

Vuorio Eero & Ylinen Eero

Kotiin palaaminen kriisinhallintaoperaatiosta

Opas rauhanturvaajalle

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoidaja (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidtaja (AMK)

Tekijät: Eero Vuorio & Eero Ylinen

Työn nimi: Kotiin palaaminen kriisinhallintaoperaatiosta, opas rauhanturvaajalle

Ohjaajat: Kristiina Vaahtera, lehtori THM Anna Saari & lehtori THM

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 51

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa käytännönläheinen opas kriisinhallintaoperaatiosta kotiin palaavalle rauhanturvaajalle. Opinnäytetyön tilaaja oli Suomen Rauhanturvaajaliitto ry. Opas sisältää tietoa haasteista, joita rauhanturvaajat voivat kohdata kotiin palatessaan ja arkeen sopeutuessaan, sekä ajatuksia ja käytännön vinkkejä rauhanturvaajilta arkeen sopeutumisesta. Lisäksi oppaassa on tietoa rauhanturvaajalle tarjolla olevista tukipalveluista.

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailla kirjallisuuteen ja aikaisempaan tutkimustietoon perustuen kriisinhallintaoperaatioihin liittyviä erilaisia stressitekijöitä ja arkeen sopeutumisen haasteita sekä hankkia opasta varten kokemustietoa ja vinkkejä arkeen sopeutumiseen kyselylomakkeen avulla seitsemältä 2000-luvulla palvelleilta rauhanturvaajilta. Kirjallisessa osuudessa on tietoa myös rauhanturvaoperaatioista sekä rauhanturvaamisen historiasta suomalaisittain. Opinnäytetyö on toiminnallinen.

Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää millaiset asiat vaikuttavat kriisinhallintaoperaatiosta palaavan rauhanturvaajan arkeen sopeutumiseen sekä saada käytännön vinkkejä, miten rauhanturvaajien arkeen sopeutumista voitaisiin helpottaa. Tehtäväkysymykset olivat, miten tunnistaa tuen ja avun tarve? Miten rauhanturvaaja voi itse tukea arkeen sopeutumistaan? Mistä rauhanturvaaja saa apua kotiin palattuaan? Mitkä ovat tukitoimet entiselle rauhanturvaajalle?

Tehdyn kyselyn perusteella ilmeni, että arkeen sopeutumista koettiin helpottavan oma perhe ja ystävät, harrastukset, arjen rutiinit sekä vertaistuki. Haasteina koettiin mahdollinen työttömyys, perheettömyys, arjen tylsyys sekä saman henkisen porukan puuttuminen ympäriltä. Vastanneiden mielestä kotiuttamistilaisuuden pituutta tulisi lisätä nykyisestä niin, että 6-10 kuukauden kuluttua kotiin paluusta olisi tilaisuus, missä kartoitettaisiin, kuinka arkeen sopeutuminen on lähtenyt käyntiin sekä huomattaisiin ne, jotka ovat mahdollisesti lisäävun tarpeessa.

Avainsanat: rauhanturvaaja, kriisinhallinta, sopeutuminen, stressi, kriisi, vertaistuki, tukitoimet

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Author/s: Eero Vuorio & Eero Ylinen

Title of thesis: Coming home from crisis management operation, guide to a peacekeeper

Supervisor(s): Kristiina Vaahtera, senior lecturer MNSC & Anna Saari, senior lecturer MNSC

Year: 2017 Number of pages: 51 Number of appendices: 3

The aim of this thesis was to produce a practical guide for peacekeepers returning home from a crisis management operation. The client of this thesis was The Finnish Peacekeepers' Union. The guide contains information about the possible challenges peacekeepers might face after homecoming, together with thoughts and practical tips from former peacekeepers about homecoming and adaptation to everyday life. In addition, the guide has information about the support and help services available to former peacekeepers.

The purpose of this thesis was to describe, using academic literature and previous research, different kinds of stressors regarding crisis management operations and challenges in adaptation to everyday life. Another target was to acquire information from seven peacekeepers who have served in crisis management operation in the 2000s, using a questionnaire about their experiences regarding homecoming and adaptation to life back home. The theory part also contains information about the history of Finnish peacekeeping operations. This thesis is a functional research.

The meaning of this study was to find out the factors that influence home returning peacekeepers' adaptation to everyday life, as well as to get practical hints on how to facilitate home returning peacekeepers' adaptation to everyday life. The research questions of this thesis were: What are the matters that affect adaptation to everyday life for peacekeepers returning from crisis management operations? How to recognize the need for support and help? How can peacekeepers themselves support adaptation to everyday life? Where can peacekeepers get help after coming home? What are the support services for former peacekeepers?

The results of the questionnaire indicate that family, friends, hobbies, everyday routines and peer support made adaptation to everyday life easier. Adaptation challenges were possible unemployment, being single, everyday life apathy, as well as the lack of a similar group of friends around. Many respondents suggested that it would be good to organize a 6-10 month-event after homecoming, where it could be evaluated how adaptation is going on and who is in need of further aid.

Keywords: peacekeeper, crisis management, adaptation stress, crisis, peer support, support services

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 KRIISINHALLINTA JA RAUHANTURVAAMINEN.....	9
3 KOTIINPALUUN MAHDOLLISIA HAASTEITA.....	12
3.1 Kriisin kokeminen ja vaiheet.....	12
3.2 Stressin kokeminen ja hallinta.....	13
3.3 Paluushokin kokeminen.....	17
3.4 Traumaperäisen stressihäiriön riskitekijät, oireet ja hoito.....	18
3.5 Sopeutumishäiriön ilmeneminen, oireet ja hoito.....	22
3.6 Rauhanturvaajien kokemia stressitekijöitä kriisinhallintaoperaation aikana ja sen jälkeen.....	23
4 TUKITOIMET RAUHANTURVAAJALLE KOTIIN PALAAMISEN JÄLKEEN.....	26
4.1 Defusing, debriefing ja ryhmäkeskustelu.....	26
4.2 Vertaistuki.....	28
4.3 Puolustusvoimien ja Valtionkonttorin tarjoamat tukitoimet sekä korvaukset.....	29
4.4 Suomen Rauhanturvaajaliiton tukitoimet.....	31
4.5 Tukinet- kriisikeskus netissä.....	32
4.6 Muita tukitoimia.....	33
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT.....	34
6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	35
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	35
6.2 Yhteistyötaho.....	36
6.3 Opinnäytetyön suunnittelu.....	36
6.4 Aiheen rajaus.....	37

6.5 Tiedonhaku	37
6.6 Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen toteutus	38
6.7 Oppaan ja kyselylomakkeen suunnittelu ja toteutus.....	39
6.8 Saadut tulokset rauhanturvaajille lähetetyistä kyselyistä.....	41
7 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	44
7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	44
7.2 Johtopäätökset, kehittämisideat ja jatkotutkimusehdotukset	44
7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi	46
LÄHTEET	47
LIITTEET	51

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Taulukko 1 Suomalaiset Rauhanturvaoperaatioissa vuonna 2016 11

Taulukko 2 Traumaperäisen stressihäiriön diagnostiset kriteerit: ICD-10 19

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe oli Kotiin palaaminen kriisinhallintaoperaatiosta, opas rauhan- turvaajalle. Operaatiosta kotiin palaaminen ei aina suju toivotulla tavalla ja rauhan- turvaaja voi tarvita tukea arkeen sopeutumisessaan. Opinnäytetyön aihe oli tärkeä kotiin palaavan rauhanturvaajan arkeen sopeutumisen haasteiden tunnistamisen ja ennaltaehkäisyn kannalta. Opinnäytetyössä keskityttiin tarkastelemaan aihetta eri- tyisesti rauhanturvaajan mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

Rauhanturvaajan työ on antoisaa ja palkitsevaa, työstä saa paljon erilaisia positiivi- sia ja negatiivisia kokemuksia operaation aikana. Negatiiviset kokemukset ja tunte- mukset saattavat aiheuttaa haasteita sekä operaation aikana, että sen jälkeen. Täl- laisia haasteita voivat olla muun muassa eristäytyneisyys, erilaisen kulttuurin koh- taaminen, työtehtävät ja niissä sattuneet tilanteet, ihmisten kärsimysten näkeminen, voimattomuuden tunne kotona tapahtuviin muutoksiin tai huoli läheisistä. Haasteet saattavat ilmetä vasta kotiin paluun jälkeen, jolloin operaatioaikana opitut rutiinit ka- toavat ja saman henkinen porukka katoaa ympäriltä. Siviilielämässä ympärillä olevat ihmiset eivät voi samaistua rauhanturvaajan kokemiin, tuntemiin ja näkemiin asioi- hin sekä tapahtumiin. Myös läheisten voi olla vaikea ymmärtää kotiin palaavan rau- hanturvaajan kokemuksia ja sopeutumishaasteita, koska kokemukseen ei pysty sa- maistumaan. Toisaalta on myös hyvä muistaa, että rauhanturvaajan voi olla vaikea ymmärtää mitä haasteita ja tuntemuksia kotiväki on kohdannut. Tässä työssä kes- kitytään rauhanturvaajan kokemuksiin ja näkökulmaan arkeen sopeutumisesta.

