



SARA HEDRENIUS & SARA JOHANSSON

KRIISITUKI

ENSIAPUA ONNETTOMUUKSIEN,
KATASTROFIEN JA JÄRKYTTÄVIEN
TAPAHTUMIEN KÄSITTELYYN

TIETOSANOMA

Kriisituki

Sara Hedrenius – Sara Johansson

Kriisituki

Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja
järkyttävien tapahtumien käsittelyyn

Suomentanut Urpu Strellman

Tietosanoma

Ruotsinkielisestä alkuteoksesta
*Kristöd vid vid olyckor, katastrofer och svåra händelser:
att stärka människors motståndskraft* (2013)
suomentanut Urpu Strellman.

© 2013 Författarna och Natur & Kultur
Suomennos © 2016 Tietosanoma

Tietosanoma / Art House Oy
Bulevardi 19 C
00120 Helsinki
info@tietosanoma.fi
www.tietosanoma.fi

ISBN 978-951-885-385-8
KL 59.564

Sisältöjen tarkistus: Per-Olof Michel, luku 5 myös Anna Norlén
Suomennoksen termien tarkistus: Ferdinand Garoff, Suomen Punainen Risti
Kansi: Samppa Ranta
Kannen kuva: iStockphoto/artant
Taitto ja kuvat: Sisko Honkala

Painettu EU:ssa

Sisällys

Kirjoittajat	9
Alkusanat	11
Johdanto	13
I Nykytieto kriisituesta	21
Kriisi, katastrofi vai järkyttävä tapahtuma	24
Kriisi ja trauma	27
Luottamuspuola vai lisääntynyt luottamus	28
Historiallinen näkökulma	29
Traumatutkimuksen käytännölliset ja eettiset hankaluudet	32
Nykyaikainen kriisiteoria	36
Resilienssin vahvistaminen	38
Kansainvälinen konsensus kriisituesta	43
Millaista apua tuettavat itse haluavat?	49
II Katsaus katastrofipsykologiaan	53
Mitä suuronnettomuuksista voi oppia?	56
Uhan käsittäminen	59
Loogisuus vai paniikki	61
Käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät	62
Voiko oikeaa käyttäytymistä oppia?	66
Huhut leviävät muun tiedon puutteessa	68
Yhteiskunnan reaktiot ja kansalliset traumat	68

III	Reaktiot järkyttävän tapahtuman aikana	71
	Tapahtumahetken reaktiot	74
	Mielen aktivoituminen	83
IV	Reaktiot järkyttävän tapahtuman jälkeen	89
	Tasapainon palauttaminen tapahtuman jälkeen	93
	Tavalliset reaktiot tapahtuman jälkeen	97
	Syällisyys ja häpeä	99
	Vaarojen muistamisen tärkeys evoluutiossa	101
	Traumaattinen muisto ja sen syntyminen	103
	Kriisituki: tukea toipumiselle	108
V	Lasten ja nuorten reaktiot	113
	Vauvat: 0–1-vuotiaat	124
	Leikki-ikäiset: 1–5-vuotiaat	135
	Kouluikäiset: 6–12-vuotiaat	140
	Teini-ikäiset ja nuoret aikuiset: 13–20-vuotiaat	145
	Mikä auttaa lapsia ja teini-ikäisiä järkyttävissä tapahtumissa?	149
VI	Resilienssi	153
	Mitä resilienssi on?	156
	Resilienssi järkyttävien tapahtumien jälkeen	157
	Riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden vaikutus resilienssiin	164
	Riskitekijöistä ja suojaavista tekijöistä tiedetyn hyödyntäminen	185

