

Poliisin henkinen valmistautuminen työtehtäviin

Jorma Niskasaari

8/2017

Tiivistelmä

Tekijä Jorma Niskasaari	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike Poliisi (AMK)	
Julkaisun nimi Poliisin henkinen valmistautuminen työtehtäviin	Julkisuusaste Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi Jaakko Kauppila & Mari Koskelainen /Psykologia	Opinnäytetyön muoto Tutkimuksellinen opinnäytetyö	
Tiivistelmä <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin poliisien henkistä valmistautumista työtehtäviin. Lisäksi opinnäytetyössä tutkittiin poliisien käsitystä henkisestä valmistautumisesta, tunteiden hallintaa, työtehtävien käymistä läpi jälkikäteen ja suhtautumista henkisen valmentautumisen koulutukseen.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, teemahaastatteluina ja avointa haastattelutilannetta hyväksikäyttäen. Tutkimuksen haastateltavina olivat neljä valvonta- ja hälytyssektorin poliisimiestä sekä kolme väkivaltaryhmän rikostutkinnan poliisimiestä. Haastatelluista kolme oli naishenkilöitä ja neljä oli mieshenkilöitä. Haastattelutulokset analysoitiin teemoittain. Vastausten perusteella teemahaastattelu toimi tässä opinnäytetyössä.</p> <p>Tutkimuksessa havaittiin, että henkinen valmistautuminen käsitteenä vaikutti olevan haastateltaville hiukan vieras. Poliiseilla on kuitenkin käytössään joitakin eri keinoja valmistautua henkisesti työtehtäviin. Esiin nostettiin muun muassa omien tunteiden läpikäyminen, keskustelu, ajattelu tai mielikuvat skenaarioiden muodossa. Kaikki haastatellut eivät kuitenkaan osanneet välttämättä nimetä keinoja tai käyttää psykologian alan käsitteitä keinoista puhuessaan.</p>		
Sivumäärä 52	Tarkastuskuukausi ja vuosi 8/2017	Opinnäytetyökoodi (OPS) AMK2015ONT
Avainsanat poliisi, henkinen valmistautuminen, poliisityö, stressi		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS	5
3 TEORIA	6
3.1 PREP -koulutus	6
3.2 Stressi yleisesti	7
3.2.1 Kumulatiivinen stressi.....	7
3.2.2 Stressin terveysvaikutukset	8
3.2.3 Trauma, sokki, PTSD	8
3.2.4 Stressin hallintakeinot	10
3.3 Poliisi ja stressi.....	10
3.4 Valmistautuminen	12
3.4.1 Henkinen valmistautuminen	13
3.4.2 Henkisen valmistautumisen keinoja.....	13
3.5 Henkinen valmistautuminen haastaviin asiakastilanteisiin.....	15
3.5.1 Ammattitaito	15
3.5.2 Vaarojen ennakointi	16
3.5.3 Asenne, uskomukset ja odotukset	18
3.5.4 Työympäristön turvallisuus.....	19
3.5.5 Tekniset ratkaisut	20
3.6 Jälkitoimet.....	21
3.6.1 Asiakastyössä jaksaminen.....	22
4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
4.1 Tutkimuksen toteutus	24

4.2 Haastattelukysymysten esittely	25
5 TULOKSET	28
5.1 Henkinen valmistautuminen käsitteenä.....	28
5.2 Tunteiden hallinta.....	28
5.3 Työpäivään valmistautuminen	29
5.4 Työtehtäviin valmistautuminen.....	30
5.5 Vaativiin tai vaarallisiin työtehtäviin valmistautuminen	31
5.6 Vaativat ja vaaralliset tehtävät henkisesti	34
5.7 Jälkitoimet	36
5.8 Aiempi henkisen valmentautumisen koulutus	42
5.9 Halukkuus henkisen valmentautumisen koulutukseen	44
5.9.1 Ajatuksia henkisen valmentautumisen koulutuksesta.....	45
6 POHDINTA	47
LÄHTEET.....	51

1 JOHDANTO

Poliisin työ sisältää stressaavia tehtäviä ja tilanteita. Stressaava tehtävä voi olla esimerkiksi väkivaltaisen asiakkaan kohtaaminen, jossa on vaarassa oma ja sivullisten turvallisuus. Stressaava tilanne voi olla esimerkiksi kiireellinen hälytysajo tai tutkittavan rikoksen syytteeseen asettamisen aikaraja.

Stressaaviin tilanteisiin voi liittyä suuria tunteita ja trauman vaara on aina olemassa. Poliisit joutuvat tekemään vaikeita päätöksiä kovan paineen alla, joskus jopa päätöksen ihmisen elämän ja kuoleman välillä. Stressin ja paineen aiheuttama havainnointikykyjen, kuten näön ja kuulon, kaventuminen voi vaikeuttaa päätöstä entisestään.

Viime aikoina tehtyjen tutkimusten valossa henkisen valmentautumisen koulutuksella pystytään parantamaan havainnointikykyjä stressaavissa tilanteissa. Siten poliisi pystyy hyödyntämään ammattitaitoaan tehtävillä paremmin ja tekemään oikeita päätöksiä, sekä toimimaan oikein ja vähentämään sattuman osuutta.

Henkisen valmentautumisen koulutuksessa autetaan ihmistä oppimaan erilaisia kykyjä ja keinoja. Henkinen valmistautuminen, kuten stressin ja tunteiden hallinta, ovat kykyjä, joita voidaan opetella henkisen valmentautumisen koulutuksessa. Henkisen valmistautumisen keinoja on monia. Yleisimmin henkisen valmistautumisen keinoja on käytössä urheilijoilla.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia suomalaisen poliisin henkistä valmistautumista. Henkiseen valmistautumiseen liittyy tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen sekä jälkitoimet. Jälkitoimilla on suuri merkitys seuraavan tehtävän onnistuneeseen suorittamiseen. Toissijaisena tarkoituksena oli tutkia suhtautumista henkisen valmentautumisen koulutukseen, mikäli sellaista tarjottaisiin.

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa poliisikoulutuksen uudistuksen myötä käyttöön otetun henkisen valmentautumisen koulutuksessa. Tämän opinnäytetyön tekijä osallistui osana poliisin peruskoulutustaan kyseiseen PREP -koulutukseen. Koulutus kuuluu poliisin voimankäytön koulutukseen. Koulutuksessa käytiin läpi poliisityön stressiä, tunteiden hallintaa ja itsensä säätämistä. Koulutuksen antamien uusien tietojen valossa kiinnosti tietää aiemmin poliisikoulusta valmistuneiden, henkisestä valmentautumisesta paitsi jääneiden, poliisimiesten henkisestä valmistautumisesta työtehtäviin.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista teemahaastattelututkimusmenetelmää. Haastateltavina olivat neljä valvonta- ja hälytystehtävissä toimivaa niin kutsuttua ”kenttäpoliisia” kahdesta eri kaupungista ja kolme vaativan ja vakavan rikostorjunnan- ja tutkinnan niin kutsuttua ”tutkijaa” yhdestä kaupungista.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Suomalaiseen poliisikoulutukseen sisältyy tätä nykyä omien tunteiden tunnistamista ja hallintaa, henkistä valmistautumista mielikuvien ja hengitysharjoitusten avulla sekä tietoa henkisen valmennuksen hyödyistä henkisten ja fyysisten sairauksien ehkäisemiseksi. Koulutuksessa opitaan myös säätämään kehon ja mielen tilaa. Koulutuksesta käytetään lyhennettä PREP. Koulutus on lisätty koulutusohjelmaan vasta viime vuosien aikana. Kyseisen koulutuksen aikana sain ajatuksen tutkia jo työssä olevien poliisien henkistä valmistautumista työtehtäviin.

Liian suuren stressin tiedetään vaikuttavan niin fyysiseen kuin henkiseen terveyteen. Poliisin työ koetaan joko stressaavana tai erittäin stressaavana (Andersen ym. 2015). Valmistautumalla tehtäviin ja esimerkiksi haastaviin asiakastilanteisiin, stressiä ja tilanteeseen liittyviä tunteita pystytään hallitsemaan (Rantaeskola ym. 2015, 49-56).

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia suomalaisten poliisimiesten henkistä valmistautumista työtehtäviin. Tavoitteena oli saada vastaus tutkimuskysymyksiini:

1. Miten poliisi ymmärtää käsitteen henkinen valmistautuminen?
2. Miten poliisi valmistautuu henkisesti työtehtäviinsä ja käy läpi työtehtäviään?
3. Miten poliisi suhtautuu henkisen valmistautumisen koulutukseen?

3 TEORIA

3.1 PREP -koulutus

Poliisiammattikorkeakoulun voimankäytön koulutukseen kuuluu PREP -koulutus, eli valmentautuminen vaativiin tilanteisiin. Koulutuksessa harjoitellaan mielen valmentamisen taitoa ensin paineettomasti ja sitten paineen alla. Koulutuksen tarkoituksena on antaa poliisiopiskelijalle eväät toimimiseen paineen alla, jolloin kyetään tekemään oikeat havainnot, oikeat päätökset ja toimimaan oikein. (Huhta 2016.)

Koulutus pohjautuu siihen ajatukseen, että poliisitehtäviin liittyvillä uhreilla tai muilla osallisilla voi olla erittäin suuria tunteita tilanteessa. Tunteilla on tapana tarttua ja se tekee poliisityöstä haastavaa. Koulutuksessa pyritään säätämään mieltä ja kehoa painetilanteissa. Ajatuksena on, etteivät tunteet saa ohjata tilannetta, jottei havainnot vääristy ja sitä kautta tilannetietoisuus. Väärät havainnot ja tietoisuus tilanteesta voivat johtaa väärin päätöksiin. (Huhta 2016.)

Koulutuksessa annetulla mielen valmentamisen taidolla pyritään antamaan tuleville poliiseille paremmat edellytykset tietojen, taitojen ja osaamisen hyödyntämiseen työtehtävillä. Edellytykset luodaan parantamalla havaintojen tekoa ja tilannetietoisuutta, jolloin sattumalla on pienempi rooli onnistuneessa ja työturvallisessa tehtävän suorittamisessa. (Huhta 2016.)

Resilienssillä voidaan kuvata esimerkiksi yksilön, metsän, kaupungin tai vaikkapa kansantalouden kykyä muuttua ja kehittyä, mutta myös ihmisen ja luonnon kykyä käyttää järkytystä tai häiriötä voimana uusiutua ja ajatella uudistavasti (Stockholm Resilience Centre 2015). Resilienssiä on kuvattu myös termeillä ihmisten elämänhallinta ja kyky elää hyvä elämä vastoinkäymisistä huolimatta (Linde-Leimer & Wenzel 2014).

Koskelainen jakaa resilienssin (joustavuus, kyky mukautua, kestävyys) neljään osaan. Fyysinen, henkinen eli henkilön omat arvot, mielellinen eli kyky keskittyä sekä emotionaalinen eli tunteet ja itsensä hallinta. Hyvä resilienssi auttaa ihmistä jaksamaan henkisesti vaikeissa olosuhteissa. (Koskelainen 2016.) Voidaan sanoa, että koulutus kehittää ihmisen resilienssiä. Resilienssistä on monia määritelmiä, mutta yksinkertaisesti resilientti ihminen ”taipuu, muttei katkea”.

3.2 Stressi yleisesti

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuvat vaatimukset tai haasteet ovat liikaa hänen voimiinsa nähden. Stressiä aiheuttavat muun muassa liian suuri vastuu tai suuret muutokset elämässä. Työssä stressiä voi aiheutua esimerkiksi kohtuuttomista vaatimuksista, epäreilusta kohtelusta tai väkivallan uhasta. Stressi voi aiheuttaa sekä fyysisiä että henkisiä oireita. Fyysisiä oireita ovat esimerkiksi päänsärky ja vatsavaivat. Henkisiä esimerkiksi ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden tunteet. Stressiä voi lieventää esimerkiksi puhumalla huolistaan, liikunnalla tai riittäväällä levolla. (Mattila 2010.)

Eri ihmiset kokevat stressin eri tavoin. Stressi on ihmisen oma tunne jostain koetusta asiasta. Stressin määrä on harvoin vakio, se vaihtelee muun muassa työtilanteen mukaan tai esimerkiksi poliisilla työtehtävän mukaan. (Hammarlund 2001, 172-174.)

Psykologian sanaston mukaan stressi on pitkäaikainen henkinen kuormitustila. Kuormittavia tekijöitä voi olla monenlaisia, työperäisiä tai sen ulkopuolisia tekijöitä. Kukin yksilö kokee eri asiat kuormittavina. Siihen vaikuttaa persoonallisuus, elämän paineet, aiemmat kokemukset ja terveys. (Kalliopuska 2005, 191.)

Sopiva määrä stressiä saa ihmisen suoriutumaan arjesta, hoitamaan asioita ja velvollisuuksiaan. Se toimii liikkeellepanevana voimana, innostuksen välineenä, tarmon työkaluna. Voidaan sanoa, että sopiva määrä stressiä sopii ihmiselle ja hän kykenee hallitsemaan elämänsä ja tilanteensa ilman erikoisempia stressinhallintakeinoja. Työntekijän kohtaamat uhkaavat ja väkivaltaiset tilanteet paitsi aiheuttavat monia ajatuksia ja tunteita, myös nostavat stressiä, jopa traumaan asti. Tällaiset tuntemukset ja stressi eivät enää olekaan hallinnassa tavanomaisin keinoin ja työntekijä voi helposti syyttää itseään tällaisen tilanteen jälkeen. On kuitenkin muistettava, että tällaiseen tilanteeseen liittyvät tunteet ja ajatukset ovat normaaleja reaktioita epänormaaleihin tilanteisiin. (Hammarlund 2001, 172-174; Rantaeskola ym. 2015, 167.)

3.2.1 Kumulatiivinen stressi

Stressin lisääntyessä ihminen tarvitsee keinoja käsitellä stressiä. Stressin hallintakeinoja käsitellään tässä työssä myöhemmin. Lisääntynyt stressi ei haittaa, mikäli ihminen omaa riittävässä määrin keinoja käsitellä stressiä ja ihminen tuntee hallitsevansa tilanteen. Liian

suureen ja liian pitkään jatkuneeseen, niin kutsuttuun kumulatiiviseen stressiin, ei tosin enää auta mitkään keinot, ellei pysähdy ja muuta elintapojaan. Tällöin voi seurata uupumus tai loppuun palaminen. (Hammarlund 2001, 172-174).

3.2.2 Stressin terveysvaikutukset

Jatkuvassa stressitilassa ihmisen vastustuskyky heikkenee ja esimerkiksi stressihormoni kortisolin taso on korkealla. Elimistö ei tällöin enää huolehdi itsestään. (Hammarlund 2001, 174-175.) Stressi voi aiheuttaa pitkässä juoksussa monia eri sairauksia, niin henkisiä kuin fyysisiä. Stressiin on liitetty muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia. (Hyvä terveys 2008.)

Myös Mustajoki tuo Duodecimin Terveyskirjastoon kirjoittamassaan artikkelissa esiin stressihormoni kortisolin vaikutukset elimistöön. Terveyskirjaston mukaan liian korkea kortisolitaso vaikuttaa aineenvaihduntaan, jolloin helposti kehittyy tyypin 2 diabetes tai verenpainetauti kohonneen verenpaineen takia ja lisäksi voi ajan kanssa kehittyä myös luukatoa, eli osteoporoosia. (Mustajoki 2016.)

3.2.3 Trauma, sokki, PTSD

Mari Koskelainen avasi trauman käsitettä poliisiopiskelijoille pitämällään luennollaan siten, että trauma on kokemus, joka ylittää ihmisen sieto- ja käsittelykyvyn. Tämän takia traumatisoivaa tapahtumaa on vaikea käsittää tai muistaa. (Koskelainen 2016.)

Poikkeuksellisen stressaavissa tai äkillisissä kriittisissä tilanteissa on mahdollista joutua sokkiin tai traumatisoitua. Lapsi joutuu sokkiin tai traumatisoituu aikuista helpommin. Kuitenkin lapsen trauma voi saada aikuisenkin traumatisoitumaan helpommin. Näin voi käydä esimerkiksi rikoksen tai onnettomuuden uhriksi joutuneen lapsen auttajalle. Varsinkin, jos auttaja kokee samaistumista uhriin, esimerkiksi oma lapsi on saman ikäinen, kuin uhri. Jopa pelastustyön ammattilaiselle tilanne voi aiheuttaa niin suuria tunteita, ettei hän kykene hetkeen toimimaan lainkaan. (Hammarlund 2001, 178.)

