteutettu yhteistyössä Kouvolan mielenterveysseura ry:n vuorovetoprojektin kanssa ja sen yhteydessä. Sen tarkoituksena on ollut tukea vapaaehtoisten kriisityötä tekevien ihmisten yhtenäistä käsitystä kriisikäsitteistä ja selkeyttää sekä yhdenmukaistaa käsitteistöä. Opas on ladattavissa Kouvolan mielenterveysseura ry:n internetsivuilta. (Hyttinen & Paukkunen 2011.)

5.3 Opinnäytetyöprosessin kuvaus ja toteutustavat

Työn saattaminen ajatuksesta toteutusasteelle on kestänyt vajaan vuoden. Ajatus opinnäytetyön aihe maailmasta sai alkunsa kesällä 2014 ollessani töissä Helsingin kriisipäivystyksessä. Jatkaessani syksyllä opintoja, opinnäytetyöajatukset siirtyivät taka-alalle ja mietin myös muita mahdollisia opinnäytetyövaihtoehtoja. Marraskuussa 2014 soitin kriisipäivystykseen kysyäkseni töitä kesälle 2015. Samalla kysyin, voisinko tehdä opinnäytetyöni heille. Johtava

kriisityöntekijä lupasi ottaa asian esille kehittämispäivän yhteydessä työryhmän kanssa. Sovimme, että olen yhteydessä tammikuun 2015 loppupuolella.

Olin sovitusti tammikuussa 2015 yhteydessä johtavaan kriisityöntekijään. Hän kertoi, että he olivat kehittämispäivän aikana päättäneet, että voisin hyvin tehdä heille opinnäytetyön. Aloitimme keskustelun opinnäytetyön aiheesta ja toteuttamisesta. Sovimme, että pohtisimme asiaa vielä tahoillamme ja palaisimme aiheeseen helmikuussa 2015. Ollessani jälleen helmikuussa yhteydessä johtavaan kriisityöntekijään opinnäytetyön aihe varmistui ja sovimme, että tekisin kriisioppaan asiakkaille. Aiheen varmistuttua olin yhteydessä Helsingin kaupungin tutkimusluvista vastaavaan henkilöön Anne Kuvajaan, joka varmisti, ettei opinnäytetyöni tarvitse tutkimuslupaa. Tämä helpotti ja nopeutti opinnäytetyöprosessin siirtymistä eteenpäin.

Maaliskuussa 2015 kävin tekemässä opinnäytetyösopimuksen ja kävimme keskustelunmuodossa läpi kriisipäivystyksen toiveita kriisioppaan sisällöstä ja sovimme toteutusaikataulusta. Aikataulu jäi väljäksi, koska heillä ei ollut tarvetta saada opasta nopeassa aikataulussa käyttöön. Sovimme, että tuotan oppaan sisällön heille syksyllä 2015.

Ensimmäiseen suunnitelmaseminaariin osallistuin toukokuussa 2015. Siihen mennessä olin tehnyt teoriapohjaa jonkin verran. Suunnitelmaseminaarissa sain paljon hyödyllisiä ideoita muiden töistä sekä opettajan palautteesta. Niiden pohjalta pystyin jatkamaan uudella innolla opinnäytetyön kirjoittamista. Päätin ottaa mukaan osion kriisityöstä ja sisällyttää siihen kriisityötä koskevia seikkoja. Päätökseni perustui työkokemukseni tuomaan ymmärrykseen siitä, että kriisityö aiheuttaa samantyyppisiä reaktioita työntekijässä kuin mitä asiakkaatkin kokevat. Mielestäni näiden reaktioiden tiedostaminen kriisityötä tehdessä on ensiarvoisen tärkeää, jotta työtä pystyy tekemään ihmiseltä ihmiselle. Kyky ymmärtää toisen ihmisen kärsimystä kasvaa, kun kykenee hyväksymään itsessään esiin nousevat normaalit ja inhimilliset reaktiot.

Opettaja oli ehdottanut minulle aiemmin, että ottaisin työhöni yhdeksi tarkastelukohdaksi kriisin voimaannuttavan vaikutuksen. Tämä olikin mielestäni hyvä idea, koska olin törmännyt siihen myös työelämässä. Pikkuhiljaa opinnäytetyöni sisältö alkoi hahmottumaan tarkemmaksi sekä päässäni että paperilla.