Arkeen sopeutuminen voi olla pitkän operaation jälkeen yllättävän vaikeaa ja joskus käy niin, että tarvitaan ammattiapua. Terveystieteiden täytyy toimia tiiviissä yhteis- työssä Puolustusvoimien kanssa rauhanturvaajan kotiutumisen yhteydessä ja Puo- lustusvoimien tulee antaa rauhanturvaajalle informaatiota niistä asioista, joita hän voi kohdata kotiin paluun yhteydessä. Rauhanturvaaja saattaa kohdata kotiin pala- tessa erilaisia ongelmia, kuten univaikeuksia, stressiä, arkeen sopeutumisen vai- keuksia, ahdistus- tai masennusoireita tai jopa traumaperäistä stressihäiriötä. Li- säksi voi ilmetä erilaisia psykosomaattisia oireita, kuten mahakipua tai ummetusta.

Sosiaalisia haasteita voi tulla esimerkiksi parisuhteen tai muiden läheisten ihmissuhteiden kanssa pitkän poissaolon, operaation aikaisten tapahtumien tai mahdollisten elämänkatsomuksellisten muutoksien seurauksena.

Terveydenhuollon rooli näiden psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisyssä ja tunnistamisessa on tärkeä, joskin usein hoitoa haettaessa ongelmat ovat jo kasautuneet. Tämän takia riittävän informaation ja tuen antaminen rauhanturvaajalle on jo itsessään tärkeää ja ennaltaehkäisevää työtä. Oppaan kohderyhmänä oli ensisijaisesti kriisinhallintajoukoista kotiin palaava rauhanturvaaja.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas kriisinhallintaoperaatiosta kotiin palaavalle rauhanturvaajalle. Opas keskittyy käytännönläheiseen tietoon niistä asioista, joita kriisinhallintatehtävästä palaava rauhanturvaaja voi kohdata kotiinpaluun yhteydessä ja sen jälkeen. Näitä haasteita ovat muun muassa stressi, traumaperäinen stressihäiriö, paluushokki sekä sopeutumishäiriö. Opas sisältää myös kokemuksia ja vinkkejä arkeen sopeutumisesta 2000-luvulla palvelleilta rauhanturvaajilta sekä tietoa tarjolla olevista tukitoimista.

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailla kirjallisuuteen ja aikaisempaan tutkimustietoon perustuen kriisinhallintaoperaatioihin liittyviä erilaisia stressitekijöitä ja arkeen sopeutumisen haasteita sekä hankkia opasta varten kokemustietoa ja vinkkejä arkeen sopeutumiseen kyselylomakkeen avulla. Kirjallisessa osuudessa on tietoa myös rauhanturvaoperaatioista sekä rauhanturvaamisen historiasta suomalaisittain.

Opinnäytetyön tilaaja oli Suomen Rauhanturvaajaliitto ry, joka pitää käytännönläheistä opasta erittäin tervetulleena kotiin palaavalle rauhanturvaajalle. Aiheen tarpeellisuuden perustelu kyseiselle ryhmälle ei liene vaikeaa, koska tiedetään, että arkeen sopeutuminen tuo monissa tapauksissa haasteita ja tukitoimien riittävästä käydään paljon keskusteluja. Kriisinhallintaoperaatioissa palvelleiden rauhanturvaajien hyvinvointia on tutkittu melko vähän, joten aihepiiriin liittyvät tutkimukset tulevat tarpeeseen. Käytännönläheistä arkeen sopeutumisen opasta ei tiettävästi ole myöskään saatavilla. Opinnäytetyössä panostettiin siihen, että opas oli käytännönläheinen ja helppolukuinen.

2 KRIISINHALLINTA JA RAUHANTURVAAMINEN

Suomi Sanakirja (2015) määrittelee kriisinhallinnan sotilaspoliittiseksi toiminnaksi kriisien ehkäisemiseksi tai rauhoittamiseksi. Rauhanturvaaminen määritellään tavaksi, jolla yritetään auttaa valtioita ja muita kiistanalaisia osapuolia luomaan olosuhteet pysyväälle rauhalle (Suomi Sanakirja 2015).

Rauhanturvaamisella ollaan perinteisesti tarkoitettu sotilas- ja siviilihenkilöstön toimintaa sellaisilla kriisialueilla, joiden osapuolet ovat päässeet yksimielisyyteen rauhan ehdoista ja ovat valmiita näihin sitoutumaan. Perinteisen rauhanturvaamistoiminnan periaatteita ovat joukkojen puolueettomuus, voiman käyttäminen ainoastaan itsepuolustustarkoitukseen sekä konfliktin molempien osapuolten suostumus operaatiolle. Toiminnan tavoitteisiin kuuluvat konfliktien jatkumisen ehkäisy sekä molempien osapuolten tukeminen pysyvän rauhan luomiseen. Perinteisiä tehtäviä ovat olleet aselevon valvonta, humanitaarisen avun perille pääsyn suojaaminen sekä infrastruktuurin rakentaminen. Nykyään valtaosa konflikteista on valtioiden sisäisiä, eikä selviä osapuolia välttämättä voi tai kykene erottamaan toisistaan tai siviileistä. Tämä muutos on pakottanut operaatioiden luonteen uudelleenarviointiin ja siihen reagointiin. Muutokset ovat jonkin verran pakottaneet myös voimankäytön perusteiden muuttamiseen. (Vähänen 2008.)

Vuonna 2015 päivitetty kriisinhallintalain 27 § voimankeinojen käytöstä sanoo seuraavaa:

”Kriisinhallinnassa palvelevalla sotilaalla on palvelustehtävää suorittaessaan oikeus käyttää tehtävän kannalta välttämättömiä voimakeinoja. Voimakeinoja voidaan käyttää vain siinä määrin ja siihen saakka, kun ne ovat tehtävän kannalta tarpeen, hyväksyttävässä suhteessa operaation tavoitteeseen nähden ja operaatiolle vahvistettujen voimankäyttö sääntöjen mukaisia.” (L 8.5.2015/576.)

Operaatioiden tehtäväkenttä on vuosikymmenten kuluessa niiden luonteiden muuttumisen takia laajentunut, ja sen myötä myös operaatioiden henkilöstömäärät ovat kasvaneet. Rauhanturvaamisen perinteisinä periaatteina ovat osapuolten suostumus operaatiolle sekä puolueettomuus. Nämä ovat nykypäivänä osittain menettäneet merkitystään. Tästä syystä nykyään käytetään enemmän nimitystä kriisinhallinta rauhanturvaamisen sijaan. Kriisinhallinta käsittää kriisinhallinnan, rauhanturvaamisen, rauhaan pakottamisen sekä rauhan rakentamisen. Kriisinhallinnan tehtäviin kuuluu operaatioissa perinteisten tehtävien lisäksi nykyään paljon poliisi- ja siviilitoimintaa, kuten ihmisoikeuksien edistämistä sekä vaalien järjestämistä. (Vähänen 2008.) Tässä työssä käytetään *kriisinhallinta* sanaa, sillä se on laajempi käsite, joka kattaa myös rauhanturvaamisen.

Kriisinhallinta mielletään yleensä YK:n alaiseksi toiminnaksi. On huomioitava, että monet operaatiot, joihin Suomi on osallistunut viimeisen vajaan 20 vuoden aikana, ovat NATO tai EU-operaatioita. YK:lla ei ole sinänsä omia kriisinhallintajoukkoja, joten kykyä puuttua konfliktiin nopeasti ei ole. Se ei kuitenkaan vähennä YK:n tarpeellisuutta humanitaarisen avun tukijana, sotilaallisen ja siviili kriisinhallinnan toimeenpanijana sekä toteuttajana. YK:lla on tärkeä rooli kriisien jälkihoidon ja humanitaarisen avun tukijana sekä koordinoijana. (Lassenius 2007, 24.)

Suomella on pitkät ja kunniakkaat perinteet kriisinhallinnassa. Suomi osallistui jo vuonna 1956 ensimmäiseen rauhanturvaoperaatioon Suezilla. Suomi on osallistunut kaikkiaan yli 40 rauhanturva- ja kriisinhallintaoperaatioon vuodesta 1956 saakka. Suomalaisia rauhanturvaajia on palvellut rauhanturva- ja kriisinhallintaoperaatioissa kaikkiaan jo yli 45 000 henkilöä YK, NATO- ja EU johtoisissa operaatioissa Lähi-idässä, Afrikassa, Aasiassa ja Euroopassa. (Puolustusministeriö 2016.)

Puolustusvoimien mukaan vuonna 2016 suomalaisia rauhanturvaajia toimi 13 eri operaatiossa muun muassa lääkäreinä, neuvonantajina, sotilastarkkailijoina, kouluttajina, esikuntaupseereina ja miehistön tehtävissä. Alla olevassa taulukossa on listattu kaikki 13 operaatiota:

Taulukko 1 Suomalaiset Rauhanturvaoperaatioissa vuonna 2016
(Puolustusvoimat [Viitattu 24.8.2016].)