Gartner kertoo, kuinka kirjoitettu teksti lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä voi traumatisoida lukijan tai kuuntelijan (Gartner 2017, 14). Poliisin tutkinnassa työskentelevät

ihmiset voivat joutua urallaan lukemaan tai käymään läpi todistusaineistoa lapsen seksuaaliseen hyväksikäyttöön liittyen. Gartnerin kommentin perusteella ei voitane väheksyä poliisityön mahdollista traumatisoivaa vaikutusta.

Nurmen mukaan yksi sokin tunnusmerkkejä on putkinäkö, jolloin ihmisen näkökenttä kaventuu ja havaintoja ei pysty tekemään tämän ”putken” ulkopuolelta. ”Putken” läpi tuleva havainto voi ikään kuin palaa ihmisen mieleen pitkäksi aikaa, jopa loppuelämäksi. Nähty asia voi traumatisoida ja muistiin palaneen kuvan kanssa ei pysty elämään ilman ammattiapua. (Nurmi 2006, 38.)

Tällaisen sokeeraavan tilanteen kohdatessaan ihmiset käyttäytyvät hyvin eri tavoin. Nurmen mukaan sokkitilaa ei koe niin helposti, jos henkilöllä on esimerkiksi sopiva persoonallisuus tai henkilökohtaiset ominaisuudet kohdata tällainen tilanne. Henkilön koulutuksella ja kokemuksella on myös merkitystä siinä, millainen valmius hänellä on kohdata tilanne. Kaikilla ihmisillä on kuitenkin jossakin raja sokeeraavissa tilanteissa. (Nurmi 2006, 39.)

Julian Ford kertoo post-traumaattisesta stressioireyhtymästä kertovassa kirjassaan, että yksi vaikeasti hoidettava traumaattinen stressi aiheutuu silloin, kun tilanne pääsee yllättämään. Hän jatkaa, että potentiaalisten traumatisoivien stressitekijöiden keskeisimmät tunnusmerkit ovat ennalta-arvaamattomuus, hallitsemattomuus ja kuolevaisuuden kohtaaminen. Fordin mukaan traumatisoivaan stressitekijään tarvitaan kaikki kolme tunnusmerkkiä, mutta oman kuolevaisuuden kohtaaminen on olennaisin tekijä. (Ford 2009, 34.)

Erityisesti äärimmäisen akuutit traumaattiset stressireaktiot voivat kehittyä pysyväksi traumaperäiseksi ahdistukseksi tai jopa traumaperäiseksi stressihäiriöksi (PTSD). Tämä tarkoittaa sitä, että mitä rajummat stressireaktiot henkilö kokee traumaattisen tapahtuman yhteydessä tai pian sen jälkeen, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän voi sairastua traumaperäiseen ahdistukseen tai stressihäiriöön (PTSD). Sairastumista vastaan hyvä keino Fordin mukaan on pitää stressitasot mahdollisimman matalalla tasolla traumaattisen tapahtuman jälkeen, vaikka se ei aina helppoa olisikaan. Fordin mukaan joihinkin stressireaktioihin voi mahdollisesti auttaa stressin hallintataidoilla. (Ford 2009, 36.)

3.2.4 Stressin hallintakeinot

Stressin vähentämiseksi on olemassa lukuisia eri keinoja. Hammarlund tuo kirjassaan esille muun muassa rauhalliset syvähengitykset, rentoutusharjoitukset ja mietiskelyn. Stressin ja siihen liittyvän kortisolin määrän vähentämiseksi hengitykset tulisi tehdä syvään, rauhallisesti, palleaa hyväksi käyttäen. Tällöin ihmiskeho rentoutuu kunnolla, toisin kuin hengitettäessä lyhyitä, pinnallisia hengenvetoja. Syvähengitystä voidaan pitää yhtenä rentoutumisen keinona. (Hammarlund 2001, 187.)

Mietiskelyn tarkoituksena ei ole saavuttaa jotain tiettyä tunnetta, muistoa tai mielikuvaa. Ajatuksia voi tulla ja mennä, niin kuuluukin tapahtua. Avoimin mielin tehdyssä mietiskelyssä tulee ja menee ajatusten lisäksi muistoja ja tunteita. Avoimuuden lisäksi pyritään pysymään vastaanottavaisena ja rauhallisena. Näin tehdään ikään kuin matka sisimpään. Itsensä ymmärtäminen ja hyväksyminen auttavat saamaan sisäisen levon. Ihmisen ollessa sisäisesti levossa, hän kokee olevansa tasapainossa ja siten on helpompi keskittyä ulkoisiin asioihin esimerkiksi poliisin tehtävissä ja tarvittaessa toimia. (Hammarlund 2001, 187-189.)

Ford on kirjassaan tuonut esille keinoja käsitellä ja hallita traumaan liittyviä reaktioita, jotka käynnistyvät käsillä olevista, ei-traumaattisista stressitekijöistä. Niitä ovat keskittyminen, käsillä olevien laukaisevien tekijöiden tunnistaminen, tunteiden tunnistaminen ja uudelleenarviointi, reaktiivisten uskomusten määrittäminen, henkilökohtaisten tavoitteiden määrittäminen, vaihtoehdot parempaan tavoitteiden saavuttamiseen ja myötävaikuttamalla itse hallitseamalla traumaattisen stressin reaktiot. (Ford 2009, 205.)

3.3 Poliisi ja stressi

Poliisit vastaavat usein erittäin stressaavista ja mahdollisesti traumatisoivista toimeksiannoista uransa aikana (Andersen ym. 2015). Epätavallisille tapahtumille altistuminen koettelee perusolettamusta maailman hyvyydestä ja sitä kautta koetellaan poliisien henkistä jaksamista. Epätavalliset tapahtumat synnyttävät stressivastetta eli kortisoli- ja adrenaliinitasot nousevat. Poliisin tehtävillä ne yleensä nousevat nopeasti, mutta laskevat tai ”sammuvat” hitaasti. Mikäli uusi tehtävä, epätavallinen tapahtuma, tulee

ennen kuin edellisen tehtävän jäljiltä stressivasteet ovat laskeneet, voidaan puhua Koskelaisen mukaan kumulatiivisesta stressistä. (Koskelainen 2016.)

Hyvin tyypillisesti epätavalliset tehtävät ja tapahtumat ovat läsnä päivittäin poliisin tehtävissä. Oman elämän haasteet usein kuormittavat ihmistä työkuorman ja -stressin lisäksi. Poliisityön kaltaisen henkisesti raskaan työn hintana voi olla riski kokea myös sijaistraumaa tai myötätuntouupumusta. (Koskelainen 2016.)

Poliisille tyypillisiä ympäristön ja organisaation aiheuttamia stressitekijöitä:

- Kiireinen työtahti, johon ei voi itse vaikuttaa
- Ei mahdollisuutta vaikuttaa omaan työhön
- Työvaihetta ei voi viedä loppuun ennen uuden aloittamista
- Puutteelliset tiedot
- Liian suuret vaatimukset
- Liian vähän vaatimuksia
- Ammatillisten kehittymismahdollisuuksien puute
- Organisaatio- ja rakennemuutoksia.

(Hammarlund 2001, 176-177.)

Toisaalta Hammarlund on listannut pelastushenkilöstön työtehtäviin liittyviä stressitekijöitä näin:

- Valmistautumattomuus
- Tehtävä lähellä omaa perhettä tai asuinpaikkaa
- Varusteet puutteellisia
- Lapsia uhreina
- Huolehtiminen useista kuolleista
- Koulutuksen puute
- Henkilöstö vapaaehtoista tai tilapäistä
- Läheinen yhteys uhrin perheeseen
- Vertaistuen puute
- Pitkät työvuorot, joiden aikana puutteellinen määrä taukoja
- Puutteellinen työnjohto
- Vastuita ja organisaatiota koskevat epäselvyydet. (Hammarlund 2001, 180.)

Vuonna 2014 Andersen ja kumppanit tekivät kyselytutkimuksen Suomen poliiseille. Tutkimuksen mukaan melkein 90 prosenttia kyselyyn osallistuneista koki poliisityön olevan henkisesti erittäin vaativaa. Samoin melkein 90 prosenttia osallistujista arvioi joutuvansa kriittiseen tilanteeseen jossain vaiheessa työuraansa ja yli 90 prosenttia heistä ymmärsi kriittiseen tilanteeseen altistumisen ja mielenterveyden olevan hyvin vahvasti yhteydessä toisiinsa. (Andersen ym. 2015.)

Tutkimuksen mukaan suurin osa poliiseista oli havainnut työnsä olevan stressaavaa. Eri tehtävien välillä ei ollut merkittäviä eroja, joten poliisityössä vaikuttaisi olevan sekä operatiivista, että organisatorista stressiä. Huomattava enemmistö operatiivista työtä tekevästä poliiseista koki, että heidän työhönsä sisältyy korkean stressin tilanteita. (Andersen ym. 2015.)

Tutkimuksen mukaan vain yksi kolmesta suomalaisesta poliisista oli saanut koulutusta liittyen stressin ja terveyden yhteyteen. Tutkimuksen perusteella vaikuttaa kuitenkin siltä, että suomalainen poliisi on kiinnostunut kriittisten tilanteiden käsittelyyn liittyvistä tekniikoista ja rentoutustekniikoista. (Andersen ym. 2015.)

3.4 Valmistautuminen

Valmistautuminen on yleensä sekä fyysistä että henkistä. Harvoin voidaan sanoa valmistautumisen olevan täysin pelkästään jompaakumpaa. Harri Gustafsbergin mukaan vaikeisiin tilanteisiin valmistautuminen kattaa niin fyysisen, psyykkisen kuin taktisenkin valmistautumisen (Gustafsberg 2014).

Nurmi kertoo kirjassaan valmistautumisen merkityksestä esimerkin avulla. Vuonna 1990 Hangon edustalla kaatui kovassa myrskyssä Finn-Baltic puskiaproomuyhdistelmä. Laivan kymmenen hengen miehistöstä pelastui kaksi, eikä aivan sattumalta. Laivan 51-vuotias konepäällikkö oli varautunut vastaavaan onnettomuuteen etukäteen suunnittelemalla reitin ylösalaisin kääntyneen laivan pohjalle. Hänen suunnitelmaansa kuului kääntyneen laivan pohjan ja konehuoneen olevan meren pinnan yläpuolella, jolloin pohjalle jää ilmatasku. Suunnitelman tekeminen on vaatinut fyysistä valmistautumista, esimerkiksi kulkureittien tuntemusta ja laivan rakenteeseen tutustumista. Kuitenkin suunnittelu on vaatinut myös skenaarion läpikäymisen mielessä jo etukäteen. Konepäällikön hyvä fyysinen ja henkinen

valmistautuminen mahdollistivat hänen ja 36-vuotiaan yliperämiehen pelastamisen kääntyneen laivan pohjaan tehdyn reiän kautta. (Nurmi 2006, 111-117.)

3.4.1 Henkinen valmistautuminen

Henkinen valmistautuminen on mielen virittämistä tulevaan tapahtumaan ja sitä kautta myös keho virittäytyy.

Nurmen mukaan terveydentilalla ja vireystilalla on merkitystä ihmisen toimintakykyyn. Vireystila vaihtelee biologisen rytmin mukaan erilaisilla ajanjaksoilla, esimerkiksi vuorokausirytmissä. (Nurmi 2006, 82.) Poliisin on oltava valmiina toimimaan joskus hyvin lyhyelläkin varoitusajalla vuorokaudenajasta ja vireystilasta riippumatta. Myös tällöin on tehtävä oikeita päätöksiä, vaikka tilanne olisi kuinka vaarallinen.

Vireystilan kohottamiseksi voimakkaasti kiihottuneeseen fysiologiseen huipputilaan urheilija voi käyttää monia eri keinoja, kuten rituaaleja, manauksia tai voimasanoja. Kuitenkin päästäkseen huipputilaan, on urheilijan keskityttävä ennen suoritusta. Myös sellaisissa urheilulajeissa, jotka vaativat tarkkuutta ja rauhallisuutta, haetaan paras tulos keskittymällä suoritukseen. (Nurmi 2006, 94.) Poliisin työssä voi käyttää samoja keinoja, tilanteesta ja tehtävästä riippuen.

Virolaisten mukaan urheilijan henkinen valmistautuminen tähtää optimaaliseen suoritukseen. Tutkielman mukaan urheilijan keinovalikoimassa on useita muitakin keinoja, kuin keskittyminen. Näitä keinoja ovat muun muassa mielikuvaharjoitukset, rentoutuminen, itsepuhelu ja tavoitteen asettaminen. (Virolainen & Virolainen 1999.)

3.4.2 Henkisen valmistautumisen keinoja

Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvalla tarkoitetaan Psykologian sanaston mukaan muistissa olevaa havaintojen ja kokemusten tuottamaa kuvanomaista esitystä (Kalliopuska 2005, 125-126).

Mielikuvaharjoittelu on jonkin osatun asian suorittamista mielessään, muut asiat pois sulkien. Mielikuvaharjoittelu voi olla myös äänitteellä tai videolla kuvatun tapahtuman

tekemistä tai suorittamista mielessään. Mitä paremmin tekijä pystyy eläytymään mielikuvaansa harjoittelussaan, sitä tehokkaampaa harjoittelu on. Mielikuvaharjoittelulla voi valmistautua esimerkiksi työtehtävien tuomiin tunteisiin, ajatuksiin, tilanteisiin ja suorituksiin. Mielikuvaharjoittelun avulla on mahdollista lisätä itsetietoisuutta ja oppia hallitsemaan omia tunteitaan eri tilanteissa. (Rantaeskola ym. 2015, 212-213.)

Hengitysharjoittelu

Hengittämiseen keskittymisellä on mahdollista saada lisää energiaa tai rauhoittua. Toki ihminen hengittää koko ajan, mutta laadukkaalla, nenän kautta tapahtuvalla hengittämällä pystyy rentoutumaan tai keskittymään nopeastikin. Lisäksi laadukas hengittäminen muun muassa auttaa elimistöä saamaan happea, vahvistaa sydäntä, puhdistaa elimistöä sekä rentouttaa ja selkeyttää ajatuksia. (Yogame.)

Tavoitteen asettaminen

Tavoitteen asettamista voidaan kuvailla esimerkiksi tavoiterelevanssin kautta. Tavoiterelevanssi tarkoittaa sitä, että henkilö on tilanteessa, jonka tapahtumat ja lopputulos ovat arvokkaita hänelle ja hänen tavoitteilleen. Tällainen tavoiterelevanssi voi herättää voimakkaitakin tunteita. Tilanteen tapahtumat määrittävät, ovatko tunteet positiivisia vai negatiivisia. Positiivinen tunne saavutetaan, kun tapahtumat etenevät tavoitteen mukaisesti ja negatiivinen tunne tulee tapahtumien tavoitevastaisuudesta. (Kalliopuska 2005, 201.)

Tavoitteen asettaminen voi vaikuttaa tunteiden kautta hyvinkin paljon omaan työssä viihtymiseen ja onnistumisen tuntemisen saavuttamiseen. Näin yksinkertaisella henkisen valmistautumisen menetelmällä voi vaikuttaa sekä omaan, että työyhteisön viihtymiseen ja onnistumisten kautta stressin vähenemiseen.

Meditaatio

Meditaatio on mielen harjoitusta, jossa keskitetään ajatukset yhteen kohteeseen tuntematta kehoa. Keskittymisestä meditaatio poikkeaa siten, että keskittymisessä mielen ja ajatusten

kohteet voivat vaihdella. Mielen, kehon ja hengityksen sopusointu ovat edellytyksenä hyvään ja onnistuneeseen meditaatioon. Meditointi vaatii sen toteuttajalta elämänsä hallitsemista yhdessä mielen ja kehon hallinnan kanssa. (Kontala). Toisaalla meditaatiota on kuvattu lyhyesti mietiskelynä (Kalliopuska 2005, 123).

