

# **Kokemuksia jälkitoimista hälytysajossa tapahtuneen liikenneonnettomuuden jälkeen Pohjanmaan poliisilaitoksella**

Maria Perälä & Terhi Vaisle

11/2016

## Tiivistelmä

Tekijä Maria Perälä & Terhi Vaisle	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike AMK20141C, opinnäytetyö	
Julkaisun nimi	Julkisuusaste	
Kokemuksia jälkitoimista hälytysajossa tapahtuneen liikenneonnettomuuden jälkeen Pohjanmaan poliisilaitoksella	Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi	Opinnäytetyön muoto	
Mari Koskelainen, opettaja/psykologi	Tutkimuksellinen opinnäytetyö	
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyömme käsittelee kokemuksia Poliisihallituksen määräyksen (2012) mukaisista jälkitoimista hälytysajossa tapahtuneen liikenneonnettomuuden jälkeen Pohjanmaan poliisilaitoksella. Työssämme halusimme selvittää teemahaastattelujen avulla, miten onnettomuudessa tai onnettomuuspaikalla osallisina olleet poliisimiehet olivat jälkitoimet kokeneet ja miten jälkitoimia voisi tulevaisuudessa kehittää. Aihe on poliisissa aina ajankohtainen, sillä poliisin työhön kuuluu kohdata erilaisia kriittisiä tilanteita. Niiden jälkeen järjestettävät jälkitoimet ovat tärkeitä henkilöstön hyvinvoinnin kannalta työyhteisössä.</p> <p>Toteutimme opinnäytetyömme kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmämme oli sisällön analyysi. Teemahaastatteluissa haastattelimme kuutta poliisimiestä, joihin oli onnettomuuden jälkeen kohdennettu jälkitoimia. Lisäksi haastattelimme onnettomuuden jälkeistä purkukeskustelua pitäneen jälkipuintivetäjän. Pyrimme haastattelujen avulla löytämään kattavan vastauksen siihen, miten jälkitoimet olivat onnettomuuden jälkeen sujuneet sekä parannusehdotuksia tulevaisuuteen.</p> <p>Opinnäytetyömme päällimmäisenä tuloksena voidaan sanoa, että onnettomuuden jälkeen järjestetyt jälkitoimet olivat onnistuneet hyvin. Keskeisinä kehittämissideoina esille nousi tiedonkulun organisointi kriittisen tilanteen jälkeen, tapahtuman jälkeen sairauslomalle tai lomalle jäävän huomioiminen sekä vertaistuen saaminen esimiestasolta. Tärkeänä kehittämissideana pitäisimme myös sitä, että vastuu välittömän kokemuksellisen purkukeskustelun jälkeen järjestettävistä purkukeskusteluista olisi poliisin jälkipuintiverkostolla. Huomasimme myös, että poliisiorganisaatiossa työyhteisön tarjoamalla vertaistuella oli merkittävä vaikutus kriittisestä tilanteesta selviytymiseen.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
35+ 6 liitesivua	marraskuu 2016	
Avainsanat		
jälkipuinti, liikenneonnettomuus, kriittinen tilanne työssä, selviytymiskeino		

## SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>4</b>
1.1 Opinnäytetyön tarkoitus, rakenne ja rajaus .....	4
<b>2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....</b>	<b>5</b>
2.1 Kriittinen tilanne työssä.....	5
2.1.1 Poliisimiehen ammattitaito .....	6
2.1.2 Kriisi ja trauma .....	6
2.2 Kriittisen tilanteen jälkitoimet poliisihallinnossa.....	7
2.2.1 Jälkitoimien järjestäminen käytännössä.....	10
2.2.2 Välitön kokemuksellinen purkukeskustelu .....	10
2.2.3 Purkukeskustelu .....	11
2.2.4 Välittömän kokemuksellisen purkukeskustelun ja purkukeskustelun kulku .....	12
2.2.5 Valtakunnallinen posttraumatyöpaja .....	13
2.3 Traumaattisesta tapahtumasta selviäminen .....	14
<b>3 AINEISTON HANKINTA JA ANALYYSI .....</b>	<b>15</b>
3.1 Tutkimuksen aineisto ja analyysi .....	15
3.2 Haastateltavaksi valikoituminen.....	16
3.3 Tutkimusetiikka.....	16
<b>4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....</b>	<b>17</b>
4.1 Lähtötilanne .....	17
4.2 Jälkitoimet ja kokemus niistä .....	20
4.3 Selviytymiskeinot .....	24
4.4 Jälkiarvio .....	28
<b>5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET.....</b>	<b>31</b>
<b>6 LÄHTEET .....</b>	<b>35</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>36</b>

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Opinnäytetyön tarkoitus, rakenne ja rajaus

Opinnäytetyömme käsittelee Poliisihallituksen määräyksen (Poliisihallitus 2012) mukaisen kriittisen tilanteen jälkitoimien käytänteiden mukaisten toimien vaikutusta Pohjanmaan poliisilaitoksessa työssä sattuneen liikenneonnettomuuden jälkeen. Kriittisenä tilanteena on liikenneonnettomuus, jossa hälytysajossa ollut siviilipoliisiauto ajautui liukkaalla tiellä vastaan tulevien kaistalle törmäten vastakkaisesta suunnasta tulleseeseen henkilöautoon. Henkilöautossa oli kolme henkilöä, joista yksi loukkaantui tilanteessa vakavasti. Myös siviilipoliisiautossa ollut matkustajan paikalla istunut konstaapeli loukkaantui lievästi. Onnettomuuden jälkeen tapahtumapaikalle tuli muitakin poliisipartioita suorittamaan pelastustoimia ja ohjaamaan liikennettä. Lähes kaikki paikalle tulleet partiot olivat onnettomuudessa osallisena olevan partion kanssa samasta ryhmästä ja niiden jäsenet tunsivat toisista henkilökohtaisesti. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää miten tapahtumassa osallisena olleet konstaapelit ovat jälkitoimet kokeneet, miten jälkitoimet ovat onnistuneet ja millä tavalla jälkitoimia voisi mahdollisesti kehittää.

Kriisitilanteisiin liittyvä opinnäytetyö oli ollut alustavissa suunnitelmisamme poliisikoulutuksen alusta lähtien. Erityisesti pohdimme poliisin valmiutta kohdata kriittisiä tilanteita, etenkin, jos tilanteessa on osallisena oma työ- tai partiokaveri. Idea juuri tämän tapauksen jälkitoimien käsittelemiseen lähti Pohjanmaan poliisilaitoksen neuvottelupäiviltä, jotka järjestettiin keväällä 2016. Neuvottelupäivillä oli syntynyt keskustelua onnettomuudesta ja sen jälkeen järjestetyistä jälkitoimista. Keskustelu oli johtanut siihen, että neuvottelupäivillä oli syntynyt ajatus onnettomuuden ja sen jälkitoimien tarkastelemisesta tutkimuksen tai opinnäytetyön keinoin. Otimme kevättalvella 2016 yhteyttä jälkitoimien järjestämistä organisoivaan komisario Juha Järveliniin ja kerroimme, että mielessämme on kriisitilanteisiin ja jälkitoimiin liittyvä opinnäytetyö. Järvelin ehdotti meille, että voisimme tehdä opinnäytetyömme tästä aiheesta.

Aihe on poliisihallinnossa aina ajankohtainen, sillä poliisin ammattiin kuuluu kohdata erilaisia kriittisiä tilanteita ja jälkitoimien tulosten arviointi on tärkeää henkilöstön hyvinvoinnin kannalta. Poliisihallitus toteutti jälkipuintikyselyn keväällä 2011 (Poliisihallitus 2012) ja sen tulokset osoittivat, että jälkitoimien järjestämisen käytännöt olivat vaihtelevia

poliisin eri yksiköiden välillä. Kyselyn jälkeen Poliisihallitus ohjeisti yksiköitä määräyksen avulla jälkitoimien järjestämisestä, jotta niistä saataisiin toimivia ja yhdenmukaisia.

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää miten onnettomuudessa ja sen jälkeisissä tapahtumissa osallisena olleet poliisimiehet ovat kokeneet poliisihallituksen määräyksen mukaiset jälkitoimet ja miten jälkitoimia voisi osallisten mielestä kehittää.

Opinnäytetyön aluksi käymme läpi teoreettiset määritelmät sekä työssä sattuneelle kriittiselle tilanteelle että kriisille ja traumalle. Seuraavassa luvussa käsittelemme Poliisihallinnon määräystä kriittisen tilanteen jälkitoimille. Kerromme myös lyhyesti mitä jälkitoimilla tässä asiayhteydessä tarkoitetaan ja miten niitä järjestetään Poliisihallinnon sisällä.

Lopuksi esittelemme osallisten kokemukset jälkipuinnista sekä kerromme tutkimuksen johtopäätökset ja jälkitoimien kehittämisehdotukset.

## **2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS**

### **2.1 Kriittinen tilanne työssä**

Poliisin työhön kuuluu kohdata erilaisia kriittisiä tilanteita. Poliisikoulun pääsykokeissa poliisin ammattiin koulutettaviksi pyritään löytämään ihmisiä, joilla on tavallista parempi paineensietokyky ja joiden toimintakyky säilyy myös haastavissa tilanteissa. Poliisin virkapuvun sisällä on kuitenkin inhimillinen ihminen, eikä poliisikaan selviä kaikista kriittisen tilanteen aiheuttamista seurauksista yksinään. (Saari 2003, 277-279.)

Kriittinen tilanne voi olla esimerkiksi työntekijän työssä kohtaama läheltä piti tilanne. Se voi olla myös onnettomuus, jossa työntekijät ovat olleet osallisina ja tapahtuman seurauksena on tapahtunut fyysisiä vammautumisia tai jopa menehtymisiä. Työssä voi tulla vastaan tilanteita, jolloin myös ammattiauttajan psyyke joutuu kovalle. Autettavien tai uhrien joukossa voi olla auttajalle läheisiä ihmisiä, työkavereita tai omien lasten ikäisiä lapsia. Tapauksia voi olla monenlaisia. (Nurmi 2006, 169.) Saaren mukaan trauman syntymiseen kriittisen tilanteen jälkeen vaikuttavat muutkin tekijät kuin itse traumaattinen tapahtuma. Esimerkkinä tehtävä, jossa pieni lapsi on menehtynyt voi vaikuttaa voimakkaammin sellaiseen poliisiin, jolla on saman ikäisiä lapsia. Lisäksi trauman syntymiseen voi vaikuttaa

juuri tapahtunut avioero, vakava sairaus tai ongelmat jälkikasvun kanssa tai muu auttajan henkilökohtainen kriisi. Jokaiselle tulee jossain vastaan se viimeinen pisara, riippuen persoonallisuudesta ja yksilöllisistä kokemuksista. (Saari 2003 279.)

Nurmen mukaan poliisintyössä traumatisoivimpia tilanteita on oma tai partiokaverin loukkaantuminen tai jopa kuolema virkatehtävää suorittaessa. Myös poliisitoiminnan seurauksena aiheutettu asiakkaan loukkaantuminen tai kuolema voi olla poliisimiehelle traumatisoivaa. Lisäksi tällaisia tilanteita voi olla perheenjäsenen kohdistettu uhkaus tai rikoksen uhrina kuolleen lapsen näkeminen ja tapauksen tutkiminen. (Nurmi 2006, 169.)

### **2.1.1 Poliisimiehen ammattitaito**

Poliisiylijohtaja on vahvistanut vuonna 2008 poliisin arvot. Poliisin arvot ovat oikeudenmukaisuus, ammattitaito, palveluperiaate ja henkilöstön hyvinvointi. Poliisin arvot ohjaavat sitä mikä on poliisin työssä tärkeää ja tavoiteltavaa. (Sisäasiainministeriö 2008) Kriittisen tilanteen jälkitoimien avulla on tarkoitus vaikuttaa henkilöstön hyvinvointiin ja ylläpitää heidän työkykyään. (Poliisihallitus 2012)

Poliisin ammattiin liittyy oikeuksia ja velvollisuuksia, joita on osattava käyttää oikein. Tämä on olennainen osa poliisin ammattitaitoa. Poliisimiehen toiminta perustuu lakiin, näin ollen ammattitaitoinen poliisimies on tietoinen tekemiensä ratkaisujen lainmukaisuudesta. Poliisimiehen ammattitaito koostuu sekä henkilökohtaisista kyvyistä, osaamisesta, motivaatioista ja asenteesta työtä kohtaan, mutta myös organisaation vaatimuksista ja yhteiskunnan odotuksista. (Sisäasiainministeriö 2012).

