

# Miten kriisityön menetelmät ovat kehittyneet? Mitä se on nyt?

Salli Saari

Dosentti, psykologi

Kriisityön päivät 2016

# Uudenlaisen kriisityön alkuvaihe

- Ajoittuu 1980-luvun lopulle ja 1990-luvun alkupuolelle
- Lähtökohtana Mitchellin traumaattisen stressin käsittelymalli
- Mallin mukaan äkillisen järkyttävän tapahtuman jälkeen järjestettiin psykologinen jälkipuinti-istunto
  - 24-72 tuntia tapahtuman jälkeen
  - Osallistuivat kaikki, joita tapahtuma kosketti
  - Tässä istunnossa käsiteltiin kaikki, mikä tapahtumaa kosketti
  - Joillekin järjestettiin seurantaistunto noin kuukauden kuluttua
- Suomessa tätä työtä tekemään perustettiin

# Kriisiryhmien laajentumisen vaihe

- M/S Estonian uppoaminen vauhditti kriisityön laajenemista ja kriisiryhmien perustamista
- 1996 -97 Suomessa kattava kriisiryhmien verkosta
- Erityistä Suomessa oli, että meillä oli/on erityisorganisaatio myös arkielämän traumaattisia tapahtumia varten
  - Useissa Euroopan maissa erityisorganisaatio on vain suuronnettomuuksia varten
- Psykologinen jälkipuinti (debriefing) kriisiryhmien käyttämä menetelmä
- Poliisi ja pelastustoimessa käytössä myös psykologinen defusing
- Psyykkinen ensiapu omaisten ja ensilinjan auttajien tehtävä

# Painopiste kriisityössä alkaa siirtyä psyykkisen ensiapuun

- Ensilinjan auttajien toivomuksesta alettiin kehittää ammattihenkilöiden toteuttamaa psyykkistä ensiapua
- Suomen Mielenterveysseura perusti tätä tarkoitusta varten kriisikeskuksia (Mobile, SOS-auto)
  - Kriisiapua saatavissa heti tai ainakin lyhyellä viiveellä
  - Psyykkinen ensiapu keskeinen menetelmä
    - Usein merkitsi jälkipuinti-istuntojen sisällön läpikäymistä jo sokkivaiheessa
  - Kriittiset tutkimukset (Cochrane-katsaukset) debriefingin tuloksellisuudesta
    - Debriefingistä ei näyttöä, että siitä olisi hyötyä. Siitä saattaa olla jopa haittaa
  - Tämän kehityksen myötä kunnallinen kriisiryhmäorganisaatio alkoi rapautua
    - Painopiste kriisiavussa siirtyy psyykkiseen ensiapuun
  - Useimmissa Euroopan maissa lopetettiin kokonaan debriefing-menetelmän käyttö

# Kriisityön kehitys Suomessa

## poikkeaa kansainvälisestä kehityksestä

- Tarkka harkinta siitä, ketä kriisi-istuntoon osallistuu
  - Pyrkimys homogeenisiin ja tarpeen mukaisin ryhmiin
  - Pyritään myös säätelemään osallistujien altistumista uusille järkyttävälle kokemuksille
- Suomessa saatu laajasti kokemusta psykologisen jälkipuintimenetelmän tehosta työtä tehneiden työntekijöiden keskuudessa
- Istuntoihin osallistuneilta saatiin usein paljon positiivista palautetta
- Suomessa akuutti kriisityö alusta alkaen on perustunut alun perin Cullbergin kehittämään kriisiprosessin ja sen vaiheisiin
  - Cullberg kehitti mallin ennen kaikkea elämän- ja kehityskriisejä kuvaamaan
  - Täsmennetty mallia koskemaan erityisesti kuvaamaan äkillisen järkyttävän kokemuksen käynnistämää psykologista sopeutumisprosessia
- Kansainvälisesti käytetään käsitteitä välittömät reaktiot ja pitkäkestoiset reaktiot

# Akuutin kriisityön kehitys Suomessa

- Kriisityön teoreettinen perustuminen psykologiseen sopeutumisprosessiin ja sen vaiheisiin (sokkivaihe, reaktiovaihe ja työstämis- ja käsittelyvaihe) muodostui keskeiseksi kriisityön kehityksessä
- Tavoitteeksi muodostui eri menetelmien kehittäminen ja käyttö kriisiprosessin eri vaiheissa
  - Kriisityössä tuetaan ja vahvistetaan mielen luonnollista prosessia
  - Tunnistettava kriisiprosessin vaihe istuntoon osallistujien kesken
  - Osattava ajoittaa kriisiapu oikein: oikea menetelmä oikeaan aikaan

# TRAUMAATTISEN KRIISIN VAIHEET JA INTERVENTIOMUODOT

## □ PSYYKKINEN SOKKI

- Suojareaktio

## □ REAKTIOVAIHE

- tapahtuneen merkityksen tiedostaminen

## □ TYÖSTÄMIS- JA KÄSITTELYVAIHE

## ○ PSYYKKINEN ENSIAPU

- Puhdas supportio
- Psykologinen defusing

## ○ VARHAINEN INTERVENTIO

- Perheisiin, laajennettuihin perheisiin ja muihin luonnollisiin ryhmiin kohdistuva ryhmämuotoinen psykologinen läpikäynti, kriisi-istunto/istunnot

