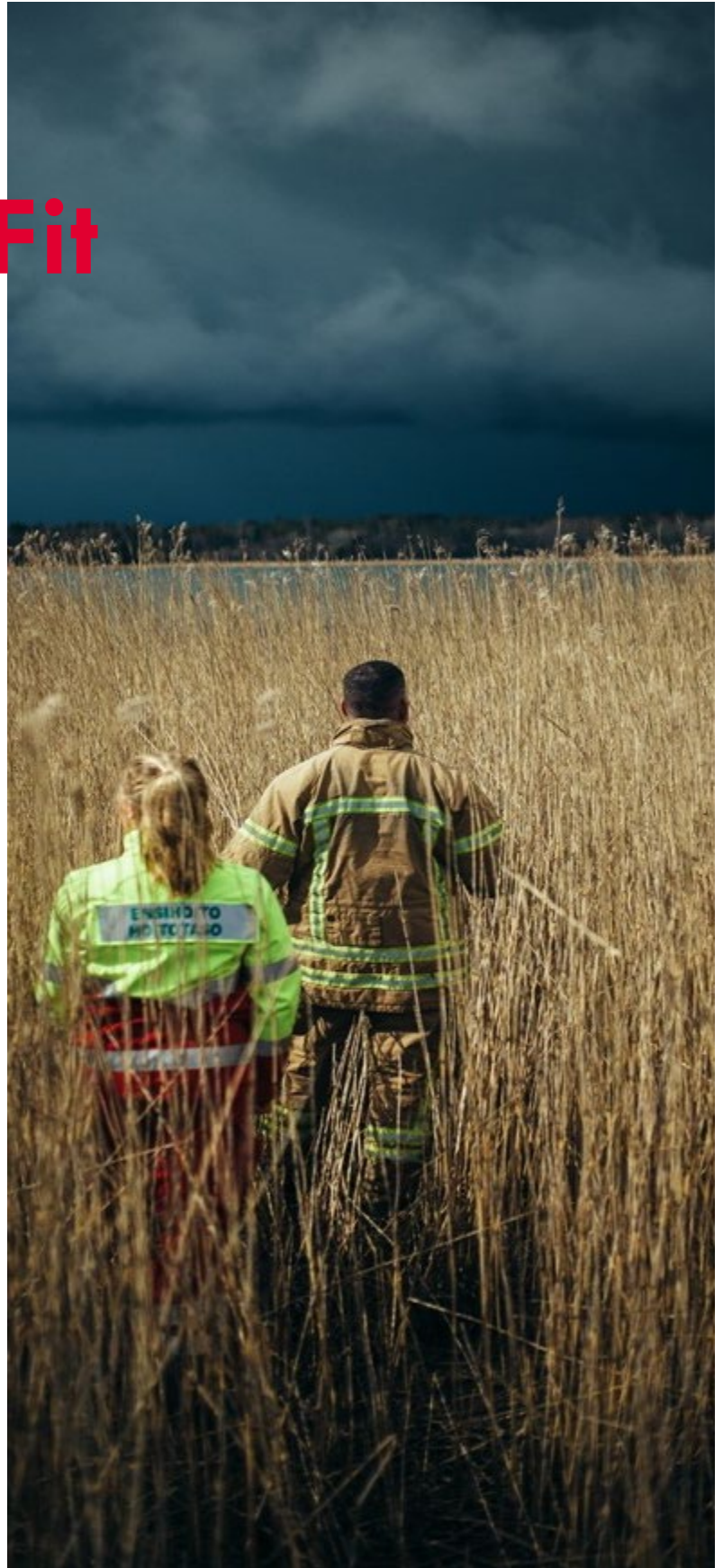




SUOMEN PALOPÄÄLYSTÖLIITTO
FINLANDS BRANDBEFÄLSFÖRBUND

MentalFireFit

Loppuraportti



Sisällys

1.	Tiivistelmä	3
2.	Hankkeen taustat ja tavoitteet.....	4
3.	Hankkeen yhteistyökumppanit ja kohderyhmät.....	6
4.	Hankkeen tuotokset ja tulokset	6
4.1.	Hankkeen tavoitteiden ja suunniteltujen tulosten toteutuminen.....	6
4.2.	Tuotetut materiaalit	11
4.3.	Poikkeamat verrattuna suunnitelmiin.....	11
5.	Hankkeen vaikuttavuus/vaikutukset	12
5.1.	Hankkeen positiivinen ja negatiivinen vaikuttavuus alan kehittymiseksi.....	12
6.	Viestinnän toteutuminen ja tulokset	12
6.1.	Viestinnän pääasiallinen sisältö, määrä, laatu, kohderyhmät.....	12
6.2.	Arvio viestinnän onnistumisesta, viestintäsuunnitelman toteutumisesta.....	12
7.	Tulosten kestävyys ja hyödyntäminen.....	13
7.1.	Arvio tulosten kestävyydestä ja konkreettisuudesta ja siihen liittyvistä riskeistä.....	13
7.2.	Ehdotukset hankkeen tulosten hyödyntämiseksi.....	13
8.	Talousraportti (kustannuserittelylomake liitteenä, ei raportissa).....	14
8.1.	Budjetin ja rahoitussuunnitelman toteutuminen ja esiin nousseet ongelmat.....	14
9.	Suosituksia tulevia hankkeita ja ohjelmia varten.....	15
9.1.	Esiin nousseet jatkohankkeita koskevat ideat ja tarpeet	15
10.	Johtopäätökset / yhteenveto hankkeesta ja päätuloksista	15
11.	Liite: koulutukset ja aikaansaannokset	17



1. Tiivistelmä

Suomen Palopäälystöliitto toteutti MentalFireFit-hankkeen 1.1.2019–31.12.2020. Hanke kartoitti aluksi pelastustoimen henkiseen työsuojelun ja jälkipurun vastuhenkilöitä selvittääkseen pelastusalueiden nykytilaa. Kartoituksen jälkeen yhteistyö lähti tiiviisti käyntiin muutaman pelastusalueen (Pirkanmaa, Pohjois-Karjala, Varsinais-Suomi, Keski-Suomi ja Oulu-Koillismaa) kanssa. Hankkeen aikana tehtiin yhteistyötä kahdenkymmenen pelastusalueen ja sairaanhoitopiirin henkilöstön kanssa.

Yhteistyötä jatkettiin Henkinen työhyvinvointi ja jälkipurku pelastustoimessa -hankkeen jäljiltä Pelastusopiston, Helsingin Pelastuskoulun, Pohjanmaan poliisilaitoksen, Rajavartiolaitoksen sekä Hätäkeskuslaitoksen kanssa. Hankkeessa järjestettiin Pohjanmaan poliisilaitoksen mallin mukaisia vertaispurkuohjaajakoulutuksia eri pelastusalueilla sekä verkossa. Jälkipurkuohjaajille järjestettiin kaksi valtakunnallista täydennyskoulutusta Pirkanmaan pelastuslaitoksen tiloissa. Toinen koulutus järjestettiin hybridinä.

Hanke tuotti yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) kanssa kaksi laajaa esihenkilökoulutuspakettia Palopäälystöliiton Howspace-alustalle. Koulutuspaketit tuotettiin yhteistyössä XAMK:n TKI-asiantuntija Laura Leinosen kanssa. Psykkiseen suoriutumiskykyyn ja työhyvinvointiin keskittyvät materiaalit ovat jatkossakin kaikkien vapaassa käytössä. Lisäksi XAMK tuotti hankkeessa tieteellistä tutkimusta.

