



# Henkinen ensiapu

Työpaja Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisille

Emmi Kotiniemi

OPINNÄYTETYÖ  
Marraskuu 2025

Sosionomin tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

KOTINIEMI, EMMI:  
Henkinen ensiapu  
Työpaja Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisille

Opinnäytetyö 36 sivua, joista liitteitä 7 sivua  
Marraskuu 2025

---

Opinnäytetyön aiheena oli henkisen ensiavun hyödyntäminen rikoksen uhrin kanssa kohdattaessa. Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisille toteutettiin henkisen ensiavun työpaja, jossa henkistä ensiapua käsiteltiin teorian avulla. Työpajassa hyödynnettiin myös toiminnallista ryhmätyöskentelyä sekä tapauspohjaista oppimista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli levittää tietoa Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisille siitä, mitä henkinen ensiapu on. Tavoitteena oli myös tuoda ilmi sitä, miten henkistä ensiapua voisi hyödyntää auttamisen tukena. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toiminnallisten menetelmien avulla tuottaa työpaja henkisen ensiavun menetelmien hyödyntämisestä rikoksen uhrin kanssa toimittaessa. Työpajalla pyrittiin lisäämään osallistujien tietoisuutta henkisestä ensiavusta. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen.

Työpajaan osallistuneiden vapaaehtoisten määrästä oli huomattavissa kiinnostus henkistä ensiapua kohtaan. Henkisen ensiavun menetelmät olivat vapaaehtoisille jo entuudestaan suhteellisen tuttuja. Toiminnallisten harjoitteiden kautta kävi ilmi, että vapaaehtoisilla oli jo tietoa ja osaamista henkisen ensiavun toimintatavoista. Työpajassa tapauskohtaiset esimerkit koettiin hyödyllisiksi ja niitä toivottiin olevan useampia. Palautteessa työpajan aihe koettiin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Työpaja herätti pohtimaan henkistä ensiapua ja sen menetelmiä.

Opinnäytetyö onnistui tavoitteessaan sekä tarkoituksessaan, sillä henkisen ensiavun käsitteen tuominen osallistujien tietoisuuteen onnistui. Käytännön tasolla työpaja ei välttämättä tuottanut osallistujille uutta tietoa, sillä osallistujilla oli jo entuudestaan tietoa aiheesta. Työpajaa voitaisiin kehittää jatkossa eri kohderyhmälle, sillä se voisi olla vaikuttavampi sellaisille henkilöille, joilla ei ole aikaisempaa osaamista tai koulutusta kriisin kokeneen henkilön kohtaamisesta. Eri kohderyhmän avulla työpaja saataisiin vastaamaan paremmin osallistujien osamista sekä tarpeita.

---

Asiasanat: henkinen ensiapu, rikoksen uhri, työpaja

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

KOTINIEMI, EMMI:  
Psychological First Aid  
Workshop to the Volunteers of Rikosuhripäivystys

Bachelor's thesis 36 pages, appendices 7 pages  
November 2025

---

The subject of this thesis was the utilization of psychological first aid when encountering a victim of a crime. A workshop on psychological first aid was held to the volunteers of Rikosuhripäivystys (Victim Support Finland). Psychological first aid was discussed in the workshop through theory, groupwork and case-based learning.

The objective of this thesis was to spread information about psychological first aid to the volunteers of the Rikosuhripäivystys. The goal of this thesis was to produce a workshop on how to use psychological first aid methods when working with a victim of a crime. The thesis was practice-based.

The number of volunteers who participated in the workshop showed that there was interest in psychological first aid. During the workshop it became clear that the volunteers already had knowledge about the methods of psychological first aid. The workshop could be developed in the future for a different target group as it could be more effective for people who do not have previous experience of meeting someone who has experienced a crisis. With a different target group, the workshop could better respond to the knowledge and needs of the participants.

---

Key words: psychological first aid, victim of a crime, workshop

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	6
	2.1 Henkinen ensiapu .....	6
	2.2 Rikoksen uhri .....	7
	2.3 Traumaattinen kriisi.....	8
3	RIKOSUHRIPÄIVYSTYS .....	10
	3.1 Rikosuhripäivystys .....	10
	3.2 Vapaaehtoistoiminta Rikosuhripäivystyksessä.....	10
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ .....	12
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja menetelmät .....	12
	4.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	12
	4.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	13
5	TYÖPAJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	14
	5.1 Työpajan suunnittelu .....	14
	5.2 Työpajan toteutus.....	16
6	TYÖPAJAN PALAUTE JA ARVIOINTI.....	19
	6.1 Työpajaan osallistuneiden vapaaehtoisten palaute.....	19
	6.2 Oma arviointi.....	20
7	POHDINTA .....	23
	LÄHTEET.....	27
	LIITTEET .....	30
	Liite 1. Työpajaan laadittu Powerpoint-esitys.....	30

## 1 JOHDANTO

Kuka tahansa meistä voi joutua rikoksen uhriksi. Tilastokeskuksen ennakkotietojen mukaan vuonna 2024 tietoon on tullut yhteensä 501 800 rikoslakirikosta (Tilastokeskus 2025). Osa näistä rikoksista on tapahtunut niin, että rikoksen kohteeksi on joutunut toinen ihminen. Vuonna 2024 tietoon tulleista rikoksista 40 200 on pahoinpitelyjä, 2 600 ryöstöjä ja vajaat 9 100 tapausta ovat seksuaalirikoksia (Tilastokeskus 2025). Vuonna 2024 Rikosuhripäivystyksen palveluissa on ollut yhteensä 30 800 rikoksen uhriksi joutunutta asiakasta (Rikosuhripäivystys 2025).

Uhriksi voi joutua myös itselle läheinen henkilö, kuten perheenjäsen, ystävä tai työkaveri. Rikos ei aina katso aikaa tai paikkaa ja sen vuoksi se voikin yllättää sekä järkyttää uhrin. Rikoksen uhriksi joutumisen vaikutukset voivat olla laaja-alaisia ja vaikuttaa elämän eri osa-alueisiin. Oikea-aikainen apu ja tuki voivat olla tärkeässä osassa uhrin toipumisprosessissa.

Rikoksen uhriksi joutuneen henkilön olisi hyvä saada tukea asian käsittelyyn ja oikeusprosessin eri vaiheisiin. Sen vuoksi auttavilla tahoilla, kuten Rikosuhripäivystyksen tukihenkilöillä tulisi olla osaamista henkisestä ensiavusta ja sen hyödyntämisestä rikoksen uhrien kanssa. Tämän opinnäytetyön avulla pyrin lisäämään Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisille tietoa siitä, mitä henkinen ensiapu on ja miten henkisen ensiavun menetelmiä voisi hyödyntää rikoksen uhrin kanssa kohdatessa.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 2.1 Henkinen ensiapu

Henkinen ensiapu voidaan luokitella kriisin kokeneelle tai hädässä olevalle henkilölle annettavaksi tunnetason tueksi sekä käytännön tueksi (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 9). Henkinen ensiapu tarjoaa inhimillistä, käytännöllistä ja tukea antavaa apua ihmisille, jotka ovat kokeneet kriisin (Snider, Schafer, Van Ommeren & Saeed 2013, 2). Riippumatta kriisitilanteen laajuudesta on mahdollista, että tilanteesta kärsivät henkilöt voivat olla henkisen ensiavun tarpeessa. Henkiseksi ensiavuksi voidaan luokitella yksittäinen kriisi-interventio, mutta henkistä ensiapua voidaan antaa myös osana psykososiaalisen tuen ohjelmaa. Henkisen ensiavun tietoja ja taitoja voidaan käyttää myös psykososiaalisen vastatoiminnan ja palveluiden ulkopuolella. (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 11–13.)

Henkinen ensiapu on vaikeassa tai ahdistavassa tilanteessa olevan ihmisen kohtaamiseen tarkoitettu lähestymistapa, jonka voivat oppia niin ammattilaiset kuin myös ei-ammattilaiset (Snider ym. 2013, 3). Henkinen ensiapu lukeutuu kansalaistaidoksi eikä se edellytä sosiaali- ja terveysalan pätevyyttä. Henkistä ensiapua voi siis tarjota kuka tahansa henkilö. (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 29.) Henkistä ensiapua antaessa auttajan tulee kunnioittaa autettavan ihmisarvoa, kulttuuria sekä kykyjä (Snider ym. 2013, 2). Henkilön avun tarvetta selvittäessä on tärkeää tarkkailla häntä ja kysyä häneltä avun tarpeesta. Tilanteessa, jossa henkilö ei kykene kommunikoimaan itse tulee auttajan arvioida tilannetta ja tehdä päätöksiä henkisen ensiavun tarpeesta. (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 29.)