MAA/ALUE	OPERAATION NIMI	SUOMALAISTEN MÄÄRÄ VUONNA 2016
Libanon	UNIFIL (United Nations Interim Force in Lebanon)	yli 300 henkilöä
Afganistan	RS (Resolute Support)	n. 40 henkilöä
Irak	OIR (Operation Inherent Resolve)	50 henkilöä. 1.9.2016 vahvuus 100 henkilöä
Kosovo	KFOR	20 henkilöä
Bosnia ja Hertsegovina	EUFOR ALTHEA	8 henkilöä
Mali	EUTM (EU Training Mission Mali)	Enintään 12
Mali	MINUSMA (The United Nations Multidimensional Integrated	Enintään 20 henkilöä
Somalia	EUTM (EU Training Mission Somalia)	Enintään 7 henkilöä
Somalian merialue	ATALANTA	Enintään 8 henkilöä
Intia ja Pakistan	UNMOGIP (United Nations Military Observer Group in India	6 henkilöä
Lähi-Itä	UNTSO (United Nations Truce Supervision Operation)	18 henkilöä
Golan	UNDOF (United Nations Disengagement Observer Force)	3 henkilöä
Maata ei ole määritelty	EUNAVFOR MED - Operaatio Sophia	n. 20 henkilöä,

Suomessa sotilaalliseen kriisinhallintaoperaatioon osallistumisesta säädetään kriisinhallintalain 1 § seuraavasti:

Suomi voi osallistua Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) turvallisuusneuvoston valtuuttamaan tai poikkeuksellisesti muuhun kansainväliseen sotilaalliseen kriisinhallintaan, jonka tarkoituksena on kansainvälisen rauhan ja turvallisuuden ylläpitäminen tai palauttaminen taikka humanitaarisen avustustoiminnan tukeminen tai siviiliväestön suojaaminen Yhdistyneiden Kansakuntien peruskirjan (SopS 1/1956) päämäärät ja periaatteet sekä muut kansainvälisen oikeuden säännöt huomioon ottaen. (L 8.5.2015/576.)

Sekä 2 § seuraavasti:

Päätöksen Suomen osallistumisesta 1 §:ssä tarkoitettuun kriisinhallintaan ja osallistumisen lopettamisesta tekee kussakin tapauksessa erikseen tasavallan presidentti valtioneuvoston ratkaisuehdotuksesta. Tasavallan presidentti tekee valtioneuvoston ratkaisuehdotuksesta myös päätöksen sotilasosaston asettamisesta korkeaan valmiuteen (valmiuosasto). (L 8.5.2015/576.)

3 KOTIINPALUUN MAHDOLLISIA HAASTEITA

3.1 Kriisin kokeminen ja vaiheet

Kriisin voidaan määritellä olevan reaktio johonkin uuteen jossa aiemmin opitut keinot eivät enää toimi. Kriisi koetaan usein negatiivisena asiana, mutta se voi olla myös henkisen kasvun paikka. Kriisejä voi aiheutua sekä myönteisistä että kielteisistä elämäntapahtumista. Kriisin kokeminen muuttaa usein henkilöä pysyvästi, koska taustalla on usein jokin äkillinen muutos elämässä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 26.) Elämäntapahtuman ei tarvitse välttämättä olla äkillinen, vaan myös suunniteltu elämäntapahtuma voi aiheuttaa kriisituntemuksia (Suomen mielenterveysseura 2016).

Kriisit voidaan karkeasti jakaa kahteen luokkaan eli kehityskriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin. Kehityskriisissä kriisin voi aiheuttaa jonkin muutos elämässä, kuten pitkä poissaolo kotoa, kotiin paluu pitkän poissaolon jälkeen, kulttuurisokki, eläköityminen tai uusi työpaikka. Kriisin tunteminen on hyvin yksilöllistä, joten lista kriisin aiheuttajista voi olla pitkä. Kriisin aikana uusi tilanne voi tuntua toivottomalta ja elämänhallinnan tunne voi kadota. Jos aiemmat kokemukset ja toimintatavat eivät riitä kriisin käsittelyyn, voidaan puhua psyykkisestä kriisistä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 29.)

Traumaperäinen kriisi voidaan määritellä olevan reaktio ulkoiseen ja poikkeukselliseen tapahtumaan, jossa ihminen kokee elämänsä, identiteettinsä, turvallisuutensa tai elämäntarkoituksensa olevan uhattuna. Trauman voi synnyttää esimerkiksi jokin elämäntilanne tai –muutos, joka aiheuttaa suurta psyykkistä ja sosiaalista kuormitusta ihmisessä. Ihminen käy läpi monia erilaisia tunteita traumaattisen kriisin aikana joista voimakkaimpia ovat avuttomuus, kauhu, pelko tai vihan tunne. Traumaattisen kriisin oireita voi myös tulla lievemmän psykososiaalisen stressin kuormituksen yhteydessä. Kriisin syntyyn tarvitaan aina joko traumaattinen tapahtuma tai pitkäaikainen kuormittava tilanne. (Hammarlund 2004, 88; Hedrenius & Johansson 2016, 27.)

Traumaattisen kriisin kokeminen voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen sen mukaan, miten oireet etenevät. Sokkivaiheessa ihmisen mieli on sekavassa tilassa ja on vaikea käsittää mitä on tapahtunut. Sokkivaiheen kesto on useimmiten noin vuorokauden verran. Ihminen ei voi heti ymmärtää mitä on tapahtunut ja voi toistella samoja asioita moneen kertaan ihmetellen, ettei juuri tapahtunut asia voi olla totta. Sokkivaiheessa olevan ihmisen puheesta ei välttämättä löydä punaista lankaa ja keskustelu voi olla vaikeaa. (Nurmi 2006, 167-168.)

Reaktiovaiheessa ihminen alkaa pikkuhiljaa käsittämään tapahtunutta ja hän alkaa tuntea voimakkaita traumaattisen stressin oireita. Reaktiovaiheen kesto voi olla viikkokausia. Reaktiovaiheessa oleva ihminen hakee itselleen erilaisia keinoja purkaa pahaa oloaan. Purkamiskeinot voivat olla sekä hyviä, että huonoja. Huonoja purkukeinoja ovat muun muassa tapahtuman kieltäminen tai päihteiden käyttö. Hyviksi todettuja keinoja taas ovat omiin läheisiin tai ammattilaisiin tukeutuminen ja puhuminen tapahtumasta heidän kanssaan. Reaktiovaiheessa toteutetaan myös psykologiset jälkipuinnit. (Nurmi 2006, 167-168.)

Käsittelyvaiheessa ihminen hyväksyy tapahtuneen ja sen kautta muuttuneen elämäntilanteen ja alkaa keskittyä oman arjen pyörittämiseen. Käsittelyvaihe kestää usein jopa kuukausia. Uudelleensuuntautumisen vaiheessa ihminen alkaa luoda omalle elämälleen uutta perustaa. Jos ihminen on työstänyt hyvin läpi omat kokemuksensa kriisistä, hän voi alkaa luomaan tulevaisuuttaan niiden palasten pohjalta, mitä on jäljellä ja voi lopulta olla vahvempi yksilö kuin aikaisemmin. (Nurmi 2006, 167-168.)

3.2 Stressin kokeminen ja hallinta

Stressiä on vaikea määritellä eikä sitä pysty tarkasti tekemään. Sen voidaan ajatella olevan epämiellyttävää ja hallitsematonta vireystilan voimistumista. Yksi stressin laukaisevista tekijöistä voi olla esimerkiksi se, kun henkilöön kohdistuvat ärsykkeet ovat outoja eivätkä vastaa hänen aikaisempia mielikuvia. (Korkeila 2008, 683.) Haasjoen ja Ollikaisen (2010, 52) mukaan stressi voidaan liittää myös usein liian suureen työmäärään. Olennaista on kuitenkin ymmärtää, että työmäärä ei itsessään aiheuta stressiä vaan tunne siitä, että asiat eivät ole enää omassa hallinnassa.

Stressi liittyy kaikkeen henkilön tekemiseen, joka ohjaa ja motivoi häntä kohti päämääräänsä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 25.) Lazarus & Folkman (1984, 234-235) esittävät teoksessaan teorian jonka mukaan stressin yksi syy on, että yksilön on toimittava yhteiskunnassa sekä sosiaalisena että yksilöllisenä toimijana ja tämä luo erilaisia ristiriitoja ihmisessä. Stressi on näiden ristiriitojen aiheuttamien konfliktien tulosta. Stressin ongelmat tulevat vastaan useimmiten silloin, jos henkilön tavoitteet ovat kohtuuttomat eivätkä vastaa hänen voimavarojaan tai tavoitteiden tiellä on jokin este. Tämä voi aiheuttaa turhautumista, mielialan laskua ja rasittaa mieltä. (Toivio & Nordling 2009, 187.)

Stressin aikana henkilö voi kohdata erilaisia ja uusia haasteita tai vaatimuksia joihin hänen tulee sopeutua. Stressi nostaa vireystilaa, jotta henkilö saisi kaikki mahdolliset kehon voimavarat käyttöön. Sekä positiiviset, että negatiiviset ärsykkeet voivat aiheuttaa stressireaktion. Lyhytkestoinen reaktio on sinänsä hyvä asia, sillä se nostaa vireystilaa ja tehostaa aisteja, eli saa henkilön tekemään parhaan mahdollisen suorituksen. Stressi on kuitenkin hyvin yksilöllinen reaktio ja sen laukeaminen riippuu paljolti henkilöstä sekä hänen tavoistaan ja asenteistaan. (Mattila 2010.)

