

Jäikö haastava tilanne mieleen?

Esite kriittisten tilanteiden käsittelykeinoista poliisin työssä

Joonas Paavilainen

4/2022

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Joonas Paavilainen

Julkaisun nimi: Jäikö haastava tilanne mielen? - Esite kriittisten tilanteiden käsittelykeinoista poliisin työssä

Opinnäytetyön muoto: Toiminnallinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Satu Tiainen & Jari Hyyti

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tämän opinnäytetyön aiheena on poliisilla käytössä olevat kriittisten tilanteiden käsittelykeinot ja niiden pohjalta laadittu esite. Esitteen tavoitteena on antaa tietoa poliisin perustyötä tekeville, työharjoittelua suorittaville sekä virkauransa alussa oleville henkilöille eri jälkitoimien keinoista ja ohjata heidät mahdollisen avun piiriin sekä laskea kynnyistä oma-aloitteisen purkukeskustelun järjestämiselle. Esitteestä ilmenee myös yleisimmät traumaperäisen stressireaktion oireet.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä ja osana sitä on toteutettu kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen tietoperustana toimii poliisihallituksen määräykset, poliisilaitoksien ohjeistukset sekä aiheeseen liittyvä kirjallisuus. Työssä käydään läpi minkälaisista tilanteista on kyse, kun puhutaan kriittisistä tilanteista, minkälaiset keinot poliisihallinnossa on käytössä näiden tilanteiden mahdollisesti aiheuttamien traumojen torjuntaan ja ennalta ehkäisyyn sekä mitä hyötyä jälkitoimenpiteistä on.

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi esite, josta laadittiin raportti. Raportissa avataan esitteen suunnitteluprosessi ja päätökset siitä, miten esitteen lopullinen ulkoasu muodostui. Kirjallisuuskatsauksen tuloksena selvisi, että poliisihallinnossa on käytössä useita erilaisia jälkitoimien muotoja, joiden toteuttaminen perustuu Poliisihallituksen määräykseen. Jälkitoimien hyödyistä taas on olemassa niin paljon ristiriitaista sekä kiistanalaista tietoa, että näihin perehtyminen vaatisi jo oman tutkimuksensa.

Sivumäärä: 33 + 5

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 4/2022

Avainsanat: traumatisoituminen, jälkihoito, stressi, poliisi, toiminnallinen opinnäytetyö

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
1.1 Aiheen esittely.....	1
1.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	1
1.3 Työn toteutus ja aiheen rajausta	2
1.4 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	3
1.5 Käsitteistö	4
2 TIETOPERUSTA	5
2.1 Poliisihallituksen määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista	5
2.2 Poliisilaitoksien ohjeet kriittisten tilanteiden jälkitoimista	8
2.2.1 Kaakkois-Suomen poliisilaitos	8
2.2.2 Länsi-Uudenmaan poliisilaitos	9
2.2.3 Sisä-Suomen poliisilaitos	10
2.3 Poliisilaitoksien ohjeiden vertailu	12
3 KRIITTISTEN TILANTEIDEN JÄLKITOIMIEN ERI MUODOT	13
3.1 Kokemukselliset purkukeskustelut.....	14
3.2 Työterveyshuolto ja muut palveluntarjoajat	17
3.3 Seurakunnan tuki	17
3.4 Valtakunnalliset posttraumatyöpajat.....	17
3.5 Kumulatiivisen stressin purku.....	19
3.6 Koulutus.....	20
4 JÄLKITOIMIEN HYÖDYT.....	21
4.1 Kokemukselliset purkukeskustelut.....	21
4.2 Posttraumatyöpajat	23
5 PRODUKTI JA SEN TOTEUTUS.....	23
5.1 Suunnitteluprosessi.....	23
5.2 Tekstisisältö	25

5.3 Kansilehti	25
5.4 Sisäaukeama	25
5.5 Takasivu	27
5.6 Kokonaisuus	28
6 TULOKSET, JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	29
6.1 Produktin onnistuminen.....	29
6.2 Pohdinta.....	30
LÄHTEET	32
LIITTEET	

1 JOHDANTO

1.1 Aiheen esittely

Poliisin työnkuva on rakenteeltaan moninaista. Työssään poliisi voi kohdata tilanteita, jotka voivat jäädä mietityttämään, järkyttää tai jopa traumatisoida. Tällaisia tilanteita voi esimerkiksi olla väkivallan kohteeksi joutuminen, kuoleman kohtaaminen, ampuma-aseella toista ihmistä ampuminen tai erittäin raa'an väkivallan näkeminen. Monesti nämä mielletään osaksi työtä ja ammatin vaaroja, ja avun hakeminen voi olla kynnyksen takana. Poliisiorganisaatiossa on kuitenkin tarjolla erilaisia keinoja näiden tunteiden ja ajatuksien käsittelemiseen.

Tämän opinnäytetyön aiheena onkin kriittisten ja traumaattisten tilanteiden jälkihoito poliisiorganisaatiossa. Työn tavoitteena on avata poliisille saatavilla olevat erilaiset käsittelykeinot, miten niihin voi hakeutua ja tämän selvityksen pohjalta koota esite, joka ohjaisi mitä kautta poliisin ammatissa toimiva voi saada tarvitsemansa avun. Aihepiiristä on tehty jo useita opinnäytetöitä, mutta tämänkaltaista työtä, jonka tuotoksena on jälkitoimia esittelevä esite, ei ole vielä tehty.

Koen, että työlleni on sopiva paikka Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöiden rivissä sekä uskon, että produktina tuotettu esite voisi todellisuudessa auttaa työntekijöitä hakeutumaan tarvitsemansa avun piiriin. Opinnäytetyön produktin tarkoituksena onkin laskea kynnystä hakeutua tai tehdä aloite purkukeskusteluiden järjestämisestä tai ottaa kontaktia työterveyshuoltoon työn kuormittavuuden vuoksi. Produktina tuotetun esitteen on tarkoitus antaa lukijalleen mahdollisimman paljon tietoa mahdollisimman selkeästi. Tämän esitteen voi esimerkiksi laittaa poliisiaseman kahvihuoneen pöydälle, josta se olisi helposti nähtävissä. Esitteen kohderyhmä on poliisin perustyötä tekevä poliisihenkilöstö sekä työharjoitteluun suorittavat opiskelijat tai virkauransa alkupuolella olevat työntekijät.

Tässä opinnäytetyössä käsittelen sitä, miten kriittisten tilanteiden jälkihoito on järjestetty poliisihallinnossa ja onko tässä asiassa yleisesti laitoskohtaisia eroja ohjetasolla. Tämän jälkeen avaan, minkälaisia eri toimintamuotoja näillä jälkitoimilla on ja lopulta käsittelen näiden toimien hyötyjä. Viidennessä luvussa käyn läpi prosessin produktin tekemisestä ja luvussa kuusi läpi työn tulokset, johtopäätökset, pohdintaa ja loppusanat.

1.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, ja se koostuu produktista ja tämän raportista. Koska pelkkä opinnäytetyönä toteutettu tuotos ei riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi, ja opinnäytetyöllä pyritään kehittämään oman alan ammattikulttuuria sekä osoitetaan kykyä yhdistää ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön, on työn aihetta käsiteltävä joko jonkin

alan teorian, käsitteistön tai tietoperustan pohjalta (Vilkkä, Airaksinen 2003, 41 - 42). Tietoperustan muodostumista ohjaavat työn tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymykset perustuvat opinnäytetyön tutkimusongelmaan ja auttavat työn rajaamisessa ja sen ohjaamisessa oikeaan suuntaan. Tutkimusongelman määrittely on siis tärkeää, koska se ohjaa koko tutkimusprosessia (Kananen 2015, 45.)

Työharjoittelussa ollessani huomasin, että minulla ei ollut tietoa siitä, miten esimerkiksi purkukeskustelut käynnistetään. Harjoittelujakson aikana kuulin myös, kuinka osa kurssikavereistani olisi kaivannut jonkinlaista purkukeskustelua tai keskusteluapua. Heillä ei kuitenkaan ollut tietoa miten asia tulisi hoitaa, eivätkä he uskaltaneet ottaa asiaa puheeksi. Siksi tutkimusongelmaksi työlleni muodostuikin kysymys, mistä saada apua kohdatessaan työssään kriittisen tilanteen? Tämän tutkimusongelman kautta minulle muodostui neljä tutkimuskysymystä, joihin haen vastausta ja ne ovat seuraavat:

1. Miten kriittisten tilanteiden jälkihoito on määrätty poliisihallinnossa?
2. Miten kriittisten tilanteiden jälkihoito eroaa tiettyjen poliisilaitosten välillä ohjetasolla?
3. Minkälaiset työkalut poliisiorganisaatiossa on käytössä kriittisten tilanteiden jälkihoidossa?
4. Mitä hyötyä kriittisten tilanteiden jälkihoidolla on?

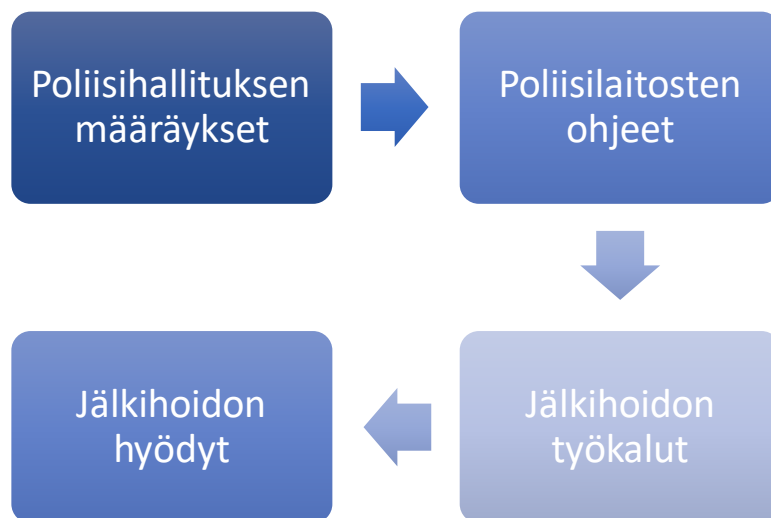
1.3 Työn toteutus ja aiheen rajaus

Tutkimuskysymysten avulla pystyn hyvin rajaamaan opinnäytetyöni viitekehyksen ja tietoperustan. Tietoperustana, eli lähteinä, minulla toimii poliisihallituksen määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista ja aiheen rajauksen vuoksi kolmen eri poliisilaitoksen ohje kriittisten tilanteiden jälkitoimista. Näiden lisäksi käytän lähteissäni aihetta käsittelevää kirjallisuutta sekä jo olemassa olevaa tutkimustietoa, kuten aikaisemmin aihetta sivuavia opinnäytetöitä.

Aihealueen rajaus on ensiarvoisen tärkeää. Rajauksella pyritään siihen, että työ on hallittavissa ja se saadaan vietyä loppuun (Kananen 2015, 36). Huonolla aihealueen rajauksella voidaan myös päätyä siihen, että työtaakka kasvaa suunnattoman suureksi ja aiheuttaa turhaa työtä (Hakala 2004, 62). Suomessa paikallispoliisi muodostuu 11 poliisilaitoksesta ja tämän lisäksi on vielä Ahvenanmaan poliisilaitos. Näiden kaikkien eri laitosten ohjeiden hankkiminen ja läpikäynti olisi liian suuri urakka siihen nähden, mihin opinnäytetyöllä pyritään. Siksi päätinkin rajata aihealueen kolmen eri poliisilaitoksen ohjeistukseen. Nämä poliisilaitokset ovat Kaakkois-Suomen poliisilaitos, Sisä-Suomen poliisilaitos ja Länsi-Uudenmaan poliisilaitos.

Vaikka työn tavoitteena minulla onkin luoda esite, joka olisi kelvollinen jokaisella Suomen poliisilaitoksella, ei sellaisen luominen opinnäytetyönä ole realistinen tavoite siihen vaadittavan työmäärän takia. Siksi koin tarpeelliseksi rajata alueen näihin kolmeen laitokseen. Siinä missä aiheen rajauksella pyritään opinnäytetyön hallittavuuteen ja työn loppuun viemiseen, pyritään sillä vastaamaan myös muihin mahdollisiin ongelmiin. Jorma Kananen mainitseekin teoksessaan ”Opinnäytetyön kirjoittajan opas”, että tiedonsaanti on yleisin syy, miksi opinnäytetyö epäonnistuu (Kananen 2015, 36). Siksi valintani kohdistui näihin kolmeen laitokseen: niiden ohjeistukset olivat helposti saatavilla ja käsiteltävissä. Myös se, että laitokset ovat eri puolilla Suomea eivätkä täysin vierekkäin, vaikutti päätökseen. Näin saadaan hieman kattavampi kuva ohjeistuksesta ympäri Suomea eikä keskitytä maantieteellisesti vain yhteen paikkaan.

Tietoperustan muodostuttua voidaan sen pohjalta laatia opinnäytetyön viitekehys. Viitekehyksessä minulla onkin poliisihallituksen määräykset, poliisilaitosten ohjeet, jälkihoidon työkalut ja jälkihoidon hyödyt.



Kuva 1: Opinnäytetyön viitekehys.

1.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena toteutetaan aina jokin produkti eli konkreettinen tuotos, kuten tässä tapauksessa esite. Produktin laatimisesta kirjataan raportti, eli teksti, josta ilmenee mm. mitä ja miksi työssä on tehty sekä käydään läpi ne keinot, joilla produkti on saanut muotonsa. (Vilkkä, Airaksinen 2003, 51, 65.) Raportissa on myös pystyttävä perustelemaan työssä tehtyjä valintoja sekä johtopäätöksiä (Vilkkä, Airaksinen 2003, 80).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotteen toteutustapaan kuuluu myös tutkimuksellinen selvitys. Toteutustavalla voidaan tarkoittaa esimerkiksi keinoja, joilla materiaalia hankitaan produktia varten. (Vilkkä, Airaksinen 2003, 56.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys on toteutettu kirjallisuuskatsauksen muodossa, jossa aineistoa hankitaan jo olemassa olevan tiedon pohjalta, kootaan se yhteen paikkaan ja haetaan yhteneväisyyksiä tästä kokonaisuudesta. Selvityksellä kerätyn aineiston perusteella saadaan muodostettua lopullinen toiminnallisen työn muoto (Vilkkä, Airaksinen 2003, 57).