Henkistä ensiapua annettaessa tarkoituksena on huolehtia kuormittavassa tilanteesta olevasta henkilöstä ja auttaa henkilöä rauhoittumaan sekä selviytymään haastavasta tilanteesta, pysyen toimintakykyisenä. Henkisessä ensiavussa olennaisessa osassa ovat turvallinen läsnäolo ja henkilön suojaaminen lisävahingoilta. (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 12–15.) Myös toivon luominen sekä autettavan toimintakyvyn tukeminen ovat tärkeässä roolissa (Snider, Van Omme-

ren & Schafer 2011, 4). Henkistä ensiapua annettaessa on tärkeää tunnistaa autettavan reaktioita, kuunnella aktiivisesti ja tarjota henkistä tukea sekä avustaa tiedon ja palveluiden piiriin. Aktiivisen kuuntelun sekä rauhallisen puhumisen avulla auttaja voi saada tietoa siitä, millaista tukea autettava kaipaa tai mitä hän tarvitsee voidakseen toimia haastavassa tilanteessa. Henkisen ensiavun keskeisenä tavoitteena on saada autettava ymmärtämään ja tuntemaan, että apua ja tukea on saatavilla. (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 12–16.) Henkisen ensiavun tärkein taito onkin tunnistaa henkisen ensiavun tarve ja oppia selvittämään haluaako kyseinen henkilö apua tai tukea (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 24).

## 2.2 Rikoksen uhri

Rikoksen uhriksi voidaan määritellä henkilö, joka on joutunut rikoksen tunnusmerkistön täyttävän teon kohteeksi. Myös uhrin läheiset ja rikoksen todistaneet voivat kokea osin samoja kokemuksia kuin rikoksen varsinainen uhri. (Kjällman 2002, 17.) Rikoksen uhriksi voi joutua kuka tahansa, missä tahansa elämänvaiheessa. Rikoksen uhriksi joutuminen voi olla yllättävää, hämmentävää ja traumaattista. (Åberg 2017, 9.) Rikoksen uhriksi joutuminen järkyttää usein myös sen vuoksi, että rikoksen tekijänä on toinen ihminen (Åberg 2017, 23). Ihmiset reagoivat yleensä jollakin tavalla joutuessaan rikoksen uhriksi, sillä se vaurioittaa omaa turvallisuuden tunnetta. Reagointiin vaikuttavat myös esimerkiksi rikoksen luonne ja vakavuus sekä tapahtuman järkyttävyys ja uhkaavuus. (Åberg 2017, 23.) Ahdistavan kokemuksen aiheuttamiin reaktioihin voivat vaikuttaa myös esimerkiksi aikaisemmat kokemukset, ikä sekä kulttuurinen tausta (Snider ym. 2011, 2).

Rikoksen vaikutuksista osa voi näkyä heti ja osa vasta jälkikäteen (Hintikka 2017, 25). Rikoksen uhriksi joutunut tarvitsee tukea selviytyäkseen kokemuksestaan. Osa rikoksen uhreista selviytyy oman lähiverkostonsa tuella, mutta osa tarvitsee ulkopuolista apua. Rikoksen uhrin avuntarve voi olla moninaista. (Kjällman 2002, 85.) Rikoksen uhriksi joutuminen voi herättää monenlaisia eri tunteita kuten pelkoa, turvattomuuden tunnetta, vihaa, häpeää ja syyllisyyttä. (Hintikka 2017, 35–39). Rikoskokemus aiheuttaa uhrille usein jonkinasteisen kriisin (Hintikka 2017,

26). Rikoksen uhrin kohdatessa onkin tärkeää ymmärtää, että kyse on usein kriisin keskellä olevan ihmisen kohtaamisesta (Kjällman & Rossinen 2017, 153). Vakavammat rikokset, kuten esimerkiksi väkivaltarikokset voivat laukaista uhrille traumaattisen kriisin (Hintikka 2017, 26).

### 2.3 Traumaattinen kriisi

Traumaattisessa kriisissä asiat tapahtuvat nopeasti ja rajusti sekä saattavat tehdä ihmisen tietoiseksi omasta haavoittuvuudestaan. Ihminen ei välttämättä pysty hallitsemaan omia sisäisiä reaktioitaan. (Saari 2003, 25–27.) Traumaattisen kriisin ominaispiirteisiin kuuluvat muun muassa tapahtuman ennustamattomuus ja sattumanvaraisuus, tietoisuus omasta haavoittuvuudesta sekä omien elämänarvojen kyseenalaistaminen ja niiden muuttuminen (Saari ym. 2009, 13). Jokainen ihminen kohtaa traumaattisen kriisin omien voimavarojensa ja elämäntilanteensa kautta (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 71).

Traumaattisen kriisin myötä syntyy psyykinen kaaos, joka saattaa näkyä tunneelämän heittelynä (Ruishalme & Saaristo 2007, 37). Traumaattisessa kriisissä nähdään usein olevan neljä eri vaihetta. Nämä vaiheet ovat sokkivaihe, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen suuntautumisen vaihe (Hintikka 2017, 28.)

Ihmisen luontainen reaktio järkyttävän tapahtuman jälkeen on psyykinen sokki, jossa mieli pyrkii suojaamaan sellaiselta tapahtumalta tai tiedolta, jota se ei pysty sillä hetkellä kestämään (Saari 2003, 42). Sokissa oleva ihminen saattaa vaikuttaa siltä kuin ei kuulisi puhetta, sillä hän ei välttämättä reagoi puheeseen. Sokkiin mennyt ihminen muistaa usein kuitenkin tarkasti hänelle sokin aikana sanotut asiat ja nämä asiat antavat tapahtuman jälkeen tilanteelle tunnesävyä (Saari ym. 2009, 22.) Sokin kesto vaihtelee yleensä minuuteista muutamaan vuorokauteen (Saari ym. 2009, 24). Sokista reaktiovaiheeseen siirtyminen edellyttää turvallisuuden kokemista (Saari 2003, 52; Saari ym. 2009, 24; Hintikka 2017, 30).

Reaktiovaiheessa ihminen tulee tietoiseksi tilanteesta ja alkaa tajuta tapahtuneen. Myös tunteet ja ajatukset alkavat nousemaan pintaan. (Saari ym. 2009,

31.) Reaktiovaiheessa vahvat tunteet kuten syyllisyys, syyttäminen, ahdistus, viha, pelko ja epätoivo voivat olla vahvasti läsnä (Saari 2003, 53). Reaktiovaiheen aikana saattaa ilmetä myös fyysisiä reaktioita kuten vapinaa, pahoinvointia ja unettomuutta (Saari ym. 2009, 34). Apua tulee tarjota aktiivisesti, koska tunteet ja ajatukset voivat vaihdella paljolti (Hintikka 2017, 33). Reaktiovaihe on kriisin hankalin vaihe, mutta vaikeiden tunteiden kokemisen on tarkoitus auttaa purkamaan omia kokemuksia (Saari ym. 2009, 39).

Työstämis- ja käsittelyvaiheessa kriisiä siirrytään käsittelemään oman mielen sisäisesti (Saari 2003, 60). Tapahtuneeseen otetaan etäisyyttä eikä siitä välttämättä haluta keskustella (Saari ym. 2009, 41). Sosiaalisista suhteista saatetaan ottaa etäisyyttä ja ihmisen arvot sekä luottamus tulevaisuuteen ovat myllerryksessä (Ruishalme & Saaristo 2007, 70). Käsittelyvaiheen aikana saattaa ilmetä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, sillä mieli suuntautuu käsittelemään traumaattista kokemusta (Saari 2003, 63).

Kriisiprosessin viimeisessä vaiheessa ihminen alkaa suuntautumaan uudelleen omaan elämäänsä menneisyyden sijasta (Saari ym. 2009, 48). Ahdistavat tunteet jäävät taka-alalle ja ihminen pystyy taas ottamaan vastaan uusia haasteita elämässään (Kjällman 2002, 29). Järkyttävän kokemuksen jälkeen tulevaisuus saattaa näyttää erilaiselta, mutta uudelleen suuntautumisen vaiheessa tulevaisuus on jälleen nähtävissä ja siihen koetaan vetoa (Saari ym. 2009, 48). Ihmisellä alkaa taas olla mielenkiintoa eri asioihin ja energia sekä toimintakyky palautuvat (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 74).