### **2.1.2 Kriisi ja trauma**

Kriisi ja trauma on kansantajuisesti helppo sekoittaa toisiinsa, vaikka ne tarkoittavat kahta eri asiaa. Kriisi on yleensä äkillinen, psyykettä ylikuormittava ja rasittava sekä ihmisen oman hallinnan ulottumattomissa oleva tapahtuma, joka pitkä- tai lyhytaikaisesti vaikeuttaa elämän hallintaa arjessa niin työ- kuin yksityiselämässä. Kriisi saa ihmisessä aikaan stressireaktion. Ihmiset voivat mieltää kriisin tarkoittamaan vain järkyttäviä tapahtumia, kuten onnettomuutta tai katastrofia, mutta kriisi voi liittyä arkisempiinkin asioihin kuten omaan jaksamiseen tai työn määrään. (Saari 2003, 20.) Pelkosen mukaan stressin fyysisiä tunnus-

merkkejä voivat olla väsymys, kalpeus, levottomuus, äkillinen lihominen tai laihtuminen, persoonallisuuden ja käyttäytymisen muuttuminen, jatkuvat poissaolot, flegmaattisuus tai yleinen hoitamattomuus. Parhaiten stressin tunnusmerkit huomaa stressaantuneen läheinen. (Pelkonen 2005, 11.)

Trauma on lääketieteellisesti määritelty tila, joka syntyy kriisitapahtuman jälkeen. Kriisi muuttuu traumaksi, kun tapahtuman yli ei päästäkään karkeasti määriteltynä kohtuullisessa ajassa. Trauma jättää kriisin kokeneen henkilön mieleen jäljen tapahtumasta, josta johtuvat stressireaktiot saattavat puhjeta yhä uudelleen tilanteissa, jotka muistuttavat henkilöä alkuperäisestä kriisitapahtumasta. ”Kaikki traumaattiset tapahtumat ovat kriisejä, mutta kaikki kriisit eivät johda traumaan.” (Pelkonen 2005, 13.)

Jossain tapauksissa kokemus, rutiinit ja koulutus voivat suojata ammattihenkilöitä, kuten poliisia, traumaattiselta stressiltä. He käyttävät omia selviytymismekanismejaan. Useiden auttajien ammattikunnat ovat hierarkkisia ja muodostavat varsin sulkeutuneita yhteisöjä. Tällaisissa ryhmissä kovuuden ihannointi ja pyrkimys näyttää siltä, etteivät traumaattiset kokemukset vaikuta työntekijään, voivat vaikeuttaa tilanteiden käsittelyä. Myös kynnyksellä juttelemaan psykiatrian ammattihenkilölle voi olla näissä ammateissa suuri. Käsittelemättömät tunteet ja kokemukset voivat kuitenkin aiheuttaa pitkäaikaisia ongelmia. (Saari 2003, 275, 279.)

On tärkeää ymmärtää, että traumaattisen tapahtuman jälkeen epänormaalit tuntemukset ovat normaaleja. Uni saattaa häiriintyä ja tapahtuman yksityiskohdat palaavat usein mieleen. Toipuminen vie energiaa ja sen myötä unentarve saattaa lisääntyä. Yleisiä reaktioita ovat myös ärtyneisyys ja keskittymisvaikeudet ja muistihäiriöt. Nämä kielteisiltä tuntuvat tunteet ja reaktiot ovat normaaleja reaktioita traumaattisen kokemukseen. (Pelkonen 2005, 17.)

## **2.2 Kriittisen tilanteen jälkitoimet poliisihallinnossa**

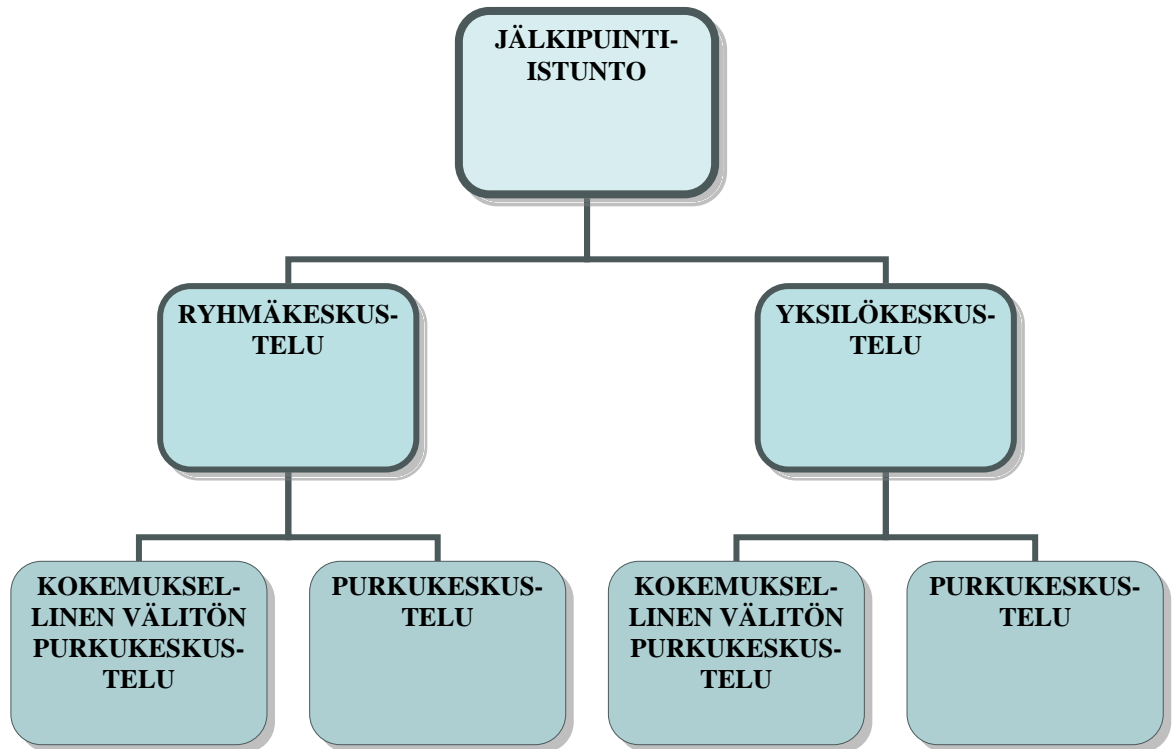
Jälkitoimien tarkoitus on ehkäistä tai ainakin lievittää traumaattisen tapahtuman jälkivaikutuksia. Tarkoitus on tuoda esiin se, ettei kukaan selviä oireita, jos tapahtuma tai tilanne on tarpeeksi kuormittava, omakohtainen tai muuten puhutteleva. (Nurmi 2006, 177.) Poliisihallitus on antanut 10.4.2012 määräyksen kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa. Määräys on ollut toistaiseksi voimassa 1.5.2012 lähtien. Määräyksen säädökset poh-

jautuvat työturvallisuuslakiin, jonka mukaan työnantaja on tarpeellisilla toimenpiteillä velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveellisyydestä työssä. Työnantajan tulee selvittää ja tunnistaa työpaikan haitta- ja vaaratekijät sekä pyrkiä mahdollisuuksien mukaan poistamaan tai vähentämään niiden vaikutusta. Poliisin työssä riski joutua traumaattisia seurauksia aiheuttaviin väkivalta- ja uhkatilanteisiin on suuri. Työn riskejä ei voida kokonaan poistaa, joten huomiota täytyy kiinnittää työyhteisön tukemiseen ja selviämiseen kriittisestä tilanteesta. (Poliisihallitus 2012.) Yksi keskeinen psykologinen lainalaisuus kriittisen tilanteen käsittelyprosessissa on, että ihmisen mieli alkaa sulkeutua, kun traumaattisesta tapahtumasta on kulunut kolme vuorokautta. Kolmen ensimmäisen vuorokauden aikana järkytyksen kokenut on halukas puhumaan kokemuksistaan. Traumaattinen kokemus on niin vahva, että pakottaa ihmisen käsittelemään sitä mielessään prosessin alkuvaiheissa. Tästä syystä jälkitoimet tulisi aloittaa välittömästi traumaattisen kokemuksen jälkeen. (Saari 2003, 96.)

Poliisihallituksen vuonna 2011 toteuttaman jälkipuintikyselyn mukaan käytännön toimet kriittisen tilanteen jälkeen olivat vaihtelevia eri poliisiyksiköiden välillä. Poliisihallitus ohjeisti vuonna 2012 yksiköiden käytäntöjä jälkitoimien osalta määräyksellään kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa, jotta niitä tulisi toimivia ja yhdenmukaisia. (Poliisihallitus 2012.)

Kriittisten tilanteiden jälkeen järjestettäviä purkukeskusteluja kuvataan alan kirjoissa ja keskusteluissa usein termeillä defusing ja debriefing. Poliisihallituksen määräyksessä kriittisten tilanteiden jälkihoidossa poliisihallinnossa käytetään suomenkielisiä termejä. (Poliisihallitus 2012) Kaikkia kriittisen tilanteen jälkeen järjestettäviä keskustelutilaisuuksia kuvataan sanalla jälkipuinti-istunto. Jälkipuinti-istunto jakautuu ryhmä- ja yksilöpurkukeskusteluihin ja ne vielä edelleen välittömäksi kokemukselliseksi purkukeskusteluksi ja purkukeskusteluksi alla olevan kuvan 1 mukaisesti. (Järvelin 2016.)





(Kuva 1, Perälä&Vaisle 2016.)

Edellä kuvattujen jälkipuinti-istuntojen lisäksi Poliisihallitus järjestää tarvittaessa posttraumatyöpajoja, joista kerromme tarkemmin oman alaotsikkonsa alla. (Poliisihallitus 2012.)

Jälkipuinti-istuntoja johtaa koulutettu jälkipuintivetäjä. Jälkipuintivetäjiä pyritään kouluttamaan Poliisiammattikorkeakoulussa kerran vuodessa. Koulutuksen toteutuksesta ja sisällöstä vastaa Poliisihallitus. Pohjakoulutuksena jälkipuintivetäjiksi koulutettavilla on poliisitutkinto. (Poliisihallitus 2016.)

Poliisihallituksen määräyksen (Poliisihallitus 2012) mukaisia purkukeskusteluja järjestettiin 2014-26.9.2016 välisenä aikana 193. Keskusteluihin osallistui yhteensä 1077 henkilöä. Istuntojen ryhmäkoko vaihteli yhdestä osallistujasta yli kymmeneen henkilöön. Eri yksiköiden kesken esiintyy hajontaa purkukeskustelujen järjestämisessä. Purkukeskustelutilaisuuksissa käsitellyt aiheet olivat Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa - määräyksen mukaisia. (Poliisihallitus 2016.)

### 2.2.1 Jälkitoimien järjestäminen käytännössä

Määräyksessä todetaan, että poliisiyksiköiden tulee järjestää henkilöstölleen purkukeskustelutilaisuuksia esimerkiksi silloin, kun työssä on vakava läheltäpiti- tilanne, väkivallan uhka tai sen kohteeksi joutuminen, kuolemantapaukset virkatehtävissä, työkaverin kuolema tai vakava loukkaantuminen. Poliisihallinnossa jokaisella henkilöllä on oikeus vaatia purkukeskustelun järjestämistä ja osallistua järjestettyyn keskusteluun. (Poliisihallitus 2012.) Jos yksittäinen poliisimies kokee tarvetta purkukeskustelulle, tulee hänen jälkipuintivetäjä Pasi Härkösen mukaan soittaa poliisiin tilannekeskukseen ja ilmoittaa jälkitoimien tarpeesta. Tilannekeskus ottaa yhteyttä tapahtuma-alueen koulutettuun jälkipuintivetäjään, joka vastaa jälkitoimien järjestämisestä siitä hetkestä eteenpäin. Mikäli jälkipuintivetäjä on itse estynyt jälkitoimien järjestämisestä, tulee hänen ottaa yhteyttä sellaiseen jälkipuintivetäjään, joka pystyy aloittamaan tarpeelliset jälkitoimet. Pelkästään Pohjanmaan poliisilaitoksen alueella työskentelee tällä hetkellä noin 20 koulutettua jälkipuintivetäjää. (Härkönen 2016.)

Yleensä jälkipuinti-istuntoja vetää yksi jälkipuintivetäjä, mutta hyvin vaativien tilanteiden jälkeen pyritään siihen, että vetäjiä on kaksi. Tällöin toinen jälkipuintivetäjä vetää keskustelua ja toinen tarkkailee osallistujien reaktioita. Istuntojen aikana pyritään selvittämään sitä, onko työntekijöillä tarvetta jatkotoimenpiteisiin, kuten työterveyteen hakeutumiseen. (Poliisihallitus 2016.)

### 2.2.2 Välitön kokemuksellinen purkukeskustelu

Poliisihallituksen määräys velvoittaa työnantajan järjestämään kriittisen tapahtuman jälkeen välittömän kokemuksellisen purkukeskustelun (Poliisihallitus 2012). Käytänne on kolmivaiheinen ja pohjautuu Amerikasta Suomeen 80-luvulla rantautuneeseen defusing jälkipuintimenetelmään, jonka kehittäjänä on Jeffrey Mitchell. Välitön kokemuksellinen purkukeskustelu tulisi käynnistää kahdeksan tunnin kuluessa tapahtuneesta (Nurmi 2006, 174). Sen tarkoituksena on purkaa päällimmäiset tunteet tapahtumasta ja sitä voidaan kuvaata myös psykologisen pommin purkamiseksi. Keskustelun tulisi kestää n. 20-45 minuuttia ja mukaan tulisi ottaa kaikki tapahtumassa olleet työntekijät. (Pelkonen 2005, 19.) Mikäli kriittisessä tilanteessa on ollut vain yksi henkilö, esimerkiksi saastuneesta neulasta piston saanut poliisimies, tulisi jälkipuinti-istunto käydä yksilökeskusteluna hänen kanssaan.

