

# **POLIISIN POSTTRAUMATYÖPAJA TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ**

Opinnäytetyö  
Marika Korhonen

9/2019

## Tiivistelmä

Tekijä(t)	Tutkinto
Marika Korhonen	Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi Poliisin posttraumatyöpaja työhyvinvoinnin edistäjänä	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaajat	Opinnäytetyön muoto
Jasmin Kaunisto, Jari Hyyti	Toiminnallinen
Tiivistelmä	
<p>Opinnäytetyö käsittelee poliiseille järjestettävää kolmepäiväistä posttraumatyöpajaa. Posttraumalla tarkoitetaan traumaperäistä stressihäiriötä, joka voi syntyä poliisille äkillisen uhkaavan tilanteen kokemisesta tai traumatisoivan työn sisällön myötä. Posttraumatyöpajan tarkoituksena on auttaa poliisihallinnon työntekijöitä käsittelemään traumaattisia kokemuksiaan ja kumulatiivista stressiä. Käsiteltävät asiat työpajaan hakeutuessa voivat olla yhtä hyvin joko työ- tai siviilielämästä peräisin.</p> <p>Teoreettinen viitekehys keskittyy käsittelemään traumaattisen kokemuksen kohtaamista, posttrauman kehittymistä ja sen hoitokeinoja sekä kumulatiivista stressiä. Tutkimusmenetelmänä tässä työssä on käytetty puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastateltavina olivat posttraumatyöpajassa aiemmin käyneet Itä-Uudenmaan poliisilaitoksella työskentelevät poliisimiehet. Tutkimuksen keskeisimpiä tavoitteita oli kerätä kokemuksia työpajassa käynnin vaikutuksia heiltä, joilla työpajassa käynnistä oli kulunut jo yli vuosi aikaa. Tavoitteena oli luoda produkti eli esite, joka sisältää haastateltavien aitoja mietteitä ja kokemuksia työpajasta. Päämääränä on, että esitettä käytetään poliisihallinnon sisäisessä tiedottamisessa, jotta mahdollisimman moni voisi hakeutua työpajaan tarvittaessa. Esitteelle ja posttraumatyöpajaa koskevalle tutkimukselle oli tarvetta, sillä poliisiorganisaation jäsenillä on epätietoisuutta työpajan sisällöstä, käytänteistä ja siihen hakeutumisesta.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan posttraumatyöpajassa käynnistä on ollut hyötyä sekä siviili- että työelämän puolella. Positiivinen vaikutus näkyy tänä päivänä esimerkiksi stressaavien tilanteiden helpompana käsittelynä.</p>	
Sivumäärä 31+2	Tarkastuskuukausi ja -vuosi 9/2019
Avainsanat Posttraumatyöpaja, Posttrauma, Kumulatiivinen stressi, Traumatisoituminen	

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 POSTTRAUMA POLIISITYÖSSÄ .....</b>	<b>2</b>
2.1 Posttrauman kehittyminen .....	2
2.2 Posttrauma .....	6
2.3 Posttrauman hoito .....	9
2.4 Poliisin posttraumatyöpaja .....	12
<b>3 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....</b>	<b>16</b>
3.1 Tutkimusmenetelmä .....	16
3.2 Tutkimuksen toteuttaminen .....	18
<b>4 TUTKIMUSTULOKSET .....</b>	<b>18</b>
4.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	19
4.2 Voimauttava verkosto.....	20
4.3 Työpajan toimivuuden arvostus .....	22
<b>5 PRODUKTI POSTTRAUMATYÖPAJASTA.....</b>	<b>24</b>
<b>6 YHTEENVETO JA POHDINTA .....</b>	<b>26</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>30</b>

## LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee poliiseille järjestettävän posttraumatyöpajan vaikutuksia ja niistä saatuja kokemuksia. Poliisien posttraumatyöpaja eli posttraumainternaatti, on kolme päivää kestävä kokonaisuus, jossa käsitellään kriittisiä tai traumatisoivia kokemuksia. Työpajat on tarkoitettu kaikille poliisihallinnon työntekijöille. Ne eivät siis ole ainoastaan poliisihenkilöstöä varten, vaan myös siviilitehtävissä työskenteleville.

Työpajassa voidaan käsitellä myös kumulatiivista stressiä eli pitkällä aikavälillä kasaantunutta stressiä. Kokemukset tai kumulatiivinen stressi voivat olla työperäistä tai siviilielämästä peräisin. Poliisihallitus vastaa osallistumisen sekä majoituksen kustannuksista. Työpajat ovat osa poliisihallituksen määräyksen mukaisia kriittisten työtilanteiden jälkitoimia.

Keskeinen työn tavoite oli luoda produkti, jonka avulla on tarkoitus lisätä poliisihallinnon henkilöstön tietoisuutta posttraumatyöpajoista. Tavoitteena oli luoda visuaalisesti selkeä ja tiivistetysti informaatiota sisältävä esite (Liite 1.), jonka avulla voisi mahdollisesti myös laskea kynnystä hakeutua työpajaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tutkia posttraumatyöpajaan osallistuneiden ihmisten kokemuksia, kun työpajaan osallistumisesta on jo kulunut hieman enemmän aikaa, ja luoda työpajoja käsittelevä esite pohjautuen näihin tietoihin.

Idean tutkimuksen aiheesta sain ollessani vuonna 2018 rikoskomisario Juha Järvelinin luennolla Tampereen Poliisiammattikorkeakoululla koskien posttraumatyöpajoja. Luennolla oli pääsääntöisesti jo pitkäänkin virassa olleita poliisimiehiä, ja heidän kysymyksistään huomasin tiedon vähäisyyden hallinnon sisällä posttraumatyöpajoihin liittyen. Järvelin on ollut rakentamassa työpajan Suomeen yhdessä ylikonstaapeli Pasi Härkösen kanssa.

Järvelin ja Härkönen lähtivät Kauhajoen kouluampumisen jälkeen omakustanteisesti Yhdysvaltoihin, sillä vaikka tapahtuman jälkeen kriisiapua oli tarjolla, se oli heidän mielestään riittämätöntä. He olivat kuulleet psykologi Roger S. Salomonista, joka on jo vuosia hoitanut erittäin menestyksekkäästi posttraumaattisista oireista kärsiviä poliiseja, ja pääsivät osallistumaan hänen järjestämäänsä posttraumatyöpajaan. Kokemus oli niin

merkittävä, että he päättivät tuoda posttraumatyöpajat myös Suomeen. (Kilpi 2017) Otin Järveliniin yhteyttä alkuvuodesta 2019, ja hän kertoi, että aihetta on tutkittu aiemmin posttraumatyöpajan päätteeksi ja kuukausi työpajan jälkeen. Puhelinkeskustelussa tuli ilmi, että tietoa pitäisi kerätä vaikutuksista myös pidemmän ajan kuluttua. Työ tuottaa uutta tietoa, sillä kokemuksia heiltä, joilla työpajassa käymisestä on jo yli vuosi, ei ole aiemmin kerätty.

Työpaja on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen. Näitä ovat luennot, vertaistuki ja EMDR-terapia, avaan osa-alueiden sisällöt vielä myöhemmin tässä opinnäytetyössä. Näistä osa-alueista pyritään haastatteluissa selvittämään, mitkä ovat sellaisia, joilla on ollut vaikutusta. Kerätyn tiedon avulla on helpompi luoda produkti, jonka avulla on tarkoitus jakaa tietoa työpajoista eteenpäin. Tavoitteena on luoda visuaalisesti selkeä ja tiivistetysti informaatiota sisältävä esite, jonka avulla voisi mahdollisesti myös laskea kynnystä hakeutua työpajaan tiedon jakamisen lisäksi.

Aihe on erittäin ajankohtainen ja tärkeä, sillä nykyään panostetaan entistä enemmän henkiseen hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen. Tämä on erittäin olennainen asia poliisin työn kannalta. Poliisin työssäjaksaminen on noussut viimeaikoinakin uutisotsikoihin useampaan otteeseen. Opinnäytteen tavoite on vaikuttaa yksittäisten poliisien tietouteen aiheesta, sekä tuottaa uutta tietoa ja kerätä talteen hiljaista tietoa. Produkti on nopea tapa saada tarpeellinen tieto työpajasta.

Tutkimuksella haluan lähtökohtaisesti parantaa yksittäisten poliisimiesten henkistä hyvinvointia. Jos produktin avulla post-traumatyöpajaan hakeutuu yksikin sitä tarvitseva poliisi, on tavoite saavutettu. Henkisen hyvinvoinnin kautta on mahdollista, että asiakaspalvelu, tutkinnan laatu sekä poliisin työturvallisuus paranevat. Tämä taas osaltaan vaikuttaa kansalaisiin, jotka ovat vuorovaikutuksessa poliisin kanssa.

## **2 POSTTRAUMA POLIISITYÖSSÄ**

### **2.1 Posttrauman kehittyminen**

Saadessamme tietää jostakin järkyttävästä asiasta tai kohdatessamme järkyttävän tapahtuman, meidän ensimmäinen reaktiomme on psyykkinen sokki. Kuulemamme tai kokemamme asiat eivät tunnu todellisilta. Vaikka olisi itse ollut mukana tapahtuneessa, se saattaa tuntua elokuvalta. Psyykkisessä sokissa mielemme suojaa meitä sellaiselta tiedolta

ja kokemukselta, jota se ei pysty vastaanottamaan tai kestä. Käsitelleessään aikaisemmin traumaattisen tapahtuman tunnusmerkkejä, Saari totesi keskeisimmän piirteen olevan tapahtuman ennustamattomuus: se tapahtuu yhtäkkiä ilman ennakkovaroitusta eikä siihen pysty etukäteen varautumaan. Psykykkisessä sokissa mieli ottaa aikalisän. (Saari 2003, 42)

Poliisin työssä Saaren mainitsema ennustamattomuus on keskeinen tekijä. Työpäivät eivät koskaan ole samanlaisia, ja kriittisen tilanteen voi kohdata milloin vain. Tämä koskee sekä hälytys- ja valvontasektoria, että rikostorjunnan sektoria. Valvonta- ja hälytyssektorilla eli ”kenttätyössä” hoidetaan hätäkeskuksen antamia tehtäviä. Tehtävälle mennessä ei voi koskaan etukäteen tietää mitä kohteessa on vastassa, sillä ilmoittajan hätäkeskukselle antamat tiedot eivät aina ole paikkaansa pitäviä tai ovat vaillinaisia. Rikostorjuntasektorilla eli ”tutkinnassa” suoritetaan esimerkiksi kuulusteluja ja kotietsintöjä. Näidenkään tapahtumien kulkua ei voi ennalta arvata. Poliisin työtä tekevillä työn ennalta-arvaamattomuus on kuitenkin tiedossa, jolloin etukäteen pystytään varautumaan siihen, että jotain odottamatonta voi käydä milloin vain. Työtehtävillä voi yrittää suojautua ennakoimattomuutta vastaan virittämällä keho ja mieli tulevaan tehtävään. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, sillä joskus poliisityö voi tuoda eteen traumatisoivia tilanteita ja tapahtumia, jotka ylittävät psyykkisen sietokyvyn ennakoinnista ja sopeutumisyrytyksistä huolimatta.