Ärsykeitä, jotka aiheuttavat stressiä kutsutaan stressitekijöiksi. Stressin aiheuttamia fyysisiä reaktioita ovat muun muassa sykkeen ja verensokerin kohoaminen sekä verenpaineen nousu. Lisäksi hengitys voi syventyä ja hikoilu lisääntyä. Nämä muutokset aiheuttavat eräänlaisen valmiustilan, joka valmistaa henkilöä toimimaan stressitekijän kanssa oikealla tavalla. (Toivio & Nordling 2009, 188.)

Ihminen voi huomata myös psykosomaattisia stressistä johtuvia oireita. Näitä ovat muun muassa huimaus, päänsärky, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, flunssakierre, selittämättömät selkävivot, väsymys, intiimivaivat, lihaskivut ja motorinen levottomuus. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Mattila 2010.)

Stressi aiheuttaa lisäksi paljon erilaisia psyykkisiä oireita. Stressaantunut henkilö voi olla jännittynyt, ahdistunut ja levoton. Lisäksi hänellä saattaa olla vaikeuksia tehdä päätöksiä. Stressi lisää myös univaikeuksia ja henkilöllä saattaa esiintyä aggressioita. Pitkittynyt stressi voi pahimmillaan aiheuttaa vakavia oireita, kuten työpumusta, runsasta päihteiden käyttöä, masennusta ja jopa itsetuhoisia ajatuksia. Jos stressiä kertyy niin paljon, että se ylittää ihmisen haavoittuvuusrajan, henkilö

saattaa alkaa oireilla psyykkisesti. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Mattila 2010; Toivio & Nordling 2010, 188.) Myös sosiaalinen elämä voi kärsiä stressin takia ja se voi näkyä eristäytymisenä parisuhteesta ja perhe-elämästä. Henkilö voi olla myös konfliktihakuinen ja kaverisuhteet saattavat rakoilla. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Mattila 2010.)

Stressireaktio voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen ja sitä kutsutaan sopeutumisoireyhtymäksi (general adaptation syndrome GAS). Hälytysvaiheessa keho kohtaa stressitekijän ja autonomisen hermoston kiihtyminen alkaa. Tästä syystä vastustuskyky alenee normaalin alapuolelle väliaikaisesti josta voi seurata toimintakyvyn heikkenemistä. Jos keho altistuu jatkuvalla stressitekijälle, voi se laukaista vastustusvaiheen. Tämän vaiheen aikana autonominen hermosto palaa normaaliin toimintaan ja vastustuskyky stressitekijöitä kohtaan nousee. Jos keho joutuu jatkuvasti kohtaamaan stressitekijöitä, ajautuu se lopulta uupumustilaan, jonka aikana se menettää kykynsä sopeutua. Tällöin vastustuskyky romahtaa ja keho on alttiimpi erilaisille sairauksille. (Toivio & Nordling 2010, 188- 189.)

Stressiä voi opetella hallitsemaan, jotta se pysyisi tasolla jolla haittatekijät eivät häiritse. Hallintakeinot auttavat myös palautumaan väistämättömien stressitilanteiden jälkeen. Tärkeää on tunnistaa stressin oireet riittävän varhain, jolloin ne eivät kasvaisi liian suuriksi. Ihminen kokee stressin usein kielteisenä asiana ja tästä syystä stressin tunnetta yritetään lieventää ja poistaa. Erilaisia keinoja joilla stressiä hallitaan, kutsutaan coping-mekanismeiksi. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54; Toivio & Nordling 2010, 191.) Lazarus ja Folkman (1984, 118) määrittelevät coping mekanismien olevan ajatuksia ja tekoja, joilla ratkaistaan ongelmia ja tätä kautta vähennetään stressiä. Coping on alituisesti muuttuva kognitiivinen ja käytöksellinen yritys hallita vaatimuksia, jotka ylittävät ihmisen omat voimavarat. (Lazarus & Folkman, 1984, 141).

Toivio & Nordling (2010, 191-192) jakavat stressinhallintakeinot kahteen eri luokkaan; ongelmakeskeisiin ja tunnekeskeisiin. Ongelmakeskeisessä ratkaisukeinossa vaikutetaan stressitekijään ja tunnekeskeisessä yritetään lieventää tai poistaa negatiivisia tunteita jotka aiheuttavat stressiä. Useinkaan ihminen ei selviä stressistä käyttämällä vain yhtä ratkaisukeinoja, sillä palautuminen vaatii monien eri keinojen

käyttöä yhtä aikaa. Useiden eri keinojen käytöstä käytetään nimeä hallintastrategia. (Toivio & Nordling 2010, 191-192.)

Ongelmakeskeisiä ratkaisukeinoja voi olla esimerkiksi häiriötekijöiden lieventäminen tai poistaminen. Voidaan myös yrittää parantaa omia stressinhallintataitoja muun muassa opettelemalla erilaisia rentoutumistekniikoita. Lisäksi voidaan hankkia apua ja kysyä neuvoja muilta ihmisiltä. Myös tilanteiden kohtaaminen ja periksi antamattomuus ovat tehokkaita ongelma-keskeisiä hallintakeinoja. (Toivio & Nordling 2010, 191.)

Tunnekeskeisiä hallintakeinoja voivat taas olla esimerkiksi jonkin uuden näkökulman etsiminen. Ihminen saattaa verrata omaa tilannettaan muiden ihmisten elämään lieventääkseen stressin tunnetta. Myös huumorin käyttö on yleinen stressin lieventämiskeino. Muita tunnekeskeisiä keinoja ovat stressaavien tilanteiden välttäminen ja lyhytaikaisesti stressiä lieventävät toiminnot. (Toivio & Nordling 2010, 192.)

Oman elämän suunnittelun ja ajan hallinnan on tutkittu olevan tehokas stressin poistaja. Monesti stressin tunne johtuu siitä, että aikataulut ovat myöhässä ja aika tuntuu loppuvan kesken. Aikatauluttamisen lähtökohtana on päämäärien asettaminen ja aikataulun luominen niiden ympärille. Lisäksi fyysisestä kunnosta huolehtiminen on erittäin tehokas keino, koska kuntoilun on tutkittu vaikuttavan mielialaan ja tunteisiin. Myös fyysiset oireet kuten verenpaineen nousu helpottavat kuntoilun avulla. (Toivio & Nordling 2010, 192-193.)

Jos psykologiset keinot eivät riitä stressin lieventämisessä, tarvitaan tukena lääkettä. Yleisimpiä lääkkeitä stressin hoidossa ovat bentsodiatsepiinit jotka tasaavat ja rauhoittavat mieltä, sekä beetasalpaajat jotka vähentävät sydämen sykettä ja laskevat verenpainetta. (Toivio & Nordling 2010, 197.)

Puolustusvoimien (2016a, 53) Rauhanturvaajan oppaassa käydään läpi muutamia vinkkejä, joiden avulla voidaan lievittää arkeen palaamisen haasteita. Oppaassa kehoitetaan käymään läpi sopeutumisen haasteita ja jakamaan omia tunteitaan ja ongelmakohtia läheisten kanssa. Lisäksi tulisi saada riittävä määrä lepoa ja liikuntaa sekä syödä monipuolisesti. Jokin mielekäs säännöllinen harrastus on myös suotavaa. Alkoholien liiallista käyttöä tulisi välttää. Kannattaa myös miettiä vanhoja hyväksi havaittuja keinoja joilla on aikaisemmin selvinnyt raskaista tilanteista.

3.3 Paluushokin kokeminen

Kun henkilö on viettänyt pidemmän aikaa poissa kotoa ja tottunut vieraan maan tapoihin, voi kotiinpaluu tuntua erilaiselta kuin oli aluksi kuvitellut. Koti voi olla muuttunut sillä aikaa, kun henkilö on ollut sieltä pois ja se voi tuntua hämmentävältä ja shokeeraavalta. Ihmissuhteet saattavat olla muuttuneita ja suhteet omaan sosiaaliin ympäristöön on saattanut heikentyä poissaolon aikana. Ystävät ovat edenneet elämässään ja luoneet uusia sosiaalisia piirejä. (U.S Department of State 2016.)

Omat arvot ja käsitykset saattavat myös muuttua ulkomailla olon aikana, kun on sopeutunut kohdemaan kulttuuriin ja tapoihin. Kohdemaahan on saattanut alkaa tuntua kodilta. Uudessa maassa on oppinut pikkuhiljaa uusia tapoja ja vanhat kotimaiset rutiinit alkavat pikkuhiljaa kadota. Kotiin palatessa pitää kuitenkin taas totuttautua vanhoihin tapoihin. Mitä paremmin on tottunut kohdemaan kulttuuriin, sitä vaikeammalta omaan kulttuuriin palaaminen tuntuu. Yleisimpiä haasteita on esimerkiksi, että ihmiset kotona eivät ole niin kiinnostuneita kuulemaan kokemuksista ulkomailla kuin luulisi. Toisaalta henkilö ei välttämättä ole myöskään itse kiinnostunut kuuntelemaan kaikkea mitä kerrotaan tapahtumista kotona oman poissaolon aikana. Henkilö saattaa myös kaivata aikaansa ulkomailla ja tiivistä yhteisöä johon kuului siellä oleskelun aikana. (U.S Department of State 2016.)