MentalFireFit-hankkeessa järjestettiin toista kertaa pelastusalan oma posttraumatyöpaja. Työpajaan osallistui 16 henkilöä, jotka valikoitiin hakemusten perusteella. Covid-19-pandemia siirsi tapahtumaa lähes puolella vuodella, mutta se saatiin onnistuneesti järjestymään lukuisista haasteista huolimatta. Posttraumatyöpaja on kolmen päivän mittainen internaatti, jossa osallistujien traumaattisia työtehtäviä tai kumulatiivista stressiä käsitellään psykoedukaation, vertaistuen ja psykoterapeuttien toimesta. Työpajasta kolmen kuukauden kuluttua sen osallistujille tehtiin kyselykartoitus, jonka mukaan posttraumatyöpaja oli ollut erittäin hyödyllinen siihen osallistuneille henkilöille.

MentalFireFit-hanke onnistui tavoitteissaan hyvin covid-19-pandemiasta huolimatta. Henkisesti kuormittavien tilanteiden jälkeisiä toimia kehitettiin, stressi- ja traumatietoisuutta lisättiin ja puhumisen kulttuuria edistettiin usealla pelastusalueella. Verkossa tapahtuvia koulutuksia ja erilaisia tapahtumia lisättiin hankkeen aikana pandemian johdosta.





2. Hankkeen taustat ja tavoitteet

MentalFireFit-hankkeen tarve oli ilmennyt pelastusalan sisältä Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa -hankkeen jatkoksi. Pelastusalan erilaisia käytänteitä jälkipurkutoimintojen järjestämiseksi ja työhyvinvoinnin edistämiseksi on tarve järjestää niin, että ne ovat valtakunnallisesti yhteeneväisiä. Pelastusalueilla kiinnitetään nykyisin hienosti huomiota fyysiseen suorituskyykyyn. MentalFireFit-hankkeen tavoitteena oli tarjota materiaalia ja keinoja psyykkiseen suorituskyykyyn huomioimiseen ja paranemiseen pelastusosalalla.

Hankkeen päätarkoituksena oli juurruttaa henkisen työsuojelun ymmärrystä ja osaamista järjestelmällisesti ja valtakunnallisesti pelastustoimeen johdon, henkisen työsuojelun henkilöstön sekä työyhteisöjen tasolla sekä tuottaa myös laadukasta kotimaista tutkimusta henkiseen työsuojeluun kytkeytyvistä asioista pelastustoimen kontekstissa. Hankkeen tavoitteena oli valtakunnallisesti edistää pelastustoimen psyykkistä suorituskyykyä ja jälkipurkutilanteiden (defusing ja muut jälkipurkuistunnot) käytänteitä sekä taata niiden jatkuvuus pelastustoimessa. Hankkeessa oli tarkoitus tuottaa psyykkiseen suorituskyykyyn liittyviä suosituksia, materiaaleja ja koulutuksia pelastuslaitoksille. Lisäksi tavoitteena oli saada jatkoa pelastusalan posttraumatyöpajoille sekä selvittää mahdollisuutta pysyvän rahoitusmallin saamiseksi työpajoille.

Hanke rakentui neljästä työpaketista, jotka tehtiin yhteistyössä Suomen Palopäällystöliiton ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kesken:

- 1) Pelastustoimen johdon ja esimiesten tiedon lisääminen henkisen hyvinvoinnin johtamisesta
- 2) Pelastustoimen henkisen työsuojelun henkilöstön lisäkoulutus ja verkostoituminen
- 3) Henkisesti turvallisen työyhteisön edistäminen
- 4) Jälkipurkutoiminnan kehittäminen

Työpaketti 1 rakentui suomalaiseen pelastustoimeen kohdistuvasta tutkimuksesta ja pelastustoimen johdolle ja esimiehille suunnatusta koulutuksesta. Tutkimusten ja koulutusten sisällöt linkittyivät yhteen esihenkilökoulutuksen osa-alueissa. Tutkimusosuuden tuotti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.



Työpaketti 2 rakentui pelastustoimen henkisen työsuojelun henkilöstön koulutustarpeista, täsmäkoulutuksesta ja henkisen työsuojelun tehtävissä toimivien henkilöiden verkostoitumisen edistämisestä toiminnan yhtenäistämiseksi. Verkostoitumista parannettiin yhteisissä verkkotapaamisissa, jotka nimettiin Jälkipurkuohjaajien kohtaamisiksi. Lisäksi Palopäälystöliiton Howspace-alustaa pyrittiin hyödyntämään koulutusmateriaalien ja jatkuvan yhteydenpidon suhteen.

Työpaketti oli 3 rakentui pelastustoimen henkilöstölle/työyhteisöille suunnatuista koulutusluennoista sekä moninäkökulmaisesta verkkokurssista. Pandemia toi mukanaan haasteita, joten kolmas työpaketti koostui podcasteista ja pienimuotoisesta verkkokurssista.

Työpaketti 4 rakentui pelastustoimen jälkipurkutoiminnan kehittämisestä ja edistämisestä. Työpaketin aikana koulutettiin vertaispurkuohjaajia ja kehitettiin jälkipurkuohjaajien koulutusmateriaaleja tuottamalla esimerkkivideoita, joilla toimintaa voidaan konkretisoida koulutettaville. Työpaketin aikana edistettiin myös posttraumatyöpajatoiminnan implementointia Suomeen ja räätälöitiin työnohjaajakoulutusta pelastusalalle.



MentalFireFit-hankkeen tavoitteena oli lisätä psykologista turvallisuutta pelastusalalla ja laajentaa tietoisuutta henkisesti kuormittavien työtehtävien ja stressin vaikutuksista psyykkiseen suorituskykyyn: työn suorittamiseen, työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Tavoitteisiin päästiin usean pelastusalueen kanssa, mutta toisaalta osa pelastusalueista jäi hankkeessa pimentoon.

3. Hankkeen yhteistyökumppanit ja kohderyhmät

Hankkeen toteutuksesta vastasi projektipäällikkö Saku Sutelainen. Hankkeen toteutuksen suunnittelu ja arviointia tehtiin yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja erityisesti TKI-asiantuntija Laura Leinosen sekä Palopäällystöliiton henkilöstön kanssa.

Hankkeen kohderyhmänä olivat kaikkien 22 pelastusalueen henkilöstö sekä sopimuspalokunnat, VPK:t ja puolivakinaiset palokunnat. Useilla alueilla pelastuslaitosten henkilökuntaan kuuluvat myös ensihoitajat. Yhteistyö etenkin Pirkanmaan, Pohjois-Karjalan, Kanta-Hämeen, Keski-Suomen ja Oulu-Koillismaan pelastuslaitosten jälkipurkuhenkilöstön kanssa oli huomattavaa.

Viranomaisyhteistyötä tehtiin Turvallisuuskomitean sihteeristön, Pohjanmaan poliisilaitoksen Juha Järvelinin, Rajavartiolaitoksen, Hätäkeskuslaitoksen, Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystyksen ja Tullin kanssa. Helsingin Pelastuskoululla koulutettiin stressi- ja traumatietoisuutta lähiopetuksena kaksi kertaa jokaiselle hankkeen aikana koulutetulle pelastajakurssille. Pelastusopistolle järjestettiin lukuisia verkkokoulutuksia pelastaja-, alipäällystö- sekä päällystökurseille. Myös kansainvälisen pelastustoiminnan henkilöstölle pidettiin koulutuspäivä. Muita yhteistyötahoja olivat muun muassa Kuntaliitto, SPAL (Suomen pelastusalan ammattilaiset), JHL (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto), SSPL (Suomen Sopimuspalokuntien Liitto), Työterveyslaitos, Keva ja MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Hankkeen työtä ohjasi kokonaisuudessaan ohjausryhmä. Ohjausryhmä kokoontui hankkeen aikana kolme kertaa. Covid-19-pandemia sekoitti osakseen myös ohjausryhmätapaamisten aikatauluja. Ohjausryhmään kuuluivat seuraavat henkilöt:

puheenjohtaja Tomi Timonen, Suomen Palopäällystöliitto
Anu Haapala, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Heli Hannonen / Tiina Koivisto, Työterveyslaitos
Juha Järvelin, Pohjanmaan poliisilaitos
Tuuli Leino, Keski-Suomen pelastuslaitos, Pelastuslaitosten kumppanuusverkoston edustaja
Kaj Möttönen, Helsingin Pelastuskoulu
Kim Nikula, Suomen pelastusalan ammattilaiset
Aleksi Peurala, Suomen Sopimuspalokuntien Liitto
Teemu Pietilä, Pelastusopisto
Rami Ruuska, sisäministeriö, pelastusosasto
Reija Tuomisalo, MIELI ry
Miikka Viitala, Kanta-Hämeen pelastuslaitos, JHL:n edustaja
Riikka Vikström / Jaana Lehtonen, Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystys

4. Hankkeen tuotokset ja tulokset

4.1. Hankkeen tavoitteiden ja suunniteltujen tulosten toteutuminen

Työpaketti 1: Pelastustoimen johdon ja esimiesten tiedon lisääminen henkisen hyvinvoinnin johtamisesta

Työpaketti 1 koostui tutkimuksesta ja pelastustoimen johdolle ja esihenkilöille suunnatusta koulutuksesta. Ensimmäisen työpaketin tutkimusosuuden toteutti Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu. Esihenkilökoulutuspaketin ensimmäinen moduuli valmistui joulukuun 2020 alussa ja toinen joulukuussa 2021. Koulutuksen toisen moduulin nimessä esimies päätettiin vaihtaa neutraaliin esihenkilöön.

Esimieskoulutuspaketti I pitää sisällään neljä osiota: Johdanto, Työturvallisuuslaki, Stressin ja henkisen kuormituksen tunnistaminen ja Työvälineet henkiseen työsuojeluun. Sisältöä on koostanut Laura Leinonen, jonka kanssa hankkeen projektipäällikkö Saku Sutelainen on tehnyt mentorointia ja yhteistyötä säännöllisesti.

Esimieskoulutuspaketin materiaaleja vahvistettiin videohaastatteluilla. Koulutukseen haastateltiin ja videoitiin pelastusalan ammattilaisia Keski-Uudenmaan, Länsi-Uudenmaan, Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen pelastuslaitoksilta. Videoissa syvennytään perehdytykseen, kehityskeskusteluun, vuoropalaveriin, työnohjaukseen sekä kovan työtehtävän aiheuttamiin tuntemuksiin. Videot tuotettiin XAMKin ostopalveluna Antti Peltolan kanssa. Samassa yhteydessä kuvattiin esimerkkivideot jälkipurkuistuntoihin yhteistyössä Pirkanmaan pelastuslaitoksen kanssa. Verkkokoulutuksessa käytettävät kuvat otettiin niin ikään kesällä 2021 yhteistyössä Länsi-Uudenmaan pelastuslaitoksella työskentelevien kanssa. Kuvaaajana toimi Teemu Heikkilä. Koulutuspakettien podcastit tehtiin Viljo Sutelaisen kesätyönä. Lisäksi toteutettiin koulutusvideo yhteistyössä Helsingin kaupungin pelastuslaitoksen ensihoitoyksikön kanssa. Video levitettiin HUS-alueen pelastuslaitoksille ja ensihoitoon.

Esihenkilökoulutuspaketti II valmistui joulukuussa 2021. Toisen koulutuspaketin otsikot ovat: Organisaation riskien kartoitus; Psyykinen suorituskyky ja taloudelliset vaikutukset; Esihenkilön rooli psyykkisen suorituskyvyn tukemisessa; Panosta vähän, saat takaisin enemmän; Sisäinen kriisiviestinnän perusteet. Koulutus antaa laajasti syventävää tietoisuutta psyykkisen suorituskyvyn vaikutuksista työssä jaksamiseen ja siihen, miten psyykkiseen kuormitukseen voidaan työyhteisössä reagoida. Johdolle ja esihenkilöille suunnatut koulutuskierrokset jäivät covid-19-pandemian vuoksi järjestämättä.

Koulutuspaketit löytyvät MentalFireFit-hankkeen Howspace-työtilasta, jonne pääsee kirjautumaan Suomen Palopäällystöliiton verkkosivujen kautta. Koulutuspakettien asiasisältö on ollut XAMKin vastuulla. Sisältöä on koostanut Laura Leinonen, jonka kanssa projektipäällikkö Saku Sutelainen on tehnyt mentorointia, yhteistyötä ja ammatillisen asiasisällön tarkastusta säännöllisesti. Hankkeen Howspace-tilassa on vierailut yli 300 henkilöä.

Työpaketti 2: Pelastustoimen henkisen työsuojelun henkilöstön lisäkoulutus ja verkostoituminen

Pelastusalan jälkipurkuohjaajien valtakunnallinen täydennyskoulutus järjestettiin hybridinä Pirkanmaan pelastuslaitoksen tiloissa Tampereella. Vuonna 2020 täydennyskoulutus oli päivän mittainen, ja se toteutettiin vastaavana kahdesti. Koulutukseen osallistui yhteensä 55 jälkipurkuohjaajaa. Vuoden 2021 täydennyskoulutus oli kaksipäiväinen, ja paikan päällä ja verkossa oli yhteensä 45 osallistujaa. Valtakunnallisiin täydennyskoulutuksiin osallistui henkilöstöä kymmenestä eri pelastuslaitoksesta (Helsingin kaupunki, Kanta-Häme, Kymenlaakso, Lappi, Oulu-Koillismaa, Pirkanmaa, Pohjanmaa, Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo ja Varsinais-Suomi) sekä Satakunnan sairaanhoitopiiriin, Kymsojen ja Eksoten alueilta.

Koulutuksen pääpaino oli jälkipurkuohjaajien oma jaksaminen ja istuntojen reflektointi. Kouluttajina molemmissa tapahtumissa toimi projektipäällikkö Saku Sutelaisen lisäksi psykoterapeutti ja kriisityön ammattilainen Markku Andelin. Vuoden 2021 koulutuksessa oli mukana myös Riikka Vikström. Kouluttajat puhuivat sekä harjoittivat jälkipurkuohjaajia stressitietoisuuden yhdistämisestä pelastusalan omaan osaamiseen ja jaksamiseen. Tapahtuma vahvisti pelastusalueiden yhteistyötä kuormittavien tilanteiden jälkeisistä toimista.

Jälkipurkuohjaajien verkostoituminen tapahtui pääosin verkossa toteutettujen Jälkipurkuohjaajien kohtaamisten kautta. Kohtaamisia järjestettiin kahdeksan, ja etenkin pandemian alkuvaiheessa ne todettiin erittäin hyödyllisiksi. Kohtaamisissa hyviä käytänteitä pääsi leviämään alueilta toisille:



esimerkiksi Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen Mitä kuuluu -työhyvinvointikyselyt ja vertaispurun laajempi käyttötarkoitus saatiin kohtaamisten avulla leviämään useille pelastusalueille.

Työpaketti 3: Henkisesti turvallisen työyhteisön edistäminen

Kolmannen työpaketin yhtenä teemana oli ”Voin kertoa, että tänään ei ole mun paras päivä” -ideologian juurruttaminen pelastustoimen henkilöstölle. Aihe jäi huomattavasti laajemman asian eli covid-19-pandemian alle. Työssä jaksamiseen keskityttiin etenkin psyykkisen suorituskyvyn teemoilla ja keinoilla. Yksi reagoititapa pandemiaan oli Ensilinjan auttajien vertaistukichat, joka toteutettiin yhteistyössä MIELI ry:n kanssa. Verkkoapu oli vielä hieman vieras suurelle joukolle, mutta chat-palvelusta saatiin kuitenkin ohjattua osallistujia käsittelemään haasteitaan posttraumatyöpajaan.

