

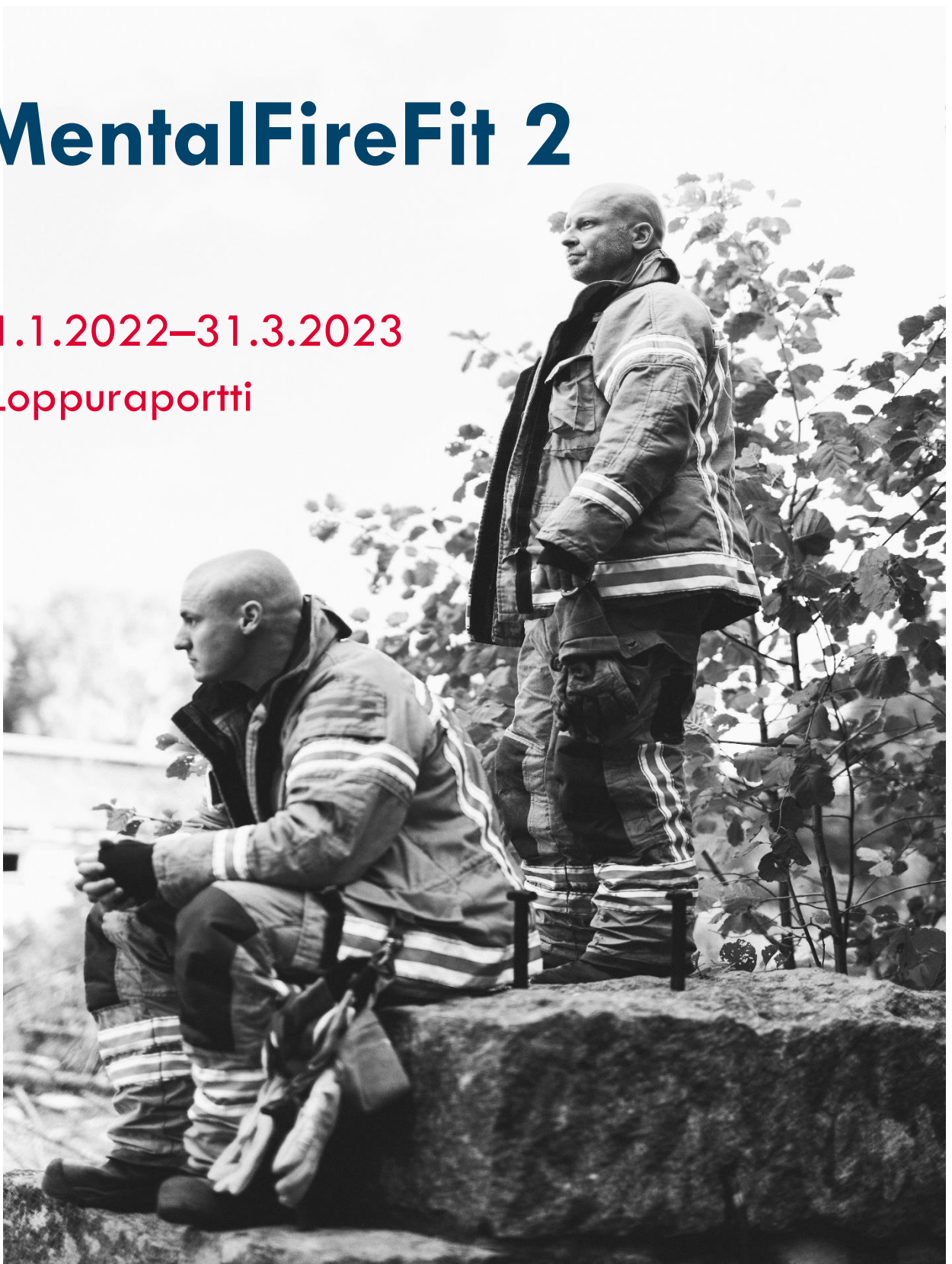


SUOMEN PALOPÄÄLLYSTÖLIITTO
FINLANDS BRANDBEFÄLSFÖRBUND

MentalFireFit 2

1.1.2022–31.3.2023

Loppuraportti



Sisällys

1.	Johdanto.....	3
2.	Hankkeen tavoitteet ja niiden toteutuminen	4
3.	Hankkeen sisältö	5
4.	Hankkeen seuranta.....	6
5.	Hankkeen aikataulu	7
6.	Hankkeen resursointi	7
7.	Viestinnän toteutuminen	9
8.	Hankkeen vaikuttavuus	10
9.	Pohdinta	11
10.	Liite: Sopimuspalokuntalaisten posttraumatyöpajan ohjelma	12



1. Johdanto

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys rakentavat perustan työkyvylle. Työyhteisön ja yksilön arvot, asenteet ja osaaminen vaikuttavat motivoivaan ja hyvinvoivaan työkuulttuuriin. Sosiaalinen työyhteisö, johtaminen ja työolot ovat tärkeässä roolissa työkyvyn ja työssä jaksamisen ylläpitämisessä. MentalFireFit 2 -hankkeessa tuotettiin enenevästi psyykkistä suorituskykyä pelastusalan tietoisuuteen, kehitettiin jälkipurkutoimia ja pilotoitiin posttrauma-työpaja pelastusalan sopimushenkilöstölle kolmen kuukauden kuntotuttava seuranta huomioiden. Projektipäällikön työaika käytettiin myös pelastusalan vakinaisen henkilöstön posttraumatyöpajaan sekä sen jatkuvuuden turvaamiseen.

