



**POLIISI**  
POHJANMAA

# POSTTRAUMATYÖPAJAT- helpottavat poliisin kuormitusta

Pelastusalan henkisen työsuojelun seminaari 10.-11.5.2017

Helsinki

Hallintotieteiden tohtori, rikoskomisario Juha Järvelin

# Mistä on kyse

- FBI vuonna 1985 agenteille, jotka osallisina ampumisvälikohtauksissa
- Etelä-Carolinassa 1990-luvun lopulta, nyt tulossa 34. Post Critical Incident Seminar
- Suomeen 2010 pilottina ja 2012 alkaen kaksi kertaa vuodessa, 2016 kerran, 2017 2 x
- On kestoltaan kolme päivää ja toteutetaan internaattina
- Nyt Etelä-Carolina, Pohjois-Carolina, Georgia, Virginia, Texas (facebook Pcis Lemit), Ohio, Kentucky ja Oregon
- Euroopassa Suomi (ainoa säännöllisesti), Italia ja Slovenia

- Suomessa mukaan värvättiin myös tutkijoita vuonna 2012 lapsiin kohdistuvien rikosten tutkijoita 7 kpl
- Vuonna 2013 mukaan ensimmäiset IT-tutkijat
- mukana on ollut yksittäisissä keikoissa/tehtävissä olleita kuin myös kumulatiivista stressiä kokevia
- On osa Poliisihallituksen määräyksen mukaista kriittisten työtilanteiden jälkitoimia

# MIKSI

- Poliisin työssä on sellaisia erityisiä piirteitä, jotka kuormittavat
- Kuormitus ei ole valittavissa, mutta on purettavissa
- Pelko, syyllisyys, jälkiviisaus
- Inhimilliset syyt
- Organisatoriset syyt
- En usko siihen, että kieltämällä asiat katoavat
- Mitä ajattelet, kun ajattelet ettet ajattele tapahtumaa, tilannetta tai miten sinulle on käynyt?
- Voitko muuttaa sitä mitä on tapahtunut viisi minuuttia sitten?

# MIKSI

- Koska et voi kieltämällä palautua etkä voi muuttaa menneisyyttä
  - Niin koulutetaan reaktioista, annetaan tietoa palautumisesta, tarjotaan ammattimaista terapiaa, osoitetaan että kokemuksista voi palautua, tarjotaan vertaistukea

## MUUTETAAN ASENNETTA JA KULTTUURIA

# MILLOIN

- Ajallisesti tapahtumasta tulee on vähintään n. 6 kk. Työpajassa on ollut osallistujia, jonka tapauksesta oli 25 vuotta
- Asiallisesti:
  - kun on ollut osallisena tilanteessa, jossa on voinut kokea äkillistä traumaattista stressiä, aseenkäyttö, kuolemanpelon kohtaaminen, lapsiuhrit,
  - Kumulatiivisesta stressiä kärsiessä, kun on tilanteessa ettei jaksaa, ei kykene töihin, elämänlaatu on merkittävästi laskenut

# Toimiiko ja miksi toimii??

- Koostuu kolmesta osasta 1) luennot, 2) vertaistuki ja 3) EMDR-terapia
- Vertaistuki tulee jakaa kahtia eli johdettuihin vertaistukikeskusteluihin sekä osallistujien keskenään käymiin keskusteluihin
- Käsityksemme mukaan toimiva kokonaisuus tulee nimenomaisesti siitä, että kaikki osa-alueet ovat mukana
- Luottamuksellinen ilmapiiri, joka vie mukanaan
- Poliisi haluaa puhua toisen poliisin kanssa
- Tietoa kriittisistä työtilanteista ja niiden aiheuttamasta kuormituksesta sekä normaaleista ja epänormaaleista reaktioista

# Työpajojen vertaistukiryhmä

- Ryhmän kaikki jäsenet ovat käyneet osallistujina työpajan
- Mukana on miehiä ja naisia, kaikki ovat poliiseja
- Yhdessä työpajassa pyritään siihen, että vetoryhmässä on 10 henkeä, joista kaksi on käytännön tehtävissä ja 8 vertaistukikeskustelujen vetäjiä
- Jokaisessa ryhmässä vähintään 2 vetäjää eli vetäjä ja apuvetäjä
- Ryhmän jäsenet on valittu yhteistyössä asiantuntijoiden kanssa



# Työpajojen vertaistukiryhmä

- Tärkeää on, että vetäjät ovat sinut omien kokemuksiansa kanssa
- On vaativaa työtä, joka vaatii valmistautumispäivän eli ryhmä kokoontuu maanantaina sekä jälkikäteisen työohjauksen eli välittömästi torstaina ja tarvittaessa perjantai-aamuna

# Työpajojen asiantuntijat

- On ns. käsin poimittu
- Ovat terveydenhuollon ammattilaisia mm. psykiatri, psykologi ja psykoterapeutti
- Kaikki ovat EMDR-terapeutteja, mutta kaikki hallitsevat myös muita terapiamuotoja
- Pitää olla halu ymmärtää poliisin työtä ja kestää ne tarinat joita heille kerrotaan
- Pyritään siihen, että vähintään 4 asiantuntijaa/työpaja
- Vertaistukiryhmän ja asiantuntijoiden tulee ” soida hyvin yhteen”

# Tutkimustuloksia

- Vastasiko kurssi odotuksia:
  - Ylitti: 43
  - Vastasi: 35
  - Loput vastaajat toteavat hieman erilaisin sanakääntein, ettei heillä ollut odotuksia. Joten he eivät voi vastata kysymykseen. Näiden vastaajien osalta voidaan todeta, että heidänkin odotukset olivat täyttyneet. Yksi on kokenut, ettei vastannut koska odotti enemmän pienryhmäkeskusteluja

# Tutkimustuloksia

- Suosittelisitko kollegalle:
  - Kyllä: 97
  - Ehdottomasti: 38
- Kaikki osallistuneet ovat vastanneet suosittelevansa. Osallistujista 38 oli kirjannut avoimeen vastaukseen ehdottomasti-sanana.
- EMDR-kokemuksia (n=63) positiivisia 40 ( 63,5 %) ei havaittavia 23 (36,5 %)

# Tutkimustuloksia 1 kk jälkeen

- Aineistona vuodet 2014 ja 2015 (n=67).
- Onko eroa?
  - On eroa 57 ( 85 %) ei ole 10 (15 %)
- Mitä vaikutuksia työpajalla oli työhösi?
  - Positiivisia 43 ( 64 %), negatiivisia ei yhtään

# Kiitos

Juha Järvelin