Paluushokki voi aiheuttaa kriittisyyttä kodin tapoihin ja tottumattomuus aiheuttaa turhautumista. Henkilö voi myös tuntea, että ei kuulu joukkoon. Arkeen sopeutuminen voi tuntua raskaalta ja aiheuttaa uupumusta. Lisäksi henkilöt voivat vastustaa sopeutumista kotiin ja pyrkivät välttämään kontaktia muiden ihmisten kanssa. (U.S Department of State 2016.)

Paluushokkia voi helpottaa olemalla yhteydessä ystävien kanssa, jotka ovat olleet mukana ulkomailla ja jakavat paluushokki kokemuksen. He voivat antaa neuvoja ja tukea haasteiden kohtaamisessa ja ovat kiinnostuneita henkilön arkeen sopeutumisesta. (U.S Department of State 2016.)

3.4 Traumaperäisen stressihäiriön riskitekijät, oireet ja hoito

Traumaperäinen stressihäiriö voi kehittyä henkilölle, joka joutuu olemaan vastustusten traumaattisen tapahtuman kanssa. Näitä voivat olla joko vakava loukkaantuminen tai sen uhka, kuolema tai kuoleman uhka sekä oma tai toisen fyysisen koskemattomuuden vaarantuminen. Tällaisia tilanteita ovat muun muassa väkivaltaisen ryöstön kohteeksi joutuminen, raiskaus, törkeä pahoinpitely, luonnonkatastrofi, panttivankeus, kidutus ja konfliktissa haavoittuminen. Kyseiset tilanteet voivat aiheuttaa voimakkaita pelkotiloja tai avuttomuutta, jotka voivat olla laukaisevia tekijöitä stressihäiriön synnyssä. Tapahtumat aiheuttavat elimistössä autonomisen hermoston aktivoitumista, siitä seuraa muun muassa verenpaineen nousua, hikoilua ja sydämen tykytystä. (Huttunen 2015.)

Taulukko 2 Traumaperäisen stressihäiriön diagnostiset kriteerit: ICD-10
(Lönqvist ym. 2014, 368)

<p>A. Henkilö on kohdannut poikkeuksellisen uhkaavan tai katastrofaalisen (lyhyt- tai pitkäaikaisen) tapahtuman, joka todennäköisesti aiheuttaisi voimakasta ahdistuneisuutta kenelle tahansa.</p>
<p>B. Tapahtumaan liittyen ilmenee jokin seuraavista:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jatkuvia muistikuvia - hetkellisiä voimakkaita takautumia - painajaisunia - ahdistuneisuutta olosuhteissa, jotka muistuttavat koetusta tapahtumasta
<p>C. Henkilö pyrkii välttämään joutumista olosuhteisiin, jotka muistuttavat koetusta tapahtumasta, eikä tällaista välttämistä ollut ennen traumaattista tapahtumaa</p>
<p>D. Vähintään toinen seuraavista:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kykenemättömyys muistaa osittain tai kokonaan joitakin keskeisiä asioita traumaattisesta tapahtumasta 2. Jatkuvat psyykkisen herkistymisen ja ylivireyden oireet; vähintään kaksi seuraavista <ol style="list-style-type: none"> a. unettomuus b. ärtymys ja vihanpuuskat c. keskittymisvaikeudet d. lisääntynyt valppaus tai varuillaan oleminen e. liiallinen säpsähtely
<p>E. Häiriö täyttää kriteerit B, C ja D kuuden kuukauden sisällä traumaattisesta tapahtumasta tai sellaisen ajanjakson päättymisestä. Joissakin yhteyksissä myös pitemmän ajan kuluttua ilmenneet oireet voidaan katsoa kuuluvaksi tähän häiriöön, mutta tällöin täytyy selvästi täsmentää, että näin on menetelty.</p>

Traumaperäistä stressihäiriötä luonnehtii se, että henkilö ei ole päässyt yli tai toipunut järkytyksestään ja sen aiheuttamista alkuoireista, vaan järkytysoireyhtymä on pitkittynyt ja jäänyt päälle (Lönqvist ym. 2014, 367). Stressihäiriön tunnusomaisena oireena ovat nukkuessa nähdyt painajaiset sekä takautumat (flashback-ilmiö), joissa henkilö elää tai tuntee hetkellisesti traumaattisen tapahtuman hetket. Voimakasta ahdistusta voi esiintyä henkilön altistuessa tekijöihin, jotka muistuttavat tapahtumasta, kuten tietyt hajut, äänet tai uhkaavat kokemukset. (Lönqvist ym. 2014, 368.)

Välttämiskäyttäytyminen on yleistä oireyhtymään sairastuneilla henkilöillä. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö välttää tietoisesti järkyttävästä tapahtumasta muistuttavia asioita, paikkoja ja ihmisiä, ja se johtaa merkittävään toimintakyvyn ja sosiaalisen elämän kaventumiseen. (Lönqvist ym. 2014, 368.) Kohonnut vireystila voi myös olla yksi pääoire (Granqvist 2014, 8).

Usein traumaperäisen stressihäiriön taustalla ovat pitkittyneet tilanteet, joissa henkilö on joutunut useita vuorokausia kestäneeseen vakavan hengenvaaran aiheuttaneeseen fyysiseen tai psyykkiseen stressiin. Tällaisia ovat esimerkiksi sodat, sotavankeus, kaivosonnettomuudet ja haaksirikot. (Käypä hoito suositus 2016.)

Käypä hoito suositusten (2016) mukaan häiriölle altistavia tekijöitä voivat olla seuraavat:

- Aiempi stressihäiriö tai stressihäiriön etiologisen kriteerin täyttävän tapahtuman kokeminen
- aiemmat muut erityisen rasittavat elämäkokemukset
- elämäntilanne ja oman sosiaalisen verkoston puutteellisuus
- naissukupuoli
- häiriön aiheuttaneen stressitapahtuman poikkeavan voimakas vaikutus
- oma persoona

Traumaattisten tapahtumien kokeneista henkilöistä enintään 20-30 % sairastuu traumaperäiseen stressihäiriöön. On huomattava kuitenkin, että traumaperäisen stressihäiriön syntyminen ei välttämättä edellytä mitään alttiutta. (Käypä hoito 2016.)

Onnistuneen hoidon olennaisia tekijöitä ovat alkuvaiheen kattava somaattinen tutkimus ja hoito sekä psykoterapia. Keskeisenä ajatuksena on tarjota inhimillinen ja turvallinen hoitokontakti, jossa huolehditaan perustarpeista. On tärkeää neuvoa ja informoida potilasta käytännön asioista, tukea selviytymiskeinoja sekä ohjata potilas tukipalvelujen piiriin. Lääkehoito on vasta toissijainen hoitomuoto ja sitä käytetään, jos psykoterapia ei tuo toivottua tulosta tai potilas ei ole siihen motivoitunut. Masennuslääkkeet ovat ensisijainen lääkeryhmä ja melko yleisiä traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivillä. (Traumaperäiset stressireaktiot ja –häiriöt 2009.)

Kertaluontoiset psykologiset jälkipuinnit eivät ehkäise traumaperäisen stressihäiriön syntyä, sen sijaan varhain aloitetun lyhyen kognitiivisen käyttäytymisterapian on osoitettu vähentävän traumaperäisen stressihäiriön ilmaantumista. Vakavista ja akuuteista oireista kärsivät henkilöt ohjataan välittömästi lääkärin tutkittaviksi ja he kuuluvat psykiatrisen erikoissairaanhoidon piiriin. Heidän hoitonsa toteutetaan avohoitona yleensä psykoterapian ja lääkehoidon yhdistelmänä. (Traumaperäiset stressireaktiot ja –häiriöt 2009.) Lyhytkestoiset ja lievät stressireaktiot hoidetaan perusterveydenhuollossa psykiatristen konsultaatioiden turvin. Lyhytkestoiseksi määritellään 1-2 kuukautta kestäneet oireyhtymät. (Lönqvist ym. 2014, 373).

Traumaperäisen stressihäiriön esiintyvyys on kriisinhallintajoukoissa palvelleiden keskuudessa pienempi, keskiarvoltaan noin 1,3-2,7%, kuin väestöllä keskimääräisesti. Tämän selittää hyvä koulutus, valmistautuminen sekä elämänhallinta. (Käypä hoito 2016.) Eri kriisinhallintaoperaatioissa merkittävimmät stressitekijät vaihtelevat ja yhtenä suurimpana yksittäisenä tekijänä voidaan pitää taistelustressiä. Psykkiset vammat voivat lamaannuttaa sotilaan yhtä lailla kuin fyysisetkin. Sotilaan sietokyky voi ylittyä joko yksittäisen järkyttävän tai kasautuvien traumaattisten tapahtumien seurauksena. Sotilaan mahdollisten psyykkisten vammojen vakavuus riippuu eri tekijöistä. Näitä ovat sotilaan taistelustressin sietokyky, koulutuksen taso, aikaisemmat kokemukset, taistelustressiä lievittävän tuen saatavuus sekä taistelustressille altistumisen kesto ja vakavuus. (Westersund 2011, 50.)

3.5 Sopeutumishäiriön ilmeneminen, oireet ja hoito

Lönnqvistin ym. (2014, 360) mukaan sopeutumishäiriö on lyhytkestoinen tila, jossa ilmenee ahdistus-, masennus- tai käyttäytymisoireita. Yleensä näitä oireita syntyy merkittävän elämänmuutoksen aikana tai jonkin stressaavan rasitustekijän jälkitilana. Sopeutumishäiriö mielletään lieväksi kriisin jälkeiseksi tilaksi mutta se voi myös ajan kuluessa johtaa vakavampiin mielenterveyden ongelmiin. Jotta sopeutumishäiriö voidaan diagnosoida, vaaditaan siihen kattava kokonaiskuva potilaan tilanteesta ja tämän takia erotusdiagnostiikka muista mielenterveydenhäiriöistä voi olla joskus ongelmallista. (Lönnqvist ym. 2014, 360.)

Stressitekijän ja sopeutumishäiriön yhteys ei ole yksiselitteinen vaan häiriön syntyyn vaikuttaa monen eri tekijän summa ja viimeinen stressitekijä onkin usein vain laukeava tekijä häiriön synnylle. Stressitekijä ei siis yleensä ole pääsyy vaan keskeinen yksittäinen tekijä häiriön synnyssä. Sopeutumishäiriö koetaan hyvin yksilölliseksi, sillä sen syntyyn vaikuttavat myös monet taustatekijät, jotka voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia. (Lönnqvist ym. 2014, 363.)

Oireet sopeutumishäiriölle alkavat melko pian stressitekijän ilmaantumisen jälkeen, yleensä 1-3 kuukauden sisällä. Yleisimpiä sopeutumishäiriön syitä ovat onnettomuudet, läheisen kuolema, ihmissuhteiden päättymisen, työttömäksi jääminen, taloudellisen aseman äkillinen muuttuminen ja muut suuret elämänmuutokset. Sopeutumishäiriön oireiden ei tulisi kestää yli puolta vuotta ja mikäli jatkuvat niin pitkään, puhutaan yleensä jostain muusta mielenterveyden ongelmasta. (Lönnqvist ym. 2014, 361.)

Sopeutumishäiriön oireet voidaan ryhmitellä kahteen eri luokkaan; masentuneisuutena ilmenevään häiriöön ja masennusreaktioon. Yleisimpiä oireita ovat unettomuus ja toimintakyvyn huomattava lasku. Lisäksi sairastuneella voi olla käytöshäiriöitä jotka eivät ole hänelle normaalisti tyypillisiä. Sairastunut voi aluksi oireilla hyvinkin voimakkaasti. Jos sopeutumishäiriö ilmenee masennuksena, voi se pahentua hoidattomana masennusoireyhtymäksi ja sitä kautta vakavammaksi mielenterveyden ongelmaksi. Lisäksi sopeutumishäiriöistä kärsivillä, varsinkin pojilla, on tutkittu olevan suurentunut itsemurhariski. (Lönnqvist ym. 2014, 361-362.)

Sopeutumishäiriötä hoidetaan kriisipsykoterapeuttisilla menetelmillä. Keskeistä on hyväksyä potilaan elämäntilanne ja tekijät jotka ovat vaikuttaneet häiriön syntyyn. Lisäksi on otettava huomioon potilaan mahdollinen huono psyykkinen vointi ja rohkaista potilasta selviytymään uudesta tilanteesta. (Lönngqvist ym. 2014, 363.)

Tyypillinen hoitokeino on kriisitapaamiset, joiden aikana pohditaan miten jatkaa elämää muuttuneessa elämäntilanteessa. Sopeutumishäiriön hoitoon voi liittyä myös monia erilaisia käytännön ongelmia joiden hoitoon tarvitaan moniammatillisen ryhmän kuten lääkärin tai sosiaalityöntekijän apua. Jos potilaan työkyky on selvästi alentunut, voi hän tarvita sairaslomaa. Sairaslomien pidentyminen ja tihentyminen ovat usein merkki jostain muusta kuin sopeutumishäiriöstä. Lääkehoitoa sopeutumishäiriön hoidossa ei useinkaan tarvita tai ainakin se on toissijainen. Kuitenkin joskus potilas saattaa tarvita tilapäistä lääkehoitoa kuten bentsodiatsepiinia tai lievää unilääkettä. (Lönngqvist ym. 2014, 363.)

3.6 Rauhanturvaajien kokemia stressitekijöitä kriisinhallintaoperaation aikana ja sen jälkeen

Kriisinhallintaoperaatiosta palaaminen koetaan paluuna entiseen elämään ja vaikka se on onnellinen tapahtuma, silti elämänmuutos voi aiheuttaa stressiä rauhanturvaajassa nykyisen elämänvaiheen loppumisen takia. Työ ja koulu sekä vanhojen ihmissuhteiden virkistäminen uudelleen voi olla ahdistavaa. (Rauhanturvaajan opas 2016, 43-44.) Lisäksi kotiinpaluun yhteydessä koettuja tuntemuksia ovat muun muassa tunteiden kiihtymys, jolloin henkilö torjuu läheiset ja tuntee itsensä turhautuneeksi. Rauhanturvaaja voi myös tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja tarpeettomaksi perheen arjessa pitkän poissaolon jälkeen, kun rutiini ja toimintamallit ovat muuttuneet. Läheiset saattavat olla myös muuttuneita luonteeltaan jollain tavalla. Lisäksi rauhanturvaajalla saattaa olla ongelmia rakentaa luottamusta liittyen tunteisiin tai seksuaalisuuteen. Hän saattaa myös kaivata operaationaikaista vapautta ja riippumattomuutta. (Rauhanturvaajan opas 2016, 52.)

Vakavat palveluksen aikana koetut traumaattiset tilanteet voivat aiheuttaa erilaisia stressioireita jälkeensä. Oireina voivat olla vaikeudet nukahtamisessa sekä rauhattomuus, ahdistuneisuus ja ärtyneisyys. Rauhanturvaaja myös voi tuntea eräänlaista tyhjyyttä ja vieraantumista muista ihmisistä. Itsesyytöksiä ja syyllisyyttä esiintyy, jos joitain mieltä vaivaavia tapahtumia operaatioajalta on jäänyt käsittelemättä. Useimmiten stressioireet helpottavat ajan myötä ja läheisten tuen avulla. Jos oireet tuntuvat vaikeilta tai pitkittyvät, tulee kääntyä ammattiauttajan puoleen. (Rauhanturvaajan opas 2016, 44.)

Jukka Leskisen (2011,17) teoksessa viitataan Lehtomäen, Pääkkösen ja Rantasen (2005) tekemään tutkimukseen suomalaisten rauhanturvaajien kokemista riskitekijöistä Kosovossa vuonna 2000. Stressi oli listalla kahdeksanneksi yleisin riskitekijä rauhanturvaajilla. Se arvioitiin kartoituksessa epätodennäköiseksi mutta haitalliseksi mikäli altistus on jatkuvaa. Tutkijoiden mielestä stressin suhteellinen alhainen sijoitus voi johtua siitä, että suomalaiset rauhanturvaajat ovat vapaaehtoisia ja ovat kaikki suorittaneet pakollisen asepalveluksen, jossa ovat saaneet ennakkoon tietoa tulevista tavoitteistaan.

Adler, Litz ja Bartone (2003, 155) listaavat teoksessaan erilaisia rauhanturvaajien mahdollisia stressitekijöitä. Ne voidaan jakaa erilaisiin luokkiin sen perusteella, liittyvätkö ne ympäristöön vai työtehtäviin. Ympäristöön liittyviä stressitekijöitä ovat esimerkiksi perheen ikävöinti ja yhteydenpidon vaikeudet kotimaahan. Muita ympäristöön liittyviä tekijöitä voivat olla vieras maa- ja ympäristö, tylsyys, tarkoituksellisen toiminnan puute, ilmasto sekä erilainen ruoka tai sen puute. Myös yksityisyyden ja hygienian puutteet sekä kylmältä tai kuumalta suojautuminen kokopäiväisesti voivat aiheuttaa stressiä rauhanturvaajalle. (Adler, Litz & Bartone 2003, 155.)

Työtehtäviin liittyvät stressitekijät voidaan jakaa traumaattisiin ja ei-traumaattisiin. Traumaattisia tekijöitä ovat erilaiset taistelutilanteisiin liittyvät asiat, kuten tarkka-ampujat, miinat, hyökkäykset, onnettomuudet, kontrolloimattomat ihmisryhmät tai ruumiiden näkeminen. Ei-traumaattiset stressitekijät ovat lievempiä, mutta voivat myös aiheuttaa harmia. Näitä ovat muun muassa konfliktien vaikutusten näkeminen käytännössä, paikallisväestön halveksunta rauhanturvaajia kohtaan sekä kiusaaminen ja huutelu. (Adler, Litz & Bartone 2003, 155.)