Suomessa pelastusalalla ei vielä ole valtakunnallisesti yhteneviä toimintamalleja käsitellä henkisesti kuormittavia työtilanteita. Erilaisia jälkipuruntoimintamalleja on käytössä, mutta järjestelmällinen käytännön toteutus on alueellisesti hyvin vaihtelevaa. Jollain pelastusalueilla työterveyshuolto on aktiivinen, jälkipurkukäytännöt ovat monipuolisia ja niihin on koulutettu huomattava määrä omaa henkilöstöä. Lisäksi työnohjaus on otettu käyttöön ja posttraumatyöpajoihin suositellaan hakeutumaan. Toisaalla nykyisillä hyvinvointialueiden pelastustoimissa jälkipurkutoimet ovat kolmannen sektorin alla, eikä niitä tai muita henkisen kuormituksen purkamista tai palautumisen edistämistä ei ole juuri resursoitu.

Pelastusalalla on hyvin todennäköisesti Suomessakin lukuisia henkilöitä, joita työpaikan henkisen purkutoiminnan menettelyt tai työterveyden palvelut eivät ole auttaneet riittävästi. Nämä henkilöt kantavat raskasta henkistä kuormaa päivittäistyössä mukanaan tai ovat kenties osittain työkyvyttömiä ja paljon sairauslomilla. Näille henkilöille posttraumatyöpajojen hyödyntäminen varhaisessa vaiheessa ja yhteistyössä työterveyshuollon kanssa toisi varmasti suuria taloudellisia säästöjä. Esimerkiksi sairauspoissaolojen seurannalla voidaan tukea työkykyisyyden edistämistä. Poissaolojen seurannan avulla voidaan tunnistaa työkyvyn uhkia varhaisessa vaiheessa ja tukevilla toimintatavoilla puuttua haasteisiin. Näitä toimintoja on MentalFireFit -hankkeissa tuotu pelastustoimen käyttöön.

Fyysiseen suorituskykyyn on pelastusalalla panostettu jo vuosia. Fysiologiseen toimintakykyyn kiinnitetään huomiota enenevästi. Toisaalta kun lepo ja palautuminen on huomioitu fysiologian kautta, niin samalla psyykkiseen suorituskykyyn vaikuttavat kuormitukset ovat vielä usein jääneet taka-alalle. Pelastusalalla näitä kuormitustekijöitä riittää; inhimillisesti vastenmieliset, potilaan eloonjäämiseen liittyvät, laajaa osaamista, fyysistä voimaa tai hienotunteisuutta vaativat työtehtävät tai (median) paineen alle työskentely ovat esimerkkejä erilaisista ensilinjan auttajien erilaisista kuormituksista. MentalFireFit II -hanke pyrki tuomaan esiin näitä näkökulmia ja edistämään niiden näkyväksi tekemistä sekä tuomaan niihin erilaisia toimintamalleja ensilinjan auttajien keskuudessa. Hankkeessa tehtiin viranomaisyhteistyötä poliisin, Hätäkeskuslaitoksen, rajavartioston ja sosiaali- ja kriisipäivystyksen kanssa.

2. Hankkeen tavoitteet ja niiden toteutuminen

MentalFireFit 2 -hankkeen kohderyhmänä olivat pelastusalan työntekijät ja heidän ensilinjan auttajasidosryhmät. Hanke lisäsi tietoisuutta psyykkisen suorituskyvyn vaikutuksista työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Pitkän aikavälin sairauspoissaolojen ja alalta poishakeutumisen vähentyminen jää tulevaisuuden mitattavaksi. Toisaalta alalta poishakeutumista ei taidata mitenkään toistaiseksi kysellä. Hankkeen toimintaympäristönä olivat koko Suomen pelastustoimi lähitapaamisista verkkokoulutuksiin.

Hankkeessa kehitettiin toimivaa ja vakiintunutta kuntouttavaa posttraumatyöpajan toimintamallia pelastusosalalle. Päivittäiseen työkykyyn vaikuttavaa työperäistä psyykkistä kuormitusta ja näin kerryttävää kumulatiivista kuormitusta tuotiin vahvasti ensilinjan auttajien tietoisuuteen.

Pelastusalan kuntouttava ja ennaltaehkäisevä posttraumatyöpaja toteutettiin huhtikuussa 2022 kolmipäiväisenä internaattina Palosuojelurahaston erillisellä tuella. Sopimuspalokuntalaisille vastaava työpajamalli pilotoitiin toukokuussa 2022. Työpajamalli sisältää psykoedukaatiota, ryhmämuotoisia interventioita, psykoterapeutin tapaamisia, EMDR-terapiaa ja erilaisia kehollisia menetelmiä.

Psykoedukaatiossa pohdittiin ensilinjan auttajan kuormituksen vaikuttavuutta monipuolisesti. Niissä huomioitiin henkilökohtainen, työyhteisön ja perhe-elämän kuormitus. Pienryhmissä syvennettiin ryhmähenkeä sekä käsiteltiin omaa kuormittavaa aihetta vertaistukea hyödyntäen. Psykoterapian ammattilaista jokainen osallistuja tapasi kahdesti. Psykoterapeutit käyttivät erilaisia menetelmiä osallistujan kuormituksen juurisyyn selvittämiseen. Usein käytössä oli EMDR-menetelmä, jota hyödynnettiin muun muassa juurisyyn aiheuttajan poispsyhkimiseen ja resursien vahvistamiseen. Kehollisia menetelmiä oli työpajassa useita. Siellä harjoitettiin esimerkiksi maadoitusta, rentoutusta, hengitysharjoittelua, ulkoilua ja aromaattista hierontaa. Kuntoutuksen aikana vertaistukihenkilöt olivat käytettävissä kellonajasta riippumatta.