Psyykkistä suorituskykyä edistettiin erilaisissa tilaisuuksissa ja verkkoluennoilla. Lähiluentoja aiheesta pidettiin Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen esihenkilötilaisuudessa, Pelastuskoulun eri kursseille, kansainvälisille pelastustoiminnan asiantuntijoille, Pohjois-Suomen ja Lapin opintopäivillä, Lapin alueellisella maanpuolustuskurssilla, HUS:n ensihoitoläkäreille, Eksoten ensihoitajille, Varsinais-Suomen pelastusliiton tilaisuudessa, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ensihoidon YAMK-opiskelijoille sekä Arcadan ensihoitajaopiskelijoille.

Etäluentoja psyykkisen suorituskyvyn aiheista pidettiin Pelastuslaitosten kumppanuusverkoston kahdessa kokouksessa, Pelastusopiston kursseille, Oulun VPK:lle sekä ensivastekoulutuksessa (järjestäjänä SPEK, SPR ja Meripelastusseura).

Helsingin kaupungin pelastuslaitoksen kanssa pidettiin kaksi koulutustilaisuutta, joiden aiheina olivat resilienssi ja ihmisen toiminta onnettomuustilanteissa. Pelastustoimen työsuojelun ohjekirjaan aloitettiin kirjoittamaan osuutta psyykkisen suorituskyvyn käsitteestä ja toimista pelastusalalla. Lisäksi osallistuttiin Työterveyslaitoksen järjestämille Pelastusalan työterveyshuollon ja työturvallisuuden ajankohtaispäiville, Pelastushenkilöstön työterveysseurannan webinaariin sekä kirjoitettiin artikkeli yhdessä Tuija Turusen kanssa Pelastushenkilöstön työterveysseuranta -julkaisuun. Pelastusalan posttraumatyöpajaa edistettiin pelastusylijohtaja Kimmo Kohvakan tapaamiselle ja moniviranomaisyöpajaa Kevan henkilöstön kanssa. Työterveysyhteistyötä tehtiin Helsingin kaupungin ja Jokilaaksojen pelastuslaitosten työterveyshuoltojen kanssa. Lisäksi psyykkistä suorituskykyä edistettiin Suomen Palopäällystiön Keikkakeskustelu -hankkeessa.

Lisäksi valmisteltiin koko pelastusalan henkilöstölle suunnattu viikkokoulutuspaketti verkkokoulutuksena. Koulutuspaketti pitää sisällään seuraavat aiheet: Jälkipurkutoimet pelastus- ja ensihoitoalalla -tematiikan avaaminen: miksi, mitä hyötyä, eri vaihtoehtoja purkuistuntoihin; Henkisesti kuormittavat tilanteet ja stressireaktiot; Psyykkisen suorituskyvyn merkitys työkyisyydessä sekä Ensilinjan auttajien kokonaisyhyvinvointi.

Työpaketti 4: Jälkipurkutoiminnan kehittäminen

MentalFireFit-hankkeessa tuotettiin suositus jälkipurkutoimintojen käynnistämiseksi. Suositus perustuu poliisin vastaavaan ohjeeseen, ja sitä muokattiin pelastusalan ja ensihoidon tarpeiden mukaiseksi. Jälkipurkutoimintoihin liittyvää suositusta jaettiin Pelastuslaitosten kumppanuusverkoston, Ensihoidon koulutusverkoston sekä jälkipurkuhenkilöstön kautta valtakunnallisesti.

Vertaispurkuohjaajakoulutuksia järjestettiin pelastusalueilla ja kahdesti verkossa. Koulutuksiin liitettiin myös jälkipurkuohjaajien täydennyskoulutuspäivä. Vertaispurkuohjaajakoulutuksia pidettiin Helsingin kaupungin, Kanta-Hämeen, Keski-Suomen, Keski-Uudenmaan, Oulu-Koillismaan, Pirkanmaan, Pohjois-Karjalan pelastuslaitosten sekä Satakunnan pelastuslaitoksen ja sairaanhoitopiirin kanssa. Lisäksi Tampereella järjestettiin yksi yleinen koulutus, johon osallistui Hätäkeskuslaitoksen henkilöstöä. Tämä mahdollisti Hätäkeskuslaitoksen posttraumatyöpajan pilotoinnin vuonna 2021.



Vertaispurkuohjaajakoulutuksia järjestettiin määrällisesti enemmän kuin hankehakemuksessa määriteltiin, mutta koulutettavien määrä jäi noin puoleen tavoitteesta eli kahdesta sadasta osallistujasta. Yhtenä merkittävänä tekijänä tässä olivat pandemian moninaiset vaikutukset työvuoroissa ja koulutuksiin pääsemisissä.

Vertaispurkuun tehtiin Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen kanssa tietoisuvideo, jolla sitä lanseerattiin eteenpäin. Uusi yksilöllinen jälkipurkutoiminta on edennyt hitaasti pelastusalueille, mutta se on tuonut todella positiivista palautetta alueilta, joilla sitä on käytetty.

Vertaispurun käyttöä simulaatiokoulutusten yhteydessä kehitettiin Kanta-Hämeen pelastuslaitoksen Sini Riikosen kanssa. Mallia kokeiltiin kahdessa simulaatioharjoituksessa. Hämeen ammattikorkeakoulun ja Kanta-Hämeen pelastuslaitoksen ensihoitajat antoivat erittäin hyvää palautetta mallista. Lisäksi vertaispurkua kokeiltiin onnistuneesti Kanta-Hämeen pelastuksen ja Puolustusvoimien yhteisharjoituksessa Parolassa. Purkua päästiin kokeilemaan harjoituksessa ilmenneen vaaratilanteen vuoksi myös Puolustusvoimien henkilökunnan edustajan ja varusmiehen kanssa. Sini Riikonen on edistänyt vertaispurun käyttöä Kanta-Hämeen pelastuslaitoksessa.

Kokeilut ja viestintä aiheesta johtivat hankkeen projektipäällikön luentoihin HUS simulaatiosymposiumiin, Ensihoidon koulutusverkoston tapahtumaan Kolille sekä Pelastusopiston simulaatiokouluttajille. Lisäksi Riikonen on vienyt aiheita eteenpäin pelastus- ja ensihoitoalalla. Lisäksi Varsinais-Suomen pelastuslaitos otti vertaispurun käyttöön ensihoitajien perehdytyksessä, ja tapa on levinnyt muillekin alueille. Pirkanmaan pelastuslaitos aikoo jatkossa hyödyntää vertaispurkua pelastuksen kausityöntekijöiden kanssa.

Hankkeessa annettiin ryhmätyönohjausta projektipäällikkö Saku Sutelaisen toimesta. Ensihoidon esihenkilöt kokivat työnohjauksen erittäin hyödylliseksi, ja työnohjaus kesti ryhmän kanssa koko kaksivuotisen hankkeen ajan. Osallistujat halusivat jatkaa ryhmätyönohjausta vielä seuraavan MentalFireFit II -hankkeenkin aikana. Pelastusalan esihenkilöille pidettiin ryhmätyönohjausta vuoden ajan, kunnes ryhmä hajosi, eikä uutta tullut. Työnohjausta edistettiin myös pelastusalaan liittyen useissa kokouksissa. Aihe on vielä hieman uusi, joten muutamaa pilotointia lukuun ottamatta sen hyödyt ovat vielä tunnistamatta pelastusalalla. Lisäksi työnohjaajakoulutusta pyrittiin räätälöimään pelastusalalle eri koulutusvaihtoehtojen kautta. Koulutusyhteistyö ei kuitenkaan kantanut eteenpäin liian suurten kustannusten vuoksi.