1.5 Käsitteistö

Opinnäytetyössä käytetään paljon termistöä, joka voi poliisiorganisaation ulkopuoliselle olla täysin tuntematonta. Tekstin luettavuuden ja ymmärtämisen kannalta tähän kappaleeseen on avattu osa opinnäytetyössä käytettävistä poliisiorganisaatioon liittyvistä käsitteistä mahdollisimman selkeästi. Käsitteet on avattu vain siltä laajuudelta, kuin ne on katsottu olevan tarpeellisia opinnäytetyön ymmärtämisen kannalta ja näin ollen termeihin mahdollisesti liittyvät salassa pidettävät elementit ovat jätetty kokonaan pois.

Poliisihallituksella tarkoitetaan Sisäministeriön alaisuudessa toimivaa keskushallintoviranomaista ja se toimii Suomen poliisin ylijhtona. Poliisihallituksen tehtäviin kuuluu poliisitoiminnan ja sen tuki-toimintojen suunnittelu, johtaminen, kehittäminen ja valvominen. (Laki poliisin hallinnosta, 110/1992, 1§, 4§.)

Poliisihallinnosta puhuttaessa tarkoitetaan koko poliisiorganisaatiota ja sen työntekijöitä.

Poliisilaitoksia Suomessa on 12 kappaletta, joista 11 sijaitsee Manner-Suomessa (näistä käytetään termiä paikallispoliisi) ja yksi Ahvenmaalla. Niistä jokainen vastaa omasta toiminnastaan omalla alueellaan. Paikallispoliisin poliisilaitokset ovat Poliisihallituksen alaisia yksiköitä.

Tilannekeskuksia on yksi jokaisen poliisilaitoksen alueella. Näiden lisäksi Suomessa on kaksi johtokeskusta, jotka toimivat ympärivuorokautisesti. Yleisjohtajan työpiste sijoittuu joko tilannekeskukseen tai johtokeskukseen. (Aro 2020, 24.)

Yleisjohtaja on päällystöön kuuluva virkamies, joka vastaa operatiivisen kenttätoiminnan johtamisesta. Yleisjohtaja toimii toimialueellaan työvuorossa olevien operatiivisen kenttätoiminnan työntekijöiden esimiehenä. (Valtioneuvoston asetus poliisista, 1080/2013, 4§.)

Kenttäjohtaja vastaa toimialueensa, eli kenttäjohtoalueen, kenttätoiminnan operatiivisesta johtamisesta. Kenttäjohtaja työskentelee yleisjohtajan alaisuudessa ja toimii toimialueellaan

työvuorossa olevien operatiivisen kenttätoiminnan työntekijöiden esimiehenä. (Valtioneuvoston asetus poliisista, 1080/2013, 5§.)

Kenttäjohtoalueet ovat toimialueita poliisilaitoksen sisällä. Kenttäjohtoalue voi muodostua poliisilaitoksesta riippuen joko kaupungin eri osista tai useammasta kunnasta tai kaupungista. Kenttäjohtoalueen johtamisesta vastaa kenttäjohtaja yleisjohtajan alaisuudessa. (Aro 2020, 23.)

Tilannejohtaja vastaa yksittäisellä, useamman partion vaativalla poliisitehtävällä tilanteen johtamisesta. Johtamallaan tehtävällä tilannejohtaja on sitä suorittavan henkilöstön esimies. Tilannejohtajan esimiehenä toimii kenttäjohtaja ja yleisjohtaja.

2 TIETOPERUSTA

2.1 Poliisihallituksen määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista

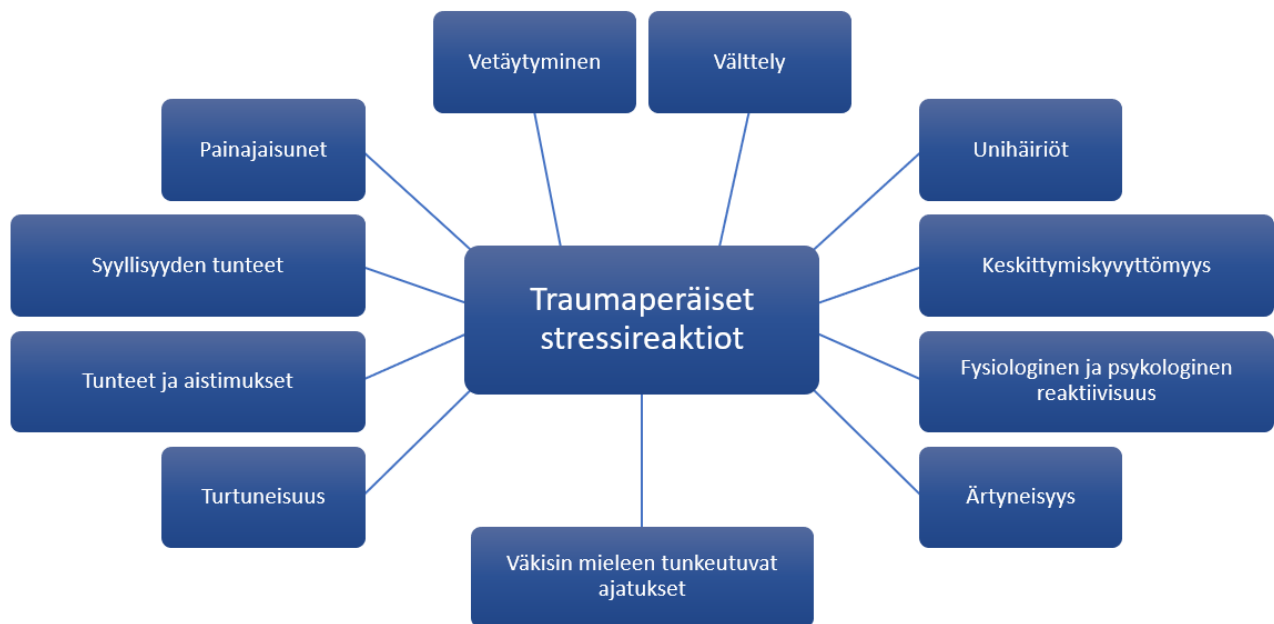
Poliisihallitus on laatinut uusimman määräyksen kriittisten tilanteiden jälkitoimista vuonna 2019 (POL-2019-14546) ja se on korvannut aikaisemman, vuonna 2012, tulleen määräyksen. Uusin määräys on voimassa 1.7.2024 asti. Vuoden 2012 määräys on annettu osittain sen takia, että poliisiyksiköiden toimintamallit ovat olleet kirjavia, ja niitä on haluttu yhdenmukaistaa (Poliisihallitus 2012, 1). Nyt uusin ja voimassa oleva määräys on selkeästi kattavampi kuin edeltäjänsä ja se kertoo jo siitä, että asian suhteen on menty eteenpäin ja toimintaa halutaan kehittää.

Määräys ”Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa” (POL-2019-14546) perustuu Työturvallisuuslakiin (738/2002) ja siinä määritellään miksi määräys on annettu, mitä kriittiset tilanteet voivat olla, minkälaisia jälkitoimien eri vaiheet ovat, miten jälkitoimien pitämistä seurataan ja kerrotaan henkilöstön osallistumisesta jälkitoimiin sekä siitä, miten aihealueeseen liittyen henkilöstöä koulutetaan.

Lähtökohta määräykselle on se, että Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajaa huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveellisyydestä tarpeellisin toimenpitein. Poliisin työssä vaarallisia ja uhkaavia osia ei voida kuitenkaan täysin poistaa, joten niihin on kiinnitettävä erityistä huomiota, varsinkin kriittisistä tilanteista selviämiseen. Koska kuka tahansa poliisihenkilöstöstä voi joutua kohtaamaan kriittisen tilanteen tai sen seurauksia, on henkilöstön kouluttaminen ja valmistaminen kohtaamaan kyseisiä tilanteita tärkeä keino ehkäisemään tilanteiden kuormittavia vaikutuksia. (Poliisihallitus 2019, 1.)

Kriittinen tilanne määritellään määräyksessä lyhyesti ja ytimekkäästi: sellaisella tilanteella tarkoitetaan poikkeuksellista tapahtumaa, jonka työntekijä kohtaa työssään ja se voi aiheuttaa stressireaktioita, jotka haittaavat terveyttä. Reagoiminen kriittisiin tilanteisiin on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa henkilön omat taustat, kuten elämäntilanne, työkokemus ja ammatillinen identiteetti. (Poliisihallitus 2019, 1.)

Määräyksessä nostetaan hyvin esille, että kriittisten tilanteiden jälkeen tyypillisiä reaktiota ovat traumaattiset stressireaktiot, joita on lueteltu alla olevassa kaaviossa (kaavio 1):



Kaavio 1: Traumaperäisen stressireaktion oireita. (Poliisihallitus 2019, 1.)

Oireet voivatkin tuntua poikkeavilta, mutta todellisuudessa ne ovat vain normaaleja vasteita epänormaaliin tilanteeseen. (Poliisihallitus 2019, 1.)

Tilanteisiin reagoiminen on jokaisen kohdalla yksilöllistä, mutta silti purkukeskusteluja on pidettävä. Näillä purkukeskusteluilla ehkäistään henkilöstön traumatisoituminen ja tuetaan osallistujien hyvinvointia kriittiseksi koetun tilanteen jälkeen. (Poliisihallitus 2019, 2.)

Vastuu jälkitoimien järjestämisestä on esimiehen vastuulla ja määräyksessä korostetaan sitä, että esimiehen tulee kiinnittää erityisesti huomiota työuransa alkupuolella olevien henkilöiden, opiskelijoiden tai muutoin kokemattoman työntekijän työkykyyn ja sen tukemiseen kriittisten tilanteiden osalta. Purkukeskustelujen järjestäminen pitäisi tapahtua matalalla kynnyksellä. (Poliisihallitus 2019, 2.)

Määräys ei erikseen erittele, mitkä kaikki tilanteet lasketaan kriittiseksi tilanteeksi. Syy tähän on todennäköisesti se, että tilanteisiin reagoiminen on täysin yksilöllistä. Määräykseen on kuitenkin lueteltu muutamia tilanteita, joissa poliisiyksiköiden on järjestettävä henkilöstölleen purkukeskustelutlaisuus. Näitä ovat mm. tilanteet, joissa

- On kyse aseellisesta tai muusta uhkatilanteesta
- Poliisi on joutunut käyttämään virka-asetta
- On tapahtunut kuolemantapaus virkatehtävissä
- Työkaveri on kuollut tai loukkaantunut vakavasti
- On ollut vakava läheltä piti -tilanne
- On jouduttu väkivallan kohteeksi tai sen uhan alle
- On kyse erittäin järkyttävästä tapahtumasta, kuten lapsen joutuessa väkivallan tai onnettomuuden uhriksi
- Kyse on poliisiuhkauksesta tai maalittamiseksi joutumisesta.

Näiden lisäksi jokaisella henkilöllä, joka kuuluu poliisihallintoon, on oikeus vaatia purkukeskustelun järjestämistä sekä osallistua järjestettyyn keskusteluun. (Poliisihallitus 2019, 2.)

Poliisihallitus on määräyksessään myös luetellut kriittisten jälkitoimien eri muodot. Näitä ovat kokemukselliset purkukeskustelut, työterveyshuollon ja muiden palveluntuottajien tarjoamat psykososiaaliset ja somaattiset tukipalvelut, seurakunnan antama tuki, valtakunnalliset posttraumatyöpajat ja kumulatiivisen stressin purku (Poliisihallitus 2019, 2 – 5). Näitä avataan vielä tarkemmin opinnäytetyön kolmannessa luvussa.

Kriittisiin tilanteisiin valmistautuminen ja niihin ennakoiminen edistää hyvin henkilöstön kykyä selviytyä itse tilanteista tai niiden jälkikäteen aiheuttamista oireista. Poliisiyksiköiden tuleekin järjestää omalle henkilöstölleen valmennusta, joka valmistaa kohtaamaan ja käsittelemään kriittisiä tilanteita. Tämä valmennus on jo osa nykyistä poliisikoulutusta, ja opiskelijat saavat tutkintokoulutuksessaan perehdytyksen kriittisten tilanteiden jälkipuintiin. (Poliisihallitus 2019, 6.)

Määräys käsittelee myös purkukeskustelujen ohjaajien koulutusta. Poliisiyksiköt ovat asetettu vastuuseen siitä, että jokaisesta yksiköstä löytyy tarpeeksi aktiivisia ja koulutettuja henkilöitä ohjaamaan järjestettäviä purkukeskusteluja. Ohjaajien koulutuksen organisoinnista vastaa Poliisihallitus. Purkukeskustelun ohjaajaksi täytyy olla vapaaehtoinen sekä nauttia yksikön henkilöstön luottamusta. Kaikki purkukeskustelut ovat luottamuksellisia eikä niistä tehdä esimerkiksi minkäänlaisia muistiinpanoja. Purkukeskusteluiden ohjaajat käyvät myös joka vuosi täydennyskoulutuksen joko yksikötasolla tai valtakunnallisesti. (Poliisihallitus 2019, 5 - 6.)

Määräyksestä käy ilmi myös se, että välittömiin purkukeskusteluihin osallistuminen on osa työntekijän työvelvoitetta. Tämä koskee vain välittömästi kriittisen tilanteen jälkeen pidettävää purkukeskustelua, ja näin ollen muut jatkotoimenpiteet ovatkin täysin vapaaehtoisia. Sairaslomien tai muiden jatkotoimenpiteiden tarpeen arvioinnin tekee työterveyshuolto. (Poliisihallitus 2019, 6).

Määräyksen lopuksi mainitaan vielä, että purkukeskusteluiden järjestämistä seurataan valtakunnallisesti poliisin jälkipuintiverkoston sekä työsuojelun keskustoimikunnan osalta poikkeamailmoitusjärjestelmän avulla. Tämän lisäksi määräys velvoittaa jokaisen poliisiyksikön laatimaan oman yksikkökohtaisen ohjeen kriittisten tilanteiden jälkitoimista, joissa kuvataan myös näiden toimien toteutus sekä vastuuhenkilöt. (Poliisihallitus 2019, 6.)

2.2 Poliisilaitoksien ohjeet kriittisten tilanteiden jälkitoimista

Poliisihallituksen määräys velvoittaa jokaista poliisiyksikköä laatimaan oman yksikkökohtaisen ohjeensa kriittisten tilanteiden jälkitoimista ja kuvaamaan niiden toteutus sekä vastuuhenkilöt. Työ on rajattu käsittelemään kolmen eri poliisilaitoksen ohjetta, ja nämä poliisilaitokset ovat Kaakkois-Suomen poliisilaitos, Länsi-Uudenmaan poliisilaitos sekä Sisä-Suomen poliisilaitos.