## ○ PITKÄKESTOINEN TUKI

- Kriisi- ja traumaterapiat
- Ammatillisesti johdettu vertaistuki

# Psyykkisestä ensiavusta

- Aktiivista kuuntelua, läsnä ja käytettävissä olemista
- Työyhteisöissä psykologinen defusing jonkin verran käytetty menetelmä
- Sokkivaiheen aikana ei ole mahdollista prosessoida järkyttävää kokemusta
  - Suojareaktio
- Sokkivaiheen aikana voidaan
  - Luoda hyvä ja kestävä kontakti tapahtuman uhreihin
  - Rauhoittaa uhreja
- Tästä huolimatta
  - Työntekijät kokevat tämän työn vaikeimmaksi ja raskaimmaksi kriisityön muodoksi
  - Uhrit usein muistavat juuri tässä vaiheessa saadun avun



# Varhainen kriisi-interventio, kriisi-istunnot

- Perheiden, laajennettujen perheiden ja omaisten kriisiprosessi ja sen myötä myös kriisi-istunnot eroavat esim. työyhteisöjen istunnoista
- Esim. perheenjäsenen kuolema aiheuttaa paljon syvemmän ja pitempään kestäväen sopeutumisprosessin kuin esim. työtoverin kuolema
- Alkuperäinen Mitchellin malli kehitetty työyhteisön järkyttävän kokemuksen käsittelyyn ja siihen se valtaosaltaan edelleen soveltuu
- Sen sijaan perheiden kriisi-istuntojen osalta on tärkeää kriisiavun oikea **annostelu**
  - Istunnossa käsitellään vain se mihin osallistujien psyykkinen kyky siinä vaiheessa riittää
  - Järjestetään istuntoja siinä rytmissä, mikä on osallistujien tarve ja kyky käsittelyyn
  - Nykyinen käytäntö monissa organisaatioissa on, että järjestetään kolme tai neljä istuntoa

# Vertaistuki työstämis- ja käsittelyvaiheessa

- Noin 2-3 kuukautta järkyttävästä tapahtumasta nousee usein tarve tavata muita vastaavan kokemuksen kokeneita
- Tarvitaan tukea oman kokemuksen käsittelyyn työstämis- ja käsittelyvaiheen aikana
- Ammattihenkilöiden johtama vertaistuki
  - Seurakuntien sururyhmät
  - Mielenterveysseuran vertaistukiryhmät
  - SPR:n psykologien valmiusryhmän organisoima vertaistuki Konginkankaan bussionnettomuudessa menehtyneiden ja loukkaantuneiden omaisille ja tsunamissa kuolleiden omaisille järjestetty vertaistuki
  - Vertaistukea järjestetty myös kouluampumisten uhreille
- Vertaistukiryhmät sosiaalisessa mediassa

# Kriisiavun merkityksestä

- Kriisityön merkitys ja sen tuottama lisäarvo koostuu siitä, että alan ammatti-ihmisten avulla, tuella ja ammattitaidolla järkyttävän kokemuksen kokeneet pystyvät ja uskaltavat ottaa käsittelyyn sellaisia uhkaavia ajatuksia ja tunteita, joita he eivät yksin tai perheen ja ystävien tuella eivät pystyisi kohtaamaan
- Tämän saavuttaminen edellyttää
  - Kattavaa ja nopeasti toimivaa kriisityön organisaatiota
    - Kriisiavun tarpeen tunnistamista, haaste ensilinjan auttajille
    - Uhrien saattaminen kriisiavun piiriin, tieto kriisityötä tekeville
  - Hyvin toimivaa kriisityön organisaatiota
  - Kriisiavun periaatteita ja menetelmiä syvällisesti hallitsevia ja rohkeasti toteuttavia työntekijöitä

# Akuutin kriisityön yhteiskunnalliset vaikutukset

- Pitkällä tähtäimellä inhimillisen kärsimyksen vähentäminen
- työ- ja toimintakyvyn edistäminen ja sairauspoissaolojen vähentäminen
- lääkkeiden käytön ja lääkekulujen vähentäminen
- terveydenhuoltopalvelujen käytön vähentäminen
- väliaikaisen ja pysyvän työkyvyttömyyden vähentäminen

# Leeman- Conley (1990)

- Dokumentoitu kriittisten tilanteiden stressinhallintaohjelman (CISM) toteuttamisen vaikutukset Australialaisessa pankissa
- Ohjelma otettiin käyttöön työyhteisöä järkyttäneen aseellisen ryöstön jälkeen
- Sairauspoissaolot ja työntekijöiden sairauspäiväraha- , lääke-, sairaanhoitokustannukset vähenivät seuraavan vuoden aikana 60%
- Näin kävi ryöstöstä huolimatta