### **3 RIKOSUHRIPÄIVYSTYS**

#### **3.1 Rikosuhripäivystys**

Rikosuhripäivystyksellä on oikeusministeriön antama julkinen palveluvelvoite tuottaa ja tarjota rikoksen uhreille yleisiä tukipalveluita rikosuhridirektiivin mukaisesti (Rikosuhripäivystys n.d.a). Rikosuhripäivystyksen tehtävänä on parantaa rikoksen uhrien, uhrien läheisten sekä rikosasiassa todistavien henkilöiden asemaa. Rikosuhripäivystys tuottaa tuki- ja neuvontapalveluita ja heiltä löytyy esimerkiksi puhelin- ja chat-palveluita sekä henkilökohtaisia tapaamisaikoja palvelupisteillä. (Rikosuhripäivystys n.d.b.)

Rikosuhripäivystykseen hakeudutaan usein esimerkiksi lähisuhdeväkivaltaan, pahoinpitelyyn, seksuaaliväkivaltaan, häirintään, ryöstöön tai henkirikokseen liittyvissä rikosasioissa. Myös ammattilaiset voivat pyytää neuvontaa Rikosuhripäivystyksestä asiakkaidensa tilanteisiin liittyen. Rikosuhripäivystyksessä annetaan tukea ja neuvontaa muun muassa rikosilmoituksen tekemiseen, esitutkintaan ja oikeudenkäyntiin liittyvissä asioissa. (Rikosuhripäivystys n.d.b.)

Rikosuhripäivystys tuottaa palveluita yhdenvertaisesti kaikille rikoksen uhreille. Palvelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Rikosuhripäivystyksen asiakastyötä ohjaavat toimintaperiaatteet, joihin lukeutuvat rikoksen uhrien tasavertainen kohtelu, vaitiolovelvollisuus sekä uhrin itsemääräämisen kunnioittaminen. Toiminnan tavoitteena on rikoksen uhrin inhimillinen, tarpeenmukainen sekä tasavertainen kohtelu. (Rikosuhripäivystys n.d.a.)

#### **3.2 Vapaaehtoistoiminta Rikosuhripäivystyksessä**

Vapaaehtoistoiminta on yleishyödyllistä ja vastikkeetonta yksilöiden tai yhteisöjen hyväksi tehtävää toimintaa. Vapaaehtoistoimintaa voivat järjestää muun muassa yritykset, yhdistykset, kunnat ja seurakunnat. (Suomi.fi n.d.) Vapaaehtoistyö ei voi korvata ammattilaisen tekemää työtä, mutta sitä voidaan kuitenkin hyödyntää tukimuotona ammatillisen työn rinnalla (Porkka 2009, 65). Rikosuhripäivystyksen

vapaaehtoistoiminnassa ei edellytetä tiettyä ammatillista taustaa (Rikosuhripäivystys n.d.c). Vapaaehtoiset saavat ammatillista tukea Rikosuhripäivystyksen työntekijöiltä ja heidät koulutetaan Rikosuhripäivystyksen toimintaan peruskurssein ja täydennyskoulutusten avulla. Peruskurssi on kestoaltaan noin 50 tuntia ja siihen sisältyy informaatiota esimerkiksi henkisestä tuesta, traumaattisesta kriisistä sekä rikosprosessista. (Rikosuhripäivystys n.d.c.)

Rikosuhripäivystyksessä vapaaehtoiset voivat toimia tukihenkilöinä asiakkaille. Tukihenkilöt antavat henkistä tukea ja käytännön neuvoja asiakkaille sekä voivat osallistua asiakkaan kanssa esimerkiksi poliisin kuulusteluun ja oikeudenkäyntiin. Vapaaehtoiset voivat toimia myös Rikosuhripäivystyksen puhelimessa ja chatissa päivystäjinä. Vapaaehtoisille ei makseta palkkaa, mutta toiminnasta aiheutuvia matka- ja puhelinkuluja korvataan. (Rikosuhripäivystys n.d.c.)

Vapaaehtoisten yksityisyydestä ja turvallisuudesta huolehditaan selkeiden linjauksen avulla. Vapaaehtoiset toimivat vain etunimellään. Vapaaehtoisten omaa puhelinnumeroa ei anneta asiakkaille, eikä vapaaehtoinen mene asiakkaan kotiin tapaamiselle. (Rikosuhripäivystys n.d.c.)

## 4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja menetelmät

Opinnäytetyön toteutustapaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon, millainen toteutustapa palvelee kohderyhmää parhaiten (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Pidimme Rikosuhripäivystyksen Pirkanmaan palvelupisteen työntekijöiden kanssa palaverin opinnäytetyöhön liittyen ja tulimme siihen tulokseen, että työpaja olisi hyvä tapa toteuttaa opinnäytetyöni. Koin työpajan olevan myös hyvä tapa kehittää ammatillisia ohjaustaitojani. Ohjaus- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen lukeutuvat osaksi ammatillisen kasvun prosessia (Nurmi & Räsänen 2004, 80).

### 4.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on levittää tietoa työpajaan osallistuville Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisille siitä, mitä henkinen ensiapu on ja miten henkistä ensiapua voisi hyödyntää auttamisen tukena. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa ja yhdistellä aikaisempaa tietoa uusilla tavoilla (Vilkkä 2021, 33). Työelämässä aikaisemman tiedon uudenlaisesta yhdistelemisestä sekä käyttämisestä voi olla hyötyä. (Vilkkä 2021, 33). Vaikka opinnäytetyöni tavoite ei ole olla tutkimus, pyrin silti työpajan avulla saamaan osallistujia oivaltamaan, että henkinen ensiapu sisältää paljon jo entuudestaan tuttuja toimintatapoja.

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse laatia tutkimuskysymyksiä, ellei tarkoituksena ole tehdä selvitystä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 30). Koska opinnäytetyön tarkoituksena ei ole tehdä selvitystä, ei opinnäytetyöhön ole myöskään sisällytetty tutkimuskysymyksiä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan tutkimuksen sijasta jokin konkreettinen tuotos (Vilkkä & Airaksinen 2004, 6). Opinnäytetyön tarkoituksena on toiminnallisten menetelmien avulla tuottaa työpaja henkisen ensiavun menetelmien hyödyntämisestä rikoksen uhrin kanssa toimiessa. Työpaja tuotetaan Rikosuhripäivystyksen Pirkanmaan palvelupisteen vapaaehtoisille.

### 4.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on tarkoitus toteuttaa toiminnallisia menetelmiä käyttäen, eikä opinnäytetyössä ole tarkoituksena kerätä tietoja henkilöistä. Henkilötiedoiksi voidaan määritellä sellaiset henkilötiedot, joista voidaan suoraan, välillisesti tai epäsuorasti tunnistaa henkilö (TENK n.d., 4). Työpajoihin osallistuvista ei siis kerätä henkilötietoja ja heille kerrotaan työpajan olevan osa opinnäytetyön toteutusta.

Koska työpajassa käsitellään teorian valossa henkistä ensiapua, tulee kiinnittää erityistä huomiota siihen, että käytetty tieto on luotettavaa ja validia. Tämän vuoksi tarkoituksena on käyttää vahvoja ja luotettavia lähteitä ja perehtyä aiheeseen hyvin ennen työpajan toteuttamista. Myös TENKin opinnäytetyön eettisissä ohjeissa neuvotaan perehtymään omaan opinnäytetyöaiheeseen riittävästi (TENK n.d., 2). Työpajan esitysmateriaalissa tulee myös kirjoittaa lähteet näkyviin, jotta osallistujat voivat nähdä, mitä lähteitä materiaalin kokoamiseen on käytetty. Näin ollen osallistujilla on mahdollisuus arvioida lähteiden luotettavuutta ja laatua.

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioidessa tulee ottaa huomioon, että ihmisillä on erilaisia tapoja kokea ja käsitellä kriisiä sekä kriisin eri vaiheita. Kaikki ihmiset ovat yksilöitä ja sen vuoksi kaikkiin yksilöihin ei välttämättä päde kaikki henkisen ensiavun piirteet. Tämä tulee myös nostaa esille työpajassa.

Työpajan eettisyyttä ja luotettavuutta käsitellessä tulee ottaa huomioon myös se, että Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoiset eivät tee ensivastetyötä. Oikeusprosessit ovat usein pitkäkestoisia ja asiakkaan kriisin kokemisesta on voinut kulua jo aikaa. Työpajassa on tarkoitus lisätä tietoisuutta henkisen ensiavun menetelmistä ja käytänteistä. Työpajassa vapaaehtoisia on kuitenkin hyvä muistuttaa siitä, että Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisten tarjoaman henkisen tuen ei ole tarkoitus korvata kriisityötä. Työpajassa tulee myös tuoda esille se, ettei Rikosuhripäivystyksessä palveluiden sisällössä käytetä henkisen ensiavun käsitettä.

