

[Puhelimen pirinää]

Miesääni:

112, hätäkeskus.

[Musiikkia]

Miia Pohjolainen:

Välillä sitä muodostaa siitä tapahtumasta semmosen mielikuvan, ajatuksen, mikä ei välttämättä pidä edes paikkaansa. Sekin voi olla tosi kuormittava juttu.

Markku Andelin:

Toi on tärkeätä, se, että nythän se vähän normalisoi sitä, että työ voi olla kuormittavaa ja työ voi olla jopa traumatisoivaa.

Patrick Tiainen:

Tervetuloa Hätäkeskuslaitoksen podcastin pariin. Minä olen Hätäkeskuslaitoksen viestintäasiantuntija Patrick Tiainen, ja tässä jaksossa keskustelemme posttraumatyöstä. Mikäli meidän podcast on uusi, kannattaa ottaa kuunteluun aiemmat jaksomme, joissa puhutaan varautumisesta sekä pureudutaan hätäkeskuspäivystäjän työhön Avun ensimmäinen lenkki -kirjan avulla. Tänäpä studiossa on kuitenkin vieraana vuoromestari Miia Pohjolainen ja psykoterapeutti Markku Andelin. Tervetuloa.

Miia:

Kiitos.

Patrick:

Miia, sä toimit vuoromestarina Keravan hätäkeskuksessa. Kertoisitko lyhyesti itsestäsi ja omasta urapolustasi?

Miia:

Joo. Mä oon valmistunut häke-kakkoselta vuonna 2000 ja siitä mennyt sitten tuonne kunnalliseen AHK:hon ja sitä kautta sitten valtiolle töihin, ja laskeskelin tässä just eräänä päivänä, että mä oon ollut puolet elämästäni hätäkeskuksessa töissä, että työkokemusta on kertynyt. Sitten jossain vaiheessa alkoi tuntua, että, että olis valmis ylipäivystäjän hommiin, ja sitten siitä seuraava jatkumo oli vuoromestarin tehtävät, ja nyt oon määräaikaisena vuoromestarina sitten Keravan keskuksessa.

Patrick:

Hienoa. Kaikki ei varmasti tiedä, mitä vuoromestari hätäkeskuksessa tekee, niin mitä tää sun nykyinen tehtävä kattaa, käsittää?

Miia:

No vuoromestarin tehtävät, eli omalla vuorollani vastaan operatiivisesta toiminnasta, salin johtamisesta, ja sitten tietysti huolehdin niistä oman työvuoroni asioista ja heidän ammattitaidosta ja muuta kaikkea.

Patrick:

Elikkä siinä on sekä operatiivista johtamista että henkilöstöjohtamista.

Miia:

Joo, kyllä. Sitten oon vielä ottanut tämmöisiä lisähommia siihen, siihen mukaan, että vastaan tuosta Keravan keskuksen defusing-toiminnasta ja sitten oon mukana tuossa posttraumatyöpajassa ja työsuojelussa, että oon ajautunut monenlaisiin lisätehtäviin.

Patrick:

Mahtavaa. Palataan tähän henkiseen purkuun ja, ja tähän tehtäväkenttään ihan hetken päästä, mutta, öö, toivotetaan tervetulleeksi meidän toinen vieras Markku Andelin. Sä oot psykoterapeutti, ja viitekehys on kognitiivis-analyttinen, traumaterapiaan perustuva. Koulutuksiin lukeutui myös dissosiaatiohäiriöiden hoitoa, EMDR-fasilitaatiota, työnohjaajakoulutusta... Haluatko sä kertoa meille hiukan sun työstä?

Markku:

No, mä olen yksityisterapeutti. Teen ihan perusterapiatyötä, mutta että sen lisäksi niin teen viranomaisyhteistyötä ja ennen kaikkea niin lainvalvontaviranomaisten kanssa ja pelastusviranomaisten kanssa. Se on mun, mun, tuota, työn toinen puoli.

Patrick:

Joo, mielenkiintoista. Syvennyttään tähän. Tänään me puhutaan nimittäin posttraumatyöstä, jota tarjotaan myös Hätäkeskuslaitoksen palveluksessa oleville.

[Puhelimen pirinää]

Miesääni:

112, hätäkeskus.

Patrick:

Jotta me voidaan syventyä aiheeseen, niin on alkuun syytä avata termi. Traumasta sanotaan muun muassa, että se ei ole joku järkyttävä tapahtuma itsessään, vaan kaikki sen seuraukset meissä. Miten te määrittelisitte trauman?