Onnettomuuden jälkeistä ensimmäistä reaktiota kutsutaan sokiksi. Toisin kuin useasti ajatellaan, sokki ei tarkoita sitä, että mennään sekaisin. Sokki puuduttaa sellaisia tunteita, joita ihminen ei kestä, ja auttaa ihmistä tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Sokkiin liittyy aistivoimaisia näkyjä, kosketuksia, hajuja tai ääniä. Lisäksi näihin liittyy voimakkaita tunnelatauksia esimerkiksi säikähdyksiä, tuskallisuutta sekä kauhutiloja. (Palosaari 2007, 54)

Sokkiin joutuminen ei ole ainoastaan negatiivinen tapahtuma. Sokkitila sisältää elämää säilyttäviä elementtejä samoin kuin paniikitila. Ihmisessä käynnistyy uskomattomat voimavarat. Pystymme tekemään asioita, joihin normaalitilassa emme kykenisi. Esimerkiksi hyppäämään korkean esteen yli, nostamaan suuren painon päältämmme tai juoksemaan pitkänkin matkan. Yhtä lailla hengen voi pelastaa lamaantumisreaktio sekä siitä aiheutuva liikkumattomuus. Ihmisen on pitänyt muiden eläinten tavoin kehittämään syvään juurtuneita

biologisia mekanismeja hengissä säilymisen edellytykseksi, joten tämä on ymmärrettävää. (Nurmi 2006, 37)

Psyykkinen sokki vaikuttaa myös niin, että me saamme käyttöömmekäiken sen kokemuksen ja tiedon, joka meille on elämän aikana kertynyt. Aivot alkavat toiminaan sokissa yliteholla. Yhtäkkiä saatamme soveltaa kaikkea, mitä koulutuksessa, harjoituksissa ja kokemuksen kertyessä olemmekä oppineet. Sokissa ei ole useinkaan mukana tunteita, joka edesauttaa hengissä pysymistä ja toimintakyvyn säilymistä. Mitä järkyttävämpi kokemus on, sitä varmemmin tunteet puuttuvat. (Saari 2003, 46)

Sokissa ihminen pystyy siis saamaan uskomattomia voimavaroja. Toisaalta ihmisen kaikki voimavarat keskittyvät henkiinjäämiskäyttäytymiseen. Tämä voi osaltaan vaikuttaa poliisin työssä esimerkiksi ajatusprosessin kulkuun, kuten hankaloittaa päätöksentekoa tai havaintojen tekoa. Saaren (2003, 50) mukaan kaikki sokissa tähtää henkiin jäämiseen. Tällöin hyvä toimintakyky psyykkisesti perustuu siihen, että tunteita ei tunne. Hyvän fyysisen toimintakyvyn taas takaa fysiologiset reaktiot. Huomiota tulee kuitenkin kiinnittää erityisesti havaintojen rajautumiseen, sillä tämä saattaa rajoittaa informaation vastaanottamista.

Sokkivaiheen jälkeen seuraa reaktiovaihe. Sokkivaihe puuduttaa tunteita, mutta reaktiovaihe päästää ne irti. Tunteet voivat läikkyä laidasta laitaan ja hämmentää myös kokijaansa. Tunteiden voimallisuudesta johtuen vaihetta nimitetään hiukan hämäävästi reaktiovaiheeksi. Sitä ei pidä sekoittaa siihen, kun sokkia, reaktiovaihetta ja työstymisvaihetta yhteensä nimitetään myös reagoinniksi tai reaktiovaiheeksi. Reaktiovaiheelle tyypillisiä on tunteiden vaihtuminen, mutta usein siinä vaiheessa niitä ei osaa itsekään selittää. (Palosaari 2007, 63)

Sokkivaiheessa on usein tyypillistä suuri ristiriita ulkoisen käyttäytymisen ja taustalla olevan psyykkisen kaaoksen välillä. Vähitellen psyykkinen kaaos pyrkii pintaan ja alkaa vaikuttamaan enemmän myös käyttäytymiseen. Sokkivaiheesta siirrytään reaktiovaiheeseen pikkuhiljaa. Sokkivaiheen aikana alkaa tulla eräänlaisia reagointipiikkejä. Hetkiä, jolloin tunteet tulevat voimalla hetkeksi pintaan peittyäkseen jälleen etäisyyteen ja tuntemattomuuteen. Siirtyminen reaktiovaiheeseen edellyttää, että vaara ja uhkatilanne ovat jo ohi. Ihmisen täytyy tuntea olevansa turvassa. Turvallisin paikka on yleisimmin oma koti,

jonka vuoksi reaktiovaiheeseen siirrytään usein kunnolla vasta silloin, kun ollaan kotona. (Saari 2003, 52)

Tämä vaihe voi vaikuttaa poliisien itsensä lisäksi myös perheeseen ja läheisiin ihmisiin. Reaktiovaihe voi iskeä työvuoron jälkeen kotioloissa. Ympärillä olevien ihmisten voi olla vaikea ymmärtää tunteiden vaihtuvuutta, sillä he eivät välttämättä tiedä, mitä poliisimies on työssään kohdannut. Työtehtävistä on vaitiolovelvollisuus, ja kaikki tehtävät tai tilanteet eivät päädy uutisotsikoihin. Tämä voi vaikuttaa todella kuormittavasti siviilielämään ja ihmissuhteisiin.

Kun jotain järkyttävää tapahtuu, ihminen alkaa usein jälkikäteen pohtimaan edeltäviä tilanteita, joissa toisin toimimalla olisi voitu mahdollisesti estää koko tapahtuma. Tämä on olennainen osa traumaattisen tapahtuman käsittelyä. On vaikeaa hyväksyä sitä, että me emme aina pysty vaikuttamaan siihen, mitä tulee tapahtumaan. On helpompaa kestää syyllisyydentunteita, kuin menettää hallinnan tunne. (Saari 2003,24-25)

Poliisin tehtävistä määrätään Poliisilain 1 luvun 1§:n (26.4.2019/581) mukaan seuraavaa: ”Poliisin tehtävänä on oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, kansallisen turvallisuuden suojaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen sekä rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen.”

Vaikka poliisin tehtävä on muun muassa ennalta estää rikoksia ja suojata kansalaisten turvallisuutta, tehtävät eivät aina pääty parhaalla mahdollisella tavalla. Tällaiset tilanteet ajavat poliisimiehen helposti jälkikäteen pohtimaan olisiko voinut toimia toisin, vaikka tapahtunut olisi ollut itsestä riippumatonta. Myös tapahtuneen hyväksyminen sekä se että oma toiminta ei ole riittänyt, voi olla vaikea hyväksyä. Tämä voi helposti luoda syyllisyyden tunteita. Joissain tapauksissa myös ulkopuoliset ja media arvioivat helposti poliisin toimintaa. Kriittinen arviointi voi myös luoda syyllisyyden tunteita.

Työstymis- ja käsittelyvaiheessa siirrytään hiljaisempaan vaiheeseen. Se antaa tilaa pelkojen ja mahdollisten traumojen läpikäymiseen rauhallisesti. Monet kokevat tässä vaiheessa myös yksinäisyyttä. Tässä vaiheessa usein huomataan, että muu maailma onkin jatkanut elämäänsä ja toiset alkavat olettaa, että asian käsittely olisi jo ohi. (Palosaari 2007, 65)



Työstymis- ja käsittelyvaiheelle on ominaista luopuminen. Ihminen alkaa erottaa, mikä on hyväksyttävä ja mitä ei voi muuttaa. Se johtaa väärästä ja rasittavasta toivosta luopumiseen ja vapauttaa tarvittaessa voimia tulevaan. Kaiken tämän nimi on oikeastaan suru. Suru on arvokas tunne luopumisen yhteydessä, mikä kannattaa kohdata, kulloistenkin voimien mukaan. Suru tarvitsee tilaa ja pääsee avautumaan vasta sitten, kun voimakkaissa reaktioissa on päästy eteenpäin. Suru ei pääse esiin vihan, kiukun, katkeruuden tai epäuskon keskellä. (Palosaari 2007, 66)

Työstymisvaiheessa traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessin luonne muuttuu muotoaan. Kun yleensä sokki- ja reaktiovaiheessa ihmiset ovat halukkaita puhumaan kokemuksistaan, niin työstymis- ja käsittelyvaiheeseen siirryttäessä he eivät enää haluakaan puhua niistä. Kysymys on siitä, että ihmisen mieli alkaa sulkeutua kolmen ensimmäisen vuorokauden jälkeen traumaattisesta tapahtumasta. Kokemuksen käsittely ei kuitenkaan lopu. Kokemuksen käsittely jatkuu omassa mielessä. (Saari 2003, 60)

Tälle vaiheelle tyypillisiä oireita ovat myös muisti- ja keskittymisvaikeudet. Kokemuksen työstäminen vaatii luonnollisesti resursseja. Tämä vaikuttaa myös ihmissuhteisiin. Tyypillistä on tavanomaisen joustokyvyn häviäminen. Tämä purkautuu esimerkiksi epätyypillisinä raivokohtauksina. Ärtävyys saattaa jatkua viikoista kuukausiin, ja se asettaa läheiset ihmissuhteet koetukselle. Trauman kokeneen ihmisen läheinen voi helposti ajatella, että trauman kokenut ihminen on muuttunut täysin luonteeltaan. Tästä ei kuitenkaan ole kysymys, vaan traumaattisen kokemuksen työstämisen aiheuttama ärtyvyys häviää ajan myötä. (Saari 2003, 63-64)

## **2.2 Posttrauma**

Posttraumasta puhuttaessa tarkoitetaan traumaperäistä stressihäiriötä (PTSD). Käypä hoito -suosituksen (2014) mukaan Suomessa käytössä olevassa tautiluokituksessa häiriön nimi on suomennettu traumaperäiseksi stressireaktioksi, mutta kansainvälisessä kirjallisuudessa puhutaan yksinomaan stressihäiriöstä (Posttraumatic Stress Disorder).

Posttraumaattisesta stressihäiriöstä voidaan puhua, kun potilas on kokenut poikkeuksellisen uhkaavan tai katastrofaalisen tapahtuman, joka todennäköisesti aiheuttaa voimakasta ahdistuneisuutta sen kokijalle. Lisäksi tapahtuman seurauksena ilmenee jatkuvia

muistikuvia, hetkellisiä voimakkaita takaumia, painajaisunia tai yleistä ahdistuneisuutta tilanteissa, jotka muistuttavat koetusta tapahtumasta. Potilas pyrkii välttämään sitä, että hän joutuisi tilanteisiin, jotka muistuttavat traumaattisesta tapahtumasta. Potilas on kykenemätön muistamaan keskeisiä asioita tapahtumasta tai potilaalla jatkuu psyykkisen herkistymisen ja ylivireyden oireet. Oireet ilmaantuvat kuuden kuukauden sisällä traumaattisesta tapahtumasta. (Käypä hoito -suositukset 2014)

Traumaattisen kokemuksen käsittely saattaa jumittua reaktiovaiheeseen. Tällöin voimakkaat reaktiot ja oireet eivät helpota ajan myötä, vaan ne jäävät päälle. Kysymyksessä on tällöin posttraumaattinen stressihäiriö. Traumaperäinen stressihäiriö voi esiintyä akuuttina, jolloin oireet jatkuvat voimakkaina tai voimistuvina yli kuukauden. Traumaperäinen stressihäiriö voi esiintyä myös viivästyneenä, jolloin oireet tulevat esiin vasta noin puolen vuoden kuluttua traumaattisesta tapahtumasta. Traumaperäinen stressihäiriö pystytään yleensä tunnistamaan, ja on liitettävissä alkuperäiseen traumaattiseen tapahtumaan. Jos oireet kuitenkin tulevat esiin vasta usean kuukauden kuluttua, voi käydäkin niin, että varsinaista häiriön aiheuttajaa ei tunnisteta. Tällöin hoidetaan vain oireita, mikä on yleensä tuloksetonta. Pysyvän tuloksen aikaansaaminen edellyttää, että tavoitetaan oireita aiheuttava kokemus ja puretaan siihen liittyvät ajatukset ja tunteet. (Saari 2003, 77,79)

Poliisin työssä kohdataan tavanomaista enemmän ikäviä asioita. Valvonta- ja hälytyssektorilla, eli ”kentällä”, nähdään ja koetaan paljon yksittäisiä lyhytkestoisia stressaavia, jopa traumatisoivia tilanteita. Kun taas rikostorjuntasektorilla, eli ”tutkinnassa” käsitellään pidempikestoisesti henkisesti kuormittavia tapauksia. Hakeutuessaan poliisiin posttraumatyöpajaan on pääsääntönä, että traumatisoivasta tapahtumasta olisi kulunut vähintään puoli vuotta, jotta myös viivästyneet oireet ehtivät tulla esiin. Tässä on kuitenkin tehty poikkeuksia. Esimerkiksi yksi haastateltavistani oli päässyt työpajaan vain muutaman kuukauden kuluttua traumatisoivasta tapahtumasta.