## 5 TYÖPAJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 5.1 Työpajan suunnittelu

Alkuvuodesta 2025 lähdin suunnittelemaan opinnäytetyöni tulevaa toteutusta tarkemmin. Maailman terveysjärjestö WHO:n verkkosivuilla julkaistussa oppaassa henkisen ensiavun koulutuskäytäntöihin hyödynnetään työpajamuotoista toimintaa osana henkisen ensiavun käytäntöjen opettamista (Snider ym. 2013, 10). Se vahvisti päätöstäni opinnäytetyön tuotoksen toteuttamisesta juuri työpajan muodossa. Tässä opinnäytetyössä työpajalla tarkoitetaan vapaaehtoisille järjestettävää työpajaa, jossa henkistä ensiapua käsitellään niin teorian kuin myös toiminnallisen harjoitteen avulla. Perehdyin teorian tietoon ja lähdin sen pohjalta muodostamaan teoriaosuutta työpajaan. Opinnäytetyöhön käytettävän teorian tulee olla luotettavaa ja opinnäytetyölle hyödyllistä (Hakala 1999, 93–95).

Toiminnallisen opinnäytetyön toiminnallisuus rakentuu usein opastamisen, ohjaamisen tai toiminnan järjestämisen ympärille. Se voi olla esimerkiksi opas, ohjeistus tai tapahtuman toteuttaminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.) Työpaja järjestetään Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisille ja siinä käsitellään henkistä ensiapua. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutukseen lukeutuvat niin keinot, joilla materiaali esimerkiksi tapahtuman sisältöön hankitaan kuin myös keinot, joilla tapahtuma toteutetaan (Vilkka & Airaksinen 2003, 56). Työpajaan tuotetaan esitys, jonka on tarkoituksena käsitellä teorian pohjalta henkistä ensiapua. Työpajassa on myös tarkoituksena pohtia osallistujien kanssa sitä, miten rikosten uhrien kanssa toimiessa voisi hyödyntää henkisen ensiavun käytänteitä. Työpaja toimii prosessina, jonka avulla vapaaehtoiset voivat pohtia omia toimintatapojaan ja peilata niitä erilaiseen teoreettiseen viitekehykseen.

Ohjaus on monimuotoista toimintaa, johon vaikuttavat ympäristö, kohderyhmä sekä ohjauksen tavoitteet (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 8). Työpajaa ja sen ohjaamista suunnitellessa huomioin kohderyhmän sekä ohjauksen tavoitteet. Vapaaehtoisten peruskurssi sisältää tietoa henkisestä tuesta ja traumaattisesta kriisistä. Arvioin, että peruskurssin ja vapaaehtoistoiminnan

vuoksi vapaaehtoisilla on jo tietoa henkisestä tuesta ja traumaattisesta kriisistä. Sen vuoksi päätin rajata työpajan sisällön pelkästään henkiseen ensiapuun.

Aikuisopiskelijoilla voi olla jo ennakkoon kokemusta käsiteltävästä aiheesta ja sen vuoksi he voivat hyödyntää aikaisempaa tietoaan osana uuden tiedon sisäistämistä (Repo-Kaarento 2007, 21). Myös konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija tulkitsee ja jäsentää tietoa aikaisempien kokemusten sekä tiedon kautta ja rakentaa näin oman käsityksensä aiheesta (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 20). Mitä jäsennellympää tietoa ja kokemusta aiheesta on, sitä vaivattomampaa on liittää aiheeseen uutta tietoa (Rauste-Von Wright ym. 2003, 79). Työpajan aikana osallistujilla on mahdollisuus peilata henkisen ensiavun teoriaa omaan toimintaansa ja pohtia sekä mahdollisesti myös kehittää omia toimintatapojaan.

Myös ohjauksessa hyödynnettäviä menetelmiä suunnitellessa on olennaista huomioida tavoite ja kohderyhmä (Kalliola ym. 2010, 78). Ohjauksen tavoitteena on mahdollistaa oppiminen ja teorian sisäistäminen. Työpajan rakentamisessa päätin hyödyntää kolmea oppimista tukevaa menetelmää. Rakensin työpajan teoriaoppimisen, tapauspohjaisen oppimisen sekä dialogioppimisen pohjalta. DIANA-mallissa oppimisen keskiössä ovat realistisuuden mahdollistaminen oppimisprosessissa, dialogisten toimintatapojen yhdistäminen oppimiseen sekä teoriatiedon ja käytännön yhdistäminen. (Aarnio & Enqvist 2016, 44). Oppimisen prosessissa olennaisessa osassa ovat tiedon työstäminen, kokeileminen sekä tarkastelu (Siefen 2021, 57).

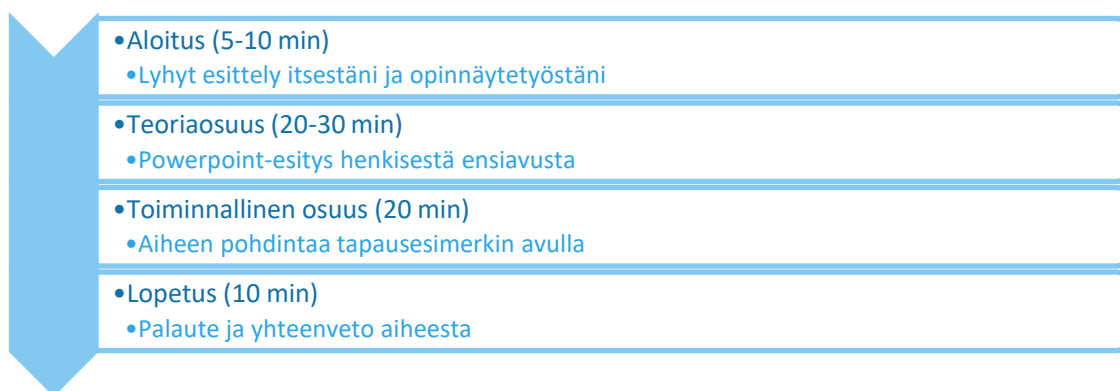
Teoriaosuus koostui pääosin siitä, mitä henkinen ensiapu on ja mitkä ovat sen keskeiset tavoitteet. Teorian valossa käsiteltiin sitä, kuka henkistä ensiapua voisi hyödyntää ja millaisissa tilanteissa siitä voisi olla apua. Teoriaosuudessa käsiteltiin myös sitä, miten henkistä ensiapua voi antaa ja millaiset toimintatavat ovat siinä oleellisia. Teorian tarkoituksena oli luoda pohjaa henkisen ensiavun oppimiselle ja kyseisten taitojen hyödyntämiselle. Vankan osaamisen taustalle tarvitaan teoriaa ja viitekehys, johon työskentely ja toiminta pohjautuvat (Rauste-Von Wright ym. 2003, 216).

Tapauspohjainen oppiminen on reaalimaailmaan pohjautuvaa oppimista, jossa opittavia asioita käsitellään esimerkin tai tapauskuvauksen avulla. Tapauspohjaisessa oppimisessä tapauskuvauksia voidaan pohtia, työstää, analysoida ja ratkaista. (Silander 2012.) Työpajassani päätin hyödyntää tapauspohjaista oppimista, jossa realististen esimerkkitalanteiden kautta pohditaan opittua ja sovelletaan sitä tilanteeseen sopivalla tavalla. Ongelmien, ilmiöiden ja tilanteiden pohtiminen on oppimisen ja muistamisen kannalta hyödyllistä (Päivänsalo 2020, 130). Tarkoituksiksi muodostui jakaa osallistujat kahteen eri ryhmään, joissa he voivat dialogisesti pohtia oman ryhmänsä tapausta. Yhdessä oppiminen on oppimisen näkökulmasta hedelmällistä ja mukaansatempaavimmat opiskelukokemukset tapahtuvat usein vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Päivänsalo 2020, 327). Haastavien asioiden oppimisessa tiedon yhdessä työstäminen ja luominen on tärkeää. Aidossa oppimisessä tietoa voidaan soveltaa ja käyttää uuden ymmärtämisessä ja ongelmien ratkaisussa. (Aarnio & Enqvist 2016, 41.) Yhdessä opiskellessa opittua voidaan havainnollistaa omin sanoin ja sitä voidaan yhdistellä uusien ja erilaisten tapojen avulla. Ryhmässä opiskellessa myös omia näkemyksiä voi päästä perustelemaan ja pohtimaan kriittisesti. (Päivänsalo 2020, 328.)

## 5.2 Työpajan toteutus

Työpaja toteutettiin 19.3.2025 Rikosuhripäivystyksen Pyynikki-kokoustilassa. Ennen työpajan alkua järjestelimme yhdessä Rikosuhripäivystyksen työntekijän kanssa pöydät ja tuolit puolikaareen, jotta osallistujat pystyvät näkemään toisensa. Työpaja toteutettiin iltapäivällä ja siihen osallistui kymmenen (10) henkilöä. Paikalla oli myös yksi (1) Rikosuhripäivystyksen toiminnanohjaaja. Toteutukseen oli varattu aikaa 90 minuuttia ja sen aikana tarjolla oli pientä purtavaa.