VII Psykologinen ensiapu	187
1) Kohtaaminen	192
2) Vakaus ja turvallisuus	197
3) Vakauttaminen	225
4) Ongelmien ja tarpeiden kartoittaminen	230
5) Käytännön tuki	236
6) Sosiaalinen tuki	240
7) Tieto reaktioista ja niiden hallinnasta	251
VIII Tukea auttajille	269
Auttajien haavoittuvuus ja suoja	273
Järkyttävissä tapahtumissa auttavien ammattiryhmiä	274
Tapahtumat vaikuttavat ammattilaiseenkin	276
Stressin kasaantuminen	278
Ennen tehtävää	280
Tehtävän aikana	284
Tehtävän jälkeen	289
Koska ammattilaiset tarvitsevat ammattiapua?	292
IX Pitkän aikavälin tuki	297
Tarpeet muuttuvat ajan myötä	299
Etsivä tuki	301
Pitkän aikavälin tuen erilaiset tarpeet	301
Yhteyshenkilö helpottaa seurantaa	302
Pitkän aikavälin tuki suuronnettomuuksien jälkeen	303
Valpas seuranta	305
Lapsien ja aikuisten ohjaaminen hoitoon	305
Jälkisanat	310
Kirjallisuus	313

Kirjoittajat

Sara Hedrenius on filosofian kandidaatti psykologian alalta. Sittemmin hän on erikoistunut psykotraumatologiaan. Hän työskentelee Ruotsin Punaisen Ristin valmius- ja kriisitukiosaston asiantuntijana.

Hedrenius selvisi *M/S Estonian* haaksirikosta vuonna 1994 ja työskenteli *Estonian* onnettomuutta tutkineen asiantuntijaryhmän apuna. Hänellä on kokemusta pitkäaikaisen tuen tarjoamisesta erityisen haavoittuville ryhmille, kuten vanhemmille, joilta on kuollut monia lapsia, ja perheille, joiden jäsen on tehnyt itsemurhan.

Hedrenius on Ruotsin Punaisen Ristin ja Ruotsin pelastuslaitoksen kriisitukiasiantuntija. Aikaisemmin hän on työskennellyt maahanmuuttovirastossa turvapaikanhakijoiden kanssa. Hän on ollut kirjoittajana teoksissa *Ett annat liv* (2007) ja *Att stödja familjer i kris* (2012).

Sara Johansson on filosofian maisteri psykologian alalta. Sittemmin hän on erikoistunut psykotraumatologiaan. Hän on työskennellyt vuodesta 1998 alkaen vapaaehtoisena ja avustustyöntekijänä Punaisessa Ristissä sekä Ruotsissa että kansainvälisesti.

Johanssonilla on käytännön kokemusta akuuttivaiheen kriisityöstä useissa suuronnettomuuksissa, muun muassa Göteborgin vuoden 1998 tulipalossa, Kaakkois-Aasian vuoden 2004 tsunamikatastrofissa ja Pakistanin vuoden 2010 tulvissa, joiden aikana hän teki työtä uhrien auttamiseksi Punaisen Ristin kenttäsairaalassa.

Johansson työskenteli aikaisemmin kansainvälisen Punaisen Ristin psykososiaalisen tuen keskuksessa, jossa hänen vastuullaan olivat erityisesti lasten ja aikuisten välittömät psykologiset tarpeet suuronnettomuuksissa, kuten luonnonkatastrofeissa, terrori-iskuissa ja epidemioiden

aikana. Punaisessa Ristissä tekemänsä työn lisäksi Johansson on työskennellyt vaikeasti sairaiden ja vammaisten ihmisten parissa. Myös hän tekee työtä Ruotsin pelastuslaitokselle.

KIRJOITTAJAT OVAT TYÖSKENNELLEET yhdessä useissa kriisitilanteissa, muun muassa Oslon vuoden 2011 terrori-iskujen aikana. He luennoivat paljon erilaisille ammattilaisille esimerkiksi psykologien ja sairaanhoitajien perus- ja erikoiskoulutuksissa sekä kuntien ja läänien kriisiryhmien koulutuksissa.