2.2.1 Kaakkois-Suomen poliisilaitos

Kaakkois-Suomen poliisilaitoksen ohje ”Kriittisten tilanteiden jälkitoimet Kaakkois-Suomen poliisilaitoksessa” (POL-2017-13450) on laadittu vuonna 2020 ja se on voimassa toistaiseksi. Ohjeen säädösperusteena toimii niin Työturvallisuuslaki kuin myös jo aiemmin opinnäytetyössä käsitelty Poliisihallituksen määräys POL-2019-14546. (Kaakkois-Suomen poliisilaitos 2020, 1.)

Ohjeessa kriittisten tilanteiden jälkitoimena on pääasiassa kokemukselliset purkukeskustelut, eli defusing- ja debriefing-menetelmät. Nämä purkukeskustelut tulee järjestää aina ennen työvuoron päättymistä, ja niitä voidaan järjestää myös lisää joko istunnon ohjaajan tai istunnossa mukana olleen pyynnöstä. Jokaisesta purkukeskustelusta tehdään poikkeamailmoitus. (Kaakkois-Suomen poliisilaitos 2020, 1.)

Muita jälkitoimien keinoja on mm. posttraumatyöpajat, vertaistukiryhmät ja työterveyshuollon tai jonkun muun yksityisen palveluntuottajan somaattinen ja psykososiaalinen tuki. (Kaakkois-Suomen poliisilaitos 2020, 1.)

Kriittisiksi tilanteiksi ohjeessa on määritelty täysin samat asiat kuin Poliisihallituksen määräyksessä ja myös esimerkitapaukset, joissa purkukeskustelu on järjestettävä, ovat samat. Ohje ei siis sisältöään eroa Poliisihallituksen määräyksestä tämän osalta paljoa. Ohjeeseen on kuitenkin laadittu

taulukko helpottamaan jälkitoimien toteutusta, ja taulukosta ilmenee minkälaisessa tilanteessa ja missä vaiheessa jälkitoimet täytyy järjestää, ja kuka tästä on vastuussa (katso taulukko 1).

Tilanne	Koska	Vastuut
Äkillinen kriittinen tapahtuma tai työtilanne	Heti, ennen työvuoron lopetusta	Ilmoitus esimiehelle tilanteesta → esimies järjestää → koulutettu ohjaaja vetää
Kenttäjohtoaluetta koskeva tapahtuma	Heti, ennen työvuoron lopetusta	Tilannejohtaja ilmoittaa tilannekeskukseen → tilannekeskus järjestää → koulutettu ohjaaja vetää
Useaa poliisiyksikköä koskeva tapahtuma	Mahdollisimman pian	Yleisjohtaja ilmoittaa kriittisentilanteen koordinaattorille → koordinaattori kutsuu paikalle tarvittavan määrän koulutettuja ohjaajia
Kumulatiivinen stressi	Tarve arvioidaan vuosittain työterveyshuollossa.	Esimiehet huolehtivat että työssään kuormittavissa tilanteissa työskentelevät saavat tarvitsemansa tuen.

Taulukko 1: Jälkitoimien toteutus erilaisissa tilanteissa. (Kaakkois-Suomen poliisilaitos 2020, 2 - 3.)

Taulukko ei itsessään ole tyhjentävä, mutta se antaa hyvin kuvaa siitä kuka on vastuussa jälkitoimien järjestämisestä ja missä vaiheessa niitä täytyy järjestää. Ohje ottaa kantaa myös tilanteeseen, jossa purkukeskustelua ei saada järjestettyä heti. Tällaisissa tilanteissa tapahtumasta pidetään kuitenkin keskustelu, mutta se ei kuitenkaan ole varsinainen purkukeskustelu. Tällaisen keskustelun ohjaajan valitsee vuorossa toimiva kenttäjohtaja. (Kaakkois-Suomen poliisilaitos 2020, 3.)

Välittömät purkukeskustelut ovat osa työvelvoitetta, joten niistä ei voi kieltäytyä. Tämän jälkeen muut järjestettävät jälkitoimet ovat vapaaehtoisia. Sairasloman tarpeen arvioi työterveyshuolto. Esi- miesten vastuulla on katsoa, että purkukeskustelut järjestetään kuten Poliisihallitus on ne määrän- nyt järjestettäväksi. (Kaakkois-Suomen poliisilaitos 2020, 3).

Ohjeessa on myös kaksi liitettä. Ensimmäinen liite sisältää luettelon, jossa on esimerkkitapauksia tilanteista, joissa purkukeskustelujen järjestäminen tulee huomioida. Liitteessä painotetaan sitä, että luettelo esimerkeistä ei kuitenkaan ole tyhjentävä, ja että jälkipuintikeskustelu on järjestettävä kaikissa tilanteissa, joissa henkilöstö tai esimies kokee sen olevan tarpeellista. (Kaakkois-Suomen poliisilaitos 2020, liite 1.) Toinen liite taas sisältää kaikki laitoksen koulutetut purkukeskustelujen vetäjät.

2.2.2 Länsi-Uudenmaan poliisilaitos

Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksen ohje ”Kriittisten tilanteiden jälkitoimet Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksessa” (POL-2019-66639) on laadittu vuonna 2019 ja se on voimassa 12.11.2024. Säädösperusteena ohjeelle on käytetty Poliisihallituksen määräystä POL-2019-14546 sekä Työturvallisuusla-

kia. Ohjeen on tarkoituksenaan selventää kriittisten tilanteiden jälkitoimien vastuita ja käsitellä niiden käytäntöjä työntekijän sekä työyhteisön työkyvyn palauttamiseksi. Ohje velvoittaa noudattamaan myös Poliisihallituksen määräystä kriittisten tilanteiden jälkitoimista. (Länsi-Uudenmaan poliisilaitos 2019, 1.)

Ohjeesta ilmenee, että Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella toimii purkukeskusteluryhmä, jonka jäsenet ovat suorittaneet purkukeskusteluohjaajakoulutuksen ja ovat näin ollen oikeutettuja ohjaamaan sekä järjestämään purkukeskusteluja. Tämä purkukeskusteluryhmä kokoontuu vähintään kerran vuodessa ja mahdollisuuksien mukaan jäsenet osallistuvat vuosittaiseen täydennyskoulutukseen. Vaatimukset purkukeskusteluohjaajaksi ovat lähes samat kuin Poliisihallituksen määräyksessä POL-2019-14546, mutta näiden lisäksi on huomioitava alueellinen ja toiminnallinen kattavuus ohjaajia valittaessa. (Länsi-Uudenmaan poliisilaitos 2019, 1.)

Koska jälkitoimien järjestäminen tai prosessin aloittaminen on esimiehen vastuulla, velvoittaa ohje jokaista poliisilaitoksen henkilöstöön kuuluvaa ilmoittamaan esimiehelleen tilanteesta, joka edellyttäisi jälkitoimien käynnistämistä. Operatiivisen toiminnan, eli puhekielessä kenttätoiminnan, osalta arvioinnin jälkitoimien tarpeellisuudesta ja järjestämisestä tekee joko tilannejohtaja, kenttäjohtaja tai yleisjohtaja. (Länsi-Uudenmaan poliisilaitos 2019, 2.)

Ensimmäisenä jälkitoimien keinona on kokemukselliset purkukeskustelut, ja näiden ohjaamiseen tulee käyttää vain koulutuksen saanutta henkilöä. Jos kriteereitä täyttävää ohjaajaa ei saada järjestämään purkukeskustelua edes kotoa hälyttämällä, tai ohjaajia tarvitaan useita, voidaan pätevää ohjaajaa yrittää saada muilta pääkaupunkiseudun poliisilaitoksilta. (Länsi-Uudenmaan poliisilaitos 2019, 2.) Lista poliisilaitoksen purkukeskusteluohjaajista löytyy ohjeessa olevasta liitteestä.

Purkukeskustelut ovat tapahtumaa koskettaneiden osalta työvelvoitetta. Purkukeskustelun jälkeisiä muita toimenpiteitä ovat myöhemmin pidettävät purkukeskustelut, tukihenkilöt tai muiden tukitoimenpiteiden määrittely, työterveyshuollon palvelut, seurakunnan tuki sekä posttraumatyöpajat. (Länsi-Uudenmaan poliisilaitos 2019, 2.)

2.2.3 Sisä-Suomen poliisilaitos

Sisä-Suomen poliisilaitoksen osalta kyseessä ei ole laitoksen ohje vaan määräys. Määräys ”Kriittisten tilanteiden jälkitoimet Sisä-Suomen poliisilaitoksessa” on laadittu vuonna 2015, ja se on voimassa toistaiseksi. Määräystä on kuitenkin päivitetty ohjaajalistan osalta vuoden 2021 lopulla. Määräyksen säädösperusteena toimii Työturvallisuuslaki ja Poliisihallituksen määräys 2020/2012/668, joka on laadittu vuonna 2012. (Sisä-Suomen poliisilaitos 2015, 1.) Kyseessä on

siis aikaisempi Poliisihallituksen määräys, joka on kumottu vuonna 2019 annetulla uudemmalla, tässäkin työssä jo aikaisemmin käsitellyllä määräyksellä.

Määräyksessä on annettu esimerkkejä tilanteista, jolloin purkukeskustelu on järjestettävä, ja ne täsmäävät vuonna 2012 annettuun Poliisihallituksen määräykseen. Huomiota herättävää kuitenkin on, että vaikka lista esimerkeistä ei ole tyhjentävä, on uudempaan Poliisihallituksen määräykseen ja aiemmin käsiteltyjen laitosten ohjeisiin lisätty esimerkit tilanteista, jossa poliisi käyttää virka-asettaan tai joutuu poliisiuhkauksen tai maalittamisen kohteeksi. Sisä-Suomen poliisilaitoksen määräyksessä on kuitenkin vielä listaus tilanteista, jolloin jälkitoimenpiteiden järjestäminen voidaan tehdä tarpeen vuoksi. Tässä listauksessa on mainittu mm. viranomaisuhka ja se, että jälkipuintikeskustelu on toteutettava aina kun työntekijä tai esimies kokee sen tarpeelliseksi. Määräyksessä painotetaan sitä, että jokaisella laitoksen henkilökuntaan kuuluvalla on oikeus vaatia purkukeskustelun järjestämistä. (Sisä-Suomen poliisilaitos 2015, 1 - 2.)

Sisä-Suomessa kriittisten tilanteiden jälkitoimien keinoina toimii kokemukselliset purkukeskustelut (defusing), debriefing- jälkipuinti-istunnot, valtakunnalliset posttraumatyöpajat ja työterveyshuolto tai yksityisten palveluntuottajien somaattiset ja psykososiaaliset tukipalvelut. Näiden lisäksi esille on nostettu myös työkaverien antama tuki. (Sisä-Suomen poliisilaitos 2015, 2.)

Kokemukselliset purkukeskustelut (defusing) on tarkoitus järjestää välittömästi tilanteessa mukana olleille henkilöille. Ohjaajina tällaisissa keskusteluissa toimii koulutuksen saanut henkilö.

Debriefing- jälkipuinti-istunto on noin muutama päivä myöhemmin pidettävä syvempi jälkipuinti-istunto, jos sen järjestämiseen on aikaisemman purkukeskustelun perusteella tarve. Näistä istuntoja voidaan pitää tarvittaessa useampia. (Sisä-Suomen poliisilaitos 2015, 2.)

Määräyksen perusteella järjestämisvastuu kokemuksellisen purkukeskustelun järjestämisestä on yleisjohtajalla, kenttäjohtajalla tai muulla esimiehellä. Tiedon välittäminen eteenpäin järjestämisen tarpeesta on kuitenkin jokaisella laitoksen työntekijällä. Jälkitoimien järjestämisestä on annettava tieto kaikille tilanteessa mukana olleille. Ensimmäiseen purkutilaisuuteen osallistuminen on osa työvelvoitetta ja se on järjestettävä ennen työvuoron päättymistä. Kaikki purkukeskustelut ovat luottamuksellisia, niistä ei tehdä muistiinpanoja eikä niissä käydä läpi tilanteeseen liittynyttä taktiikkaa. Purkukeskustelun ohjaaja on vastuussa siitä, että keskustelussa tuodaan ilmi mahdollisuudet jatko-toimenpiteisiin ja heillä on velvollisuus auttaa näiden järjestelyissä. Purkukeskustelun ohjaajille on myös mahdollistettava keskusteluapua heidän oman kuormittavuuden ennalta ehkäisemiseksi. (Sisä-Suomen poliisilaitos 2015, 2 - 3.)

Määräys käsittelee lopuksi vielä jälkipuintoiminnan kehittämistä. Siitä vastaa laitoksen turvallisuuspäällikkö, ja jokaisesta purkukeskustelusta tehdään keskustelunohjaajan toimesta poikkeamailmoitus. Itse ohjaajia koulutetaan tarpeen mukaan joka vuosi tehtävän arvion perusteella. Ohjaajat saavat vuosittain täydennyskoulutuksen ja poliisilaitoksen henkilökunnalle sen sijaan annetaan valmennusta kohtaamaan kriittisiä tilanteita. Tätä koulutusta koordinoi purkukeskusteluohjaajat yhdessä turvallisuuspäällikön kanssa. Määräyksen lopussa on vielä liitteenä lista laitoksen purkukeskusteluohjaajista. (Sisä-Suomen poliisilaitos 2015, 3 - 4.)

2.3 Poliisilaitoksien ohjeiden vertailu

Poliisilaitoksien laatimat ohjeet eivät juurikaan eroa Poliisihallituksen antamasta määräyksestä. Suurin eroavaisuus ohjeissa Poliisihallituksen määräykseen onkin siinä, missä määrin jälkitoimien keinoja on avattu. Kaakkois-Suomen ja Länsi-Uudenmaan laitoksien ohjeet molemmat keskittyvät enimmäkseen käsittelemään kokemuksellisia purkukeskusteluja ja mainitsevat loput keinot ohimennen. Tämä on kuitenkin täysin ymmärrettävää, koska kriittisen tilanteen tapahduttua tärkeimmässä roolissa on juuri tuo ensimmäinen purkutilaisuus. Toinen asia, joka tähän varmasti vaikuttaa, on se, että muut jälkitoimien keinot tulevat niin sanotusti talon ulkopuolelta, kuten työterveyshuollosta, posttraumatyöpajoista tai tukiryhmistä.