Suomessa välittömiä kokemuksellisia purkukeskusteluja johtaa poliisiorganisaatioon kuuluva jälkipuintivetäjä. (Järvelin 2016.)

Välittömässä kokemuksellisessa purkukeskustelussa traumaattisessa tapahtumassa mukana olleille tarjotaan tilaisuus purkaa tapahtuman aiheuttama järkytys ja sokki sekä suunnitella johdetusti lähitulevaisuuden tapahtumia. Välittömässä kokemuksellisessa purkukeskustelussa ei mennä niin syvälle kuin purkukeskustelussa, vaan keskitytään välittömiin kokemusten, mielikuvien ja tunnelatauksen purkuun. (Nurmi 2006, 172.)

Purkukeskusteluja sekä jälkipuinti-istuntoja tulee järjestää tarvittaessa myöhemmin lisää ohjaajan harkinnan mukaan tai tilanteessa osallisena olleen pyynnöstä. Vastuu keskustelun järjestämisestä on lähiesimiehillä ja mikäli esimies on itse ollut osallisena, niin hänen esimiehellään. Purkukeskusteluja voidaan ryhmäkeskustelujen sijaan toteuttaa yksilökeskusteluina, jos osallinen niin haluaa. Kokemukselliseen purkukeskusteluun osallistuminen kuuluu työntekijän työvelvoitteisiin. Sen jälkeen järjestettäviin jälkitoimiin osallistuminen on vapaaehtoista. (Poliisihallitus 2012.)

### **2.2.3 Purkukeskustelu**

Purkukeskustelu pohjautuu Mitchellin luomaan debriefing- malliin (Mitchell 2006), joka on pidempi ja syvällisempi versio välittömästä kokemuksellisesta purkukeskustelusta. Purkukeskustelu voidaan käydä ryhmäkeskusteluna traumaattisessa tapahtumassa osallisena olleiden kanssa tai purkukeskustelua voidaan käydä jälkipuintivetäjän kanssa myös kahden kesken. (Järvelin 2016.) Istunto on seitsemänvaiheinen prosessi, jossa aluksi käsitellään pinnallisempia asioita ja edetään kohti mielen syvällisempiä psykologisia kerroksia. Lopuksi palataan taas ylöspäin mielen kerroksissa ja pyritään suuntaamaan ajatuksia tulevaisuuteen. (Saari 2003, 206.) Purkukeskustelu tulisi järjestää 24-72 tuntia tapahtuman jälkeen. Käytänne saattaa kestää useita tunteja, eikä sen aikana pidetä taukoja. On tärkeää, että kaikki osallistujat käyvät tapauksen ryhmässä läpi alusta loppuun. Mitä järkyttävämpi tapahtuma on ollut, sitä syvällisemmin tunteita ja reaktioita istunnossa käsitellään. Istunnossa ei ole arvojärjestystä eikä puhepakkoa ja jokainen kertoo vain omista tuntemuksistaan. (Nurmi 2006, 178.)

### 2.2.4 Välittömän kokemuksellisen purkukeskustelun ja purkukeskustelun kulku

Välitön kokemuksellinen purkukeskustelu on tarkoitettu pidettäväksi välittömästi kriittisen tilanteen jälkeen ja pidempi, seitsemänportainen purkukeskustelu pidetään tarpeen vaatiessa myöhemmin. Tutkimuksemme aiheena olevan onnettomuuden jälkeen pidettiin välitön kokemuksellinen purkukeskustelu. (Härkönen 2016.)

Välittömän kokemuksellisen purkukeskustelun päämääriä ovat:

1. Henkisen paineen alentaminen
2. Asettaa odotuksia/tarjota informaatiota
3. Keskustelua palautumisen metodeista ja jatkotoimia tarvitsevien henkilöiden toteaminen (Poliisihallitus 2016.)

Välittömässä kokemuksellisessa purkukeskustelussa ei välttämättä ole ennalta asetettuja tai mietittyjä kysymyksiä, vaan kysymykset voidaan kehittää paikan päällä. Jos keskustelu menee liian syvälliseksi, pyritään siirtymään hienotunteisesti tiedollisimpiin aiheisiin. (Poliisihallitus 2016.)

Kolmivaiheisen purkukeskustelun ensimmäinen vaihe on esittely, jossa osalliset esittäytyvät, jälkipuintivetäjä luo keskustelun suuntaviivat sekä pyrkii alentamaan mahdollista prosessin aiheuttamaa levottomuutta. Jälkipuintivetäjä luo keskustelulle perussäännöt. Jokainen näkökulma on tärkeä, mutta puhuminen on vapaaehtoista. Toisena vaiheena on tutkiskelu, jossa jokainen kertoo lyhyesti oman kuvauksensa tapahtuneesta. Jälkipuintivetäjä kysyy tarvittaessa selventäviä kysymyksiä, tarkkailee aihepiiriä ja huolia ja arvioi avun tarpeen jatkossa. Viimeisessä vaiheessa on yhteenveto ryhmän kokemuksista ja jälkipuintivetäjä pyrkii normalisoimaan kokemuksia ja reaktioita. Jälkipuintivetäjä kertoo perusseikat stressistä selviämiseen, rohkaisee osallistujia pitämään huolta itsestään ja tarjoaa mahdollista yksilöllistä apua yksilökeskustelujen muodossa. (Poliisihallitus 2016.)

Purkukeskustelun vaiheet:

1. Aloitusvaihe
2. Faktavaihe
3. Ajatusten vaihe
4. Reaktiovaihe

5. Normalisointivaihe
6. Stressinhallinnan opettamisvaihe
7. Palautumis/lopetusvaihe (Poliisihallitus 2016.)

Aloitusvaiheessa esitellään osallistujat, jälkipuintivetäjä kertoo pelisäännöt ja alleviivaa luottamuksellisuutta sekä muistuttaa, että keskusteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Toisin kuin välittömässä kokemuksellisessa purkukeskustelussa, seitsemänportaisessa purkukeskustelussa vetäjällä saattaa olla alustavia kysymyksiä, joita hän aloitusvaiheessa esittää. Faktavaiheessa vetäjä pyytää osallistujia kertomaan roolinsa tapahtuneessa ja mitä osallistujan näkemyksen mukaan tapahtui. On huomattava, että kysymys esitetään jokaiselle osallistujalle, mutta ketään ei pakoteta puhumaan. Ajatusosiossa käydään läpi päällimmäisiä ajatuksia tapahtumaan liittyen. Reaktiovaiheessa pyritään selvittämään minkälaisia tunteita ja reaktioita osallistujille on tapauksesta tullut. Jälkipuintivetäjä voi kysyä esimerkiksi, että mikä tapauksessa oli osallistujan kannalta pahinta, minkä asian tapahtuneesta osallistuja haluaisi poistaa tai ovatko jotkin näkökulmat aiheuttaneet osallistujalle ahdistusta tai kipua. Seuraavassa vaiheessa todetaan, että monilla näyttää olevan samankaltaisia reaktioita ja normalisoidaan reaktioita. Stressinhallinnan opettamisvaiheessa jälkipuintivetäjät antavat ennakoivaa ohjeistusta, opettavat stressinhallinnan keinoja ja kertovat saatavilla olevista resursseista asioiden käsittelemiseksi. Viimeisessä vaiheessa voidaan todeta, että elämä jatkuu kaikesta huolimatta. Käydystä keskustelusta muodostetaan yhteenveto ja mahdollisesta seurannasta tai jatkotoimien tarpeesta sovitaan. (Poliisihallitus 2016.)

### **2.2.5 Valtakunnallinen posttraumatyöpaja**

Tarvittaessa poliisihallitus järjestää posttraumatyöpajoja. Niiden järjestämistiheyden ja tarpeellisuuden arvioi poliisin jälkipuintiverkosto. Posttraumatyöpajat on tarkoitettu erityisen vaikeissa tilanteissa olleiden tueksi jälkitoimena, kun kriittisestä tilanteesta on aikaa vähintään puoli vuotta. Poliisiyksiköt ja yksiköiden työterveyshuollot voivat lähettää työpajaan henkilön, joka on ollut osallisena kriittisessä tilanteessa ja jonka toipuminen on kesken. Poliisin henkilöstö voi itsekin hakeutua työpajaan hakulomakkeella. (Poliisihallitus 2012.)

Ensimmäinen posttraumatyöpaja pidettiin Suomessa Roger Solomonin ohjaamana vuonna 2010 ja vuonna 2012 julkistetun määräyksen mukainen posttraumatyöpaja Espoossa marraskuussa 2012. Osallistujat kokivat, että posttraumatyöpajojen myötä heidän työkykynsä on kiinnitetty erityistä huomiota. Työpaja antoi konkreettisia neuvoja käsitellä kriittisten tilanteiden aiheuttamia tunnereaktioita ja stressiä. Moni osallistuja huomasi, ettei ole yksin tunteidensa kanssa ja niiden jakaminen oli tärkeää ja helpottavaa. Kaikki työpajaan osallistuneet poliisimiehet suosittelisivat työpajaa myös kollegoilleen. (Poliisi & Oikeus 2012.)

### **2.3 Traumaattisesta tapahtumasta selviäminen**

Traumaattisesta kriisistä selviydytään ihmiskohtaisesti ja erilaisilla tavoilla. Jokainen käyttää kuitenkin jotain tapaa selviytyä ahdistuksestaan, vaikka ei aina olisi tietoinen käyttämästään selviytymiskeinosta. (Munnukka-Dahlqvist 1997, 44.)

Puhuminen on selviytymiskeinoista yksi käytetyimmistä. Palosaari (2007) kertoo, että kun kovia kokeneilta kysytään mikä lopulta auttoi toipumaan, niin yleensä vastaus on puhuminen ja kuuntelu. Puhe on välittänyt viestejä yksilöltä toiselle, aikakaudesta toiseen. Se mahdollistaa päästä toisen kertomana osaksi sellaisista kokemuksista, joissa ei itse ole ollut läsnä. Myös ahdistavan olotilan purkamisessa on totuttu luottamaan puhumiseen. (Palosaari 2007, 137.) Ruishalme ja Saaristo (2007) kertovat, että traumaattisen tapahtuman aiheuttamasta kriisistä selviytymistä tukee arjen eteenpäin eläminen, kuten nukkuminen, syöminen, liikkuminen ja muut päivittäiset askareet. Harrastukset ja saunominen voivat tuntua hyviltä ja lohduttavilta. Ruishalme ja Saaristo toteavat, että oman itsen kuunteleminen on hyväksi (Ruishalme & Saaristo 2007, 92.) Palosaari (2007) korostaa liikkumisen tärkeyttä selviytymiskeinona. Kehon mielihyvähormonit alkavat erittyä noin 45 minuutin kuluttua suorituksen aloittamisesta. Liikuntalajilla ei ole väliä, vaan mikä tahansa voi auttaa, kunhan on lajista kiinnostunut. Rasituksen ei tarvitse olla suurta ja käveleminenkin saattaa hyvin riittää. (Palosaari 2007, 148-149.)

Osa ihmisistä päätyy käyttämään myös negatiiviksi miellettyjä selviytymiskeinoja. Yksi näistä on raju toiminta, jossa henkilö osallistuu esimerkiksi vauhtilajeihin ja vaarallisiin kilpailuihin tai käyttää alkoholia tapahtumasta selvitäkseen. Tavallista on myös raivoisa työnteko, liiallinen touhuaminen kotona tai uppoutuminen hyväntekeväisyyteen. Näitäkään ratkaisuja ei pitäisi tuomita, mutta tällaiset keinot alkavat vähitellen tuottaa lisärasitusta. Se

saattaa hetken tuntua hyvältä, mutta todellisuudessa se ei edistä toipumista. (Palosaari 2007, 135.)

Ruishalmeen ja Saariston mukaan ihmiset kertovat kriisistä selvittyään, etteivät he pelkää enää mitään. He kokevat käyneensä kuilun pohjalla ja sieltä noustuaan tilalle on tullut rohkeutta katsoa elämää ja sen kaikkia puolia. Elämään koetaan kuuluviksi onnen ja ilon lisäksi myös pettymys, väsymys ja rumaus. Monet kokevat kipeän tapahtuman jälkeen, että rakkaus elämään on lisääntynyt. Samalla vahvistuu ajatus, että elämä kaikenlaisine kokemuksineen on sittenkin kaunis. (Ruishalme & Saaristo 2007, 63.)