Posttraumatyöpaja

Pelastustoimen kuntouttava posttraumatyöpaja järjestettiin hankkeessa toista kertaa ainoastaan pelastusalalle. Posttraumatyöpaja oli kolmen päivän pituinen internaatti, johon osallistui 16 henkilöä kahdeksalta eri pelastusalueelta (Helsinki, Jokilaaksot, Kanta-Häme, Länsi-Uusimaa, Pirkanmaa, Keski-Suomi, Pohjois-Karjala ja Varsinais-Suomi). Hakemuksia post-traumatyöpajaan saapui 28 kappaletta. Lopullisen osallistujavalinnan teki kokenut psykoterapeutti, poliisien post-traumatyöpajassa useita kertoja mukana ollut Markku Andelin.

Covid-19-pandemia siirsi posttraumatyöpajan kertaalleen. Lukuisista haasteista huolimatta työpaja järjestettiin huhtikuussa 2021. Posttraumatyöpajaan osallistuneet ja siihen hakeneet kävivät jokainen projektipäällikön kanssa 1–4 kertaa vertaispurullisia keskusteluja. Keskusteluissa kartoitettiin työpajan tarvetta, pohdittiin ennakkoon taustalla olevia kuormitustekijöitä ja vahvistettiin työssä jaksamiseen liittyviä selviytymiskeinoja.

Työpajasta kolmen kuukauden kuluttua sen osallistujille tehtiin kyselykartoitus, jossa kaikki antoivat erittäin positiivista palautetta työpajaan liittyen. Kehuja saivat kaikki työpajan osa-alueet: psykoterapeuttien kanssa työskenteleminen, vertaistuellisuus sekä psykoedukaatio.



Posttraumatyöpäjän henkilöstö kuvassa vasemmalta oikealle:
 Elina Silvennoinen, vertaistukihenkilö, Pohjois-Karjalan pelastuslaitos
 Eva Thölix, pappi, Vaasan suomalainen seurakunta
 Pasi Härkönen, vertaistukihenkilöiden vastuukihenkilö, Pohjanmaan poliisilaitos (takana)
 Elina Holstikko, vertaistukihenkilö, Pirkanmaan pelastuslaitos
 Riikka Vikström, Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystys
 Saku Sutelainen, työpajan johtaja, Suomen Palopäällystyöliitto
 Markku Andelin, psykoterapeutti
 Sari Yli-Juuti, psykoterapeutti
 Marco Juselius, vertaistukihenkilö, Länsi-Uudenmaan pelastuslaitos
 Satu Vehkala, psykoterapeutti
 Aki Salmi, vertaistukihenkilö, Satakunnan sairaanhoitopiiri

Hankkeessa järjestettiin vertaispurkuohjaajakoulutuksia Keski-Suomen, Oulu-Koillismaan ja Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksilla. Lisäksi verkossa järjestettiin kaksi koulutusta, joihin osallistui pelastusalan lisäksi myös Hätäkeskuslaitoksen henkilöstöä. Koulutuksessa käytiin läpi yli- ja alivireystila, akuutti stressireaktio ja -häiriö sekä traumaperäisen stressihäiriö. Vertaispurkuistunnon rakenteen lisäksi pohdittiin tunteiden säätelyä sekä kuuntelevampaa istunnon ohjaamista.

Työnohjausta edistettiin pitämällä pelastuksen ja ensihoidon esihenkilöille työnohjausta verkossa. Verkko-työnohjausta oli kahdeksan vuodessa. Vuonna 2020 molemmissa ryhmissä riitti porukkaa neljästä kahdeksaan henkeen. Ensihoidon kuusi esihenkilöä halusivat jatkaa ryhmätyönohjausta



vuodelle 2021, mutta pelastusalan esihenkilöryhmä hajosi, eikä uutta työnohjausryhmää tullut. Ensihoidon esihenkilöt ryhmäytyivät niin hyvin, että tapasimme myös kasvokkain ja he halusivat jatkaa ryhmässä vielä vuonna 2022.

4.2. Tuotetut materiaalit

Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa -hankkeessa tehtyä Henkisesti kuormittavan tilanteen jälkeen -monistetta kehitettiin ja siitä painatettiin pelastuslaitoksille jaettavaa materiaalia. Materiaalit lähetetään pelastuslaitoksille vuoden 2022 alkupuolella. Moniste pitää sisällään stressitilanteiden ja traumaattisen tilanteiden jälkeiset reaktiot, selviytymiskeinoja sekä jatkohoitotietoisuutta. Moniste on tehty Helsingin kriisipäivystyksen ja Pohjanmaan poliisilaitoksen käyttämien vastaavien informatiivisten jaettavien materiaalien pohjalta.

MentalFireFit-hankkeen esihenkilöiden koulutuspaketteihin tehtiin havainnollistavia videoita ja podcasteja. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu kilpailutti videoiden tuottamisen toiseen koulutuspaikkaan ja jälkipurkutilaisuuden esimerkkivideoon, ja ne toteutettiin kesän 2021 aikana. Videot kuvasi ja editoi Antti Peltola. Koulutuspakettien podcastit tuottivat Saku ja Viljo Sutelainen. Lisäksi hankkeessa tuotettiin kahdesti psyykkiseen suoriutumiskykyyn liittyviä valokuvia ammattivalokuvaaja Teemu Heikkilän kanssa. Mukana kuvauksissa oli Länsi-Uudenmaan ja Keski-Uudenmaan pelastuslaitoksen henkilöstöä.

Kaikki hankkeessa tuotetut materiaalit ja mallinnukset ovat vapaasti käytettävissä pelastuslaitoksissa, sopimuspalokunnissa ja muissa pelastustoimen organisaatioissa. Materiaalit löytyvät MentalFireFit-hankkeen Howspace-työtilasta, jonne pääsee Palopäälystöliiton koulutussivujen ja MentalFireFit-kansion alta sekä seuraavasta linkistä: <https://mentalfirefit.in.howspace.com/tervetuloo>

4.3. Poikkeamat alkuperäisestä hankesuunnitelmasta

MentalFireFit-hankkeen alkumetreillä alkanut covid-19-pandemia vaikutti koko hankkeen toimintaan. Koulutuskierrokset jouduttiin perumaan pelastusasemien ollessa suljettuina ulkopuolisilta ja asiasisältöjä tarkasteltiin poikkeusolosuhteet huomioiden. Näin myös koulutuspaketit saivat hieman suunnittelusta poikkeavan sisällön. Koulutuskierrosten peruuntumisesta huolimatta aihetta edistettiin etenkin verkkotapaamisten kautta. Lähtötapaamisia toteutettiin mahdollisuuksien mukaan. Koulutuksiin osallistui ennakoitua vähemmän henkilöstöä, vaikka niitä osin siirrettiin verkkoon.

Posttraumatyöpaja aiheutti huomattavasti työtä MentalFireFit-hankkeen projektipäällikölle. Ensimmäinen sovittu ajankohta peruuntui pandemian vuoksi pari päivää ennen tapahtuman alkua. Toinen ajankohta keväällä 2021 oli myös hyvin haastava: Suomessa oli tuolloin neljä maakuntaa, jossa tilaisuus pystyttiin järjestämään, eikä jo sovittu järjestämispaikka Yhterissä kuulunut niihin. Nopean kilpailutuksen jälkeen päätimme järjestää posttraumatyöpajan Ähtärissä, kun saimme rahoitusasiat kuntoon. Lisäksi osa valituista henkilöistä joutui arpomaan, pääseekö mukaan työnantajan tai omien henkilökohtaisten taustavaikuttajien vuoksi. Osallistujat vaihtuivat useasti vielä viime viikkoina. Näin osallistujamäärä jäi hieman 18 osallistujan tavoitteesta. Yksi osallistuja osallistui työpajaan opintovapaalta, kun pelastusalue ei päästänyt häntä työpajaan koronarajoitusten vuoksi. Näin ollen hanke kustansi hänen 300 € suuruisen osallistumismaksunsa.