Oppaan tekemisen aloitin vasta kesäkuussa 2015, kun aloitin kesätyöni Helsingin kriisipäivystyksessä. Alkuperäinen suunnitelma oli, että tuottaisin ainoastaan oppaaseen sisällön ja kriisipäivystys vastaisi sen tuottamisesta painettavaan muotoon. Aloittaessani sisällön tuottamista ymmärsin, ettei se palvelisi kumpaakaan osapuolta, ja aloin suunnitella kunnollisen oppaan tekemistä. Keräsin itselleni erilaisia muiden toimijoiden oppaita ja ohjeistuksia. Mietin niiden käytettävyyttä, kokoa, värejä, tekstin fontteja ja selkeyttä. Samalla podin oman asiakasryhmäni erityistarpeita.

Oppaan sisällön teorian ja tietopohjan otin suoraan oman opinnäytetyön teoreettisen taustan osuudesta, jossa olin käsitellyt erilaisia kriisin vaiheita ja niistä johtuvia reaktioita sekä lapsen ja kriisin erityispiirteitä. Teoriaosuutta varten olin vierailut kirjastossa jo aiemmin keväällä ja lainailut monenlaista kriiseihin liittyvää kirjallisuutta. Lisäksi olin seikkaillut internetissä hakusanoilla traumaattinen kriisi, kriisit, lapsi ja kriisi jne. Mielestäni kirjallisuutta ja sopivia lähteitä oli hyvin saatavilla. Osa lähdekirjallisuudesta oli melko vanhoja, mutta teoriat ja menetelmät edelleen päteviä ja käytössä arjen työssä.

Löysin Wordin omasta lomakevalikosta erilaisia valmiita malleja oppaan tekemiseen ja aloitin sisällön kirjoittamisen opas-malleihin. Kokeilin erilaisia fontteja, värejä ja malleja yhdistellen niitä keskenään. Välillä tulostin paperille ehdotuksia, jotta näkisin vastasivatko muun muassa värit ja asetelut paperilla omia ajatuksiani. Päädyin kokeiluissani siniseen värimaailmaan, jonka otin Helsingin kaupungin omasta logosta. Arvelin, että sininen sävy maailma auttaa asiakkaita rauhoittumaan ja tuo selkeyttä oppaaseen.

Kirjainten fontteja testailin ahkerasti oppaan sisältöön, jotta saisin itseäni miellyttävän, mahdollisimman selkeän ja helposti luettavan kirjainmallin. Myös kirjoituksen värejä ja korostuksia kokeilin erilaisia ja pohdin, tarvitaanko jonkin asian korostamista kirjainkoolta, lihavoinnilla tai värimuutoksella. Päädyin kuitenkin korostamaan ainoastaan viimeiselle sivulle tulevat apua tarjoavien tahojen puhelinnumerot, jolloin ne hahmottuvat paremmin tekstin seasta.

Olin asettanut itselleni oppaan tekoon tavoitteeksi kesäkuun ja sen tekeminen etenikin hyvässä aikataulussa. Sain jonkin verran tehtyä opasta myös työaikana, aina kun oli hiljaisempaa. Muutaman raakaversioon näytin opinnäytetyötäni ohjaavalle johtavalle kriisityöntekijälle sekä muutamalle työryhmän jä-

senelle. Sain heiltä kannustavaa palautetta ja sen avulla tiesin olevani oikeilla jäljillä.

Oppaan asetteluiden ja tulostusten kanssa oli merkittäviä ongelmia matkan varrella. Tekstit hyppivät ja tulostin tulosti kummallisia värimalleja, huolimatta siitä, minkä olin valinnut. Myös rivivälien kanssa oli ongelmia. Ymmärsin vasta jälkikäteen, kuinka paljon työtä oppaan viimeistely ja muutoseikat veivät aikaa. Huomasin myös täydellisyydentavoittelun pyrkivän kärkkäästi pinnalle vaikuttamaan tekemisiini. Työtä olikin äärettömän vaikea luovuttaa toimeksiantajalle ja todeta sen olevan valmis.

Kesäkuun 2015 lopussa olin oppaani kanssa kuitenkin siinä vaiheessa, että muutamia asemointeja, rivivälejä yms. oli vielä säädettävä, mutta muuten opas oli valmis. Koska oppaan teko sijoittui kesälle, en voinut sen teossa käyttää ohjaavan opettajan aktiivista ohjausta ja apua. Sain kuitenkin työtovereilta palautetta oppaan tekemisen eri vaiheissa, jonka uskoin riittävän.