Palautetta kerättiin molemmista posttraumatyöpajoista. Heti työpajan jälkeen annettavasta palautteesta ammattilasten posttraumatyöpaja sai arvosanaksi 4,7 ja sopimuspalokuntaisten työpaja 4,8. Asteikko oli 0–5. Kuukauden kuluttua posttraumatyöpajasta tehtiin sähköposti kysely, jossa myös palaute oli todella positiivista. Yhden ammattilaisten työpajaan osallistunut ohjattiin hänen posttraumatyöpajan psykoterapeutin kanssa jatkotoimiin. Kolmen kuukauden jälkeinen puhelin kyselyn tulokset olivat niin ikään erittäin suotuisia. Osallistujat olivat saaneet kattavasti apua ja työkaluja työn ja arjen kuormituksiin. Kehittämiseen liittyvät palautteet olivat pääosin liittyviä kiireiseen aikatauluun eli työpajaa toivottiin nelipäiväiseksi. Kustannusten kasvun myötä, tätä vaihtoehtoa ei kuitenkaan pidetä relevanttina.

MentalFireFit jatkohankkeessa osallistuttiin myös posttraumatyöpajan Kakkois-Suomen Ammatikorkeakoulun toteuttaman väitöskirjan tekemiseen. Siinä kerrottiin työpajan johtajan roolista käsin posttraumatyöpajan sisällöstä, kokonaisuuteen sekä onnistumiseen. Väitöskirjan tekijälle annettiin anonymiä täydentäviä tietoja liittyen työpajan rakenteeseen ja ohjelmaan. Tarkoituksena oli tukea tutkittua tietoa kuntouttavasta posttraumatyöpajan toimintamallista suomalaisille ensilinjan auttajaorganisaatioille.



3. Hankkeen sisältö

Jälkipurkutoimien kehittäminen

Defusing-istunnot ovat tulleet pikkuhiljaa tutuiksi jokaisella pelastusalueella. MentalFireFit II -hanke jatkoi yksilöllisen vertaispurun ja seurantaistuntomallin jalkauttamista. Vertaispurku (one-on-one) on laajemmin käytössä poliisilla sekä muissa pohjoismaissa. Vertaispurku on saanut runsaasti positiivista palautetta, koska se voidaan käynnistää milloin tahansa ja siinä voidaan paneutua syvemmin kuormitukseen. Seurantaistuntomalli on MentalFireFit -hankkeessa kehitetty kevyempi ryhmäistunto muutaman päivän jälkeen kuormittavasta työtehtävästä. Se ei mene niin syvälliseen käsittelyyn ryhmässä, mitä debriefing mallissa tehdään. Sen sijaan siinä on tarkoituksena selviytymiskeinojen sekä luonnollisesti viivästyneiden reaktioiden huomiointi.

Posttraumatyöpajan taustat ja suunnittelu

Posttraumatyöpajojen järjestämispaikat kilpailutettiin projektipäällikön toimesta. Hankkeeseen kuuluva sopimuspalokuntien työpaja järjestettiin kilpailutuksen jälkeen Kylpylähotelli Peurungassa. Posttraumatyöpajan hakuprosessi käynnistettiin alkuvuodesta 2022. Hakemuksia tuli reilusti yli, mitä sopimuspalokuntalaisten pilotointiin voitiin ottaa, vaikka haasteena oli tiedottaa työpajoista sopimuspalokuntalaisille. Tarkkaa lukumäärää hakijoista ei valitettavasti ole enää saatavilla, koska tietoturvasyistä hakemuksia ei ole säilytetty. Lisäksi Palopäällystöliiton verkkouudistuksen myötä hakemukset ovat hävitetty.

Kaikille posttraumatyöpajoihin hakeneille kartoitettiin vaihtoehtoista kuntoutus- ja hoitomahdollisuuspolkua. Työpajan johtaja ja kliininen johtaja kartoittavat pohtivat muita vaihtoehtoja, joita hakeneiden, mutta ei valittujen henkilöiden kanssa käytiin läpi.

Posttraumatyöpaja

Posttraumatyöpajan kliininen johtaja psykoterapeutti Markku Andelin valitsi yhdessä työpajan johtajana toimineen hankkeen projektipäällikön kanssa kuntouttavaan työpajaan osallistujat kirjallisten hakemusten tai puhelinhaastattelun perusteella. Kysymyksillä arvioitiin traumakokemuksen kuormittavuutta, sen kapeuttavaa vaikutusta nykyarkeen, hakijan motivaatiota työpajajätöksentelyyn. Keskeisinä valintakriteereinä työpajaan valikoitumisessa oli, että työpajatoiminta voisi oikea-aikaisena kuntoutusmuotona parantaa tai palauttaa työkykyisyyttä. Näin pyrittiin varmistamaan, että jokainen kuntoutuja myös hyötyisi työpajasta.

Posttraumatyöpajaan osallistujiin oltiin yhteydessä kaksi-kolmeviikkoa ennen työpajaa vähintään kertaalleen. Keskusteluiden tarkoituksena oli vahvistaa osallistuvien luottamusta työpajamallia kohtaan, luoda psyykkisen turvallisuuden tunnetta ja valmistella kuormittavien asioiden käsittelyyn yksilönä ja ryhmässä sekä käydä läpi työpajan ohjelma. Keskustelut ovat



osallistuneiden ja psykoterapeuttien palautteiden mukaan valmistaneet työpajan rytmiin ja valmistaneet nopeampaan asioiden käsittelykykyyn.