### **3 AINEISTON HANKINTA JA ANALYYSI**

#### **3.1 Tutkimuksen aineisto ja analyysi**

Tutkimuksemme aineistona käytämme kuuden Pohjanmaan poliisilaitoksella työskentelevän konstaapelin teemahaastattelua, jotka suoritimme syyskuun 2016 alussa. Jokaiseen haastateltavaan oli kohdennettu käsittelemämme tapauksen johdosta poliisihallituksen sisäisiä jälkitoimia. Lisäksi varsinaisten teemahaastattelujen jälkeen haastattelimme vielä onnettomuuden jälkeisen purkukeskustelun toista jälkipuintivetäjää.

Haastatteluja varten olimme laatineet kysymyslomakkeen, joka lähetettiin sähköpostitse etukäteen haastateltaville. Heille haluttiin antaa mahdollisuus palauttaa mieliin asiaan liittyviä seikkoja ja varmistaa, että haastateltavat ovat asianmukaisesti valmistautuneita haastatteluun. Kysymyksillä pyrimme löytämään vastauksia siihen, miten osalliset olivat jälkitoimet kokeneet ja miten jälkitoimia voitaisiin osallisten mielestä kehittää. Varsinaiset haastattelut toteutettiin ennalta sovitun aikataulun mukaisesti Seinäjoen poliisiasemalla 12.9.2016. Purkukeskusteluvetäjä haastateltiin myös Seinäjoen poliisiasemalla teemahaastattelujen analysoinnin jälkeen 15.10.2016, jotta saisimme myös hänen näkökulmansa esille.

Ensiksi haastattelimme onnettomuuspäivänä ryhmänjohtajana toimineen konstaapelin. Toisena haastattelimme siviilipoliisiauton kuljettajaa, joka ei loukkaantunut törmäyksessä. Kolmantena haastattelimme siviilipoliisiautossa matkustajana ollutta konstaapelia, joka loukkaantui törmäyksessä. Muut haastateltavat olivat onnettomuuden jälkeen onnetto-

muuspaikalla olleita poliiseja. Nauhoitimme haastattelut haastateltujen suostumuksella litterointia varten ja litteroimme haastattelut heti haastattelujen jälkeisinä päivinä.

Esitimme haastateltaville pääasiassa avoimia kysymyksiä siitä, miten he ovat jälkitoimet kokeneet ja miten jälkitoimia voisi heidän mielestään kehittää, jotta haastateltavien oma näkemys asioista tulisi hyvin esiin. Käytimme kuitenkin myös tarkkoja kysymyksiä, jos haastateltavan näkemys ei tullut avoimilla kysymyksillä esille. Myös purkukeskusteluvetäjän haastattelussa käytimme sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä.

Kokosimme haastateltujen vastauksia ensin eri teemojen alle ja tämän jälkeen ryhmittelimme eri väreillä yksittäisen ihmisen vastaukset tiettyyn teemaan. Vastausten perusteella vedämme tulokset yhteen ja analysoimme niitä tarkemmin sisällönanalyysin avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2002.) Kysymyslomake on opinnäytetyömme liitteenä (Liite 1).

### **3.2 Haastateltavaksi valikoituminen**

Tutkimuksemme tarkoituksena oli saada haastateltaviksi poliisin ammatissa toimivia henkilöitä, jotka olivat olleet osallisina opinnäytetyömme aiheena olevassa liikenneonnettomuudessa. Henkilöitä haastatteleamalla pyrimme löytämään kokemuksia onnettomuuden jälkeen järjestetyistä jälkitoimista ja mahdollisia parannusehdotuksia tulevaisuuteen. Jokainen haastateltavaksi valittu oli ollut sekä onnettomuuspaikalla että sen jälkeen järjestetyssä jälkipuinti-istunnossa.

Lähetimme haastattelukutsun sähköpostitse ja kuusi konstaapelia ilmoitti suostuvansa haastatteluun. Suostuneiden joukossa oli myös onnettomuusautoa kuljettanut konstaapeli, hänen partiokaverinsa sekä heidän lähiesimiehensä, jota pidimme tutkimuksen lopputuloksen kannalta tärkeänä.

Haastatteluissa saadun aineiston analysoinnin jälkeen huomasimme, että tarvitsemme vielä onnettomuuden jälkeistä purkukeskustelua johtaneen jälkipuintivetäjän näkökulman työhömme. Soitimme hänelle ja hän lupautui haastateltavaksi.

### **3.3 Tutkimusetiikka**

Tutkimuseettiset näkökulmat ovat tärkeitä tutkittaessa arkoja asioita, kuten henkilökohtaisia tuntemuksia ja kokemuksia onnettomuuden jälkeen (Kuula 2011, 23-24). Otimme eetti-



set näkökulmat huomioon opinnäytetyömme jokaisessa vaiheessa kuten haastateltavaksi suostumisen vapaaehtoisuuden ja tutkimusaineiston pitämisen anonyymina. Haastateltavilla oli myös mahdollisuus keskeyttää haastattelu ja lopettaa tutkimukseen osallistuminen niin halutessaan.

Tutkimuksemme tavoitteena oli tuottaa kokemusperäistä tietoa jälkipuinnin vaikutuksista, jotta jälkitoimia pystyttäisiin tulevaisuudessa kehittämään. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa tietoa, jolla pystyttäisiin parantamaan kriittisen tilanteen kokeneen poliisimiehen työhyvinvointia ja kokonaisvaltaista jaksamista.

## **4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET**

Käsittelemässämme tapauksessa kriittisen tilanteen jälkitoimina järjestettiin lyhyt keskustelu jälkipuintivetäjän kanssa terveyskeskuksessa sekä pidempi ja ohjattu purkukeskustelu kaikkien osallisten kesken onnettomuuspäivän iltana kahden jälkipuintivetäjän ohjaamana. Pyrimme selvittämään haastattelujen avulla, millaisia kokemuksia poliisimiehillä oli onnettomuuden jälkeen järjestetyistä jälkitoimista. Käytimme samaa haastattelurunkoa jokaisen kuuden poliisimiehen haastattelussa. Haastattelurungossa on neljä eri teemaa, joiden ympärille haastattelu rakentui. Seuraavaksi käymme läpi haastattelujen tulokset teemoittain.

### **4.1 Lähtötilanne**

Ensimmäisenä teemana haastattelurungossa oli lähtötilanne. Kysyimme haastateltavilta, millainen työvuoro heillä oli tapahtumahetkellä sekä millaisessa työroolissa he olivat. Lisäksi kysyimme, miten haastateltava sai tietää tapahtumasta ja missä hän oli tapahtumahetkellä. Pyrimme selvittämään, millaisia tuntemuksia haastateltavalla oli välittömästi sen jälkeen, kun hän oli saanut tiedon tapahtuneesta ja miten hän reagoi niihin.

Kaikki kuusi haastateltavaa kertoivat, että heillä oli ollut tavanomainen päivävuoro ennen tapahtumaa. Haastateltavat kuuluivat samaan liikenneryhmään ja päivän aikana oli tehty normaalia poliisille kuuluvaa liikenteenvalvontaa. Kaikki haastateltavat mainitsivat, että keli oli talvinen ja erittäin liukas. Yksi haastateltava kertoi, että tie oli polanteinen ja sen

vuoksi huonossa kunnossa. Kaksi haastateltavaa myös mainitsi, että tie itsessään oli haastava mutkaisuutensa vuoksi.

*”Ihan tavallinen perjantaipäivä, ei mitään sellaista erityisesti muistiin jäävää. Tavallista kauraa.”*

*”Liikennettä valvottiin, tapahtumiin puututtiin ja niin edelleen.”*

*” Oli erittäin liukasta. Partiokaveri siinä vähä toppuutteli.”*

*”...aika kovaakin lähdettiin, todella liukkaat kelit oli silloin.”*

*”kiinnitettiin huomiota, että se oli polanteinen jäätikkö, niin kuin se nyt helmikuussa tienpinta on. Irtonaista lunta oli tien päällä, että keli oli sillä tavalla mielenkiintoinen.”*

Neljä kuudesta haastateltavasta kertoi, että he olivat saaneet tiedot tapahtumasta onnettomuuteen joutuneen poliisiauton kuljettajalta poliisiradion välityksellä. Tapahtumapaikalle lähteneillä partioilla oli ajomatkaa onnettomuuspaikalle noin viidentoista minuutin verran. Neljä kuudesta haastateltavasta kertoi, että oli ehtinyt miettinyt matkalla tapahtumapaikalle tilanteen vakavuutta. Siinä vaiheessa tapahtumapaikalle matkalla olevilla poliisipartioilla oli tiedossa vain se, että poliisiauto on ollut onnettomuudessa. Yksi haastateltava muisteli kuulleensa maininnan nokkakolarista. Matkalla tapahtumapaikalle tietoa tapahtuneesta välittyi pikkuhiljaa lisää poliisiradion kautta. Haastateltavien kommentteista oli havaittavissa huoli kollegoistaan, jotka olivat joutuneet liikenneonnettomuuteen. Lisäksi epä tietoisuus tilanteesta oli saanut aikaan sen, että matkalla onnettomuuspaikalle monella haastateltavalla oli ollut mielessään kauhukuvia tapahtuneesta. Haastateltavat kuvailivat ensimmäisiä tuntemuksiaan sanoilla: ihmetys, shokki, murhe ja huoli.

*”Kyllähän se säväytti. Ajattelin, että mitenkähän vakavasta onnettomuudesta siellä on kyse.”*

*”Ajoin kyllä mielestäni varman päälle, vaikka hälytysajoa ajettiin. Mutta varman päälle. Koska ei se meidän paikalle meno tilannetta muuttaisi miksikään.”*

*”Sen mitä sielu sieti, niin lähdettiin sitten tapahtumapaikan suuntaan!”*

*”Partiokaverin kanssa ääneen pohdiskeltiin asioita. vähän niin kuin kirottiin, että voi hemmetti.”*

*”Me ihmeteltiin, että mikä takaa-ajo ja mitä siellä on oikein tapahtunut.”*

*”Siinä kerkesi kyllä monenlaista sen matkan aikana miettiä.”*

*”Kyllä se oli rankka paikka kuulla, että siellä on ollut yhteentörmäys. Että kuinka kovaa?”*

*”Päällimmäisin ajatus oli, että onko kuolleita, loukkaantuneita ja tietysti ensinnäkin, että oliko jätkät kunnossa.”*

Tapahtumapaikalla haastateltavien tuntemukset olivat hieman muuttuneet alkutilanteesta. Tuntemuksia joita haastatteluissa tuli esille, oli helpotuksen tunne siitä, että moni oli jaloillaan tapahtumapaikalla. Lisäksi kiitollisuuden tunne mainittiin useammassa haastattelussa. Kuitenkin positiivisten ajatuksen lisäksi oli syntynyt huoli onnettomuudessa vakavasti loukkaantuneesta naisesta sekä poliisiautossa olleista kollegoista.

*”Ehti monenmoista miettiä siinä, hirvittävän pitkiä minuutteja”*

*”Ja mitä nyt sanoisi...kiitollisuus!”*

Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että jokainen poliisimies pystyi toimimaan ja ajattelemaan onnettomuuspaikalla järkevästi. Haastatteluista kävi myös ilmi, että vaikka tapahtumapaikalla omat ajatukset olivat olleet melko sekavat, niin se ei ollut vaikuttanut poliisimiesten toimintakykyyn. Yhden haastateltavan toimimista tapahtumapaikalla oli rajoittanut loukkaantuminen törmäyksessä. Tässä kohtaa tulee esiin se, että poliisien toimintakyky on säilynyt kriittisessäkin tilanteessa. Poliisien paineensietokykyä ja toimintakykyä pyritään kehittämään jo poliisin peruskoulutuksesta alkaen. Lisäksi alalle pyritään valikoimaan sellaisia ihmisiä, joilla on jo luontaisestikin hyvä paineensietokyky.

*”Mutta kyllä ajatus oli niin sekava, että sitä yritti kaiken aikaa sanoa itsellensä, että kii-rehtiminen, hätäily ja sekoilu ei auta ketään, että pistä asiat järjestykseen.”*

*”Sen jälkeenhän se on selviytymistä.”*

## **4.2 Jälkitoimet ja kokemus niistä**

Seuraavana teemana haastattelurungossa oli jälkitoimet ja haastateltavien kokemus niistä. Välittömät kriittisen tilanteen jälkitoimet aloitettiin toisen jälkipuintivetäjän toimesta jo terveyskeskuksessa. Jälkipuintivetäjä oli vastaanottamassa terveyskeskuksessa sinne saapuvia poliisimiehiä ja keskusteli heidän kanssaan tapahtuneesta. Keskusteluun osallistui onnettomuudessa osallisena olleessa poliisiautossa olleet konstaapelit sekä heidän lähiesimiehensä. Huomasimme, ettei tällaista menettelytapaa mainita teoriassa. Kysyttäessä haastateltavien kokemuksia terveyskeskuksessa pidetystä keskustelusta, saimme hyvin yhteneväisiä vastauksia. Kaikki keskusteluun osallistuneet haastateltavat pitivät jälkipuintivetäjän saapumista terveyskeskukseen erittäin hyvänä asiana.