Biopalaute

Biopalaute on hoitotekniikka, jossa ihmistä on koulutettu kehittämään terveyttään oman kehon signaalien avulla. Fysioterapeutit käyttävät biopalautetta auttaessaan aivoinfarktipotilaita saavuttamaan uudelleen liikkeen halvaantuneissa lihaksissa. Psykologit käyttävät biopalautetta auttaessaan kireitä ja vihaisia asiakkaita oppimaan rentoutumaan. Asiantuntijat eri osaamisalueilta käyttävät biopalautetta auttaessaan asiakkaitaan selviytymään kivuista. (National Institute of Mental Health.)

Yksinkertaisimmillaan biopalaute on sitä, kun ihminen käy puntarilla ja saa biopalautteen painon muodossa. Tai mittaa kehon lämpötilan, mahdollisen kuumeen. Biopalautetta voi myös harjoitella valmentajan ja erilaisten teknisten apuvälineiden avulla. Esimerkiksi lihasten rentouttamiseen voidaan käyttää apuna sähköisiä antureita, jotka kertovat lihaksen toiminnasta. (National Institute of Mental Health.)

Biopalautetta voi saada verikokeilla, mittaamalla sydämen sykkeen tai jollakin muulla vastaavalla tavalla. Verikokeista ja sydämen sykkeestä, erityisesti leposykkeestä saa hyvin selville ihmisen stressi- tai kireystason. Valmistautuessaan työtehtävälle voi mitata sydämen sykkeen ja jos se on korkealla, voi käyttää jotain muuta henkisen valmistautumisen keinoa saadakseen sykkeen rauhoittumaan.

3.5 Henkinen valmistautuminen haastaviin asiakastilanteisiin

3.5.1 Ammattitaito

Tilanteisiin valmistautumista työntekijän turvallisuuden näkökulmasta käsitellään Rantaeskolan ym. kirjassa Haastavat asiakastilanteet - väkivalta työssä. Kirjan mukaan hyviä keinoja valmistautua haastavaan tilanteeseen on ensinnäkin hyvä ammattitaito. Hyvä ja ammattitaitoinen työntekijä tuntee työnsä sekä sen vaatimukset ja työhön kuuluvat asiat.

Hän pystyy perustelevaan kaikki päätöksensä selkeästi asiakkaalle ja tällöin asioista ei tarvitse turhaan vääntää. Kun työntekijä hallitsee työnsä, hänen itseluottamuksensa on vahvalla pohjalla ja se huokuu yleensä myös ulospäinkin. Hänen ei tarvitse stressata, että meneekö jokin tilanne oikein ja esimerkiksi poliisin työssä lain kirjaimen mukaan. Tällöin hän voi käyttäytyä työssään luontevasti, rauhallisesti ja vakuuttavasti. (Rantaeskola ym. 2015, 49-50.)

Ammattitaitoinen työntekijä tietää, mikä palaute on annettu asiasta ja osaa sivuuttaa muun palautteen turhana. Näin hän pystyy säilyttämään tiukassakin tilanteessa itseluottamuksensa ja omanarvontunteensa ja voi hoitaa asiakkaan asiaa täysipainoisesti. Samalla hän ei anna omien tunteiden hallita tilannetta ja toimii näin esimerkkinä asiakkaalle, jonka tunteiden hallinta ei välttämättä ole yhtä hyvä. (Rantaeskola ym. 2015, 50.)

Pettymys, turhautuminen ja loukkaantuminen saattavat aiheuttaa asiakkaassa haastavaa tai väkivaltaista käytöstä. Tällainen käytös haastaa myös työntekijän ammattitaidon. Tunteiden leimahtaessa ne tarttuvat hyvin helposti muihin ihmisiin. Työntekijän on pystyttävä välttämään tilanteen kärjistyminen hallitsemalla tunteensa ja olemalla rauhallinen. (Rantaeskola ym. 2015, 50.)

Hyvä ja ammattitaitoinen työntekijä tuntee omat ja työtehtävän rajat. Hän tietää, milloin hänellä on velvollisuus toimia ja milloin on mahdollista toimia erilaisissa tilanteissa. Hän ei huijaa asiakasta, saati anna katteettomia lupauksia. (Rantaeskola ym. 2015, 50.)

3.5.2 Vaarojen ennakointi

Toisena keinona valmistautua haastavaan tilanteeseen on vaarallisen työtilanteen ennakointi. Kirjan mukaan haastavat ja vaaralliset työtilanteet voidaan jakaa kolmeen ajalliseen vaiheeseen. Valmistautuminen ja ennakointi, varsinainen työtehtävä ja jälkitoimenpiteet. Kaikkien kolmen vaiheen hallinta mahdollistaa monien asiakastilanteiden ei-toivottujen tapahtumien tai seurausten ehkäisemisen tai ennakoinnin. (Rantaeskola ym. 2015, 51.)

Rantaeskola ym. kokevat, että tilanteiden yllätyksellisyys aiheuttaa vaikeuksia ja hallinnan tunteen menettämistä työtehtävillä. Kirjan teksti kuitenkin jatkuu, että vaikka miten

valmistautuisi, yllätyksiä tulee silti aina. Kuitenkin hyvä ennakkosuunnittelu ja valmistautuminen auttavat ehkäisemään ongelmatilanteita, hallitsemaan haastavia työtehtäviä ja vähentämään väkivaltaisen tilanteen seurauksia. (Rantaeskola ym. 2015, 51.)

Valmistautuminen voi olla esimerkiksi hankalan asiakkaan mahdollinen tunteminen jo entuudestaan ja tämän tiedon välittäminen työkavereille. Tai tietojen kysyminen työkaverilta, millainen tuleva asiakas mahdollisesti on. Mikäli mahdollista, myös kohtaamistilanteen ympäristön valinta on ennakoivaa toimintaa. Asiakkaalle kerrottavan negatiivisen viestin antamista voi harjoitella etukäteen ja miettiä oikeat sanat. Ennalta voi miettiä myös asiakkaan reaktioita tilanteessa ja kuinka itse toimii kussakin eri skenaariossa. (Rantaeskola ym. 2015, 51-52.) Valmistautumista voi olla esimerkiksi poliisin tekemä turvallisuustarkastus asiakkaalle ennen hänen ottamista samaan tilaan kuulustelua varten.

Vaikka tilanteet voivat olla yllättäviä ja nopeita tai muuttua uhkaavaksi yllättäen tai nopeasti, ei se tarkoita, etteikö niihin silti voisi valmistautua. Rantaeskolan ja muiden mukaan hyvä ammattiosaaminen, turvallisuusajattelu ja kouluttautuminen hankalan asiakkaan kohtaamiseen antavat eväitä yllätyksiin ja niihin liittyviin riskeihin. (Rantaeskola ym. 2015, 52.) Tällä viitattaneen siihen, että yllättävään tilanteeseen vastaaminen voi tapahtua nopeasti ja koko toimintaa ei välttämättä pystytä hallitsemaan. Tällöin esimerkiksi riski loukkaantua on sekä työntekijällä että toiminnan kohteena olevalla asiakkaalla.

Ammattitaitoinen työntekijä antaa asiakastilanteessa keskustelulle ja vuorovaikutukselle tilaa. Kuunteleminen tällaisessa tilanteessa on tärkeää. Jos työntekijä näkee tilanteen negatiivisena ja ennakoasenne on riitelyn ja aggression kohtaaminen, hän saattaa jäädä niin sanotusti jumiin omaan negatiivisuuteensa. Tällöin hän saattaa tulkita neutraalitkin eleet ja sanat aggressiivisina tai hyökkäävinä ja torjua asiakkaan todellisen viestin. Asiakas voi aistia negatiivisuuden ja tuntea tullessa torjutuksi. Niinpä asiakaskin voi provosoitua ja tilanne kärjistyä väkivaltaiseksi ja työntekijä voi joutua käyttämään hätävarjelua. Kaikki tämä ainoastaan asenteiden vuoksi. (Rantaeskola ym. 2015, 52.)

Toisaalta Rantaeskolan ja muiden kirja muistuttaa, että toisinaan väkivaltaiseen tilanteeseen työntekijä ei ole ehtinyt vaikuttamaan ollenkaan sen ollessa yllättäen ja nopeasti käynnissä. Tällöin esimerkiksi poliisin on turvattava oma ja muiden turvallisuus.

Kuitenkin poliisin edellä mainittu valmistautuminen auttaa selviytymään tilanteesta parhaalla mahdollisella tavalla. (Rantaeskola ym. 2015, 52.)

3.5.3 Asenne, uskomukset ja odotukset

Kolmantena keinona valmistautua haastavaan tilanteeseen on asenne, uskomukset ja odotukset. Asiakastilanteet ovat ihmisten kohtaamista ja vuorovaikuttamista. Silloin molempiin osapuoliin vaikuttaa esimerkiksi toisen osapuolen tunteet ja asenteet. Lopulta vaikutukset näkyvät vuorovaikutustilanteen lopputuloksessa. (Rantaeskola ym. 2015, 53.)

On olemassa monella tavalla haastavia asiakastilanteita. Esimerkiksi asiakkaan ylisuuret odotukset saattavat vaikuttaa tilanteen uhkaavuuteen ja tai väkivaltaisuuteen. Myös asiakkaalla voi olla ennakkoasenteita tilannetta tai sitä hoitavaa työntekijää kohtaan. Ennakkoasenteet voivat johtua aiemmista vastaavista tilanteista. Tällaisessa tilanteessa ammattitaitoinen työntekijä tunnetaan kohteliaana, empaattisena, asiakasta kuuntelevana, ihmistä ja yksilöä arvostavana, ymmärtävänä ja tällöin tilanne harvemmin kärjistyy uhkaavaksi tai väkivaltaiseksi. Toisaalta, kuten edellä mainittiin, ammattitaitoinen työntekijä on myös kaiken tämän lisäksi valmistautunut toimimaan yllättävissäkin tilanteissa. (Rantaeskola ym. 2015, 53-54.)

Asenteilla on merkitystä asiakastyön turvallisuuteen. Ne vaikuttavat huomaamatta yhdessä haitallisten uskomusten kanssa uhkaavissa ja vaarallisissa tilanteissa. Esimerkiksi ”väkivalta leimahtaa äkisti, ei siihen voi varautua”, ”aina on puhumalla pärjätty” tai ”asiakastyössä ei joudu väkivallan kohteeksi, jos tekee työnsä hyvin” kielivät haitallisista uskomuksista ja asenteista. Ne vaikuttavat ennakkoinnin ja valmistautumisen kannalta haitallisesti tilanteisiin. Todellisuudessa riskien huomioon ottaminen, riskeihin varautuminen ja kouluttautuminen uhkaaviin ja vaarallisiin tilanteisiin työyhteisössä vaikuttavat paljon uhkaaviin ja väkivaltaisiin tilanteisiin. (Rantaeskola ym. 2015, 54-55.)

Asenteet huokuvat helposti ulospäin työntekijän huomaamatta. Se saattaa aiheuttaa asiakkaassa voimakkaita kielteisiä tunteita ja leimahtaa uhkaavaksi tai väkivaltaiseksi tilanteeksi. Ennakkoluulot esimerkiksi jotain ihmisryhmää tai sukupuolta kohtaan voivat aiheuttaa saman lopputuloksen. Asenteet ja ennakkoluulot näkyvät muille katseina, eleinä tai sanoina tai jopa lauseina. Ammattitaitoinen työntekijä on käsitellyt ja tunnistaa omat

asenteensa ja ennakkoluulonsa tai on jopa päässyt niistä eroon. (Rantaeskola ym. 2015, 55.)

Väkivallalla uhkaaminen on työntekijälle erittäin vaativa ja haastava tilanne ammatillisesti, mutta myös henkilökohtaisesti erittäin vaarallinen ja stressaava. Toisinaan asiakas voi ajatella, että uhkaavalla käytöksellä hän saa tilanteessa haluamansa helpoiten. Tällaisessa tilanteessa ammattitaitoinen työntekijä ei provosoidu ja hän osaa käyttää havainnointikykyään antamatta stressaavan tilanteen kaventaa näkökykyään tai heikentää kuuloaan. (Rantaeskola ym. 2015, 55.) Voimakkaat aistiärsykkeet voivat aiheuttaa havainnointikykyjen kapenemista. Voimakkaat tunteet tai stressi voivat estää järkevän ajattelun tai vaikuttaa työntekijän päätöksiin ja toimintaan haastavassa asiakastilanteessa. Toisaalta, myös asiakkaan voimakkaat tunteet voivat ajaa tilanteen vaativaksi tai jopa väkivaltaiseksi työntekijän ammattitaitoisesta toiminnasta riippumatta. (Rantaeskola ym. 2015, 56.)

3.5.4 Työympäristön turvallisuus

Neljäntenä keinona valmistautua haastavaan tilanteeseen on palvelu- ja työympäristön turvallisuus tai pikemminkin niiden turvallisuudesta huolehtiminen. Kaikki saa alkunsa oman työyhteisön väkivaltariskien arvioinnista. Arvioinnissa käydään läpi millaisia kyseisen työyhteisön asiakkaat ovat ja sen perusteella mietitään asiakkaiden kohtaamistilat työturvallisiksi. Turvallisuuteen vaikuttaa esimerkiksi se, onko työntekijän tarkoitus kohdata asiakas kahden kesken, miten työntekijä pääsee irtautumaan tilanteesta tai miten hän saa hälytettyä apua. (Rantaeskola ym. 2015, 56-57.)

Palveluympäristöllä on suuri vaikutus asiakastilanteen rakentumiseen. Ensinnäkin se vaikuttaa työntekijään ja hänen viihtyvyyteensä ja sitä kautta tunnetilaan ja stressin määrään ennen asiakkaan kohtaamista. Kuten edellä mainittiin, negatiiviset tekijät vaikuttavat vuorovaikutustilanteen molempiin osapuoliin. Asiakas paitsi aistii työntekijän tunnetilan, häneen vaikuttavat myös esimerkiksi odottaminen tai jonotuksen pituus, kohtaamistilojen lämpötila ja ilman laatu, valaistuksen voimakkuus sekä melun ja hälinän määrä. Työntekijä ei välttämättä pysty vaikuttamaan palveluympäristöön muuten, kuin ehkä ehdotusten kautta. Suurelta osin haastaviin asiakastilanteisiin valmistautuminen

palvelu- ja työympäristönäkökulmasta jäävät työnantajan tehtäviksi. (Rantaeskola ym. 2015, 59-60.)

Työntekijä voi vaikuttaa esimerkiksi kalusteiden sijoittelulla työtilan ja asiakkaan kohtaamisen turvallisuuteen. Työntekijä voi miettiä jo etukäteen, miten tilaan sijoitetaan ja mitä hän voi tehdä tilanteen kärjistyessä uhkaavaksi tai väkivaltaiseksi. Esimerkiksi etäisyyden ottaminen asiakkaaseen tai poistuminen tilasta pitäisi olla mahdollista. Kalustuksella tai kalusteiden sijoittelulla voidaan luoda myös esteitä asiakkaan ja työntekijän välille. Tilanteen muuttuessa uhkaavaksi työntekijällä on enemmän aikaa reagoida, jos asiakas yrittää käydä käsiksi. (Rantaeskola ym. 2015, 61.)

Työtiloissa on yleensä paljon arkisia työvälineitä, jotka työntekijä kokee tavanomaisina välineinä, mutta väkivaltainen asiakas voi nähdä niissä potentiaalisen vahingoittamisvälineen. Yksi keino valmistautua haastavan asiakkaan kohtaamiseen on siirtää kaikki mahdolliset irtaimet tavarat asiakkaan ulottuvilta kaappiin tai muuten kauemmas. Tällaisia tavaroita voivat olla esimerkiksi mustekynä, sakset tai vaikkapa nitoja. (Rantaeskola ym. 2015, 61.)

3.5.5 Tekniset ratkaisut

Viidentenä keinona valmistautua haastavaan tilanteeseen on teknisten ratkaisujen hyväksi käyttäminen. Näitä voivat olla esimerkiksi kameravalvonta, kulunvalvonta ja hälytys- ja turvajärjestelmä. Työtiloissa voi olla esimerkiksi hälytyspainikkeet. Vartija tai valvomon henkilökunta voivat tarkkailla asiakkaiden liikkumista ja havaita poikkeavan käytöksen. Esimerkiksi poliisin tutkijoilla voi olla henkilökohtaisena suojana kaasusumutin tai muita poliisin tavanomaisia voimankäyttövälineitä. Välineillä voidaan oikeissa ja ammattitaitoisissa käsissä hallita ja ratkaista uhkaavia tilanteita, mutta ne soveltuvat lähinnä turvallisuusalan ammattilaisille, kuten poliiseille. (Rantaeskola ym. 2015, 64-66.)