Toinen suurin eroavaisuus ohjeiden ja määräysten välillä on se, että siinä missä Kaakkois-Suomen ja Länsi-Uudenmaan laitoksien ohjeet perustuvat Poliisihallituksen vuonna 2019 antamaan määräykseen, perustuu Sisä-Suomen poliisilaitoksen määräys aikaisemmin laadittuun, vuonna 2012 annettuun Poliisihallituksen määräykseen. Vaikka Poliisihallituksen uudempi, vuonna 2019 annettu määräys on laajempi ja kattavampi, niin silti Sisä-Suomen poliisilaitoksen määräys on näiden kolmen laitoksen joukossa kaikkein kattavin. Sisä-Suomen määräyksessä on avattu useampi jälkitoimien muoto ja kerrottu näistä paljon enemmän. Muilta osin eroavaisuudet laitosten kesken eivät ole järinkään suuria, ja tärkeimpänä asiana selviääkin, että jälkitoimien keinot ovat suurin piirtein täysin samanlaiset jokaisen laitoksen kohdalla.

Kriittisen tilanteen tapahtuessa, jokaisella laitoksella ensimmäinen purkukeskustelu on osa työvelvoitetta, jokaisella työntekijällä on oikeus ja mahdollisuus pyytää purkukeskustelua järjestettäväksi ja purkukeskustelu pyritään järjestämään ennen työvuoron loppua. Jokaisella laitoksella käytössä on myös työterveyshuollon palvelut ja valtakunnalliset posttraumatyöpajat. Tottakai käytännössä esimerkiksi työterveyshuollon osalta järjestelyissä saattaa olla pieniä eroja, mutta ohjetasolla asiaa tutkiessa työkalut tilanteiden hoitamiseen ovat samat.

3 KRIITTISTEN TILANTEIDEN JÄLKITOIMIEN ERI MUODOT

Työurallaan poliisilla voi tulla vastaan useitakin traumaattisia tilanteita, jotka järkyttävät mieltä ja ylittävät mielenterveyden voimavarat. Jo yhden tällaisen tapahtuman kokeminen voi laukaista ihmisessä posttraumaattisen stressihäiriön. (Kaunisto ym. 2021, 360.) **Posttraumaattinen stressihäiriö** (yleisimmin tunnettu lyhenteellä PTSD) on jälkitraumaattisen stressin aiheuttama mielenterveysongelma, joka voi muodostua järkyttävän tapahtuman aiheuttamien oireiden pitkittyttyä ja tapahtuman käsittelemisen kykenemättömyyden seurauksena (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 179).

Kriittisiä ja järkyttäviä tilanteita on vaikea lähteä yksilöimään, ja on mahdotonta sanoa mikä toiselle on traumatisoivaa ja mikä toiselle taas ei. Yleensä kuitenkin tällaisten tilanteiden tyypillisiä piirteitä ovat niiden ennustamattomuus, yllätyksellisyys sekä kontrollin, hallinnan tai valmistautumisen puute (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 172). Juuri edellä mainitut piirteet kasvattavat traumatisoitumisen riskiä, koska niiden keskelle joutuneelle tilanne on tullut täysin yllätyksenä eikä tällä ole ollut mahdollisuutta valmistautua siihen (Kaunisto ym. 2021, 360).

Poliisihallinnossa käytössä olevia kriittisten tilanteiden jälkitoimien eri muotoja on avattu Poliisihallituksen vuonna 2019 annetussa määräyksessä POL-2019-14546. Joidenkin poliisilaitoksien ohjeistus antaa vielä syvemmän katsauksen eri keinojen sisältöön, joten niitä on käytetty myös lähteenä. Näiden lisäksi aiheesta sivuavaa kirjallisuutta on käytetty tukemaan jälkitoimien eri muotojen esittelemistä.



Kuva 2: Kriittisten tilanteiden jälkitoimien eri keinoja (Poliisihallitus 2019, 2 - 5.)

Poliisihallituksen määräyksessä eriteltyt jälkitoimien eri keinot ovat lueteltu edellä olevaan kuvaan (katso kuva 2). Nämä keinot ovat pääsääntöisesti ne, joilla poliisihallinnossa pyritään tehostamaan kriittisistä tilanteista selviytymistä ja ennalta ehkäisemään tilanteiden kuormittavia vaikutuksia.

3.1 Kokemukselliset purkukeskustelut

Poliisissa ensisijaisena ja välittömänä keinona tällaisten kriittisten tilanteiden jälkitoimena on käytössä kokemukselliset purkukeskustelut. Nämä purkukeskustelut perustuvat vertaistukeen (Poliisihallitus 2019, 2). Ensimmäisen vaiheen kokemukselliset purkukeskustelut ovat osa työvelvoitetta, ja yleensä ne järjestetään ryhmäkeskusteluna. Tilanteesta riippuen tapahtumassa osallisten osalta työnteko loppuu siihen.

Poliisihallituksen määräyksen mukaisesti purkukeskustelu on aina järjestettävä seuraavissa taulukossa mainituissa tilanteissa (katso taulukko 2). Taulukko on laadittu täysin määräyksessä esitetyn listan pohjalta. Huomioitavaa on, että lista ei ole tyhjentävä, mutta nämä on katsottu tarpeelliseksi mainita:

Poliiyksiköiden tulee järjestää henkilöstölleen purkukeskustelutilaisuuksia mm. seuraavissa tilanteissa
Aseelliset ja muut uhkatilanteet
Poliisi on joutunut käyttämään asetta
Kuolemantapaukset virkatehtävissä
Työkaverin kuolema tai vakava loukkaantuminen
Vakavat läheltä piti –tilanteet
Väkivallan kohteeksi tai sen uhan alle joutuminen
E erityisen järkyttävät tilanteet (esim. kun lapsi joutuu väkivallan tai onnettomuuden uhriksi)
Poliisiuhkauksen / maalittamisen kohteeksi joutuminen

Taulukko 2: Lista tilanteista, jolloin purkukeskustelu on järjestettävä. (Poliisihallitus 2019, 2).

Näiden lisäksi Kaakkois-Suomen poliisilaitoksen ohjeen liitteeseen 1 on listattu esimerkkitalanteita, joissa purkukeskustelu on järjestettävä ja mahdollisesti työnteko keskeytettävä. Liitteessä painotetaan, että lista ei ole tyhjentävä. Taulukko on laadittu kyseisen ohjeen liite 1:n pohjalta.

Purkukeskustelu on järjestettävä ja työnteko on pääsääntöisesti keskeytettävä.

Poliisi on saanut surmansa virkatehtävissä

Poliisi on aiheuttanut toisen henkilön kuoleman

Poliisi on loukkaantunut vaikeasti virkatehtävässään

Poliisi on aiheuttanut toisen henkilön vakavan loukkaantumisen

On tapahtunut jokin muu asia, joka arvioidaan sellaiseksi, että työntekijän työkyky on selvästi alentunut ja jälkipuintitarve on ilmeinen.

Purkukeskustelu järjestetään tarpeen mukaisesti. Työnteko voi jatkua, jos henkilöstö on työkykyinen.

Poliisi on ollut tehtävällä, jossa on kuolleita tai loukkaantuneita

Poliisi on ollut traumaattisella tehtävällä, jossa lapsi on ollut osallisena

Poliisi on altistunut vaarallisen sairauden tartunnalle (esim. huumepiikit)

Poliisi on joutunut väkivallan kohteeksi tai on muuten altistunut suureen vaaraan

Yksikön henkilöstöön on kohdistunut viranomaisuhka

Työyhteisön työntekijä on tehnyt itsemurhan tai kuollut muutoin yllättävästi

Lisäksi jälkipuinti on toteutettava ja se on osa työvelvoitetta kaikissa tilanteissa, joissa henkilöstö tai esimies koee istunnon tarpeelliseksi

Taulukko 3: Lista esimerkkitalanteista, jolloin purkukeskustelu on järjestettävä ja työnteko mahdollisesti keskeytettävä. (Kaakkois-Suomen poliisilaitos 2020, liite 1).

Esitettyjen listauksien perusteella saadaan kuva (taulukko 3), minkälaisista tapahtumista voi olla kyse, kun puhutaan purkukeskustelua vaativista tilanteista poliisin ammatissa.

Sisä-Suomen poliisilaitoksen määräys määrittelee kokemuksellisen purkukeskustelun vastaamaan englanninkielistä **defusing**-menetelmää. Kyseessä on välittömästi tilanteen jälkeen järjestettävä purkutilaisuus siinä mukana olleille, tarkoituksena vähentää ja purkaa tilanteen aiheuttamia stressireaktioita sekä palauttaa ja turvata työkyky. (Sisä-Suomen poliisilaitos 2015, 2.) Kuvaus täsmää hyvin teoksessa ”Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä” (2015) kuvattuun **defusing**-menetelmään, jonka tarkoituksena on toimia niin sanottuna psyykkisenä ensiapuna (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 182 - 183).

Tämän lisäksi Sisä-Suomen määräyksessä puhutaan **debriefing**-istunnosta, joka järjestetään 24 – 72 tuntia tapahtuman jälkeen jos sille on tarve. **Debriefing** on muodoltaan syvempi jälkipuinti-istunto. Tämän kaltaisia istuntoja voidaan pitää useampia, ja ensimmäisessä istunnossa olleen ohjaajan on oltava mukana tässäkin istunnossa. (Sisä-Suomen poliisilaitos 2015, 2.)

Poliisihallituksen määräyksessä ei kuitenkaan kokemuksellisista purkukeskusteluista kerrottaessa oteta kantaa siihen, kummasta menetelmästä on kyse. Englanninkieliset termit tiedostetaan, mutta määräys käyttää silti suomalaisia käsitteitä. Kyseessä voikin olla molempien menetelmien pohjalta johdettu työyhteisökohtainen sovellutus (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 184).

Jasmin Kaunisto avaakin hyvin purkukeskustelujen sisältöä ja rakennetta teoksessa ”Poliisityön psykologia” (2021). Purkukeskustelut noudattavat tarkkaa ja tietynlaista rakennetta. Alkuun kuuluu orientaatio ja yhteisten sääntöjen läpikäyminen. Tämän jälkeen keskustelu ohjataan tapahtuman faktoihin ja sen aiheuttamiin ajatuksiin sekä tunteisiin. (Kaunisto ym. 2021, 410.) Rakenne muistuttaa hyvin paljon kuvattua debriefing-istunnon yleistä rakennetta (Everlyn 2006; Mitchell 2006, viitattu teoksessa Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 186 - 187).

Purkukeskustelua ohjaa koulutettu ohjaaja, yleensä tämä on Poliisiammattikorkeakoulun koulutettava, mutta ohjaajana voi toimia myös kriisityön ammattilaiset tai työterveyshuollon psykologit. Ohjaaja varmistaa, että jokainen keskustelun osallistuja saa tuoda esiin omat kokemuksensa ja näkökulmansa tilanteesta. Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia. Huomioitavaa on, että purkukeskusteluissa ei kuitenkaan ketään pakoteta puhumaan. Purkukeskusteluissa korostuu vahvasti myös psykoedukaatio, eli äärimmäisen stressitilanteen aiheuttamien reaktioiden normalisointi. (Kaunisto ym. 2021, 244, 409 - 410.)

Purkukeskustelun loppuvaiheessa keskistytään tulevaisuuteen, eli kotiinlähtöön sekä tuleviin päiviin. Keskustelussa käydään myös läpi tapoja, jotka auttavat osallistujia toipumaan koetusta traumasta. Tällä kerätään yhteen erilaisia toimintatapoja, joita osallistujat voivat käyttää omien tunteiden ja ajatusten käsittelyyn. Tämän lopuksi ohjaaja yleensä antaa vielä omat yhteystietonsa ja neuvoo miten toimia, jos tilanne huononee. Tämän lisäksi vielä tuodaan ilmi työterveyden tarjoamat palvelut, kuten ammattilaisen tarjoama tuki tai sairasloman hakeminen. (Kaunisto ym. 2021, 410.) Osallistujat voidaan ohjata myös suoraan esimerkiksi päivystykseen tarkastusta varten, jos tilanne on ollut sellainen, että sillä on voinut olla myös muita terveydellisiä vaikutuksia (Poliisihallitus 2019, 3).

Ensimmäisen purkukeskustelun, tapahtuneen tilanteen vakavuuden tai osallistujien pyynnön perusteella voidaan järjestää myöhemmällä ajankohdalla vielä lisää purkukeskusteluita. Keskusteluita voidaan pitää myös kahdenkeskinä joko ohjaajan tai sitten yksittäisen osallistujan pyynnöstä. Tärkeää on ymmärtää, että purkukeskustelut ovat yksinkertaisuudessaan traumaattisen tilanteen läpikäyntiin perustuva ryhmäinterventio, jossa tilanteen osalliset saavat tukea siitä selviytymiseen. Keskusteluun osallistuminen ei leimaa ketään mielenterveysongelmalliseksi eikä se myöskään tällaista vaadi. Purkukeskustelut ovat pääasiassa mielenterveyspalveluita ja terapiaa tukeva elementti, ja täytyykin ymmärtää, että sen ei ole tarkoitus korvata näitä. On myös huomioitavaa, että keskustelussa ei ole tarkoitus käydä läpi tilanteeseen liittyvää taktiikkaa tai sen arviointia poliisityön näkökulmasta, vaan kyse on selviytymistä ja hyvinvointia tukevien keinojen käyttöönotosta ja vertaistuen saamisesta. (Kaunisto ym. 2021, 411.)

Purkukeskustelujen järjestämisestä lyhyesti kerrottuna vastuu niistä on lähiesimiehellä (tilanteesta riippuen esimerkiksi yleisjohtaja, kenttäjohtaja, tilannejohtaja tai tutkinnan puolella tutkinnanjohtaja), mutta jokaisella työntekijällä on velvollisuus välittää tieto eteenpäin järjestämisen tarpeellisuudesta esimiestasolle. Jos lähin esimies on ollut tilanteessa mukana, siirtyy vastuu hänen esimiehelleen. Tilanteen vaatiessa laajempia järjestelyitä, löytyy jokaiselta poliisiyksiköltä päällystöstä valittu koordinaattori ja tämän varahenkilö. Koordinaattorille kuuluu vastuu jälkitoimien hallinnoimisesta ja siitä, että jokainen osallistuja ja tarvittaessa myös ohjaajat saavat tarvitsemansa tuen tilanteessa. (Poliisihallitus 2019, 2 - 3.)