Pelastusalan posttraumatyöpajalle ei löydetty jatkuvaa rahoitusmallia. Kahdella Palosuojelurahaston jatkohakemuksella saimme kuitenkin rahoituksen vuoden 2022 posttraumatyöpajoille. Työpajat järjestetään MentalFireFit II -hankkeessa. Toinen posttraumatyöpaja on pelastusalan ammattilaisille suunnattu ja toisessa pilotoidaan sopimuspalokuntalaisille ensimmäinen työpajainternaatti.

5. Hankkeen vaikuttavuus

5.1. Hankkeen positiivinen ja negatiivinen vaikuttavuus alan kehittämiseksi

MentalFireFit-hanke edisti psyykkisen suorituskyvyn ja työhyvinvoinnin näkyvyyttä pelastusalalla ja ensihoidossa laaja-alaisesti. Sopimuspalokuntalaiset ovat niin ikään päässeet enenevästi mukaan tutustumaan psyykkisen suorituskyvyn merkityksellisyyteen heidän toiminnassaan. Hankkeen projektipäällikkö on ollut mukana lukuisissa eri alojen tilaisuuksissa ja julkaisuissa viestimässä henkisen jaksamisen tärkeydestä.

Suositus jälkipurkutoimien järjestämisestä pyrittiin saattamaan eteenpäin valtakunnallisesti yhteneväisen toteuttamisen, tasalaatuisuuden sekä tasa-arvoisuuden mukaisesti. Pelastuslaitosten kumppanuusverkoston ja Ensihoidon koulutusverkoston kautta sen eteneminen on kuitenkin ollut verikkaista.

Posttraumatyöpajat on huomioitu alalla etenkin pelastusalueilla, joista on ollut osallistujia työpajoissa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun yliopettaja Hilla Nordquist kirjoitti tieteellisen julkaisun posttraumatyöpajan pilotoinnin tutkimushaastatteluista. Julkaisu sai paljon huomiota ja sen positiiviset vaikutukset ovat huomioitu etenkin ensihoitokentällä.

6. Viestinnän toteutuminen ja tulokset

6.1. Viestinnän pääasiallinen sisältö, määrä, laatu ja kohderyhmät

MentalFireFit-hanke oli hyvin näkyvissä pelastusalan julkaisuissa. Hankkeen kuulumisista ja edistymisestä viestittiin pääasiallisesti Palopäälystys-lehdessä. Lisäksi Palopäälystysliiton ja projektipäällikön omat somekanavat olivat merkittävä osa hankeviestintää. Hankkeeseen liittyen lähetettiin myös mediatiedotteita Palopäälystysliiton käyttämän STT Info -palvelun kautta. Palopäälystysliiton jäsenistöä informoitiin hankkeesta laaja-alaisesti myös sähköisesti.

6.2. Arvio viestinnän onnistumisesta, viestintäsuunnitelman toteutumisesta

Hankeviestinnän voidaan katsoa onnistuneen, vaikka viestinnässä oli voimakkaasti esillä pandemian vaikutukset. Julkaisut saivat näkyvyyttä ja niitä kiiteltiin. Psyykkisen suorituskyvyn ja työssä jaksamisen teemat herättivät yhä laajempaa keskustelua. Palopäälystysliiton viestinnän toteuttajat ovat ammattitaitoisia ja innovatiivisia.

Palopäälystysliiton viestinnällä on haasteita saavuttaa pelastusalan henkilöstöä. Päälystystä ja esihenkilöitä kuuluu laajasti liiton jäsenistöön, jota tavoitetaan, mutta operatiivinen henkilöstö kokonaisuudessaan on vaikeammin tavoitettavissa. Viestinnän meneminen työntekijäportaalle vaatii paljon henkilökohtaisia kontakteja eri pelastusalueilta. Jatkossa koko pelastustoimen henkilöstön



laajempaan tavoittamiseen tulee kiinnittää huomiota ja selvittää siihen soveltuvia, erilaisia viestintäkanavia.

Hankkeen koulutusmateriaalit sijaitsevat Palopäälystöliiton Howspace-työtilassa, jonka tavoittavuus viestinnästä huolimatta on heikkoa. Jatkossa täytyy pohtia muitakin materiaalien sijoituspaikkoja, jotta ne saavuttaisivat suuremman yleisön. Esimerkiksi Koulumaali on saavuttanut asemaa pelastusalalla.

MentalFireFit-hankkeen viestintää voidaan pitää siis onnistuneena. Aihe ja hanke on herättänyt kiinnostusta sekä pelastusalan sisällä että sen ulkopuolella.

Covid-19-pandemia oli projektipäällikön kannalta erittäin haasteellinen. Koulutustapahtumien peruuntuminen ja niiden osittainen siirtyminen verkkoon sekä hankkeen uudelleen muotoutuminen teki työskentelyn henkilökohtaisesti erittäin haasteelliseksi. Pandemian vaikutukset ulottuivat vahvasti myös siviilielämään, mutta kaikesta huolimatta MentalFireFit-hanke saatiin hoidettua kunnialla maaliin hyvän esihenkilötyön, XAMKin TKI-asiantuntija Laura Leinosen kanssa tehdyn yhteistyön ja oman työnohjauksen avulla.

7. Tulosten kestävyys ja hyödyntäminen

7.1. Arvio tulosten kestävydestä ja konkreettisuudesta ja siihen liittyvistä riskeistä

Psyykkisen suorituskyvyn mallit ovat hyödynnettävissä ja sovellettavissa kaikilla pelastusalueilla. Jälkipurkutoimien mallien tulisi olla osa pelastusalueiden perustoimintaa ja oltava käynnistettävissä matalalla kynnyksellä aina. MentalFireFit-hankkeen esille nostama psyykkinen suorituskyky huomioitiin lisäksi Pelastustoimen ja siviilivalmiuden suorituskyky ja suunnitteluperusteet -hankkeessa, jossa sitä myös edistettiin. Pelastusalan rakenteet tarvitsevat vastaavaa alalla hyväksyttyä toimintamallia.

7.2. Ehdotukset hankkeen tulosten hyödyntämiseksi

Kumppanusverkoston tulisi hyväksyä psyykkisen suorituskyvyn toimintamallit valtakunnallisesti ja velvoittaa pelastusalueet käyttämään niitä. Valtion tai tulevien hyvinvointialueiden tulisi myöntää toimintaan lisätukea, jotta toiminta ei eriarvoitaisi pelastusalueita talouden tai maantieteellisen sijainnin mukaan. Työssä jaksamiseen tulisi jatkossa kiinnittää huomiota yhteisesti pelastusalan sisältä käsin. Aiheen eteen tehtävään vaikuttamistyöhön tulisi olla henkilöstöä sisäministeriöllä.

Posttraumatyöpajan tutkimustuloksia tulisi hyödyntää, jotta työpajoille saataisiin jatkorahoitus. Ensilinjan auttajat ovat eriarvoisessa asemassa, sillä poliisiorganisaatio saa rahoituksen valtiolta. Hätäkeskuslaitos on myös pilotoinut posttraumatyöpajamallin, ja nähtäväksi jää saavatko hekin jatkossa rahoituksen valtiolta. Myös pelastusalan tulisi saada osansa valtiolta posttraumatyöpajojen jatkon turvaamiseksi. Suomen Palopäälystöliitto olisi luonteva organisaatio näiden toteuttamiseen.