”Poliisin työssä on suuri riski joutua osalliseksi sellaisiin uhka- ja väkivaltatilanteisiin, joilla voi olla traumaattisia seurauksia. Poliisityön vaarallisia puolia ei voida kokonaan poistaa. Työyhteisössä kuka tahansa voi joutua kohtaamaan ja käsittelemään kriittisen tilanteen seurauksia”. (Poliisihallitus, 2019)

Saari (2003, 25) myös kirjoittaa sattuman merkityksestä siinä, kuinka useimmiten traumaattiset tapahtumat ovat yhteensattuman summia. Elämän kulku sisältää myös traumaattisia tapahtumia, jotka ovat seurauksia tahallisista teoista. Näitä ovat esimerkiksi väkivaltaiset teot kuten raiskaukset, pahoinpitelyt, murhat ja muut vastaavat teot. Traumaattiset tapahtumat ovat luonteeltaan sellaisia, että ne koettelevat kokijaansa ja muuttavat elämän arvoja. Sattumaa ei ole helppo hyväksyä. Monet alkavatkin uskoa mieluummin kohtaloon, ylikuonnollisiin voimiin tai turvautuvat uskonnollisiin selityksiin kuin hyväksyisivät sattuman merkityksen elämän kulussa.

Nämä ovat tapahtumia, joiden kanssa poliisi työskentelee päivittäin. Yleensä arjessa ihmiset eivät kohtaa traumaattisia kokemuksia kovinkaan usein. Poliisin työssä täytyy kuitenkin kohdata kyseisiä tapahtumia ja trauman kohdanneita ihmisiä lähes päivittäin, tällöin sattuman hyväksymisen tärkeys korostuu.

”Poliisityössä ihmiset joutuvat kohtaamaan hirvittäviä tapahtumia. Vaikka koulutuksessa ja valintaprosesseissa korostetaan väkevää henkistä kanttia, on virkapuvun sisällä kuitenkin aina tavallinen ihminen, joka voi mennä aivan samalla tavalla rikki kuin kuka muu tahansa. Se ei ole heikkouden merkki tai henkilökohtaista valintaa, milloin ihminen traumatisoituu tai ei. Sille ei voi mitään. Oireet voivat olla hyvinkin voimakkaita, mutta niillekään ihminen itse ei voi mitään. Siksikin tilanne voi kehittyä hyvin ahdistavaksi.” (Kilpi, 2017)

Nurmi (2006, 74-75) kirjoittaa mm. poliisityöstä ammattiryhmänä, jossa päätöksentekokyky sekä ongelmanratkaisukyky oikea-aikaisesti ovat edellytyksiä sekä itsensä että toisten henkiinjäämiselle. Nurmen mukaan vaarallisen ihmisen kohtaaminen poliisin työssä on aina arvoituksellista. Poliisityö on ihmissuhdekriittistä ja hätiköidyt ratkaisut voivat johtaa ikäviin seurauksiin. Toisaalta poliisi joutuu tekemään nopeita ratkaisuja työssään esimerkiksi tilanteissa, joissa ihmishenki on vaarassa. Vaikka psykologiset testit kehittyvät jatkuvasti, on ammatissa ja työtehtävissä pärjäämisen ennustaminen vaikeata.

Ihmisen käyttäytymisen ennustaminen ei ole itsestäänselvyys eikä helppoa kenellekään. Poliisin työssä täytyy tehdä nopeita tilannearvioita sekä päätöksiä. Kuten Nurmi kirjoittaa oikea-aikaisuus voi olla jopa edellytys itsensä tai toisen henkiinjäämiselle. Tämä luo valtavan vastuun ja paineen tehdä oikea päätös tavoitellun lopputuleman kannalta. Poliisin työtä tekevän on kuitenkin hyväksyttävä, että vaikka päätös olisi päätöksen tekohetkellä

tehty tavoitellun päämäärän mukaisesti Poliisilain 1 luvun periaatteita noudattaen, tilanteeseen liittyy aina muita ihmisiä, joiden käyttäytyminen voi muuttua sekunnissa täysin toisenlaiseksi, mikä voi muuttaa myös tilanteen päinvastaiseksi.

### **2.3 Posttrauman hoito**

Käypä hoito -suositusten mukaan (2014) traumaperäisen stressihäiriön hoitoon voidaan käyttää useita psykoterapia muotoja. Muun muassa traumakeskeistä ja ei-traumakeskeistä kognitiivista käyttäytymispsykoterapiaa (KBT), EMDR-terapiaa, stressinhallintaan tähtäviä psykoterapioita ja psykodynaamista psykoterapiaa on tutkittu satunnaistetuissa kontrolloiduissa tutkimuksissa. Henkilöille, jotka kärsivät traumaperäisestä stressihäiriöstä eikä alkuvaiheen tavanomainen hoito ei ole riittänyt, tulee tarjota vaikuttavia psykoterapiamuotoja. Oireiden jatkuessa kolme kuukautta tai pidempään, traumakeskeisistä psykoterapiamuodoista KBT JA EMDR ovat näiden tutkimusten mukaan ilmeisesti traumaperäiseen stressihäiriöön tehokkaita psykoterapeuttisia hoitomuotoja. Tässä työssä keskitytään kuitenkin EMDR-terapiaan, sillä se on käytettävä hoitomuoto poliisien posttraumatyöpajassa.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) on yksilöhoitomuoto, jonka tarkoituksena on raskaiden ja häiritsevien posttraumaattisten reaktioiden käsittely pois mielen päältä. Tällä ei tarkoiteta tapahtumiin liittyvien muistijälkien katoamista mielestä, vaan muistoon liittyvien negatiivisten tunteiden käsittelyä. (Nurmi 2006, 186)

EMDR-terapia siis on niin sanotusti silmänliiketerapiaa, jossa silmän liikkeellä aktivoidaan aivojen osa, joka tuo muistoja mieleen. Aktivoimalla tämä osa aivoista saadaan poistettua negatiivinen tunnereaktio, jonka tilalle saadaan positiivinen tunne, joka pyritään vahvistamaan voimavaraksi. Terapiassa terapeutti arvioi jokaisen osallistujan tarpeen EMDR-terapian tarpeelle henkilökohtaisesti. (Kuismin, 2019)

Perusajatuksen menetelmässä on se, että potilaan tulee seurata katsellaan esimerkiksi terapeutin sormeaa, jota liikutetaan nopeasti 10-20 kertaa vaakasuorassa puolelta toiselle melko lähellä potilaan kasvoja. Tällä luodaan samankaltainen rytmien silmien liike kuin luettaessa tekstiä nopeasti. Potilaan tulee samanaikaisesti palauttaa toistumisoire mieleensä, eli traumaattinen tapahtuma tai osa siitä ja ahdistava, negatiivinen tuntemus, joka

tapahtumaan liittyy. Terapeutin tuella muistelu tapahtuu turvallisessa tilanteessa, ja potilasta pyydetään ajattelemaan uudelleen itse tilannetta, sekä fyysisiä ja psyykkisiä tuntemuksia ja ajatuksia, joita tilanteeseen liittyy. Pyrkimyksenä on muuttaa positiiviseksi se kielteinen ajattelu, mikä on ilmaissut henkilön kielteistä käsitystä itsestään traumaattisen tapahtuman yhteydessä. Istunnon aikana menettelyä toistetaan useita kertoja. Trauman ollessa kertaluonteinen, hoitoon voi riittää 1,5 tunnin istuntoja 3-5 kappaletta, joskus vähempikin riittää. Hyötyä ei ole näytetty olevan yli kahdestatoista istunnosta. (Käypä hoito -suositukset 2014)

EMDR-tekniikan keksi sattumalta Francine Shapiro Yhdysvalloissa vuonna 1987. Ensimmäisessä EMDR-terapiaa käsittelevässä tieteellisessä tutkimuksessa tutkimuksen kohteena olivat Vietnamin sodan veteraanit ja raiskauksen uhrit, joiden oli diagnosoitu kärsivän vaikeasta traumaperäisestä stressihäiriöstä. Voimakkaina oireina heillä oli jatkuvasti esimerkiksi painajaisunia, aistihavaintoja ja mieleen tunkeutuvia muistoja. Tämän ensimmäisen tutkimuksen jälkeen EMDR:n vaikuttavuudesta on toteutettu satoja tieteellisiä tutkimuksia erilaisilla potilasryhmillä. Näiden johtopäätöksenä on havaittu, että EMDR on erittäin tehokas hoitokeino psyykkisten traumojen hoitoon. Vain kokeneet psykoterapeutit saavat käyttää EMDR-tekniikkaa, sillä koulutus on lisensoitu tekniikan käyttäjien koulutuksen ja kokemuksen takaamiseksi. Lisensointi on perusteltua, sillä tekniikka on hyvin voimakas vaikutuksiltaan ja mahdollisien haittavaikutuksien sekä väärinkäytön välttämiseksi. Se vaatii kokemusta omaavan ja taitavan psykoterapeutin. (Saari 2003, 326-329)

Joskus tilanteiden ollessa puhuttelevia ja traumatisoivia, traumaattisen stressin reaktiot ja oireet eivät lievene ajan saatossa. Yhdysvalloissa on otettu tätä varten käyttöön työmuoto nimeltään On Site Academy. Suomessa työmuotoa kutsutaan posttraumainternaatiksi. Ajatuksena on, että osallistujat tekevät työtä kriittisen tilanteen purkamiseksi muutaman päivän ajan ja asuvat tämän ajan yhdessä. Työmuodossa käytetään sekä kognitiivisia, että psykoedukatiivisia yksilö- ja ryhmähoitomenetelmiä. Internaatin ympäristö on turvallinen keskustella. Lisäksi siellä voi keskittyä vaivaamaan jääneen traumaattisen tapahtuman perusteelliseen käsittelyyn. (Nurmi 2006,185-186).

”Äkillisten, posttraumaattisten tilanteiden lisäksi poliisin posttraumatyöpajoissa on hoidettu myös toisenlaista, hyvin merkittävää oireyhtymää, kumulatiivista stressiä. Siitä kärsivät

erityisesti lapsiin kohdistuvia seksuaalirikoksia tutkivat poliisit”. (Kilpi, 2017) Kumulatiivisesta stressistä puhuttaessa tarkoitetaan stressiä, mikä kasaantuu pitkällä aikavälillä. Saari (2003, 274) kirjoittaa stressitekijöiden suhteesta ihmisen persoonallisuustekijöihin. Harvat ulkopuoliset olosuhdetekijät aiheuttavat stressiä sinällään, vaan stressi vaatii aina sen persoonallisuuden sisäisiin tekijöihin suhteuttamisen. Esimerkkinä Saari käyttää työntekijää, jolla on töitä niin paljon, että ei ehdi niitä hoitamaan. Tällainen tilanne aiheuttaa suurta stressiä työntekijälle, jolla tavoite on saada kaikki hoidetuksi. Työntekijälle, jonka suhtautuminen työhön on välinpitämätön ja jonka periaatteena on tehdä niin paljon kuin ehtii, niin tällaiselle työntekijälle tekemättömistä töistä stressiä ei aiheudu nimeksikään.