3.2 Työterveyshuolto ja muut palveluntarjoajat

Jokaisella, joka kokee esimerkiksi kumulatiivista stressiä tai on ollut osallisena vaativassa työtilanteessa, on oikeus olla itse yhteydessä työterveyshuoltoon asian tiimoilta. Työterveyshuollon osamista ja tarjoamia palveluita voidaan hyödyntää jälkitoimien jokaisessa vaiheessa. Esimerkiksi ensimmäisten kokemuksellisten purkukeskustelujen jälkeen tarvittaessa järjestettävät jatkoistunnot voidaan toteuttaa yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Työterveyshuollon kautta tehdään myös arviot sairausloman tarpeesta sekä myöhemmin tarvittavista tukitoimenpiteistä. Tarjottuja palveluita voidaan hyödyntää eri jälkitoimenpiteiden antaman tuen jatkotoimenpiteenä tai seurantana. (Poliisihallitus 2019, 4, 6.)

Osalla paikkakunnista on käytössä myös erilaisia kriisiryhmiä, jotka tarjoavat tukea ja apua. Näiden lisäksi myös yksityiset palveluntuottajat tarjoavat tukipalveluita yksiköille ja näitä on mahdollisuus hyödyntää. (Poliisihallitus 2019, 4.) Määräys tai ohjeet eivät ota kantaa millaisista palveluista on kyse, muuta kuin, että määrittely tehdään tarpeiden mukaan. Tarjottavien palveluiden muodoissa on varmasti paikkakuntakohtaisia eroja, koska ohje on laadittu valtakunnallisesti.

3.3 Seurakunnan tuki

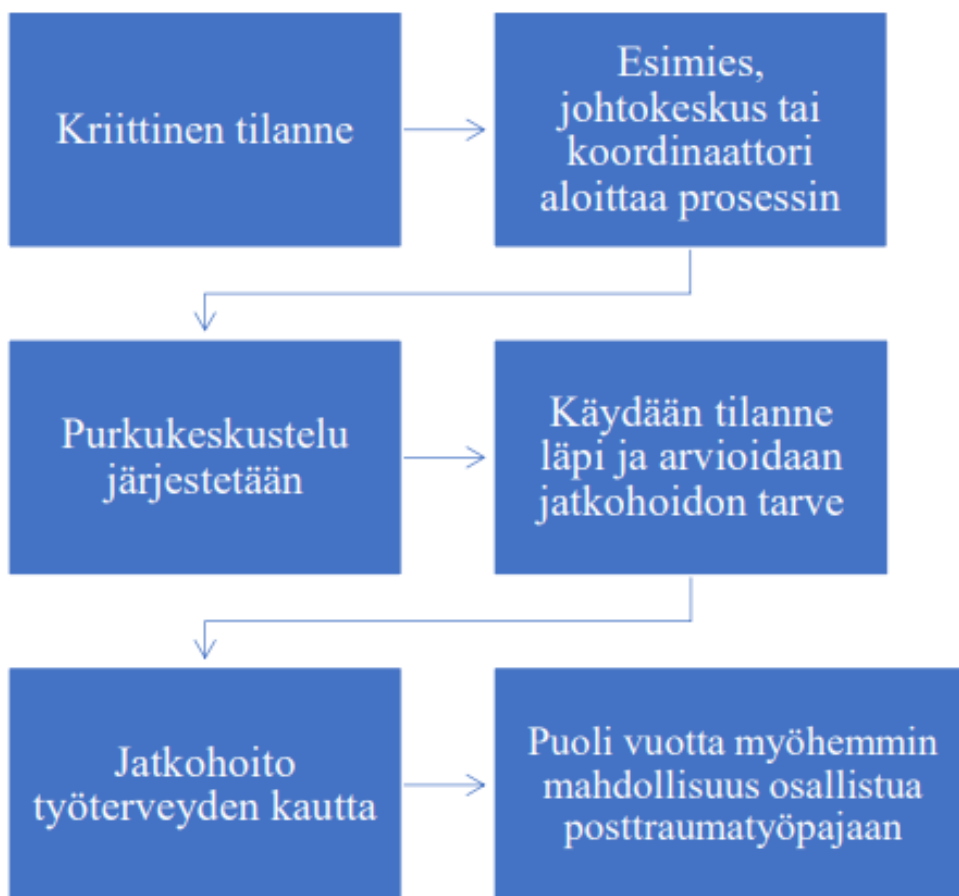
Seurakunnat tarjoavat monenlaisia tukipalveluita ja myös näitä voidaan käyttää kriittisten tilanteiden käsittelemiseen. Osalla paikkakunnista poliisiyksiköt ovat sopineet tukitoiminnasta poliisin henkilöstölle kriittisten tilanteiden jälkitoimissa. Myös poliisipapin antamaa keskustelutukea on mahdollista tarvittaessa hyödyntää. (Poliisihallitus 2019, 4.)

3.4 Valtakunnalliset posttraumatyöpajat

Posttraumatyöpajoja järjestetään vuosittain ja Poliisihallituksen määräyksen mukaan ne ovat tarkoitettu *”erityisen vaikeissa työtilanteissa olleiden tueksi jälkitoimena - - toisena kohderyhmänä ovat työnsä vuoksi kumulatiivista stressiä kokevat.”* Posttraumatyöpajaan voi osallistua, kun koetusta kriittisestä tapahtumasta on kulunut vähintään puoli vuotta. (Poliisihallitus 2019, 4.)

Määräys ei posttraumatyöpajan sisällöstä avaa enempää, mutta aiheesta on tehty useampia opinnäytetöitä, kuten esimerkiksi Marika Korhosen tekemä ”Poliisin posttraumatyöpaja työhyvinvoinnin edistäjänä” (2019) sekä Ronja Roiskon ja Matti Rynnäsen ”Kriittisten tilanteiden jälkihoito Helsingin poliisilaitoksella” (2020). Myös Jasmin Kaunisto kertoo työpajojen sisällöstä teoksessa ”Poliisityön psykologia” (2021).

Roisko ja Rynnänen laativat opinnäytetyöhönsä kaavion, josta ilmenee yksi etenemistapa posttraumatyöpajaan osallistumiselle. Kaavio on laadittu heidän toteuttamansa haastattelun pohjalta, ja jälkihoidon prosessi on näyttänyt tältä Helsingin poliisilaitoksella vuonna 2019 (katso kaavio 2):



Kaavio 2: Jälkihoidon prosessi Helsingin poliisilaitoksella. (Roisko, Rynnänen 2020, 21.)

Huomioitavaa kuitenkin on, että syyn posttraumatyöpajaan hakeutumiselle ei tarvitse olla työperäinen. Kyse voi olla siis yksityiselämää painavasta ongelmasta tai jopa lapsuuden traumaista. Hakeutumisen taustalla ei myöskään tarvitse olla mitään yksittäistä kriittistä tilannetta vaan taustalla voi olla useiden tilanteiden tai työnkuvan aiheuttama raskas taakka. (Korhonen 2019, 12; Kaunisto ym. 2021, 416.)

Posttraumatyöpajat ovat kestoaltaan kolmpäiväisiä, ja niissä syvennyttään käsittelemään koettuja traumaattisia tilanteita ryhmissä ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Tyypillisin esimerkki hoidettavasta traumasta on traumaperäinen stressireaktio (PTSD). PTSD:lle tyypillistä on, että henkilö alkaa kokemaan erilaisia jälkioireita noin kuuden kuukauden sisällä koetusta traumaattisesta tapahtumasta. (Kaunisto ym. 2021, 415 - 416.)

Posttraumatyöpajassa traumaa käsitellään ja työstetään kolmella eri tavalla: vertaistuellalla, psykoterapeuttisilla menetelmillä ja psykoedukatiivisilla luennoilla. Luennoilla pyritään lisäämään myötätuntoa sekä ymmärrystä itseä kohtaan ja saamaan aikaan keskustelua. Vertaistuki toteutetaan ryhmissä, jossa aiemmin työpajaan osallistuneet voivat toimia vertaistukihenkilöinä ja kertoa omista kokemuksistaan. (Kaunisto ym. 2021, 416 – 417.) Nämä ryhmät on muodostettu osallistujien samankaltaisuuden perusteella ja tavoite on saada kaikki puhumaan tunteistaan sekä mieltä painavista asioista (Korhonen 2019, 15).

Käytössä olevat psykoterapeuttiset menetelmät koostuvat keskusteluista, harjoituksista ja **EMDR-terapiasta** (*Eye movement desentization and reprocessing*, suom. ”silmänliiketerapia”) (Kaunisto ym. 2021, 417). Lyhyesti kerrottuna EMDR-terapiassa tarkoituksena on poistaa muistoon liittyvä negatiivinen tunnereaktio aktivoimalla aivon tiettyjä osia silmänliikkeillä (Haravuori, 2020). Posttraumatyöpajassa EMDR-terapiaan ei ole pakko osallistua (Roisko, Ryyänen 2020, 23).

Posttraumatyöpajat ovat ammattitaidolla rakennettu kokonaisuus, jonka tarkoituksena on tukea sen tarjoamilla elementeillä jälkihuollon hyötyjä merkittävästi (Kaunisto 2021, 417). Päivät ovat aikataulutettu ja aikaa vietetään paljon oman vertaistukiryhmän kanssa. Päivien ollessa henkisesti raskaita pyritään iltaisin rentoutumaan mm. saunomalla ja uimisella. (Roisko, Ryyänen 2020, 23.)

Posttraumatyöpajaan hakeutuminen tapahtuu poliisiyksiköiden (esimiesten) ja työterveyshuollon kautta, mutta sinne voi hakea myös itsenäisesti (Poliisihallitus 2019, 4 - 5). Syytä hakeutumiselle ei ole rajattu, eli työpajaan voi hakea kuka tahansa jos sen kokee tarpeelliseksi (Korhonen, 2019, 13). Posttraumatyöpajaan osallistumisen kustantaa Poliisihallitus sekä lähettävä yksikkö, joten osallistujalle ei tule kuluja (Poliisihallitus 2019, 5).

3.5 Kumulatiivisen stressin purku

Yksinkertaistettuna stressi voidaan jakaa kahteen muotoon: lyhytkestoiseen sekä kumulatiiviseen eli kasautuvaan stressiin. Ihmiskehon stressireaktiot ovat peräisin autonomisen hermoston toiminnasta, joka aktivoituu ihmisen kohdatessa jonkinlaisen ärsykkeen tai haasteen. Autonomisen hermoston alaisten stressireaktion aiheuttamat fysiologiset muutokset yleensä kuitenkin palautuvat muutamien minuuttien kuluessa. (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 168 - 169.)

Ihmisen kokiessa työssään useasti raskaaksi koettavia, haastavia tai kriittisiä tilanteita ei stressi välttämättä pääse purkautumaan ja se kasautuu niin kutsutuksi kumulatiiviseksi stressiksi (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 169). Kumulatiivisen stressin muodostumiseen vaikuttaa myös työn arkisemmat osat, kuten työyhteisön toimivuuteen tai työn järjestelyyn sekä sisältöön liittyvät psykososiaaliset kuormitustekijät (Poliisihallitus 2019, 5).

On poliisiyksiköiden sekä esimiesten vastuulla huolehtia, että henkilöstö saa tarvitsemansa tuen kumulatiivisen stressin purkamisessa. Varsinkin sellaisten työntekijöiden osalta, jotka työskentelevät kuormittavien ja raskaaksi koettavien aiheiden äärellä (esimerkiksi lasten seksuaalirikoksia tutkivat). (Poliisihallitus 2019, 5.)

Poliisihallituksen määräys mainitsee tavanomaisten jälkitoimien lisäksi mahdollisiksi tukitoimenpiteiksi esimerkiksi työn organisoinnin ja priorisoinnin, työtä tukevan esimiestyön, kehityskeskustelut, työnohjauksen ja työterveyshuollon palvelut. Työterveyshuolto onkin velvoitettu arvioimaan henkilöstön työkykyä vuosittain, jos työnkuvaan liittyy päivittäin kuormittavia tilanteita. (Poliisihallitus 2019, 5.)

3.6 Koulutus

Vaikka koulutuksesta puhuttaessa ei niinkään ole kyse *jälkitoimesta*, voidaan sillä vahvistaa jälkitoimien tehokkuutta ja kriittisten tilanteiden käsittelyä yksilö- sekä työyhteisötasolla. Siksi varmasti poliisihallituksen määräys velvoittaaakin poliisiyksiköitä kouluttamaan henkilöstöään kohtaamaan kriittisiä tilanteita (Poliisihallitus 2019, 5). Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoille tämä koulutus on sisällytetty tutkintorakenteeseen, jossa se näkyy mm. osana voimankäytön koulutusta (Poliisiammattikorkeakoulu 2020, 23 - 24).

Yleisesti kriittisistä tilanteista selviytymiseen sekä kumulatiivisen stressin torjumiseen liittyy vahvasti **resilienssi**. Resilienssiä on vaikea määritellä yhdellä sanalla, se tarkoittaa niin joustavuutta ja sinnikkyyttä kuin myös lannistumattomuutta ja toipumiskykyä (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 209). Sitä voidaan myös kuvata kykyinä valmistautua stressin, vastoinkäymisten ja traumaattisten tilanteiden kohtaamiseen sekä niihin mukautumiseen ja niistä palautumiseen (Kaunisto ym. 2021, 232).

Resilienssiä voidaan kehittää erilaisilla harjoituksilla ja koulutuksella. Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoille se toteutetaan kolmen toisiinsa kytköksissä olevan sisältökokonaisuuden kautta: psykoedukaation, itsesäätelytekniikoiden ja simulaatioharjoittelun kautta (Kaunisto ym. 2021, 234). Näiden sisältökokonaisuuksien kautta poliisiopiskelijoille muodostuu tietoa stressin fysiologiasta sekä psykologiasta, akuuttien stressireaktioiden vaikutuksista, erilaisista hengitystekniikoista sekä

mielikuvaharjoitteista (Kaunisto ym. 2021, 242). Koulutuksen osaamistavoitteisiin kuuluu mm. stressireaktioiden tunnistaminen ja niiden säätely (Poliisiammattikorkeakoulu 2020, 23).