Markku:

Mikä on traumaattinen tilanne, on hyvin yksilöllistä. Mikä yhdelle on traumaattista, ei välttämättä ole toiselle, ja olisikin tärkeä pitää mielessään, että emme lähde määrittelemään toisen kuormittavaa tai traumaattista tilannetta, koska ne ovat aina yksilöllisiä, ja siihen vaikuttaa tietysti jokaisen ihmisen oma elämänhistoria ja ne mitkä asiat kuormittaa. Ja tää on erityisen tärkeätä viranomaistyössä ja ennen kaikkea niiden viranomais-... niissä viranomaistöissä, joissa se perustehtävä on vaativa, että emme määrittelisi kollegoidemme kuormittavuutta, mikä on heille kuormittavaa ja mikä on traumaat-, traumaattista, ja ennen kaikkea, että esimiehet eivät määrittelisi sitä, että kuka tarvitsee purkukeskustelua tai kuka tarvitsee posttraumatyöpajaa, koska ne on aina yksilöllisiä kokemuksia.

Ja traumaattisesta tilanteesta, kuormittavasta tilanteesta, niin siinä tulee akuutteja stressireaktioita, jotka monissa tapauksissa menee ohi itsestään, mut joskus saattaa käydä niin, että se jääkin tuonne taustalle häiritsevästi ja sillä tavalla häiritsevästi, että, että se kapeuttaa meidän arkee, että se voi kapeuttaa meidän työarkee, mutta myös yksityisarkee. Ja jos ajatellaan päivystäjän tehtävän...

tehtävää, niin se voisi tarkoittaa sitä, että joku häiritsevä puhelu jää sinne taustalle ja se on sen verran häiritsevä, että se vaikuttaa siihen arkeen, ja voi käydä niin, että kun on tulossa työvuoroon, niin se häiritsevyyden ja ehkä pelkokin tietynlaisia puheluja kohtaan on niin voimakas, että jo pelkää sitä, että tuleeko samanlainen puhelu uudestaan, jolloin se työarki ja itse asiassa työkykykin kaventuu.

Patrick:

Jotenkin pysähdyn sen äärelle, kun sanoit, että, että myös tällaiset läheltä piti -tilanteet voi olla traumatisoivia, ja oon joskus kuullut jonkun luennoitsijan viittaavan tutkimuksen, jossa todettiin, että, että meidän mieli ehkä ei edes tee eroa sen välillä, että oliko se läheltä piti vai tapahtuko se oikeasti, että me voidaan kokea se ikään kuin niin uhkaavana se tilanne. Ja tietenkin siinä pohtii myös hätäkeskuspäivystäjät, jotka ehkä mielessään käy monenlaisissa tilanteissa, jotka ei kuitenkaan heille itselleen tapahdu, mutta mieli ehkä jollain tasolla käy niissä hyvinkin vaikeissa tilanteissa ja traumatisoivissa ympäristöissä.

Markku:

Joo, se on just näin, ja, ja se, että, että traumatisoivaa on, on jo sekin, että mitä olisi voinut tapahtua, että minullehan olisi voinut käydä tosi huonosti. Niin se voi olla yhtä lailla traumatisoivaa, kun joku, joku onnettomuus.

Patrick:

Vaikka tässä nyt istun viestijän asemassa, niin, niin kuitenkin oma sydän on tuolla hätäkeskussalissa, ja sieltä oon nyt ponnistanut tähän määräaikaan viestintäasiantuntijan tehtävään, ja tietenkin kuuntelen nyt tätä myös hätäkeskuspäivystäjän korvin, ja mun mielestä tuo on hirmu rauhoittava ajatus itsessään, että tietyllä tavalla ne tietyt tilanteet, niin ne kuuluu ihan siihen perustehtävään. Että sekin jos kun me joskus koetaan jotain järkyttävää, niin että se on ihan luonnollista, että mä reagoin voimakkaasti tällaiseen aika poikkeavaan sisältöön, ja että se on osa mun työtä, se on osa tätä tehtävää ja tällaisia asioita tulee vastaan, niin sekin voi jo itsessään olla juuri nyt tähän hetkeen ainakin mulle semmoinen aika niinku rauhoittava ajatus, se kehystää jollain tavalla sitä tapahtumaa.

Jos siitä ponnistetaan Miia hätäkeskuspäivystäjän työhön. Sehän on tunnetusti hyvin kuormittavaa. Päivystäjä voi vastaanottaa vuorossaan tänä päivänä keskimäärin jo sen 120 puhelua, kiireisimmissä vuoroissa yli 150 puhelua. Siellä on kaikkea elämän ja kuoleman väliltä. Siellä voi olla väkivaltaa. Siellä voi olla ahdistusta, yksinäisyyttä, itsetuhoisuutta, lähisuhdeväkivaltaa, kuolemaakin. Öö, jos sä pohdit sun omaa kokemusta, nojaat siihen, niin mitkä on kuormittavimpia asioita?