Posttraumatyöpajatoiminnan toteuttaminen

Covid-19 pandemia sotki hieman hakua sekä osallistumista itse työpajatyöskentelyyn. Valintoja jouduttiin muuttamaan vielä posttraumatyöpajaa edeltäneellä viikolla. Lisäksi siviilielämässä tapahtuneiden kuormituksen aiheutti sen, että sopimuspalokuntien posttraumatyöpajapilottiin osallistui yhteensä kymmenen sopimuspalokuntataustaa omaavaa henkilöä.

Posttraumatyöpajatoimintaan osallistujille tehtiin jatkosuunnitelma arkeen palaamisesta. Suunnitelman toteutumista seurattiin kuukauden jälkeisellä sähköpostikyselyllä. Kolmen kuukauden kuluttua tapahtumasta jokaiselle osallistujalle soitettiin ja kysyttiin heidän kuulumisien ohella hyötyä ja palautetta. Jokainen osallistuja piti käytäntöä riittävänä.

Kolmipäiväinen sopimuspalokuntien posttraumatyöpaja toteutettiin toukokuussa 2022. Vertais- ja psykoterapian ammattilaisille työpaja oli 4,5-päiväinen. Vastuhenkilöinä toimivat työpajan johtaja ja kliininen johtaja. Asiantuntijatiimin jäsenille järjestetään varsinaisen kuntoutuksen ohjelman ulkopuolella, ennen työpajatoimintaa ja sen jälkeen työnohjausta ja mahdollisuus purkuun. Posttraumatyöpajan ohjelma on liitteenä.

Hankkeen yksi tarkoitus oli juurruttaa posttraumatyöpajat pelastustoimeen. Projektipäällikkö teki jatkuvaa vaikuttamistyötä posttraumatyöpajojen integroimiseksi osaksi pelastusalaan. Työssä onnistuttiin ainakin toistaiseksi. Pelastusjohtajien hallitus tuki Kumppanuusverkoston ehdotusta kustantaa kaksi 18 osallistujan pelastusalan posttraumatyöpajaa vuodelle 2023.

4. Hankkeen seuranta

Hankkeessa seurattiin posttraumatyöpajaan osallistuneiden reaktioita ja tuntemuksia kuukauden ja kolmen kuukauden jälkeisillä kyselyillä. Vastaavasti on toimittu jokaisessa pelastusalan posttraumatyöpajassa Suomessa. Kuukauden jälkeinen seuranta tehtiin sähköpostikyselyllä. Kolmen kuukauden jälkeisessä seuranta suoritettiin henkilökohtaisilla puhelinkeskusteluilla. Haastattelujen sisältö oli kaikille pääosin samanlainen. Niissä käytiin läpi työpajamallin positiivisia ja kuormittavia kokemuksia työ- ja siviilielämään sekä pohdittiin henkilökohtaista kuntoutussuunnitelmaa ja toipumista. Vastaukset kirjattiin anonymista.

Ohjausryhmä kokoontui hankkeen aikana kaksi kertaa. Molemmat tapaamiset olivat verkkovälikäisiä. Heille esitettiin syksyllä 2022 hankkeen edistymistä ja pohdittiin tavoitteita. Maaliskuun 2023 ohjausryhmän tapaamisessa näytettiin hankkeen saavutuksia. Ohjausryhmään kuuluivat: Kata Halonen, Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystys; Laura Hokkanen, Pelastusopisto; Heli Kari, SPEK; Tuuli Leino, Kuntaliitto; Kaj Möttönen, Pelastuskoulu; Alekski Peurala, Sopimuspalokuntien liitto; Rami Ruuska, Sisäministeriö ja Miikka Viitala, JHL.



5. Hankkeen aikataulu

Hankkeen toimenpiteiden sijoittuminen vuosille 2022 ja 2023.

Taulukko. Hankkeen toteutunut aikataulu.

Hankkeen toimenpiteiden toteutuminen	Tammi- huhtikuu 2022	Touko- elokuu 2022	Syys- joulukuu 2022	Tammi- maalis- kuu 2023
Hankkeen aloitustoimenpiteet ja alueellisten koulutusten aikataulujen suunnittelu ja sopiminen	X	X		
Valtakunnallinen kyselykartoitus jälkipurkuohjaajien lisäkoulutustarpeista				X
Jälkipurkuohjaajien valtakunnallinen täydennyskoulutus ja sen suunnittelu			X	X
Sopimuspalokuntien koulutustapahtumat kuusi kpl (kaksi keväällä ja syksyllä 2022 sekä 2023)	X	X	X	X
Verkkotoimistalustan hyödyntäminen	X	X	X	X
Verkkoluennot ja videoinnit	X	X	X	X
Jälkipurkuhenkilöstön täydennyskoulutukset	X	X	X	X
Sopimuspalokunnan henkilöstön posttraumatyöpaja	X	X		
Sopimuspalokunnan posttraumatyöpajan tutkimushaastatteluiden tekeminen			X	
Vertaispurkuohjaajakoulutukset	X	X	X	X
Pelastusalan ryhmätyönohjaus	X	X	X	X
Posttraumatyöpajatoiminnan juurruttaminen pelastusosalalle	X	X	X	X
Ryhmätyönohjaus kolmelle ryhmälle	X	X	X	X
Raportointi ja hankkeen viimeistelytoimenpiteet				X

6. Hankkeen resursointi

MentalFireFit II-hankkeen projektipäällikkö Saku Sutelainen käytti hankkeessa osana olevan sopimuspalokuntien posttraumatyöpajan pilotointiin suunnitteluun, henkilöstön ja osallistujien rekrytointiin sekä työpajan jälkeiseen seurantaan ja haastatteluihin työaikaa noin kuukauden verran. Vastaava aika kului myös pelastusalan vakinaisten työntekijöiden posttraumatyöpajan parissa.



Posttraumatyöpajaan tuotettiin ostopalveluina majoitus- ja kokouksetilat, ruokailu sekä työpajan psykoterapeutit sekä luennoitsija. Vertaistukihenkilöt ovat saaneet pelastusalueilta työaikaa osallistumisesta posttraumatyöpajaan.

Vertaispurkuohjaajakoulutuksia järjestettiin Etelä-Karjalan, Kymenlaakson sekä Kainuun pelastuslaitosten henkilökunnalle. Etelä-Karjalassa ja Kymenlaaksossa pidettiin lisäksi jälkipurun täydennyskoulutusta, jossa kerrattiin ja harjoiteltiin jälkipurkuistuntoa sekä seurantaistuntomallia. Erillinen jälkipurkuohjaajien täydennyskoulutuspäivä järjestettiin HIKLU-alueen (Helsinki, Länsi-, Keski- ja Itä-Uudenmaan pelastuslaitokset) sekä Keravan hätäkeskuslaitoksen ohjaajien kesken. Tapahtumassa oli viitisenkymmentä osallistujaa.

Kaksipäiväisissä Valtakunnallisissa jälkipurkuohjaajien täydennyskoulutuspäivissä oli noin 60 osallistujaa, joista suurin osa oli paikan päällä Tampereen Keskuspaloasemalla. Tapahtuman ensimmäisenä päivänä käytiin läpi alueellisia kokemuksia jälkipurkuistunnoista ja niiden haasteista sekä kuultiin Rajavartiolaitoksen ja Itä-Uudenmaan poliisin jälkipurkutoimien järjestelyistä ja toteutumisista. Toisena päivänä psykoterapeutti Satu Vehkala johdatti osallistujia syvemmälle traumatietoisuuteen. Koulutuspäivässä harjoiteltiin myös haastavan jälkipurkuistunnon ohjaamista. Valtakunnallinen jälkipurkuohjaajien koulutuspäivien sisältö muodostui lisäkoulutustarvekyselyn perusteella. Kyselyyn vastasi lähes 50 jälkipurkuohjaajaa ympäri Suomea.

Projektipäällikkö luennoi monipuolisesti ympäri Suomea psyykkisestä suorituskyvystä. Pelastusopistolla Hätäkeskuspäivystäjille pidettiin aiheesta aamupäivän luennot sekä osallistuttiin toisen hätäkeskuspäivystäjien ja pelastajakurssien harjoituksiin keskittymällä harjoituksen purkuun. Lisäksi yhdelle päällystötutkinto- ja pelastaja tutkintolinjalle pidettiin verkkoluentoja psyykkisestä suorituskyvystä. Helsingin pelastuskoululla vastaavan aiheen parissa vietettiin kaksi keskustelemaa iltapäivää.

Pohjois-Suomen palokuntalaisten Kevätopintopäivillä projektipäällikkö kävi sekä vuonna 2022 että 2023. Molemmilla kerroilla paikalla oli noin 90 kuulijaa. Ohjelmaan osallistuttiin kokonaisvaltaisesti, joten keskusteltavaa riitti pitkin opintopäiviä. Vuoden 2022 opintopäivien yhteydessä käytiin tapaamassa Sodankylän ja Ivalon sopimuspalokuntien henkilöstöä, joissa yhteensä oli paikalla reilut 20 henkilöä. Korona hieman rajoitti osallistumista.

Syksyllä Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön järjestämässä Sopimuspalokuntawebinaarissa oli 154 kuulijaa ja Ylivieskan Pohjois-Suomen pelastusliiton ajankohtaisseminaarissa oli 27 osallistujaa. Lisäksi sopimuspalokuntaisten Turvallinen palokuntatoimintawebinaarissa ja Suomen Pelastusalan ammattilaisten Tabis- ja kyytipäivillä Jyväskylässä edistettiin psyykkistä suorituskykyä ja esitettiin MentalFireFit -hankkeiden saavutuksia, joista luennoitiin myös Uuden lasten sairaalan jälkipurkuhenkilöstölle.

Työnohjausta pidettiin hankkeen aikana Oulu-Koillismaan ja Kymenlaakson pelastuslaitoksen jälkipurkuohjaajille sekä ensihoidon esihenkilöryhmälle. Osallistujia oli ryhmästä ja ajankohdasta riippuen kahdesta kuuteen. Oulu-Koillismaan MentalFireFit-ohjaus kesti alkuvuoden 2022. Kymenlaaksossa käytiin työnohjauksen parissa syksystä 2022 kevääseen 2023.



Ensihoidon esihenkilöiden työnohjaus jatkui kuukausittain aiemmista hankkeista tutulla joukkiolla ja yhdellä uudella osallistujalla. Neljäs työnohjausryhmä ei toteutunut, koska pelastusosalta eikä sopimuspalokunnilta saatu osallistujia. Mainostaminen ja tiedottaminen työnohjausmahdollisuudesta ei ilmeisesti ollut yrityksistä huolimatta tarpeeksi kattavaa. Vapautuneet resurssit suunnattiin hankkeen muihin toimintoihin.