Vaikka itse stressikokemus on psykologinen, voi siihen liittyä niin fyysisiä kuin psyykkisiä oireita. Fyysisistä oireista muun muassa päänsärky, sydämentykytys, huimaus, pahoinvointi, hikoilu, flunssakierre, vatsa- tai selkävaivat tai tiheytynyt virtsaamisen tarve voivat kertoa stressitilasta. Psyykkisiä oireita tavallisimmin voi olla muun muassa jännittyneisyys, ärtymys, jopa aggressiot, levottomuus, unihäiriöt, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmia tai vaikeus tehdä päätöksiä. Mikäli stressitila etenee vakavaksi oireita voi olla masennus ja työuupumus. Lisäksi päihteiden väärinkäyttö ja jopa itsetuhoiset ajatukset voivat kertoa vakavasta stressitilasta. Stressi voi myös aiheuttaa perhe- ja parisuhdeongelmia tai näkyä eristäytymisenä. (Terveyskirjasto, Mattila, 2018)

Saaren (2003, 275-276) mukaan stressi ei kuitenkaan aina ole pahasta, sillä kohtuullinen stressi on tehokkaan työskentelyn edellytys. Ihminen voi kestää stressiä yhtäjaksoisesti jopa viikkoja. Tämä yleensä edellyttää tietoa siitä, milloin stressaava jakso on päättymässä ja on mahdollisuus levätä sekä purkaa stressiä pois. Kun stressille ei näy loppua, eri tekijät aiheuttavat ja lisäävät jatkuvasti stressiä. Tämä on ongelmallisinta kasautuvaa stressiä, joka voi johtaa lopulta loppuun palamiseen, ellei stressin purkamista saada käyntiin.

Poliisin työssä kumulatiivinen stressi ei ole ainoastaan rikostutkijoiden ongelma, vaan esimerkiksi tutkintasihteerit saatetaan unohtaa kokonaan. Tutkintasihteerit käsittelevät samoja asioita kuin tutkijat, ja voivat kokea yhtä lailla stressiä, joka kasaantuu pitkällä aikavälillä kiireen ja työpaineen vuoksi. Posttraumatyöpajaan voivat hakeutua kaikki hallinnon työntekijät. Kumulatiivisen stressin hoitamisen kannalta työpajaan tulisi hakeutua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Poliisin työssä on paljon tekijöitä, joiden vuoksi akuuttia stressiä sekä kasaantuvaa voi olla vaikea välttää. Stressin purkuun sekä hoitoon on kuitenkin keinoja, joihin tulisi tarttua ennen loppuun palamista. Poliisihallinnon sisällä on tavallisesti tiiviit ja hyvän yhteishengen omaavat työilmapiirit. Tässä niiden tärkeys korostuu, sillä myös työyhteisön tuki ja aikainen puuttuminen on avainasemassa, jos huomaa esimerkiksi työkaverin suhtautumisen työntekoon muuttuneen, yleisen vireystilan heikenneen tai jotain aiemmin kerrotuista oireista.

Poliisihallituksen määräyksessä kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa määrätään myös välittömistä kokemuksellista purkukeskusteluista (defusing), jotka tulee järjestää vaativien työtilanteiden päätyttyä ennen työvuoron lopettamista. Nämä ovat työpaikalla tärkeä keino päästä välittömästi purkamaan stressaavan tilanteen aiheuttamia tunteita sekä saada psykoedukaatioita mahdollisista traumaperäisistä oireista.

Purkukeskusteluissa vetäjänä toimii oma koulutettu ohjaaja, joka kuuluu poliisihallinnon henkilöstöön, mutta ei kuitenkaan itse ole ollut osallisena kriittisessä tilanteessa. Yleensä ensimmäisen vaiheen poliisin kokemuksellinen purkukeskustelu toteutetaan ryhmäkeskusteluna ja se perustuu vertaistukeen. Tarvittaessa järjestään purkukeskusteluita useampi kuin yksi sekä pari- ja yksilökeskusteluita. (Poliisihallitus 2019) Myös posttraumatyöpajaa tulisi suositella henkilökohtaisesti myös silloin, kun joku työyhteisössä on kohdannut kriittisen tilanteen.

## **2.4 Poliisin posttraumatyöpaja**

Suomessa järjestettävistä poliisien posttraumatyöpajoista tietoa on saatavilla hyvin rajallisesti. Tutkimusta varten kerätyt tiedot työpajan sisällöstä pohjautuvat suurimmaksi osaksi posttraumatyöpajojen vertaistukihenkilön vanhempi konstaapeli Sari Kuismenin kanssa käytyyn keskusteluun 18.4.2019 Järvenpään poliisiasemalla.

Työpajoihin on osallistunut tähän mennessä 273 henkilöä, joista kuusi henkilöä on osallistunut kahdesti. (Järvelin 2019) Kuismen (2019) kertoo, että työpajaan osallistumiseen ei ole rajattu syitä. Syy työpajaan hakeutumiseen ei tarvitse olla edes työperäinen. Syyksi voi riittää, että tuntee ettei kaikki ole hyvin. Voi olla jokin siviilissä tapahtunut asia, jonka huomaa vaikuttavan elämään, esimerkiksi läheisen kuolema. Syy voi johtaa juurensa

lapsuuden käsittelemättömiin asioihin, jotka nostavat päätään aikuisiällä, tai jonkin tapahtuman laukaistua ne esiin. Pilotti järjestettiin vuonna 2010. Ensimmäiset kaksi työpajaa järjestettiin vuonna 2012. Työpajoja järjestetään nykyään kaksi kertaa vuodessa.

Poliisin työssä kohdattu tilanne on yksi syy työpajaan hakeutumiselle. Työssä kohdatut tilanteetkin voivat olla mitä vain, kuten siviilissäkin kohdatut asiat. Joskus voi olla pitkään jatkunut työpaine, toisinaan taas yksittäinen tutkittava juttu tai keikka. Hakeutumisen syytä ei ole rajattu mitenkään, mikä on todella hyvä asia. Elämän laajaan kaareen mahtuu monenlaisia tilanteita, joskus siviilielämässä voi olla menossa jokin vaihe, jonka takia jokin työasia meneekin enemmän ”ihon alle”, kuin muussa tilanteessa menisi. Joskus taas voi huomata, että työt alkavat vaikuttamaan siviilielämään negatiivisesti. Toisaalta joskus kaikki voi olla hyvin töissä ja kotona, mutta sitten joutuukin keikalle, jossa joutuu kokemaan jotain todella kamalaa. Syy voi olla myös kollegan kohtaama tilanne, joka vaikuttaa jollain tapaa omaan hyvinvointiin. Työpajaan voi hakeutua jokainen, joka kokee sen tarpeelliseksi. Myös esimies tai kollega voi suositella hakeutumaan työpajaan, mikäli huomaa jonkun sitä tarvitsevan. Kenenkään ei kuitenkaan tarvitse mennä työpajaan vasten tahtoaan määräyksestä. (Kuismin, 2019)

Henkilökohtainen hyvinvointi sekä työhyvinvointi ovat aika erottamattomat. Tämä ajatus näkyy myös posttraumatyöpajan taustalla, sillä työpajaan voi hakeutua myös siviilielämästä johtuvista syistä. Poliisin työssä kokonaisvaltainen hyvinvointi niin henkisesti kuin fyysisestikin ovat todella tärkeitä. Jos näistä jompikumpi ei ole kunnossa, vaikuttaa se työn tekemiseen ja laatuun heikentävästi. Tämä taas osaltaan voi vaikuttaa niin omaan kuin muidenkin työturvallisuuteen negatiivisesti. Posttraumatyöpaja tukee siis työntekijöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka tukee henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin lisäksi myös työn laadukasta tekemistä työturvallisesti.

Posttraumatyöpajat ovat osa Poliisihallituksen määäämiä kriittisten tilanteiden jälkitoimia. Kriittisten tilanteiden jälkitoimet perustuvat työturvallisuuslain 2 luvun 8§:ään (23.8.2002/738), jonka mukaan työnantaja on tarpeellisilla toimenpiteillä velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta sekä terveellisyydestä työssä. Jälkitoimet ovat siis työsuojelun henkinen keino henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseen työyhteisöissä. Kriittinen tilanne on työntekijän työssä kohtaama poikkeuksellinen tapahtuma, joka voi aiheuttaa stressireaktioita. Tällaisia voi olla esimerkiksi painajaisunet, vetäytyminen,



unihäiriöt, ärtyneisyys tai syyllisyyden tunteet. Reaktiot voivat tuntua poikkeavilta, mutta ne ovat kuitenkin normaaleja vasteita epänormaaleihin tilanteisiin. Se, kuinka kriittisiin tilanteisiin reagoi on hyvin yksilöllistä. Posttraumatyöpajojen järjestämiskustannuksista ja osallistujien majoittumiskustannuksista vastaa Poliisihallitus. (Poliisihallitus 2019)

Työpaja on kolme päivää kestävä kokonaisuus. Työpajan yhteydessä on järjestetty majoitus, ja tarkoituksena on, että näiden kolmen päivän aikana ei poistuta muualle. Illat ovat vapaa-aikaa, mutta kuitenkin järjestetään myös epävirallista yhteistä ohjelmaa, johon toivotaan, että kaikki osallistuisivat. Tämä siksi, että työpajoissa käsitellään raskaita asioita ja ”revitään” auki haavoja, jotka nostavat tunteita pintaan, jolloin ihminen voi äkillisesti romahtaa. Myös fyysiset oireet ovat mahdollisia. Tällöin kenenkään ei tarvitse olla yksin, ja paikalla olevat terapeutit ovat koko ajan käytettävissä. Juurikin näistä syystä muualle ei poistuta. Tietenkin vapaamuotoisen ohjelman merkeissä on myös mukava tutustua muihin työpajaan osallistujiin. Pajoihin otetaan maksimissaan 25 henkilöä. Päivät ovat aamusta asti aikataulutettu viralliseen ohjelmaan. Virallisen ohjelman aikaan ei käytetä puhelimia, jotta keskittyminen ei herpaannu. Tarjolla on ruokailujen lisäksi koko ajan myös välipalaa. (Kuismin, 2019)

Osallistujien saavuttua aloitetaan päivä kokoontumisella ja kahvilla. Tämän jälkeen kerrotaan työpajasta ja siitä, mitä seuraavat kolme päivää pitävät sisällään sekä pidetään esittelykierrros, jolloin terapeutit ja vertaistukihenkilöt esittäytyvät. Työpajassa on mukana 4-5 terapeuttia ja 9-10 vertaistukihenkilöä. Juha Järvelin on mukana työpajoissa ja hoitaa käytännön asiat. Työpajan henkilöstön esittelykierröksellä kerrotaan vuorollaan, kuka on ja mitä tekee, miksi on täällä, ja mitä varten on vertaistuki. Työpaja jaetaan kolmeen osaan, jotka ovat EMDR-terapia, vertaistuki ja luennot. Nämä termit avataan heti alkuun yleisesti kaikille osallistujille, jotta esimerkiksi EMDR-terapiassa ei kuluisi aikaa siihen, että jokaiselle kerrottaisiin erikseen, mitä tämä on. Lisäksi puhutaan muun muassa luottamuksellisuudesta. (Kuismin 2019)

Iltapäivällä kaikki osallistujat kokoontuvat samaan tilaan ja pääsevät kertomaan oman työpajaan hakeutumisen syyn siitä, miksi on päättänyt osallistua työpajaan. Tätä ennen käydään läpi kuitenkin maadoitustekniikat, jotta näitä voi hyödyntää tarvittaessa jo tässä tapahtumien läpikäynnin kierroksella. Koska läsnä voi olla jopa 25 ihmistä ja heidän tarinansa, voivat nämä kerrotut tapahtumat herättää tunteita muissa läsnäolevissa.