Miia:

No sehän on tosi yksilöllistä, mikä kuormittaa ketäkin, että kun, niinku sanoit, niin se skaala on aika laaja, mitä niitä puheluita tulee. Mutta tota niin, tosiaan, se on niin laaja se kirjo mitä sieltä tulee, että sieltä löytyy kyllä jokaiselle jotakin, mutta tietysti varmaan lapsiin kohdistuvat tehtävät ja semmoiset ehkä vähän eri-, erilaisemmat, erityisemmät tilanteet, niin kuormittaa. Ja sitten meillä kuormittaa mun mielestä aika paljon just se, mistä puhuttiin niistä mielikuvista äsken, että, että tota... välillä sitä muodostaa siitä tapahtumasta semmoisen mielikuvan, ajatuksen, mikä ei välttämättä pidä edes paikkaansa, niin sekin voi olla tosi kuormittava juttu. [“Mm.”] Ja sitten tietysti meidän työssä on se, että me aika harvoin saadaan tietää, mitä sille potilaalle tai uhrille tapahtu, niin se myös varmaan kuormittaa, kun ei tiedä sitä lopputulosta.

Patrick:

Ajattetko siinä, että se jollain tavalla se ikään kuin tapahtuma ja tarina jää kesken [“Joo.”], ja me jäädään siihen kiireeseen?

Miia:

Kyllä, joo.

Patrick:

Ja sitten päivystäjällä vielä voi olla seuraava puhelu siellä [“Kyllä.”] odottamassa.

Miia:

Juu, just näin.

Patrick:

Sehän on, on, on hätäkeskuspäivystäjän työn erityispiirteitä, että, et on ollut joku hyvin vakava onnettomuus, öö, ja, ja sitten ne hälytystoimenpiteet on tehty, ohjeet on annettu, ja sit kuuluukin jatkaa eteenpäin. Minkälaisia kykyjä se vaatii yhtäkkiä kyetä jättämään se tehtävä ja jatkamaan vaan seuraavaan, mitä sä ajattelet omalla kohdallasi?

Miia:

Nooo, en mä tiedä. Musta tuntuu, että tän, tähän ammattiin siis hakee tiettyntyyppiset ihmiset, mutta mä en, mä en ehkä osaa eritellä, että mitkä ne on, niitä niin kun piirteitä tai ominaisuuksia, mitkä sitä helpottaa sitä siirtymistä. En mä tiedä onko sulla itselläsi jotain mielipidettä siihen, että mitä se voisi olla?

Patrick:

No mä ajattelen, että, että varmasti juuri se tahtotila auttaa, että ymmärtää sen, sen kontekstin, mihin me asetutaan, kun me tullaan töihin. Pohdin vielä niitä, niitä traumatisoivia tilanteita, niin joku on joskus sanonut näin, että, että sellaiset tilanteet, jotka jostain syystä tulee lähelle omaa elämänpiiriä, niin, niin on ikään kuin... ne voi kokea vahvempina, koska, koska siellä on joku ikään kuin tunnekontakti, että on sitten esimerkiksi, jos itsellä on lapsia tai itsellä on joku parisuhdekriisi, ja tulee siihen liittyvä joku... esimerkiksi sosiaalinen hätätilanne, niin sen voi kokea hyvin kuormittavana. Öö, miten päivystäjä jaksaa tällaisten asioiden kanssa päivästä toiseen?

Miia:

No, siinä onkin hyvä kysymys. Ja kaikki ei jaksakaan, siis että... Ja se on ihan luonnollista tässä näin kuormittavassa työssä, että kaikki ei jaksaa, mutta, mutta jos mä ajattelisin jotain semmoisia niin kun keinoja siihen jaksamiseen, niin olisi tietenkin se riittävä tauotus, että olisi puheluiden välissä aina aikaa vähän henkäistä ja käydä läpi sitä edellistä puhelua ennen kuin siirtyy sitten seuraavaan. Ja sitten meillä on tosiaan... No työkaverit on hyvä vertaistuki, esimerkiksi heidän kanssa voi käydä läpi niitä tehtäviä ja purkaa niitä ajatuksia. Meillä on defusing-toimintaa, työterveys, ja sitten tietysti tää työpaja on yks, yks keino kanssa.

Patrick:

Tuo on tärkeää, että ihminen voi, öö, alalle tullessaan edelleen jatkaa oppimista ja opettelua. Voi oppia uusia taitoja, voi oppia stressinsietoon liittyviä taitoja, kykyjä, itsetuntemusta, kuunnella itseään, havaita omat reaktiot: tää tuntuu vaikealta, tää tuntuu hankalalta, näin mä koen sen kun mä kuormitun, asettaa omia rajoja ja ehkä myös semmoisia ihan pieniäkin tekniikoita, joilla voidaan

maadoittua jonkun stressaavan, ahdistavankin ehkä puhelun jälkeen, jollain tavalla purkaa kuormaa, oppia kehollisia menetelmiä, koska meidän työ on hirmu paljon mielen sisällä tapahtuvaa. Me ollaan sen tuolin ja sen pöydän välissä. Välillä ehkä haluaisikin lähteä sinne keikalle mukaan ja huomaa kiireellisen tehtävän jälkeen et se tuoli on karannut sinne taakse ja keho käy vielä kierroksilla, niin ehkä se kehokin täytyy sitten viedä taas takas sinne rauhaan ennen kuin lähdetään sinne seuraavaan tehtävään.