*”Se oli jotenkin hyvä, että jälkipuintivetäjä tuli sinne terveyskeskukseen. Että tulee katto-maan ja kuuntelemaan tunteuksia tähän tilanteeseen.”*

*”Tuntuu jälkeenpäin hienolle, että jälkipuintivetäjä tuli sinne. Niin kuin näyttämään heti, että ei olla tyhjän päällä. Että täällä on muitakin osallistumassa tähän. Tekemässä jotakin tämän asian suhteen.”*

*”Eka mielikuva niistä on se, kun Alavuden terveyskeskukseen siitä lanssilla mentiin, niin jälkipuintivetäjän pää oli yhtäkkiä tuossa (kasvojen edessä). ”Moro, miten sinulla menee”. Se oli semmoinen hetki, että siinä purkautui jo jotakin.”*

Jokaiselle onnettomuudessa mukana olleelle poliisimiehelle järjestettiin varsinainen, ohjattu purkukeskustelu onnettomuuspäivän iltana kahden jälkipuintivetäjän ohjaamana. Kaikkien haastateltujen mielestä purkukeskustelu oli onnistunut hyvin. Kaikki kuusi haastateltavaa sekä jälkipuintivetäjä pitivät hyvänä asiana sitä, että välitön purkukeskustelu pidettiin heti samana iltana.

*”Se oli järjestetty hyvin, että se koko porukka joka on ollut siellä tapahtumassa, niin on heti vielä päivän päätteeksi siellä samassa paikassa. Näkee, että ketä siellä oli, mitä he ovat tehneet ja mitkä fiilikset heillä on.”*

*”Oli hyvä kuulla, että mitä ajatuksia teillä muilla on, jotka ette ole rikoksesta epäiltyinä. Niin se, että ymmärsi, että ne ovat edelleen minun kollegoita, kukaan ei osoita minua sormella, kukaan ei ole vaatimassa minun päätä vadille täällä. Eli ehdottomasti oli hyvä se tapaaminen.”*

*”Oli se viimeisen päälle järjestetty.”*

*”Just se on hyvä, että on tuollainen ohjattu osuus, ja siihen koulutetut henkilöt vetämään sen homman.”*

*”No se oli tietenkin hyvä, että tuollainen heti järjestettiin, kyllä se hyvä oli.”*

Kysyimme jälkipuintivetäjältä, millainen tunnelma purkukeskustelussa hänen mielestään oli. Jälkipuintivetäjän mukaan omista tuntemuksista puhuminen vapautti tunnelmaa purkukeskustelun aikana. Jälkipuintivetäjä kertoi haastattelussaan, että hän oli havainnut erityisesti yhden poliisimiehistä olleen vaisu ja omissa ajatuksissaan istunnon aikana. Lisäksi jälkipuintivetäjä oli huomannut, että ryhmällä oli yhteinen huoli onnettomuudessa loukkaantuneesta naisesta ja poliisiautossa olleista poliisimiehistä. Jälkipuintivetäjän mukaan epävarmuus onnettomuudessa loukkaantuneen naisen voinnista oli aiheuttanut painolastia kaikille osallistujille.

*”Näkyi, että ryhmän huoli vastapuolesta ja kolarissa olleista kollegoista oli yhteinen.”*

*”Se huoli siitä vastapuolesta, kun silloin ei ollut vielä tietoa, miten siinä tulee käymään ja sitäkään ei tietenkään osannut kukaan siinä kertoa. Se sellainen epävarmuus, sehän on aina pahinta.”*

*”Jokainen puhui ja kertoi hyvinkin niistä fiiliksistään.”*

*”Ensinnäkin se ajatus, että suomalainen mies tai suomalainen poliisi ei puhu, niin kyllä se vaan puhuu, kun sille antaa sen tilaisuuden.”*

*”Tarkoitus oli saada porukka sellaiselle mallille, että heidät voidaan turvallisesti mielin laskea kotiin.”*

Selvitimme haastateltavilta, kuinka moneen jälkipuintitilaisuuteen he olivat osallistuneet. Jokainen kuudesta haastateltavasta vastasi osallistuneensa yhteen viralliseen purkukeskusteluun. Viisi kuudesta haastateltavasta oli sitä mieltä, että toinen jälkipuintitilaisuus jonkin ajan päästä olisi voinut paikallaan.

*”Ensimmäisen purkukeskustelun jälkeen ei ole sitten mitään ollutkaan. Se oli huono. Tavallaan kaksi viikkoa taisi mennä, kun siinä varmaan vähän pöly laskeutui ja unohti koko asiaa...”*

*”Ehkä pahimmat hetket olivat sen jälkeen, vois sanoa, viikko-kaks siitä, niin ehkä silloin olisi voinut olla jotain.”*

*”Mutta sen jälkeen ei ole ollut mitään. Se, että tarvitaanko sen jälkeen jotain, niin ei se varmaan huonokaan olisi. Minä olen selviytynyt ilman sen jälkeisiä toimia, mutta joku muu saattaisi tarvita enemmän.”*

*”Pointtina se, että se olisi järjestetty, eikä se, että ilmoittakaa itse, jos on tarvetta. Se jää hyvin helposti ilmoittamatta.”*

*”Toki täytyy sanoa, että molemmat jälkipuintivetäjät sanoivat heti silloin, että sinulla on heidän puhelinnumerot, että soita heti. Mutta en kokenut sellaista tarvetta, että minun olisi tarvinnut tuota asiaa käsitellä.”*

Kysyimme jälkipuintivetäjältä, miksi toista jälkipuintitilaisuutta ei ole järjestetty. Jälkipuintivetäjä kertoi haastattelussaan, että hänelle oli jäänyt asiaan keskeisesti liittyvien henkilöiden puheista sellainen käsitys, ettei istunnolle ole tarvetta. Toisen jälkipuintitilaisuuden järjestämisestä oli kuitenkin käyty pohdintaa, mutta lopullinen ratkaisu oli olla järjestämättä sitä. Hän totesi, että näin jälkikäteen ajateltuna toinen istunto olisi voinut olla tarpeen järjestää kaikkien osallisten kannalta.

Mielenkiintoista oli, että jälkipuintivetäjä kertoi järjestäneensä osallisten kanssa niin kutsuttuja sattumanvaraisia törmäyksiä, jolloin hän oli kysynyt osallisen kuulumisia. Hän kertoi, että tämä on hänen toimintatapansa traumaattisen tapahtuman jälkeen ja sen tarkoitus on ikään kuin huomaamatta käydä purkukeskustelua yksilötasolla. Kukaan haastateltava ei ollut haastattelussa maininnut meille tästä mitään. Lähetimme haastatelluille sähköpostia, jossa kysyimme muistavatko he jutelleensa jälkipuintivetäjän kanssa tapahtuman jälkeen ja jos muistavat, niin millainen kokemus siitä jäi. Viisi haastateltavaa kuudesta vastasi sähköpostiimme ja kaksi viidestä vastanneesta kertoi keskustelleensa jälkipuintivetäjän kanssa

tapauksen jälkeen. Yksikään vastanneista ei kuitenkaan ollut kokenut keskusteluja purku-keskusteluiksi.

*”Näin jälkipuintivetäjän jossain vaiheessa työvuorossa kahvihuoneessa, jolloin omasta aloitteestani vaihdettiin tapahtumasta muutama sana.”*

*”Kahvihuoneessa oli läsnä muitakin joten kovin syvällisiä ei puhuttu. Ehkä kahden keskenkin olisi ollut mukava muutama sana vaihtaa...”*

*”Varsinaista keskustelutilaisuutta ei ole ollut enää myöhemmin. Toki, olemme jälkipuintivetäjien kanssa kuulumiset vaihtaneet käytävillä tavatessamme.”*

Yksi haastateltavista joutui jäämään tapahtuman jälkeen sairauslomalle töistä ja koki sairausloman vuoksi jääneensä vähän yksin asian kanssa.

*”Se oli selkeästi sellainen juttu, että kun siinä jäin kotiin enkä tullut heti töihin, niin olisin kaivannut kyllä toista purkukeskustelua. Just tyylin joku kolme päivää sen jälkeen, niin kuin se oppien mukaan on. Se olisi ollut se paikka käydä asiaa läpi tällaisella sapluunalla mitä me nytkin käydään.”*

Selvitimme jälkipuintivetäjältä, onko olemassa mitään ohjeistusta siihen, miten sairauslomalle jäävää henkilöä tulisi huomioida. Jälkipuintivetäjä kertoi, että se on yksi tärkeistä asioista, johon tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota. Tällä hetkellä Poliisihallinnossa ei ole valmista ohjeistusta sille, miten lomalle tai sairauslomalle jääviä henkilöitä huomioidaan traumaattisen tapahtuman jälkeen.

*”Tärkeää olisi, että joku huomioisi sen, ettei kaveri jää yksin sen asian kanssa. Tällä hetkellä se jää oman ryhmän ja ryhmän vetäjän vastuulle osittain. Tämä ei ole vielä valmis systeemi, että millä tavalla seuranta toteutetaan niiden osalta, jotka jäävät sairauslomalle. Pitäisi jälkipuintiporukan kanssa tapauskohtaisesti miettiä, että miten se hoidetaan.”*

Kysyimme haastateltavilta, oliko jälkitoimissa heidän mielestään jotain liikaa tai liian vähän. Yleisesti kaikista haastatteluista kävi ilmi, että keskustelua työyhteisössä pidetään tärkeänä ja lisäksi toivottiin, että joku esimiestasolta huomioisi sen, miten työntekijä jak-saa. Neljä kuudesta haastateltavasta koki, etteivät he ole saaneet minkäänlaista tukea esi-

miestasolta. Kolme heistä olisi toivonut jonkinlaista yhteydenottoa esimieheltä. Yksi neljästä koki, ettei yhteydenotto esimiestasolta ollut hänelle tarpeellinen. Kolme kuudesta haastateltavasta koki, että esimiestaso oli jättänyt työntekijät asian suhteen niin sanotusti yksin. Yksi haastateltavista kertoi, että hän olisi kokenut jälkitoimina myös sen, että joku päättävässä asemassa oleva henkilö tulisi juttelemaan asiasta. Yksi haastateltavista kertoi saaneensa puhelinsoiton esimieheltä asiaan liittyen ja koki sen hyvänä.

*”Siihen on ihan oikeasti syytä kiinnittää tuolla yläkerrassa huomiota, että ei aiheuteta semmoista, että tämä porukka täällä alakerrassa tuntee olevansa yksin.”*

*”Kyllä mietin, että jos minä olisin esimies, niin minä ottaisin yhteyttä ja kysyisin vointia. Ja ihan periaatteestakin jo.”*

*”Olisihan sitä voinut kysyä kuitenkin, että onko kaikki ok.”*

*”Tähän mennessä tukea ei ole sanallisesti osoittanut muuta kuin vertaistaso. Vanhemmat konstaapelit ja ylikonstaapelit, jotka pyörivät tässä samassa.”*

*”Tuntuu, että pojat jäivät yksin.”*

### **4.3 Selviytymiskeinot**

Kysyttäessä millaisia selviytymiskeinoja haastateltavat olivat käyttäneet selviytyäkseen tapahtumasta, vastaukset olivat yhteneväisiä Palosaaren (2007) teoriassa esiteltyyn kertomaan siitä, että puhuminen on yleensä parhain selviytymiskeino. Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että puhuminen on tärkein selviytymiskeino kriittisestä tilanteesta. Myös jälkipuintivetäjä korosti puhumisen tärkeyttä selviytymiskeinoista kysyttäessä. Lisäksi jälkipuintivetäjä kertoi, että vaikka poliisimies ei voi kotona puhua yksityiskohtaisesti työpäivän tapahtumista, niin kriittisen tilanteen jälkeen kotona olisi kuitenkin tärkeää kertoa suurpiirteittäin mitä on tapahtunut ja miltä poliisimiehestä tuntuu. Haastatteluista kävi ilmi, että toinen jälkipuintivetäjistä oli ohjeistanut kaikkia poliisimiehiä soittamaan kotiin ja kertomaan tapahtumasta. Tärkeänä selviytymiskeinona jälkipuintivetäjä mainitsi myös paluun normaalirutiineihin mahdollisimman nopeasti.



*”Se kokonaisuus lähti hyvin sen jälkeen, kun käsiteltiin sitä. Puhuttiin ja vatvottiin sitä asiaa, niin se tietenkin auttoi.”*

*”Puhuminen. Kyllä minä kotona puhun sillä tavalla, ettei mitenkään yksilöiviä tietoja, mutta yleisellä tasolla.”*

*”Että kyllä siinä tuli juteltua ja huomasi, että sitä kaipasi.”*

Työyhteisön tuki ja tärkeys korostui useissa kohdin jokaisen haastattelussa. Sieltä tärkeimpänä nousi esiin työyhteisössä asiasta puhuminen. Työssä sattuneista asioista on helppo puhua työyhteisössä, sillä kaikki ovat tietoisia tapahtumista ja osaavat asettua samaan asemaan. Haastatteluista kävi ilmi, että keskustelija työyhteisössä oli käyty niin isommissa ryhmissä kuin kahden keskenkin.