Alkusanat

Joistakin katastrofeista tulee suuria uutisia. Ne tulevat tietoomme kuvina maanjäristyksistä, tsunamiaalloista ja terrori-iskuista. Toiset katastrofit tapahtuvat hiljaisuudessa, ilman että kuulemme niistä mitään. Esimerkiksi vuonna 2011 tapahtui noin 340 luonnonkatastrofia, jotka koskettivat yli 200 miljoonan ihmisen elämää. Luku on käsittämättömän suuri. Isojen otsikoiden takana on monen ihmisen henkilökohtainen katastrofi: yksittäisen ihmisen kärsimys ja ainutkertainen selviytymistaistelu.

Punainen Risti on maailman suurin ihmisten suojaverkko. Se toimii 189 maassa, ja sen hyväksi työskentelee miljoonia omistautuneita ihmisiä, jotka ovat valmiita pelastamaan henkiä ja vahvistamaan tyttöjen, poikien, naisten ja miesten resilienssiä (psykykkistä kestävyyttä) äkillisten järkyttävien tapahtumien aikana ja niiden jälkeen. Heitä on mediahuomion keskipisteenä olevien katastrofialueiden kenttäsaaraloissa, ja heitä käy vankilavierailuilla paikoissa, joista ei koskaan kuulu. Omistautuminen on työlle hyvä pohja. Tietoa kuitenkin tarvitaan, jotta voi vaikuttaa vahinkoa aiheuttamatta.

Oslossa 22. heinäkuuta 2011 tehdyn pommi-iskun ja Utøyen surmien jälkeen minua haastateltiin useita kertoja Punaisen Ristin tekemästä työstä. Yhdessä haastattelussa kyseltiin paljon kriisitilusta. Lähtöksen jälkeen minuun otti yhteyttä Sara Hedrenius, toinen tämän kirjan kirjoittajista. Hänen palautteensa oli suoraa ja rehellistä. Olin sanonut paljon sellaista, mikä oli oikein ja perustui suoraan tämänhetkiseen tutkimukseen, mutta osa siitä, mitä olin sanonut, pohjautui vanhentuneeseen tietoon ja myytteihin. Tuon jälkeen olen ollut aiempaa kiinnostuneempi tuoreimmasta tutkimuksesta mutta tarkannut

myös sitä, mitä kriisituesta kirjoitetaan ja sanotaan. Harmi kyllä en ole osoittautunut ainoaksi, jonka tiedot kaipasivat päivittämistä.

Tämä kirja käsittelee sitä, mikä on olennaista resilienssille ja toipumiselle. Lähtien arvostetuista kansainvälisistä ja kansallisista kriisituen suuntaviivoista kirjoittajat kuvaavat, mitä pitää sisällään se uusi tieto, joka on mullistanut täysin käsityksen siitä, mikä auttaa lapsia ja aikuisia kriisitilanteissa. Yksinkertaisesti sanottuna kyse on kriisituesta – ei hoitamisesta.

Kirja on kirjoitettu niille, jotka työssään tapaavat kriisin kohdanneita ihmisiä: sairaanhoitajille, lääkäreille, psykologeille, sosionomeille, poliiseille ja opettajille. Siitä on kuitenkin paljon hyötyä myös sairaiden lasten vanhemmille, vaikean lapsuuden kokeneille ja läheisensä menettäneille.

Lukiessani kirjaa hymyilin päättömille vanhoille neuvoille, liikutuin koskettavista ja tärkeistä kertomuksista – ja ennen muuta opin, kuinka voin vaikuttaa vahinkoa aiheuttamatta.

Me kaikki saatamme kohdata jonkun, jota on kohdannut kriisi. Useimmiten niin käy arvaamatta. Lähimmäisenä oleminen on osan ottamista ja omistautumista, mutta meidän on nojauduttava myös tietoon – ja uskallettava ajatella, että tämä tieto muuttuu.