Maadoitustekniikoilla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, kun huomaa jonkin asian herättävän tunteita, voi jännittää esimerkiksi jalkojen lihaksia, jolloin se vakauttaa syntyneen tunnereaktion. Päivän päätteeksi on vielä rentoutusharjoitus, että kukaan ei jäisi huonoihin tunnetiloihin. (Kuismin 2019)

Toinen päivä alkaa kokoontumisella, jonka jälkeen on vuorossa EMDR-demo. Demon jälkeen on ensimmäinen luento, mikä käsittelee tunne-elämän palautumisen vaiheita. (Posttraumatyöpajan aikataulu 2019) Luennon jälkeen alkaa pienryhmäkeskustelut. Ensimmäisen päivän kertomusten perusteella jaetaan kolmeen pienryhmään. Aihetta voi kuitenkin vaihtaa, jos haluaa. Tämä siksi, että jos ensimmäisenä päivänä ei pysty kertomaan isolle ryhmälle todellisuudessa työpajaan tulon syytä tai siksi, että muiden kertomat on herättänyt uusia ajatuksia. Pienryhmiä ei kuitenkaan enää tässä vaiheessa muuteta, vaikka joillain henkilöillä aihe vaihtuisi. Koko työpaja mennään läpi samoissa luottamuksen ilmapiirin omaavissa pienryhmissä, jotta ryhmäytyminen ei rikkoontuisi. Tavoitteena on, että kaikki saataisiin puhumaan tunteistaan ja siitä, mikä painaa mieltä. Keskustelujen tehtävänä on herättää keskustelua ja tuoda näkökulmia avoimesti. Tämä valmistaa terapeutin kohtaamista. (Kuismin 2019) Lounaan jälkeen on vuorossa ulkoilua pienryhmittäin sekä hieronnat. Näihin on varattu kaksikymmentä minuuttia yhtä osallistujaa kohti. Ulkoilun jälkeen on vuorossa alustus poliisin psyykkeestä. Päivä jatkuu pienryhmäkeskusteluilla ja lisäksi on alustus poliisintyön vaikutuksesta perhe-elämään. Päivä päättyy yhteiseen kokoontumiseen ja hengitys-/rentoutumisharjoitukseen. (Työpajan aikataulu 2019) Illalla on vielä vapaamuotoista yhdessäoloa. Toivottavaa olisi, että kaikki ainakin kävisi paikalla.

Luottamuksellinen ilmapiiri on työpajoissa erittäin tärkeää. Kuten Saarikin (2003, 322) toteaa, jotkut ovat verranneet psyykkisten traumojen käsittelyn edellyttämää luottamuksen tarvetta luottamukseen, jota tarvitaan, jotta uskaltaa pöydällä seisoessaan kaatua taaksepäin luottaen, että siellä olevat ihmiset ottavat vastaan.

Kolmantena päivänä kokoontumisen jälkeen on vuorossa luento valmistautumisesta ja palautumisesta. Luennon jälkeen on pienryhmäkeskusteluja ja päivän mittaan jokainen käy myös vuorollaan terapeutilla. Tämän käynnin pituus määräytyy henkilökohtaisen tarpeen mukaan. Lisäksi on myös luento, minkä aihe on ollut vaihtuva. Viimeisimpänä luento on käsitellyt lääkkeiden käyttöä. Kolmannen päivän viimeisen luennon pitää poliisipastori, jonka aiheena ”Meillä on toivoa”. Muutama pienryhmäkeskustelu käydään vielä

positiivisemmässä hengessä sekä pohditaan yhdessä myös sitä, miten esimerkiksi töissä voisi paremmin, ja miten tästä eteenpäin. (Kuismin 2019) Päivä päättyy osallistujien palautteeseen ja kurssin arviointiin.

### **3 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena haastattelemalla poliisimiehiä, jotka ovat aiemmin osallistuneet työpajaan. Saatujen kokemusten perusteella olen luonut produktina esitteen työpajoista. Esite on tarkoitettu kaikille poliisihallinnon työntekijöille, jotka ovat kiinnostuneita saamaan lisätietoa poliisien posttraumatyöpajasta. Työni on täysin julkinen. Haastattelun keskeisimpänä tavoitteena oli selvittää, miten työpajaan osallistuminen on vaikuttanut kykyyn ja keinoihin säädellä kuormitusta myöhemmin työ- ja siviilielämässä.

Kohderyhmänä haastatteluissa toimii Itä-Uudenmaan poliisilaitoksen poliisimiehet, jotka ovat käyneet posttraumatyöpajassa aiemmin. Haastatelluilla poliisimiehillä posttraumatyöpajasta on kulunut vähintään vuosi ja enintään seitsemän vuotta. Kaksi haastateltavista työskentelee hälytys- ja valvontasektorilla ja yksi haastateltava rikostorjuntasektorilla. Yhteensä haastatteluihin osallistui siis kolme poliisimiestä, jolloin tutkimuslupaa ei tarvinnut erikseen hakea.

Tavoitteena oli myös selvittää, miten sen asian kokee tai käsittää tänä päivänä, jonka takia työpajaan on alun perin osallistunut. Tutkimuksessa pyrittiin saamaan monipuolisia näkökulmia haastattelemalla poliisimiehiä sekä valvonta- ja hälytyssektorin sekä rikostorjuntasektorin puolelta. Lisäksi haluttiin saada tietää, miten he kokevat organisaation sisäisen suhtautumisen työpajoihin sekä ideoita, kuinka tietoa työpajoista olisi hyvä jakaa eteenpäin.

#### **3.1 Tutkimusmenetelmä**

Opinnäytteeni on kehittämistyö, sillä tarkoituksena on lisätä tietoutta aiheesta erityisesti poliisihallinnon sisällä. "Kehittämistoiminnan ja tutkimuksen suhde voidaan hahmottaa siten, että kehittämisessä sovelletaan tutkimuksen tietoa. Tutkimus tuottaa uusia asioita ja uutta tietoa, joita sovelletaan käytäntöön. Toisaalta voidaan puhua myös tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta, joka yhdistää konkreettisen kehittämistoiminnan ja tutkimuksellisen

lähestymistavan” (Rantanen & Toikko 2009, 19). Omassa työssäni on kyse juuri tästä lähestymistavasta, sillä teemahaastattelujen kautta saan tutkimuksellista tietoa aiheesta, ja produktin avulla pyrin kehittämään konkreettisesti aiheen tietoisuutta poliisiorganisaation sisällä.

Miksi haastattelu? "Koska haastattelu on hyvin joustava menetelmä, se sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, ja tämä luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Samoin on mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. Ei-kielelliset vihjeet auttavat ymmärtämään vastauksia ja joskus jopa ymmärtämään merkityksiä toisin kuin alussa ajateltiin." (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34)

Henkilökohtainen haastattelu on myös aiheen henkilökohtaisuuden vuoksi sopivin vaihtoehto. Aidossa vuorovaikutustilanteessa haastateltava saa haastattelijalle kasvot, jolloin arastakin aiheesta voi olla helpompi puhua. Verraten esimerkiksi puhelinhaastatteluun, jolloin henkilöt eivät näe toisiaan. Tällöin haastattelusta jää puuttumaan Hirsjärven & Hurmeen mainitsema ei-kielelliset vihjeet ja mahdollisuus tiedonhankintaan itse tilanteessa.

Haastattelumenetelmänä käytettiin teemahaastatteluksi luokiteltavaa puolistrukturoitua haastattelua. Hirsjärven & Hurmeen (2008, 47-48) mukaan puolistrukturoidusta haastattelusta ei ole olemassa mitään yhtä määritelmää. Teemahaastattelun etuna on se, että se ei sido haastattelua tiettyyn malliin, esimerkiksi kvantitatiiviseen tai kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään. Haastattelukertojen lukumäärää ei ole rajoitettu eikä sitä, kuinka "syväälle" aiheessa pureudutaan. Teemahaastattelun nimi tulee siitä, että haastattelu etenee keskeisten teemojen mukaisesti, jolloin tutkijan näkökulmasta haastattelu vapautuu, ja tällöin tutkittavan ääni saadaan kuuluviin. Huomioon tulee ottaa myös se, että silloin ovat keskeisiä haastateltavien tulkinnat sekä heidän antamat merkitykset asioille, samoin kuin merkitysten syntyminen vuorovaikutuksessa.

Haastatteluna teemahaastattelu on siis lähempänä strukturoimatonta kuin strukturoitua. Koska teemahaastattelun yksi näkökulma, aihepiirit ja teemat ovat kaikille samat, kutsutaan sitä puolistrukturoiduksi menetelmäksi. Teemahaastattelu ei ole silti täysin vapaamuotoinen, kuten syvähaastattelu. Siitä kuitenkin puuttuu strukturoidulle lomakehaastattelulle tyypillinen tarkka kysymysten muoto ja järjestys. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48)

### **3.2 Tutkimuksen toteuttaminen**

Posttraumatyöpajassa käyneiden henkilötiedot eivät ole julkista tietoa. Vapaaehtoiset haastateltavat sain työpajan vertaistukihenkilön kautta. Hän otti yhteyttä työpajan käyneisiin Itä-Uudenmaan poliisilaitoksen poliisimiehiin, jolloin vapaaehtoiset haastateltavat ilmoittautuivat hänelle. Tämän jälkeen sain ilmoittautuneiden nimet, ja lähestyin heitä sähköpostitse sopiakseni haastattelun ajankohdan. Haastatteluista on poistettu sellaiset yksityiskohdat, joiden perusteella haastateltava voisi olla yksilöitävissä.

Haastattelun runko (Liite 2.) jaoteltiin karkeasti kolmeen osaan; Kokemukset ja vaikutukset, työpaja ja markkinointi. Haastatteluja varten oli suunniteltu etukäteen joitain kysymyksiä, johon kaikilta haluttiin saada vastaukset. Haastattelut toteutuivat kuitenkin aitoina vuorovaikutustilanteina keskustelunomaisesti, ja haastateltavien annettiin vastata niin laajasti kysymyksiin kuin halusivat, eikä vastauksia rajattu. Tällöin vastauksista saatiin poimittua tavoitteen mukaisesti aitoja kokemuksia ja näkemyksiä. Haastattelurungon kysymyksiä välissä esitettiin myös lisäkysymyksiä keskustelunomaisesti.

Muistiinpanojen lisäksi haastattelut äänitettiin, jotta haastattelija voi keskittyä olemaan aidossa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Tällöin toteutui haastattelulle ominainen mahdollisuus tulkita myös ei-kielellisiä vihjeitä. Tämä auttoi myös haastattelujen avaamisessa haastateltavan sanomisen oikeellisuuden ja tarkoituksellisuuden säilymistä. Tämä lisää tulosten luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta tukee se, että haastateltavien vastaukset ovat työpajaan osallistuneiden henkilökohtaisia kokemuksia. Avoimien kysymyksiä avulla on myös mahdollisuus saada tietää sellaisiakin asioita, joita ei ole suoraan kysytty. Lisäksi haastatteluissa on esitetty täsmentäviä kysymyksiä, jotta mikään ei jää epäselväksi tai tulkinnan varaan.

## **4 TUTKIMUSTULOKSET**

Tuloksen tavoitteena oli saada hyvinkin henkilökohtaisia kokemuksia ja ”syviä” asiaan pureutuvia ajatuksia sekä vastauksia molemmilta sektoreilta. Haastattelujen jälkeen niistä tallennetut äänitteet purettiin kirjalliseksi. Tämän jälkeen vastaukset taulukoitiin haastattelurungon kolmen aihealueen mukaisesti kysymys kerrallaan, jotta saatiin vertailua

vastauksien yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia. Taulukointi oli tähän loistava työkalu, mikä teki vertailusta ja analysoinnista helpompaa. Lisäksi haastatteluista poimittiin ja litteroitiin ne oleelliset kohdat, joita haluttiin käyttää suorina lainauksina tutkimukseen ja esitteeseen. Tutkimustuloksista nousi ylös kolme merkittävää teemaa; kokonaisvaltainen hyvinvointi, voimaannuttava verkosto sekä työpajan toimivuuden arvostus.

#### 4.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Tutkimustulosten perusteella ilmeni posttraumatyöpajan vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sillä siitä ollut hyötyä työelämän lisäksi myös siviilielämässä. Kaikki vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, että työpaja on vaikuttanut positiivisesti niin työ- kuin siviilielämään. Stressaavien tilanteiden jälkikäsittely koetaan työpajan jälkeen helpommaksi. Tämä voi tukea myös tulevaisuudessa stressaavien tilanteiden käsittelyä. Työpajalla voidaan siis todeta olevan positiivista vaikutusta pitkälläkin aikavälillä. Vastauksista kävi ilmi myös avoimuus ja puhumisen helpottuminen vaikeistakin asioista niin työyhteisössä kuin siviilielämässä. Tämä edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä työ- ja siviilielämä kulkevat ”käsi kädessä”.