*”Ja sitten se, että työkavereiden kanssa on asiasta puhuttu, niin kyllä se on varmasti ollut se tärkein asia. Niinhän sitä käsitellään.”*

*”Vähintäänkin aina se ryhmänjohtaja on sellainen, että se kuuntelee.”*

Kaikissa vastauksissa mainittiin myös vertaistuen merkitys, joka heijastuu samaan kategoriaan kuin työyhteisön tärkeys. Vertaistuen merkitys koettiin haastateltavien mielestä tärkeäksi osaksi käsittelyprosessia. Onnettomuudessa osallisena olleessa poliisiautossa olleet konstaapelit olivat tavanneet kahdestaan ja käyneet asiaa puhumalla läpi. Kaiken kaikkiaan haastateltujen vastauksista oli nähtävissä, että puhuminen ja asian läpikäyminen työkavereiden kanssa on ensisijaisen tärkeä asian käsittelyssä. Yksi haastateltu piti puhumista työkavereiden kanssa kaikista tärkeimpänä asiana käsitellä tapahtumaa. Yksi haastateltava olisi toivonut vielä enemmänkin työkavereiden tukea asiassa.

*”Se helpotti kokemuksen käsittelyä, että se asia käsitellään täällä työyhteisössä.”*

*”Minulle luontevin keino purkaa työssä tulleita negatiivisia ajatuksia on puhumalla. Jotkut työasiat ovat sellaisia, että niistä puhutaan vain työkavereiden kanssa.”*

*”Työkaverit soitteli ja päällikkökin soitti. Että kyllä siinä tuli juteltua ja huomasin, että sitä kaipasi. Tuli itsekin soiteltua ja selitettyä tapahtumaa lävitse.”*

*”pimeässä poliisiautossa kun istut ja siinä on sitä ylimalkaista höpöttelyä. Siinä tuli sitä tapahtumaa ajateltua. Mutta samaan aikaan pyöri mielessä se, että kotona on pieniä tena-*

*via odottamassa. Että en voi antaa tämän vaikuttaa liiaksi elämäni, koska ne tarvitsevat ihan samalla lailla kuin eilenkin isäänsä ne tenavat.”*

*”Luulen, että hyviä jälkitoimia on ollut muutenkin se, että on saanut olla omatoiminen ja, että puhutaan siitä asiasta eikä saman tien vain haudata sitä..”*

Jälkipuintivetäjä oli jakanut istunnon jälkeen jokaiselle istuntoon osallistuneelle itse koostamansa ohjelman kotiin vietäväksi, jossa oli tietoa kriittisen tapahtuman jälkeisistä stressireaktioista sekä vinkkejä asioista, joita kannattaa kokeilla tapahtuman jälkeen. Lisäksi lista sisälsi ohjeita perheenjäsenille ja ystäville. Kyseinen ohjelista on liitteenä työsämme. (Liite 2).

Jälkipuintivetäjän jakamasta ohjelistasta löytyy juuri samoja asioita, kuin mitä haastateltavat kertoivat kokeneensa hyväksi selviytymiskeinoiksi. Ohjeessa on lista asioista, joita kannattaa kokeilla mm. ”puhu ihmisille: puhuminen on parasta lääkettä. Ole saatavilla; ihmiset välittävät. Helpota myös työkavereidesi oloa jakamalla tunteet ja kysymällä kuinka he voivat. Pidä elämäsi rutiinit niin tavallisina kuin mahdollista.” Näiden lisäksi lista ohjeistaa lepäämään riittävästi ja olemaan tappelematta ajatuksiaan vastaan. Kaikkia näitä edellä mainittuja keinoja oli käytetty tapahtuman käsittelyssä.

Viisi kuudesta haastateltavasta piti tärkeänä selviytymiskeinona liikkumista, esimerkiksi lenkkeilyä. Vastaukset sopivat hyvin yhteen Palosaaren (2007) kertoman kanssa. Liikunta tarkoitti haastateltavien kohdalla myös arkirutiineihin palaamista. Mahdollisen perheen kanssa oleminen koettiin myös hyväksi keinoksi selviytyä kriittisestä tilanteesta. Yksi haastateltava kertoi aloittaneensa muistivihon pitämisen heti onnettomuuspäivän iltana. Muistivihkoon hän oli kirjoittanut sekä positiivisia että negatiivisia ajatuksiaan tapahtumasta ja sen seurauksista.

*”Ainakin itselle liikunta on se kaikista paras paineiden purkuun, Sillä saa ajatukset täysin pois.”*

*”No sen tapahtuman jälkeen mahdollisimman nopeasti normirutiiniin kiinni. Oli liikuntahomma ja lenkkeily.”*

*”Joo, fyysinen homma ja sitten tietysti kyllä sitä suomalainen mies joutuu puhumaan. Ei siinä auta mikään!”*

*”Mutta siitä tapahtumasta pääsee irti, kun on kotona. Kun on kaikkea muuta tekemistä. Ettei se jää liian isoksi möykyksi mieleen tuollainen asia. On kuitenkin muutakin elämää ja elämä jatkuu.”*

*”Niin otin heti vihon ja kirjoitin mitä minun mielestä on tapahtunut. Olen kirjoittanut sinne myöhemminkin, että mitä on noussut ajatuksia mieleen. Kirjoitan sinne vihkoon sen mitä olen tehnyt ja miksi olen tehnyt. Se on tavallaan toiminut muistin tukena, plus sitten siinä, että jos tulee jonkin näköisiä morkkiksia, niin pystyy lukemaan, että mitä on kirjoittanut silloin kun on ollut hyvä filis.”*

Kukaan haastateltavista ei ollut käyttänyt negatiivisia selviytymiskeinoja tapahtuman jälkeen. Jälkipuintivetäjän jakamassa ohjelistassa purkukeskusteluun osallistuneita kehoitetaan välttämättään tunteiden puuduttamista alkoholin tai lääkkeiden ylikäytöllä, sillä siitä seuraa yleensä vain lisää ongelmia. Tämä oli tiedostettu myös haastateltavien keskuudessa.

*”Ja sitten se, että jos minä alan ryyppäämään ja haudaudun masennukseen, niin kuka siitä hyötyy? Minun 2-vuotias tulee ottamaan pikkusormesta kiinni ja sanoo, että isi tule mukaan, niin se on vaikea sanoa, että kun isillä on tuo konjakkipullo kesken tuossa, että ei isi kerkeä nyt tulla. Niin siitäkään ei ole mitään hyötyä.”*

Kysyimme haastateltavilta, oliko heillä tullut vastaan sellaisia asioita, jotka ovat vaikeuttaneet tapahtuman käsittelyä. Kaikki haastateltavat vastasivat poikkeuksetta, että olisivat toivoneet saavansa poliisiorganisaation kautta enemmän tietoa onnettomuudessa loukkaantuneen naisen voinnista. Neljä haastateltavista koki, että epätietoisuus naisen voinnista oli vaikeuttanut asian käsittelyä. Haastateltavat eivät tienneet kenen tehtäviin yhteydenpito naisen kanssa kuului ja kuka välittäisi tietoa heille. Kaksi haastatelluista ajatteli, että poliisilaitoksen johdon olisi pitänyt ottaa naiseen yhteyttä ja välittää tietoa eteenpäin osallisena olleille poliisimiehille.

*”Mutta yleensä ottaen jonkun olisi pitänyt aikaisemmin olla yhteydessä sinne ja siihen henkilöön. Koska näin jälkeinpäin hän nyt sanoi, että hän oli hyvin närkästynyt, että hänet on vähän niin kuin jätetty heitteille”*

*”Kun mielti sitä, että mitähän sille vastapuolelle kuuluu. Kun ei ole kuulunut mitään, eikä oikein saanut mistään tietoa. Niin sitä olisi kaivannut kanssa..”*

*”Joku olisi voinut ottaa ylemmältä taholta vähän vastuuta, että siihen vastapuoleen ollaan tosiaan yhteydessä.”*

*”Tosi huonosti tuli meille tietoa sen naisen voinnista. Se olisi ollut sellainen, että olisin toivonut, että sellaista tietoa olisi tullut enemmän, paremmin ja nopeammin.”*

*”minun mielestäni, jos poliisimies tai poliisi on aiheuttamassa tapaturmaa, niin jollain lailla voisi poliisi työnantajankin puolesta osallistua siihen. En tiedä onko sinne edes kukkapuskaa viety laitoksen toimesta.”*

Kysyttäessä jälkipuintivetäjältä kenen vastuulle yhteydenpito olisi kuulunut, hän kertoi tilanteen olevan hankala, koska tapauksessa on mukana sekä tutkinnallinen puoli että henkisen taakan purkua poliisiin osalta. Tapauksen tutkinta siirtyy tällaisissa tapauksissa automaattisesti toiselle piirille, joka hankaloittaa tiedon saantia. Jälkipuintivetäjä kertoi, ettei hänelläkään ole tiedossa kenen olisi pitänyt hoitaa yhteydenpito loukkaantuneeseen naiseen.

Poliisihallinnossa ei ole olemassa ohjeistusta tällaisten tilanteiden varalta. Jälkipuintivetäjän mukaan tämä on yksi niistä asioista, johon pitäisi olla olemassa selkeä proseduuri, jotta se tapahtuisi aina säännön mukaisesti.

#### **4.4 Jälkiarvio**

Kysyttäessä miten tapahtuma on jälkikäteen ajateltuna vaikuttanut haastateltaviin, oli jokainen haastateltava sitä mieltä, että tapahtuma oli säväyttävä ja tunteita herättävä. Huomasimme, että tässä kohdin haastattelua jokaisella haastateltavalla oli selvästi huoli kolariin joutuneiden poliisien jaksamisesta. Kolme haastateltavaa kertoi miettivänsä edelleen mitä kolarissa vastapuolena olleille kuuluu. Haastatteluissa kävi ilmi, että vastapuolena olleessa henkilöautossa oli ollut matkustajana myös muutaman vuoden ikäinen lapsi, joka selvisi tapahtumasta vammoitta. Lapsen äiti loukkaantui kolarissa vakavasti. Haastateltavien huoli lapsesta herätti ajatuksia, siitä, että vaikuttiko lapsen läsnäolo kolarissa enemmän niihin, joilla on itselläänkin pieniä lapsia.

*”Se oli säväyttävää, kun niillä oli sellainen pieni lapsi, kolmivuotias. Hän oli siellä terveystieteiden keskuksessa ja tuli hänenkin kanssa siinä juteltua. Sitten se esitteli siinä kumisaappaitaan, että äiti on ostanut nämä.”*

Kaikki haastateltavat pitivät tapahtunutta onnettomuutena, joka voi sattua kenelle tahansa. Lisäksi haastateltavat olivat jo alalle hakeutuessaan tiedostaneet sen, että poliisin ammatissa on olemassa omat riskinsä. Haastateltavista huomasin, että he olivat tietoisesti valinneet ammattinsa ja tehneet töitä sen eteen. Haastateltavat pitivät myös poliisin ammattia itsessään sellaisena, että sen tuoma elämäkokemus ja -katsomus auttoivat kriittisestä tilanteesta palautumista.

*”Se riippuu siitä omasta elämäkokemuksesta, että mitä omassa elämässä on päässyt tapahtumaan ja sitten sitä suhteuttaa tällaiset tapahtumat siihen. Että jos on muutenkin ollut tapahtumarikas elämä, niin tietää, että kaikenlaista tulee ja menee.”*

*”Olen juossut kilpaa, olen nostellut painoja, olen tehnyt kaikkeni, että olen hyväksytyjen joukossa jo heti siellä peruskursilla. Olen nähnyt hitosti vaivaa, että olen saanut tämän haalarin päälleni.”*

*”Mutta sitten aika nopeasti tuli se näkemys, että hei minä olen poliisi, minun kuuluu olla täällä ja minä teen työni ja missään ei ole kirjoitettu, että kaikki menee aina hyvin.”*

*”Kello oli nyt siinä asennossa, että se vuoro ikävälle tapahtumalle, se oli minun vuoro.”*

*”Minä olen itse valinnut ammattini, minä olen ollut tietoinen riskeistä, että minä saatan jopa itse oikaista koipeni tuonne tien varteen. Eli joskus on tehty tietoinen valinta ammatinvalinnasta”*

*”Voi sattua kenelle vain, minullekin.”*

Kaikki haastateltavat kertoivat, että tapahtunut on jo hieman vaipunut ajatuksissa taka-alalle näin puolen vuoden jälkeen. Jokainen mainitsi kuitenkin sen, että tapauksen rikosoikeudellinen käsittely on vielä kesken ja tapahtunut tulee välillä sen vuoksi mieleen. Varsinkin yksi haastateltavista kertoi miettivänsä, millainen päätös oikeudesta tulee.