Johtava kriisityöntekijä hyväksyi oppaan, mutta sanoi hyväksyttävänsä sen vielä elokuussa lomaltaan palaavalla sosiaali- ja kriisipäivystyksen johtavalla sosiaalityöntekijällä. Tämän jälkeen saisin luvan siirtää oppaan sähköisessä muodossa tietokoneelle kriisipäivystyksen tietopohjaan. Siellä opas on tarvittaessa muokattavissa ja tulostettavissa milloin tahansa.

Heinäkuussa 2015 jatkoin jo aiemmin aloittamani teoriaosuuden kirjoittamista. Pyörittelin päässäni sisällysluetteloja, otsikointeja ja hankin lisää lähdekirjallisuutta. Aloittaminen tuntui haasteelliselta, koska koossa oli jo hyvä määrä tekstiä. Oli vaikea päättää, mitä kohtaa teoriaosuudessa pitäisi jatkaa ja laajentaa. Luin teoriaosuutta läpi useita kertoja sitä samalla muokaten. Olin yllätynyt siitä, miten vaikeaa oli tauon jälkeen taas päästä käsiksi työn tekemiseen. Lopulta kirjoittaminen alkoi kuitenkin jälleen sujua ja sain tuotettua hyvin lisää teoriapohjaan materiaalia.

Jouduin pähkäilemään eri osien laajuutta ja luopumaan joistakin ajattelemistani aiheista. En paneutunut kriisityöhön liittyviin kohtiin kovin syvällisesti, koska olin jo aiemmin saanut suunnitelmaseminaarissa palautetta, ettei kriisityö varsinaisesti liity opinnäytetyöhöni. Perustellusti sen työhöni kuitenkin liitin, yhdeksi osaksi suurempaa kokonaisuutta, mutta en nähnyt aiheelliseksi syventyä siihen enempää.

Viimeiseksi kirjoitin johdannon, tiivistelmän, abstraktin sekä pohdintaosuuden. Olin ajatellut, että niiden kirjoittaminen on helppoa ja nopeaa, mutta jouduin siinäkin muuttamaan mielipidettäni. Oli yllättävän vaikea miettiä, mitkä asiat olivat kirjoittamisen arvoisia, jottei osuuksista tulisi liian laajoja kokonaisuuksia. Muokattavaa riitti ja tässäkin osuudessa perfektionismini nosti päätään työtä tehdessäni.

Kuten oppaassakin, teoriaosuutta olisi tehnyt mieli viilata aina vain paremmaksi. Jossain kohtaa alkoi tuntua siltä, että kaikkia kohtia pitää korjata. Korjauksien jälkeen iski pelko, että on muokannut tekstiä jo liikaa niin, ettei se enää vastaa alkuperäistä ajatusta. Kirjoittamisen parhaimmassa vauhdissa alkoi sokeutua kielioppivirheille ja kapulakielelle, joita varmasti on havaittavissa vielä kaiken korjailun jäljiltäkin. Lisäksi mieleen hiipi usein riittämättömyys ja oma työ alkoi tuntua huonolta ja riittämättömältä. Olin vakuuttunut, että kaikki muut ovat osanneet tehdä paljon hienomman ja paremman opinnäytetyön. Pelko työn häviämisestä tietokoneelta ja muistitikulta astui aina välillä esiin ja sitten piti äkkiä tehdä erilaisia varmistustoimia. Uskon kaikkien näiden tunteiden kuitenkin liittyvän siihen kokonaisprosessiin, johon väkisinkin joutuu, kun aloittaa opinnäytetyöprosessin.

Syyskuussa kävin toimittamassa hyväksytyyn oppaan Helsingin kriisipäivystykseen. Laitoin sen omalta muistitikulta heidän tietojärjestelmänsä. Opas otettiin tarkoituksenmukaiseen käyttöön heti.