Tukholmassa kesäkuussa 2013

Ulrika Årehed Kågström

Ruotsin Punaisen Ristin pääsihteeri

Johdanto

Satelliittikuva näyttää, että voimakas maanjäristys on muuttanut koko rantaviivan. Sanomasta ei ole epäselvyyttä. Tuho. Sortuneita siltoja ja kadonneita teitä. Tiedämme, että kuva näyttää myös muuta: hävityksen kohteena ovat olleet myös ihmisten läheiset, kontrolli ja kaikki ennustettavuus. Hävinnyt on usko maailman hyvyyteen ja pian, jos avun saaminen viipyy, myös usko ihmisen hyvyyteen.

Ihmisten empatia ja halu auttaa on suunnaton, kun televisiokuvaa alkaa virrata ruutuihin ja uhreihin pystyy samaistumaan. Kun tapahnut on tosiasia, ihmiset soittavat Punaiselle Ristille ja tarjoavat rahansa, aikaansa ja sitoutumistaan. Kysymys ei ole siitä, saavatko uhrin apua, vaan siitä, *millaista* apua heille annetaan.

Katastrofit eivät kuitenkaan ole vain jotain, mitä sattuu muille toisella puolen maailmaa. Onnettomuuteen joutuminen, vakavan diagnoosin saaminen tai läheisen menettäminen ovat väistämätön osa ihmisen elämää. Riippumatta siitä, koskettaako onnettomuus yhtä ihmistä vai satojatuhansia, ihmisten reaktioita ja tarpeita voi ymmärtää samojen periaatteiden pohjalta.

Onnettomuuden tai katastrofin aiheuttamat fyysiset vammat ja vauriot ovat ilmeisiä, ja niihin panostamisen tärkeyttä ei juuri kyseenalaisteta: murtunut jalka on kipsattava ja tulvan tuhoama kylä on rakennettava uudelleen. Olemme kuitenkin alkaneet ymmärtää, että kun pelastamme ihmisiä vanhainkodin tulipalosta, keskustelemme terrori-iskussa kadonneista lapsista tai tutkimme ihmisen vammoja auto-onnettomuuden jälkeen, edessämme on myös välittömiä psykologisia reaktioita ja tarpeita.

Meistä jokainen on kuullut, että aika parantaa haavat ja että on tärkeää puhua tapahtuneesta. Meillä on myös käsitys, että pitäisi »ryhdistäytyä»: ei mennä kotiin sairauslomalle, ei olla epätoivoisia eikä ainakaan kovin näkyvästi valtavan surullisia. Samaan aikaan saatamme kuulla, että auto-onnettomuus, sairausdiagnoosi tai perheenjäsenen kuolema vaatii työstämistä: liian nopea toipuminen on käytännössä osoitus siitä, ettei ole sisäistänyt tapahtunutta. Tavallinen näkemys on, että reaktiot saavat meidät kyllä kiinni ajan mittaan. Nykyään kuitenkin tiedämme, että nämä käsitykset, joita aikaisemmin pidettiin ainoina oikeina ja kriisissä olevien kunnollisena tukena, ovat muuttuneet. Tuore tutkimus tarjoaa meille selkeämmän kuvan siitä, mikä tosiasiallisesti auttaa kriisin, onnettomuuden tai katastrofin kohdanneita.

Parasta tietoa käytännön kriisityöhön. Tutkimus on kymmenen viime vuoden ajan tuottanut urauurtavia tuloksia ihmisen resilienssistä eli psyykkisestä kestävyydestä ja siitä, mikä suojaa meitä – mikä saa meidät jaksamaan ja selviytymään myös pahimmasta. Suuri osa uudesta tiedosta kätkeytyy kuitenkin raportteihin ja tieteellisiin artikkeleihin.

Emme hevin antaisi hoitaa sydänkohtauksia tai nilkkanyrjähdyskiä 1960-luvulta olevien tietojen pohjalta. Kun kyseessä on psykologisten reaktioiden ja tarpeiden käsittely äkillisen järkyttävän tapahtuman jälkeen, sitä kuitenkin esiintyy – usein. Paradoksaalisesti se saattaa johtua siitä, että kyseessä on aihepiiri, joka ennemmin tai myöhemmin koskettaa meistä jokaista. Ajantasaisen tiedon puutteessa nojaamme terveeseen järkeen – ja kenties uskomme, että se riittää.

Nykyään tiedetään, että vääränlainen apu saattaa aiheuttaa vahinkoa ja esimerkiksi lisätä traumaperäisiä reaktioita. Tiedämme myös, että moni odottaa, että uusi tieto tuotaisiin heidän käyttöönsä. Tässä kirjassa pyrimme kokoamaan parhaan käytännön kriisityöstä saatavilla olevan tiedon ja selittämään sen. Ne, jotka kohtaavat lapsia ja aikuisia kriisiin akuuttivaiheessa, tarvitsevat ajantasaista tietoa.

Kirjan sisällöt. Tämän kirjan lähtökohta on uuden tutkimustiedon ja käytännön sovellusten yhdistäminen. Kirja antaa perustiedot psykologisista reaktioista ja tarpeista onnettomuuksien, katastrofien ja muiden äkillisten järkyttävien tapahtumien akuuttivaiheessa. Kuvaamme tapahtumia, jotka koskettavat on yhtäaikaisesti monia ihmisiä, mutta osoitamme myös, kuinka sama tieto on olennaista jokapäiväisessä elämässä: kaikissa niissä tilanteissa, jotka voivat olla hankalia mutta jotka ovat osa ihmisen elämää.

Käsitlemme lasten ja aikuisten mutta myös heidän auttajiensa reaktioita ja tarpeita. Kuinka kaksi aivan saman tapahtuman kokenutta ihmistä voi reagoida täysin eri tavoin? Miksi jälkipuintia (debriefingiä) ei enää suositella ammattilaisille, ja millaista tukea tulisi antaa sen sijaan? Mikä vähentää lasten stressiä järkyttävien tapahtumien akuuttivaiheessa?

Kirjan perustana on kansainvälisesti yhtenäinen näkemys siitä, mikä auttaa ihmisiä kriisissä. Se tarjoaa konkreettisia välineitä kriisituen antamiseen 'Psykologinen ensiapu' -oppaan (*Psychological First Aid*, National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD, 2006) neuvojen mukaisesti. Olemme pyrkineet kiteyttämään kirjaamme kaiken tänä päivänä jo tiedetyn, mutta suhtautumaan nöyrästi kaikkeen siihen, mitä ei vielä tiedetä – siihen, minkä vain tuleva tutkimus ja pitkäkestoinen työskentely kriiseistä kärsineiden kanssa voi meille opettaa.

Lopuksi puhumme ihmisen kyvystä säädellä myös poikkeuksellisen suurta stressiä, siitä, mitkä asiat voivat tulla pinnalle ajan saatossa ja siitä, milloin lapset, aikuiset ja ammattilaiset tarvitsevat hoitoa. Tieto psyykkisistä traumaista ei ole olennaista vain yksilölle, vaan se on mitä tärkeintä myös koko yhteiskunnan resilienssille. Tässä kirjassa kerromme, miksi.


Kirjan esimerkit. Tarkoituksemme on madaltaa teorian ja käytännön välistä kynnystä. Ajantasainen tieto siitä, mikä auttaa, on saatava julki

ja käytännössä sovellettavaksi. Tämän vuoksi olemme kiinnittäneet erityistä huomiota siihen, että käytämme omaan kokemukseemme pohjaavia esimerkkejä akuuttivaiheen tilanteista. Haluamme jakaa tietomme siitä, miltä asiat näyttävät käytännössä juuri silloin, kun ne tapahtuvat. Esimerkit ovat tärkeitä havainnollisuuden ja ymmärtämisen vuoksi: ne luovat kuvia, joiden avulla on helpompi muistaa. Toivomme, että esimerkit helpottavat uuden tiedon yleistämistä ja samalla osoittavat, kuinka antaa oikeanlaista tukea.

Täysin aidot esimerkit liittyvät yksinomaan meihin itseemme tai henkilöihin, jotka ovat antaneet luvan esimerkin julkaisemiseen. Tämä on mainittu esimerkkien yhteydessä erikseen. Muut esimerkit eivät kuvaa tarkalleen sitä, mitä on tapahtunut, vaan niissä on yhdistelty eri henkilöitä ja tapahtumia tuettavien ja ammattilaisten henkilöllisyyden suojelemiseksi.

Kirjan kohderyhmä. Kun kohtaamme välittömiä fyysisiä tarpeita onnettomuuksien jälkeen – kun esimerkiksi tutkimme jotakuta, jolla epäillään luunmurtumaa – käsiteltävänä on samalla myös välittömiä psykologisia reaktioita ja tarpeita siitä yksinkertaisesta syystä, että näitä tarpeita ei voi erottaa toisistaan. Näin ollen se ammattilaisten joukko, joka tarvitsee tietoa kriisituesta, onkin paljon laajempi kuin vain psykologit ja psykoterapeutit. Erilaisiin tarpeisiin yksinkertaisesti vastataan riippumatta siitä, onko ammattilaisella tarvittavaa tietoa vai ei. Ne, jotka kohtaavat lapsia ja aikuisia onnettomuuden, katastrofin tai muun järkyttävän tapahtuman akuuttivaiheessa, antavat erittäin tärkeän osan siitä tuesta, jota useimmat saavat ja tarvitsevat. Kyse on kriisituesta, ei hoitamisesta.

Tämä kirja on kirjoitettu tuleville ja ammattiaan jo harjoittaville psykologeille, psykoterapeuteille, lääkäreille, sairaanhoitajille, henkilöstövastaaville ja muille, jotka kohtaavat päivittäisessä työssään lapsia ja aikuisia, jotka ovat onnettomuuksien ja järkyttävien tapahtumien akuuttivaiheessa. Tähän joukkoon kuuluvat esimerkiksi kirurgisen hoidon, tehohoidon ja päivystysvastaanottojen työntekijät, ensiavun



Miten auttaa järkyttäviä tapahtumia kokeneita lapsia ja aikuisia? Miten tukea heitä tavalla, joka vahvistaa heidän psyykkistä kestävyytään ja edesauttaa toipumista?

KRIISITUKI kertoo, kuinka ihminen reagoi vaikeita asioita kohdatessaan, olipa kyseessä läheisen kuolema, väkivallan uhriksi joutuminen, vaikean diagnoosin saaminen, vammautuminen, avioero, luonnonkatastrofi tai suuronnettomuus. Se kuvaa, millaiset reaktiot ovat luonnollisia, millainen tuki on tarpeen missäkin vaiheessa ja milloin tapahtuman kokenut tarvitsee hoitoa. Erityistä huomiota kirjassa kiinnitetään lasten ja nuorten kanssa toimimiseen sekä siihen, miten vahvistaa ihmisen luontaista kestävyyttä, resilienssiä.

Kriisituki on kirja kaikille sairaanhoitajille, lääkäreille, psykologeille, psykoterapeuteille, sosiaalityöntekijöille, opettajille, poliiseille, henkilöstövastaaville, kriisityöntekijöille ja muille, jotka kohtaavat työssään tukea tarvitsevia ihmisiä.

SARA HEDRENIUS ja **SARA JOHANSSON** ovat traumoihin erikoistuneita psykologian ammattilaisia. He toimivat Ruotsin Punaisessa Ristissä ja ovat työskennelleet muun muassa Thaimaan tsunamikatastrofin ja Norjan Utøyan terroriteon uhrien kanssa.

ISBN 978-951-885-385-8
KL 59.564



9 789518 853858

Kansi: Samppa Ranta
www.tietosanoma.fi