*” Täytyy kyllä sanoa, että oli ennen tätä jotenkin jo todella vaipunut taka-alalle, että ei ole sillä tavalla ollut enää mielessä.”*

*”Pitkään aikaan ei ole oikeastaan enää muistanutkaan.”*

*”Tällä hetkellä tuntemukset on helpottaneet sen asian kohdalta. Että siinä kävi kuitenkin loppujen lopuksi hyvin. Olisi voinut käydä paljon huonommin.”*

*”Se on käytännössä piste sitten vasta tälle asialle, kun se on käsitelty. Kun se tuomio aikanaan tulee. Kaikki on auki siihen asti, kun se tulee.”*

*”Käytännössähän asialle ei ole tapahtunut mitään, kaikki on edelleen auki.”*

Kysyimme haastateltavilta, että pitäisikö asiaa käsitellä vielä tässä vaiheessa jotenkin, ja jos pitäisi niin millä tavalla. Tehdessämme haastatteluja huomasimme, että kaksi haastateltavista mietti edelleen, että pitäisikö kolarissa loukkaantuneeseen naiseen yrittää olla vielä yhteydessä. Yksi haastateltavista oli yrittänytkin olla kesän aikana yhteydessä naiseen, mutta nainen ei ollut vastannut puhelimeen. Poliisiautossa olleet poliisit sekä heidän lähiesimiehensä olivat käyneet oma-aloitteisesti katsomassa naista kesällä 2016 hänen kotonaan. Yksi haastateltavista oli törmännyt vapaa-aikanaan sattumalta muutaman kerran naiseen ja jutellut hänen kanssaan. Tämän jälkeen hän oli välittänyt koko ryhmälle naisen kuulumiset.

Kaksi haastateltavista toivoi, että onnettomuus ja siihen johtaneet seikat huomioitaisiin tulevaisuudessa työturvallisuusnäkökulmasta esimerkiksi poliisilaitoksen sisäisillä koulutuspäivillä. Yksi haastateltava mainitsi siitä, että työntekijän henkiseen jaksamiseen ei ole kiinnitetty poliisihallinnossa samalla tavalla huomiota kuin fyysiseen työkykyyn.

*”Ja eikä se nyt huono olisi käydä vaikka tämänkin tapahtuma läpi. Että miksi näin kävi ja mikä meni pieleen, kun on sellainen sopiva aihe. Se olisi ihan hyvä koko porukalle.”*

*”Työntekijöiden tukeminen on ihan oikeasti tärkeä asia. Meillä on tämä työpaikkaliikunta-hommeli, eli 2h viikossa voit käydä nostelemassa punttia tai käydä lenkillä tai muuta. Mitä on tuonne nappipuolelle sitten, niin se on vähän lapsen kengissä minun mielestäni vielä tällä hetkellä. Se on kuitenkin niin, että puntit ei nouse eikä askel nouse, jos nappi ei ole kunnossa.”*

Kysyimme haastateltavilta, onko heille tullut missään vaiheessa sellaista tunnetta, että he eivät enää jaksaisi puhua tapahtuneesta. Kaikki vastasivat kysymykseen kieltävästi. Yhden haastateltavan mielestä tapahtuneesta olisi voinut puhua enemmänkin.

*”Ei siitä ainakaan liikaa ole jauhettu.”*

*”En usko, että kukaan on kokenut, että olisimme liikaa puhuneet tapahtuneesta”*

Kysyttäessä millainen merkitys tapahtumalla on ollut haastateltaville, saimme kaikilta vastaukseksi, että se on tuonut lisää tietynlaista varovaisuutta omaan päivittäiseen toimintaan. Haastateltavat tiedostivat, että vastaavia tilanteita voi tulla eteen koska vain. Poliisin työssä tietynlaiset riskit ovat aina olemassa.

*”On sitä miettinyt välillä, että mitä jos olisi sattunut omalle kohdalle. Mutta aika vähälle se on jäänyt se miettiminen. Ei saa pelätä, mutta täytyy pitää mielessä, että tämä voi sattua itsellekin. Ei kannata tuntea itseään kuolemattomaksi.”*

*”Hyvä, että se tulee taas tässä ennen talvea ja ennen liukkaita esille, niin varovaisuutta..”*

*”On sitä tullut huudettua välillä radioon, että ”älkää hätäilkö”, vaikka en mikään ryhmänjohtaja ole. Olen sanonut ääneen, että mennään ehjänä perille.”*

Haastattelun lopuksi annoimme haastateltaville mahdollisuuden puhua aiheesta vapaasti. Vaikka haastatteluissa oli tullut ilmi myös jälkitoimien parannusehdotuksia, oli kaikilla haastateltavilla kuitenkin kokonaisuudessaan positiivinen kuva siitä, miten tähän mennessä järjestetyt jälkitoimet olivat sujuneet.

*”Kokonaisuudessaan tämä on minun mielestä hoidettu kuitenkin hyvin. Puutteet ovat pieniä ja se tiedon saaminen on ollut suurin puute.”*

*”Kyllä tuo ajaa varmaan asiansa tuo jälkibriiffinki. Näille jälkipuintivetäjille siitä kunnia, että ovat tuoneet tällaisen. Ainakin ne ovat paljon opiskelleet tätä.”*

*”Eipä oikeastaan sen kummempaa ole. Ammattihan on sellainen, että sattuu ja tapahtuu, kukaan meistä ei tiedä miten tämä päivä päättyy ja kukaan ei ole luvannut, että lähdetään terveenä kotiin.”*

*”Kokonaisuutena tämä on minun mielestä mennyt hyvin.”*

## **5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET**

Poliisi voi työtehtävissään joutua traumaattisiin tilanteisiin, jotka järkyttävät heitä henkilökohtaisesti. Tietynlaiset tekijät luovat edellytykset sille, ettei samanlainen traumaattinen tapahtuma aiheuta kokeneille poliiseille yhtä voimakkaita traumaattisia kokemuksia kuin

niin kutsutulle maallikolle. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi alalle valikoituminen, kokemus, koulutus, etukäteen valmentautuminen ja ammattirooli. (Saari 2003, 277-278.)

Poliisin ammattiin valitaan usein henkilöitä, joilla on hyvä paineensietokyky ja jotka selviytyvät tavanomaista paremmin vaikeista tilanteista. Poliisin valintakokeissa kiinnitetään huomiota sellaisiin tekijöihin, jotka ennustavat hyvää stressinsietokykyä. Poliisikoulutuksessa on osa-alueita, jotka valmistavat opiskelijoita tuleviin työtehtäviin ja niiden traumaattisiin vaikutuksiin. Kun opiskelija on siirtynyt työelämään, työn tekemisessä kertynyt kokemus vaikuttaa siihen, miten työntekijä kokee erilaiset tilanteet. Kokemus tuo mukanaan taitoa ja rauhallisuutta selviytyä työtehtävistä. Tämä edellyttää sitä, että työntekijä pystyy käsittelemään mahdolliset traumaattiset kokemuksensa niin, etteivät ne jää painamaan häntä. Poliisi saa yleensä hälytystehtävän saadessaan tiedon tapahtuneesta ja pystyy tapahtumapaikalle mennessään psyykkisesti valmistautumaan siihen mitä tulee kokemaan. Ammattirooli suojaa poliisia henkilökohtaisilta tunteilta, eikä työtehtävään keskittyessä ehdi sisäistämään kaikkea kokemaansa ja näkemäänsä. Reaktiot tulevat usein ammattiroolin purkautumisen jälkeen. (Saari 2003, 278-279.)

Opinnäytetyömme päätavoitteena oli selvittää, miten liikenneonnettomuudessa osallisina olleet poliisimiehet olivat kokeneet poliisihallinnon sisäiset jälkitoimet ja miten jälkitoimia voisi osallisten mielestä kehittää. Suoritettujen haastattelujen ja niiden analysoinnin perusteella pystytään sanomaan, että kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä niihin jälkitoimiin, joita tapauksen johdosta oli järjestetty. Erityisen hyvänä asiana haastatteluista nousee esille jälkitoimien aloittaminen jo terveyskeskuksessa toisen jälkipuintivetäjän toimesta. Työn tuloksissa tulee kuitenkin selville, että tapauksen jälkeen olisi ollut hyvä järjestää välittömän kokemuksellisen purkukeskustelun lisäksi vielä toinen jälkipuintitilaisuus. Haastatellut toivoivat istuntoa joko muutaman päivän tai parin viikon päähän tapahtuneesta. Jälkipuintivetäjän haastattelussa selvisi, että hän oli pyrkinyt järjestämään yksilöpurkukeskusteluja osallisten kanssa, mutta osalliset eivät olleet tunnistanee keskusteluja jälkipuinniksi. Tällä kerralla aloite toisen jälkipuintitilaisuuden järjestämisestä oli jätetty välittömään kokemukselliseen purkukeskusteluun osallistuneille. Tulevaisuudessa aloite jälkipuinti-istunnon järjestämisestä tulisi mielestämme lähteä poliisin jälkipuintiverkostolta. Lisäksi yksilökeskustelut tulisi järjestää siten, että osallinen tunnistaa ne jälkitoimiksi. Esimerkiksi ennalta sovitusti ja kahden kesken jälkipuintivetäjän kanssa. Mietimme myös olisiko jälkitoimille vielä tarvetta sen jälkeen, kun asia on käsitelty oikeudessa?



Yhtenä tärkeänä asiana nousi esiin lomalle tai sairauslomalle jäävän henkilön huomioiminen traumaattisen tapahtuman jälkeen. Mielestämme olisi tärkeää, ettei kukaan kokisi jäävänsä yksin traumaattisen tapahtuman jälkeen. Haastatteluja analysoidessamme huomasimme, että ei ole olemassa ohjetta siihen kenen vastuulle lomalle tai sairauslomalle jäävän henkilön seuranta jää. Seurantaa pitäisi kehittää ja sitä myös toteuttaa. Mielestämme seuranta voisi olla esimerkiksi sairauslomalle tai lomalle jäävän tapaaminen muutaman päivän kuluttua tapahtuneesta.

Keskeisenä tuloksena pystytään sanomaan, että vertaistukea oli hyvin saatavilla vertaistalossa. Esimiestasolta vertaistukea sai selvästi vertaistaltoa huonommin. Mielestämme poliisiorganisaation johdon tulisi kiinnittää asiaan huomiota ja varmistaa, että alaisilla olisi tarvittaessa mahdollisuus saada kriittisen tilanteen jälkeen vertaistukea myös esimiehiltään. Haastattelujen perusteella voidaan sanoa, että varsin pienikin teko, kuten puhelinoitto ja kuulumisten kysyminen, olisi katsottu riittäväksi vertaistueksi.

Haastatteluissa saatujen vastauksien perusteella pystytään sanomaan, että kriittisen tilanteen jälkeen työkavereiden kanssa puhuminen ja työyhteisön tuki, on poliisiorganisaatiossa merkittävässä roolissa traumaattisen tapahtuman jälkeen. Tätä selittää se, että poliisin ammatissa työntekijät ovat tekemisissä arkaluontoisten asioiden kanssa, joita rajoittavat salassapitosäännökset. Sen vuoksi työssä tapahtuneita asioita on helpointa käydä läpi saman kokeneen työkaverin kanssa, jolloin asioista pystyy keskustelemaan vapaasti. Vaikka moni haastatelluista mainitsi puhuvansa joskus työasioita myös kotona, jäi se hyvin pintapuoliseksi ja varovaiseksi verrattuna työkavereiden kanssa puhumiseen.

Vaikka haastattelujen vastauksissa tämä asia ei tullutkaan ilmi, on jälkipuintivetäjän jakama ohjelista purkukeskustelun jälkeen mielestämme hyvä toimintatapa. Purkukeskustelun aikana osallistujat eivät välttämättä pysty kaikkea sisäistämään tai muistamaan, joten ohjelista toimii muistin tukena asioista, joilla voisi helpottaa omaa oloaan.

Liikunnan tärkeys traumaattisen tapahtuman selviytymiskeinona tuli vahvasti esille. Voidaan yleistää, että poliisin ammatissa toimivat ihmiset ovat varsin liikunnallisia ja saavat liikkumisesta hyvän mielen itselleen. Hyvää fyysistä kuntoa edellyttää myös poliisin tehtä-

vien menestyksekkäs hoitaminen. Mielestämme onkin erittäin hyvä, että poliisi saa käyttää viikottaista työaikaansa liikkumiseen.

Meille oli positiivinen yllätys, ettei kukaan haastateltava ollut käyttänyt negatiivisia selviytymiskeinoja tapahtuneen jälkeen. Vaikka olemme molemmat nähneet poliisityötä käytännössä ja tehneet sitä itsekin nuoremman konstaapelin roolissa, oli mielessämme kuitenkin ennakkoluuloihin perustuva käsitys siitä, että vaikeita tilanteita hoidetaan niin sanotusti saunassa pullon kanssa. Kenties joskus näin on ollutkin, mutta nykyaikaa se ei enää poliisiorganisaatiossa ole ainakaan laajassa mittakaavassa.