Koska traumatisoivalle tilanteelle yleistä on yleensä niiden ennakoimattomuus, voidaan mieltä valmentamalla osana resilienssiä valmistautua näihin. Kriittiset ja haastavat tilanteet aiheuttavat joka tapauksessa stressireaktioita, mutta valmistautumalla näihin voidaan reaktioiden voimakkuuteen ja fysiologisiin oireisiin vaikuttaa. (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 210.) Esimerkiksi äärimmäisessä stressitilanteessa tehdyt havainnot voivat olla täysin erilaisia kuin rauhallisessa tilanteessa (Kaunisto ym. 2021, 211). Mieltä valmentamalla voidaan vaikuttaa siihen, kuinka suuri vaikutus stressireaktioilla on havainnointiin ja yleisesti päätöksentekoon sekä henkilön toimintaan. Resilienssiä kehittämällä voidaan tehostaa omaa kykyä käsitellä kriittisiä sekä traumaattisia tilanteita ja parantaa henkistä valmiutta vaativiin työtehtäviin. (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 210).

Tietoa resilienssistä ja koulutusta kriittisten tilanteiden kohtaamiseen on tarjolla myös jo työelämässä oleville poliiseille. Esimerkiksi poliisihallituksen kirjeessä ”Poliisin tavoite- ja kehityskeskusteluohje vuodelle 2022” (POL-2021-123990) mainitaan tavoite- ja kehityskeskusteluiden erityisteehmäksi työyhteisön resilienssi. Tavoitteena on resilienssin tunnistaminen ja vahvistaminen niin työyhteisön kuin oman itsensä toiminnassa. Tavoitetta tukemaan kaikille poliisihallinnon henkilöille on tarjolla Kaiku-hankkeena toteutettu verkkotietopaketti resilienssistä ja sen vaikutuksista. (Poliisihallitus 2021, 1.)

4 JÄLKITOIMIEN HYÖDYT

4.1 Kokemukselliset purkukeskustelut

Purkukeskusteluiden hyödyistä ja tehokkuudesta on olemassa ristiriitaista tutkimustietoa. Ehkäpä yksi alan tunnetuimpia purkukeskusteluita vastaan esitetty kritiikki on vuoden 2003 The British Journal of Psychiatryn Simon Wesselyn ja Martin Deahlin julkaisu ”*Psychological debriefing is a waste of time*” (suom. psykologinen jälkipuinti on ajanhukkaa). Kritiikki kohdistui siihen, että purkukeskustelujen järjestäminen on hyödytöntä tai se voi jopa pahentaa tilannetta (Wessely, Deahl 2003).

Kritiikkiä perustellaan esimerkiksi sillä, että siinä missä defusing-menetelmillä pyritään antamaan tietoa tulevista mahdollisista oireista, tällä saatetaankin lisätä näiden oireiden ilmaantuvuutta. Myös se nostetaan esille, että traumaattisesta tilanteesta puhuminen täysin ulkopuolisille ihmisille voi haitata tavanomaista paranemisprosessia sen sijaan, että puhuisi henkilöille, jotka tunsivat trauman

kokeneen uhrin ja ymmärtäisivät sen mahdolliset vaikutukset tämän nimenomaisen henkilön kohdalla. (Wessely, Deahl 2003).

Tutkimuksia on esitetty myös siitä, että jälkipuinti ei todellisuudessa ehkäise traumaperäistä stressihäiriötä tai se saattaa jopa lisätä sen esiintyvyyttä. Tutkimusten päätelmänä on, että purkukeskustelujen hyödyistä ei ole tarpeeksi empiiristä näyttöä. (Wahlbeck 2020.) On kuitenkin huomioitavaa, että traumaperäisen häiriöiden muodostumiseen vaikuttaa myös useat muut asiat, kuten tapahtuman vakavuus, henkilön omat suojaavat tekijät tai tapahtumaa edeltävä mielenterveyden tilanne (Kaunisto ym. 2021, 411).

Osa tutkimuksia kuitenkin yhdistää se, että osassa niistä kyse on vain kerran pidetystä jälkipuintistunnosta (Wahlbeck 2020). Suomessa poliisilla onkin käytössä useita erilaisia keinoja kriittisten tilanteiden jälkitoimiin ja purkutilaisuuksia järjestetään tarvittaessa useampia.

Suomen poliisin toimintamalli perustuu CISM-formaattiin (*Critical Incident Stress Management*, suom. kriittisten tilanteiden stressinhallinta), jolla tähdätään ”mahdollisimman kokonaisvaltaiseen stressin ja kriittisten tilanteiden hallintaan” (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 190). Mallille ominaista on sisältää pelkän keskusteluavun lisäksi erilaisia työmenetelmiä sekä toimintasuunnitelmia, kuten koulutuksia ja harjoituksia ennalta ehkäisyyn, erikseen suunniteltuja työskentelymuotoja ja jälkiseurantaa (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 189).

Purkukeskusteluiden teho ja hyödyt riippuvat myös siitä, miten ne on suunniteltu vastaamaan kohderyhmän tarpeita ja ymmärtämään näitä (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 189). Poliisille suunnatut purkukeskustelut ohjataan yleensä Poliisiammattikorkeakoulun koulutusohjelman läpikäyneiden toisten poliisien toimesta. Keskustelua siis ohjaavat henkilöt, jotka ymmärtävät hyvin kohderyhmän työnkuvan ja todennäköisesti myös nauttivat heidän luottamustaan.

Välittömien purkukeskusteluiden tavoitteena on toimia nimenomaan psyykkisenä ensiapuna ja tavoitteena on mm. kriittisestä tilanteesta aiheutuvien reaktioiden vähentäminen ja tilanteen normalisointi. Kriittisen tilanteen kärsinyt henkilö käy joka tapauksessa siihen liittyviä ajatuksia läpi. Ihminen helposti miettii tilanteen jälkeen, että hän olisi voinut toimia toisin ja lopputulos olisi ollut erilainen. Tällaisella negatiivisella käsityksellä omasta toiminnasta on vaikutusta tilanteen traumatisoitumiseen. Purkukeskustelun hyötyä perustellaankin sillä, että näitä ajatuksia ei tarvitse käydä yksin läpi eikä näin ollen niistä muodostu mahdollisesti vääristynyttä mielikuvaa (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2015, 173, 185.)

Purkukeskusteluiden negatiivisia vaikutuksia voidaan aiheuttaa myös sillä, että keskusteluryhmät kootaan väärällä tavalla tai kokemuksia käydään läpi varomattomasti, liian syvälle uppoutuen. Purkukeskusteluihin osallistuneiden mukaan keskustelut ovat kuitenkin nähty myönteisinä, niitä pidetään tärkeinä ja tarjottuun apuun sekä tukeen on oltu tyytyväisiä. (Kaunisto ym. 2021, 412).

4.2 Posttraumatyöpajat

Posttraumatyöpajojen tarjoamista hyödyistä on niukasti tietoa, mutta Marika Korhosen opinnäytetyöhön toteutettu haastattelututkimus voi antaa jonkinlaista suuntaa näistä. Korhonen haastatteli työssään kolmea posttraumatyöpajaan osallistunutta ja analysoi heiltä saatuja vastauksia. Haastateltavat kertoivat yksimielisesti, että posttraumatyöpajasta oli ollut heille hyötyä niin työ- kuin siviilielämässäänkin. Haastateltavien oli helpompi käsitellä stressaavia tilanteita jälkikäteen ja työpajassa opittuja erilaisia hyvinvointia ja henkistä tasapainoa tukevia keinoja pystyy edelleen hyödyntämään omassa elämässä. (Korhonen 2019.)

5 PRODUKTI JA SEN TOTEUTUS

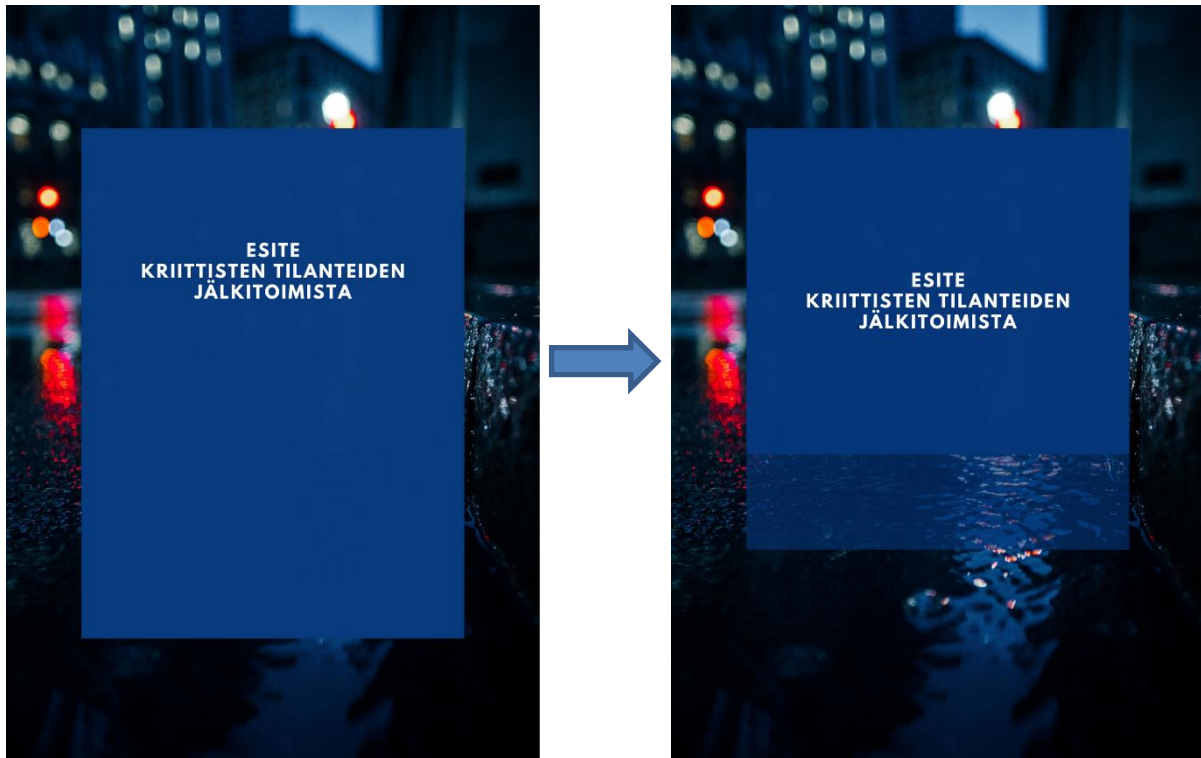
Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu aina produktista ja sen raportista (Vilka, Airaksinen 2003, 80). Tämän opinnäytetyön aluvuossa 1.4 on selitetty tarkemmin toiminnallisen opinnäytetyön rakenteesta ja siitä miten se muodostuu. Tämän opinnäytetyön produktina eli tuotoksena syntyi esite (liite 1), joka kertoo pääpiirteittäin kuinka kriittisiin tilanteisiin voidaan puuttua. Kohderyhmänä olivat henkilöt, jotka tekevät poliisin perustyötä, työharjoittelussa olevat opiskelijat ja virkauransa alussa olevat työntekijät. Tarkoituksena oli rohkaista henkilöä hakeutumaan jälkipuintitoimenpiteiden piiriin, jos tämä koki niille olevan tarvetta.

Alun perin, kun aloitin opinnäytetyön tekemisen, suunnitelmissani oli tehdä produktina juliste. Työn edetessä ja oppiessani aiheesta lisää, koin, että juliste ei välttämättä ole sopiva muoto produktille ja päädyin sen sijaan tekemään esitteen. Tällä tavoin saisin sisällytettyä produktiin enemmän informaatiota ja se palvelisi enemmän opinnäytetyön tarkoitusta.

5.1 Suunnitteluprosessi

Suunnitteluprosessi alkoi sillä, että lähdin miettimään minkä kokoinen esite vastaisi parhaiten visioimaani tuotosta. A4-paperin kokoinen esite olisi aivan liian suuri eikä se olisi käytännöllinen. Totesin, että A5-kokoinen, taskuun menevä esite olisi kaikkein paras. Jos esite olisi vielä tätä pienempi, alkaisi ongelmaksi muodostua tila, johon tekstin täytyisi mahtua. A5-paperin kokoinen esite oli sopiva kompromissi koon ja tekstin määrän väliltä. Se on mukavan kompakti, mutta silti siihen saadaan mahtumaan tarpeeksi tekstiä.

Visionani oli esite, josta huokuisi aihepiirin vakavuus sekä asiallisuus, ja sen täytyi puhutella kohde-ryhmäänsä eli tässä tapauksessa poliiseja. Ensimmäiseen luonnokseeni esitteen kannesta valitsin siniset värit ja taustaksi tunnelmaltaan jopa hieman melankolisen kuvan. Tekstin tyyliksi valikoitui hyvin asiallisen näköinen, varsin ”poliisimainen” fontti.



Kuva 3: Esitteen ensimmäinen luonnos ja siitä johdettu toinen luonnos.

Olin yhteydessä sähköpostitse Poliisiammattikorkeakoulun lakimieheen Poliisin virallisen logon ja fonttien sekä kuvapankkien käytöstä. Autettuaan minua hän ohjasi minut vielä viestintäpäällikkö Anna Bycklingin suuntaan. Kävimme puhelinkeskustelun Bycklingin kanssa 11.4.2022, jossa hän neuvoi minua Poliisin virallisen logon, fontin ja kuvapankkien käytöstä (Byckling, 2022a). Hän lähetti minulle sähköpostitse Poliisin virallisen ohjeiston ja muutaman kuvan esitettäni varten antamieni tuntomerkkien perusteella (Byckling, 2022b).

Poliisin visuaalisen ohjeiston perusteella selvisi, kuinka suuren säätelyn takana poliisin visuaalinen ulkoasu on. Ohjeistossa puhuttiin yhdestä yhtenäisestä poliisista, ja siitä kuinka poliisi on tunnistettavissa tämän perusteella paikasta huolimatta (Poliisi 2021, 3). Ohjeistuksen innoittamana lähdin hakemaan esitteelle osittain tätä poliisin identiteettiä antavaa olemusta, kuitenkin sitä kopioimatta. Sinisen värin sävyksi valikoitui hex-koodin perusteella sama sävy ja kansilehteen päätyi läpinäkyvä väri yksivärisen osan alasivulle (kuva 3). Tämä tyyli ohjasi koko suunnitteluprosessia tästä eteenpäin.