Poliisityöhön liittyvien stressaavien tekijöiden, kuten yllätyksellisyyden ja haastavien asiakastilanteiden vuoksi henkinen valmistautuminen työtehtäviin on tärkeää (Rantaeskola ym. 2015, 49-56).

3.6 Jälkitoimet

Yksi arkisimmista ja tavanomaisimmista jälkitoimista on puhuminen toiselle ihmiselle. Asioista tai vaikeista tilanteista puhuminen ei suinkaan ole turhaa. Tuottaessamme kokemuksiamme puheeksi, joudumme käsittelemään tilanteen kunnolla saadaksemme järkevää tekstiä ulos suusta. Vaikeilta tuntuneet asiat saavat uudenlaisen merkityksen mielessämme ja voimme nähdä asiayhteyksiä. Niinpä voimme opetella asennoitumaan tapahtuneeseen haluamallamme tavalla ja halutessamme käsitellä tapahtunutta. (Hammarlund 2001, 13.)

Ihminen ei ole ihminen ilman tunteita. Kaikkeen tekemiseemme liittyy tunteita, myönteisiä tai kielteisiä. Ilman tunteita ihmisen elämä olisi varmastikin merkityksetöntä, tai ainakin tuntuisi siltä. Jotkut tunteet, kuten esimerkiksi pelko, auttavat myös suojautumaan vaaratilanteilta. Toisaalta emme pitäisi huolta lähimmäisistämme ilman tunteita. Ihminen ei välttämättä useinkaan ajattele, että tekoihin tai muistoihin liittyy tunteita. (Hammarlund 2001, 17.)

Ihmiselle on tärkeää kuvata tunteitaan omin sanoin, niin että toinen ihminen kuuntelee meitä. Puhumisen avulla kykenemme itse hallitsemaan tapahtunutta, ei päinvastoin. Tapahtuneesta saa muodostettua kokonaiskuvan ja sitä pystyy pohtimaan eri kanteilta. Toisen kuunnellessa ihminen kokee, että hän tulee ymmärretyksi. Vaikea, kenties sekasortoinen tunne tapahtuneesta vähenee ja pystymme suhtautumaan neutraalimmin tapahtuneeseen ja siihen liittyneisiin tunteisiin. (Hammarlund 2001, 13.)

Yksi hyvin tyypillisistä jälkitoimista on jälkipuinti. Nurmen mukaan jälkipuinnin avulla nimenomaan luodaan pohjaa tulevaisuudelle traumaattisen tilanteen jälkeen. Nurmi pitää jälkipuintia ehdottomasti ennalta ehkäisevänä toimenpiteenä. Jälkipuinti-istunnossa ei etsitä syyllisiä, ei syytetä ketään, eikä käydä taktista tai teknistä palautekeskustelua, vaan mukana olleet voivat kertoa omat ajatuksensa ja tunteensa tilanteeseen liittyen sekä myös sen, miltä tilanne on näyttänyt heille. (Nurmi 2006, 176-180.)

Suomen poliisilla on oma määräyksensä kriittisten tilanteiden jälkitoimille. Se perustuu tosiasialle, että poliisin työssä on suuri riski joutua tilanteeseen, jossa kohdataan väkivaltaa tai sen uhkaa. Tällainen kriittinen tilanne voi aiheuttaa traumatisoitumista ja sen estämiseksi on luotu kolmivaiheinen jälkitoimijärjestelmä kriittisten tilanteiden käsittelyä varten. Ensimmäisessä vaiheessa välittömästi kriittisen tilanteen jälkeen järjestetään

purkukeskustelu, joka kuuluu työvelvoitteeseen. Toisessa vaiheessa vähintään puoli vuotta tapahtuneen jälkeen järjestetään jälkipuintia varten posttraumatyöpaja. Henkilöstö voi myös itse hakeutua posttraumatyöpajaan erillisellä hakulomakkeella, vaikka he eivät olisikaan kokeneet kriittistä tilannetta työssään. Kolmantena vaiheena toimii työterveyshuollon tai yksityisen tarjoama psykososiaalinen ja -somaattinen tuki. Työterveyshuoltoa voi käyttää milloin tahansa poliisi kokee sitä tarvitsevänsä. Myös kumulatiivisen stressin purkamiseen voi käyttää työterveyshuoltoa. (Poliisihallitus 2012.) Taktinen onnistuminen tilanteessa puretaan erikseen eikä se kuulu edellä mainittuihin jälkitoimiin.

Psykologisen tiedon avulla pelastushenkilöstöä voidaan kouluttaa ja auttaa hallitsemaan itseään ja traumaattista tilannetta sekä mahdollisia jälkireaktioita. Tällaisia keinoja ovat Hammarlundin mukaan muun muassa henkinen valmistautuminen, vertaistukitapaamiset ja stressin jälkipuinti ryhmässä. (Hammarlund 2001, 179.)

Koskelainen toi luennollaan esille poliisityöhön liittyviä jaksamista auttavia tekijöitä. Niitä ovat muun muassa henkilön ominaisuudet eli persoonan sopivuus alalle, koulutus ja tietotaito, työyhteisön tuki, esimiesten tuki, kyky tunnistaa stressin ja trauman varosignaalit, jolloin osaa ottaa tilanteen vakavasti, sekä hyvä fyysinen kunto ja ruoan ja levon riittävyys. (Koskelainen 2016.)

3.6.1 Asiakastyössä jaksaminen

Työntekijän kokonaisvaltaiseen jaksamiseen vaikuttaa haastavan asiakastilanteen aiheuttama mahdollinen stressi ja sen seuraukset, sekä palautuminen ja työkyvyn ylläpitäminen. Stressi vaikuttaa työntekijään kokonaisvaltaisesti ja jaksaminen joutuu koetukselle. Haastava asiakastilanne voi sisältää väkivaltaa tai sen uhkaa ja tällöin puhutaan työntekijän näkökulmasta kriittisestä tilanteesta. Se voi johtaa pahimmillaan traumatisoivaksi kokemukseksi. Työntekijä kokee tilanteessa helposti suuria tunteita, kuten syyllisyyttä, kostonhalua, pelkoa ja häpeää. Tunteiden hyväksyminen on osa kokonaisvaltaista jaksamista. Väkivaltaiseen tilanteeseen liittyvien tunteiden tai kokemuksen hyväksyminen ja käsitteleminen auttavat työntekijää jaksamaan työssään. (Rantaeskola ym. 2015, 165.)

Työntekijöiden kohtaamia haastavia asiakastilanteita on monen tasoisia. Jotkin tilanteet eivät kaipa jälkihoitoa tai riittä, kun saa kahvipöydässä avautua vertaisilleen. Esimerkiksi väkivaltaa sisältävissä tilanteissa voi tulla tarpeeseen jonkin tasoinen jälkipuinti tai purkukeskustelu. Työntekijän kokeman vaikean tilanteen käsittely riippuu myös työntekijästä ja on hyvin yksilöllistä. Tärkeää on kuitenkin pitää mielessä jälkipurun tärkeys jopa vähemmän haastavien tilanteiden jälkeen, ainakin purun mahdollisuus. (Rantaeskola ym. 2015, 165-166.)

Vaikka joissakin ammateissa, kuten poliisissa, haastavien ja mahdollisesti väkivaltaisten asiakkaiden kohtaaminen on todennäköistä tai jopa välttämätöntä, eivät kyseisten ammattiryhmien työntekijät ole kuitenkaan immuuneja tilanteiden vaikutuksille. Rantaeskolan ynnä muiden mukaan ammattitaidolla ja tilanteisiin valmistautumisella voidaan ehkäistä tilanteiden kärjistymistä tai väistämättömän kohtaamisessa osataan toimia oikein. (Rantaeskola ym. 2015, 166.)

Uhkaaviin ja väkivaltaisiin tilanteisiin ei välttämättä ole kaavamaisia toimintamalleja olemassa. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö ennalta valmistautuminen ja varautuminen parantaisi huomattavasti työntekijän mahdollisuuksia selvittää tilanteesta sekä fyysisesti että henkisesti ehjempänä. Myös stressinhallintamenetelmien käyttö tilanteen aikana sekä jälkitoimien hyödyntäminen stressin hallitsemiseksi auttavat työntekijää jaksamaan työssään. (Rantaeskola ym. 2015, 166.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja avointa haastattelutilannetta. Haastattelu oli toimiva menetelmä saavuttaa osin arkaluonteisen aiheen tietoutta ja tuoda esiin uutta ymmärrystä Suomessa vähän tutkitusta aiheesta.

Haastattelu on usein käytetty, perinteinen keino hankkia tietoa tai tutkia ihmisten kokemuksia tai uskomuksia johonkin asiaan liittyen. Haastattelua on helppo käyttää tiedonhankintaan sen keskustelevan luonteen takia. Hirsjärvi ja Hurme sanovatkin haastattelun olevan keskustelu, jolla on tarkoitus. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11.)

Teemahaastattelussa voidaan käyttää samoja kysymyksiä kunkin haastateltavan kohdalla. Kuitenkin on tärkeää antaa tutkittavan vastata käyttäen omia sanojaan ja käsitteitään. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan teemahaastattelumenetelmällä voidaan tutkia ihmisen kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita. Haastattelut etenevät samoja teemoja käyttäen, joten kysymysten ei tarvitse olla tarkkoja. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11.) Tässä tutkimuksessa kysymykset olivat pääasiallisesti avoimia kysymyksiä ja tarvittaessa apukysymyksillä ohjattiin keskustelua kyseisen teeman aihealueelle.

4.1 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin kevään 2016 aikana. Haastattelukysymysten toimivuuden testaamiseksi tehtiin niin sanottu pilottihaastattelu yhdelle poliisimiehelle. Tällä tavalla myös kokemattomana haastattelijana oli helpompi testata kysymyksiä ja keskustelu oli luontevaa.

Pilottihaastattelun jälkeen haastateltiin kuutta muuta poliisimiestä. Haastattelukysymykset olivat pääpiirteittäin samoja, kuin pilottihaastattelussa ja samat teemat esiintyivät pilotista varsinaisiin haastatteluihin.

Haastattelut nauhoitettiin sekä matkapuhelimella, että ääninauhurilla haastattelutulosten tallentamisen varmistamiseksi. Nauhoitteet litteroitiin sanasta sanaan tekstitiedostoiksi ja litteroinneista poimittiin kunkin teeman vastaukset samaan tekstitiedostoon kaikista haastatteluista. Teemateksteistä poimittiin tekstipätkiä, suoria lainauksia sekä tiivistettiin

aiheeseen liittyvät tekstit tuloksiksi. Kyseistä aineiston analysointimenetelmää kutsutaan teemoitteluksi.

Opinnäytetyön ohjauskeskustelujen perusteella haastateltavien lukumääräksi valikoitui seitsemän poliisimiestä. Heidän työpaikkansa on kahdessa eri Suomen kaupungissa. Heistä neljä on valvonta- ja hälytyssektorilla töissä niin sanottuina ”kenttäpoliiseina” ja kolme rikostorjuntasektorilla väkivaltarikostutkinnassa niin sanottuina ”tutkijoina”. Heistä kolme on naista ja neljä miestä. Heidän ikähaarukkinsa tutkimushetkellä oli 27-42 vuotta ja heidän poliisityöuran pituus tutkimushetkellä oli 2-16 vuotta. Haastateltavien tunnistamisen estämiseksi heidän työskentelykaupunkejaan tai muitakaan yksityiskohtia ei tuoda työssä esille.

Väkivaltatutkijat valittiin sen takia, että he kohtaavat työssään kuolemaa, väkivallan tekijöiden tuloksia ja kuulustelevat väkivallan tekijöitä. Valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevät poliisit valittiin sen takia, että he kohtaavat yllättäviä tilanteita ja väkivallan uhkaa työssään. Molempien työtehtävien työn stressaavuus ja henkinen kuormittavuus katsottiin opinnäytetyön ohjauskeskusteluissa olevan korkealla tasolla ja siten sopivan tähän opinnäytetyöhön.

Kolme haastatelluista oli saanut jotain henkisen valmentautumisen koulutusta. Yksi haastatelluista oli saanut PREP -koulutuksen, toinen oli käynyt posttraumatyöpajan ja kolmas kertoi olleensa valmistautumista, stressin hallintaa sekä tilanteiden purkamista käsitelleessä seminaarissa.

4.2 Haastattelukysymysten esittely

Alkuun kysyttiin haastateltavan perustietoja, kuten ikää, virkaikää, virkatehtävää, työnkuvaa, aiempaa tai muuta koulutusta sekä harrastuksia. Tarkoituksena oli aloittaa helpoilla kysymyksillä, luoda kontaktia haastateltavaan ja tietysti tuntea haastateltavan lähtökohdat. Samalla saatiin hiukan tietoa siitä, vaikuttaako koulutus tai muu tausta varsinaista tutkimusongelmaa ratkoessa.

Ensimmäiseksi varsinaiseksi haastattelukysymykseksi valittiin ”*Mitä käsite henkinen valmistautuminen mielestäsi tarkoittaa?*”. Tällä kysymyksellä haluttiin kartoittaa haastateltavan henkilön sen hetkistä tietoa liittyen henkiseen valmistautumiseen. Vastaus

toimi ensimmäisenä portaana mentäessä syvemmälle henkisen valmistautumisen ja -valmentautumisen syövereihin. Vastauksesta sai osviittaa siitä, kuinka syvälle aiheeseen haastateltavan kanssa voitiin mennä ja oliko hänellä kenties aiempaa koulutusta aiheeseen liittyen. Samalla pystyttiin tarvittaessa korjaamaan, mikäli haastateltava olisi ymmärtänyt asian täysin väärin. Näin päästiin ainakin jokseenkin samalle tasolle keskustelussa, ”samaan teemaan”.

Toisena kysymyksenä kysyttiin ”*Miten koet voivasi itse vaikuttaa tunteisiisi?*”. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli selvittää henkilön tunteiden tunnistamista ja hallitseeko hän itsensä ja tunteensa.

Kolmantena kysyttiin ”*Miten valmistaudut henkisesti työpäivääsi?*”. Kysymyksellä haettiin sitä, kykeneekö haastateltava tuomaan esille konkreettisia henkisen valmistautumisen keinoja ja käyttääkö hän niitä itse ennen työpäiväänsä.

Neljäs kysymys, ”*Miten valmistaudut henkisesti työtehtäviin?*” oli jo olennaisesti kiinni tutkimusongelmassa. Tällä kysymyksellä pyrittiin hakemaan haastateltavan henkisen valmistautumisen keinoja rutiininomaisesti työtehtävästä (esimerkiksi niin sanotusta keikasta) toiseen. Lisäksi haluttiin saada selville, käyttääkö haastateltava jotain henkisen valmistautumisen keinoja työtehtävästä toiseen.

Viidennellä kysymyksellä, ”*Miten valmistaudut henkisesti ennakkotietojen perusteella vaativiin tai vaarallisiin työtehtäviin?*”, haluttiin selvittää muuttaako haastateltava henkistä valmistautumistaan vaativille tai vaarallisille työtehtäville mennessään.

Kuudentena kysyttiin, ”*Miten koet henkisesti vaativalle tai vaaralliselle tehtävälle menon?*”. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää esimerkiksi, millaisia tunteita haastateltava koki tietäessään työtehtävän olevan vaativa tai vaarallinen.

Seitsemännellä kysymyksellä, ”*Miten käyt läpi työtehtäviä tai tilanteita töiden jälkeen?*” haettiin vastausta työtehtävien läpikäyntiin tai jälkitoimiin. Jos haastateltava toi esille, että hän puhuu työtehtävistä, tehtiin lisäkysymys ”*Kenen kanssa?*”. Jos jälkihoito ei ollut muille ihmisille puhuminen, kysyttiin muista keinoista. Jos taas haastateltava ei ollut koskaan käynyt tilanteita läpi jälkikäteen, kysyttiin, onko hän miettinyt toimisiko se hänen kohdallaan.

Kahdeksantena kysyttiin ”*Oletko saanut henkisen valmentautumisen koulutusta?*” ja ”*Millaista koulutusta olet saanut?*”. Jos haastateltava oli saanut koulutusta, kysyttiin millaista. Jos haastateltava ei ollut saanut koulutusta ollenkaan, kysyttiin ”*Oletko miettinyt asiaa?*”.

Viimeisenä kysyttiin ”*Jos sinulle tarjottaisiin henkisen valmentautumisen koulutusta, osallistuisitko?*”. Lisäksi kysyttiin, mitä mieltä haastateltava oli henkisen valmentautumisen koulutuksesta. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, kannattaako poliisiorganisaation järjestää koulutusta esimerkiksi erillisenä kurssina.

5 TULOKSET

5.1 Henkinen valmistautuminen käsitteenä

Kenttäpoliisit toivat esille yhtenevästi valmistautumisen tuleviin tilanteisiin. Lisäksi yksi heistä toi esille suhtautumisen työtehtäviin ylipäätään. Toinen käsitti sen enemmän urheiluterminä ja avasi sitä erittäin hyvin:

”Psyykataan itsensä oikeaan mielentilaan ja valmistaudutaan ottamaan asiat tietyllä tavalla”.

Kolmas oli miettinyt asioita hiukan enemmän ja saanut asiaan liittyvän koulutuksen. Hän kertoikin näin:

”Mielletään se, että kun ollaan töissä, mitä vaan voi sattua milloin vain. Töissä täytyy pystyä pitämään tietty vireystaso koko ajan. Tauon jälkeen henkinen puoli pitää virittää, että nyt ollaan menossa tehtävälle. Partiokaverin kanssa voidaan keskustella tulevasta, tehdään kenties roolijako ja siten viritetään oma henkinen puoli. Hyvä taktinen osaaminen auttaa siinä, että pystyy tietyillä rutiineilla virittämään itsensä tilanteisiin. Henkinen valmius on itsensä virittämistä, valmiina olemista, itsensä rauhoittamista ja sen tosiasian mieltämistä, että koskaan ei voi tietää, mitä oven takana odottaa. Olet varautunut kaikkeen”.

Tutkinnassa työskentelevät haastateltavat toivat yhtenevästi esille valmistautumisen tulevaan. Yksi kertoi ajatusten virittämisestä tulevaan joko oman pään sisällä tai työkaverin kanssa. Hänen valmistautumisensa oli enemmän asiakeskeistä, mutta sanoi henkisen ja asiakeskeisen valmistautumisen tukevan toisiaan. Hän kertoi pyrkivänsä työjärjestelyillä jakamaan työt siten, että ne kuormittaisivat mahdollisimman vähän. Hän tarkoitti eri tehtävien olevan eri tavalla stressaavia ja kuormittavia eri ihmisille. Yksi toi esille henkisen valmistautumisen unohtuvan hyvin usein.

5.2 Tunteiden hallinta

Kysyttäessä, miten koet voitavasi itse vaikuttaa tunteisiisi, haastateltavat toivat esille hyvin saman kaltaisia keinoja ja asioita. Kaikki kertoivat pystyvänsä vaikuttamaan tunteisiinsa,

joskin kovinkaan monia erilaisia keinoja ei tullut esille. Kaksi toi esille sen asian ymmärtämisen, että poliisikin on ihminen. Yhtä vaille kaikki kertoivat, että heidän keinonsa on joko sysätä tunteet kokonaan syrjään ja keskittyä käsillä olevaan tehtävään tai hillitä itsensä ja tunteensa tilanteessa. Kaksi kertoi vaikuttavansa tunteisiinsa valmistautumalla niihin ja kolme hyväksymällä tunteet. Viisi henkilöä kertoi kokemuksen auttavan tunteiden hallinnassa.

PREP -koulutuksen saanut haastateltava kertoi tarkemmin henkisen virittäytymisen tehtävään, luottamuksen itseensä ja ammattitaitoonsa sekä partiokaveriin auttavan hallitsemaan tunteita. Yksi viidestä henkilöstä kävi mielessään läpi kokemuksensa perusteella, mitä tulevalla tehtävällä voi mahdollisesti tulla vastaan. Kaksi henkilöä kertoi erikseen olevan tärkeää, ettei tunteen saa antaa ottaa valtaa, vaan työt on pystyttävä tekemään.

5.3 Työpäivään valmistautuminen

Useimmat haastateltavista eivät kokeneet mitenkään erityisesti valmistautuvansa henkisesti työpäiväänsä. Tutkinnassa työskentelevät haastateltavat kertoivat miettivänsä tulevaa työpäivää jokseenkin paljon jo työmatkan aikana. Osalla heistä oli tapana kävellä joko töihin tai muuten tehdä aamulenkki, jolloin virkistyy ja pystyy siirtämään ajatukset tulevaan työpäivään. Eräs heistä ei kokenut valmistautuvansa henkisesti, mutta kertoi kuitenkin siirtävänsä ajatukset työmatkan aikana työpäiväänsä ja tekevänsä suunnitelman työpäivälleen.

Kentällä työskentelevistä haastateltavista kolme neljästä ei kokenut valmistautuvansa henkisesti työpäiväänsä mitenkään. Enemmistölle oli tärkeää saada hyvät yöunet ennen työvuoroa ja pari haastateltavaa toi esille aamurutiinien auttavan saamaan hyvän mielen ennen töihin menoa. Kenttäpoliisien vastauksista sai sellaisen vaikutelman, että tärkeintä on olla virkeä, avoimin mielin ja hyvällä asenteella töihin mennessä.

5.4 Työtehtäviin valmistautuminen

Vastauksissa näkyy selvästi kentän ja tutkinnan erot. Kentällä useimmiten tehtäviä tulee toisensa perään, niille tehdä alustavat toimet ja sen jälkeen riennetään seuraavalle tehtävälle. Tutkinnassa tehtävät ovat usein ajallisesti pitempikkestoisia, erityisesti vaativammissa tutkinnan yksiköissä.

Tutkinnassa tehtäviin valmistaudutaan pitkälti omassa päässä miettimällä, mitä aikoo tehdä, mitä aikoo saavuttaa ja mitä pitää muistaa. Joissakin tilanteissa tutkijat keskustelevat oman ryhmän tai työkaverin kanssa tulevasta tilanteesta. Valmistautuminen on pitkälti asiapainotteista, esimerkiksi muistettavat asiat kirjoitetaan ylös ja hankitaan mahdollisimman paljon taustatietoa tehtävään liittyen.

Eräs haastateltavista kertoi, että jos tehtävään liittyy jotain erikoista, hän saattaa keskustella työkaverin kanssa tehtävään liittyvistä tunteista ennen tehtävälle menoa. Toisen haastateltavan mielestä omien tunteiden läpikäynti ennen vaikeaa tehtävää auttaa pitämään ennakoasenteet hallinnassa. Näin tehtävän hoitaminen onnistuu neutraalisti ja ammattimaisesti. Sama tutkija kokee, ettei esimerkiksi henkirikospaikalle mennessä valmistaudu sen kummemmin. Kuitenkin, jos hän joutuu kohtaamaan uhrin omaiset, joutuu hän ajattelemaan paljon etukäteen hänelle vaikeaa omaisten kohtaamista. Yhden haastateltavan stressi saattaa tulla vasta jälkikäteen, illalla kotona, ilmeten hermostuneisuutena ja hektisenä tunteena. Itsensä rauhoittamiseksi hän hengittää rauhassa sisään ja ulos joitakin kertoja. Tällä tavalla hänen onnistuu rauhoittaa itsensä.

Kentällä työskentelevien haastateltavien vastauksista aistii, että tehtävälle valmistautuminen alkaa tehtävänannosta. Riippuen tehtävän luonteesta, on valmistautuminen hyvin erilaista. Osa kertoi usein menevänsä avoimin mielin tehtäville, koska tehtävänannon tiedot eivät välttämättä vastaa tilannetta paikan päällä.

PREP -koulutuksen saanut haastateltava purki valmistautumisen hyvin. Hänen mielestään kaikki valmistautuminen tukee toisiaan. Esimerkiksi taktinen ja tekninen osaaminen, varusteiden laitto tehtävälle ja roolijakojen tekeminen valmistavat myös henkisesti tehtävälle. Hänen mielestään pelkkä henkinen valmistautuminen ei riitä.

”Jos et sää oo fyysisesti valmis tai toimintamallilta tai taktiikoilta valmis siihen keikkaan ni ihan sama, miten sä oot henkisesti ittes briiffannu, ni se mennee munillee... Et se pitää olla se kokonaisuus hallussa ja ne kaikki tukee jollain tavalla toisiaan”.

Lisäksi hän kertoi, että poliisi hoitaa monella tavalla haastavia tehtäviä. Niihin henkisesti valmistautuminen voi olla asennoitumista pitkäkestoisuuden vuoksi, tehtävä voi olla lainopillisesti haastava tai vaikka eksyksissä olevan lapsen vuoksi omalla tavallaan haastava ja stressaava.

Kentällä tehtävänannon kuvaus on keskeisessä roolissa valmistautumisen tasoa pohdittaessa. Vastauksista sai sellaisen kuvan, että partiokaverin ja aiemmilla tehtävillä hankittujen kokemusten merkitys on suuressa roolissa tehtäville mentäessä. Kokemukset auttavat erilaisten skenaarioiden pohtimista, miten tilanne voi kehittyä ja kuinka siihen pitäisi suhtautua tai reagoida.

Kaiken kaikkiaan haastattelujen perusteella suomalaisen poliisin valmistautuminen on hyvin asiapainotteista tai fyysistä. Jonkin verran henkistä valmistautumista haastatelluilla on, kuten omien tunteiden läpikäymistä, keskustelua, ajattelua tai mielikuvaharjoittelua skenaarioiden muodossa. Useita henkisen valmistautumisen muotoja jäi löytymättä tai haastateltavat eivät osanneet niitä nimetä. Toki omaa toimintaa ja niihin liittyviä käsitteitä ei välttämättä osata tuoda esille ja nimetä, mikäli ei ole saanut henkisen valmentautumisen koulutusta. Tutkijana jäin kaipaamaan urheilijoiden paljon käyttämiä henkisen valmistautumisen keinoja, kuten itsepuhelua, mielikuvien käyttöä, hengitystekniikoita ja tavoitteiden asettamista.

5.5 Vaativiin tai vaarallisiin työtehtäviin valmistautuminen

Vaativien ja vaarallisten tehtävien hoitamisessa tutkinnan ja kentän työntekijöillä on usein hyvin erilaiset lähtötilanteet. Tutkinta pystyy yleensä valmistautumaan kyseisille tehtäville rauhassa ja suunnittelemaan tehtävän oman aikataulun mukaisesti. Toki poikkeuksena on esimerkiksi henkirikospaikalle meno. Varsinaista kiirettä ei ole, mutta ei voi viivytelläkään. Kyseisissä tilanteissa kentän poliisit ovat yleensä jo eristäneet alueen ja tehneet paikan turvalliseksi. Niinpä tutkinnan poliiseihin ei yleensä kohdistu esimerkiksi väkivallan uhkaa kyseisissä tilanteissa, mutta vastassa voi olla esimerkiksi raakaa

väkivaltaa käyttäen tapettu ihminen. Näin ollen eri työtehtävissä eri asiat aiheuttavat haasteita ja tuntuvat vaativilta tai vaarallisilta. Yksi haastateltavista toikin esille, että:

”Yhdelle poliisille yks tehtävä on vaativa, joka on toiselle taas ihan helppo, et se riippuu paljon siitä kokemuksesta”.

Toisaalta hän jatkoi, että tutkinnassa pyritään tunnistamaan vaaralliset tilanteet ja niihin otetaan mahdollisuuksien mukaan kentän poliiseja, joilla on koulutus vaarallisiin tilanteisiin. Näin kukin saa tehdä omaan erikoisosaamiseensa liittyviä tehtäviä ja keskittyä niihin.

Tutkinnassa esimerkiksi vaikean kuulustelun pystyy yleensä suorittamaan oman aikataulun mukaisesti. Tällöin on enemmän aikaa valmistautua tehtävään ja varautua vastaamaan vaativan tehtävän haasteisiin. Yksi haastateltava toi esille, että niin sanotut pikatilanteet ovat vaikeita tutkinnalle. Mitä ilmeisimmin hän tarkoitti sitä, ettei ole aikaa pyytää muita resursseja apuun, vaan on toimittava itse parhaaksi katsomallaan tavalla. Tällaisia tilanteita tutkinnan poliisit pyrkivät hänen mukaansa välttämään.

Yhden tutkinnan haastateltavan mukaan kokemuksen myötä on ylipäättään valmiimpi tilanteisiin ja tehtäviin. Toinen käy työparin tai ryhmän kanssa läpi tulevaa tilannetta, mihin on menossa ja mitä tekemään sekä työnjakoa tulevassa tilanteessa. Hänen mukaansa, mitä haastavampi tehtävä, sitä enemmän hän valmistautuu. Hän ei kuitenkaan puhu henkisestä valmistautumisesta, vaan esimerkiksi varusteista ja edellä mainituista tehtävään liittyvistä asioista. Toisaalta hän tuo esille, että perustehtävät menevät rutiinilla, mutta takaraivoon on iskostunut ajatus, että milloin tahansa saattaa tapahtua mitä tahansa.

Kolmas puhuu henkisestä valmistautumisesta, vaikka sanookin, ettei hänellä *”oo mitään erityiskikkoja”*. Vaativalle tehtävälle mennessä hän ajattelee rutiininomaista tehtävää enemmän, mikä tai mitä perillä odottaa. Jos hän kokee, että tilanne voi olla vaarallinen tai, että hän tulee näkemään epämiellyttäviä asioita, niin ajatustyön lisäksi hän pyrkii rauhoittamaan itsensä olemalla rauhallisesti ja hengittämällä rauhallisesti ja syvään.

Kentän poliiseilla tilanteet tulevat yleensä suhteellisen nopealla aikataululla. Usein, mitä vaarallisemmasta tehtävästä on kyse, sitä suurempi kiire on paikalle. Yhden vastaajan mukaan vaaralliselle tehtävälle ei tarvitse mitenkään erityisemmin virittäytyä, vaan se tapahtuu automaattisesti. Hän jatkaa miettivänsä paljon taktista puolta, että tehtävä

saataisiin hoidettua turvallisesti. Hänen valmistautumiseensa kuuluu lisätiedon hankkiminen ja hän valmistautuu hyvin pitkälti asiapainotteisesti. Hän tuo kuitenkin esille, ettei hänen mielestään ole erillistä henkistä ja fyysistä valmistautumista, vaan kaikki valmistautumisen muodot tukevat toinen toisiaan. Toisaalta, hän saattaa vetää pari kertaa syvään henkeä ja keskittyä oleelliseen valmistautuessaan.

Toinen kertoo olevansa ajatustyön kautta terästetyneempi vaativille ja vaarallisille tehtäville mennessä, muttei osaa eritellä, mitä ajattelee tai miten kaikki tapahtuu. Hän jollain tavalla tiedostaa esimerkiksi mahdollisen vastarinnan liittyen tehtäviin.

Kaksi neljästä kertoo partiokaverin olevan suuressa roolissa valmistautumisessa. He kertovat käyvänsä partiokaverin kanssa läpi enemmän keskustelua vaaralliselle tai vaativalle tehtävälle mennessä verrattuna tavanomaiseen tehtävään. Molemmat pitävät suuressa arvossa sitä, että tuntee partiokaverinsa ja häneen voi luottaa.

”Partiokaveri on aika suuressa osassa tässä... monipartioitehtävillä kun tuntee ne työkaverit ja tietää ne... siitä kai se henkinen kanttikin vahvistuu ja tilanteisiin on helpompi mennä”.

Hän jatkaa valmistautuvansa kokemuksen antamalla eväillä; tiedot, ammattitaito, opit, kokemukset ja hyväksi havaitut tavat, muttei osaa kertoa henkisestä valmistautumisesta sen erityisemmin.

Vaarallisen ja muulla tavalla vaativan tehtävän yksi eroista on se, että vaativille tehtäville ei aina välttämättä ole niin suuri kiire ja poliisit ehtivät valmistautua tilanteeseen hiukan paremmin. Yksi esimerkki vaativasta tehtävästä, joka usein lankeaa kentän poliisien kontolle, on kuolinviestin vieminen vainajan omaisille. Yksi haastateltavista kertoikin kuolinviestin viemiseen valmistautumisesta, että se on myös vaativa tehtävä, mutta täysin erilainen virittäytymisen kannalta, kuin vaarallinen tehtävä.