Työpajan alussa esittelin itseni ja kerroin, että työpaja on osa toiminnallista opin- näytetyötäni. Näytin myös heti alkuun työpajan aikataulutuksen (kuvio 1), jotta osallistujilla olisi hahmotus iltapäivän kulusta sekä aikataulusta. Aikatauluun olin jättänyt väljyyttä, jotta työpajan toteutuksen jokaisessa vaiheessa jää riittävästi aikaa myös keskustelulle ja kysymyksille.



KUVIO 1. Työpajan rakenne ja aikataulu.

Työpaja muodostui teoreettisesta osuudesta sekä ryhmissä tehtävistä tapausesimerkeistä. Teoreettisessa osuudessa olin tehnyt Powerpoint-esityksen (Liite 1), jonka kävin osallistujien kanssa luentotyylisesti läpi. Teoreettisessa osuudessa kävin läpi sen, mitä henkinen ensiapu on ja millaisissa tilanteissa sitä voidaan hyödyntää. Olin tehnyt myös listan henkisessä ensiavussa käytettävistä toimintatavoista. Kysyin osallistujilta, kuinka moni kokee käyttäneensä jotakin listassa mainituista toimintatavoista jo omassa vapaaehtoistoiminnassaan. Jokainen osallistuja koki käyttäneensä jotakin toimintatapoja jo entuudestaan. Tämä oli odotettavissa, sillä henkinen ensiapu sisältää paljon kohtaamisen peruseriaatteita, kuten kuuntelua, keskustelua ja lohduttamista. Työpajan avulla halusinkin havainnollistaa osallistujille sitä, kuinka yksinkertaisia ja arkisia toimintatapoja henkinen ensiapu sisältää.

Teoreettisen osuuden jälkeen siirryimme tapauskohtaisiin ryhmätehtäviin. Olin luonut tapauksen, jossa henkilö on joutunut pahoinpitelyn uhriksi. Jaoin osallistujat kahteen ryhmään, joista toinen ryhmä pohti, miten henkistä ensiapua voi hyödyntää rikoksen uhrille juuri tapahtuman jälkeen. Toinen ryhmä puolestaan pohti sitä, miten tukihenkilönä toimiessa voi hyödyntää henkistä ensiapua poliisikuvustelussa. Annoin ryhmille noin kymmenen minuuttia aikaa pohtia aihetta. Jaoin ryhmille myös kyniä ja paperia, jotta he voivat halutessaan kirjoittaa muistiinpanoja ryhmässä esille nousseista asioista. Ryhmissä heräsi mukavasti keskustelua ja seurasin, kuinka tilanteita pohdittiin monista eri näkökulmista. Kun ryhmien keskustelu alkoi selkeästi hiipumaan, siirryimme yhteisesti käsittelemään ryhmissä esiin nousseita ajatuksia ja ideoita. Kävimme ensin läpi ensimmäisen ryh-

män ajatukset ja sen jälkeen toisen ryhmän ajatukset omasta tapauksestaan. Annoin osallistujille myös mahdollisuuden lisätä toisten ryhmien ajatuksiin omia huomioitaan. Ryhmät olivat kuitenkin todella kattavasti pohtineet omia tapauksiaan, joten lisäyksiä ei juurikaan tullut.

Mielestäni tapausesimerkkien käsittely ryhmässä mahdollisti vapaata aiheeseen liittyvää keskustelua, johon jokainen sai osallistua. Ryhmässä osallistujat pääsivät käsittelemään aihetta vapaasti, mutta kuitenkin tehtävänannon mukaisesti. Ryhmätyöskentely vapautti tunnelmaa ja sen jälkeen osallistujat ottivat osaa myös koko ryhmän kesken tehtävään tapausten purkuun.

Käsiteltyämme tapausesimerkeistä heränneet ajatukset siirryimme työpajan viimeiseen vaiheeseen eli palautteeseen. Osallistujat saivat antaa vapaasti palautetta työpajasta ja ehdottaa kehitysideoita. Osallistujat antoivat hyvin palautetta ja myös kehitysideoita nostettiin esiin. Palautteenannon jälkeen osallistujat jakoivat vielä yhteisesti omia kokemuksiaan erilaisista tilanteista, joihin ovat vapaaehtoistoiminnan aikana törmänneet. Työpaja lopetettiin yhteisesti ja kiitin vapaaehtoisia työpajaan osallistumisesta. Myös osallistujat kiittivät minua työpajan järjestämisestä.

## 6 TYÖPAJAN PALAUTE JA ARVIOINTI

### 6.1 Työpajaan osallistuneiden vapaaehtoisten palaute

Palautetta pyytäessä on tärkeää keskittyä kuuntelemaan palaute tarkasti ja pohtia saamaansa palautetta (Ahonen & Lohtaja-Ahonen 2014, 150). Palautetta voidaan hyödyntää toiminnan kehittämiseen (Kupias & Peltola 2019, 208). Työpajan kehittämisen kannalta oli siis tärkeää pyytää palautetta ja pohtia, miten työpajaa voisi palautteiden avulla kehittää vastaamaan osallistujien tarpeita mahdollisimman hyvin.

Palautetta voi pyytää suullisesti tai kirjallisesti. Suullinen palaute annetaan kasvokkain ja sen vahvuutena voidaan pitää sitä, että se voi helposti johtaa keskusteluun. (Ahonen & Lohtaja-Ahonen 2014, 145.) Suullisen palautteen hyötynä on ehdottomasti se, että siinä esille nousevista asioista voivat muutkin osallistujat saada uusia näkökulmia. Näin ollen palautteesta voidaan saada hyvinkin kattava kokonaisuus. Tämän vuoksi päätin pyytää työpajaan osallistuneilta palautetta suullisesti.

Osallistujien kesken työpajan aihe koettiin tärkeäksi. Erään palautteen mukaan aihe on aina ajankohtaista ja sen äärelle on hyödyllistä pysähtyä. Eräs osallistuja sanoitti palautteessaan sitä, että ajatteli henkisen ensiavun olevan jotain todella syvällistä ja vaikeaa, mutta työpajan aikana tajusi sen olevankin ihan tavallisia asioita, kuten lohduttamista ja keskustelua. Kuitenkin osa osallistujista olisi kaivannut lisää konkretiaa. Mitä konkreettisesti voi sanoa vaikeassa tilanteessa olevalle henkilölle ja miten henkilöä kannattaisi lähestyä? Eräs osallistujista sanoitti henkistä ensiapua siten, että siinä nostetaan taakkaa toisen harteilta. Henkisen ensiavun pääperiaate oli siis selkeästi ymmärretty. Henkisen ensiavun keskeisenä tavoitteena on lievittää autettavan henkistä kuormitusta ja luoda tunne siitä, että apua ja tukea on saatavilla (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 15–16).

Tapauspohjaiset esimerkit koettiin mielenkiintoisiksi ja hyödyllisiksi. Tapausesimerkkejä olisi osallistujien mielestä voinut olla enemmänkin erilaisiin rikoksiin liit-

tyen. Samalla toivottiin, että jos tapauskohtaisia esimerkkejä olisi enemmän, niihin voitaisiin sisällyttää esimerkiksi eri ikäisiä henkilöitä, kuten lapsia tai iäkkämpiä henkilöitä. Tällöin voitaisiin soveltaa laajemmin työpajassa käsiteltyjä henkisen ensiavun taitoja ja pohtia sekä huomioida erilaisia tilanteisiin vaikuttavia tekijöitä.

U-muotoinen istumajärjestys koettiin toimivana, sillä osallistujat pystyivät näkemään toisensa keskustelujen aikana. Istumajärjestys saattoi edistää dialogia ja vuorovaikutusta. Myös oppimista edistääkseen tulee kiinnittää huomiota pöytien ja tuolien sijoitteluun (Mitchell 2018, 289).

Palautteessa nousi esiin myös se, että osa osallistujista olisi toivonut työpajassa käsiteltävän henkisen ensiavun menetelmien hyödyntämistä itselle. Vapaaehtoiset voivat kuormittua erilaisista asiakastilanteista ja henkisen ensiavun hyödyntäminen myös auttajien jaksamiseen on tärkeää. Työpajan hyödyllisyyteen saattoivat siis vaikuttaa myös osallistujien yksilölliset tarpeet työpajan sisältöä kohtaan.