*”En ole itse uskovainen, mutta naureskeltiin siinä, että tämä oli tavallaan kuin joku sellainen uskonnollinen kokemus. Oli sellainen hyvän olon tunne ja jotenkin se vapautti. Sen jälkeen olin myös iloisempi, eikä ollut niin ahdistunut olo enää. Helpotti kaikin puolin normaalia elämää, sellaista tavallista siviilielämää ja kanssakäymistä ihmisten kanssa.”*

-Työpajaan osallistunut henkilö

Kaikki haastateltavat olivat myös samaa mieltä siitä, että työpajassa opittuja tapoja pystyy hyödyntämään edelleen muiden asioiden käsittelyssä. Tavoista mainittiin työpajassa opetetun maadoitustekniikan käyttö, puhuminen, stressin hallinta sekä armollisuus itseään kohtaan. Kysyttäessä, kuinka nykyään kokee asian tai tapahtuman, jonka vuoksi työpajaan on osallistunut, olivat vastaukset samankaltaisia. Kaikki vastaajat totesivat, että työpajaan hakeutumisen syy ei vaivaa enää juurikaan tai lainkaan. Nämä tukevat hyvinvointia jatkossa niin työ- kuin siviilielämässä.

Työpajan vaikutuksista mainittiin oman taakan helpottuminen puhumalla. Työpajan kerrottiin olleen suuri apu hyväksymään, että näin on käynyt, vaikka itse tapahtumaa ei pysty

käsittämään ja hyväksymään. Työpajan seurauksena omat ajatukset tapahtuneesta ovat saaneet jonkinlaisen järjestyksen.

*"Vaikutus on tosiaan ollut sellainen, että oma tapahtuma minkä vuoksi menin työpajaan, saatiin loppuun käsiteltyä oman pään sisällä. Ajatukset tapahtumasta sai jonkinlaisen järjestyksen. Itse tapahtumaa ei voi käsittää ja hyväksyä, mutta sen hyväksymiseen, että näin on kuitenkin käynyt. Tästä oli suuri apu."* -Työpajaan osallistunut henkilö

Kaikki kertoivat organisaation sisäisen suhtautumisen yksimielisesti olevan positiivinen. Haastateltavat kertoivat kuullensa työpajoista vain hyvää, ja kokivat oman kokemuksensa olevan vastaavasti positiivinen. Työpajaan lähdöstä ja siellä käymisestä kerrottiin olevan helppo puhua työyhteisössä. Positiivisen palautteen kerrottiin myös tehneen tehtävänsä suhtautumiseen, joka on parempaa kuin aiemmin.

Jokainen on yksilö, ja saman tilanteen kokeneet poliisimiehet voivat kokea tapahtumat eri tavalla. Positiivista oli huomata haastattelussa yksimielisyys siihen, että asenne asioista puhumiseen on muuttunut organisaation sisällä myönteiseksi. Tämä kaikki osaltaan tukee työhyvinvointia myös jatkoa ajatellen.

#### **4.2 Voimauttava verkosto**

Haastatteluissa kävi voimakkaasti ilmi vertaistuen sisältämien pienryhmäkeskustelujen positiivinen vaikutus. Ihmiset kokevat helposti yhteenkuuluvuutta muiden samankaltaisia asioita käsittelevien ihmisten kanssa. Tämä luo posttraumatyöpajaan voimauttavan verkoston, jolloin yhteenkuuluvuutta voidaan kokea niin työpajan aikana kuin sen jälkeen. Sillä ennen työpajassa tapahtuvaa asioiden käsittelyä henkilön kokemat oireet, pelot ja asian peittely ovat saattaneet saada kokemaan yksinäisyyttä tai henkistä eristyneisyyttä.

Haastatteluissa tuli selvästi ilmi puhumisen helppous työpajassa. Kaikki tutkittavat kokivat vertaistuella olleen positiivisia vaikutuksia, ja kaksi vastasi pienryhmäkeskustelujen vertaistuella olleen eniten positiivisia vaikutuksia oman asian käsittelyssä. Yksi tutkittava vastasi EMRD-terapian omalla kohdallaan eniten itseensä vaikuttaneeksi osa-alueeksi. Kaksi muuta eivät kokeneet EMDR-terapian vaikuttaneen merkittävästi. Kaksi tutkittavaa kokivat luennot hyviksi. Yksi tutkittava ei enää muistanut luennoista juurikaan, sillä

työpajasta on jo kulunut aikaa, minkä vuoksi ei kokenut niiden tehneen kovin suurta vaikutusta häneen. Vertaistuki koettiin siis positiiviseksi ja hyvin tärkeäksi, mikä kävi hyvin ilmi haastatteluissa.

*”No ainakin tietää, ettei ole ainoa, joka käy läpi tuollaisia asioita. Ja tietenkin kun kerrotaan sitä omaa tarinaa, niin se on yksi tärkeä purkutapa, sillä mitä enemmän kerrot sitä, niin sitä enemmän se helpottaa taakkaa itseltä. Sitten kun vielä ympärillä siellä on ihmisiä, jotka ymmärtävät eri lailla, kun heillekin on tapahtunut jotain. Koska kyllä sellaiset ihmiset ymmärtävät ihan eri lailla, kuin sellaiset, joille ei ole koskaan tapahtunut mitään.”*

-Työpajaan osallistunut henkilö

Työpaja oli tuonut myös tietoisuuden siitä, että ei ole ainoa, joka käy sellaisia asioita läpi. Sen kerrottiin myös opettaneen avoimuutta, armollisuutta itseään kohtaan, uusia stressinhallintakeinoja sekä rehellisyyttä kaikkia kohtaan.

*”Osassa kyllä samaistuu aika paljon, vaikka siellä on kaikilla ihan erilaisia tarinoita. Kaikilla ei edes liity työhön ne asiat, joita siellä käsittelee, suurimmalla osalla kylläkin. Siinä kuitenkin on se vertaistuki. Totta kai ne tuntuivat raskaalta kuunnella, mutta se ei taas ollut mitenkään huono asia, että kuuli muiden tarinoita. Ja siellä oli niin, että sai lähteä pois, ettei siinä ollut pakko olla, jos siltä tuntui, ettei pysty kuunnella.”* -Työpajaan osallistunut henkilö

Muiden työpajaan osallistuneiden kertomien asioiden ja tapahtumien kuulemisen kaikki tutkittavat kokivat positiiviseksi. Vastauksissa tuli ilmi samaistuminen sekä samantapaisten ajatusten ja tunteiden kuulemisen auttavan oman asian käsittelyssä. Yksi kertoi muiden osallistujien avoimuuden tuntemattomien edessä yllättäneen. Kaksi vastaajista kertoi kokeneensa muiden kertomien asioiden olleen raskaita kuulla, mutta eivät kokeneet sitä kuitenkaan negatiivisena asiana, vaan koki sen hyvänä vertaistukena. Muiden kertomien asioiden kerrottiin myös avanneen silmiä ja herättäneen mietteitä omien ongelmien laajuudesta.



*”Vaikka porukalla oli melko erilaisia asioita, mitä siellä käytiin läpi, oli kuitenkin havaittavissa samoja piirteitä, mitä siellä itse kukin päänsä sisällä käsitteli.” -Työpajaan osallistunut henkilö*

*”Muiden kokemukset avasivat aika paljon silmiä sen osalta, mitä osa on kokenut työssään ja osa vapaa-ajallaan. Se oli aluksi aika yllättävääkin, kuinka avoimesti porukka kertoi kokemiaan asioita täysin tuntemattomien läsnäollessa. Mutta lopulta se tuntui ihan luonnolliselta ja osasta huomasi selvästi kuinka helpottuneita he olivat jo heti tämän jälkeen, kun olivat saaneet asian käytyä läpi. Jollain tapaa nämä varmasti auttoivat myös oman tapahtuman käsittelyssä, kun huomasi, että muilla on myös samantyyllisiä ajatuksia ja tunteja.” -Työpajaan osallistunut henkilö*

### **4.3 Työpajan toimivuuden arvostus**

Tutkimuksessa kävi vastauksista ilmi työpajan toimivuus sekä työpajaan osallistuneiden henkilöiden arvostus työpajaa ja sen tärkeyttä kohtaan. Haastatteluissa kaksi vastaajista kertoi suosittlevansa työpajaa kaikille, sekä erityisesti heille, jotka ovat työssään kohdanneet jonkin traumaattisen tilanteen tai työskentelevät esimerkiksi lapsiin kohdistuvassa tutkinnassa päivittäin. Lisäksi eräs kehotti hakeutumaan työpajaan pienellä kynnyksellä, jos vähänkään siltä tuntuu, *”koska meillä on vain yksi pää”*.

*”Oikeastaan suosittelen työpajassa käyntiä ihan jokaiselle jossain vaiheessa elämää. Jokaisella on elämän aikana tullut jokin asia eteen mikä on jäänyt käsittelemättä. Esimerkkinä omassa työpajassamme ollut henkilö huomasi työpajan aikana, että se suurin mörkö päin sisällä ei ollutkaan se työasia, jonka vuoksi oli työpajaan tullut, vaan aiemmin siviilielämässä tapahtunut asia.” -Työpajaan osallistunut henkilö*

Tämän kaltaiset suositukset kertovat siitä, että jos työpajaa voi suositella tekevän kaikille kollegoille hyvää jossain vaiheessa elämää, on se todellakin koettu hyödylliseksi. Haastateltavia pyydettiin myös pohtimaan minkälaisia ajatuksia herää, jos kuvittelee ettei olisikaan mennyt työpajaan. Kahdella heräsi ajatuksia siitä, ettei olisi toipunut yhtä hyvin. Toinen heistä mietti, että asia olisi voinut jäädä vaivaamaan ja voinut vaikuttaa jopa

työtehtävien hoitoon. Yksi tutkittavista mietti, pystyisikö työyhteisössä puhumaan yhtä avoimesti kuin nykyään ilman työpajaan osallistumista.

Lisäksi haastatteluissa kävi ilmi posttraumatyöpajan mainostamisen ajankohdan tärkeys. Esiin tuli myös kohdennettu suosittelu. Kaksi tutkittavaa olivat saaneet tiedon Itä-Uudenmaan poliisilaitoksen päällystöltä ja yksi kollegalta. Kaikki mainitsivat tiedon tai suosituksen osallistumisesta tulleen oikeaan aikaan omaan tilanteeseen nähden. Kaksi tutkittavaa kertoi tienneensä työpajasta jo aiemmin sähköpostitse tulleen jakelun perusteella. Kukaan ei kuitenkaan ollut hakeutunut työpajaan oma-aloitteisesti.

*”Moni ajattelee, että sinne on kynnystä lähteä ja tavallaan vähättelee itseään, niin olisi hyvä korostaa sitä, ettei tarvitse välttämättä olla tapahtunut mitään ihan älyttömän kovaa traumaa. Syy voi ihan hyvin olla jokin siviilissäkin tapahtunut asia, mikä vaikuttaa elämään tai työn tekoon.”* -Työpajaan osallistunut henkilö

Vastauksien perusteella korostuu siis työyhteisön ja esimiesten rooli työpajaan hakeutumisen tukena. Tästä voi päätellä myös, että tarvetta säännölliselle mainostamiselle, esimerkiksi sähköpostijakelulle olisi. Sillä silloin, kun aihe on itselle ajankohtainen, siihen tarttuu helpommin. Yksi haastateltavistakin oli sitä mieltä, että työpajaan hakeutumisen sivuuttaa helpommin, kun aihe ei ole itselle ajankohtainen.

Lisäksi haastatteluissa pyydettiin myös vastaajilta ideoita tiedon jakamiseen posttraumatyöpajoista. Vastauksissa mainittiin vertaistukihenkilöt, jotka voisivat jakaa tietoa työpajoista kohdennettuna. Myös mainittiin sähköpostit ja yhteiset viestintä kanavat. Ehdotettiin myös, että näissä mainoksissa voisi olla suoraan oman alueen vertaistukihenkilön yhteystiedot, jotta voisi suoraan kysyä lisätietoja. Yhtenä ideana tuli työterveyden henkilöstö, jotta he osaavat suositella työpajaa sitä tarvitsevalle. Sillä työterveyden avunpiiriin voi hakeutua joku, jolle työpajassa käynti olisi tarpeen, vaikka työelämässä tästä ei merkkejä näkyisikään.