MentalFireFit 2 -hankkeen muita ostopalveluita oli Valtakunnallisen jälkipurkuohjaajien täydennyskoulutuspäivän luennoitsija psykologi ja psykoterapeutti Satu Vehkalan päiväpalkkio sekä psykologi Seppo Karin luentopalkkio HIKLU-alueen jälkipurkuohjaajien täydennyskoulutuspäivässä.

Kysely työssäjaksamisesta 2022 – raportti ja analyysi

MentalFireFit 2-hankkeen projektipäällikkö oli mukana Suomen Palopäällystiön Pelastusalan henkisen työsuojelun toimikunnassa, jossa tehtiin kysely työssäjaksamisesta pelastusosalalla. Kysely toteutettiin syksyllä 2022. Webropol-kysely lähetettiin kaikille Suomen 22 pelastuslaitokselle. Vastauksia saatiin lähes jokaiselta pelastusalueelta eli 20 pelastuslaitokselta.

Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa, miten pelastusosalalla jaksetaan ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Halusimme myös kysyä koko henkilöstöltä, miten pelastusala ja pelastuslaitoksia tulisi kehittää, jotta henkilöstön työhyvinvointi ja tuottavuus paranisivat. Kyselyssä oli yhteensä seitsemän kysymystä, joista viisi oli monivalintakysymyksiä ja kaksi avointa kysymystä. Etenkin avointen kysymysten vastausmäärä yllätti toimikunnan positiivisesti, koska niitä saapui noin 500 kappaletta. Koko kyselyyn vastasi yhteensä 655 henkilöä, jakautuen pelastajasta / ensihoitajasta aina päällikkötasolle.

Vastaaajien suuri määrä vaati aikaa ja pohdintaa henkisen työsuojelun toimikunnassa. Erityisesti johtamista, palkkausta ja palkitsemista sekä sisäistä viestintään toivottiin huomioitavan laajemmin tulevaisuudessa pelastusosalalla. Parannusta kaivattiin lisäksi muun muassa organisaation vaikuttamismahdollisuuksiin, sisäilmaan ja henkisen hyvinvoinnin tukimuotoihin. Toisaalta juuri henkisen hyvinvoinnin tukimuodot, alan joustavuus ja Työterveysyhteistyö mainittiin parhaiten toimiviksi. Vastausten moninaisuuden vaikuttivat pelastusalue, ikä, työtehtävän kuva sekä oma-kohtaiset kokemukset. Toimikunnan muut jäsenet olivat: puheenjohtaja Sanna Kauppinen, Pirkanmaan pelastuslaitos; Antti Kosonen, Kymenlaakson pelastuslaitos; Tiina Kukonlehto, Oulu-Koillismaan pelastuslaitos sekä Markus Nuutila, Kanta-Hämeen pelastuslaitos.

Hankkeen budjetti esitellään erillisellä ilmoituksella.

7. Viestinnän toteutuminen

Hankkeen viestinnässä tukeuduttiin Palopäällystiön kattaviin viestintäkanaviin. Palopäällystiön sähköposti jakelu ja sosiaalisen median kanavat olivat tärkeässä roolissa.



Palopäälystölehti edisti myös hienosti hankkeen toimintaa. Lisäksi projektipäällikön omat aiemmissa hankkimat yhteistyötahot ja henkilöt sekä MentalFireFit Instagram-kanava toimivat tiedon jakamisessa.

Pelastusalan henkisen hyvinvoinnin henkilöstölle suunnattu Howspace-verkostoitumisalusta on yhä turhan vaikeasti tavoitettava. Sieltä onnistuu tiedon jakaminen ja koulutusten järjestäminen, mutta henkilöstö hakeutuminen tilaan uudelleen oli valitettavan heikkoa. Projektipäällikköä kuultiin Radio-Suomen sunnuntaivieraana sekä kahdessa podcastissa. Omaa podcastia ei hankkeen aikataulun vuoksi keretty tekemään useista pyynnöistä huolimatta.

8. Hankkeen vaikuttavuus

Hankkeen vaikuttavuutta on haasteellista mitata. Tässä ja aiemmissa hankkeissa (MentalFireFit ja Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa) on vahvasti tuotu esille psyykkisen hyvinvoinnin vaikuttavuutta etenkin ensilinjan auttajan työssä jaksamiseen, työhyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen kuormitukseen purun tarpeellisuuteen. Palautteen perusteella hyvin monella pelastusalueella asiat ovat menneet eteenpäin nimenomaan psyykkisen kuormituksen huomioimisessa ja purkutoimien kehittämisessä.

Jälkipurkutoimet ovat kehittyneet yhdestä ryhmätyön purkutyökalusta useampaan. Yksilöllinen vertaispurku kiinnostaa yhä laajemmin ja sen moninaiset hyödyt tunnustetaan. Vertaispurku auttaa syvällisemmän kuormituksen purussa, madaltaa kynnystä hakeutua työterveyshuoltoon, tukee esihenkilötyötä, lisää tietoa stressin ja kuormitusten vaikutuksista sekä vahvistaa omia selviytymiskeinoja ja yhteisön voimavaroja. Vertaispurkua voitaisiin hyödyntää laajemmin juuri esihenkilöiden tuessa, varhaisen tuen ja työhön paluun tukemisessa, eläkkeelle siirtymisessä ja erilaisten simulaatioharjoitteiden puruissa.