Ja mä ajattelen, että tuo on ehkä semmoinen yks kyky, joka selittää sitä, että, että miten sitä työtä kuitenkin kestää, että se semmoinen joustavuus. Että kun siirrytään sieltä ihan kiirekeikasta, ja sitten pieni hengähdys ja seuraava puhelu onkin joku kiireetön kansalaisneuvontatieto, on huonosti aurattu tai joku on pysäköinyt auton mun parkkipaikalle taloyhtiön pihalla tai jotain muuta, vaikka ehkä täysin hätälinjalle kuulumatonta, niin se siirtymä vaatii sitä joustavuutta. Markku, sä tunnet tätä meidän toimintaa ja tehtäväkenttää, mitä tässä vähän nyt sivuttiin. Mitä sä ajattelet ammatti-, ammattilaisena, että mitkä päivystäjän työssä on potentiaalisesti traumatisoivia tilanteita, ja minkälaisia oireita nää traumatisoivat tilanteet voi aiheuttaa?

Markku:

Niin Patrick sä sanoit sitä, että, että jos joku puhelu tai joku tapahtuma tulee lähelle päivystäjän omaa elämäkokemusta, elämänpiiriä, niin se on kuormittavampi kuin ehkä jollekin toiselle. Ja se on tärkeää pitää mielessä. Ja sitten toinen, toinen asia, se, että, että kun tulee näitä puheluja, ja niitä tulee puheluja puhelun jälkeen, ja täytyy hypätä jo sitten seuraavaan puheluun, ja se saattaa se edellinen puhelu jäädä vähän kesken, se saattaa jäädä häiritsevästi, tuota, mieleen.

Mutta olisi tärkeä purkaa niitä raskaita puheluja, koska ne helposti rupee kumuloitumaan, ja se lisää sitä semmoista kupu-, kumulatiivista stressiä. Ja mitä mä oon huomannut näissä työpajoissa, niin se kumulatiivinen stressi on merkittävä tekijä kaikilla näillä viranomaisalueilla, joissa, joissa mä teen yhteistyötä. Että me kaikkihan tiedetään se, että viranomaisten resurssit on niukat, ja... jolloin joudutaan kovaan työpaineeseen, ollaan sitten poliisissa, pelastuspuolella tai sitten tässä teidän, teidän työssä.

Patrick:

Toi on hirmu totta, ja, ja Miia, ehkä tunnistat sellaisen ajatuksen, että tulee ikään kuin tunnekerrostumia, että ensin on se yksi puhelu, jossa, jossa joku hyvin ahdistunut yksinäinen ihminen purkaa sitä, että hän on yrittänyt hakea apua, ei saa, kaikki paikat on täynnä, kukaan ei... kellään ei ole aikaa kuunnella, ja, ja se ei oikeastaan ole kuitenkaan semmoinen akuutti hätätilanne, mutta siinä ollaan hetken läsnä. Siitä jää jo pikkaisen sellaista jonkunlaista tunnekuormaa. Seuraava on joku iso tieliikenneonnettomuus, jossa taas se hätä meinaa vähän tarttua, joutuu tehdä niinku työtä sen kanssa, että hei, mulla ei ole hätää. Mulla ei ole kiire, mutta mä hälytän viranomaiset nopeasti, teen, teen ne mun toimet.

Sit siirrytään eteenpäin, ja siellä onkin joku, jotain kauheeta huutoo, siellä, siellä kuuluu väkivallan ääniä. Se on taas niinku ihan oma tunnemaailma, ja pikkuhiljaa näitä kerrostumia, niinku hirmu erilaisia tunteita alkaa olla. Siellä on turhautumista, siellä on sitä pientä kiirettä, ää, sitten sinne tulee jotain semmoista hyvin traumatisoivaa, ehkä häiritsevääkin äänimaailmaa, joka saattaa jäädä kaikumaan. Sitten tulee taas joku puhelu, mikä ei ollenkaan kuulu hätälinjalle, seuraava haukkuu päivystäjää, hyvinkin provosoivaa käyttäytymistä. Nää on hirmu erilaisia tunteita. Mitä sä Miia itse ajattelet, miltä tuollanen voi tuntua, kun toi, alkaa niinku kerrostua erilaisia tunteita päällekkäin?

Miia:

No, kyllähän se tietysti kuormittaa ja, ja tota niin varmaan laskee sit tietyllä tapaa ihan elämänlaatuakin, että kun sitä kuormaa kertyy riittävästi eikä sitä pääse purkamaan, niin...

Patrick:

Jos ajatellaan näitä potentiaalisesti traumatisoivia tilanteita, niin Markku miten... minkälaisina oireina tällainen traumatisoituminen voi sitten ilmetä?