Tiedonkulun puute loukkaantuneen naisen voinnista oli aiheuttanut ylimääräistä huolta ja murhetta osallisille ja vaikeuttanut asian käsittelyä kokonaisuudessaan. Vastaavan välttämiseksi tulisi tällaisten tilanteiden varalta laatia ohjeistus, josta tulee ilmi, kenen tehtävä on olla yhteydessä poliisitoiminnan seurauksena loukkaantuneeseen ihmiseen ja kenen tehtävä on välittää tietoa eteenpäin poliisiorganisaation sisällä. Uskomme, että tietoa pystytään saamaan ja välittämään ainakin jossain määrin, vaikka salassapito- ja tutkinnalliset seikat sitä rajoittavatkin.

Huomionarvoista on, että kukaan haastateltava ei kertonut miettineensä miksi näin tapahtui, vaan jokainen haastateltu näki asian niin, että tapahtuma olisi voinut sattua kenelle tahansa. Mielestämme tämä osoittaa, että haastateltavat olivat sisäistäneet poliisin ammattiroolin, jossa poliisilta edellytetään paitsi toimintakykyä haastavassa tilanteessa myös kykyä käsitellä haastavia tilanteita mielessään siten, etteivät ne haittaa seuraavan tehtävän suorittamista. Toimiminen poliisin ammatissa oli luonut kyvyn katsoa maailmaa sellaisesta perspektiivistä, jossa pahojakin asioita väistämättä tapahtuu, eikä niihin aina pysty ennalta varautumaan tai ennalta estämään.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen ja erittäin opettavainen prosessi. On ollut hienoa nähdä ja oppia toistaiseksi varsin pintapuolisesti, miten hyvin jälkitoimet ovat Poliisihallinnon sisällä järjestetty. Opinnäytetyömme keskittyi tällä kertaa vain yhden tapauksen jälkitoimiin ja täytyy myöntää, että asiaa olisi mielenkiintoista tutkia myöhemmin laajemmassakin mittakaavassa kenties toisen tutkimuksen tai tämän opinnäytetyön laajentamisen muodossa.

## 6 LÄHTEET

### **Kirjalliset lähteet:**

Komisario Juha Järvelin, jälkipuintivetäjä (Puhelinkeskustelu 27.10.2016)

Kuula, A. (2011) Tutkimusetiikka. Jyväskylä, Bookwell Oy

Mitchell, J.T. (2006). Critical Incident Stress Management (CISM): Group Crisis Intervention. 4th edition. Elliot City, Maryland: International Critical Incident Stress Foundation, Inc.

Munnukka-Dahlqvist, M. (1997) Selviytyminen traumaattisesta kriisistä, Porvoo, Oy Kirjapaino t.t. tryckeri Ab

Nurmi, L. (2006) Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki, Edita Prima Oy

Palosaari, E. (2007) Lupa särkyä. Helsinki, Edita Prisma Oy

Pelkonen, N. (2005) KRIISIN ABC - käsikirja poliisin käyttöön. Helsinki, Edita Prima Oy

Poliisihallitus 2016. Luentomateriaali: Kriittisten tilanteiden purkukeskustelukoulutus 25.-28.10.2016. Poliisiammattikorkeakoulu. Sovellettu Mitchellin mallista. Mitchell, J.T. (2006). Critical Incident Stress Management (CISM): Group Crisis Intervention. 4th edition. Elliot City, Maryland: International Critical Incident Stress Foundation, Inc.

Poliisihallituksen määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa 2020/2012/668 (10.4.2012)

Poliisin yhteiset arvot SM033:00/2007 (18.1.2008)

Posttraumatyöpaja ylläpitää työkykyä, Poliisi & Oikeus, 8/2012.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. (2007) Elämä satuttaa - Kriisit ja niistä selviytyminen, kustannusosakeyhtiö Tammi

Saari, S. (2000) Kuin salama kirkaalta taivaalta, kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu, Otava

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, Jyväskylä, Tammi

Ylikonstaapeli Pasi Härkönen, jälkipuintivetäjä (Haastattelu 15.10.2016)

# **LIITTEET**

## **LIITE 1**

### Haastattelun teemat ja käsittelyrunko

#### **Lähtötilanne**

Millainen työvuoro sinulla oli ennen tapahtumaa? Millaisessa tilanteessa olit työsi puolesta?

Miten sait tietää tapahtumasta?

Missä olit tapahtumahetkellä?

Millaisia tunteita sinulla oli välittömästi, kun kuultu tapahtumasta? Miten reagoit?

#### **Jälkitoimet ja kokemus niistä**

Millaisia jälkitoimia järjestettiin?

Kuinka moneen purkukeskusteluun osallistuit?

Millainen kokemus niistä jäi?

Mikä onnistui mielestäsi hyvin?

Mitä olisit toivonut tehtävän eri tavalla?

Oliko jotakin liikaa tai liian vähän?

#### **Selviytymiskeinot**

Miten tapahtuma näin jälkikäteen arvioituna vaikutti sinuun?

Millaisia ajatuksia ja tunteita se herätti?

Mikä auttoi eniten kokemuksen käsittelyä? Mikä lisäsi stressiä tai vaikeutti käsittelyä?

Mikä on sinulle luontevin ja toimivin keino purkaa työssä syntyneitä ei-toivottuja ajatuksia ja negatiivisia tunteita?

Käytitkö tietoisesti ja suunnitelmallisesti joitakin selviytymiskeinoja päästäksesi yli tapahtumasta? Millaisia selviytymiskeinoja käytit?

#### **Jälkiarvio**

Tapahtumasta on nyt n. puoli vuotta aikaa. Millainen merkitys tapahtumalla on sinulle tällä hetkellä? Millaiset tunteita se herättää näin jälkikäteen?

Pitäisikö asiaa käsitellä vielä tässä vaiheessa jollakin tavalla? Jos pitäisi, niin miten?

Haluatko sanoa jotain muuta aiheesta?

## LIITE 2

### Tietoa kriittisen tapahtuman jälkeisistä stressireaktioista

Olet kokenut traumaattisen tapahtuman tai kriittisen tilanteen (mikä tahansa tapaus, joka on aiheuttanut poikkeavan tunnereaktion ja saattaa edelleen vaikeuttaa normaaleja toimintoja). Voimakkaita fyysisiä tai psyykkisiä reaktioita saattaa esiintyä edelleen, vaikka itse tapahtuma on jo ohi. On normaalia ja yleistä, että kriittistä tapahtumaa seuraa jälkikäteen jonkinasteisen tunnereaktio. Joskus tunteisiin vaikuttava jälkishokki (tai stressireaktio) ilmenee heti tapahtuman jälkeen. Joskus reaktiot alkavat joidenkin tuntien kuluttua tai joitakin päiviä myöhemmin. Joissakin tapauksissa voi kulua jopa viikkoja tai kuukausia ennen kuin stressireaktiot ilmenevät.

Merkit ja oireet stressireaktioista voivat kestää päiviä, viikkoja, jokusen kuukauden tai jopa pidempään riippuen koetun tapahtuman vakavuudesta. Ymmärrys, ystävien ja läheisten tuki auttaa yleensä stressireaktioiden nopeampaa ohimenoa. Joskus kuitenkin tapahtuma voi olla niin tuskallinen, että ammattilaisten apu voi olla tarpeen. Avun tarve ei merkitse heikkoutta tai ”hulluutta”, vaan sitä, että kyseinen traumaattinen tapahtuma oli liian voimakas henkilön itsensä yksinään käsiteltäväksi.

Alla on listattu joitakin yleisiä merkkejä ja viestejä stressireaktiosta.

(Fyysisistä reaktioista mikä tahansa jäljempänä mainituista saattaa ilmaista tarpeen lääketieteelliseen arviointiin. Ota yhteys lääkäriin, jos huomaat fyysisiä oireita)

#### **Fyysiset:**

kylmänväreet

jano

väsytys

pahoinvointi

huimaus

säpsähdykset

oksentelu

pyörryttäminen

heikkous

rintakivut

päänsärky

verenpaine

nopeat sydämenlyönnit

lihasvavahtelut

shokin oireet

hampaiden kiristely

näköhäiriöt

runsas hikoilu

heng.vaikeudet

### **Tajunnalliset:**

sekavuus

painajaiset

epävarmuus

ylivalppaus

epäluuloisuus

mielikuvat

syyttely

ratkaisukyvyttömyys

päätöksentekokyvyttömyys

keskittymisvaikeudet

muistivaikeudet

ajan- ja paikantajun häiriöt

vaikeuksia tunnistaa ihmisiä ja asioita

kohonnut tai alennut valmius

ympäristön huomioimisen lisääntyminen tai väheneminen

ym.

### **Tunne:**

pelot

syyllisyys

suru

pakokauhu

kiistäminen

ahdistus

levottomuus

ärtyisyys  
masennus  
suuttumus  
aavistukset  
tunneshokki  
tunnepurkaukset  
tuntee musertuvansa  
tunteiden kontrolloimattomuus  
sopimattomat tunnereaktiot  
ym.

**Käyttäytyminen:**

pidättyväisyys  
antisosiaaliset toimet  
kyvyttömyys levätä  
ylienergisyys  
epävakaa liikkuminen  
muutokset sosiaalisessa elämässä  
muutos puherytmissä  
ruokahalumuutokset  
ylireagointi ympäristölle  
alkoholin käytön lisääntyminen  
muutokset vuorovaikutuksissa  
ym.

**Henkinen:**

suuttumus Jumalalle  
vetäytyminen henkisestä yhteisöstä  
”Jumalan hylkäämä”  
vaikea rukoilla  
epäkiitollisuus  
toivottomuus  
uskon arvottomuus  
uskon kriisi: kun uskoa on tapahtuneella loukattu väkivaltaisesti, yms.

Asioita, joita kannattaa kokeilla:

Ensimmäisten 24-48 tunnin aikana tapahtuva sopiva fyysinen harjoittelu vuorotellen rentoutuksen kanssa helpottaa osaa fyysisistä oireista.

Rakenna aikataulu..... Pysy kiireisenä

Olet normaali ja koet normaaleja reaktioita epänormaaliin tapahtumaan. Älä leimaa itseäsi hulluksi.

Puhu ihmisille: Puhuminen on parasta lääkettä

Varo puuduttamasta tunteita alkoholin tai lääkkeiden ylikäytöllä: Asiaa ei kannata monimutkaistaa alkoholin tai lääkkeiden ylikäytön tuomilla ongelmilla.

Ole saatavilla; Ihmiset välittävät

Pidä elämäsi rutiinit niin tavallisina kuin mahdollista

Vietä aikaa toisten kanssa

Helpota myös työkavereidesi oloa jakamalla tunteet ja kysymällä kuinka he voivat

Anna itsellesi lupa myös tuntea olosi ”paskaksi” jos siltä tuntuu, ja sen voi myös kertoa muille.

Pidä kirjaa, kirjoita itsesi ”läpi tilanteesta” unettomien hetkien aikana

Tee asioita, jotka tuntuvat hyvältä

Huomaa, että myös ympärilläsi olevat ovat paineen alla

Älä tee suuria elämänmuutoksia tässä tilassa

Tee mahdollisimman paljon normaaleita päivittäisten asioiden päätöksiä kuin mahdollista: tämä saa sinut kokemaan, että kontrolloit edelleen omaa elämääsi. Esim. jos joku kysyy mitä haluat syödä, vastaa vaikka et olisikaan varma!

Älä tappele ajatuksia, unia tai flashbackeja vastaan: ne ovat normaaleita ja heikkenevät ajan myötä ja niistä tulee vähemmän vaivaavia.

Syö säännöllisesti hyvin tasapainotettuja aterioita (vaikka et olisi edes nälkäinen)

Lepää riittävästi

### **Perheenjäsenille ja ystäville:**

Kuuntele, ole läsnä

Vietä aikaa hänen kanssaan

Tarjota apuasi ja kuuntelemistasi vaikka hän ei olisi sitä osannut pyytää

Vakuuta hänet olemisella ja tekemisellä, että hän on turvassa

Auta häntä suoriutumaan jokapäiväisistä asioista esim. siivous, ruuanlaitto, perheestä huolehtiminen, lasten kaitseminen yms.



Anna yhteistä aikaa

Älä ota hänen vihaansa tai muita tunteita henkilökohtaisesti

Älä kerro hänelle, että ”hyvä kun ei käynyt huonommin”, tämä ei tässä vaiheessa lohduta traumatisoitunutta henkilöä. Sen sijaan kerro hänelle, että olet pahoillasi tapahtuneesta ja että haluat ymmärtää ja auttaa häntä.

Jos jostain syystä tunnet, että tarvitset ulkopuolista apua jossakin edellä mainitussa asiassa, ota yhteys tähän henkilöön ja numeroon: