



Menetelmäpankki kriisityön tueksi Itä-Uuden- maan sosiaali- ja kriisipäivystykseen

Johanna Nykopp

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Menetelmäpankki kriisityön tueksi Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystykseen

Johanna Nykopp
Sairaanhoitaja amk
Opinnäytetyö
marraskuu, 2023

Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä hoidetaan koko Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kriisityö ympärivuorokautisesti. Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä on vielä melko vähän asiakkaiden kanssa käytettäviä menetelmiä, jotka tukisivat kriisityöntekijää erilaisissa kriisitilanteissa. Syntyi tarve menetelmäpankille, joka tukisi kriisityöntekijöiden työskentelyä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa akuutin traumaattisen kriisityön tueksi sähköinen menetelmäpankki Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Tavoitteena opinnäytetyölleni on tuoda esiin traumaattisen kriisin erilaisia tukimuotoja sekä kehittää näiden menetelmien hyödynnettävyyttä Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä. Opinnäytetyön toimeksiantajana ja yhteistyötahona toimi Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen yksikkö Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys.

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus toteutettiin kyselyn avulla. Kyselylomakkeen avulla kartoitettiin Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksen työntekijöiden mielipidettä kriisityön materiaalipankin tarpeellisuudesta sekä sitä, mitkä menetelmät sopisivat menetelmäpankkiin. Kyselyanalysoitiin kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia menetelmiä hyödyntäen. Osa kyselyn vastauksista taulukoitiin numeraalisesti ja laadullisista vastauksia luokiteltiin teemoja. Menetelmäpankki rakennettiin perustuen aikaisempaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, sekä kyselyssä saatujen vastausten perusteella. Kyselyn tuloksissa kävi ilmi, että menetelmäpankille on tarvetta. Katsekeskittymisharjoitus ja perhostaputus koettiin tärkeimpinä menetelminä menetelmäpankkiin. Kyselyssä kartoitettiin taustamuuttujina vastaajien koulutustaustaa sekä kriisityössä työskentelyaikaa vuosina.

Valmis menetelmäpankki on hyödynnettävissä Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä sähköisenä. Jatkossa yhtenä kehittämiskohteena todetaan menetelmäpankin tuominen näkyvämmäksi kriisityöntekijöille kriisityössä sekä menetelmäpankin sisällön toimivuus työntekijöiden näkökulmasta.

Asiasanat: Akuutti traumaattinen kriisi, sosiaali- ja kriisityöntekijä, menetelmäpankki

Johanna Nykopp

Method bank to support crisis work for the social and crisis emergency services in East Uusimaa

Year

2023

Pages

266

In East Uusimaa, the social and crisis emergency services take care of the crisis work of the entire wellbeing service county of East Uusimaa around the clock. In East Uusimaa social and crisis emergency services, there are still only fairly few methods used with clients that would support crisis workers in various crisis situations. We found a need for a method bank that would support the work of crisis workers. The purpose of my thesis is to produce an electronic method bank for East Uusimaa social and crisis emergency services to support acute traumatic crisis work. The goal of this thesis is to highlight different forms of support for a traumatic crisis and to develop the usability of these methods in the social and crisis emergency services of East Uusimaa. The East Uusimaa wellbeing services county's unit, the East Uusimaa social and crisis services, acted as the client and partner of the thesis.

The research part of the thesis was carried out with the help of a survey. With a questionnaire, the opinion of the employees of the social and crisis emergency services in East Uusimaa was mapped on the necessity of a material bank for crisis work, as well as on which methods would be suitable for the method bank. The survey was analyzed using quantitative and qualitative methods. Some of the answers to the survey were numerically tabulated, and the qualitative answers were classified into themes. The method bank was built based on previous literature and studies, as well as on the basis of the answers received in the survey. The results of the survey showed that there is a need for a method bank. Eye concentration exercise and butterfly hug method were perceived as the most important methods in the method bank. In the survey, the educational background of the respondents and the time spent working in crisis work in years were mapped as background variables.

The completed method bank can be used electronically in the social and crisis emergency services of East Uusimaa. In the future, making the method bank more visible to crisis workers in crisis work and the functionality of the content of the method bank from the employees' point of view will be identified as one area of development.

Keywords: Acute traumatic crisis, social and crisis worker, method bank

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Opinnäytetyön teoriatausta	8
2.1	Akuutti traumaattinen kriisi.....	8
2.2	Sosiaali- ja kriisityöntekijä	9
2.3	Menetelmäpankki	9
2.4	Erlaisia menetelmiä traumaattisen kriisin tueksi	10
2.4.1	NADA korva-akupunktio	10
2.4.2	Perhoshalaus	11
2.4.3	Jännitysrentoutusmenetelmä.....	11
2.4.4	Vuorosierainhengitys.....	12
2.4.5	Katsekeskittymisharjoitus.....	13
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	13
4	Työelämän yhteistyön kuvaus	13
5	Opinnäytetyö prosessi.....	14
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	14
5.2	Kyselylomake kriisityöntekijöille	15
5.3	Kyselyn analyysi.....	15
6	Menetelmäpankin kuvaus	16
6.1	Menetelmäpankin suunnittelu.....	16
6.2	Menetelmäpankki	16
7	Pohdinta	18
7.1	Tulosten tarkastelu.....	19
7.2	Eettinen tarkastelu ja luotettavuus	19
7.3	Jatkokehittämiskohteet.....	20
	Lähteet	21

1 Johdanto

Ihmiset kokevat elämänsä aikana erilaisia kriisejä ja akuuteissa traumaattisissa kriisitilanteissa on mahdollisuus saada lakisääteistä kriisiapua asuinpaikkakunnasta huolimatta. Psykososiaalinen tuki on osa valmiussuunnitelmaa. Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys vastaa seitsemän eri kunnan kriisityöstä, jotka ovat Porvoo, Sipoo, Loviisa, Pukkila, Myrskylä, Askola ja Lapinjärvi. Akuutti traumaattinen kriisi voi olla esimerkiksi läheisen kuolema, yllättävä sairastuminen tai vakava liikenneonnettomuus. (STM 2019.)

Akuutissa kriisityössä on tarkoitus antaa kriisissä olevalle asiakkaalle ja hänen läheisilleen tietoa kriisin eri vaiheista ja niihin liittyvistä reaktioista. Tavoitteena kriisityössä on arkeen paluun edistäminen, traumatisoitumisen ennaltaehkäisy sekä resilienssin vahvistaminen. Oikea aikaisella ja nopealla kriisityöllä voidaan mahdollisesti ehkäistä pitkittyneitä kriisireaktioita ja esimerkiksi traumaperäistä stressihäiriötä. (STAKES 2006.)

Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksen kriisityön prosessi kestää noin yhden vuoden, myös asiakkaan omiin toiveisiin perustuen. Kriisityön prosessiin kuuluu akuutissa alkuvaiheessa noin yhdestä viiteen tapaamista, jonka jälkeen jatketaan yleensä puhelimitse seurantaan. Kriisityön seurantaan kuuluu kolmen, kuuden ja kahdentoista kuukauden seurantasoiot traumaattisesta tapahtumasta alkaen. Akuutissa alkuvaiheessa psykososiaalinen tuki on tärkeää sekä tiedon antaminen. Kun kriisin vaiheet etenevät, voidaan alkaa miettimään psykososiaalisen tuen rinnalle erilaisia, toipumista tukevia menetelmiä. Kriisiasiakkaille voi myös opettaa erilaisia rentoutumismenetelmiä esimerkiksi uniongelmien tueksi.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena on tuotettu sähköinen menetelmäpankki tukemaan kriisityötä. Menetelmäpankin toivotaan olevan avuksi kriisityöntekijöille kriisityön toteuttamisessa. Menetelmät valikoituivat tuotokseen työntekijöille teetetyn kyselyn perusteella, kyselyyn menetelmät valikoituivat työssä opitun ja tutkittuun tietoon perustuen. Kyselyn perusteella katsekeskittymisharjoitus ja perhostaputus saivat eniten kannatusta kriisityöntekijöiltä. Menetelmäpankki koettiin myös tarpeelliseksi jokaisen kyselyyn vastanneen työntekijän osalta.

2 Opinnäytetyön teoriatausta

2.1 Akuutti traumaattinen kriisi

Akuutti traumaattinen kriisi on epätavallisen voimakas ja epänormaali tapahtuma, jota omat voimat ei riitä kohtaamaan ja johon liittyy voimakas tunnejärkytys. Lähimmäisen kuolema tai vakava sairastuminen voivat esimerkiksi olla tällaisia tapahtumia. Henkilöillä on erilainen kyky sietää kriisejä. Jotkut voivat reagoida todella voimakkaasti ja tilanne saattaa vaatia paljon aikaa toipumiseen, kun taas toiset selviävät vähemmällä oireilla ja avulla. Traumaattinen kriisi voi myös nostaa vanhoja traumoja pintaan. Akuutti traumaattinen kriisi järkyttää perusturvallisuuden tunnetta. (Suomen mielenterveys ry 2022.)

Akuutti traumaattinen kriisi syntyy aina jonkin yllättävän ulkoisen tapahtuman vaikutuksesta ja se on ennustamaton. Traumaattinen tapahtuma on myös hallitsematon, jolloin ihminen ei itse voi vaikuttaa tilanteeseen omalla toiminnallaan. Tapahtuma on niin suuri, että tavanomainen psyykinen käsittelykyky ei riitä siihen. Yleensä ihminen uskoo maailman olevan hyvä paikka ja että elämässä vallitsee järjestys. Uskotaan myös, että omaa elämää pystytään pääpiirteittäin hallitsemaan. Kriisin jälkeen maailman ja ympäristön ennustettavuuden sekä turvallisuuden kuvat muuttuvat ja myös käsitys omasta haavoittuvuudesta. (Pohjolan-Pirhonen C. Poutiainen K. Samulin H. 2007.)

Akuutissa traumaattisessa kriisissä on yleensä neljä eri vaihetta. Ensimmäinen on shokkivaihe, joka alkaa heti kriisin aiheuttaman tilan jälkeen. Shokkivaiheessa ihmiset reagoivat hyvin erilaisin tavoin. Usein shokkivaiheessa tilannetta ei vielä täysin ymmärretä. Shokkivaiheessa ihminen voi esimerkiksi täysin lamaantua tai kieltää tapahtuneen ja käyttäytyä hyvinkin mekaanisesti kuin mitään ei olisi tapahtunut. Huutaminen, itku ja paniikki ovat myös hyvin tyypillisiä shokkivaiheen reaktioita. Reaktiovaihe seuraa shokkivaihetta ja tässä kohtaa ihminen alkaa pikkuhiljaa ymmärtämään tapahtuneen ja kohtaamaan järkyttävää tapahtumaa. Reaktiovaiheessa tunteet heittelevät laidasta laitaan ja ihminen alkaa yleensä etsimään syyllistä itsestään tai muista ja on vihainen. Reaktiovaiheeseen voi liittyä paljon pelkoa, ahdistusta ja mielen taistelua kieltää tapahtunutta. Reaktiovaiheen jälkeen tulee käsittelyvaihe, jossa ihminen alkaa ymmärtämään tapahtuneen ja sitä ei enää kielletä. Ihminen alkaa olla valmis kohtaamaan muuttuneen elämäntilanteensa ja tapahtuman eri ulottuvuudet. Tässä kohtaa keskustelu tilanteesta saattaa auttaa tilanteen käsittelyä ja tilannetta onkin hyvä käydä omaan tahtiin läpi itselle parhaalta tuntuvalla tavalla. Tähän vaiheeseen voi myös liittyä muisti- ja keskittymisvaikeuksia ja sosiaalisista suhteista vetäytymistä. Viimeinen vaihe on uudelleensuuntautumisen vaihe, jolloin tapahtuma on alkanut jo muuttua osaksi elämää. Tapahtunut saattaa jäädä arveksi elämään, mutta ei ole enää koko ajan mielen päällä. (Terveyskylä.fi 2021.)

2.2 Sosiaali- ja kriisityöntekijä

Sosiaali- ja kriisipäivystyksissä työskentelee sosiaalityöntekijöitä, sosionomeja ja terveydenhuollon ammattilaisia, joilla on korkeakoulututkinto. Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2019 teettämässä kartoituksessa suomen sosiaali- ja kriisipäivystyksissä työskentelee enimmäkseen sosiaalityöntekijöitä ja työ tehdään pääosin parityöskentelynä. Työskentely tapahtuu suureksi osaksi aktiiviyöskentelynä, mutta varallaolotyöskentelyä on myös jonkin verran eri puolella suomea. Sosiaali- ja kriisipäivystyksen työntekijöiden tehtäviin kuuluu auttaa akuuteissa päivystyksellisissä tilanteissa, sekä ohjata asiakkaita sopivien jatkopalveluiden pariin. Sosiaali- ja kriisityöntekijä antaa turvaa ja huolenpitoa erilaisissa hätä- ja kriisitilanteissa, joita voi olla lastensuojeluun, aikuissosiaalityöhön tai ikääntyneiden sosiaalityöhön liittyvät tilanteet, sekä onnettomuudet tai muut äkilliset kriisitilanteet. Sosiaali- ja kriisityöntekijä toimii myös tilanteissa, jotka vaativat välittömiä sosiaaliviranomaisen toimenpiteitä. Sosiaali-päivystys toimii virka-ajan ulkopuolella ja kriisipäivystys ympäri vuorokauden. Virka-aikana sosiaalipalvelusta vastaavat hyvinvointialueen virka-aikaiset palvelut. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Sosiaali- ja kriisityöntekijällä tulee olla osaamista ja voimavaroja toimia hyvässä yhteistyössä ensihoidon, terveydenhuollon päivystyksen, pelastustoimen, poliisin ja hätäkeskuksen kanssa, jotta palvelun laatu ja asiakasturvallisuus toteutuvat (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023). Sosiaali- ja kriisityöntekijän tulee pystyä johtamaan suuronnettomuustilanteissa evakuoituksesta ja vastata tarvittaessa hätämajoituksesta. Suuronnettomuus- ja häiriötilanteissa sosiaali- ja kriisipäivystystyöntekijä järjestää myös ensivaiheen psykososiaalista tukea. (Keski-Suomen hyvinvointialue 2023) Psykososiaalinen tuki on kiireellistä sosiaalityötä tai akuuttia kriisityötä. Asiakkaaseen ollaan yhteydessä puhelimitse tai tavataan kasvotusten. Tapaamiset voivat toteutua asiakkaan kotona, sairaalassa, sosiaali- ja kriisipäivystyksen toimistolla tai muussa sovitussa paikassa. (Itä-Uudenmaan hyvinvointialue 2023.)

2.3 Menetelmäpankki

Tässä työssä menetelmäpankilla tarkoitetaan sähköistä opasta, jossa esitellään erilaisia kriisityötä tukevia menetelmiä. Tätä menetelmäpankkia kriisityöntekijät voivat käyttää kriisityön tukena esimerkiksi psykososiaalisen tuen rinnalla. Kriisityöntekijät voivat käydä asiakkaan kanssa menetelmäpankin menetelmiä yhdessä läpi ja pohtia sopisiko jokin tai jopa useampi menetelmä juuri asiakkaan kriisitilanteisiin vakauttavina keinoina. Sähköisessä muodossa menetelmäpankki on helposti kaikkien työntekijöiden käytettävissä ja sitä on helppo myös jakaa näin esimerkiksi sähköpostitse.

Menetelmäpankissa olevat toimintamallit ovat tiivistettyjä kuvauksia kehitetyistä, käyttöön- otetuista ja hyväksi havaituista ratkaisuista, joita muut voivat hyödyntää. Toimintamallissa kerrotaan lyhyesti, mihin tarkoitukseen se on kehitetty ja kenelle sekä minkälaisista vaiheista tai kokonaisuuksista sen toteuttaminen koostuu ja mitä sillä on saavutettu. Toimintamalliin voidaan myös lisätä keskeisiä kuvia ja videoita kuvauksen tueksi. (Innokylä 2023.)

2.4 Erilaisia menetelmiä traumaattisen kriisin tueksi

2.4.1 NADA korva-akupunktio

NADA (National Acupuncture Detoxification Association) on viiden pisteen korva-akupunktio, joka on alun perin luotu päihteistä vieroittautumisen tukemiseen, sekä päihteiden käytöstä kuntoutumiseen. Tässä kiinalaisessa akupunktio muodossa stimuloidaan viittä korvassa sijaitsevaa pistettä akupunktio neulojen avulla. Akupunktio pisteisiin voidaan laittaa myös kuulia, magneetteja tai siemeniä. NADA-akupunktio sopii kaikille, mutta pienille lapsille ei kuitenkaan suositella neulojen laittoa, eikä vasten kenenkään tahtoa. Korva-akupunktiota voidaan käyttää myös erilaisten kiputilojen hoitoon. Menetelmän käyttö aktivoi vatsanpuoleisen vagus-hermon haaran toimintaa ja täten purkaa stressitilaa ja tasapainottaa hermoston toimintaa. Vieroitusoireiden loppuminen tai lieventyminen, mielitekojen vähentyminen sekä ahdistus- ja masennusoireiden helpottuminen ovat yleisimpiä vaikutuksia korva-akupunktiosta. Menetelmä auttaa myös uniongelmien ja parantaa unen laatua. NADA korva-akupunktio voi nostaa energiatasoa, rentouttaa ja rauhoittaa sekä selkeyttää ajatuksia ja mieltä. (Leikkiväki 2023.)

NADA-akupunktio viisi eri pistettä löytyvät kuvana menetelmäpankista. Jokaisella pisteellä on oma nimi ja vaikutusalueensa, pisteet ovat shenmen, sympaticus, munuaispiste, maksapiste ja keuhkopiste. Shenmen on niin sanottu yleispiste, joka rauhoittaa mieltä ja helpottaa kipuja. Tämän lisäksi shenmen tasapainottaa maksaa ja laskee verenpainetta. Sympaticus poistaa kipuja ja toimii hikoilun vähentäjänä. Maksapisteen tarkoitus on säädellä verenkiertoa, rentouttaa lihaksia ja vahvistaa ruoansulatusta, sekä lieventää masennusoireita. Munuaispiste vahvistaa selkäydintä ja aivoja, lisäksi sillä voidaan hoitaa tinnitysoireita. Keuhkopiste kontrolloi hengitystä ja säännöstelee kehon lämpötilaa, sekä parantaa hapenottoa. (Aurinkosilta Oy 2023.)

2.4.2 Perhoshalaus

Perhoshalaus tarkoittaa kädet halausotteessa itsestään rintakehän päällä tehtävää rentouttavaa ja rauhallista taputusta. Perhoshalaus rauhoittaa, vie huomiota toisaalle ja auttaa menemään kohti vaikeitakin tuntemuksia. Perhoshalaus rauhoittaa keskushermostoa ja auttaa muun muassa ahdistavissa tilanteissa. Menetelmän on kehittänyt EMDR-terapeutti Lucina Artigas työskennellessään Acapulcon hurrikaani Paulinen selviytyjien parissa. Käsien ristikkäinen asento hämää aivoja ja saa sen helposti tuntumaan siltä kuin joku toinen ihminen koskettaisi. Perhoshalausta voi toteuttaa missä ja milloin vain ja sen voi ottaa vaikka päivittäiseksi rauhoittumishetkeksi. Perhoshalauksessa kädet asetetaan ristikkäin rinnan päälle, ikään kuin perhosen siivet. Käsiä aletaan taputtamaan vuorotellen rintaa vasten, ensin kevyesti ja rauhallisesti. Tämän jälkeen aletaan hakemaan itselle tilanteeseen sopivaa tahtia ja jatketaan niin pitkään kuin hyvältä tuntuu. Usein hidas ja pehmeä taputus auttaa rauhoittumaan parhaiten. (Roivainen 2022.)

Perhoshalauksessa käytettävä tekniikka on sellainen, jota kutsutaan bilateraalseksi stimulaatioksi. Tekniikassa ärsykettä annetaan vuorotellen rytmisessä kehon molemmille puolille. Vastaavia, luonnollisia esimerkkejä bilateraalisesta stimulaatiosta ovat juokseminen, jossa jalat lyövät maata vuorotellen sekä rumpujen soittaminen, jossa kädet liikkuvat vuorotellen. Vaikka tieteellistä näyttöä EMDR:n tehokkuudesta on vielä suhteellisen vähän, perhoshalaus on kiistatta rauhoittava. Se on myös nopea ja helppo tehdä, joka on olennaista kaikissa tekniikoissa, joiden tarkoituksena on auttaa akuutisti stressaavina hetkinä. (Trauma ja dissosiaatio 2023.)

Sähköisessä menetelmäpankissa on myös linkki opetusvideoon perhoshalaus tekniikasta:

<https://www.youtube.com/watch?v=WhuvaSlbwf8>

2.4.3 Jännitysrentoutusmenetelmä

Jännitysrentoutusmenetelmällä pyritään kohti nopeampaa rentoutumista, jonka tarkoituksena on toimia pikaisena apuna esimerkiksi jännitystä tai ahdistusta aiheuttavissa tilanteissa. Joskus lihasten rentouttaminen vaatii ensin niiden jännittämisen. Jännitysrentoutusharjoitusta voidaan harjoitella ja opittuaan tekemään sen hyvin, siitä voidaan tehdä sovellettu pikaharjoitus, joka vie aikaa enää vain 20-30 sekuntia. Tällä harjoituksella on saatu hyviä tuloksia esimerkiksi paniikkihäiriön kaltaisten stressiperäisten oireiden hoidossa. Tässä rentoutumisteknikassa ensin jännitetään voimakkaasti ja sitten rentoutetaan lihaksia. Kun harjoitusta on opeteltu, voidaan siirtyä suoraan rentouttamiseen, jolloin aikaa harjoitukseen menee

vähemmän. Rentoutus harjoitus tulee tehdä mahdollisimman rauhallisessa paikassa joko istuen hyvässä nojatuolissa tai makuulla. Silmät pidetään suljettuina ja rauhallisesti hengittäen, keskittyen kehotuntemuksiin. Lihasten jännitysrentoutus aloitetaan jalkateristä, käydään koko keho läpi alhaalta ylöspäin päättäen harjoitus kasvoihin. (Ljungberg 2012, 48-50.)

Rentoutuminen tukee fyysistä palautumista erilaisista rasituksista ja vammoista. Kehon kannalta rentoutuminen vie koko keskushermostolle rauhoittavaa viestiä, leviten koko kehon läpi lihasten, autonomisen ja ääreishermoston, immunitaetti- ja sisäeritysjärjestelmän. Stressihormonien taso laskee ja ne korvautuvat mielihyvää tuottavilla hormonyhdisteillä. Jos jännitys kiristää lihaksia, ääreisverenkierto vähenee. Rentoutuessa ääreisverenkierto lisääntyy, verisuonet laajenevat sekä hengitystiheys, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat. Kun verenkierto lihaksissa ja kudoksissa lisääntyvät, ne saavat paremmin veren kuljettamia happea ja ravinteita. Verenkierron lisääntyessä myös lämmöntunne lihaksissa lisääntyy sekä hermojen ja lihasten välinen yhteistyö paranee. Rentoutuminen vähentää kuluttavia jännitystiloja ja tehostaa voimavarojen palautumista kehossa, myös unen ja levon laatu paranee sekä aineenvaihdunta rauhoittuu. Rentoutumisen kyky voi myös helpottaa tilapäisesti kuormittavaa tilannetta ja univajetta. Rentoutuminen voi myös vapauttaa ikäviä tai patoutuneita tunteita, lievittäen niistä aiheutuvia tuntemuksia, kuten levottomuutta, ahdistusta tai pelkotiloja. (Mieli 2022.)

2.4.4 Vuorosierainhengitys

Vuorosierainhengitys on peräisin joogan piiristä ja on todella helppo toteuttaa. Vuorosierainhengityksen on sanottu tasapainottavan aivopuoliskojen toimintaa ja hermostoa sekä auttavan parantumaan stressiperäisistä sairauksista. Vuorosierainhengityksessä painetaan sormella toinen sierain kiinni sivusta ja hengitetään sisään avoinna olevasta sieraimesta, pidetään hetki hengitystä, sen jälkeen vaihdetaan sormi painamaan toinen sierain kiinni ja hengitetään ulos jälleen avoinna olevan sieraimen kautta. Seuraava sisäänhengitys suoritetaan sitten samasta sieraimesta, josta viimeisimmäksi hengitettiin ulos. Tätä voidaan toistaa useamman kerran ja se auttaa tunnistamaan hapensaantia sekä hengityksen konkreettisen merkityksen. (Ljungberg 2012, 48.)

Kun hengittäminen tapahtuu vuoroin oikean ja vuoroin vasemman sieraimen kautta, energiakanavat eli nadit puhdistuvat. Tämä stimuloi pranin liikettä. Prana on hindulaisessa filosofiassa ja joogafilosofiassa elämänvoima, joka kiertää kehon energiakanavissa eli nadeissa. Tämän tekniikan säännöllisen harjoittelun tavoite on edistää fyysistä ja henkistä terveyttä. Vuorosierainhengityksen tavoitteena on vahvemmat hengityselimet, vahvistunut hermosto, tehostunut aivojen toiminta, energian tehostunut virtaus, veren puhdistuminen, stressin helpottuminen, keskittymiskyvyn lisääntyminen, sekä rauhallisempi mieli. (Tiedon portailla 2023.)

2.4.5 Katsekeskittymisharjoitus

Katsekeskittymisharjoitus on hyvä silloin kun mieli käy ylikierroksilla ja ajatukset sinkoilevat. Katsekeskittymisharjoitus on helppo ja nopea tapa saada ajatusten laukkaaminen pysähtymään hetkeksi ja mieli rauhoittumaan. Rauhoittumisen tarpeen voi tunnistaa esimerkiksi levottomuudesta. Joillekin tämä harjoitus ei toimi kuten pitäisi ja saattaa aiheuttaa lisää ahdistusta, silloin on hyvä välttää tätä harjoitusta. Katsekeskittämisharjoituksessa on tarkoitus valita jokin pieni piste, jota katsotaan liikuttamatta silmiä milläkään. Keskitytään paikalla olemiseen ja katseen kohdistamiseen pisteeseen. Katsottavan pisteen tulee olla liikkumaton. Pistettä voi tuijottaa muutamia minutteja putkeen ja tällöin yleensä mieli tyhjenee hetkeksi sekä rauhoittuu, vähän samoin kuin meditoinnissa. (Muhonen 2022.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata erilaisia kriisityössä käytettäviä menetelmiä ja tuottaa akuutin traumaattisen kriisityön tueksi sähköinen menetelmäpankki Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tehdä työntekijöille näkyvämmäksi akuutin traumaattisen kriisin erilaisia tukimuotoja sekä kehittää näiden menetelmien hyödynnettävyyttä Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy sähköinen menetelmäpankki.

4 Työelämän yhteistyön kuvaus

Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys on Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen yksikkö, jossa työskentelee 11 työntekijää ja esihenkilö, sekä vaihtelevasti keikkalaisia. Tällä hetkellä työyhteisöömme kuuluu kuusi sosiaalityöntekijää, kolme kriisityöntekijää ja kolme sosiaaliohjaajaa. Työntekijöiden keskuudessa on keskusteltu kriisityön kehittämisestä ja siihen kuuluu osana myös opinnäytetyöni tuotos, menetelmäpankki kriisityön tueksi.

Sosiaalipäivystyksen tehtävät liittyvät esimerkiksi perheväkivaltaan, alaikäisen rikollisuuteen, ilman aikuista hoitajaa tai huoltajaa jääneeseen lapseen, karanneeseen tai kadonneeseen nuoreen tai huoleen yksin asuvan vanhuksen selviytymisestä ja omaishoitajien jaksamisesta. Myös muun muassa tulipalot asuinrakennuksissa, liikenneonnettomuudet ja äkilliset kuolemantapaukset ovat tilanteita, joihin voi liittyä sosiaali- ja kriisipäivystyksen toiminnan tarve. (STM, 2019.) Sosiaali- ja kriisipäivystys tekee paljon yhteistyötä eri viranomaistahojen kanssa, kuten poliisin ja pelastuslaitoksen, lastensuojelun, vanhuspalveluiden ja aikuissosiaalityön

kanssa. Sosiaali- ja kriisipäivystys vastaanottaa eri yhteistyötahoilta lastensuojeluilmoituksia, vanhus- ja vammaispalveluilmoituksia sekä huoli-ilmoituksia työkäisistä henkilöistä.

Asiakkaisiin ollaan yhteydessä puhelimitse tai heitä voidaan tavata esimerkiksi asiakkaan omassa kodissa, sairaalassa, sosiaali- ja kriisipäivystyksen tiloissa tai muussa sovitussa paikassa. Sosiaali- ja kriisipäivystys on ympärivuorokautisessa suuronnettomuusvalmiudessa ja vastaa suuronnettomuustilanteessa psykososiaalisen tuen järjestämisestä ja koordinoimisesta Itä-Uudellamaalla. Psykososiaalinen tuki tarkoittaa kiireellistä sosiaalityötä ja akuuttia kriisityötä. (Itä-Uudenmaan hyvinvointialue 2023.)

Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä ei ole tällä hetkellä käytössä kuin yksi selkeä menetelmä kriisityön tukena, joka on Nada korva-akupunktio. Tähän saakka työntekijät ovat itsenäisesti etsineet asiakkaan toivoessa erilaisia rentoutumismenetelmiä heidän tuekseen. Aiemmin ryhmille on järjestetty terveystieteitä, jossa halukkaat ovat päässeet metsään liikkumaan ja rentoutumaan työntekijöiden kanssa yhdessä.

5 Opinnäytetyö prosessi

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa sähköinen menetelmäpankki kriisityön tueksi Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Tämän opinnäytetyön aiheen valinta perustuu kriisityössä käytettävien menetelmien havaittuun puutteeseen Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisityön yksikössä. Materiaalipankkiin on kerätty aineistoa tutkittuun tietoon perustuen, sekä työssä kerrytetyn kokemuksen kautta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoitus tuottaa tai suunnitella jonkinlainen tuote tai tapahtuma. Tuotteen tai tapahtuman sisällön määrittelevät sen käyttäjät. Määriteltäessä käyttäjiä ja kohderyhmää, käytetään usein toimeksiantajan toiveita tai henkilöiden ominaisuuksia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38-40.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään selvitystä kohdehenkilöiltä tai ryhmältä teoriataustan lisäksi ja se voidaan toteuttaa esimerkiksi kyselyn tai haastattelun avulla. Tämän selvityksen avulla on tarkoitus taustoittaa sitä, että mitä tuotokselta halutaan ja mitä sen tulisi sisältää. Tällä pyritään siihen, että lopullinen tuotos vastaisi mahdollisimman hyvin sen käyttäjiä. (Vilkkä & Airaksinen 2023, 56-62.)

5.2 Kyselylomake kriisityöntekijöille

Opinnäytetyössä tuotettiin määrällinen kysely toiminnallisen toteutuksen tueksi. Opinnäytetyössä käytetyn kyselyn tarkoituksena oli selvittää, kokevatko työntekijät menetelmäpankin hyödylliseksi ja mitä he toivoisivat sen sisältävän. Kyselyssä selvitetään myös Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisityöntekijöiltä heidän taustakoulutuksestaan sekä kuinka pitkään he ovat työskennelleet kriisityön parissa. Menetelmät kyselyyn valikoituivat sekä kirjallisuudesta, että työssä saadun kokemuksen perusteella. Kyselyä varten on haettu tutkimuslupa Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelta.

Kyselylomakkeessa oli viisi määrällistä kysymystä, lisäksi yhteen kysymykseen oli mahdollista vastata vapaalla sanalla. Työkokemus ja taustakoulutus olivat taustamuuttujia kyselyssä. Kysely toteutettiin lomakkeen muodossa, työntekijät saivat vastata työpäivän aikana kyselyyn nimettömästi. Vastausaikaa kyselyyn oli annettu kuukauden verran.

5.3 Kyselyn analyysi

Kysely teetettiin lomake muotoisena siten, että kyselyyn on saanut vastata anonymisti työpäivän aikana. Kyselyyn vastaamiseen oli varattu aikaa yhden kuukauden ajan. Kyselyyn vastasi kahdeksan Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksen työntekijää.

Taustamuuttujina kyselyssä kysyttiin koulutustaustaa ja kriisityön parissa työskentelyn kestoa vuosina. Vastaaajista kahden koulutustausta oli sosiaaliohjaaja n=2, 25 %, kahden sairaanhoitaja n=2, 25 % ja neljän sosiaalityöntekijä n=4, 50 %. Vastaaajista n=5, 60 % on työskennellyt kriisityön parissa 1-5 vuotta, n=1, 10 % 5-10 vuotta, n=2, 20 % 10-15 vuotta ja n=1, 10 % yli 15 vuotta.

Jokainen kyselyyn vastaaja oli sitä mieltä, että sähköinen menetelmäpankki olisi hyvä lisä akuutin, traumaattisen kriisityön tueksi eli kyllä vastauksia oli n=8, 100 %. Sähköisen menetelmäpankin toteutukseen toivottiin pelkkä tekstiselostus n=2, 25 % toimesta ja n=6, 75 % toivoi kuvia tekstiselostuksen tueksi. Menetelminä NADA korva-akupunktio sai n=6, 75 % ääntä, perhoshalaus/perhostaputus n=7, 88 % ääntä, palleahengitys n=5, 63 % ääntä, jännitysrentoutus menetelmä n=8, 100 % ääntä, vuorosierain hengitys n=6 ääntä 75 %, katsekeskittymisharjoitus n=8 100 % ääntä. Jokin muu, mikä avoimeen sarakkeeseen saatiin vastuksia mindfulness harjoituksia, turvapaikkaharjoitus, maadoitusharjoitus, meditaatio-/rentoutusharjoituslinkit sekä lapsille soveltuvia harjoituksia.

6 Menetelmäpankin kuvaus

Menetelmäpankki toteutetaan PowerPoint pohjalle sähköiseen muotoon. Menetelmäpankissa tuodaan esille jokaisen menetelmän tarkoitus ja taustatietoa. Menetelmäpankissa kerrotaan selkeästi ohjeet kunkin menetelmän toteuttamiseen. Menetelmäpankki sisältää myös ohjeita kuvien muodossa sekä linkkejä ohjevideoihin. Menetelmäpankissa on viisi eri menetelmää; Nada korva-akupunktio, perhoshalaus, jännitysrentoutusmenetelmä, vuorosierainhengitys sekä katsekeskittymismenetelmä.

Menetelmäpankissa on jokaiselle menetelmälle luotu oma sivunsa, jonka voi tarvittaessa esimerkiksi tulostaa asiakkaan mukaan. Menetelmäpankki on pyritty tekemään ulkonäöllisesti rauhoittavaksi ja selkeäksi. Jokaisen menetelmän kohdalla on pyritty löytämään mahdollisimman hyvä menetelmää kuvaava kuva.

6.1 Menetelmäpankin suunnittelu

Menetelmäpankin suunnittelu alkoi jo opinnäytetyön aihetta valittaessa. Menetelmäpankin tarve tuli esiin jo ennen opinnäytetyön aloitusta ja tämän työstäminen mielessä alkoi heti rakentua. Menetelmäpankki suunniteltiin tuotettavaksi sähköisessä muodossa PowerPoint alustalle. Sisältö menetelmäpankkiin valikoitui kyselylomakkeen tulosten pohjalta. Kyselylomakkeelle menetelmät valikoituivat työkokemuksen kerryttämään tietoon perustuen sekä tutkituun tietoon pohjautuen.

Menetelmäpankin on tarkoitus olla selkeästi rakennettu, jotta Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksen työntekijät osaavat sen pohjalta ohjata kriisiasiakkaita tekemään harjoitteita sekä valikoida kunkin asiakkaiden tarpeisiin sopivia menetelmiä. Valikoidut menetelmät ovat kaikki nopeasti ja helposti toteutettavissa lähes missä tahansa, joka helpottaa menetelmien käyttöönottoa erilaisissa paikoissa ja tilanteissa. Ainoastaan Nada korva-akupunktio vaatii ammattilaisen laittamaan neulat ja sitä ei voi toteuttaa itsekseen. Menetelmät ovat helposti opetettavissa ja jokainen varmasti muistaa menetelmän, kun sitä on kerran kokeillut.