MentalFireFit-hanke tuotti pelastusalan lähiesihenkilöille kaksi mittavaa koulutuspakettia yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kanssa. Koulutuspaketit rakennettiin XAMK:n TKI-asiantuntija Laura Leinosen kanssa. Koulutuspaketit pitivät sisällään tutkittua tietoa, harjoituksia, videoita ja podcasteja. Mukana on asiantuntijoita pelastusalalta, ensihoidosta ja poliisiorganisaatiosta.

8. Talousraportti (kustannuserittelylomake liitteenä, ei raportissa)

8.1. Budjetin ja rahoitussuunnitelman toteutuminen sekä esiin nousseet ongelmat

Budjetti toteutui pääsääntöisesti suunnitelman mukaan. Posttraumatyöpajaan jouduimme hakemaan muutosta Palosuojelurahastolta, koska pandemia siirsi työpajaa ja aiheutti kulumuutoksia. Koulutuskierroksia emme päässeet toteuttamaan pandemian takia, mutta pyrimme osallistumaan erilaisiin tilaisuuksiin mahdollisuuksien mukaan ja edistämään psyykkisen suorituskyvyn tärkeyttä pelastusalalla.

9. Suositukset tulevia hankkeita ja ohjelmia varten

9.1. Esiin nousseet jatkohankkeita koskevat ideat ja tarpeet

Pelastustoimen pirstaleisuus tuo haasteita monien hankkeiden jalkautukselle. Kaikki hankkeet ovat käytännössä Palosuojelurahaston varassa ja näin tiiviissä pelastustoimen kanssa yhteistoiminnassa oleva ensihoito saattaa jäädä hankkeiden ulkopuolelle. MentalFireFit-teema sai Palosuojelurahastolta jatkorahoituksen vuodelle 2022. Haasteellisin tehtävä on saada psyykinen suorituskyky osaksi pelastusalan käytänteitä sekä jatkuva rahoitus posttraumatyöpajatoiminnalle.

Yhteistyö työterveyshuollon kanssa on merkittävässä roolissa henkisessä työhyvinvoinnissa ja jälkipurkutoimissa. Valitettavasti työterveyshuolto on vielä pelastusalaakin pirstaloituneempaa, eikä työterveyshuollolle ole mitään ylempää hallintaorganisaatiota. Etenkin posttraumatyöpajat voisivat olla työterveyshuollon kanssa yhteistyössä tehtäviä toimintoja. Henkisesti kuormittavien tehtävien jälkitoimet voisivat olla niin sanotussa polkumallissa, jossa posttraumatyöpajat olisivat nykykäytännön mukaan mallin päässä. Työterveysyhteistyötä tulisi pelastusalueilla kehittää jo kilpailutusvaiheessa psyykkistä suorituskykyä paremmin tukevaksi.

10. Yhteenveto hankkeesta ja johtopäätökset sen päätuloksista

MentalFireFit-teema on vakiintunut osalle pelastusalueista. Kiinnostus psyykkisen suorituskykyyn kasvaa pelastusalalla ja etenkin ensihoidon kumulatiivisen kuormituksen yhteydessä jatkuvasti. Harmittavasti kaikki pelastusalueet eivät ole sitoutuneet psyykkisen suorituskyvyn edistämiseen ainakaan valtakunnan tasolla. Pelastusalaa vaivaa osittain yhä maskuliininen kulttuuri, jossa tarvetta käsitellä henkisesti kuormittavia tilanteita vähätellään omien taustojen vuoksi. Pelastusalan päättäjillä tulisi olla laajempaa substanssiosaamista tai kiinnostusta psyykkisen suorituskyvyn edistämiseen pelastustoimessa, ja työssä jaksamiseen liittyviä teemoja tulisi pohtia aidosti.

MentalFireFit-teema on tuonut huomattavan paljon positiivista palautetta hanketta ja psyykkisen kuormituksen aiheita kohtaan. Kannustusta on tullut niin nuorilta kuin jo eläkkeellä olevalta pelastusalan henkilöstöltä, että vihdoin tämä asia nousee kunnolla esille.

Pandemia ja poikkeusolosuhteet varjostivat toimintoja, mutta samalla ne kenties edesauttoivat psyykkisen suorituskyvyn huomioimista. Posttraumatyöpajan toteutus onnistui kaikista haasteista huolimatta loistavasti. Moni yhteistyötaho oli siirtämässä pelastusalan posttraumatyöpajaa toistuvasti, mikä olisi ollut erittäin kuormittavaa kahteen kertaan valmistautuneille jo ennestään kuormittuneille osallistujille. Projektipäällikön päättäväisyys ja usko työpajamallin toimivuuteen kuitenkin palkitsi työpajaan osallistuneet henkilöt. Posttraumatyöpajojen jatko tulisi vakiinnuttaa päättäjien toimesta. Pelastusalaa uhkaa jo tällä hetkellä työvoimapula, eikä yhtään työntekijää kannata menettää henkisesti kuormittavien työtehtävien vuoksi. Posttraumatyöpajat ovat herättäneet kiinnostumista niin pelastusalueilla kuin alan ulkopuolellakin. Hanke oli edesauttamassa Hätäkeskuslaitoksen posttraumatyöpajan pilotointia. Viestien mukaan heidän työpajansa sai niin ikään todella positiivisen vastaanoton. Jäämme odottamaan, kuinka posttraumatyöpajamalli leviää muillekin aloille.

Toisaalta jo Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa -hankkeessa havaitut haasteet jatkuvat. Pelastusala on työntekijäportaana näkökulmasta kovin pirstaleinen. Henkilöstöä on ollut vaikea tavoittaa ja johtoa on hankala sitouttaa. Aiheen ymmärtäminen ja sitä kautta sen tärkeyden sisäistäminen vaatii yhä paljon panostusta viestintään ja sen moninaisiin keinoihin. Työhyvinvointiin



panostamisesta esitettiin koulutuspakettien yhteydessä tutkittua tietoa: siihen satsaaminen tuo merkittäviä säästöjä. Asia ei ole uusi. Silti operatiivisesti uusiin laitteisiin panostetaan, ja se saattaa heikentää psyykkiseen suorituskykyyn ja työssä jaksamiseen panostamiseen sitoutumista pelastusalalla.

Henkisesti hyvinvoivat työntekijät toimivat tehokkaammin ja turvallisemmin. He ovat työhönsä sitoutuneempia ja innostuneempia. Henkinen hyvinvointi vähentää sairaspotilaita, mikä tehostaa pelastustoimintaa ja onnettomuuksien ehkäisyä sekä helpottaa henkilöstön resurssisuunnittelua. Lisäksi pelastustoimintaa tekevän henkilöstön toimivat jälkipurkukäytännöt lisäävät pelastustoiminnan henkilöstöressurssien käytön ennustettavuutta ja sitä kautta edistävät pelastustoimintaa. Nämä asiat voidaan hyvin nostaa esille uudestaan Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa -hankkeesta.

Ensihoito on osin siirtymässä sairaanhoitopiireille, mikä on harmillista psyykkisen suorituskyvyn ja jälkipurkutoimintojen kannalta. Monilla pelastusalueilla ensihoito on vastuutoimija näissä teemoissa. Hankeyhteistyössä huomattiin, että pelastusalueet, joilla jälkipurkuistuntojen järjestämisvastuu on ensihoidolla, olivat kiinnostuneempia psyykkisestä suorituskyvystä, työhyvinvoinnista ja jälkipurkutoimintojen kehittämisestä. Jatkossa toivottaisiin, että pelastuksen ja ensihoidon synergiaa käytettäisiin paremmin hyödyksi ja psyykkisen suorituskyvyn teemoja kehitettäisiin yhdessä.