Leskinen (2011, 67-68) on tutkinut rauhanturvaajien kokemia erilaisia stressioireita kotiin palaamisen jälkeen. Hänen tutkimustuloksistaan käy ilmi, että lieviä stressioireita on noin kolmanneksella kotiin palaavista rauhanturvaajista ja traumaperäisiä oireita vain muutamilla. Masennusta tutkimuksen mukaan esiintyy 5-6%:lla. Suurimmat stressitekijät kotiutumisen jälkeen ovat sosiaalisia ja ne liittyvät joko perheeseen, ystäviin tai työpaikkaan. Ongelmat liittyvät usein arkirutiinin löytämiseen sekä erilaisiin siviilielämän käytännön järjestelyongelmiin. (Leskinen 2011, 67-69.)

Leskisen (2011, 68-69) mukaan alkoholin kulutus oli selvästi suurempaa kotiutuneilla rauhanturvaajilla muuhun väestöön verrattuna. Noin 35% tutkimukseen vastanneista oli riskikäyttäjiä. Terveys 2000 tutkimuksen mukaan 17% suomalaisista miehistä voidaan luokitella riskikäyttäjäksi (THL, 2016). Leskisen tutkimuksesta käy siis ilmi, että rauhanturvaajien riskikäyttö on huomattavasti suurempaa. Leskinen kuitenkin arvioi, että kulutus pienenee, kun arki normalisoituu. Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että alkoholin kulutuksen nousu operaation jälkeen voi joutua vapaa-ajan rajoittuneisuudesta operaation aikana. Alkoholin kulutusta Leskinen tutki AUDIT kyselyn avulla. (Leskinen 2011, 68-69.)

Porin Prikaatin sosiaalikuraattori Paula Hurttia kertoo Rauhanturvaaja lehden artikkelissa Arkityöhön ei ole aina helppo palata (2010), että operaatioiden jälkeisissä palautekeskusteluissa yksi esille nousseista teemoista on arkityöhön palaamisen vaikeus operaation jälkeen. Artikkelin mukaan rauhanturvaaja voi kokea kadottaneensa normaalin työn mielekkyyden ja yhteistyö vanhojen työkavereiden kanssa ei suju enää niin hyvin kuin ennen. He kaipaavat operaation aikana koettua yhteisöllisyyttä ja joukkuehenkeä.

4 TUKITOIMET RAUHANTURVAAJALLE KOTIIN PALAAMISEN JÄLKEEN

4.1 Defusing, debriefing ja ryhmäkeskustelu

Defusing tarkoittaa stressin pikapurkua (Mielenkevennyskokous 2016). Psykologinen defusing on pienryhmäprosessi, joka on tarkoitettu järjestettäväksi viimeistään kahdeksan tunnin kuluessa traumaattisesta tapahtumasta. Tarkoituksena on purkaa järkyttävän tapahtuman shokkia sekä tehdä lähituntien konkreettisia suunnitelmia. Defusingissa ei kaiveta esiin syviä tunnereaktioita vaan tarkoitus on tarjota välitön kokemusten, tunteiden ja tunnelatauksien purkamisen mahdollisuus turvallisessa ympäristössä. Defusingille on tyypillistä, että osallistujat edustavat samaa ammattiryhmää. Lievemmissä tapauksissa defusingia voidaan pitää myös eräänlaisena palautekeskusteluna. (Nurmi 2006, 172-173, 176.)

Nurmen (2006, 172-173) mukaan purkukeskustelun tarkoituksia ovat seuraavat asiat:

- järkyttävästä tapahtumasta johtuvien oireiden ja reaktioiden lievittyminen
- mieltä järkyttäneen kokemuksen normalisointi
- tukiverkoston vahvistaminen (henkilöt huomaavat, etteivät ole kokemusiansa kanssa yksin, mikä luo edellytykset toisten tukemiseen ja tuen saantiin)
- debriefingin tarpeen arviointi
- yhtenäisen informaation saanti tapahtumasta
- käytännön vinkkien antaminen stressinhallintaan
- uskon herättäminen tapahtumasta selviytymiseen

Debriefing tarkoittaa jälkipuintia järkyttävän tapahtuman jälkeen. Se pidetään yleensä 1-3 vuorokauden kuluttua järkyttävästä tapahtumasta. Tarkoitus on ehkäistä tai lieventää traumaattisen tapahtuman jälkivaikutuksia. Järkyttävään tapahtumaan osallisille henkilöille pitää järjestää henkistä tukea. Suomessa tuen muotona on jo kauan aikaa käytetty ryhmäterapeuttista istuntoa. (Ponteva 1996, 1024.) Deb-

riefingissä kootaan poikkeukselliseen tapahtumaan joutuneiden henkilöiden näkemykset tapahtuneesta yhdeksi kokonaiskuvaksi. Näin estetään väärin luulojen ja uskomusten yleistymisen. (Nurmi 2006, 176-178.)

Debriefingille on ominaista, että kaikkia halukkaita kuullaan. Muistiinpanoja ja keskeytyksiä ei sallita ja raportoiminen ulkopuolisille on kielletty. Jokainen debriefingiin osallistuva saa kertoa oman näkemyksensä aiheesta eikä ketään kritisoida. Istunto pidetään ilman taukoja ja tapahtuma käydään kaikkien kesken läpi. Ulkopuolisia ei debriefingissä sallita istunnon vetäjiä lukuun ottamatta. (Nurmi 2006, 176-178.)

Rauhanturvaajat kutsutaan noin 1-3 kuukauden kuluttua kotiinpaluusta kotiuttamiskoulutukseen Porin Prikaatiin (Rauhanturvaajan opas 2016, 45.) Yksi osa kotiuttamiskoulutusta on ryhmäkeskustelu, jota voidaan pitää operaatioaikaisten tapahtumien jälkipuintina. Ryhmäkeskustelun tarkoituksena on jakaa operaation aikaisia kokemuksia toisten rauhanturvaajien kanssa. Ryhmän koko on 3-11 henkilöä. Tämä tarkoittaa pääsääntöisesti operaation organisaation mukaisia kokoonpanoja, esimerkiksi jääkäriryhmää. Lisäksi mukana on yhdestä neljään ryhmän vetäjää. (Granqvist 2014,18-19.)

Ryhmäkeskustelun piirteisiin kuuluu, että kaikki tuntevat toisensa ja ovat tasa-arvoisia keskenään. Ketään ei tule keskeyttää eikä toisten tekemisiä tai tunteita saa kritisoida. Jokainen osallistuja saa kertoa omista tuntemuksistaan, jos itse haluaa. Ryhmäkeskustelu on rauhanturvaajien vertaistuen yksi tärkeimmistä työkaluista. Tavoite on estää operaatioaikaisten tapahtumien jälkivaikutusten kasvaminen, auttaa ymmärtämään ja vähentämään stressioireita sekä näin auttaa rauhanturvaajia sopeutumaan kotiin ja töihin tai koulun pariin. (Granqvist 2014,18-19.)

Ryhmäkeskustelun kesto on yleensä noin kolme tuntia. Keskusteluissa on aina vetäjät, jotka johdattelevat keskustelua teemasta toiseen. He aktivoivat hiljaisia ryhmäläisiä, havainnoivat ryhmäläisten tunnereaktioita sekä pyrkivät ohjaamaan keskustelua rauhanturvaajien ajatuksiin operaatiosta ja sen aikaisista tapahtumista. Lisäksi vetäjät havainnoivat ryhmäkeskustelun herättämiä reaktioita rauhanturvaajissa. Ryhmän vetäjien tulisi pyrkiä löytämään rauhanturvaajat, jotka ovat mahdollisesti lisäävun ja tuen tarpeessa. (Granqvist 2014, 18-19.)

4.2 Vertaistuki

Päivi Huuskonen (2015) määrittelee vertaistuen olevan vastavuoroista kokemusten ja tiedon vaihtoa samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten välillä. Samanlaisen prosessin läpikäyneet ihmiset tukevat toinen toisiaan kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki perustuu tuen vastavuoroisuuteen ja osapuolten omiin kokemuksiin. Se voi olla myös voimaantumista ja prosessi muutokseen. Vertaistuen avulla ihminen löytää omat voimavaransa ja alkaa ottaa vastuuta elämästään. (Huuskonen 2015.)

Vertaistuella omaan tilanteeseen saa uusia näkökulmia. Vertaistuki ei ole asiakkuutta vaan tasa-arvoinen vuorovaikutussuhde. Vertaistuen antaja voi olla samaan aikaan myös tuen saajana. Vertaistuen kautta ihminen saa käytännön vinkkejä omaan arjesta selviytymiseen. Se auttaa saamaan sisältöä ja ystäviä elämään ja voi edesauttaa ihmisiä vaikuttamaan itse omaan asemaansa yhteisössä. (Huuskonen 2015.)

Vertaistukea voidaan toteuttaa vertaistukihenkilötoiminnalla, vertaistukiryhmillä tai verkossa tapahtuvalla keskustelulla. Vertaistukiryhmissä ryhmän vetäjänä toimii joku ryhmäläisistä, koulutettu vapaaehtoistyöntekijä tai ammattilainen. Vertaistuki voi olla osa hoitoprosessia, jossa se on ammattilaisten järjestämä. Lisäksi kolmas sektori ja ammattilaistahot voivat järjestää vertaistukitoimintaa yhteistyössä. Eri järjestöt ja yhteisöt voivat organisoida vertaistukitoimintaa tarjoamalla tiloja tai kouluttamalla ja tukemalla ohjaajia. Se voi olla myös omaehtoista kansalaislähtöistä toimintaa jonka takana ei ole mitään taustayhteisöä. (Huuskonen 2015.)