Markku:

No ihan semmoisen kuormittavan tai traumatisoivan tilanteen jälkeen, niin niinku mä tuossa aikaisemmin mainitsin, niin, niin oireiden kirjo on hyvin, hyvin, hyvin laaja. Ja siellä, siellä voi olla ärtyneisyyttä, ja muisti tuntuu, että se ei toimi, kun ne asiat pyörii, pyörii päässä, vaikea keskittyä. Univaikeudet on yleisiä, säpsähtely, takauimat niistä tilanteista ja erilaisia somaattisia oireita, eri-, erilaisia kipuja, joille ei löydy riittävästä lääketieteellistä selitystä.

Ja sitten semmoinen asia, että, että jos tällainen kuormittava, traumaattinen tilanne jää käsittelemättä, ja tavallaan jää sen, sen vangiksi, niin ajattelen sillä tavalla, että se voi jäädä kahdella tavalla sen vangiksi: Sillä tavalla, että se voi jäädä tuonne takaraivoon, että se kaventaa sitä arkea, vaikeaa keskittyä, ärt-, ärtyneisyys... Ja se voi näkyä myös sillä tavalla, että tulee pelkoja tietynlaisia puheluja kohtaan, että silloin kun sä tulet jo töihin, niin sä toivot ja ajattelet, että toivottavasti ei tule tällaista puhelua, koska se edellinen tai edelliset samankaltaiset puhelut on siellä jossain taustalla.

Ja toinen tapa miten ne traumat voi jäädä päälle, ne käsittelemättömät traumat, on se, että ne on siellä niin kun taustalla, ne ei ole siinä läsnä, siinä senhetkisessä arjessa, mutta sitten kun tulee semmoinen vastaavanlainen tilanne, ja teillä se voi olla joku tietynlainen puhelu, niin silloin aktivoituu se aikaisempi tai ai-, aikaisemmat samankaltaiset puhelut, samankaltaiset tilanteet, joka tietysti tekee siinä hetkessä vaikeaksi hoitaa sitä akuuttia tilannetta siinä päivystäjänä.

Patrick:

No jos joku kuulija, onko sitten päivystäjä tai, tai joku muu, kuuntelee tätä nyt ja, ja havaitsee itsessään tällaisia oireita, joita kuvaat, niin mistä kannattaa lähteä liikkeelle?

Markku:

No silloin tietysti työterveydenhuolto on, minne kannattaa kääntyä, julkinen terveydenhuolto. Siinä on ehkä ne lähimmät ja matalimman kynnyksen paikat. Ja näissä molemmissa on, on ammattitaitoa arvioida tilannetta ja sitten tarvittaessa ohjata sitten eteenpäin.

Patrick:

Elikkä tärkeää, ettei kuitenkaan niitä ohita, vaan on johonkin yhteydessä?

Markku:

Se on tärkeää, ja sitten ne, ne organisaatiot, joissa on, on tuota tällaisista jälkipurkutoimintaa, niin se vertaistuki, se kollega, joka on saanut koulutuksen tällaiseen vertaistukitoimintaan ja purkukeskustelijaksi, niin heidän puoleen kääntyminen. Se on ehkä se kaikkein matalin kynnyks, koska se on siinä samalla työpaikalla. Se on kollega ja joka ymmärtää sen, mitä sä puhut.

Patrick:

Aivan. Mainitsit tuossa takauman, ja haluan jakaa oman kokemukseni tällaisesta trauman jälkeisestä ikään kuin oireesta, koska mä muistan sen oman takaumakokemuksen sen

kaltaisena, että ikään kuin... No ne kuulijat, jotka muistaa VHS-kasetit, nykynuoret ei tiedä sitä iloa, mutta VHS-kasetillehan saatettiin siis nauhoittaa jotain jonkun toisen filmin päälle. Ja se oli hirvu [Naurahdus] rasittavaa, jos pienenä katsoit jotain piirrettyä, ja yhtäkkiä isovelji oli, olikin sinne nauhoittanut päälle jotain Fast & Furious tai jotain muuta, ja, ja se keskeyty se sun piirretty, ja sun oli sitten vaan pakko katsoa tai ainakin vähintään kelata, mut sitä ei voinut kokonaan ohittaa ennen kun sait jatkaa sen piirretyn kanssa. Ja itse oon kokenut takauman vähän tuonkaltaisena, että yhtäkkiä keskellä sitä mitä sä oot valinnut, niin sinne tulee jotain ihan muuta sisältöä, joka ikään kuin tyrkytetään sulle, ennen kun sä pääset taas siihen jatkamaan siihen sun omaan, eli jotain ihan muuta esimerkiksi visuaalista sisältöä tai syötettä, ja sun on vähän niinku pakko katsoa tää läpi ennen kuin tulee taas se oma.

Markku:

Tää on oikein hyvä, hyvä vertauskuva takaumasta.