Tämä tutkimus eroaa aiemmin aiheesta tehdyistä tutkimuksista menetelmänsä puolesta, sillä aiemmat tutkimukset ovat toteutettu lomakekyselyinä. Lisäksi ero edellisiin tutkimuksiin on otannan laajuus. Aiemmat tutkimukset ovat toteutettu työpajan lopussa ja kuukauden

kuluttua tästä, joten aiempaa tutkimusta yli vuoden kuluttua työpajan päättymisestä ei ole tehty. Alueellisesti tämä tutkimus kohdennettiin Itä-Uudenmaan poliisilaitokselle, kun taas edellisissä tutkimuksissa alueellista kohdennusta ei ole tehty, sillä tutkittavat ovat olleet valtakunnallisesti työpajaan osallistuneita henkilöitä. Tutkimukset eivät siis ole suoraan verrannollisia, mutta kaikkien tutkimuksien pääsääntöisesti positiivisten vastauksien linjasta voi huomata yhtäläisyyksiä. Myös aiemmissa tutkimuksissa kaikki vastaajat ovat vastanneet voivansa suositella työpajaa kollegalle.

## 5 PRODUKTI POSTTRAUMATYÖPAJASTA

Toiminnallisen opinnäytteeni produktina eli tuotoksena syntyi esite poliisin posttraumatyöpajoista. Salonen (2013) kirjoittaa tuotoksen syntyvän kehittämishankkeen tuloksena, jolloin se sisältää uuden tiedon lisäksi esimerkiksi tuotteen, oppaan tai minkä tahansa sellaisen innovaation, joka on aiempaa parempi tai kokonaan uusi. Tämän tulee olla itsenäinen tuotos, ja raportti on kirjallinen esitys hankkeesta. ”Raportin on siis oltava enemmän kuin pelkkä tuotos – se on kokonaiskuvaus kehittämistoiminnan ymmärtämisestä, alakohtaisesta ammatillisuudesta, ammattikorkeakoulun innovatiivisuudesta ja tekijän omasta oppineisuudesta.”

Huomiota esitteessä pyrittiin hakemaan seuraavalla kysymyksellä: ”Oletko kokenut kriittisen tilanteen tai kumulatiivista stressiä?” Monia tämä kysymys voi herätellä miettimään, että onko kokenut kumpaakaan näistä. Poliisin työssä useat voivat varmasti vastata tähän myönteisesti. Tämä taas herättää lukijan mielenkiinnon lukemaan esitettä eteenpäin. Tämä myös avaa lukijalle sen, että työpajaan voi hakeutua kriittisten tilanteiden lisäksi myös kumulatiivisen stressin takia.

Haastatteluista pyrittiin valitsemaan produktiin tulosten teemoja hyödyntäen ytimekkäät lainaukset, jotka herättävät ajatuksia. Teemasta ”voimauttava verkosto” nousi kuitenkin kaksi tärkeää lainausta esiin;

*”No ainakin tietää, ettei ole ainoa, joka käy läpi tuollaisia asioita”* sekä

*”Kyllä sellaiset ihmiset ymmärtävät ihan eri lailla, kuin sellaiset, joille ei ole koskaan tapahtunut mitään.”*

Kun taas kokonaisvaltainen hyvinvointi tiivistyy hyvin lainaukseen;

*”Helpotti kaikin puolin normaalia elämää, sellaista tavallista siviilielämää ja kanssa käymistä ihmisten kanssa.”*

Lainaukset ovat lyhyitä, mutta niihin voi olla helppo samaistua. Lisäksi ne kuvaavat hyvin työpajaan osallistuneiden tuntemuksia, mikä auttaa herättämään lukijassa tunteita ja ajatuksia. Esitteen visuaalisen ilmeen on tarkoitus myös vedota lukijan tunteisiin. Käyttöön valikoidut valokuvat on kuvannut Tuuli Heinänen, ja niitä on lupa käyttää tässä esitteessä. Kuvat valittiin esitteen niiden rauhallisen ja voimaannuttavan tunnelman vuoksi. Lisäksi sininen väri valikoitui tuomaan mielenyhtymän poliisiin. Tarkoituksena oli kuitenkin luoda erilainen esite kuin yleensä poliisihallinnon sisäiset julkaisut ovat.

Esitteeseen (Liite 1.) pyrittiin tiivistämään myös oleelliset tiedot itse työpajasta. ”Kolmen päivän kokonaisuus järjestetään rauhallisessa ympäristössä, ja on tarkoitettu kaikille poliisihallinnon työntekijöille” vastaa siihen, missä ja kenelle työpaja on tarkoitettu. ”Työpaja muodostuu vertaistuesta, luennoista ja EMDR-terapiasta. Lisäksi on kehonhuoltoa ja yhdessä oloa rentouttavassa ympäristössä” kertoo tiivistetysti, mitä työpaja sisältää. ”Käsiteltävät asiat voivat olla työpajaan hakeutuessa peräisin joko työ- tai siviilielämästä” tiivistää hakeutumisen syiden laajuutta. Syy voi olla siis peräisin mistä vain, eikä tätä ole rajattu. ”Järjestetään kaksi kertaa vuodessa ja on osallistujille maksuton” kertoo, kuinka usein työpajaan on mahdollisuus hakeutua, jotta esitettä voi käyttää pitkäaikaisesti eikä olisi sidoksissa tiettyihin päivämääriin. Esitettä jakaessa voi esimerkiksi sähköpostitse laittaa seuraavan työpajan ajankohdan. ”Lisätietoja Sinetistä tai oman laitoksen vertaistukihenkilöiltä” tarkoituksena on helpottaa hakeutumista pajaan, mikäli kiinnostus heräsi. Esitteessä kerrotaan, mistä saa enemmän tietoa aiheesta. Myös jakelun yhteyteen voi laittaa vertaistukihenkilöiden tai työpajan yhteyshenkilön yhteystiedot, kuten seuraavan työpajan ajankohdan. Esite on muokattu liitteisiin vastaamaan opinnäytetyöstä annettuja ohjeita marginaalien suhteen. Esite menee käyttöön kuitenkin A4-kokoisena, jotta siitä voi käyttää sekä sähköistä että tulostettua versiota.

Opinnäytteen innovaatio eli produkti on testattu kolmella Itä-Uudenmaan poliisilaitoksen poliisimiehellä, jotka eivät ole käyneet posttraumatyöpajassa. Heille lähetettiin pelkkä esite, josta pyydettiin vapaamuotoista palautetta. Tavoitteena oli selvittää, saavatko he tuotoksesta

tarpeeksi tietoa. Palautetta pyydettiin myös visuaalisesta ilmeestä sekä kokonaisuudessaan tuotoksen kehittämistä.

Yleisesti esitteestä saatu palaute oli hyvää, ja esitteestä kävi ilmi tarpeelliset tiedot työpajasta. Esite tuotti myös uutta tietoa palautteenantajille. Palautteesta kävi ilmi, että työpajasta olisi tarve infota enemmän poliisilaitoksilla. Esimerkiksi se, että osallistumisen syyn ei tarvitse johtua suoraan työstä eikä sen tarvitse välttämättä olla traumaattinen kokemus, vaan jo ”läheltä piti” -tilanne voi hyvin riittää työpajaan hakeutumisen syyksi, ja se voi olla yhtä hyvin peräisin myös siviilielämästä.

Palautteista saadut kehitysehdotukset liittyivät esitteen muutamiin lauserakenteisiin, jotka on palautteiden pohjalta korjattu. Esitteen kohdasta ”Oletko kokenut kriittisen tilanteen tai kokenut kumulatiivista stressiä?” ehdotettiin, että kriittinen -sana vaihdettaisiin traumaattiseen. Myöskään sanaa kriittinen ei vaihdettu sanaan traumaattinen, sillä lauseen merkitys olisi tällöin muuttunut.

Palautetta tuli myös visuaaliseen ilmeeseen. Kehitysehdotuksena esitteestä olisi voinut käydä ilmi enemmän kohderyhmä, esimerkiksi ”poliisi” -teksti. Idea oli sinänsä loistava, mutta esitettä ei ole haluttu yhdistettäväksi liikaa työelämään, sillä siviilielämän koetut asiat voivat yhtä hyvin olla työpajaan hakeutumisen syy.

Esite lähetettiin myös rikoskomisario Järvelinille, joka oli esitteeseen tyytyväinen. Häneltä tuli kehitysehdotus vaihtaa esitteeseen tarkoin määritelty paikka yleisesti vain ”rauhalliseen ympäristöön” siltä varalta, että työpaja järjestettäisiin tulevaisuudessa eri paikassa. Kehitysehdotus oli tarpeellinen, sillä tällöin esite ei ole sidonnainen paikkaan, jossa työpaja tällä hetkellä järjestetään. Tämä muutos tehtiin esitteeseen.

## **6 YHTEENVETO JA POHDINTA**

Opinnäytetyöni tavoitteena oli saada selville posttraumatyöpajan vaikutuksia, kun työpajaan osallistumisesta on kulunut aikaa yli vuosi, ja toteuttaa sen pohjalta toimiva esite poliisihallinnon sisäiseen käyttöön. Tutkimustulokset osoittautuivat hyödyllisiksi saatujen vastausten perusteella, sillä aiempaa tutkimusta aiheesta ei ollut heidän osaltaan, joiden työpajassa käynnistä on kulunut aikaa vähintään vuosi. Kaikki vastaajat olivat yhtä mieltä

siitä, että työpaja on vaikuttanut positiivisesti niin työ- kuin siviilielämään. Stressaavien tilanteiden käsittely koetaan työpajan jälkeen helpommaksi. Myös avoimuus ja puhumisen helpottuminen vaikeistakin asioista kävi vastauksista ilmi.

Oli hienoa huomata kaikkien haastateltavien vastauksien välinen yhtäläisyys, varsinkin sen ollessa niin positiivinen työpajan vaikutuksista. Tutkimuksen tavoitteena oli saada rehellistä tietoa kokemuksista ja vaikutuksista. Tähän tavoitteeseen mielestäni myös päästiin, sillä haastateltavat kertoivat todella avoimesti kokemuksistaan sekä kokemistaan vaikutuksista. Tässä myös korostuu haastattelussa ilmi tullut puhumisen helpottuminen.

Haastatteluissa kävi ilmi, että kukaan ei ollut hakeutunut työpajaan oma-aloitteisesti, vaan päällystöltä tai kollegoilta oli saatu kehotuksia ja suosituksia. Yksi kertoi joutuneensa miettimään asiaa ennen päätöksen tekoa. Tässä olisi myös hyvä tutkimuksen aihe isommalla otannalla toteutettavaksi. Päätöksen teon lisäksi voisi tutkia myös hakeutumisen syitä, ja onko syillä yhteyttä päätöksen tekoon osallistumisesta.

Jokainen on yksilö, ja saman tilanteen kokeneet poliisimiehet voivat kokea tapahtumat eri tavalla. Positiivista oli huomata haastattelussa yksimielisyys siihen, että asenne asioista puhumiseen on muuttunut organisaation sisällä myönteiseksi. Psykologiset jälkipuinnit ovat vakiinnuttaneet paikkansa, ja näiden järjestämiseen on selkeä Poliisihallituksen määräys.

Tietoa tutkimusta varten posttraumatyöpajojen sisällöstä hankittiin henkilölähteestä keskustelemalla työpajan käyneen nykyisen vertaistukihenkilön kanssa, sillä kirjallisuutta aiheesta ei juurikaan ole saatavilla. Näin saatiin avattua sitä, mistä työpajan päivien sisältö koostuu. Useiden poliisimiesten kanssa käydyistä keskusteluista post-traumatyöpajaan liittyen, on ilmi käynyt tiedon puute. Tutkimuskysymyksien lisäksi tässä opinnäytetyössä on pyritty vastaamaan myös keskusteluissa ilmi tulleisiin kysymyksiin.