Ensilinjan auttajien tulisi jatkossa saada psyykkisen suorituskyvyn, työssä jaksamisen ja jälkipurkutoimien valtakunnallinen koordinaattori. Hän voisi viranomaisyhteistyössä kehittää henkisesti kuormittavien työtilanteiden ja kumulatiivisen stressin vaikutusten jälkeisiä toimia. Jokaiselle sisäisen turvallisuuden organisaatiolle tarvitaan suunnitelma ennakointiin, harjoitteluun, kuormittavien tilanteiden jälkeisiin toimiin sekä henkilöstön palautumiseen. Suunnitelman päivittämistä ja toimivuutta tulisi valvoa. Lisäksi ensilinjan auttajat hyötyisivät yhteisistä posttraumatyöpajoista sekä tarpeen tullen pidempikestoisesta posttraumaretriitistä. Tähän toivottaisiin sisäministeriön kannanottoa.

Lopuksi suuret kiitokset Sanna Kauppiselle ja Elina Holstikolle, jotka ovat merkittävästi edistäneet jälkipurkutoimintaa, työnohjausta ja posttraumatyöpajoja Pirkanmaan pelastuslaitoksella. He ovat tehneet huomattavaa työtä psyykkisen suorituskyvyn parantamiseksi. Tulokset ovat nähtävissä koko Pirkanmaan pelastuslaitoksen henkilöstölle. Suuret kiitokset myös MentalFireFit-hankkeessa toimineelle Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun TKI-asiantuntija Laura Leinoselle, jonka ansiosta hankkeen tieteellinen taso korkealla ja projektipäällikön henkinen jaksaminen parantunut.



11. Liite: Koulutukset ja aikaansaannokset

Valtakunnallinen jälkipurkuohjaajien täydennyskoulutus

- 2020: Kaksi yhden päivän koulutusta, Tampere
- 2021: Yksi kahden päivän koulutus, Tampere

Vertaispurkuohjaajakoulutukset:

- Kaksi valtakunnallista kahden päivän koulutusta verkossa ja yksi yhteistyössä poliisin jälkipurkuohjaajien kanssa järjestetty lähikoulutus
- Kahden päivän koulutukset pelastusalueilla: (toinen päivä sisälsi jälkipurkuohjaajien täydennyskoulutuksen) Oulu-Koillismaan, Pirkanmaan ja Pohjois-Karjalan pelastuslaitos sekä Satakunnan pelastuslaitos ja sairaanhoitopiiri
- Yhden päivän vertaispurkuohjaajakoulutukset: Kanta-Hämeen ja Keski-Suomen pelastuslaitokset sekä yleinen koulutus Espoo

Vertaispurkusimulaatioissa:

- Luennot: HUS-simulaatio symposium (Helsinki), Ensihoidon koulutusverkosto (Koli), Kanta-Hämeen pelastuslaitoksen ensihoidon kouluttajat (Riihimäki)
- Vertaispurku simulaatioharjoituksissa: HAMK (Hämeenlinna) x 2, Kanta-Hämeen pelastuslaitoksen ja Puolustusvoimien yhteisharjoitus (Parolan panssariprikaati)

Lähiluennot:

- Psyykinen suorituskyky: Pohjois-Savon pelastuslaitos (Kuopio, hybridi), Varsinais-Suomen pelastusliitto (Lieto), Pohjoisen ja Lapin alueen palokuntalaisten syysopintopäivät (Luosto), Lapin alueellinen maanpuolustuskurssi (Saariselkä) ja HUS-ensihoidolääkärit (Helsinki).
- Resilienssi ja ihmisen toiminta onnettomuustilanteessa: Helsingin kaupungin pelastuslaitos (Helsinki, hybridi)
- Vertaispurkuinfo: Länsi-Uudenmaan pelastuslaitos (Espoo) ja Pohjois-Karjalan esihenkilöt (Joensuu, hybridi)
- Jälkipurkutoiminnan kehittäminen: Tulli (Helsinki, hybridi)

Verkko- ja kohtaamiset:

- Suositus jälkipurkutoimintojen järjestämisestä ja työnohjaus, Pelastuslaitosten kumppanuusverkosto
- Psyykinen suorituskyky: Työterveyspäivät (Työterveyslaitos), Pelastusopisto (kuusi kertaa eri kursseille), SPEK/SPR/Meripelastusseura ja Arcada
- Ensilinjan auttajien suru: Surukonferenssi
- Puhumisen kulttuurin tärkeys työpaikalla: Tehy
- Jälkipurkuohjaajien Kohtaamiset (x 7)

Lähikoulutukset:

- Psyykinen suorituskyky: Pelastuskoulu (viisi kertaa neljä oppituntia, Helsinki), Hätäkeskuslaitos (Kerava), Arcada (Helsinki), Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Kotka)

Jälkipurkutilaisuudet:

- Jälkipurkuistunto (Helsinki x 2 ja Keski-Uudenmaan pelastuslaitos)
- Seurantaistunto (Meripelastusseura)
- Infotilaisuus (Pirkanmaan pelastuslaitos)



Työnohjaukset:

- Pelastusalan esihenkilöt (x 7) ja ensihoidon esihenkilöt 15 kertaa verkossa ja yksi lähipäivä.

Artikkelit:

- yhdessä Tuija Turusen kanssa, Työterveyslaitos
- Seura (Vuoden palomies)

Kehittäminen ja yhteistyö:

- Moniviranomaisten posttraumatyöpajat, Keva (verkko)
- posttraumatyöpajojen edistäminen pelastusalalla, pelastusjohtaja Kimmo Kohvakka
- Ensilinjan auttajien psyykinen suorituskyky ja posttraumatyöpajat, Juha Järvelin ja Pasi Härkönen, Pohjanmaan poliisilaitos sekä Riikka Vikström, Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystys.
- Jälkipurkutoiminnan kehittäminen: Helsingin kaupungin, Jokilaaksojen, Keski-Uusimaan ja Oulu-Koillismaan pelastuslaitokset sekä Meripelastusseura

Videot ja podcastit:*Esihenkilökoulutus-videot:*

- Jälkipurkutoiminnan hyödyt ja kustannukset suhteessa sairauspoissaloiden kustannuksiin, Sanna Kauppinen ja Elina Holstikko, Tampere
- Vertaispurku Pohjois-Savon pelastuslaitoksella, Elina Tapaninen, Kuopio
- Kriisiviestintä Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksella, Markus Viitaniemi, Mari Voutilainen ja Minna Kettunen, Joensuu

Esihenkilökoulutus podcast:

- Vertaistukiverkoston rakentaminen ja posttraumatyöpaja, Juha Järvelin, Ähtäri

Viikkokoulutus podcastit:

- Jälkipurkutoimet pelastus- ja ensihoitoalalla, Laura Leinonen, Imatra
- Ensilinjan auttajien kokonaisuhyvinvointi sekä pelastusalan posttraumatyöpaja, Riikka Vikström ja Lasse Niininen, Tampere
- Psyykkisen suorituskyvyn merkitys työkykyssä, Pasi Härkönen, Ähtäri
- Henkisesti kuormittavat tilanteet ja stressireaktiot, Jarmo Nissilän kanssa, Helsinki

Muut videot:

- Jälkipurkuohjaajien esimerkkivideo, Pirkanmaan pelastuslaitos
- Vertaispurkuvideo (kuvaus ja editointi Iiro Nahkamäki, Keski-Suomen pelastuslaitos)
- Suomi toimii, YLE yhteistyössä Turvallisuuskomitean sihteeristön kanssa
- Toiveikkuus (mukana pastorit Kari Kanala ja Eva Thölix)

Muuta:

- Valtakunnallinen suositus jälkipurkutoimintojen järjestämisestä pelastusalalla
- Pelastusalan henkisen työsuojelun toimikunta (Suomen Palopäälystöliitto)
- Ensilinjan auttajien Tukinet (yhteistyössä MIELE ry:n kanssa)





Kiittäen,
Saku Sutelainen