6 OPINNÄYTETYÖN ONNISTUMISEN ARVIOINTI

Koen opinnäytetyöni onnistuneen odottamallani tavalla. Oppaasta tuli pääosin sellainen kuin suunnittelinkin. Tekstin koko jäi mielestäni hieman liian pieneksi. Tämä johtui siitä, että sisällön määrä suhteessa oppaan muotoiluun oli liiallinen. En kuitenkaan ollut valmis tinkimään kummastakaan, joten tekstiä pienentämällä pääsin kompromissiin asian kanssa. Sain kollegoilta hyvää palautetta matkan varrella, mikä auttoi minua kulkemaan oikeaan suuntaan työni kanssa. Olen tyytyväinen, että löysin oppaaseen olennaiset asiat kaiken sen teoretiedon lomasta, jota kävin läpi työtä tehdessäni. Opasta oli vaikea päästää käsistä ja lopettaa yksityiskohtien viilaaminen. Olisin voinut vielä enemmän antaa aikaani oppaan tekemiselle, jolloin olisin mahdollisesti saanut ratkaistua itseäni askarruttavat seikat kuten esimerkiksi tekstin koko. Opinnäytetyön onnistuneisuuteen tämän työn kodalla viittaa myös se, että toimeksianta-

ja on ottanut työn käyttöönsä ja tehnyt itselleen työkalun arjen kriisityön tekemiseen.

Opinnäytetyön teoriaosuudesta tuli myös onnistunut kokonaisuus. Jouduin tekemään paljon työtä saadakseni kokonaisuudesta riittävän selkeän, mutta kuitenkin kattavan. Mielestäni sain kuvattua riittävän laajasti kriiseihin liittyviä elementtejä ja supistettua niitä kohtia, joiden merkitys kokonaisuuden kannalta oli kevyempi. Prosessin kuvauksesta tuli johdonmukainen ja työprosessia refleктоiva. Lisäksi olen tyytyväinen työn selkeyteen. Opinnäytetyön teoriaosuus oli käsissäni huomattavasti opasta kauemmin. Sen kanssa oli samoja ongelmia kuin oppaan kanssa. Työtä piti hioa, viilata ja tarkistaa lukemattomia kertoja. Poistin tekstiä ja lisäsin joihinkin kohtiin. Johdannon kirjoitin muutamaan kertaan kokonaan uudestaan. Jossain vaiheessa oli pakko pitää täydellinen tauko työn tekemisestä, koska kirjoittamisesta ei tullut enää mitään. Palatesani jälleen kirjoittamisen pariin, näin kokonaisuuden selkeämmin. Hahmotin paremmin sen, kuinka hyvin teoriaosuus täydensi opasta. Yhdessä niistä muodostui opinnäytetyö. Vaikka molemmat toimivat yksinäänkin, täydentävät ne toisiaan erinomaisesti, juuri kuten olin ajatellutkin.

7 POHDINTA

Työn tekeminen oli minulle antoisaa ja opettavaista. Olen tehnyt kriisityötä, mutta kriisien teorioihin en ole perehtynyt aiemmin yhtä laaja-alaisesti kuin nyt opinnäytetyötäni tehdessä. Aloittaessani kesällä kesätyöni Helsingin kriisipäivystyksessä, tunsin jopa pienoista paniikkia suuren teorian tiedon määrän siirtämisestä käytännön työhön. Arvelin, etten pysty millään liittämään yhteen kaikkea sitä, mitä nyt teoriassa kriiseistä ja kriisityöstä tiedän. Kesän aikana huomasin kuitenkin, että lukemani kirjallisuus ja kirjoittamani opinnäytetyön teoriaosuus olivat tavalla tai toisella antaneet työhöni syvyyttä ja analyttisyyttä.

Opinnäytetyötä tehdessäni olin saanut itselleni tietynlaista varmuutta ja kykyä erottaa normaalin kriisiprosessin ja häiriintyneen prosessin välistä joskus hyvin hienojakoistakin eroa. Huomasin oppineeni jatko-ohjausta ja lisäavun tarpeenarviointia opinnäytetyöni myötä. Lisäksi osasin reflektoida omaa työotettani ja suhdettani asiakkaisiin, kehittyneen sisäisen puheen avulla. Kykenin myös arvostamaan itseäni kriisityöntekijänä entistä paremmin, karttuneen tietotaidon vuoksi ja ymmärtämään syvemmin ihmisten erilaisen tavan tehdä

kriisityötä. Havaitsin myös, että pystyn keskittymään enemmän omaan tapaan tehdä työtä, eikä enää esiintynyt tarvetta yrittää imeä muiden työtavoista itseleni palasia. Opinnäytetyön tekeminen vahvisti ajatustani, että vaikka kriisireaktioissa on lainalaisuuksia ja samoja piirteitä, jokaisen kriisiprosessi ja kokemukset kriisistä ovat aina ainutkertaisia ja omanlaisiaan.