Myös työpajassa olleen Rikosuhripäivystyksen työntekijän palaute oli hyvää. Hänen mukaansa toimin luontevasti ohjausroolissa ja jännitystä ei ollut huomattavissa. Myös työntekijä koki, että tapauskohtaisia esimerkkejä olisi voinut olla enemmän. Rikosuhripäivystyksen työntekijän mukaan työpajaan osallistui määrällisesti hyvin vapaaehtoisia.

## **6.2 Oma arviointi**

Arvioin työpajan onnistumista sekä oman havainnointini, että osallistujilta saadun palautteen avulla. Koen, että työpaja onnistui hyvin ja osallistujien kesken heräsi kiinnostusta aiheeseen sekä tapauspohjaiseen ryhmätyöskentelyyn. Ryhmätyöskentelyssä puheensorinaa tuli hyvin ja tapauksia pohdittiin monista eri näkökulmista. Osallistujat vaikuttivat työpajan aikana kiinnostuneilta ja aktiivisesti osallistuivat tekemiseen. Työpajan toteutus itsessään onnistui erinomaisesti ja vapaaehtoisia oli helppoa osallistaa työpajan kulkuun. Työpajaan hyödynnetty teoria oli

hyvää ja lähteet oli merkitty selkeästi dioihin. Palaute työpajasta oli hyvää ja sen kehittämiseen saatiin erinomaisia kehitysehdotuksia.

Palautteessa nousi esiin se, että osa osallistujista olisi kaivannut enemmän konkreettista sisältöä työpajaan. Konkreettisella sisällöllä tarkoitettiin esimerkiksi sitä, mitä kriisisissä tai kuormittavassa tilanteessa olevalle henkilölle voi sanoa. Havainto oli todella hyvä ja koen, että työpajaan voisi sisällyttää enemmän konkreettisia asioita. Toisaalta on haastavaa määritellä selkeitä asioita, joita kriisissä olevalle henkilölle voisi sanoa, sillä jokainen ihminen ja tilanne on yksilöllinen. Näin ollen tilanteeseen voivat vaikuttaa esimerkiksi henkilön reagoititapa, kulttuuriset taustat ja ikä. Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoiset voisivat kuitenkin hyötyä konkreettisista esimerkeistä, sanoista sekä tavoista, joilla kriisissä olevaa henkilöä voi lähestyä.

Jatkossa työpajaa voisi kehittää pidempikestoiseksi sillä nyt toteutukseen kului noin 75 minuuttia. Aikaa oli kuitenkin varattu 90 minuuttia, joten toteutukseen pystyisi lisäämään esimerkiksi erilaisia tapauskohtaisia esimerkkejä. Myös teoriaosuuteen voisi tarvittaessa lisätä enemmän sisältöä. Tätä havaintoa tukee myös WHO:n verkkosivuilla julkaistut henkisen ensiavun koulutusmateriaalit, joissa koulutuksen kesto on pidempi (Snider ym. 2013, 10).

Työpajan suunnittelussa ja toteutuksessa olisi voinut paremmin huomioida erilaiset vapaaehtoisroolit. Esimerkiksi puhelin- ja chatpalveluissa tehtävä vapaaehtoistoiminta sisältää hieman erilaista kohtaamista kuin tukihenkilön roolissa tapahtuva kohtaaminen. Teoriaosuuteen olisi voinut sisällyttää juuri puhelin- ja chattipalveluihin kohdennettua teoriaa henkisestä ensiavusta. Myös tapauspohjaisia esimerkkejä olisi voinut olla sovellettuna esimerkiksi puhelinpalveluihin.

Tarvittaessa puhelin- ja chatpalveluissa käytettävästä henkisestä ensiavusta voisi rakentaa täysin erillisen työpajan, jossa voitaisiin keskittyä nimenomaan sellaiseen henkiseen ensiapuun, jossa auttaja ja autettava ovat yhteydessä vain puhelun tai chat-yhteyden kautta. Tällöin painottuu hieman erilaisia piirteitä henkisestä ensiavusta kuin tilanteessa, jossa auttaja ja autettava ovat samassa paikassa ja näkevät toistensa kehonkieltä ja reaktioita.

Työpajaan osallistui kaiken kaikkiaan 10 osallistujaa. Aihe oli siis selkeästi herättänyt mielenkiintoa ja saanut vapaaehtoiset osallistumaan. Koin, että 10 henkilön osallistujamäärä toimi työpajan toteutuksen kannalta hyvin ja se mahdollisti yhteisen ja vastavuoroisen keskustelun. Tarvittaessa osallistujia olisi voinut olla enemmänkin, sillä tapauspohjaisia esimerkkejä olisi voinut tehdä useammallekin ryhmälle. Koen, että työpajan suunnittelu ja ohjaaminen vahvisti omaa ammatillista ohjaajuuttani ja auttoi ymmärtämään omia heikkouksiani ja vahvuuksiani ohjaajana.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli levittää Rikosuhripäivystyksen työpajaan osallistuville vapaaehtoisille tietoa henkisestä ensiavusta ja sen hyödyntämisestä kriisin kokeneen henkilön kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena puolestaan oli toiminnallisten menetelmien avulla tuottaa työpaja Rikosuhripäivystyksen Pirkanmaan palvelupisteen vapaaehtoisille henkisen ensiavun menetelmien hyödyntämisestä rikoksen uhrin kanssa toimiessa. Opinnäytetyö onnistui tavoitteessaan ja tarkoituksessaan, sillä työpaja onnistui ja siellä käsiteltiin henkistä ensiapua sekä teorian että käytännön kautta. Mielestäni tekemäni työpaja vastasi alkuperäiseen tavoitteeseen ja mahdollisti vapaaehtoisille tilaisuuden sisäistää sekä hyödyntää henkisen ensiavun toimintatapoja osana vapaaehtoistoimintaa. Osallistujat selkeästi osasivat hyödyntää henkistä ensiapua case-tapauksia pohtiessaan ja monille osallistujista henkisen ensiavun piirteet olivat jo entuudestaan hyvinkin tuttuja. Tämä oli oletettavissa, sillä osallistujilla oli vahvaa osaamista tukihenkilönä toimimisesta ja henkisen tuen antamisesta. Henkisen ensiavun käsitteen tuominen laajempaan tietoisuuteen vapaaehtoisten kesken onnistui, mutta käytännön tasolla työpaja ei välttämättä tuottanut osallistujille juurikaan uutta tietoa. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, että kertaus on oppimiselle hyödyllistä ja henkinen ensiapu toi uutta teoreettista viitekehystä tuttujen toimintatapojen käyttämisen tueksi. Työpajan onnistumisen ja tarpeellisuuden arviointi perustuu sekä saamaani palautteeseen, että omaan arviointiini aiheesta ja näin ollen arviointi on osittain kokemuspohjainen. Arviointiin vaikuttavat niin osallistujien kokemukset työpajan tarpeellisuudesta kuin myös oma näkemykseni työpajan tarpeellisuudesta ja hyödyistä. Opinnäytetyön mahdollisia laajempia hyötyjä on mahdoton arvioida.

Motivaatio jotakin aihetta kohtaan syntyy usein silloin, jos kokee tarvitsevansa jotakin tietoa ja taitoa, jota ei omaa vielä tarpeeksi (Kupias & Peltola 2019, 70). Vapaaehtoisten osallistuminen työpajaan viittaa siihen, että osallistujat kokivat, etteivät omaa vielä riittävästi henkisen ensiavun taitoja ja olivat halukkaita oppimaan henkisestä ensiavusta lisää. Johtopäätöksenä voitaisiin tulkita, että työpajalle oli tarvetta. Työpaja toimi hyvin tiedon jakamisen välineenä ja henkisen ensiavun periaatteita oli helppoa tuoda esiin työpajan avulla. Kehittämäni työpajaa

voisi jatkossakin hyödyntää osana vapaaehtoisten lisäkoulutusta, kehittämällä sitä vastaamaan vielä monipuolisemmin vapaaehtoisten toiveisiin ja tarpeisiin. Tulevaisuudessa vapaaehtoisia voisi myös osallistaa työpajan sisällön kehittämiseen. Vapaaehtoisille tuotettavat lisäkoulutukset ovat tärkeitä vapaaehtoisuuden kannalta. Täydennyskoulutuksen tarjoaminen ilmaisee vapaaehtoistyön arvostusta sekä lisää vapaaehtoisten tietotaitoa ja sitoutumista toimintaan (Karreinen, Halonen & Tennilä 2017, 56).