6.2 Menetelmäpankki

Menetelmäpankki on esitelty alla kuvin valmiissa muodossaan. Menetelmäpankin ulkonäkö on pyritty tekemään mahdollisimman neutraaliksi ja rauhoittavaksi, kuten siihen valitut kuvatkin.

NADA korva-akupunktio

- NADA (National Acupuncture Detoxification Association) on viiden pisteen korva-akupunktio, joka on alun perin luotu päihteistä vieroittautumisen tukemiseen, sekä päihteiden käytöstä kuntoutumiseen.
- Tässä kiinalaisessa akupunktiion muodossa stimuloidaan viittä korvassa sijaitsevaa pistettä akupunktio neulojen avulla. Akupunktio pisteisiin voidaan laittaa myös kuulia, magneetteja tai siemeniä.
- NADA-akupunktio sopii kaikille, mutta pienille lapsille ei kuitenkaan suositella neulojen laittoa eikä vasten kenenkään tahtoa. Korva-akupunktiota voidaan käyttää esimerkiksi erilaisten kiputilojen hoitoon. Menetelmän käyttö aktivoi vatsanpuoleisen vagus-hermon haaran toimintaa ja täten purkaa stressiä ja tasapainottaa hermoston toimintaa.
- Vieroitussoireiden loppuminen tai lieventyminen, mielitekojen vähentyminen sekä ahdistus- ja masennusoireiden helpottuminen ovat yleisimpiä vaikutuksia korva-akupunktiosta. Menetelmä auttaa myös uniongelmiin ja parantaa unen laatua. NADA korva-akupunktio voi nostaa energiatasoa, rentouttaa ja rauhoittaa sekä selkeyttää ajatuksia ja mieltä.

(Leikkiväki 2023.)



Perhoshalaus


- Perhoshalaus tarkoittaa kädet halausotteessa itsestään rintakehän päällä tehtävää rentouttavaa ja rauhallista taputusta.
- Perhoshalaus rauhoittaa, vie huomiota toisaalle ja auttaa menemään kohti vaikeitakin tuntemuksia. Perhoshalaus rauhoittaa keskushermostoa ja auttaa esimerkiksi ahdistavissa tilanteissa.
- Menetelmän on kehittänyt EDMR-terapeutti Lucina Artigas työskennellessään Acapulcon hurrikaani Paulinen selviytyjien parissa. Käsien ristikkäinen asento hämää aivoja ja saa sen helposti tuntumaan siltä kuin joku toinen ihminen koskettaisi. Perhoshalasta voi toteuttaa missä ja milloin vain ja sen voi ottaa vaikka päivittäiseksi rauhoittumishetkeksi.
- Perhoshalauksessa kädet asetetaan ristikkäin rinnan päälle, ikään kuin perhosen siivet. Käsia aletaan taputtamaan vuorotellen rintaa vasten, ensin kevyesti ja rauhallisesti. Tämän jälkeen aletaan hakemaan itselle tilanteeseen sopivaa tahtia ja jatketaan niin pitkään kuin hyvältä tuntuu. Usein hidas ja pehmeä taputus auttaa rauhoittumaan parhaiten. (Roivainen 2022.)
- Linkki ohjevideoon:
<https://www.youtube.com/watch?v=WhuvaSlbwf8>
- (Roivainen 2022.)



Jännitysrentoutusmenetelmä

- Jännitysrentoutusmenetelmällä pyritään kohti nopeampaa rentoutumista, jonka tarkoituksena on toimia pikaisena apuna esimerkiksi jännitystä tai ahdistusta aiheuttavissa tilanteissa.
- Jännitysrentoutusharjoitusta voidaan harjoitella ja opittuaan tekemään sen hyvin, siitä voidaan tehdä sovellettu pikaharjoitus, joka vie aikaa enää vain 20–30 sekuntia.
- Tällä harjoituksella on saatu hyviä tuloksia esimerkiksi paniikkihäiriön kaltaisten stressiperäisten oireiden hoidossa. Tässä rentoutumistekniikassa ensin jännitetään voimakkaasti ja sitten rentoutetaan lihaksia.
- Rentoutus harjoitus tulee tehdä mahdollisimman rauhallisessa paikassa joko istuen hyvässä nojatuolissa tai makuulla. Silmät pidetään suljettuina ja rauhallisesti hengittäen, keskittyen kehotuntemuksiin. Lihasten jännitysrentoutus aloitetaan jalkateristä, käydään koko keho läpi alhaalta ylöspäin päättäen harjoitus kasvoin.
- Linkki ohjattuun harjoitukseen:
<https://www.youtube.com/watch?v=zlY4Za9DOAI>
- (Ljungberg 2012, 48–50.)






Vuorosierainhengitys

Vuorosierainhengitys on peräisin joogan piiristä ja on todella helppo toteuttaa. Vuorosierainhengityksen on sanottu tasapainottavan aivopuoliskojen toimintaa ja hermostoa sekä auttavan parantumaan stressiperäisistä sairauksista.

Vuorosierainhengityksessä painetaan sormella toinen sierain kiinni sivusta ja hengitetään sisään avoimma olevasta sieraimesta, pidätetään hetki hengitystä, sen jälkeen vaihdetaan sormi painamaan toinen sierain kiinni ja hengitetään ulos jälleen avoimma olevan sieraimen kautta. Seuraava sisäinhengitys suoritetaan sitten samasta sieraimesta, josta viimeisimmäksi hengitettiin ulos. Tätä voidaan toistaa useamman kerran ja se auttaa tunnistamaan hapensaantia sekä hengityksen konkreettisen merkityksen.

Linkki ohjevideoon: <https://www.youtube.com/watch?v=n7X6EJlnog>
(Ljungberg 2012, 48.)



Katsekeskittymisharjoitus

- Katsekeskittymisharjoitus on hyvä silloin kun mieli käy ylikierroksilla ja ajatukset sinkoilevat. Katsekeskittymisharjoitus on helppo ja nopea tapa saada ajatusten laukkaaminen pysähtymään hetkeksi ja mieli rauhoittumaan.
- Rauhoittumisen tarpeen voi tunnistaa esimerkiksi levottomuudesta. Joillekin tämä harjoitus ei toimi kuten pitäisi ja saattaa aiheuttaa lisää ahdistusta, silloin on hyvä välttää tätä harjoitusta.
- Katsekeskittämisharjoituksessa on tarkoitus valita jokin pieni piste, jota katsotaan silmiä liikkuttamatta milläkään. Keskitytään paikalla olemiseen ja katseen kohdistamiseen pisteeseen. Katsottavan pisteen tulee olla liikkumaton. Pistettä voi tuijottaa muutamia minutteja putkeen ja tällöin yleensä mieli tyhjenee hetkeksi sekä rauhoittuu, vähän samoin kuin meditoinnissa.
- (Muhonen 2022.)

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle opettavainen ja antoisa prosessi. Olen oppinut lisää kriisityöstä ja erilaiset rentoutumis- ja vakauttamismenetelmät ovat tulleet tutummaksi. Koin oppineeni ajankäytön hallintaa, sekä rajaamaan omaa vapaa-aikaa sopivasti, jotta opinnäytetyö edistyi työn ohessa. Teoriataustan kirjoittaminen syvensi tietämystäni myös oman työyksikköni rakenteista ja kriisityön täsmentämisestä.

Koen saavani akuutin kriisityön tueksi tuotetun sähköisen menetelmäpankin avulla erilaiset vakauttavat menetelmät työntekijöille näkyvämmäksi ja helpottavan niiden käytäntöön ottamista kriisityössä. Toivon, että kriisiasiakkaamme saavat menetelmäpankista hyötyä ja voivat ottaa menetelmiä käyttöönsä myös itsenäisesti vaikeisiin tilanteisiin.

Koin vaikeaksi löytää aiheesta tutkittua tietoa, jonka vuoksi aihe oli ajoittain hankala työstää. Koin ajoittain hankalaksi löytää aikaa opinnäytetyön työstämiseen, koska tein koko opinnäytetyö prosessin ajan töitä sosiaali- ja kriisipäivystyksessä. Opinnäytetyö vei aikaa enemmän kuin olisin toivonut, mutta osasin olla itselleni armollinen alkuperäisen aikataulun venyessä.

7.1 Tulosten tarkastelu

Kyselyssä nousi selkeästi esiin menetelmäpankin tarve Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä. Kyselyn tuloksista tuli esiin, että työntekijät toivoivat menetelmäpankkiin myös kuvia tekstin tueksi. Kyselyyn valituista menetelmistä saivat eniten kannatusta perhostaputus sekä katsekeskittymisharjoitus, vähiten palleahengitys. Palleahengitys menetelmää ei koettu hyödylliseksi menetelmäpankkiin vähäisen kannatuksen vuoksi. Kaikki kyselyssä olleet menetelmät lukuun ottamatta palleahengitystä, päätyivät menetelmäpankkiin, saatuaan yli 50 % kannatusta. Taustatekijöillä ei havaittu olevan merkitystä menetelmäpankkiin valikoituihin menetelmiin.

7.2 Eettinen tarkastelu ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyttä arvioitaessa on huomioitava hyvät toiminnalliset ja tieteelliset käytännöt, sekä noudatettava tieteellisen toiminnan perusteita. Eettisyys näkyy jo aiheen valinnassa ja opinnäytetyön kohdentamisessa. Työn alussa tulee punnita, voiko työhön sitoutua myös oman arvoperustansa kannalta. Tietolähteisiin tulee kiinnittää myös tarkasti huomiota. Kehittäminen pohjautuu uusimpaan tutkimustietoon, käytännön kokemuksiin sekä ammattihenkilöiltä saatuun kokemukseräiseen tietoon. Perusteellinen lähdekritiikki edistää luotettavuuden lisäksi eettistä turvallisuutta. (Heikkilä ym. 2008,43-44.)

Opinnäytetyön aiheenvalinnassa jo kiinnitin huomiota siihen, että olen perehtynyt tarpeeksi opinnäytetyön aiheeseen. Olen suunnannut opintojani mielenterveyspuolelle sekä suorittanut vapaasti valittavista opinnoista kriisityöhön liittyvän kurssin, joka tukee opinnäytetyöni aiheetta. Olen työskennellyt Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä koko opinnäytetyön tekemisen ajan ja jo ennen sen aloittamista, joten olen kartuttanut työkokemusta myös jatkuvasti lisää. Koin omaavani riittävät resurssit opinnäytetyön työstämiseen. Olen tehnyt sopimuksen yhteistyökumppanin kanssa ja hakenut organisaatiolta tutkimusluvan työntekijöille teetettävää kyselyä varten. Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisityöntekijöille teetetyssä kyselyssä kerrottiin lyhyesti opinnäytetyöstäni ja kyselyn tarkoituksesta ja kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Opinnäytetyössäni ei käsitellä henkilötietoja tai muuta salassa pidettävää tietoa.

7.3 Jatkokehittämiskohteet

Jatkossa kehittämiskohteena voisi olla menetelmäpankin käyttöönotto kriisityöhön ja sen näkyväksi tuominen. Kehittämiskohteena voitaisiin tutkia sitä, kuinka kriisityöntekijät ovat ottaneet menetelmäpankin asiakastyöhön mukaan. Toinen kehittämiskohde voisi liittyä menetelmäpankin sisältöön, kaivataanko siihen lisää menetelmiä tai onko jotkin menetelmistä jääneet käyttämättä. Asiakkaiden osalta voitaisiin myös tutkia, ovatko he saaneet menetelmäpankin menetelmistä hyötyä omissa kriisitilanteissa ja millaisissa tilanteissa he menetelmiä käyttävät.

Lähteet

Painetut

Heikkilä, A. Jokinen P. Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Ljungberg, T. 2012. Rentoutumisen opas -vapaudu stressistä ja jännityksestä. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja.

Pohjolan-Pirhonen, C. Putiainen, K. Samulin, H. 2007. Kriisityön käsikirja: Käytännön opastusta kriisin kohdatessa. Helsinki: Kirjapaja.

Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Aurinkokylä Oy 2023. Korva-akupunktio tasoittaa kehoa ja mieltä. Viitattu 30.9.2023.

<https://aurinkosilta.fi/viiden-pisteen-korva-akupunktio/>

Innokylä 2023. Ohjeita käyttäjille. Viitattu 29.8.2023. <https://innokyla.fi/fi/ohjeita-kayttajille>

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue 2023. Sosiaali- ja kriisipäivystys. Viitattu 8.8.2023.

<https://itausimaa.fi/etusivu/apua-hataan/sokri/#f5442841>

Keski-Suomen hyvinvointialue 2023. Sosiaali- ja kriisipäivystys. Viitattu 8.8.2023.

<https://hyvaks.fi/palvelumme/sosiaali-ja-kriisipaivystys>

Leikkiväki 2023. NADA korva-akupunktio rentouttaa ja nostaa energiatasoja. Viitattu

29.8.2023 <https://www.leikkivaki.net/keho-ja-mieli/korva-akupunktio>

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue 2023. Sosiaali- ja kriisipäivystys. Viitattu 4.8.2023.

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/sosiaali-ja-kriisipaivystys>

Mieli 2022. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 5.10.2023. [https://mieli.fi/vahvista-](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/)

[mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/)

Muhonen H. 2022. Psykoterapeutti neuvoo keinon, jolla saa kytkettyä itsensä hetkeksi “pois

päältä”. Helsingin sanomat 16.9.2022. Viitattu 21.8.2023. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009064766.html>

Roivainen R. 2022. Perhoshalaus tuntuu siltä kuin toinen ihminen koskettaisi -kokeile lempeää otetta, kun ahdistaa. Anna 6.8.2022. Viitattu 21.8.2023 <https://anna.fi/hyvinvointi/itsetuntemus/perhoshalaus-tuntuu-silta-kuin-toinen-ihminen-koskettaisi-kokeile-lempeaa-otetta-kun-ahdistaa>