Työnohjausta saatiin esille monilla pelastusalueilla. Hankkeen aikaiset työnohjaukset ovat osaltaan lisänneet mielenkiintoa työohjausta, jälkipurkua, työterveyshuoltoa ja posttraumatyöpaja kohtaan. Puhuminen on koettu hyväksi etenkin vertaisryhmässä. MentalFireFit 2-hanke oli edesauttamassa Pirkanmaan ensihoitajien työnohjauksen pilotoinnissa.

Posttraumatyöpajojen jatkuvuus toistaiseksi oli hankkeen suuri onnistuminen. Pelastusjohtaja Markus Viitaniemen johdolla kaikki pelastusjohtajat puolsivat kahden pelastusalan posttraumatyöpajan toteuttamista pelastuslaitosten rahoituksella. Posttraumatyöpajat ovat todistaneet hyödyllisyyden tehtävien aiheuttamien lyhyen ja pitkäaikaisen kuormituksen purkamisessa. Osallistujapalautteet ovat olleet hyvin positiivisia ja vaikutukset ovat olleet kauaskantoisia. Jokainen posttraumatyöpajaan osallistuja suosittelee osallistumista kollegalle, joka on työskennellyt useamman vuoden pelastusalalla.

MentalFireFit -teemalla on positiivinen kaiku ympäri Suomea. Aihe aletaan tunnistamaan ja sen tärkeyttä tuskin kukaan kiistää.



9. Pohdinta

MentalFireFit 2 hanke onnistui tavoitteissaan. Hankkeella oli ehdottomasti paikkansa työhyvinvointia ja jälkipurkutoimia edistävänä toimintona. MentalFireFit teema on noussut tärkeäksi osaksi pelastusalan hyvinvointia edistävänä tekijänä.

Posttraumatyöpajojen jatkuminen oli tärkeä merkkipaalu. Ilmassa leijuu kuitenkin suuri uhka. Pelastusalueet ovat nykyisin osa hyvinvointialuetta ja talous on aiempaa tiukemmalla. Säästökuurit yhä jatkuvat. Posttraumatyöpajat voivat olla punakynien kohteena, kun hyvinvointialueen alaiset pelastuslaitokset hakevat säästökohteita. Posttraumatyöpajat ovat kiistatta hyödyllisiä ja niiden vaikutukset kantavat kauas. Sairauspoissaolojen ja varhaisen eläköitymisen vähentäminen pitkällä aikavälillä ja alalla pysyminen vaativat toimenpiteitä. Näihin verrattuna posttraumatyöpajat eivät ole kustannus vaan sijoitus. Pelastusalueet saattavat tulla tarvitsemaan taloudellista tukea, jotta posttraumatyöpajatoiminta jatkuu. Tähän ministeriötason tuki olisi paikallaan. Esimerkiksi Sisäministeriössä voitaisiin pohtia myös posttraumatyöpajoja vientituotteena Eurooppaan. Vastaavat työpaja mallit eivät tietäksemme ole käytössä muualla Euroopassa. Toisaalta Euroopasta voisi tuoda muita hyviä työssä jaksamista tukevia käytäntöjä Suomen pelastustoimeen, kuten psykologin ja papin palkkaaminen pelastusalan henkilöstölle.

Pelastusalan veto- ja pitovoimaisuus vaatii toimenpiteitä. Kuormittavien tilanteiden jälkeiset jälkipurkutoimet, palautumista tukevat toimet kuten työnohjaus ja kokonaisvaltaista kuormitusta vähentävä posttraumatyöpaja voisivat olla hyvää mainosta pelastusalan veto- ja pitovoimalle ja merkki toksisen maskuliinisuuden väistymiselle. Työnohjauksen laajempi hyödyntäminen auttaisi muun muassa hyvien toimintatapojen leviämisessä valtakunnallisesti, voimavarojen näkyväksi tekemisessä ja kumulatiivisen kuormituksen purkamisessa.

MentalFireFit -hankkeen päättyminen aiheuttaa huolta, että kuka tai mikä taho edesauttaa psyykkisen suorituskyvyn edistämisessä pelastusalalla. Erilaiset alan ulkopuoliset hankkeet aiheutta varmasti tukea, mutta savunhajuisuuden puute saattaa toimia niiden hidasteena käyttöönottamisessa. Toisaalta täytyy olla erityisen kiitollinen tästä kuluneesta vuodesta ja aiemmista kolmesta ja puolesta vuodesta, jotka olen saanut viettää Palopäällystiliitossa Palosuojelurahaston tuella.

MentalFireFit teeman ympärillä olevat hankkeet toimivat projektipäällikön ponnahduslautana moneen mielenkiintoisiin keskusteluihin, hankkeisiin, toimikuntiin, podcasteihin, kirjoihin, väitöskirjoihin, koulutustilaisuuksiin, seminaareihin ja niin edelleen. Palkintona hankkeiden onnistumisesta oli päätyä jatkamaan teeman ympärillä työtä Palopäällystiliiton erityisasiantuntijana. Nöyrimmät kiitokset luottamuksesta Palosuojelurahasto ja Suomen Palopäällystiliitto.