Lähdin pohtimaan työpajaa ja sen kohderyhmää siitä näkökulmasta, ketkä henkilöt tarvitsevat henkistä ensiapua ja sen toimintatapoja osana vapaaehtoistyötä. Ongelmien ratkaiseminen ja erilaisten ajatusten luominen edellyttävät kykyä nähdä asioita eri näkökulmista eli usein eri valossa ja perspektiivissä (Mattila 2020, 21). Pohtiessani ketkä tarvitsevat henkistä ensiapua vapaaehtoistyössään, olisinkin voinut vaihtaa näkökulman siihen, ketkä henkilöt voisivat oppia eniten uutta hyödyllistä tietoa työpajan sisällöstä. Työpaja voisi olla vaikuttavampi sellaisille henkilöille, joilla ei ole aikaisempaa osaamista tai koulutusta kriisin kokeneen henkilön kohtaamisesta. Tällöin työpajan sisällön tulisi olla hieman laajempi, mutta se voisi olla osallistujille sisällöltään hyödyllisempi.

Opinnäytetyön prosessissa vahvuutena oli helppo ja sujuva kommunikointi Rikosuhripäivystyksen työntekijöiden kanssa. Heti työpajasta sopiessamme kävimme läpi sellaisia asioita, joita työpajaan olisi järkevää sisällyttää ja mitkä olivat Rikosuhripäivystyksen reunaehdot työpajan toteuttamiselle. Työpajan alussa osallistujille tuotiin esiin Rikosuhripäivystyksen reunaehdot työpajan toteutukselle. Näiden ehtojen esittely oli opinnäytetyön onnistumisen kannalta olennaista, sillä osallistujien piti olla tietoisia Rikosuhripäivystyksen linjauksista henkiseen ensiapuun liittyen. Työpajatoteutuksella on myös heikkouksia. Toteutuksen ajankohta vaikuttaa siihen, kuinka moni vapaaehtoisista pystyy osallistumaan työpajaan. Peruutuksia saattaa tulla vielä samankin päivän aikana ja sen vuoksi osallistujamäärä voi muuttua alkuperäisistä ilmoittautumisista. Vaarana on myös se, ettei paikalle saavu yhtäkään osallistujaa. Tämän vuoksi työpajatoteutus saattaa jäädä osallistujamäärältään haluttua pienemmäksi.

Työpajatoiminta oli kuitenkin toimiva tapa jakaa Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisille tietoa henkisestä ensiavusta. Teorian jakaminen oli sujuvaa ja osallistujat pääsivät harjoittelemaan oppimaansa tapauspohjaisesti. Osallistujilla oli myös mahdollisuus peilata henkistä ensiapua ja sen toimintatapoja omiin aikaisempiin tietoihinsa ja taitoihinsa. Osallistujat osasivatkin hyvin peilata henkisen ensiavun menetelmiä jo aikaisempaan osaamiseensa ja sen taustalla olevaan teoriaan. Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä ajatellaan, että oppija sisäistää uutta informaatiota hyödyntäen omia aikaisempia kokemuksiaan (Rauste-Von Wright ym. 2003, 162). Osallistujat osasivat myös tuoda esiin millaisia toimintatapoja ovat hyödyntäneet tukihenkilötyössään. Tämä tukee käsitystä siitä, että uusi informaatio jäsentyy omien kokemusten avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ymmärrystä henkisen ensiavun käyttömahdollisuuksista. Työpajan ja palautteen avulla oli huomattavissa, että osallistujat ymmärsivät henkisen ensiavun pääpiirteet ja osasivat hyödyntää niitä osana toimintaansa.

Henkisen ensiavun työpajan lisäksi voisi kehittää erillisen työpajan auttajille suunnatusta henkisestä ensiavusta. Tällöin vapaaehtoiset voisivat hyödyntää henkistä ensiapua omassa jaksamisessaan ja peilata henkisen ensiavun toimintatapoja omaan yksilölliseen tilanteeseensa. Auttajien hyvinvointiin suunnattu henkisen ensiavun työpaja voisi myös tukea vapaaehtoistoiminnassa jaksamista. Rikosuhripäivystyksessä toimivat vapaaehtoiset kohtaavat työssään ihmisiä, jotka saattavat olla vaikeassa tilanteessa. Osa ihmisistä saattaa olla kokenut myös kriisin rikoksen uhriksi jouduttuaan. Rikoksen uhrien tarve keskustella tapahtuneesta ja omista vaikeistakin tunteista saattaa olla suuri. Myös auttajan mieli voi kuormittua käsiteltävistä aiheista (Lehtinen 2024, 260). Auttajan on mahdollista sijaistraumatisoitua todella kuormittavan kohtaamisen jälkeen. Sijaistraumatisoitumisessa autettavan ongelmia saattaa alkaa murehtimaan kuin ominaan ja omassa arjessa jaksaminen heikkenee. Sijaistraumatisoitumisen riski kasvaa, jos ei ole tietoinen siitä, mitä sijaistraumatisoituminen on. (Lehtinen 2024, 265.) Auttajien hyvinvointiin suunnattu henkisen ensiavun työpaja voisi sisältää myös tietoa sijaistraumatisoitumisesta ja tavoista välttää sitä. Tällöin se voisi vastata paremmin vapaaehtoisten tarpeisiin ja vahvistaa heidän hyvinvointiaan.

Mielestäni tietoisuutta henkisestä ensiavusta ja sen toimintatavoista tulisi lisätä kaikkien ihmisten keskuudessa. Suomen Punaisen Ristin verkkosivuilla julkaisussa henkisen ensiavun oppaassa henkinen ensiapu mielletään kansalaistaidoksi (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 29). Tietoisuutta henkisestä ensiavusta tulisi lisätä siis myös kansalaisten keskuudessa. Tällöin henkistä ensiapua voitaisiin hyödyntää laajemmassa mittakaavassa ja sen hyötyjä voitaisiin arvioida tarkemmin.

## LÄHTEET

- Aarnio, H. & Enqvist, J. 2016. Uudistettu DIANA-malli kehyykiseksi digiajan oppimiselle. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 18 (3), 39–48. Viitattu 3.4.2025.  
<https://journal.fi/akakk/article/view/84877>
- Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. 2014. Palaute kuuluu kaikille. 4. painos. Human interest.
- Hakala, J. 1999. Opinnäyte luovasti. Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Tampere: Gaudeamus.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2019. Mieli ja terveys. 6., uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Hintikka, S. 2017. Uhrin traumaattinen kriisi. Teoksessa Åberg, L-K. (toim.) Rikoksen uhrin käsikirja. 3., uudistettu painos. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. 2017. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. 3. painos. Helsinki: Visio.
- Kjällman, P. (toim.) 2002. Rikoksella loukattu. Rikoksen uhrin käsikirja. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Kjällman, P. & Rossinen, J. 2017. Uhri tarvitsee tukea. Teoksessa Åberg, L-K. (toim.) Rikoksen uhrin käsikirja. 3., uudistettu painos. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Kupias, P. & Peltola, R. 2019. Oppiminen työssä. Gaudeamus.
- Lehtinen, O. 2024. Auta kaveria keskustellen. Näin kuuntelet, ymmärrät ja ratkaiset ongelmia. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Mattila, A. 2020. Ratkaisu. Ajattele toisin. Helsinki: WSOY.
- Mitchell, D. 2018. 27 tutkitusti toimivaa tapaa opettaa. Korhonen, J. (suom.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, E-L. & Räsänen, L. 2004. Yksilöohjaustyöpajat ohjauskoulutuksessa. Teoksessa Onnismaa, J., Pasanen, H. & Spangar, T. (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 3. Ohjaustyön välineet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Päivänsalo, T-M. 2020. Oppimiskoodi. Kuinka oppiminen onnistuu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Helsinki: WSOY.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä? Helsinki: Kansanvalistusseura.

Rikosuhripäivystys. n.d.a. Rikosuhripäivystys. Verkkosivu. Viitattu 2.4.2025. <https://www.riku.fi/rikosuhripaivystys/>

Rikosuhripäivystys. n.d.b. Kenelle palvelut on tarkoitettu. Verkkosivu. Viitattu 21.3.2025. <https://www.riku.fi/palvelut/>

Rikosuhripäivystys. n.d.c. Tule vapaaehtoiseksi Rikosuhripäivystykseen. Verkkosivu. Viitattu 21.3.2025. <https://www.riku.fi/vapaaehtoiseksi/>

Rikosuhripäivystys. 2025. Rikosuhripäivystyksen asiakkaina ennätysmäärä lähisuuhdeväkivallan ja seksuaalirikosten uhreja. Verkkosivu. Viitattu 2.4.2025. <https://www.riku.fi/rikun-asiakkaina-ennatysmaara-lahisuhdevakivallan-ja-seksuaalirikosten-uhreja/>

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. 3. uudistettu painos. Keuruu: Otava.

Saari, S., Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. 2009. Hädän hetkellä. Psykkisen ensiavun opas. Jyväskylä: Gummerus.