Muuten haastateltavat eivät eritelleet vaarallisia ja vaativia tehtäviä. Molemmat tehtävätyypit vaativat kuitenkin poliisilta paljon henkisiä voimia ja kovia päätöksiä. Tuleeko poliisi aina miettineeksi eri tavalla vaativia tehtäviä ja niiden aiheuttamaa painetta ja kuormaa vai onko poliisille ainoastaan ne tehtävät vaativia, joissa on vähintään väkivallan uhka mukana?

5.6 Vaativat ja vaaralliset tehtävät henkisesti

Kysyttäessä haastateltavilta, miten hän kokee vaativalle tai vaaralliselle tehtävälle menon, osa puntaroi asiaa paljonkin, toisilla taas vastaus jäi muutama lauseeseen. Yleisesti ottaen vastauksista sai sellaisen vaikutelman, että vaikka tehtävä olisikin vaativa tai vaarallinen, on se silti usein jopa odotettu.

”En oo mikkää rambo enkä machoihminen, mutta minun mielestä jäykät keikat on poliisityön suola”.

”Kaikessa kaameudessaan myös semmosia piristäviä”.

”En oo sellanen, et mää mitenkää hirveesti janoaisin sitä actionia, mutta kyllä siinä tulee jotenki semmonen innostus... ..vaikka ne tilanteet onkin tavallaan jännittäviä, mut ne on myös innostavia”.

”Mielenkiinnolla tietysti odottaa ja ne on aina uusia haasteita”.

Tutkinnassa vaativat ja vaaralliset tilanteet ovat eri tyyllisiä, kuin kentällä. Jollekin tutkijalle esimerkiksi vainajan omaisten kohtaaminen voi olla kaikkein pahin paikka ja hän kokee sen pahimmaksi paikaksi itselleen. Tutkinnassa tutkinnallisesti vaativa tilanne voi kestää useita päiviä ja silloin tutkija on koko ajan henkisesti kiinni tehtävässä. Yhden tutkijan mukaan se tuntuu paineena ja kiireenä.

”Vaativa tutkinnallinen tilanne, niin suunnittelu ja valmistelu saattaa kestää viikkoja. Sillon saattaa yöunet mennä hetkellisesti. Et pääse irti siitä, ajatukset vaan jää siihen rullaamaan ja vaikka sää lähet kotio, niin sää et kuitenkaan oo henkisesti kotona”.

Yksi tutkijoista kertoi, että hetkellinen yöunien menettäminen on hänelle okei, kunhan vaativan tilanteen jälkeen on rauhallisempaa töissä ja pääsee palautumaan. Sama tutkija kokee tilanteiden tuovan painetta ja stressiä. Hän kuitenkin sanoo niiden olevan hyvästä, tulee keskittyä olennaiseen ja asiat tulee hoidettua. Kolikon käänttöpuolella on liian suuren paineen ja stressin aiheuttama yöunien menettäminen. Hänen mukaansa kokemuksesta on hyötyä ennen tehtäviä, sillä kokemuksen kautta tietää pystyvänsä hoitamaan vaikeitakin juttuja, kun vain tarttuu *”härkää sarvista”*. Nuorempana poliisina hän oli tuntenut vaarallisilla tehtävillä pelkoa, mutta nykyisin pelon tilalla on paine ja stressi.

Toinen tutkijana työskentelevä haastateltava kokee sykkeen, energian ja vauhdin nousevan vaativalle tai vaaralliselle tehtävälle mennessä. Hän kokee ne kaikessa kaameudessaan positiivisella tavalla jännittävinä ja kutkuttavina, koska ne poikkeavat arjen rutiineista. Hänelle vaativin tehtävä on vainajan omaisten kohtaaminen, ja hän kokee ne vaikeina ja vähän pelottavina. Kyseisissä tilanteissa epävarmuuden tuovat omat ajatukset, pystyykö antamaan vastauksia ja tukea. Vaikeuksia tuo nähdä omaisten suru ja pitää omat tunteensa erossa surusta, että voi tehdä työnsä. Hän kokee, että helposti omat kokemukset tulevat mieleen ja surun tunne tarttuu.

Kolmas tutkija kokee, että vaativista ja vaarallisista tehtävistä voi tulla hänelle ”*sellanen hermostunut, jännittynyt olo*”. Hän kokee jännityksen kuitenkin hyvänä ja tilanteet ovat usein hänen mielestään innostavia, kivoja ja porukalla tehdessä tulee hieno tiimiefekti, kun kaikki toimivat yhdessä. Hän kokee tilanteet innostavina ja jännittävinä, vaikka niihin liittyvät asiat ovat yleensä ikäviä. Toisaalta kyse voi olla myös jostain positiivisesta ja hyvästä asiasta, esimerkiksi vapaalla olevan murhamiehen kiinniotosta. Hän ei koe pelkoa, koska yleensä tutkinta ei mene tilanteisiin ensimmäisenä, vaan hyödyntää muita poliisin resursseja.

Kentän poliisien vastauksissa näkyy, että tehtävät tulevat nopeammalla aikataululla ja niihin pitää reagoida nopeasti. Siinä missä tutkinnan poliiseilla on pitkäkestoisia vaativia tehtäviä ja yleensä myös pitemmän ajan valmistelua ja suunnittelua vaarallisia tehtäviä varten, on kentän poliiseilla pääsääntöisesti varsin lyhyt valmistautumisaika vaativille ja vaarallisille tehtäville. Itse tehtävä saattaa kestää myös kentän poliiseilla pitkään.

Lyhyt valmistautumisaika ja nopea reagointi näkyvät haastatteluissa lyhyinä vastauksina. Tehtäville mennessä ei ehditä usein kovinkaan paljon miettimään omia tuntemuksia tai fiiliksiä. Suurin osa keskittymisestä menee partioauton kuljettajalla itse ajamiseen ja liikenteeseen ja toisella partion jäsenellä tiedon hakemiseen, radioliikenteeseen ja navigointiin.

Kentän poliisit tuovat esille lähinnä fyysisiä tuntemuksia siitä, miten he kokevat vaativille ja vaarallisille tehtäville menon. Kolme neljästä kenttätyötä tekevästä haastatellusta kertoi sykkeen nousevan kyseisille tehtäville mennessä, kun tutkinnan haastateltavista vain yksi kolmesta kertoi samoin. Kaksi neljästä oli huomannut adrenaliinitason nousevan ja kaksi neljästä kertoi jännittävänsä tilanteita. Toinen jännitystä kokevista kertoi kuitenkin

jännityksen laantuneen kokemuksen myötä ja hän sanookin, että *”mielenkiinnolla tietysti odottaa ja ne on aina uusia haasteita, uusia oppimistilanteita.. koska jokainen tilanne on erilainen”*. Toisella taas jännittää ja joskus jopa pelottaa kyseisille tehtäville meno. Vastauksessa vaikuttaa varmastikin nuori virkaikä, itseasiassa hän on koko haastatteluryhmän nuorin virkaiältään. Haastateltavista virkaiältään toiseksi nuorin, kenttäpoliisi hänkin, kertoi kyseisille tehtäville menon nostavan hänen varautumista ja sykettä, herättävän ajatuksia ja aiheuttavan stressiä.

Ainoastaan yksi kenttäpoliisi vastasi hyvin analysoivasti vaativille ja vaarallisille tehtäville menoa kysyttäessä. Vastauksessa voi vaikuttaa hänen 15 vuoden virkaikänsä lisäksi hänen koulutuksensa nimenomaan vaativille ja vaarallisille tehtäville. Hän ei koe olevansa mikään sankari, mutta pitää vaativia ja vaarallisia tehtäviä poliisityön suolana. Työnkuvansa puolestakin hän on velvoitettu vastaamaan kyseisiin tehtäviin ryhmänsä kanssa. Hänen mukaansa tehtävän alkutiedot, eli kuinka hankalasta tehtävästä on kyse ja se, onko vastuussa muista poliiseista vaikuttaa siihen, kuinka paljon kokee fyysisiä reaktioita kehossaan. Hän kokee vastuun toimintamallista ja muista toimijoista aiheuttavan stressiä.

”Keikalle meneminen, valmistautuminen ja matka, aiheuttaa enemmän niitä tuntemisia. Sitte ku pääsee pelipaikalle, se lähtee rullaamaan se homma, ni sitte se on selkeempää itelle se touhu”.

Hän kertoo sykkeen ja adrenaliinitason nousevan kyseisille tehtäville mennessä.

”Jos joku sanoo, että ei tunnu missää tai on ihan täysin tyynenä, mää en usko, et se voi pitää paikkaasa.. tai sitte suhtautuu tosi välinpitämättömästi siihe tehtävään”.

5.7 Jälkitoimet

Vastauksista on selkeästi havaittavissa, että poliisit käyvät läpi työtehtäviin liittyviä asioita ja omia tuntemuksiaan enimmäkseen työkavereidensa, vertaistensa kanssa. Tilanteista ei puhuta läheisille ja ystäville. Jos puhutaan, niin puhutaan omista tunteista tai yleisellä tasolla poliisin työstä.

”...että määh jotain tiettyä tilannetta purkaisin niinku tän työyhteisön ulkopuolella niin, sitä en tee kyllä ollenkaa”.

Tutkinnassa työskentelevistä haastateltavista kaksi kolmesta kertoi työkavereiden kanssa keskustelun olevan tärkeässä roolissa työtehtäviä läpikäydessä. Heidän mukaansa työkavereiden kanssa pystyy keskustelemaan esimerkiksi tehtäviin liittyvistä tunteista ja muistakin asioista. Heistä ensin haastateltu kertoi itsekritiikin ja itsereflektion olevan hänen keinojaan käydä läpi työtehtäviään. Itsereflektiossaan hän käy läpi itseksensä, miten tehtävän hoito sujui. Heidän työryhmässään on ollut myös debriefing- eli purkutilaisuuksia. Tosin hänen mielestään vakavien rikosten tutkintayksikössä kynnys purkutilaisuuksille tuppaa nousemaan liian korkeaksi.

”Joku syöny pikkulapsia ja sit se vasta on niinku tarpeeks kauhee keikka...”.

Hän jatkoi, että vakavien rikosten tutkijoiden arjessa usein ajatellaan purkutilaisuuksien olevan tarkoitettu vain poikkeuksellisen vaikeiden tai huomiota tai suuria tunteita herättävien tehtävien läpikäyntiin. Hänen mukaansa helposti unohdetaan, että

”...sinänsä arkiset ja tavallisten ihmisten kokemat raskaat asiat, niin kyllä nekin voi olla niinku sellasia, mitä olis tarpeen vähän puida, ku puhutaan kuitenkin usein vakavasta väkivallasta tai seksuaalirikoksista tai vastaavista”.

Töistä palautumiseen hän koki tarvitsevansa jotain fyysistä tekemistä, johon pitää keskittyä. Esimerkkeinä hän kertoi lentopallon pelaamisen, metsätyöt, kalastuksen, metsästyksen, koiran kanssa olemisen ja ylipäättään liikunnan. Hän jatkoi, ettei rentoutuminen ja oleskelu, tai esimerkiksi kirjan lukeminen toimi hänellä.

Jälkimmäinen haastateltavista koki, että he keskustelevat työtehtävistä ryhmän kesken paljon jälkeen päin. Keskustelu on vapaamuotoista ja tapahtuu jossain vaiheessa tehtävän jälkeen. Hän kertoi, että tämän jälkeen tehtävä pyörii päässä muutamasta tunnista muutamaan vuoteen, riippuen tehtävästä. Hän toi esille, että mikäli työkavereille puhuminen ei riittäisi, hän uskoi hakeutuvansa työterveyden puoleen ennemmin, kuin alkaisi rasittaa ystäviään tai puolisoaan työasioilla. Hän kokee, että työ ja uravalinta murheineen ovat hänen, ja olisi epäreilua kuormittaa läheisiä kyseisillä murheilla. Toisinaan hän saattaa kertoa ystävilleen yleisellä tasolla työstään.

”Tottakai mä voin niinku kertoa, että mitenkä henkisesti vaativaa ja, ja mitä niinku ilon aiheita tässä työssä on...”

Hän toi esille, että heidän työryhmässä on sellainen porukka, että heidän kanssaan pystyy puhumaan ihan kaikesta. Mitään ei hänen mukaansa tarvitse hävetä. Hän arveleekin, että juuri tämän takia hän ei koe tarvetta puida työasioita enää muualla tai muiden kanssa. Kotonaan hän ei puhu kertomansa mukaan ollenkaan työasioista tai töihin liittyvästä henkisestä puolesta. Jälkipuintitilaisuuksissa hän kertoi olleensa, mutta niitä järjestetään yleensä vain silloin, kun tehtävillä on muitakin poliiseja, kuin heidän tutkintaryhmänsä.

Kolmas haastateltava, joka ei yleensä käy tehtäviä läpi työkavereidensa kanssa, kertoi hänkin kuitenkin, että tarvittaessa työkavereille pystyy puhumaan. Hänen tyyliinsä käydä asioita läpi, on ajatusten pyörittelyä yksin omassa päässään. Hän kertoi, että hän yleensä pyrkii käymään päivän läpi kotimatallaan, jolloin hän miettii, tuliko tehtyä kaikki päivän askareet ja tyhjentää mielen. Valitettavasti se ei aina kuitenkaan toimi.

”Pyrin siihen, että, että ne nyt olis vaan sitte tuolla työmatkalla ja sen jälkeen ei tarteis enää mieltää, mutta tuota, ei se onnistu, kovinkaan usein...”

Hän jatkoi, että varsinkin silloin, kun hänellä on töissä niin sanotusti tutkinnallinen tilanne päällä, niin hän ei pysty tyhjentämään mieltään kotimatkan aikana. Silloin hän miettii työasioita omien sanojensa mukaan *”suurin piirtein koko ajan”* ja saattaa jopa herätä yöllä siihen, että pitää muistaa tehdä jokin työhön liittyvä juttu. Mieleen tulevat asiat ovat hänen mukaansa yleensä joko ideoita, kuinka toimia tutkittavassa jutussa tai, että hänen pitää muistaa tehdä jotakin. Hän saattaa pyöritellä samaa ajatusta eri kanteilta useaan otteeseen saman illan aikana. Hän kertoi kokevansa tilanteen hankalana ja hän on pohtinut ratkaisuksi ottaa työtietokone mukaan kotiin. Tällöin hän voisi kirjoittaa mieleen tulleet ajatukset ja mietteet heti koneelle. Hänen mielestään se voisi toimia, mutta hän on yrittänyt välttää töiden tuontia kotiin. Hän ei kuitenkaan osannut sanoa, kumpi olisi parempi ratkaisu. Tuodako niin sanotusti työt kotiin tietokoneen muodossa vai pätkii samoja ajatuksia kerta toisensa jälkeen illan ja yön aikana.

Hän kertoi, ettei yleensä käy läpi työtehtäviä tai niihin liittyviä tunteita muiden ihmisten kanssa. Hän kertoi kokevansa työyhteisön tosi hyväksi ja

”...kuitenki mä sen tiedän, et sit siinä vaiheessa ku mä haluan puhua ni tääl on aina joku”

”En halua sitte taas niinku siviilipuolen ystäviäni ja läheisiäni niinkun niillä kuormittaa yhtään”.

Hänen mielestään poliisin työssä näkee ja kokee sellaisia asioita, joita hänen siviiliystävät eivät lue välttämättä edes rikosromaaneista. Hän kertoi tiedostavansa, että hän puhuu ylipäättään liian vähän työtehtävistä ja niihin liittyvistä tunteista ja kokee puhumisen olevan hänelle vaikeaa.

Kolme neljästä haastatellusta kenttäpoliisista toi esille, että he käyvät läpi yhden partion tehtävät työparinsa kanssa keskustelemalla. Kaksi heistä kolmesta kertoi, että he käyvät monipartioitehtävät tehtävällä olleen ryhmän kanssa läpi keskustelemalla. Ylipäättään vertaisten kanssa keskustelu vaikuttaa olevan kaikkien neljän haastatellun kenttäpoliisin mielestä tärkeää. Heidän mukaansa asioita ei pysty selventämään muille ihmisille poliisityön luonteen, salassapitovelvollisuuden ja tutkinnan keskeneräisyyden vuoksi. Vaikka voisikin, niin haastatellut eivät usko niin sanottujen siviilien ymmärtävän poliisityön vaatimuksia ja esimerkiksi jatkuvaa kuoleman ja väkivallan läsnäoloa muodossa tai toisessa.