Opinnäytetyötä tehdessäni en kohdannut suurempia vaikeuksia. Se saattoi johtua siitä, että minulla on pitkä työhistoria psykiatrisen hoitotyön parista ja työkokemusta myös kriisityöstä. Asiat eivät olleet täysin uusia. Uskon myös, että työn tekemisessä auttoi sosionomiopintojen aikana kerätty tietotaito ja erityisesti erilaiset oppimisstrategiat.

Opinnäytetyö on opettanut minulle kykyä hallita laajaa määrää tietoa ja antanut kykyä erotella suuresta tietomäärästä olennainen osa. Lisäksi opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut kykyäni organisoida ja järjestellä ajan käyttööni paremmin ja tarkoituksenmukaisemmin. Olen myös joutunut luopumaan oma-voimaisuudesta ja täydellisyydentavoittelusta työtä tehdessäni. Olen kovin kiitollinen kaikesta avusta ja tuesta, jota olen saanut matkan varrella opinnäytetyötä tehdessäni. Olen prosessia kuvatessani jo kertonut niistä joistakin haasteista, mitä matkanvarrella kohtasin. Näin lopuksi voin kuitenkin todeta, että haasteet on tehty voitettaviksi.

8 KEHITYSEHDOTUKSIA

Jatkossa voisi ajatella kehitystyöksi jonkinlaista asiakkaiden jatko-ohjaukseen liittyvää palveluopasta henkilökunnan ja asiakkaiden käyttöön. Erityisesti puhelinpalvelun asiakkaiden auttaminen on pääasiallisesti ohjausta oikean avun piiriin ja Helsingin kokoisessa kaupungissa toimijoita on erityisen paljon. Jokaisella toimijalla on omat esitteensä ja yhteystietonsa, mutta niiden yhdistäminen yksiin kansiin, saattaisi palvella sekä työntekijöitä että asiakkaita. Se voisi olla saatavilla sekä sähköisessä muodossa internetissä että painettuna versiona jaettavissa.

LÄHTEET

- Cullberg, J. 1993. Psykkinen trauma. A-klinikkasäätiön julkaisu n:o 5. 10. painos. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Dyregrov, A. 1993. Lapsen suru. Jyväskylä: Gummerus.
- Hammarlund, C.-O. 2010. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. 2.päivitetty laitos. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Hasan, K. & Myllyoja, J. 2009. Sinulle on sattunut jotain pelottavaa. Lasten kriisikirjanen Hyvinkään kriisikeskukselle. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Helsingin kaupunki. 2015a. Sosiaali- ja terveysviraston organisaatiokaavio. Saatavissa: <http://www.hel.fi/static/sote/virasto/sote-organisaatio.pdf> [viitattu 2.9.2015].
- Helsingin kaupunki. 2015b. Terveys- ja päihdepalvelut. Terveys- ja päihdepalveluiden organisaatiokaavio. Saatavissa: <http://www.hel.fi/static/sote/virasto/tepa-organisaatio.pdf> [viitattu 2.9.2015].
- Henriksson, M. & Lönnqvist J. 2014. Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Lönnqvist J., Henriksson M., Marttunen M. & Partonen T. Teoksessa Psykiatria. 11. Painos, toim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (350-377.)
- Holm, T. & Turunen, T. 2008. Minun suruni. Psykologien kustannus 2015. Saatavissa: http://www.psykologienkustannus.fi/index?product_id=904 [viitattu 15.7.2015].
- Hyttinen, P. & Paukkunen, S. 2011. Psykososiaalinen tuki ja palvelut kriisityössä. Kriisityön keskeiset käsitteet opas tukijoille. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Mattila, A. S. 2009. Selviytyminen. Terveyskirjasto. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00011[viitattu 28.4.2015].
- Nissinen, L. 2012. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntouupuminen? Helsinki: Edita.
- Palosaari, E. 2008. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. 2. painos. Helsinki: Edita.
- Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.
- Pojjula, S. 2007. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.

Pojjula, S. 2009. Selviytymisen psykologiaa. Teoksessa von Herten U-M. Minun tieni. Juva: WSOY.

Punamäki, R. -L. 2008. Voiko traumasta tulla mitään hyvää? Teoksessa Punamäki R. -L., Nieminen P., Kiviaho M. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa Tampere: Tampereen yliopistopaino oy.

Saari, S. 2001. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. 2. painos. Helsinki: Otava.

Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Da capo – Alusta uudelleen. Kliininen psykologia. Hämeenlinna: Salutonova Oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen- ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 15.10.2015].

SPR, 2015. Tutustu Suomen Punaiseen Ristiin. Näin selviydyt henkisesti. 2015. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/akilliseen-onnettomuuteen/nain-selviydyt-henkisesti> [viitattu 15.7.2015].

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Traumaattisten tilanteiden psykologinen tuki ja palvelut. Opas kunnille ja kuntayhtymille. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:16. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-10736.pdf [viitattu 7.9.2015].

Talentia, 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 6. painos. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, Ammattieettinen lautakunta.

Terveyskirjasto. 2010. Elämän erilaiset kriisit. Psykkinen ensiapu. 26.3.2010. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00124 [viitattu 22.4.2015].

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 2. painos. Tampere: Tampere University Press.

Vainikainen, M. -P. 2010. Teoksessa psykologinen työ akuuteissa kriiseissä – suositus hyvistä käytännöistä. Akuutin kriisityön vaikuttavuus tutkimusnäytön valossa. Psykologia 45 (01), 2010. Saatavissa: http://www.psyli.fi/files/1015/Kriisityo_suositus_2010.pdf [viitattu 7.9.2015].

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

KUINKA AUTAN ITSEÄNI ?

- ✓ Puhuminen tapahtuneesta ja tunteistasi työstä kokemustasi
- ✓ Perheen ja ystävien tuki on arvokasta ja tärkeää
- ✓ Yritä levätä ja liikkua esim. kävelylenkki auttaa rauhoittumaan
- ✓ Yritä syödä → tarvitset energiaa tilanteesta selviämiseen
- ✓ Jatka työntekoa jos tunnet pystyväsi
- ✓ Vältä liiallista alkoholin käyttöä
- ✓ Älä jää yksin
- ✓ Tunteita voi ilmaista ja työstää myös esim. kirjoittamalla, maalaamalla, piirtämällä ja musiikin avulla
- ✓ Tapaa saman kohtalon kokeneita
- ✓ Ylläpidä arkea

MILLOIN TARVITSET

- ✓ Reaktiot eivät ole lainkaan vähentyneet tai helpottuneet muutaman kuukauden kuluttua tapahtuneesta
- ✓ Olet kokoajan masentunut ja/tai ahdistunut
- ✓ Sinulla ei ole ketään, kenen kanssa keskustella tapahtuneesta
- ✓ Käytät liikaa alkoholia tai lääkkeitä
- ✓ Työnteko ei ota sujuakseen
- ✓ Olet kadottanut elämänhalusi
- ✓ Sinulla on itsemurha-ajatuksia
- ✓ Sinulla on fyysisiä oireita, joihin ei ole löytynyt syytä

APUA TARJOAVAT mm :

- ✓ Valtakunnallinen kriisipuhelin, p. 010 19 52 02
- ✓ Suomen mielenterveysseuran SOS- kriisikeskus, p. (09) 413 50 510
- ✓ Kirkon palveleva puhelin p. 010 19 00 71
- ✓ Nuorten kriisipiste p. 045 341 0583
- ✓ Rikosuhripäivystys p. 0203 16116
- ✓ Oikeuslääketieteen osasto p. 0294 12 74 38 (ma-pe 9-14)
- ✓ Terveyskeskukset
- ✓ Työterveyshuolto
- ✓ Perheneuvolat, lastenneuvolat

Helsingin kriisipäivystys

p. (09) 310 44 222 / 24h



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveystieteiden virasto

TRAUMAATTINEN KRIISI- Ohjeita äkillisen järkyttävän kokemuksen kohdanneille

- ✓ Olet menettänyt läheisen ihmisen
- ✓ Olet ollut onnettomuudessa
- ✓ Olet itse tai läheisesi on loukkaantunut tai sairastunut vakavasti
- ✓ Olet kokenut väkivaltaa
- ✓ Läheisesi on tehnyt tai yrittänyt itsemurhaa
- ✓ Olet ollut järkyttävän tilanteen silminnäkijänä
- ✓ Olet ollut uhkaavassa tilanteessa

Aikuiset ja lapset reagoivat järkyttäviin tapahtumiin yksilöllisesti, toiset voimakkaammin ja toiset lievemmin.

Järkyttävästä tilanteesta johtuvat reaktiot ovat pääosin normaaleja ja lieventyvät ajan kuluessa.