Patrick:

Okei. Öö, no, Hätäkeskuslaitos on pitkään kamppailut korkeiden sairauspoissaolojen kanssa. Voiko traumaoireilu joltain osin selittää korkeaa sairastavuutta?

Miia:

No kyllä mä näkisin ainakin, että voi selittää, että tää on kuormittava työ, ja se kuorma, se, se kertyy niin pikkuhiljaa ja osin silleen huomaamattakin, että se poikii sitten näitä kaikkia muita lieveoir-, -ilmiöitä, oireita.

Patrick:

Ja ajattelen et varmasti tuo, mitä molemmat nostitte esiin, että se, se kumulatiivinen stressi, että siellä on ne yksittäiset, isot, potentiaalisesti kuormittavat traumatisoivat puhelut, jotka jonkun yksilön kohdalla sitten sattuu juuri sellaiseen kohtaan ja elämäntilanteeseen, että se vaikutus on, on traumatisoiva, mutta sitten kaikkien kohdalla on se, että pikkuhiljaa kertyy sitä kuormaa.

Miia:

Joo, ja se hiipii aika huomaamattakin tosiaan, se kumulatiivinen stressi ja se kuorma, niin pikkuhiljaa.

Patrick:

Aivan.

Markku:

Joo, ja, ja se on just, just näin, että, että semmoiset yksittäiset isot tapahtumat, joku todella iso, vaikea puhelu, isosta onnettomuudesta kysymys, niin se on helppo tunnistaa ja siihen ollaan helposti tarjoamassakin organisaation puolelta siitä työyhteisöstä sitä purkukeskustelua. Mut että se kumulatiivisuus, se tulee, tulee hiljaa ja pikkuhiljaa ja sillä tavalla huomaamatta, ja että kyllä se tämmöisiin poissaoloihin, mä uskon, että se stressaantuminen, traumaattiset tilanteet, kuormittavat tilanteet vaikuttaa. Ja se, että mieli ja keho muodostaa toiminnallisen kokonaisuuden ja ne on koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään. Ja jos me ajatellaan tämmöistä stressitilannetta, stressaantunutta henkilöä, niin, niin silloinhan vastustuskyky laskee, ja tämmöiset toistuvat flunssat voi olla niinku hyvä esimerkki siitä, että stressitaso on, on korkealla, ja kun vastustuskyky on, on tuota alentunut, niin sitten sairastetaan koko talvi flunssaa. Tai itse asiassa se somaattinen oire,

kehollinen oire, se sairastuminen voi olla mikä tahansa, ja sen taustalla voi olla traumaattinen tilanne tai joku kuormittava elämänvaihe.

Patrick:

Mm. Tuo on hyvin sanottu, ja palaa mieleen sellainen hetki, kun ollaan kahvihuoneessa kollegojen kanssa pohdittu tätä, näitä sairaspöissaoloja. Joku sanoi siinä, että no, eihän se nyt ole kumma, kun kaikki on sairaana, kun täällä samassa salissa pärskitään toisiamme naamaan 12 tuntia. Ja mä sitten jotenkin olin aika ärtynyt, oli, oli pitkät vuorot takana ja oli ollut aika paljon keikkaa ja vähän, vähän porukkaa töissä, ja vähän liian väsyneenä ehkä vuorossa, ja tokaisin sitten, että no ei se vielä mitään, mutta kun jatkuvasti pärskitään päin naamaa luureista.

Ja se nyt ei tietenkään ollut siis turhautumista hätäilmoittajia kohtaan, jotka on avuntarvitsijoita, vaan sitä turhautumista sitä omaa tunnekokemusta kohtaan, että kun tulee ikään kuin koko ajan jatkuvasti sitä syötettä. Ja silloin mä itse havaitsin, että hei, että täähän on, täähän, mun mielihän kertoo mulle jotakin, että nyt se mun kokemus on juuri, että ikään kuin pärskittäisiin päin naamaa, että nyt tulee niin paljon tunnereaktioita, nyt tulee niin paljon jotakin, mikä ei nyt tunnu hyvältä. Siihen on tietenkin hyvä havahtua, tommoseen ärtyneisyyteen jo, että nyt tää ei, tää ei kuulu tähän mun normaaliin tunneskaalaan, mitä, mitä mä yleensä koen töissä.

[Puhelimen pirinää]

Miesääni:

112, hätäkeskus.

Patrick:

No Miia ja Markku, te ette oo sattumalta päätyne näille penkeille. Teillä on ollut aivan keskeinen rooli Hätäkeskuslaitoksen posttraumatyön syntymiselle ja siinä työssä mitä tänä päivänä tehdään. Haluatteko te nyt kertoa, että minkälaisesta työmuodosta on kysymys juuri näissä posttraumapäivissä, posttraumatyöpajassa. Mistä se on peräisin?