5.2 Tekstisisältö

Esitteen ulkoasun ja tekstiosuuksien suunnittelu etenivät samassa tahdissa samaan aikaan, mutta ennen lopullisen ulkoasun suunnittelua oli päätettävä mitä kaikkea esitteen halutaan kertovan. Tällä tavoin pystyttiin suunnittelemaan esitteen ulkoasu tekstiosuuksien ympärille niitä täydentäen.

Esitteen tavoitteena oli antaa mahdollisimman paljon tietoa mahdollisimman selkeästi. Työn alussa tavoite tuntui varsin järkevältä, mutta suunnitteluprosessin aikana huomasin, kuinka suurimmaksi ongelmaksi muodostui kysymys siitä mitä kertoa ja mitä jättää pois. Opinnäytetyön tietoperusta on loppujen lopuksi niin laaja, että edes sen pääpointteja on mahdotonta tiivistää kolmelle A5-sivun kokoiselle alueelle niin, että teksti olisi vielä selkeästi luettavissa.

Päädyin siihen, että kerron aluksi stressireaktioiden oireista, tämän jälkeen esittelen jälkitoimenpiteiden keinot todella pintapuolisesti ja viimeisellä sivulla olisi tieto kuinka näiden piiriin voi hakeutua. Tavan, jolla tieto esitetään, täytyi olla asiallinen, mutta myös ennen kaikkea selkeä. Lauseiden tulisi olla yksinkertaisia, lyhyitä ja helposti ymmärrettävissä.

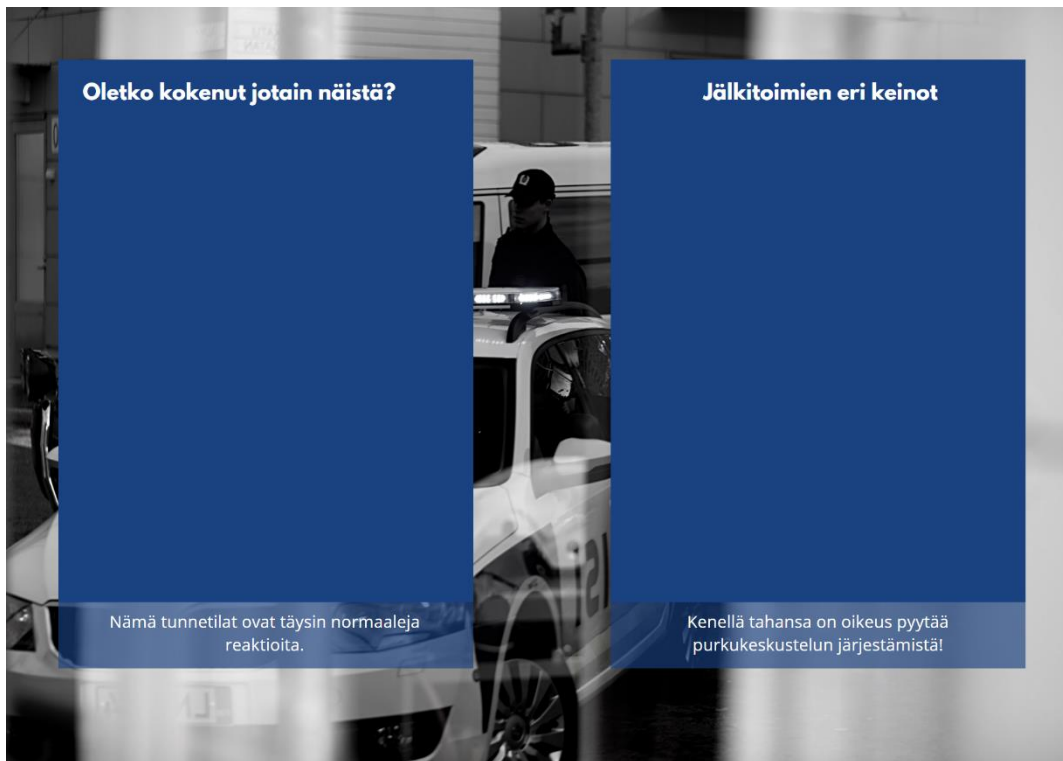
5.3 Kansilehti

Kansilehteen valitsin kuvan, joka herättää huomiota ja liittyy esitteen aiheeseen. Kansikuvan tärkeys korostuu siinä, että se antaa kokonaiskuvan esitteestä ja sillä täytyy pystyä herättämään lukijan mielenkiinto. Tässä vaiheessa prosessia tein useita eri luonnoksia kansilehdestä etsien sopivaa tasapainoa kuvan ja tekstiosuuden kanssa.

Kansilehteen täytyi saada myös huomiota ja uteliaisuutta herättävä otsikko, joten päädyin kysymyksen ”jäikö haastava tilanne mieleen?”. Kysymyksellä herätetään lukijan mielenkiinto ja sanoilla ”haastava tilanne”, jotka ovat kirjoitettu suuremmalla fonttikoolla, haetaan huomiota. Otsikon on tarkoitus kansikuvan kanssa herättää lukijassa tunteita ja saada tätä tutustumaan esitteeseen. Otsikkoa täydentäväksi tekstiksi valikoitui informatiivinen ja selkeä kuvaus produktin sisällöstä: ”esite kriittisten tilanteiden jälkitoimista”.

5.4 Sisäaukeama

Sisäaukeamalle kuvien valitseminen oli haastavaa. Pohdin pitkään tulisiko sisäaukeamalla olla yksi suuri kuva (kuva 4) vai molemmilla aukeaman sivuilla oma kuvansa. Useiden luonnosten jälkeen päädyin jälkimmäiseen vaihtoehtoon. Kuvat päätin muuttaa mustavalkoisiksi, koska värillisinä ne varastivat liikaa huomiota esitteen tekstiosasta ja väripaletin osalta sivuilla oli liikaa samoja värejä. Mustavalkoisina kuvat täydensivät hyvin esitteen kokonaisilmettä ja samalla viestittivät lukijalleen aiheen vakavuudesta.



Kuva 4: Sisäaukeaman luonnostelma yhdellä suurella taustakuvalla.

Kuten yllä olevasta kuvasta näkyy, sisäaukeama on käynyt läpi muutoksen suunnitteluprosessin aikana lopulliseen versioon (liite 1) verrattuna.

Ensimmäisellä sivulla luetellut tunnetilat ovat traumaperäisen stressireaktion aiheuttamia oireita, jotka Poliisihallituksen määräyksessä on mainittu. Koska purkukäytännöissä korostuu stressireaktioiden normalisoiminen eli psykoedukaatio (Kaunisto ym. 2021, 244), halusin korostaa tätä myös esitteessä. Suunnittelin aluksi, että sisäaukeamalla jokaisen sivun alalaidassa olisi jokin lause, joka pyrkisi normalisoimaan tilanteeseen liittyviä tunteita, mutta lopullisessa versiossa alalaitaan päätyi ennemminkin toiveita herättäviä lauseita tällaisten sijaan. Pidin kuitenkin alkuperäisestä ajatuksesta kiinni ja pyrin käyttämään tunnetilistauksen alla lauserakenteissa sanavalintoja, jotka pyrkisivät normalisoimaan tilanteen ja antamaan ymmärrystä oireiden takana.

Toisella sivulla luetellaan jälkitoimien eri muodot. Koska esitteessä on vain rajattu tila käytettävissä, päätin keskittyä opinnäytetyössäkin eniten käsiteltyihin keinoihin eli purkukeskusteluihin, posttraumatyöpajaan ja työterveyshuoltoon. Osion laatimisessa haastavaa oli se, mitä asioita halutaan kertoa. Totesin, että vaikka purkukeskustelut ovat osa työvelvoitetta, ei tämän mainitseminen ollut niin tärkeää, koska esitteen tavoite on rohkaista oma-aloitteisten purkukeskusteluiden järjestämiseen. Jos työpaikalla järjestetään purkukeskustelu, uskon että samassa yhteydessä työvelvoite tulee ilmi.

Purkukeskusteluista olisi voinut kertoa esitteessä enemmänkin, mutta tilan ollessa rajallinen, päädyin korostamaan keskusteluiden luottamuksellisuutta, mikä palvelisi esitteen tarkoitusta rohkaista lukijaa hakeutumaan purkukeskusteluun.

Posttraumatyöpajojen osalta esite muuttui aika paljon. Lopulliseen muotoonsa se päätyi vasta valmistumisen viime metreillä. Pohdin pitkään, mitä asioita kannattaa nostaa esille ja miten henkilön kynnystä hakeutua työpajoihin saataisiin laskettua. Päädyin mainitsemaan puolen vuoden kriteerin osallistumiselle, koska koin sen olevan oleellinen osa työpajaan hakeutumista. Tämän lisäksi halusin keskittyä asioihin, joita työpajoissa hoidetaan ja ennen kaikkea siihen, että syyn sinne hakeutumiselle ei tarvitse olla työperäinen.

Sivun alalaidassa halusin tuoda ilmi ehkäpä esitteen tärkeimmän seikan: purkukeskustelujen järjestämistä saa vaatia kuka tahansa. Tässä vaiheessa lukijalle on kerrottu stressireaktioiden oireista ja niiden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon pyrkivien jälkitoimien eri muodoista. Nyt lukija saa tietää, että hänellä on täysi oikeus purkukeskusteluun jos hän kokee tällaisen tarpeelliseksi.

5.5 Takasivu

Takasivulla kuvavalintaan vaikutti sen antama tyyneys ja rauhallisuus. Kuva ei ole enää mustavalkoinen, vaan enemmän toiveita herättävä ja se tukee hyvin viimeisen sivun antamaa informaatiota. Tiesin heti minulle tarjottuja kuvia katsoessani, että haluan tämän kuvan viimeiselle sivulle juuri siitä huokuvan rauhallisuuden vuoksi.

Takasivun tekstit keskittyvät nyt edellisessä sivulla esiteltyjen jälkitoimien piiriin hakeutumiseen. Sanavalinnoilla on tärkeä rooli esitteen laatimisessa, ja koin, että sana ”väylä” on paljon parempi valinta kuin esimerkiksi monissa samankaltaisissa esitteissä käytetty ”tie”. En myöskään halunnut puhua suoranaisesti avusta, vaan enemmänkin tuesta, vaikka loppupeleissä kyse onkin samasta asiasta. Monesti huomaa, että ihmisille on vaikeaa pyytää apua, joten halusin pitää sivun otsikon mahdollisimman neutraalina ja helposti lähestyttävänä.

Teksteissä on useammassa kohdassa neuvottu olemaan yhteydessä omaan esimieheen, ja tämä perustuu täysin Poliisihallituksen määräyksessä annettuun informaatioon. Lähes jokaisen eri jälkitoimen muodon järjestämisestä vastaa esimies, joten tämän mainitseminen oli kaikkein oleellisinta. Halusin silti tarkentaa, kenestä todellisuudessa voi olla kyse, kun puhutaan lähimmästä esimiehestä. Varsinkin työharjoittelua suorittavalle opiskelijalle lähimmän esimiehen hahmottaminen voi olla vielä haastavaa, joten halusin mainita muutamia todennäköisiä esimerkkejä. Esimerkkilistauksessa halusin myös osoittaa, että esitteessä ei keskitytä pelkästään kenttätoimintaa vaan myös tutkinnan puolella on mahdollista kokea haastavia ja ahdistavia tilanteita, joten lisäsin listaukseen

myös tutkinnanjohtajan. Kokemuksellisen purkukeskustelun järjestäminen varmasti onnistuu myös ottamalla yhteyttä oman aseman purkukeskusteluohjaajaan, mutta päädyin laatimaan esitteen nimenomaan Poliisihallituksen määräyksessä kuvattujen keinojen perusteella.

Posttraumatyöpajaan hakeutumisesta ei lopulta ollut paljoakaan tietoa, muuta kuin Poliisihallituksen määräyksessä mainitut työterveyshuolto ja oma esimies, joten päädyin mainitsemaan nämä. Työterveyshuollon mainitseminen voi hyvinkin olla monen mielestä itsestäänselvyys, mutta koska tämä on edellisellä sivulla mainittu yhtenä jälkitoimien keinona niin on sinne hakeutuminenkin hyvä esitellä.

Minusta oli myös sopivaa, että tässä vaiheessa esitteessä voi mainita myös muut Poliisihallituksen määräyksessä mainitut jälkitoimien keinot. Näihin hakeutuminen on kuitenkin niin erilaista riippuen paikkakunnista, että niistä olisi vaikea kertoa sen enempää.

Aivan sivun alalaidasta löytyy QR-koodi, josta pääsee Käypä hoito -sivustolle lukemaan stressiperäisistä reaktioista ja häiriöistä. Koska esitteessä oli vain rajattu tila, oli siihen vaikea sisällyttää kaikki tarpeellinen, joten halusin vielä ohjata lukijaa eteenpäin jos hänellä on kiinnostusta aiheeseen. Pohdin pitkään, ohjaanko esitteen lopussa Terveyskirjasto-sivustolle artikkeleihin stressistä tai traumaperäisestä stressihäiriöstä, mutta Käypä Hoito -sivuston artikkeli traumaperäisistä stressireaktioista ja -häiriöistä tuntui osuvan kaikkein parhaiten aihealueeseen.

QR-koodin lisäksi sivun alalaidassa on maininta, että esite on toteutettu osana Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Näiden lisäksi siinä kerrotaan esitteen laatija ja kuvien ottaja. Kuvat on ottanut Sami Hätönen, ja käyttö lupa kuville on saatu viestintäpäällikkö Bycklingin lähettämässä sähköpostiviestissä (Byckling, 2022b).

5.6 Kokonaisuus

Kun koko esite oli saatu lopulliseen muotoonsa, oli tehtävänä vielä viime hetken viilauksia. Jokaisen eri tekstiosion fonttikoot oli tarkastettava, jotta tekstien visuaalinen ilme olisi yhtenäinen. Tekstien sijoittelut oli syytä myös tarkastaa esitteen laatimiseen käyttämäni ohjelman sisäänrakennetun viivaimen avulla. Jokaisen tekstirivin, esimerkiksi otsikon, oli oltava samalla korkeudella ja yleisesti tekstien etäisyyksien oli täsmättävä joka sivulla toisiinsa. Näillä toimenpiteillä pystyttiin varmistamaan esitteen huoliteltu ja ennen kaikkea yhtenäinen ilme.