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2006. Akuutti kriisityö kunnissa. Viitattu 7.10.2023 <https://rednet.punainenristi.fi/sites/rednet.mearra.com/files/tiedostolataukset/Akuutti%20kriisiryö%20kunnissa.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Sosiaalipäivystys suomessa. Kartoitus sosiaalipäivystystoiminnan järjestämisestä ja toiminnasta. Viitattu: 4.8.2023 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161623/37_2019_Sospaivraportti_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Sosiaalipäivystys, psykososiaalisen tuen suositus. Viitattu: 16.10.2023 <https://stm.fi/documents/1271139/13384557/Holopainen+Liisa+Sosiaalipäivystys%2C+psykososiaalisen+tuen+suositus>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Sosiaalipäivystys. Viitattu 4.8.2023. <https://stm.fi/sosiaalipaivystys>

Suomen mielenterveys ry 2022. Kriisit kuuluvat elämään. Viitattu 4.6.2023. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvat-elamaan/>

Terveyskylä.fi 2021. Kriisin vaiheet. Viitattu 17.8.2023. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/apua-kriisiin/kriisin-vaiheet>

Tiedon portaililla 2023. Vuorosierainhengitys - Anuloma viloma pranayama. Viitattu 5.10.2023. <https://www.tiedonportaililla.fi/jooga/jooga71.htm>

Trauma ja dissosiaatio 2023. Kokeile perhoshalausta, kun haluat rauhoittua. Viitattu 4.10.2023. <https://traumajadissosiaatio.fi/kokeile-perhoshalausta-kun-haluat-rauhottua/>

Julkaisemattomat

Ensimmäinen julkaisematon lähde

Liite 1: Kyselylomake.....	24
Liite 2: Tutkimuslupa.....	25

Liite 1: Kyselylomake



Kyselylomake

Olen kolmannen vuoden sairaanhoitaja opiskelija Laureasta. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa sähköinen menetelmäpankki akuuttiin traumaattiseen kriisityöhön Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystykseen kriisityön tueksi. Kyselyn tarkoitus on kartoittaa työntekijöiden kokemusta kriisityössä sekä menetelmäpankin hyödyllisyyttä. Kyselyssä kartoitetaan myös, mitkä menetelmät ovat työntekijöiden mielestä hyödyllisiä ottaa menetelmäpankkiin mukaan. Kysely on suunnattu Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä työskenteleville.

Vastaathan kyselyyn 5.4.2023 mennessä.

|

Ympyröi vastaukset.

Olen työskennellyt kriisityössä:

- 0-1 vuotta
- 1-5 vuotta
- 5-10 vuotta
- 10-15 vuotta
- yli 15 vuotta

Olen koulutukseltani:

- Sosiaalityöntekijä
- Sosiaaliohjaaja
- Sairaanhoitaja

Koen, että sähköinen menetelmäpankki olisi hyvä lisä akuutin traumaattisen kriisitön tueksi:

- Kyllä
- Ei

Sähköisen menetelmäpankin toteutus:

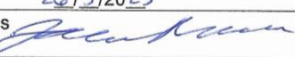
- Menetelmien kuvaus tekstinä selostaen riittää
- Menetelmien kuvaus tekstinä ja kuvia tukena

Mielestäni sopivia menetelmiä menetelmäpankkiin olisi:

- ~~Nada~~ korva-akupunktio
- Perhostaputus/perhoshalaus
- Palleahengitys
- Jännitys-rentoutus menetelmä
- Vuoro-sierain hengitys
- Katsekeskittymisharjoitus
- Jokin muu, mikä? _____

Liite 2: Tutkimuslupa

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Hakijan tiedot	Nimi	Johanna Nyköpp
	Katuosoite	Peippolan kaari 2-4 b9
	Postinumero ja postitoimipaikka	06400 Porvoo
	Puhelin	0407202187
	Sähköpostiosoite	johanna.nykoop@itauusimaa.fi
	Tutkimus- tai oppilaitos	Porvoo Laurea amk
	Hakijan tehtävä/virka-asema	Sairaanhoitaja opiskelija
	Tutkimuksen ohjaaja	Nimi
Oppiarvo ja ammatti		Sosiaalityöntekijä, esimies
Toimipaikka ja osoite		Itä-Uudemaan sosiaali- ja kriisipäivystys
Puhelin		0405174194
Sähköpostiosoite		kirsi.nurme@itauusimaa.fi
Päiväys ja allekirjoitus		Paikka ja päivämäärä Porvoo 26/3/2023
Päiväys ja allekirjoitus	Hakijan allekirjoitus	
	Päätätjä täyttää	Tutkimusluvan myöntäminen <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään ___ Tutkimuslupaa ei myönnetä
Päiväys ja päätäjän allekirjoitus	Myöntämisen ehdot	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuksen myöntämisen ja tietojen luovuttamisen ehtona on, että tutkimuksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja luottamuksellisesti ja ainoastaan tämän tutkimuksen tekemiseksi. Tutkimuksen valmistuttua tiedot on hävitettävä asianmukaisella tavalla.
		<input checked="" type="checkbox"/> Hakijan tulee toimittaa valmis raportti tutkimuksen valmistuttua
		<input checked="" type="checkbox"/> Muut ehdot Tutkimussuunnitelma tulee toimittaa hyvinvointialueen kirjaamoon. Perustelut myöntämättä jättämiselle
Päiväys ja päätäjän allekirjoitus	Paikka ja päivämäärä	Hanna Kaunisto 12 / 4 / 20 23
	Allekirjoitus	Sosiaalityön johtaja

Liite 3: Työelämän palaute



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Työelämän palaute

8.12.2015/ba

Hyvä työelämän edustaja

Kiitos, että tarjositte Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijalle/opiskelijoille mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö yrityksenne/organisaatioonne. Työelämän kehittäminen on tärkeä osa opinnäytetöidemme arvioinnissa. Pyydämmekin näkemystänne.

Yrityksen/organisaation nimi	Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys
Työelämän edustajan/Arvioijan nimi ja tehtävänimike	Kirsi Nurme, esihenkilö
Opinnäytetyön ohjaaja yrityksessä/organisaatiossa	Kirsi Nurme
Opinnäytetyön tekijä/t	Johanna Nykopp
Miten yrityksenne/organisaatioonne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä?	
Opinnäytetyön menetelmäpankki kriisityön menetelmiksi on konkreettinen työväline kriisityön tueksi. Menetelmäpankin käytöstä voidaan järjestää perehdytys esimerkiksi kehittämispäivän yhteyteen. Lisäksi menetelmäpankki toimii perehdytysmateriaalina uusille työntekijöille.	
Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa?	
Menetelmäpankki on uusi selkeä työväline sosiaali- ja kriisipäivystyksen työntekijöille.	
Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän/-tekijöiden kanssa?	
Johanna tuntee hyvin sosiaali- ja kriisipäivystyksen työkentän ja on tunnistanut hyvin osa-alueen jonka kehittäminen tukee perustyötä.	

Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelupaikkoja? Miten haluaisitte kehittää yrityksenne/organisaatioonne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä?	
Itä-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys tekee yhteistyötä Laurea ammattikorkeakoulun kanssa ja jatkossakin on mahdollista tarjota sekä opinnäytetyön aiheita ja harjoittelupaikkoja.	

Paikka ja päivämäärä	Porvoo 15.11.2023
Työelämän edustajan/arvioijan allekirjoitus	
Nimenselvennys	Kirsi Nurme
Voitte palauttaa lomakkeen myös ilman allekirjoitusta sähköpostilla joko suoraan koulun ohjaajalle tai opinnäytetyöntekijälle, joka välittää viestin ohjaajalleen siten, että viestiketjusta näkyy allekirjoittajan sähköpostiosoite.	