Markku:

Posttraumatyöpajan juuret on Yhdysvalloissa ja itse asiassa FBI:ssä ja sitten poliisissa. Että 70-luvulla siellä huomattiin, että ne poliisit, ne virkamiehet, jotka olivat olu vaarallisissa tilanteissa, aseenkäyttötilanteissa tai muulla tavalla traumatisoivissa tilanteissa, niin muutaman vuoden jälkeen he poistuivat alalta, vaihtoivat työpaikkaa. Siellä lähdettiin sitten kehittelemään toimia, jotta nämä virkamiehet, kalliisti koulutetut virkamiehet pysyvät, pysyisivät tehtävissään. Samalla kun tämmöinen virkamies poistuu, poistuu alalta, niin siinä menee ammattitaitoa myös, myös tuota hukkaan. Ja miten tää Suomeen rantautui? Ja Suomessa alkujuuret ovat Kauhajoen kouluampumisissa. Ja näiden ampumisten jälkeen siellä Pohjanmaan poliisi aktivoitui tästä jälkipurkutoiminnasta, ja siellä oli muutamia poliiseja, jotka kävivät ihan opintomatalla Yhdysvalloissa, ja he toivat tämän posttraumatyöpajan Suomeen.

Patrick:

Mitä siellä oikein tehdään?

Miia:

No se on semmoinen kokonaisuus. Eli siellä on psykoedukaatiota ja... eli kaikkea tämmöistä reaktioihin ja palautumiseen ja muuhun liittyviä luentoja, koulutusta. Sitten siellä on vertaistukea,



terapeutin tapa-, tapaamiset on ja, ja ulkoilua, hierontaa ja rauhoittava ympäristö, luonto. Ja se on internaatti, eli sieltä ei lähdetä sukulaismummoa katsomaan tai jääkiekkomatsiin, vaan siellä ollaan sillä porukalla, osallistujat ja vetoryhmä yhdessä. Ja siellä on semmoinen luottamuksellinen ilmapiiri, joka vie kyllä helposti mukanaan sitten. Ja tosiaan käsitellään joko yksittäistä traumatisoivaa tapahtumaa tai sitten sitä kumulatiivisen stressin aiheuttamaa kuormitusta.

Patrick:

No mistä sitten heräs se ajatus, että kokeillaanpa tätä tarjota myös päivystäjille?

Miia:

Joo [Naurahdus], eli tota mä suoritin lähiesimiehen ammattitutkintoa tossa joitakin vuosia sitten, ja multa puuttu lopputyön aihe siinä, ja sitten meidän asiantuntija Ari Alaselta kuulin, että pelastuksen puolella on nyt alkamassa tämmöinen ensimmäinen posttraumatyöpaja, ja sitten otin yhteyttä tuonne SPPL:n Saku Sutelaiseen, ja sitä kautta sitten asiat lähti etenemään silleen, että sain tuolta poliisin Juha Järveliniltä sitten kutsun tuonne poliisin työpajaan sitten tutustumaan siihen työpajatoimintaan, ja Markunkin kanssa siellä silloin ensimmäisen kerran tavattiin.

Ja, ja tota, olin aika vaikuttunut sen jälkeen, sen poliisin työpajan jälkeen, kun näin oikeasti mitä siellä tapahtui näille osallistujille sen lyhyen ajan sisällä. Ja tunnistin myös ehkä semmoisen keinon, millä, mikä auttaisi niinku meitä päivystäjiäkin. Ja tota... Se vähän niinku vei mukanaan sitten, ja pyörät lähti pyörimään siitä. Meidän koulutussuunnittelija Virpi Meri on ollu alusta asti tosi vahvasti mukana tässä toiminnassa ja suunnittelutyössä, ja meillä piti olla ensimmäinen pilotti sitten helmikuussa -21, mutta se peruuntu koronan vuoksi, mutta uus yritys oli sitten marraskuussa -21, ja, ja se sitten pidettiin oikein onnistuneesti, ja kaks työpajaa on nyt takana ja kolmas on marraskuussa.

Markku:

Toi, Miia, sä hyvin kuvasit ja kiteytit tuon posttraumatyöpajan sisällön, mutta että siinä mä vielä alleviivaisin, tän sä sanoitkin siinä, mutta että se vertaistuki on siinä tärkeässä roolissa. Sitä vertaistukea tulee sieltä kahdella eri tavalla, että siellähän on tuota teidän omaa henkilökuntaa, joka on koulutettu nimenomaan, tuota, toimimaan siellä posttraumatyöpajassa. He toimii siellä pienryhmän ohjaajina, ja siitä tulee vertaistukea. Ja sitten kaikki ne muut osallistujat, jotka, jotka siellä on tullut käsittelemään niitä omia kuormittavia tilanteita tai traumatisoivia tilanteita, heidän toimivat toistensa vertaistukena.

Patrick:

No nyt on kaks työpajaa takana. Minkälaisia kokemuksia on saatu?

Miia:

No palautehan on ollut erittäin hyvää, että asteikolla 1–5, niin ekan pajan keskiarvo taisi olla 4.8 ja tän, sen edellisen 4.7, että, että todella, todella hyvää palautetta on tullut.