Edellä mainittu tiedon puute aiheesta on siis luonut aidon tarpeen tämän työn toteutukselle. Työn tarkoitus oli luoda uutta tietoa poliisihallinnon työntekijöille. Työn toivotaan myös madaltavan kynnystä hakeutua posttraumatyöpajaan. Työn julkisuus takaa tiedon saatavuuden kaikille, niin poliisihallinnon sisällä, kuin sen ulkopuolellakin. Produktin on tarkoitus olla käyttökelpoinen esite, jota voi käyttää hyödyksi hallinnon sisällä tiedon levittämiseen. Tämä edes auttaa ilmenneen tiedon puutteen korjaamista.

Esitteestä saatu palaute tukee alkuperäistä tavoitetta, koska saadun palautteen perusteella lukijat saivat esitteestä uutta tietoa. Monelle on ollut epäselvää, että myös siviilielämästä aiheutuvien syiden vuoksi voi hakeutua posttraumatyöpajaan tai se, että työpajaan voi hakeutua myös ilman varsinaista traumaattisen tapahtuman kokemista, vaan esimerkiksi riittää joku kriittinen tilanne eli poikkeuksellinen tapahtuma, joka on aiheuttanut stressiä.

Haastatteluiden tavoitteena oli saada rehellistä tietoa kokemuksista ja vaikutuksista sekä työpajan mahdollisista hyödyistä, sekä tuottaa saadun tiedon pohjalta selkeä käyttökelpoinen esite. Lähtökohtana oli, että esitteestä kuuluu työpajaan osallistuneiden haastateltavien kokemukset aidoin lainauksin. Tällöin lukijan on mahdollisesti helppo samaistua esitteen kokemuksiin. Myös tieto siitä, että nämä ovat oikeasti kollegoiden kertomia asioita, voi saada lukijan kiinnostumaan paremmin. Esitteestä käy ilmi muilta saatu vertaistuki, mikä voi olla tärkeä syy hakeutua työpajaan.

Produktin luominen oli todella mielenkiintoinen ja luova projekti. Ei kuitenkaan ollut helppoa yhdistää esitteeseen työpajaan osallistuneiden lainaukset haastattelun vastauksista, tarvittava informaatio työpajasta sekä visualisuus. Mielestäni lopputulos kuitenkin onnistui vastaamaan alkuperäistä tavoitetta. Tuotoksen oli tarkoitus olla erilainen kuin yleensä poliisihallinnon sisäiset jakelut, jotta se herättää huomiota ja ajatuksia.

Poliisin työtä tekevät saattavat helposti ajatella vielä hieman vanhanaikaisesti, että heidän tulisi kestää kaikki. Tai ehkä pelätään muiden ihmisten ajattelevan, että aina pitää jaksaa, koska on poliisi ja itse on uransa valinnut. Myös siviiliperäisten asioiden takia posttraumatyöpajaan hakeutuminen tulisi muistaa, sillä kaikki vaikuttaa kaikkeen. Haastatteluissa oli kuitenkin mahtava huomata yhtenevä mielipide kysyttäessä organisaation sisäisestä suhtautumisesta posttraumatyöpajaan. Kaikki haastateltavat vastasivat suhtautumisen olevan nykyään positiivinen ja kannustava. Tämä on erittäin tärkeää koko organisaation kannalta, sillä jokaisen hyvinvointi on tärkeä ja vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin. Jokaisen voidessa yksilönä hyvin, koko työyhteisö voi hyvin.

Posttraumatyöpaja on todella hyödyllinen jälkihoidon keino, sillä poliisin työssä kohdataan kriittisiä tilanteita tavallista useammin. On hienoa, että poliisihallitus tarjoaa tällaisen mahdollisuuden henkilöstölleen. Poliisihallitus vastaa osallistujien kustannuksista, niin tästäkään ei muodostu kynnystä osallistua työpajaan. Tärkeää on myös levittää

poliisihallinnon sisällä tietoa työpajan olevan kaikkia työntekijöitä varten. Tämä on otettu huomioon myös esitteen luomisessa.

Tutkimus onnistui mielestäni vastaamaan alkuperäisiin tutkimuskysymyksiin. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen otanta oli suppeampi. Tämä tietenkin osaltaan vaikuttaa tutkimustulokseen. Vaikka otanta olisi voinut olla laajempi, tutkimustuloksien luotettavuutta kuitenkin tukee se, että vastaukset ja kokemukset olivat pääpiirteittäin yhteneviä.

Suomen pelastustoimi on pilotoimassa posttraumatyöpajan pelastusalalla ensimmäisenä maailmassa lokakuussa 2019. Järvelin ja Härkönen on siis olleet edelläkävijöitä viranomaisten keskuudessa tuodessaan työpajan Suomeen. He toimivat myös pelastustoimen työpajan ohjaajina sekä luennoitsijoina. Tämä tieto toi myös tälle opinnäytetyölle uuden kohderyhmän, joka voi hyötyä tutkimuksen myötä yhteen kerätystä tiedosta. Aihe siis todellakin on ajankohtainen ja tärkeä. Uutena tutkimuskysymyksenä pintaan nousi pelastustoimen posttraumatyöpajan osallistujien kokemusten tutkiminen, sekä näiden tutkimustulosten vertaaminen poliisi posttraumatyöpajoista saatuihin tutkimustuloksiin. Onko kahden eri viranomaisen edustajien välillä eroja, entä yhtäläisyyksiä?



## LÄHTEET

Lait ja määräykset:

Poliisilaki 1 luku 1§ (26.4.2019/581) Ajantasainen lainsäädäntö, Finlex.

Työturvallisuuslaki 2 luku 8§ (23.8.2002/738) Ajantasainen lainsäädäntö, Finlex

Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa POL-2019-14546, 2019, Poliisihallinnon intranet Sinetti. Sisäinen lähde. Luettu 5.9.2019

Kirjalliset lähteet:

Hirsjärvi & Hurme 2001. Tutkimushaastattelu. Helsinki. Yliopistopaino.

Hirsjärvi & Hurme 2008. Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Graudeamus. Verkkoaineisto

Järvelin, Juha 2011. Poliisin työturvallisuudenjohtamisen toimivuus kriisitilanteiden yhteydessä. Kolme kouluampumistapausesimerkkiä. Akateeminen väitöskirja. Tampere. Tampere University Press.

Kettunen, Sami 2009. Onnistu projektissa. Juva. Wsoy. 2. uudistettu painos.

Kujanpää, Olavi 2019. Diasarja toiminnallisesta opinnäytetyöstä.

Nurmi, Lasse 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Edita Prima Oy.

Tikkanen, Antti 2015. Kehittämistyö: Opintojen ohjaus poliisiammattikorkeakoulussa. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Toikko Timo & Rantanen Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere. Juvenes Print. 3. korjattu painos.

Palosaari, Eija 2007. Lupa särkyä. Edita Publishing Oy. Helsinki

Saari, Salli 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Otava. 3. uudistettu painos.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku. Juvenes Print.

Sähköiset lähteet:

Traumaperäinen stressihäiriö, Käypä hoito -suositus, (2014) Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki. 28.8.2019  
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50080?tab=suositus>

Marko Kilven kolumni: Rikotut poliisit, 2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9469331> Luettu 29.8.2019

Poliisi: ”Pahoinpidellyn lapsen kohtalo kosketti liikaa”, 2016, Turun Sanomat, Aki Laurokari.

<https://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/866189/Poliisi+Pahoinpidellyn+lapsen+kohtalo+kosketti+liikaa> Luettu 29.8.2019

Poliisihallinto: Kriittisten tilanteiden jälkipuinti tukee työkykyä, 2016

<http://uusikaiku.valtiokonttori.fi/poliisihallinto/> Luettu 4.9.2019

Poliisin posttraumatyöpaja -diasarja, Juha Järvelin, 2019. Saatu sähköpostitse.

Luettu 13.9.2019

Poliisin posttraumatyöpajan ohjelma, Juha Järvelin 2019. Saatu sähköpostitse.

Posttraumatyöpajat osana poliisin jälkipuintikäytäntöjä, Valtion konttori

<https://www.valtiokonttori.fi/hanke/posttraumatyopajat-osana-poliisin-jalkipuintikaytantoja/>

Suomen palopäälystöliiton koulutushaku: Post-traumatyöpaja.

<https://www.sppl.fi/koulutukset/koulutushaku/post-traumatyopaja.862.html>

Henkilölähteet:

Järvelin, Juha 2019: Rikoskomisario, puhelinkeskustelut keväällä 2019

Kuismin, Sari 2019: Vanhempi konstaapeli, keskustelu 18.4.2019

## **LIITTEET**

Liite 1 Produkti, Esite poliisin posttraumatyöpajasta

Liite 2 Kysymysrunko

# POLIISIN POST-TRAUMATYÖPAJA

*Oletko kokenut kriittisen tilanteen tai kumulatiivista stressiä?*



**"KYLLÄ SELLAISET IHMISET YMMÄRTÄVÄT IHAN ERI LAILLA, KUIN SELLAISET, JOILLE EI OLE KOSKAAN TAPAHTUNUT MITÄÄN."  
-TYÖPAJAAN OSALLISTUNUT HENKIÖ**

- Kolmen päivän kokonaisuus järjestetään rauhallisessa ympäristössä
- Järjestetään 2 kertaa vuodessa
- Tarkoitettu kaikille poliisihallinnon työntekijöille

**"NO AINAKIN TIETÄÄ, ETTEI OLE AINOA, JOKA KÄY LÄPI TUOLLAISIA ASIOITA"  
-TYÖPAJAAN OSALLISTUNUT HENKIÖ**

- Työpaja muodostuu vertaistuesta, luennoista ja EMDR-terapiasta
- Lisäksi on kehonhuoltoa, rentoutumisharjoituksia sekä yhdessä oloa



**"HELPOTTI KAIKIN PUOLIN NORMAALIA ELÄMÄÄ, SELLAISTA TAVALLISTA SIVIILIELÄMÄÄ JA KANSSAKÄYMISTÄ IHMISTEN KANSSA."  
- TYÖPAJAAN OSALLISTUNUT HENKIÖ**

- Käsiteltävät asiat työpajaan hakeutuessa voivat olla peräisin joko työ- tai siviilielämästä
- Osallistujille maksuton
- Lisätietoja Sinetistä ja oman laitoksen vertaistukihenkilöiltä



## Haastattelun kysymysrunko

### Kokemukset ja vaikutukset:

1. Kuinka työpaja vaikuttaa nykyään itse työtilanteissa ja niiden jälkeisessä käsittelyssä?
2. Kertoisitko työpajan vaikutuksista siviilielämään?
3. Pystyykö mahdollisesti työpajassa opittuja tapoja asioiden käsittelyyn edelleen hyödyntämään muiden asioiden käsittelyssä?
4. Kuinka koet sen asian/tapahtuman nykyään, minkä takia työpajaan aiemmin olet mennyt?
5. Mitä ajattelet siitä, jos et olisikaan mennyt työpajaan?
6. Kuinka koit muiden kertomat asiat ja kokemukset?

### Työpaja:

**Työpaja on jaettu kolmeen osaan; luennot, vertaistuki ja EMDR-terapia.**

7. Kertoisitko, kuinka koit kunkin osa-alueen vaikuttavan?
8. Mikä näistä kolmesta on se, joilla koet olevan ollut eniten vaikutusta Sinulle?
9. Jos jollain on ollut eniten vaikutusta, niin tarkentaisitko minkälaista?

### Markkinointi:

10. Miten sait tiedon työpajasta?
11. Miten näet organisaation sisäisen suhtautumisen työpajoihin?
12. Olisiko sinulla ideoita, miten tietoa työpajoista olisi paras jakaa hallinnon sisällä?
13. Kenelle suosittelisit työpajaa?