10. Liite: Sopimuspalokuntalaisten posttraumatyöpajan ohjelma

Maanantai – Ohjaajien kokoontuminen

- 14.00 Posttraumatyöpajan ohjaajien kokoontuminen ja henkilöiden esittely
 - 14.30 Työpajan ohjelman, aikataulujen ja tilojen läpikäynti
 - 15.15 Osallistujien tarinat (lyhyt versio)
 - 16.00 Pienryhmätoiminta ja kysymykset
 - 17.00 Ohjaajien tarinat -harjoittelu
 - 18.30 Päivällinen
 - 19.15 Ohjaajien työnohjaus – Markku Andelin, posttraumatyöpajan kliininen johtaja (kolme ryhmää: psykoterapeutit, vertaistukihenkilöt, työpajan johtaja ja pappi)
 - 21.00 Henkilökohtainen valmistautuminen omaan rooliin post-traumatyöpajassa
- Osallistujat saapuvat illan aikana ja orientoituvat post-traumatyöpajaan

Tiistai – Ensimmäinen työpajapäivä

- 08.30 Ohjaajien kokoontuminen
 - 09.00 Posttraumatyöpajan ja ohjelman esittely – Saku Sutelainen, Posttraumatyöpajan johtaja
 - Avaus ja aikataulut
 - Henkilöiden esittely
 - Historia ja yleiskatsaus työpajassa käytettävään Post Critical Incident Seminar (PCIS) -malliin
 - 09.30 EMDR - Mitä se on? Kokemuksia EMDR:stä – Markku Andelin
 - Luottamuksellisuus, avoimuus ja perussäännöt
 - 10.00 Vertaistukihenkilöt kertovat oman tarinansa, miksi he ovat paikalla ja mistä kuormitustaustaista he tulevat. Tarkoituksena on luottamuksen ja avoimuuden lisääminen) – Aki Salmi
 - 10.30 Osallistujien esittäytyminen ja IES-22, GHQ12-, DEPS- ja KEDS-lomakkeiden täyttö
 - Ohjaajan tarina II – Tuuli Leino
 - 12.00 Lounas
 - 12.45 Osallistujien henkisesti kuormittavat tilanteet
 - Ohjaajan tarina III – Elina Silvennoinen
 - Jokainen osallistuja kertoo, miksi hakeutunut post-traumatyöpajaan
 - taukoja tarpeen mukaan
 - Osallistujien virallinen ohjelma päättyy yhteiseen kokoontumiseen ja hengitys /rentoutumisharjoitukseen
 - 18.00 Päivällinen
 - 19.00 Päivän purku - ohjaajat
 - Erytishuomioiden käsittely
 - Pienryhmien muodostaminen
 - 20.00 Vapaamuotoinen kokoontuminen kylpylässä tai hotellin toisessa aulassa.
- Huomioidaan jokainen osallistuja ennen nukkumaan menoa.



Keskiviikko – Toinen työpajapäivä

08.00 Hyvää huomenta ja check-in.

Huomioita? Miten yö sujui? Millä ajatuksilla toiseen päivään?

08.30 EMDR-demo

09.00 Tunne-elämän palautumisen vaiheet – Satu Vehkala

10.40 Pienryhmien käynnistys – Kaksi pienryhmää kokoontuu

11.00 Pienryhmäkeskustelu/ Psykoterapeutin tapaamiset (EMDR) – Yksi ryhmästä poistuu terapeutin tapaamiseen, kun kaikki ovat ensin yhdessä keskustelleet/ hieronta

12.00 Lounas

13.00 Ulkoilu pienryhmittäin/ Psykoterapeutin tapaamiset (EMDR) / hieronta

14.00 Ensilinjan auttajien roolitasapaino – Tuuli Leino/ Psykoterapeutin tapaamiset (EMDR) / hieronta

15.15 Pienryhmäkeskustelu/ Psykoterapeutin tapaamiset (EMDR) / hieronta

16.30 Ensilinjan auttajien työn vaikutus perhe-elämään – Sanna Kauppinen/ Psykoterapeutin tapaamiset (EMDR) / hieronta

Päivä päättyy yhteiseen kokoontumiseen ja hengitys-/rentoutumisharjoitukseen

18.00 päivällinen

19.00 Päivän purku – ohjaajat

Ohjaajien ventilointia

Pienryhmien läpikäyminen

Erityishuomioiden käsittely

20.30 Kokoontuminen rantasaunalla. Huomioidaan jokainen osallistuja päivän päätteeksi.

Torstai – Kolmas työpajapäivä

08.00 Hyvää huomenta ja check-in

Huomioita? Miten yö sujui? Millä ajatuksilla viimeiseen päivään?

08.30 Valmistautuminen ja palautuminen – Pasi Härkönen

Psykoterapeutin toinen tapaaminen (EMDR) / hieronta

10.00 Pienryhmäkeskustelu/ Psykoterapeutin toinen tapaaminen (EMDR) / hieronta

12.00 Lounas

13.00 Ulkoilua/ Psykoterapeutin toinen tapaaminen (EMDR) hieronta

14.00 Meillä on toivoa! – Sanna Kauppinen

15.00 Osallistujien henkilökohtainen palaute/arvio - kyselytutkimus

15.30 Yhteinen kurssin arviointi, pohdinta sekä päätössanat

16.30 Posttraumatyöpajan päätös – Hyvää kotimatkaa

17.00 Ohjaajien välitön purku

19.00 Ohjaajien päätösillallinen

Perjantai – Ohjaajat

08.00 Vertaistukihenkilöiden EMDR kokeilut

09.00 Työpajan läpikäynti – Tuntemukset ja mitä opittiin

11.30 Huoneiden luovutus ja lounas

12.30 Posttraumatyöpajan päätös