Yksi kenttäpoliiseista kertoi käyvänsä tehtäviä läpi analyyttisen keskustelun, itsepohdiskelun, huumorin, palautteen ja vertaistuen avulla. Erityisesti taktisen puolen läpikäynti on hänelle tärkeää etenkin vaativien tehtävien jälkeen, joissa hän on itse ollut johtamassa tilannetta. Myös oman toiminnan oikeutusta hän käy läpi hyvin tarkkaan, erityisesti niiden tehtävien jälkeen, joissa on käytetty esimerkiksi voimakeinoja. Hän kokee, että tällainen pohdinta, *”teinkö minä oikein?”*, on hyvin tyypillistä poliiseille.

Hän ei koe, että tehtävät useinkaan jäisivät vaivaamaan häntä vaan *”enemmän se on tuota ammatillista pohdintaa”*. Toisinaan näin kuitenkin käy. Hän kertoi tehtävästä, jossa ryöstön yhteydessä nuorelta tytöltä oli leikattu pitkä tukka puukolla. Asunnossa olleilla ihmisillä oli ollut hätä ja paniikki. Haastateltava kertoi, kuinka häntä oli säällittänyt todella voimakkaasti etenkin tytön puolesta.

”...se oli sitte taas semmonen keikka, mitä pitkän aikaa puhuttii partiokaverin kans, että kylläpä oikeesti, nyt tuntu jotenki, jotenki pahalta”.

Hän kertoi miettineensä jälkeenpäin, että *”...on tämä kyllä paha tämä maailma, että ei oo mitää rajaa ihmisten törkeydellä”*.

Yksi syy siihen, ettei hän juurikaan mieti työasioita enää kotona, on nykyään suomen poliisilla käytössä olevat purkukeskustelu, jälkipuinti ja työterveyshuollon ammattilaiset. Avun tarve on hänen mukaansa otettu vakavasti ja purkukeskusteluun on koulutettu henkilöitä. Henkilöstöstä pyritään oikeasti huolehtimaan vaativien tilanteiden jälkeen ja eikä puhumista pidetä enää huonona asian poliisiorganisaatiossa. Keskustelukulttuuri on hänen mukaan muuttunut paljon avoimemmaksi hänen virkauransa aikana ja hän pitää sitä hyvänä asiana. Hän jatkaa, että enää ei tarvitse olla niin kova jätkä, että mikään ei tunnu miltään.

”...ymmärretää se, että se on normaalia enemmän olla huolissaa, jos mikään ei tunnu miltään”.

Purkukeskustelujen lisäksi he saattavat saunan lauteilla jutella hiukan epävirallisemmissä merkeissä, miltä jossakin tilanteessa on kustakin tuntunut.

Hän ei kuitenkaan kertomansa mukaan ole kuitenkaan menettänyt yöuniaa töiden takia. Toisinaan hän puhuu tunteistaan puolisolleen tai kertoo, että työasia vaivaa, mutta pääsääntöisesti keskustelut jäävät työyhteisöön. Hän kokeekin, että olisi vaikea puhua asioista muille, kuin vertaisille, työn luonteen vuoksi.

Toinen haastatelluista kenttäpoliiseista kertoi, että juurikin yhden partion tehtävät käydään läpi kyseisen partiokaverin kanssa ja monipartioitehtävät käydään läpi kahvihuoneessa tehtävällä olleiden kanssa. Hän jatkaa, että uusia tehtäviä tulee koko ajan ja *”...eipä niistä paljon sen jälkee sitte, ku haalarit pois heitetään ni puhuta”*. Hänen mielestään vertaistuki on paras töihin liittyvissä asioissa.

”Ulkopuolinen ei aina vaan kerta kaikkiaan, se ei ymmärrä sitä tilannetta, että missä me joudutaan oleen tai mitä me tehdään”.

Hän jatkaa, että vertaisilta saa myös tukea tarvittaessa. Kuitenkin hän kertoi heidän poliisilaitoksellaan olevan toisinaan pappi kyselemässä miltä jokin tehtävä on tuntunut. Papin saa kuulemma soittamalla, mutta ei ole automaattisesti aina paikalla.

”Se välillä oikeen ite niinku siellä kahvihuoneessa sen keskustelun alottaakin, ni kyllä sille sitte kerrotaan siitä, et mitä me on tunnettu ja se kysyykin yleensä, miltä teistä tuntu...”

Esimerkkinä haastateltava kertoo tapahtumasta, jossa pieni tyttö oli ollut uhrina. Tapahtuma ja siihen liittyvä poliisitehtävä oli sattunut heidän ryhmälle. Tapahtuman jälkeen ei ollut ollut purkutilaisuutta. Seuraavaan vuoroon tullessa pappi oli tullut laitokselle vuoron aloitukseen. Pappi oli kysellyt tapahtumasta ryhmän poliiseilta.

*”Se kysy niin vanhoilta ihmisiltä, kuin nuorilta, ketkä oli ollu siellä, kaikki sai kertoa...
...mut emmää kokenu, et se oli niinkää debriefing tilanne, se pappi halus vaan tulla vähän
niinkun lievittää tilannetta”.*

Vastauksesta voi nähdä, että papin käynti ei ollut ainakaan huono asia tapahtuman käsittelyn kannalta. Kuitenkaan haastateltava ei ole koskaan kohdannut virallista purkukeskustelua tai jälkipuintitilaisuutta.

”On siitä joskus on kysytty, että tarvitteko, mutta ei, ei oo tarvittu...”.

Kolmas haastatelluista kenttäpoliiseista kertoi myös käyvänsä yhden partion tehtävät läpi kyseisen partiokaverin kanssa. Haastatellun puoliso on myös poliisi, jolla on ura jo hiukan pidemmällä. Haastateltava kertoikin keskustelewansa tehtävistä yleisellä tasolla puolisonsa kanssa. Erityisesti silloin, kun on ollut raskas tai erikoinen tehtävä. Keskustelun lisäksi haastateltava kertoi, että hänellä on myös niin sanottuja perinteisinä irtautumiskeinoina harrastukset, urheilu ja ratsastaminen. Hän jatkaa, että irtautuminen vaatii, että *”tekee jotain aivan muuta”*.

”...mulla on kieltämättä kyllä semmonen taipumus, että mä jään, jään välillä vähän niitä mieltiin”.

Hän kokee ajattelevansa eniten tapahtumia tai asioita silloin, jos jokin asia ei ole sujunut hänen haluamallaan tavalla tai hän ei itse ole pystynyt jostain syystä toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla oman arvionsa mukaan. Hänen mukaansa kyseiset tehtävät ovat hänelle hankalimpia, eikä suinkaan välttämättä ne tehtävät, joissa on tapahtunut jotain todella ikävää tai traagista. Hän kertoi arvioivansa eniten itseään ja omaa toimintaansa.

Neljäs haastatelluista kenttäpoliiseista kertoi tehtävien läpikäynnistään esimerkin avulla. Hänen vastuullaan ollut henkilö oli kuollut. Tapahtuman jälkeen heillä oli ollut purkutilaisuus, joskin hän ei tuonut esille, että tilaisuudesta olisi ollut hänelle hyötyä. Kokiko hän purkutilaisuuden hyödyllisenä, muttei kertonut siitä haastattelussa tai eikö hän itse nähnyt purkutilaisuuden hyötyjä hänen kohdallaan?

Hän kertoi käsitelleensä tilannetta omassa päässään muutaman päivän. Hän oli käynyt läpi eri vaihtoehtoja, että toimiko hän oikein ja olisiko hän voinut vaikuttaa lopputulokseen.

”...siinä tuli vähän syyllisyydenki tunne, että teinkö väärin”.

Hän oli kertomansa mukaan puhunut tunteistaan tyttöystävänsä kanssa, mutta suurimmaksi osaksi käsittely oli tapahtunut itsekseen.

”Itteni mielestä sain ihan suht hyvin käsiteltyä omassa päässäni lävitte, että emmää siitä kellekkää muulle tossa käyny puhumassa sillon”.

Tavanomaisemmista tehtävistä haastateltava kertoi käyvänsä läpi onnistumisia, *”niistähän tulee hyvä mieli”*. Myös rankemmat tai muuten mieleenpainuvat tehtävät ovat sellaisia, mitä hän kertoi käyvänsä toisinaan läpi työpäivän jälkeen. Työporukan saunailloissa käydään huumorin kautta läpi sekä onnistumisia että epäonnistumisia.

5.8 Aiempi henkisen valmentautumisen koulutus

Kolme neljästä kenttäpoliisista ei ole saanut henkisen valmentautumisen koulutusta missään muodossa. Yksi neljästä on saanut PREP -koulutuksen. Hän uskoo koulutuksen olleen hyvä asia, hän on kuullut siitä hyvää ja hän kertoo aikovansa kokeilla ja käyttää tositilanteissa tulevaisuudessa. Hän toteaaakin, että:

”..ei varmasti oo ihan yksselitteinen eikä autuaaks tekevä, mutta jos siitä pieniki jeesi on johonki, että on skarpimpana tai saat sykkeitä alemmas, varmasti kannattaa kokeilla”.

Toisen kokemukset ovat jääneet siihen, että poliisikoulussa vanhemmat poliisit aikanaan kertoivat, mitä poliisin työ voi olla. Hän jatkaa, että siihen piti sitten vain varautua. Myöskään vapaa-ajan harrastuksessaan hänelle ei ole tullut henkisen valmentautumisen koulutusta vastaan. Hän arveleekin, että mikäli olisi lajissaan pykälän tai pari korkeammalla tasolla, myös henkistä valmennusta olisi luultavasti saanut sitä kautta. Hän pohtiikin, että:

”..toi on kyllä hyvä kysymys, että miksei sitä poliisissa sitte niinkää oo”.

Eräs kenttäpoliisi kertoi, ettei ole saanut koulutusta, eikä ole kyllä miettinytkään asiaa. Hän ei ole sattunut olemaan myöskään sellaisilla työtehtävillä, joiden jälkeen olisi järjestetty

esimerkiksi debriefing -tilaisuutta. Hän jatkaa, että vaikkei olekaan miettinyt henkisen valmentautumisen koulutusta, niin *”ei se välttämättä huono ois”*.

Viimeinen haastatelluista kenttäpoliiseista vastaa saman suuntaisesti, kuin edellinenkin. Häenkään ei ole saanut koulutusta, saati miettinyt asiaa aiemmin. Hän on kuitenkin lukenut Harri Gustafsbergin kirjan, *Mielen Valmentamisella Optimaaliseen Suoritukseen*. Hän piti kirjaa mielenkiintoisena ja kertoi olevansa jollain tasolla kiinnostunut henkiseen valmennukseen liittyvistä asioista.

Kaksi kolmesta tutkinnassa työskentelevistä haastateltavista kertoi saaneensa jonkin sortista henkistä valmennusta. Ensimmäinen kahdesta kertoi käyneensä poliisiorganisaation tarjoaman post-trauma-työpajakurssin. Hän koki, että se oli hyvä koulutus, jossa rikottiin tunnerajoja ja koottiin niitä uudelleen. Hän jatkoi koulutukseen liittyen, että *”...se on kyllä semmonen, erittäin hyvä asia, mitä tää poliisihallinto tarjoaa meille”*.

Toinen kahdesta koulutusta saaneista kertoi olleensa lapsiin kohdistuvien rikosten tutkijoille suunnatussa seminaarissa, jossa oli puhunut psykologi. Seminaarin aiheina oli ollut valmistautumisen lisäksi stressin hallinta ja siihen liittyvät keinot sekä tilanteiden purkamiseen liittyvät keinot. Hän ei pitänyt seminaaria koulutuksena, mutta kyseisestä seminaarista hänelle on jäänyt hengitystekniikka itsensä ja kiireen tunnun rauhoittamiseen iltaisin.

”Kaks tai kolome kertaa tekee sen, hengittämisen sillai ku määhän sanoin, että sisään neljä, laskee neljään, päästää ulos”.

Hänellä on ollut stressistä johtuvia rytmihäiriöitä ja närästyskohtauksen tyylisiä vatsaongelmia toisinaan lähinnä iltaisin. Seminaarin antina ollut hengitystekniikka on auttanut poistamaan sekä rytmihäiriöt että vatsaongelmat niiden ilmaantuessa.

”...sen niinku saa hallintaan ihan siis noin yksinkertasella keinolla, et se on ihan jotenkin ihan käsittämätöntä”.

Hän kertoi kokeilleensa muun muassa beettasalpaajia rytmihäiriöongelmiinsa, mutta ne eivät toimineet hänellä, päinvastoin jopa huononsivat vointia. Hän koki, että hengitystekniikan käyttäminen toimii hänellä.

”Jos tommonen noin helppo kikka on, ni kyllähän sitä kannattaa käyttää”.

Kolmas haastateltu tutkinnassa työskentelevä poliisi ei ollut saanut henkisen valmentautumisen koulutusta missään muodossa. Hän kertoi kuitenkin kokevansa, että koulutus olisi hyödyllistä hänelle. Hänen tutkintaryhmässään oli aiemmin kaivattu työnohjausta. Hän koki, että työnohjaus olisi toisaalta henkisen puolen asioita ja toisaalta työasioiden hoitamista. Hänestä hyöty tulisi siinä, että kukin saisi itse jäseneltyä työnsä paremmin ja kuitenkin haluamallaan tavalla.

5.9 Halukkuus henkisen valmentautumisen koulutukseen

Kaikki seitsemän haastateltavaa kertoivat, että osallistuisivat henkisen valmentautumisen koulutukseen, mikäli sellainen olisi tarjolla. Osa oli ehdottomasti osallistumisen kannalla, osa enempikin niin, että voisi osallistua. Yksi henkisen valmentautumisen koulutusta jo aiemmin saaneista kertoi, että osallistuisi varmasti ja suosittelee kaikille muillekin. Yksi tutkinnan poliiseista vastasi hiukan laajemmin koulutukseen osallistumisesta:

”Ei siitä varmaan haittaakaan olis... ..kumulatiivinen stressi tässon aika iso ongelma.. ..kaikilla meillä... ..että jos siihen jotaki apuja ois saatavilla niin varmaan moni tarttuis siihen tilaisuuteen...”.

Mitä ilmeisimmin hän tarkoitti sanoilla ”kaikilla meillä” omaa vaativan rikostutkinnan ryhmäänsä. Voitaneen olettaa, että osittain hän tarkoitti sanoillaan kaikkia poliisiorganisaation poliiseja. Hän kokee lisäksi, ettei työ ole muuttumassa ainakaan helpommaksi, joten olisi opittava muuttamaan omaa käytöstä ja selviytymään käsillä olevan asian ja siihen liittyvien haasteiden, paineiden ja stressin kanssa.

Yksi seitsemästä toi erikseen esille myönteisen suhtautumisen kaikkeen koulutukseen. Hänen vastauksessaan vaikuttanee vasta muutaman vuoden mittainen ura poliisina. Yleisesti koulutukseen liittyen yksi haastateltavista toi esille hyviä ajatuksia. Hänen mielestään tietyllä tavalla henkiseen valmentautumiseen ja valmistautumiseen vaikuttaa myös ylipäättään kaiken koulutuksen hankkiminen. Hänen mielestään oman osaamisen ja ammattitaidon ylläpitäminen kehittäminen vaikuttavat myös henkisellä tasolla.

”Jos se ammattitaito rupee oleen vähän heikolla tasolla ni kyllä se lisää sitä ressiäki ja vaikeuttaa selviytyä niistä tilanteista”.

Hän jatkaa, että poliisiin tulisi pitää oma tietotaitonsa sellaisella tasolla, että tuntee pärjäävänsä.

”Sit jos ei tunne pärjäävänsä, niin sitte niinku tulee vaikeuksia..”.

5.9.1 Ajatuksia henkisen valmentautumisen koulutuksesta

Kaikilla seitsemällä haastateltavalla oli ajatuksia koulutukseen liittyen. Yksi haastateltavista tiivistä mietteensä näin:

”Kyllähä se varmasti o yksilöllistä, joilleki se auttaa enemmän joilleki vähemmän, mutta iha sama, vaikka se auttas iha vähäki ni seki o jo hyvä”.

Hän jatkoi pohtimalla, että jos saisi koulutuksen avulla esimerkiksi stressitilanteessa havainnointikykyään paremmaksi, niin se olisi hänen mukaansa *”huippu juttu”*.