Esite tarjoaa nyt kokonaisuudessaan yksinkertaistetun kosketuksen poliisin jälkitoimien keinoihin. Asiat etenevät esitteessä järkevästi ja kronologisesti: aluksi käydään läpi oireita, sitten niihin perus-

tuvien hoitokeinojen toimintamuotoja ja sen jälkeen tapaa päästä näiden piiriin. Kuvien osalta esitteessä on myös ajatuksella suunniteltu jatkumo. Ensimmäisen sivun kuva luo jännittyneen ja vakavan tunnelman, värimaailma on synkkä ja tällä kuvastetaan itse kriittisen tilanteen kokemista. Sisäaukeamalla on käytössä tilannekuvia, jotka ovat mustavalkoisia. Värimaailma on edennyt tummasta ja mustasta hieman vaaleampaan sävyyn. Viimeisellä sivulla kuvassa onkin käytössä kaikki värit. Värimaailma on enemmän lämpimämpi ja se huokuu rauhallisuutta. Pysin siihen, että esitteen kuvat täydentävät sen tekstiosuuksia ja tukevat samalla sen antamaa toiveikasta jatkumoa.

6 TULOKSET, JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön loppuun kuuluu osa, jossa tekijä pohtii työssä saavutettuja lopputuloksia ja sen saavuttamiseen käytettyjä keinoja. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin tulisi poiketa tutkimuksellisen opinnäytetyön arvioinnista, koska ne ovat loppujen lopuksi luonteeltaan erilaisia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee arvioida itse produktiin liittyviä asioita, niin visuaalista ilmettä kuin myös produktin käsittelemää aihepiiriä tai ongelmaa sekä siihen liittyvää tietoperustaa ja viitekehystä. Näiden lisäksi on hyvä pohtia, oliko opinnäytetyössä tehdyllä selvityksellä vaikutusta tuotokseen liittyvissä päätöksissä, oliko tehty selvitys luotettava ja kuinka laadukas käytetty aineisto oli. (Vilkka, Airaksinen 2003, 154, 158).

6.1 Produktin onnistuminen

Produktin tavoitteena oli antaa mahdollisimman paljon tietoa mahdollisimman selkeästi ja laskea henkilöstön kynnystä hakeutua tai tehdä aloite purkukeskusteluiden järjestämisestä. Sen oli tarkoitus myös ohjata apua tarvitseva tukipalveluiden piiriin. Esitteen kohderyhmänä toimi poliisin perustyötä tekevät, harjoittelujaksoa suorittavat opiskelijat sekä työuraansa aloittelevat poliisit.

Omien harjoittelujakson kokemuksieni perusteella minulle jäi kuva, että tällaiselle esitteelle olisi tarvetta varsinkin opiskelijoiden keskuudessa. Jälkipuintia koskevia asioita ei opinnoissa käydä paljoa läpi ennen harjoittelujaksoa, joten esite toimisi hyvänä tiivistettynä tietopakettina opiskelijoiden keskuudessa.

Kuten jo aiemmin opinnäytetyössä mainitsin, oli alkuperäisenä tarkoituksena laatia produktina juliste. Julisteessa olisi kuitenkin ollut vielä rajallisempi määrä tilaa käytettäväksi ja siitä olisi todennäköisesti tullut liian suppea. Produktin toteutusmuotona esite vastasi paremmin mielessäni ollutta visiota.

Valmista esitettä katsoessani olen hyvin tyytyväinen lopputulokseen. Keräsin esitteestä lähipiiriltäni palautetta ja vastaanotto oli hyvä. Ulkoasu ja tekstit ovat tasapainossa, sivut eivät ole liian täynnä

ja esite on kaikin puolin helppolukuinen. Esitteeseen valituista fonteista, kuvista ja värimaailmasta välittyy poliisin visuaalinen ilme, joka puhuttelee hyvin kohderyhmäänsä.

Edellisessä kappaleessa olen perustellut tekstivalintojani ja sitä, miksi joitain asioita esitteeseen on sisällytetty ja joitain ei. Jälkikäteen asiaa pohtiessani olisin halunnut lisätä esitteeseen vielä enemmän tietoa erilaisista stressireaktioiden oireista sekä jälkipuinteinoista. Nyt lopullinen esite on varsin pintapuolinen kosketus aiheeseen ja koen, että suurin kritiikki osuisikin siihen, että sen tarjoama informatiivisuus jää hyvin suppeaksi. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että pysyin tavoitteessani pitää esite mahdollisimman selkeänä ja silti onnistuin sisällyttämään siihen tärkeimmät asiat.

Esite on laadittu opinnäytetyön ensimmäisessä luvussa rajatun viitekehyksen ja tietoperustan pohjalta. Pohjimmiltaan se perustuu kuitenkin eniten Poliisihallituksen antamaan määräykseen.

Esitteen hyödyllisyyttä on vaikea lähteä arvioimaan tässä vaiheessa, koska sitä ei ole annettu tarjolle tai esitelty missään. Olen kuitenkin sitä mieltä, että jos esitteen lukeneista yksikään henkilö oppii siitä jotain tai päätyy joskus työurallaan sen ansiosta tarvitsemansa tuen piiriin, on tavoitteisiin päästy.

6.2 Pohdinta

Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen tämän laajuinen kirjallinen työ, jonka olen koskaan opintojen aikana tehnyt. Suurin haaste koko prosessissa oli aihevalinta. Työn lopullinen aihe vahvistui vasta toisessa opinnäyteseminaarissa, kun päätin viime hetkellä tehdä aihevaihdoksen. Olen kuitenkin erittäin tyytyväinen siihen, että vaihdos onnistui ja pääsin tekemään työn aiheesta, joka todella kiinnosti.

Aiheen päättämisen jälkeen haasteita aiheutti enimmäkseen työn aikatauluttaminen. Jälkikäteen ajateltuna olin turhan optimistinen aikataulutuksen suhteen ja nyt olen oppinut, että jos olisin jo lähtötilanteessa ollut itselleni armollisempi, niin työ olisi lähtenyt käyntiin paljon sulavammin. Sanonta siitä, että ”aloittaminen on aina hankalinta” pitää hyvin paikkansa. Huomasinkin, että tarkkaan suunnitteleamalla työn kirjoittamista ja aineiston läpikälaamista sai paljon paremmin tuloksia kuin sillä, että ajatteli vain aloittavansa kirjoittamisen.

Aineistoa läpi käydessäni huomasin, kuinka aihealue on äärettömän laaja ja viitekehyksen sekä tietoperustan rajaaminen tiettyyn alueeseen konkretisoitui. Koen, että onnistuin rajaamaan työni aihealueen erittäin hyvin ja työn edetessä myös pysyin rajaamallani alueella. Rajaamani tietoperusta muodostui niin poliisihallinnon omista ohjeistuksista kuin myös aihetta sivuavasta kirjallisuudesta. Suurin osa käytetystä kirjallisuudesta on noussut esiin myös opintojen aikana eri kursseilla,

joten luotto käytettyyn aineistoon oli suuri. Opinnäytetyötä kirjoittaessani olen myös pyrkinyt läpinäkyvään lähteiden käyttöön: jokainen lähde on merkitty oikeaoppisesti ja tarkasti. Niiden alkuperä voidaan hyvinkin todentaa tarvittaessa, ja tällä voidaan vahvistaa hyvin tehdyn selvityksen luotettavuutta.

Selvityksen muotona minulla toimi kirjallisuuskatsaus, jota ohjanneisiin tutkimuskysymyksiin sain vastaukset käytetyn aineiston pohjalta. Työssä saatiin selville miten jälkitoimet ovat poliisihallinnossa ohjeistettu sekä määritelty, onko tietyillä laitoksilla näissä ohjetasolla eroja ja minkälaisia nämä eri keinot ovat. Hyötyjen selvittäminen oli haastavampaa, koska aiheesta on paljon ristiriitaista tietoa. Tässä olisikin oiva jatkotutkimuksen kohde tulevaisuudessa opiskelijoille, sillä aiheeseen voisi syventyä paljon enemmän kuin esimerkiksi tässä opinnäytetyössä.

Selvityksellä saamani vastaukset näkyvät hyvinkin produktia varten tehtyjen päätösten taustalla. Lähes koko produktin sisältö on laadittu tutkimuskysymysten vastausten pohjalta. Rajauksen siitä, mitä esitteeseen päätyi ja mitä ei, tein kerätyn tiedon perusteella.

Loppujen lopuksi olen hyvin tyytyväinen opinnäytetyön lopulliseen muotoon niin produktin kuin raportin osalta. Alussa tutustuin omiin koulukohtaisiin ohjeisiin opinnäytetyön laatimisesta ja asetin itselleni tavoitteet. Voin ylpeänä sanoa, että omasta mielestäni pääsin näihin tavoitteisiin vaikka tie ei ollut helppo. Lopputulos eroaa aika paljonkin siitä, minkälainen visio minulla alussa oli. Tähän vaikutti ennen kaikkea se, kuinka paljon itse aiheesta oppi työn edetessä ja pystyi näkemään mitkä asiat olivat tärkeitä sekä oleellisia ja mitkä eivät. Oppimisprosessin aikana oli myös todella ilahduttavaa huomata kuinka edelleen jopa niin kutsuttu lapsenomainen uteliaisuus ja kiinnostus voivat syttyä vielä tässäkin vaiheessa elämää.

LÄHTEET

- Aro, Ari 2020: Kenttäjohtoalueiden yhdistämisen perusteet ja sillä saavutettu hyöty. Poliisiammattikorkeakoulu, YAMK-opinnäytetyö.
- Byckling, Anna 2022a: Poliisiammattikorkeakoulun viestintäpäällikkö. Puhelinkeskustelu 11.4.2022.
- Byckling, Anna 2022b: Poliisiammattikorkeakoulun viestintäpäällikkö. Sähköposti 11.4.2022.
- Hakala, Juha T. 2004: Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki, Gaudeamus.
- Haravuori, Henna 2020: Lyhytkestoisen psykoterapiatekniikan muoto Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Käypä Hoito -sivusto. Luettavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01356>. Viitattu 10.4.2022.
- Kaakkois-Suomen poliisilaitos 2020: Kriittisten tilanteiden jälkitoimet Kaakkois-Suomen poliisilaitoksessa -ohje, POL-2017-13450.
- Kananen, Jorma 2015: Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaunisto, Jasmin & Hyyti, Jari & Koskelainen, Mari & Nieminen, Anna 2021: Poliisityön psykologia. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu.
- Korhonen Marika 2019: Poliisin posttraumatyöpaja työhyvinvoinnin edistäjänä. Poliisiammattikorkeakoulu, AMK-opinnäytetyö.
- Länsi-Uudenmaan poliisilaitos 2019: Kriittisten tilanteiden jälkitoimet Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksessa -ohje, POL-2019-66639.
- Poliisi 2021: Poliisin visuaalinen ohjeisto 2.0, Poliisihallinnon sisäinen intranet Sinetti.
- Poliisiammattikorkeakoulu 2020: Poliisi (AMK) -tutkinto (180 op) opetussuunnitelma lukuvuodet 2020 – 2022.
- Poliisihallitus 2012: Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa -määräys, POL-2020/2012/668.
- Poliisihallitus 2019: Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa -määräys, POL-2019-14546.
- Poliisihallitus 2021: Poliisin tavoite- ja kehityskeskusteluohje vuodelle 2022 -kirje, POL-2021-123990.
- Rantaeskola, Satu & Hyyti, Jari & Kauppila, Jaakko & Koskelainen, Mari 2015: Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä. Helsinki, Talentum.
- Roisko, Ronja & Ryyänen, Matti 2020: Kriittisten tilanteiden jälkihoito Helsingin poliisilaitoksella. Poliisiammattikorkeakoulu, AMK-opinnäytetyö.

Sisä-Suomen poliisilaitos 2015: Kriittisten tilanteiden jälkitoimet Sisä-Suomen poliisilaitoksella - määräys.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003: Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki, Tammi.

Wahlbeck, Kristian 2020: Traumaperäisen stressihäiriön ehkäisy. Käypä hoito -sivusto. Näytönastekatsaus. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nak06920>. Viitattu 11.4.2022.

Wessely, Simon & Deahl, Martin 2003: Psychological debriefing is a waste of time, British Journal of Psychiatry (2003), 183, 12 - 14.

LIITTEET

Liite 1. Esite kriittisten tilanteiden jälkihoidoista.



Liite 1. Esite kriittisten tilanteiden jälkitoimista. Sivun 1/4.

Oletko kokenut jotain näistä?

- Väkisin mieleen tunkeutuvia ajatuksia
- Tunteita ja aistimuksia
- Painajaisunia
- Syyllisyyden tunnetta
- Fysiologista ja psykologista reaktiivisuutta
- Vetäytymistä
- Välttelyä
- Unihäiriöitä
- Keskittymiskyvyttömyyttä
- Ärtymisyyttä

Poliisi kohtaa työssään päivittäin haastavia ja raskaita tilanteita.

Nämä tunnetilat voivat olla niistä johtuvia stressireaktioita ja niiden kokeminen on täysin normaalia.

Oireita voidaan ehkäistä ja hoitaa erilaisilla jälkitoimilla.

Jälkitoimien eri muodot

Kokemukselliset purkukeskustelut

- Järjestetään välittömästi ja tarvittaessa myöhemmin uudelleen.
- Täysin luottamuksellisia.

Posttraumatyöpajat

- Järjestetään kun tapahtumasta vähintään puoli vuotta.
- Traumojen ja kumulatiivisen stressin hoitoon.
- Voi hakeutua, vaikka kyseessä ei olisi työperäinen syy.

Työterveyshuolto

- Psykososiaalinen ja somaattinen tuki.
- Kumulatiivisen stressin purku.

Kenellä tahansa on oikeus pyytää purkukeskustelun järjestämistä tilanteesta huolimatta.

Väylät tuen piiriin

Kokemukselliset purkukeskustelut

- Yhteys lähimpään esimieheen.
- Tilanteesta riippuen esimerkiksi yleisjohtaja, kenttäjohtaja, tilannejohtaja tai tutkinnanjohtaja.

Posttraumatyöpajat

- Yhteys omaan esimieheen tai työterveyshuoltoon.

Työterveyshuolto

- Yhteys omaan työterveyshoitajaan.

Tukea tarjoaa myös oma työyhteisö, seurakunnat sekä kriisi- ja tukiryhmät.

Lue lisää traumaperäisistä stressireaktioista ja -häiriöistä Käypä hoito -sivustolta skannaamalla QR-koodi.

Tämä esite on toteutettu osana Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyötä.

Tekijä: Joonas Paavilainen / Kuvat: Sami Hätönen