Markku:

Ja sitten palautteesta voisin, öö, sanoa vielä sen verran, että ennen kuin se työpaja alkaa, niin arvioidaan jokaisen osallistujan kohdalla, tai he tekee itse arvion siitä, että kuinka häiritsevä se tietty asia, se tietty asia, jonka takia he on tullut työpajaan, niin kuinka häiritsevä se on. Ja sitten kuukausi sen työpajan jälkeen, niin tehdään sama, sama arvio, ja siinä on... kaikilla se häiritsevyyys on laskenut. Joillakin se häiritsevyyys on laskenut jopa nolnaan. Että kyllä voidaan sanoa, että sillä on vaikutusta, ja

sitten kun se on, tuota, se jälkimmäinen arvio tehty kuukausi sen jälkeen, niin sillä on myös semmoista tiettyä pysyvyyttä.

Patrick:

Eli vaikuttavuutta ja pysyvyyttä löytyy. Työntekijöiden hyvinvointi on Hätäkeskuslaitokselle korkea prioriteetti. Hätäkeskuspäivystäjät on viraston tärkein resurssi. Heistä on tärkeää pitää hyvää huolta, ja se kattaa hyvän työkykyjohtamisen ennakoivat toimet, toimivan työterveyshuollon, ja tähän posttraumatyö on erittäin tärkeä lisä. Päivystäjien keskuudessahan se odotettu todella suurella ilolla vastaan.

Mä oon myös itse saanu osallistua posttraumatyöpajaan. Öö, mua oli seurannut eräs sellainen tapahtuma ihan sieltä kenttäharjoittelusta lähtien ja se palas aika ajoin, se muistimateriaali, kovinkin häiritseväni mieleen, mieleen tunkeutuvia mielikuvia, ja erityisesti työssä vastaan tulevia ärsykkeiden herättämänä. Mutta tää posttraumatyöpaja toi siihen konkreettisen avun. Sen lisäksi, että, että se, se häiritsevyyks on laskenut, niin mä ajattelen, että yksi suuri hyöty oli se, minkä mä koin omassa työyhteisössä, kun me tultiin tietyn ryhmän kanssa, ja, ja mä huomasin, että keskustelu tällaisesta oireilusta, traumasta, posttraumasta, miten sitä voi työstää, minkälaisia vaikutuksia näillä oireilla oli, minkälaisia vaikutuksia sen työstämisellä oli, mitä mä huomasin, mikä oli erilaista sen jälkeen, niin sen vaikutus työyhteisössä on valtavan hyvä, kun asioista voi alkaa puhua: sekä siitä, et mikä on vaikeata, että siitä, että hei, siihen voi hakea apua, on mahdollisuus muutokseen. Mä ajattelen, että, että tämä, tämä toinenkin vaikutus, niin, niin sitä ei voi kyllin korostaa. Miia ja Markku, nyt jos tuntuu, että meidän olisi vielä hyvä tietää tai kuulla jotakin, niin nyt on se hetki.

Miia:

No tuosta tuli mieleen, mitä sä sanoit tuosta, että Hätäkeskuslaitos hyvin panostaa näihin. Mä oon tosiaan ollut sieltä 2000-vuoden [Naurahdus] toukokuusta asti töissä, niin ei silloin ollut todellakaan mitään defusing-toimintaa, eikä... nää kaikki tämmöiset, niin kun henkimaailman asiat, niin ne oli tosi vaiettuja siis, eli niistä ei oikein saanut puhua kenellekään, ja se koettiin niinku tämmöisenä heikon merkinä jos, jos niistä uskaltautui avautumaan. Että kyllä tää niinku harppaus siitä, siitä ajasta tähän, niin on ollut kyllä todella merkittävä, ja se on tosi hienoa, että Hätäkeskuslaitos haluaa panostaa tähän asiaan näin paljon.

Markku:

Joo ja toi on, toi on tärkeätä, se, että nythän se vähän normalisoi sitä, että työ voi olla kuormittavaa ja työ voi olla jopa traumatisoivaa. Ja että siihen helpottaa se ja tuo tietynlaista turvallisuudentunnetta, kun siitä voi puhua, ja sulla on siinä ympärillä siinä työyhteisössä kollegoita, jotka ymmärtää.

Patrick:

Tämän normalisoiminen ja sen vaikutus, siinä meillä onkin jo seuraavan podcastin aihe. Nuorempana virkamiehenä nyt täytyy sanoa kiitos teille siitä, mitä olette tehnyt, mitä te olette mahdollistanut, mitä kaikkea hyvää se tulee kantamaan monen ihmisen elämässä. Kiitos Miia ja Markku, että pääsitte paikalle. Tusen tack. Kiitos myös kuuntelijoille. Mä oon Patrick Tiainen, ja tämä oli Hätäkeskuslaitoksen 112 Hätäkeskus -podcast.

[Musiikkia]