Toinen pohdiskeli koulutusta, kouluttajaa sekä poliisin työtä. Hänen mielestään henkisen valmentautumisen kouluttajalla pitäisi olla tietoa siitä, millaisten asioiden ja ongelmien kanssa poliisi työskentelee. Lisäksi kouluttajalla pitäisi olla käsitys ja kokemusta kuolemasta, väkivallasta ja uhrien kohtaamisesta. Kouluttajan pitäisi tietää miltä tuntuu, että kuolema ja väkivalta ovat jokapäiväistä arkea poliiseille heidän työssään.

Hänen mielestään henkinen valmentautuminen pitäisi olla kurssina tarjolla poliisiorganisaatiossa. Lisäksi poliiseille pitäisi olla tarjolla ylipäätään koulutusta ja mahdollisuuksia osallistua koulutuksiin pitääkseen omaa tietotaitoa yllä. Hän kokee, että oman tietotaidon ylläpitäminen liittyy myös henkiseen valmentautumiseen ja valmistautumiseen, sillä jos poliisi ei tunne pärjäävänsä tehtävässään, stressi lisääntyy ja tehtävistä selviytyminen vaikeutuu.

Eräs haastateltavista vastasi, että post-trauma-työpaja kurssin jälkeen hän suhtautuu positiivisesti henkisen valmentautumisen koulutuksiin. Hänelle työpaja avasi omaa luonnetta ja syitä siihen, miksi hän on sellainen, kuin on. Hän kokee, että poliisiorganisaatiossa pitäisi päästä irti *”kossupullo-sauna-efektistä”*. Sanonnalla hän

tarkoittaa sitä, että kun poliisi kokee jotain traumaattista ja henkisesti järkyttävää tai raskasta, niin poliisin keinona selviytyä asiasta on yrittää hukuttaa murheensa juomalla alkoholia ja saunomalla. Henkisesti raskaassa poliisin ammatissa tätä keinoa on ilmeisesti käytetty suhteellisen paljon, ainakin aikaisemmin. Hänen mielestään poliisiorganisaatiossa tarvittaisiin nimenomaan henkisen valmentautumisen koulutusta, ettei annettaisi asioiden mennä niin pitkälle, että poliisi eroaa puolisostaan tai pahimmassa tapauksessa tappaa itsensä. Hän kokee poliisiorganisaation muuttuvan hitaasti, mutta toivoo muutoksen kuitenkin tapahtuvan pikkuhiljaa.

Yksi tutkinnan poliiseista kertoo suhtautuvansa positiivisesti henkisen valmentautumisen koulutukseen.

”Varmaan joku aattelee, että ne on ihan huuhaata ja höpöö, mutta mää kyllä niinkun uskon siihen, että niitä ajatuksia pystyy ja tunteita pystyy hallitsemaan tietyllä tapaa.. ..ja että voi olla sellasia niinkun tapoja millä pystyy jopa sitä stressiä hallitsemaan”.

Yksi kenttäpoliiseista uskoo, että henkisen valmentautumisen koulutus voisi auttaa työssä suhtautumaan tilanteisiin vielä paremmin. Hän kertoo, että koska koulutusta ei ole ollut, niin hän on turvautunut itseopittuihin, kokemuksen kautta tulleisiin käytäntöihin. Hänen keinonsa on käsitellä asiat työvuorossa ja sen jälkeen unohtaa ne.

Toinen kenttäpoliiseista uskoo, että henkisen valmentautumisen koulutuksesta olisi hyötyä ja etua. Tosin hän ei ole osannut kaivata koulutusta, kun sitä ei ole ollut tarjolla. Heidän aikanaan peruskoulutuksessa henkiseen valmentautumiseen ei ollut kiinnitetty huomiota (nykyisin peruskoulutuksessa on PREP-harjoituksia). Hän kokee, että koulutus olisi poliisiorganisaation tulevaisuutta.

Eräs kenttäpoliiseista kertoi näin:

”Tietysti kiinnostunut oon niinku siitä henkisen puolen voimavaroista, mitä se pystyy fyysisellekin puolelle tekemään”.

6 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada vastaus suomalaisen poliisin tunteiden hallintaan, tämän hetkiseen henkisen valmistautumisen tasoon, töihin liittyviin jälkitoimiin sekä suhtautumiseen henkisen valmistautumisen koulutukseen. Menetelmänä käytettiin strukturoitua teemahaastattelua ja haastateltavilta kysyttiin samat kysymykset.

Haastatteluvastausten perusteella vaikuttaa siltä, että teemahaastattelu toimi tässä tapauksessa. Tällaisen aika henkilökohtaisiakin tunteita ja kokemuksia kysyvän tutkimuksen toteuttamisessa haastattelut vaikuttivat toimivan hyvin. Koin, että minut otettiin hyvin vastaan poliisiopiskelijana vanhempien kollegoiden keskuudessa. Uskon, että poliisien yhteisöllisyys ja vertaisena oleminen auttoivat tämän tutkimuksen vastausten saamisessa.

Käsitteenä henkinen valmistautuminen vaikutti olevan haastateltaville hiukan vieras. Haastateltavat kertoivat oikein sen olevan tulevaan valmistautumista ja virittäytymistä tulevaan. Kuitenkin vastauksista huomasi, ettei henkinen valmistautuminen -käsitettä ole kukaan psykologian ammattilainen avannut haastateltaville ja ettei käsite ole heidän käytössään arkielämässä. Käsitteen ymmärtäminen ja konkreettiset henkisen valmistautumisen keinot varmasti helpottaisivat oman henkisen minän tuntemista ja keinoja olisi helpompi käyttää jokapäiväisessä elämässä.

Haastateltavien kokemukset tunteisiin vaikuttamisesta vaikuttivat vastausten perusteella olevan enemmänkin tunteiden syrjäyttämistä tiukoissa tilanteissa. Käytännössä tämä tarkoittaa niin sanotun ammattiminän kytkemisen päälle esimerkiksi vainajan omaisten kohtaamisessa. Osa haastateltavista vaikutti tunteisiinsa valmistautumalla niihin ja osa hyväksymällä tunteet. On ymmärrettävää, ettei omaisten suruun voi lähteä mukaan, oma työ on kyettävä tekemään ja oltava jopa rauhallinen, ammattimainen ”olkapää”. Poliisikin on ihminen, poliisillakin on tunteet. Voisiko poliisi oppia tunnistamaan omia tunteitaan paremmin, hyväksymään ja sitä kautta hallitsemaan tunteensa sen sijaan, että sulkee tunteensa pois kokonaan jossakin tilanteessa?

Vaikuttaa siltä, että suomalaisen kenttäpoliisin henkinen valmistautuminen työpäivään tarkoittaa hyvin pitkälti vireystilan varmistamista pitkään työvuoroon. Käytännön keinoina ovat esimerkiksi hyvät yöunet. Tutkinnan poliisit käyvät enemmän läpi tulevaa työpäiväänsä mielessään. Tässä huomaa eron kenttätehtävissä ja tutkintatehtävissä.

Kenttäpoliisina tehtäviä hoidetaan hälytyskeskuksen antamina, mitä ikinä ne sitten ovatkaan. Tutkinnassa jokaisella on omat tutkittavat jutut ja työpäivään voi olla sovittuna kuulusteluja ynnä muuta. Toisinaan, mutta harvemmin, myös tutkinnassa tulee akuutteja lähtöjä esimerkiksi rikospaikalle. Tämä ero näkyy erityisesti valmistautumisessa, mutta myös henkisessä valmistautumisessa työpäiviin ja tehtäviin.

Työtehtäviin valmistautuminen on kenttäpoliiseilla paljolti partiokaverin tai muiden partioiden kanssa työtehtävien ja tiedon jakamista tehtävään liittyen. Sitä kautta vaikuttaisi tulevan myös kenttäpoliisien niin kutsuttu ”virittäytyminen”, henkinen ja fyysinen valmius tehtävälle. Tutkijoiden valmistautuminen vaikutti olevan hyvin asiakeskeistä.

Vaativiin ja vaarallisiin tehtäviin valmistaudutaan paljon enemmän, kuin tavanomaisempiin tehtäviin. Kuitenkaan valmistautuminen ei muutu juurikaan enempää henkisen valmistautumisen puolelle, vaan fyysinen valmistautuminen ja asiakeskeisyys hallitsevat myös tämän kaltaisia tehtäviä. Osa haastateltavista toi esille esimerkiksi syvähengitykset ennen vaativaa tilannetta.

Kokonaisuutena voi sanoa, että jonkin verran henkistä valmistautumista haastatelluilla on, omien tunteiden läpikäymistä, keskustelua, ajattelua tai mielikuvia skenaarioiden muodossa. Useita henkisen valmistautumisen muotoja jäi löytymättä tai haastateltavat eivät osanneet niitä nimetä. Toki omaa toimintaa ja niihin liittyviä käsitteitä ei välttämättä osata tuoda esille ja nimetä, mikäli ei ole saanut henkisen valmistautumisen koulutusta. Toisin sanoen, ei tiedosteta tai tunnisteta omaa toimintaa eikä tunneta käsitteitä. Tutkijana jäin kaipaamaan urheilijoiden paljon käyttämiä henkisen valmistautumisen keinoja, kuten itsepuhelua, mielikuvien käyttöä, hengitystekniikoita ja tavoitteiden asettamista.

Työtehtävien jälkitoimissa ja läpikäymisessä suomalainen poliisiorganisaatio on menossa oikeaan suuntaan. Kriittisten, mahdollisesti traumatisoivien tilanteiden jälkeen organisaatiossa on käytössä debriefing, eli jälkipuinti. Onko jälkipuinnin käyttö kuitenkin liian suuren kynnyksen takana? Koetaanko edelleen turhaan omaa huonoutta tai heikkoutta, jos pyydetään apua esimerkiksi omien tunteiden tai jonkin tilanteen käsittelyyn?

Suomalaisessa kulttuurissa ja yhteiskunnassa on sotien jälkeen ollut vallalla ajatus, että itse on pärjättävä ja tunteiden näyttäminen on heikkoutta. Kuitenkaan ihminen ei ole robotti, olipa kyse poliisista tai minkä tahansa alan edustajasta. Tunteita on tukahdutettu alkoholin

voimalla, myös poliisissa. Tilanteisiin liittyviä voimakkaita tunteita on opittu hyväksymään niin suomalaisessa yhteiskunnassa, kuin suomalaisessa poliisissa vasta ihan viime vuosina.

Tämän opinnäytetyön haastattelujen vastauksista huomaa kyseisen murroksen. Pystytään puhumaan vaikeista asioista, omista tunteista, peloista, ahdistuksista. Vastauksista onkin havaittavissa, että suomalainen poliisi puhuu työhön liittyvistä asioista mieluiten vertaisen kanssa. Osa puhuu omista tunteistaan omalle puolisolleen, avaamatta varsinaista tilannetta sen kummemmin. Haastateltavat kokivat, ettei oman puolison tai ystävien rasittaminen poliisityön kauheuksilla ole kohtuullista. Ajatellaan, että tavallinen ihminen on hyvin kaukana siitä negatiivisuudesta, väkivallan uhasta ja kuoleman läsnäolosta, mitä poliisi kohtaa työssään. Siten on helpointa hakea tukea siltä taholta, joka ymmärtää ammatin vaatimukset, vertaisiltaan.

Suomalainen poliisi suhtautuu hyvin henkisen valmentautumisen koulutukseen ja olisi valmis ottamaan vastaan tarjottua koulutusta. Kolme seitsemästä oli saanut jotain henkisen valmentautumisen koulutusta, kaikki poliisiorganisaation järjestämiä kurseja. Kumulatiivinen stressi tuotiin esille työn hankaluuksiin liittyen. Kumulatiivisen stressin hallintaan pitäisi erään haastateltavan mukaan löytää käytännön keinoja.

Henkisen valmentautumisen koulutukselta suomalainen poliisi haluaisi esimerkiksi apua stressin hallintaan. Kouluttajan pitäisi ehdottomasti olla henkilö, joka tietää ja tuntee poliisityön vaatimukset ja paineet. Ulkopuolisen antamaa koulutusta pidettäisiin huonona.

Lisäksi esille tuli ylipäätään ammatillisen koulutuksen järjestäminen pitkin työuraa. Ammattitaidon ylläpitäminen koulutusten avulla auttaa vaikeista tilanteista selviytymistä ja niissä onnistumista. Kun tiedot ja taidot ovat ajan tasalla, tilanteet eivät ole niin stressaavia ja niistä ei koe niin suurta painetta.

Tutkittuani seitsemää suomalaista poliisia ja luettuani lukuisia lähdemateriaaleja aiheeseen liittyen, koen henkisen valmentautumisen yhtenä tärkeänä työkaluna ammattitaitoisen poliisin työkalupakissa. Henkinen valmistautuminen, omien tunteiden tunnistaminen, oman työn stressitekijöiden tunnistaminen ja ammattitaitoa ylläpitävät koulutukset ovat erinomaisia keinoja jaksaa työssä ja hallita kumulatiivista stressiä. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat tiukassa tilanteessa poliisin havainnointiin ja kykyyn tehdä oikeita päätöksiä sekä toimia oikein. Tutkimuksellista jatkoa ajatellen eräs mielenkiintoinen tutkittava aihe

voisi olla poliisitutkijoiden stressinhallinnan tunne saatuaan henkisen valmentautumisen koulutusta verrattuna nykytilanteeseen.

LÄHTEET

Andersen, Judith P., Papazoglou, Konstantinos., Koskelainen, Mari., & Nyman, Markku 2015: Knowledge and Training Regarding the Link Between Trauma and Health. Luettavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244015580380>. Luettu 15.3.2016.

Ford, Julian D. 2009: Post-traumatic Stress Disorder – Scientific and Professional Dimensions.

Gartner, Richard B. 2017: Trauma and Countertrauma, Resilience and Counterresilience: Insights from Psychoanalysts and Trauma Experts / edited by Richard B. Gartner.

Gustafsberg, Harri 2014: Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen.

Hammarlund, Claes-Otto 2001: Kriisikeskustelu – Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. (Suomennos Riikka Toivanen 2004).

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008: Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö.

Huhta, Juha-Matti 2016: Stressinhallinta ja toimintakyky. Luento 22.3.2016.

Hyvä terveys 2008: Stressi käy sydämelle. Luettavissa: http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/stressi_kay_sydamelle. Luettu 10.8.2017.

Kalliopuska, Mirja 2005: Psykologian sanasto.

Kontala, Janne: Rentoutuminen ei ole meditaatiota. Yogame. Luettavissa: <https://www.yogame.com/inspiraatio/mita-on-meditaatio/>. Luettu 15.8.2017.

Koskelainen, Mari 2016: Onko poliisin työ stressaavaa ja vaikuttaako se terveyteesi – tutkimus. Luento 26.2.2016.

Linde-Leimer, Klaus & Wenzel, Thomas 2014: Resilience - A Key Skill for Education and Job. Project Partners. Luettavissa: http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Guidelines_fi_2014.pdf. Luettu 11.6.2017.

Mattila, Antti S. 2010: Stressi. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976. Luettu 9.8.2017.

Mustajoki, Pertti 2016: Cushingin oireyhtymä (kortisolin liikatuotanto). Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00990. Luettu 12.6.2017.

National Institute of Mental Health. What is Biofeedback? Luettavissa: <http://psychotherapy.com/bio.html>. Luettu 12.6.2017.

Nurmi, Lasse 2006: Kriisi, pelko, pakokauhu.

Poliisihallitus, 2012: Määräys 10.4.2012, 2020/2012/668, Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa.

Rantaeskola, Satu; Hyyti, Jari; Kauppila, Jaakko; Koskelainen, Mari 2015: Haastavat asiakastilanteet: väkivalta työssä.

Stockholm Resilience Centre, Stockholm University 2015: What is resilience? An introduction to a popular concept. Luettavissa: <http://www.stockholmresilience.org/research/research-news/2015-02-19-what-is-resilience.html>. Luettu 20.4.2017.

Virolainen, Harri & Virolainen, Ilkka 1999: Psykykinen kilpailuun valmistautuminen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos.

Yogame: Harjoitukset ja vinkit hengittämiseen osana joogaa. Luettavissa: <https://www.yogame.com/inspiraatio/hengitys-on-hyvan-olon-ydin/>. Luettu 15.8.2017.