Siefen, H. 2021. Uteliaisuuden taito. Jyväskylä: Tuuma.

Silander, P. 2012. Mobiiliopas 2. Case-pohjainen malli. Verkkosivu. Viitattu 3.4.2025. <https://sites.google.com/site/mobiillilaluonnollisesti/case-pohjainen-mobiilioppiminen>

Snider, L., Van Ommeren, M. & Schafer, A. 2011. Psychological first aid. Guide for field workers. Geneva: WHO. Viitattu 14.2.2025. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf?sequence=1)

Snider, L., Schafer, A., Van Ommeren, M. & Saeed, K. 2013. Psychological first aid. Facilitator's manual for orienting field workers. Geneva: WHO. Viitattu 14.2.2025. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/102380/9789241548618\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/102380/9789241548618_eng.pdf?sequence=1)

Suomi.fi. n.d. Vapaaehtoistoiminta. Verkkosivu. Viitattu 2.4.2025. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/perusoikeudet-ja-vaikuttaminen/opas/vapaaehtoistoiminta>

TENK. n.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Verkkojulkaisu. Viitattu 14.2.2025.

<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>

Tilastokeskus. 2025. Rikos- ja pakkokeinotilasto 2024. 4. vuosineljännes. Verkkosivu. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 5.2.2025. <https://stat.fi/julkaisu/cm1hgqxff6mlo07w0if86rm27>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

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

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vinther-Larsen, L. & Wiedemann, N. (toim.) 2018. Henkisen ensiavun opas. Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun kansallisille yhdistyksille. Kööpenhamina: Psykososiaalisen tuen keskus. Viitattu 14.2.2025. <https://rednet.punainen-risti.fi/system/files/branch/Henkisen%20ensiavun%20opas.pdf>

Åberg, L-K. (toim.) 2017. Rikoksen uhrin käsikirja. 3., uudistettu painos. PS-kustannus: Jyväskylä.

## LIITTEET

Liite 1. Työpajaan laadittu Powerpoint-esitys.

1 (7)

# Henkinen ensiapu

Työpaja Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoisille

## Aikataulu

- ▶ Aloitus (5-10 min)
  - ▶ Esittely
- ▶ Teoriaosuus henkisestä ensiavusta (20-30 min)
  - ▶ Mitä henkinen ensiapu on?
- ▶ Ideointia ja pohdintaa (20 min)
  - ▶ Case Samu
- ▶ Yhteenveto ja lopetus (10 min)
  - ▶ Yhteenveto työpajassa esiin nousseista asioista

## Rikosuhripäivystyksen palveluihin liittyvät huomiot

- ▶ RIKUssa palveluiden sisällöissä ei käytetä henkisen ensiavun käsitettä.
- ▶ RIKUn henkinen tuki ei koskaan korvaa kriisityötä, jos sille on tarvetta.

## Henkisen ensiavun perusta

- ▶ Henkisen ensiavun perustana on ymmärrys siitä, että ihmiset voivat kokea ylitsepääsemättömältä tuntuja kokemuksia, jotka voivat horjuttaa henkilön normaalia selviytymiskykyä (Vinther-Larsen, L. & Wiedemann, N. (toim.) 2018, 16).

## Henkinen ensiapu

► Henkinen ensiapu on:

- Inhimillistä, tukea antavaa sekä käytännöllistä apua kriisitilanteessa (Snider, Van Ommeren & Schafer 2011, ii).
- Tapa, jolla voidaan auttaa kuormittavassa tilanteessa olevaa henkilöä rauhoittumaan (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 12).
- Tarkoituksena myös auttaa henkilöä selviytymään vaikeasta tilanteesta toimintakykyisenä ja kykenevänä tekemään tietoon perustuvia päätöksiä. (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 12).
- Sisältää sosiaalisen ja henkisen tuen (Snider ym. 2011, ii).

## Henkinen ensiapu

- Henkinen ensiapu voi olla kertaluontoinen kriisi-interventio tai osa psykososiaalisen tuen ohjelmaa (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 12).
- Alkuperäisesti henkinen ensiapu on tarkoitettu äskettäin kriisin kokeneelle (Snider ym. 2011, 5).
- Henkisestä ensiavusta voi olla hyötyä myös sellaisessa tilanteessa, jossa reaktio liittyy vuosien takaiseen tapahtumaan tai muistoon (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 26).
- Henkistä ensiapua voidaan kriisitilanteiden lisäksi hyödyntää myös päivittäisessä elämässä (Snider, Schafer, Van Ommeren & Saeed 2013, 12). Kuten yksityiselämässä ja työpaikoilla (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 12).

## Henkinen ensiapu kuuluu kaikille

- ▶ Henkisen ensiavun taitoja voivat oppia sekä ammattilaiset kuin myös ei-ammattilaiset (Snider ym. 2013, 3).
- ▶ Henkinen ensiapu lukeutuu kansalaistaidoksi (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 29).

## Henkisessä ensiavussa tärkeää

- ▶ Keskeisenä tavoitteina on:
  - ▶ lievittää henkistä kuormitusta
  - ▶ luoda tunne siitä, että apua ja tukea on saatavilla
  - ▶ tarjota käytännön apua ja tietoa (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 15-16.)
- ▶ Henkisessä ensiavussa tärkeää:
  - ▶ ymmärrys erilaisista tunteista ja reaktioista vaikeassa tilanteessa
  - ▶ avoin ja tuomitsematon asenne (Vinther-Larsen & Wiedemann 2018, 38.)
  - ▶ kunnioitus ja henkilön etujen ajaminen (Snider ym. 2011, 8).

## Reagointitapoihin vaikuttavat asiat

- ▶ Ihmisten reagointitapoihin voivat vaikuttaa esimerkiksi
  - ▶ ikä
  - ▶ tapahtuman luonne ja vakavuus
  - ▶ aikaisemmat kokemukset
  - ▶ kulttuurinen tausta(Snider ym. 2011, 2.)
  
- ▶ Tärkeää huomioida erityistä tukea tarvitsevat henkilöt (Snider ym. 2011, 30).

## Henkisen ensiavun toimintatavat

- ▶ **Henkinen ensiapu:**
  - ▶ rauhoittavaa ja turvallista läsnäoloa
  - ▶ lohduttamista
  - ▶ kuuntelemista ja keskustelua
  - ▶ henkisen tuen antamista
  - ▶ lisävahingoilta suojelemista
  - ▶ tarpeiden ja huolenaiheiden arviointia
  - ▶ perustarpeista huolehtimista
  - ▶ tiedon ja palveluiden piiriin ohjaamista(Snider ym. 2011, 3.)

## Henkinen ensiapu

### ► Milloin henkinen ensiapu ei riitä?

- Ensiapua ja hoitoa tarvitsevien vammojen kohdalla.
- Jos henkilö ei pysty huolehtimaan itsestään tai lapsistaan oman järkytyksensä vuoksi.
- Jos henkilö saattaa satuttaa itseään.
- Jos henkilö saattaa olla vaaraksi muille.

(Snider ym. 2011, 5.)

## Case Samu

- Samu on 27-vuotias nuori, jolla on ollut riitaa vanhan ystävänsä Jerry'n kanssa. Samu on ollut matkalla salilta kotiin, kun Jerry on käynyt Samun kimppuun. Samu on siis joutunut pahoinpitelyn uhriksi.
- Ryhmä 1
  - Saavutte paikalle juuri pahoinpitelyn tapahduttua. Miten voisitte hyödyntää henkistä ensiapua kohdatessanne Samun?
- Ryhmä 2
  - Samu on kutsuttu poliisin toimesta kuulusteluun. Osallistutte Samun tukihenkilönä kuulustelutilanteeseen. Miten voisitte hyödyntää henkisen ensiavun käytänteitä kuulustelutilanteessa?

## Lähteet:

- ▶ Vinther-Larsen, L. & Wiedemann, N. (toim.) 2018. Henkisen ensiavun opas. Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun kansallisille yhdistyksille Kööpenhamina: Psykososiaalisen tuen keskus. Viitattu 12.3.2025.  
<https://rednet.punainenristi.fi/system/files/branch/Henkisen%20ensiavun%20opas.pdf>
- ▶ Snider, L., Van Ommeren, M. & Schafer, A. 2011. Psychological first aid. Guide for field workers. Geneva: WHO.  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf?sequence=1)
- ▶ Snider, L., Schafer, A., Van Ommeren, M. & Saeed, K.2013. Psychological first aid. Facilitator's manual for orienting field workers. Geneva: WHO.  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/102380/9789241548618\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/102380/9789241548618_eng.pdf?sequence=1)

Kiitokset  
osallistumisesta!