Toipuminen reaktioineen tapahtuu aaltomaisesti, pikkuhiljaa edeten, vähitellen helpottuen.

LÄHIPÄIVIEN MAHDOLLISET REAKTIOT JA TUNTEMUKSET

- ✓ Epätodellinen, unenomainen olo→ vaikea uskoa tapahtunutta todeksi
- ✓ Ahdistavia tapahtumaan liittyviä mielikuvia
- ✓ Univaikeuksia, painajaisia
- ✓ Keskittymis- ja muistivaikeuksia
- ✓ "Hulluksi" tulemisen pelkoa
- ✓ Tarve ymmärtää mitä on tapahtunut ja/tai löytää syy tai syyllinen tapahtuneelle
- ✓ Voimakkaita tunteita– surua, vihaa, pelkoa, syyllisyyttä, avuttomuutta, häpeää, helpotuksen tunnetta
- ✓ Tunteiden turtumista– ei oikein tunnu miltenään

lisäksi voi olla fyysisiä oireita kuten :

- ✓ Päänsärkyä
- ✓ Pahoinvointia, kuvotusta
- ✓ Vapinaa, palelua
- ✓ Palantunne kurkussa
- ✓ Puristavaa tunnetta rinnassa

LÄHIVIKKOJEN MAHDOLLISET REAKTIOT JA TUNTEMUKSET

- ✓ Edelleen voi esiintyä voimakkaita tunteita kuten surua, vihaa, epätoivoa, tyhjyyttä, pelkoa ja epäoikeudenmukaisuuden tunnetta
- ✓ Muistivälähdyksiä tapahtuneesta (flashback)
- ✓ Ärtynoisyyttä
- ✓ Ahdistusta
- ✓ Masennusta
- ✓ Ristiriitaisia tunteita
- ✓ Miksi, ehkä, jos– kysymyksiä

LAPSI JA KRIISI

Lapsella saattaa esiintyä:

- ✓ Ärtynoisyyttä
- ✓ Rauhattomuutta
- ✓ Takertuvuutta
- ✓ Turhautumista
- ✓ Univaikeuksia; painajaisia ja/tai nukahtamisen pelkoa
- ✓ Vatsakipuja
- ✓ Päänsärkyä
- ✓ Lapsi saattaa taantua ikätasoaan alemalle tasolle
- ✓ Lasten reaktioihin vaikuttaa lapsen ikä, temperamentti ja selviytymismekanismit, jotka kaikki ovat yksilöllisiä
- ✓ Pienet lapset eivät yleensä osaa ilmaista suruaan puhumalla

Miten auttaa lasta:

- ✓ Vanhemmat ovat lapsen paras tuki ja turva
- ✓ Keskustele lapsen kanssa tapahtuneesta. Huomioi ikätaso !
- ✓ Anna lapsen kysellä, vastaa totuudenmukaisesti
- ✓ Oikaise mahdolliset väärinkäsitykset
- ✓ Anna lapselle läheisyyttä ja aikaa
- ✓ Anna lapselle mahdollisuus tuoda esille kaikki tunteet ja reaktiot
- ✓ Kerro lapselle omista tunteistasi
- ✓ Kerro tapahtuneesta koulun ja/tai päiväkodin henkilökunnalle
- ✓ Ylläpidä arkea, se tuo turvallisuuden tunnetta
- ✓ Lapsi tarvitsee aikuisen, johon voi surussaan turvautua ja joka lohduttaa häntä.

MILLOIN LAPSI TARVITSEE AMMATTIAPUA ?

Lapset reagoivat yksilöllisesti järkyttäviin tapahtumiin eikä selkeitä aikamääreitä reaktioiden kestolle voi antaa, mutta :

- ✓ Jos lapsi ei tahdo päästä tapahtuneesta irti, vaan toistaa jatkuvasti tapahtumaa
- ✓ Jos lapsella on voimakkaita itsesyyttöksiä
- ✓ Jos perhe ei pysty tukemaan lasta
- ✓ Jos lapsi vetäytyy aikuisten ja/tai ystävien seurasta
- ✓ Jos lapsi tukahduttaa jatkuvasti tunteitaan
- ✓ Jos lapsi alkaa käyttäytyä ja puhua hajanaisesti
- ✓ Jos lapsella on voimakkaita pelkoreaktioita
- ✓ Jos lapsi välttelee jatkuvasti tapahtunutta
- ✓ Jos lapsi ei ilmaise surua mitenkään