4.3 Puolustusvoimien ja Valtionkonttorin tarjoamat tukitoimet sekä korvaukset

Puolustusvoimat tarjoaa rauhanturvaajalle syy-yhteydessä olevan psykososiaalisen hoidon kustannukset ja kohtuulliset matkakustannukset yhden vuoden ajan palveluksen päättymisestä. Psykososiaalista tukea annetaan, jos rauhanturvaajalla on psyykkisiä oireita, stressiä tai sopeutumisvaikeuksia kotiin palattuaan. Hoitoon haikutumiseen riittää palvelustodistus. Siihen ei tarvitse lääkärinlähettettä tai maksusitoumusta. Tuen valtakunnallisena koordinaattorina toimii Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin psykiatrinen konsultaatiopoliklinikka Helsingissä. Jos rauhanturvaaja tarvitsee jatkohoitoa, niin se järjestetään kotipaikkakunnalla tai sen läheisyydessä. Asiakkaiden henkilökohtaisia tietoja ei luovuteta Puolustusvoimille mutta Valtionkonttori tarvitsee kopion palvelustodistuksesta ja hoitoyhteenvedosta korvausten saamiseksi. Hoitoa antavalle taholle täytyy antaa kirjallinen lupa potilastietojen lähettämiseen (Rauhanturvaajan opas 2016, 48; Valtionkonttori 2015.)

Mikäli rauhanturvaaja loukkaantuu tai sairastuu kriisinhallintaoperaation aikana, Valtionkonttori korvaa tehtävän jälkeen hoitokustannukset, ansionmenetykset ja muut korvaukset joihin rauhanturvaaja on lain mukaan oikeutettu. Rauhanturvaaja on oikeutettu Valtionkonttorin korvauksiin, jos hänen tapauksensa täyttää sotilastapaturmalain määrittelemät ehdot. Valtionkonttori ei kuitenkaan järjestele hoitoa tai kirjoita lähettettä. Rauhanturvaajan on korvausten saamiseksi tehtävä sotilastapaturmailmoitus Valtionkonttorille ja avattava asiointitili. Valtionkonttori pyytää Porin Prikaatilta jäljennöksen rauhanturvaajan palvelusitoumuksesta ja tarvittaessa sairaskertomuksen kriisinhallintaoperaatio ajalta. Lisäksi pitää itse hankkia sairaslomastodistus, jos ei kykene opiskelemaan tai työskentelemään. Valtionkonttori maksaa korvauksia vasta palveluksen päättymisen jälkeiselle ajalle. (Valtionkonttori 2015.) Porin Prikaatin tapaturma-asiamies pitää huolen, että Valtionkonttorille lähetetään tarvittavat asiapaperit korvausasioiden käsittelyä varten, kun sotilastapaturmailmoitus on tehty. (Puolustusvoimat [viitattu 17.11.2016].)

Oikeuksista korvaukseen säädetään Sotilastapaturmalain 2§ seuraavasti:

Sotilastapaturmalla tarkoitetaan tässä laissa tapaturmaa, joka on aiheuttanut vamman tai sairauden:

1) asevelvollisuuden suorittamiseen liittyvässä tarkastuksessa tai valintakokeessa, sotilasopetuslaitoksen pääsykokeessa taikka näihin välittömästi liittyvällä matkalla; (L 21.12.1990/1211).

2) palvelukseen astumiseen ja siitä kotiuttamiseen sekä vapaa-aikaan ja lomiin välittömästi liittyvillä matkoilla; (L 21.12.1990/1211)

3) palveluksessa, palveluspaikalla tai siihen kuuluvalla alueella taikka palveluksen edellyttämällä matkalla; taikka (L 21.12.1990/1211)

4) palveluspaikan ulkopuolella vietetyllä asevelvollisuuslain ja sen soveltamisesta annetun asetuksen mukaan palvelusajaksi laskettavalla vapaa-ajalla, isyysvapaalla ja lomalla. (L 21.12.1990/1211)

Henkilön 1 momentissa tarkoitetuissa olosuhteissa saama vamma, joka on syntynyt lyhyehkönä, enintään yhden vuorokauden pituisena aikana ja jota ei korvata palvelussairautena, voidaan sen mukaan mitä työtapaturmista on säädetty, katsoa sotilastapaturman aiheuttamaksi. (L 21.12.1990/1211)

Sotilastapaturmana korvataan myös muun kuin sotilastapaturman aiheuttaman vamman tai sairauden olennainen paheneminen, jos paheneminen on todennäköisesti aiheutunut sotilastapaturmasta. (L 21.12.1990/1211)

Kirkko osallistuu Puolustusvoimissa varusmiesten, kantahenkilökunnan ja kansainvälisissä tehtävissä palvelleiden rauhanturvaajien hengelliseen tukemiseen tarjoamalla sielunhoitoa, kirkollista opetusta ja jumalanpalveluksia. Sotilaspapit toimivat Suomen valtion virkamiehinä. Sotilaspapit ovat Puolustusvoimissa oma ryhmänsä ja kuuluvat Puolustusvoimien päällystöön. Heitä johtaa kenttäpiispa, joka kuuluu kenraalikuntaan. (Suomen Evankelisluterilainen kirkko [Viitattu 2.11.2016].)

Sosiaalikuraattorit auttavat ja neuvovat varusmiehiä ja rauhanturvaajia sosiaalisissa, taloudellisissa, työ- ja opintoasioihin liittyvissä asioissa tarpeen tullen. Sosiaalikuraattorin puoleen voi myös kääntyä, mikäli on tarve keskustella omista henkilökohtaisista asioista luottamuksellisesti. Sosiaalikuraattoreita koskee vaitiolovelvollisuus. (Puolustusvoimat [Viitattu 17.11.2016].) Porin Prikaati tarjoaa sosiaalikuraattorin palveluita rauhanturvaajien käyttöön myös operaatioiden jälkeen. Sosiaalikuraattorin palvelut ovat myös keskeyttäneiden rauhanturvaajien käytössä. (Rauhanturvaajan opas 2016, 44.)

Rauhanturvaajat saivat vuoden 2016 lopulla veteraanistatuksen ja kriisinhallinnan veteraanikortit. Suomen valtio jakoi veteraanikortit kaikille rauhanturvaajille ilmaiseksi. (Meriläinen, 2016.) Kortti toimii kriisinhallintaveteraanien yhteisenä tunnuksena. Tavoite on, että korttien saavien henkilöiden kautta syntyy verkosto jonka kautta voi myöhemmin sopia taloudellisista etuisuuksista. Alkuvaiheessa kriisinhallintaveteraanikortti on kuitenkin kansallinen ja symbolinen tunnus. (Rauhanturvaajat vertaisina 2016.)

4.4 Suomen Rauhanturvaajaliiton tukitoimet

Suomen Rauhanturvaajaliitto ylläpitää valtakunnallista vertaistukipuhelinta, jonka tarkoituksena on vastata palveluksesta aiheutuneisiin mahdollisiin haittavaikutuksiin. Puhelimessa muun muassa keskustellaan, kuunnellaan, ohjataan ja neuvotaan. Pääasiallinen tarkoitus on tarjota apua ja tukea vertaistuen periaatteella. Jos vertaistuki ei ole riittävä apuväline, soittajat neuvotaan ammattiavun piiriin. Palvelun ylläpitäjät ovat kaikki koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on kriisinhallintakokemusta. Kaikkia tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus ja yhteyttä voi ottaa myös nimettömästi. Rauhanturvaajaliiton vertaistukipuhelimen kustannukset koostuvat ainoastaan operaattorista johtuvista maksuista. (Rauhanturvaajaliitto 2008.)

Rauhanturvaajat vertaisina- tukea kotona ja kaukana- projekti 2013-16 oli Suomen rauhanturvaajaliiton nelivuotinen projekti, jossa suunniteltiin ja toteutettiin kaikille entisille ja nykyisille rauhanturvaajille ja heidän läheisilleen vertaistukea. Projektin tavoitteena oli saman elämäntilanteen kokeneiden ihmisten verkostoituminen. Ver-

taistoiminnan avulla pyritään tukemaan rauhanturvaajien ja heidän läheistensä jakamista ja hyvinvointia operaation aikana ja sen jälkeen (Rauhanturvaajat vertaisina. [Viitattu 1.11.2016].) Projektin tarkoituksena oli luoda monipuolisia vertaistoiminnan muotoja kohderyhmän tarpeiden mukaan Rauhanturvaajaliiton ja sen jäsenyhdistyksien alueille koko Suomessa. (Rauhanturvaajat vertaisina. [Viitattu 2.11.2016].)

4.5 Tukinet- kriisikeskus netissä

Tukinet- kriisikeskus netissä sivusto tarjoaa tukea erilaisissa kriiseissä kamppaileville ihmisille. Sivustolla annetaan henkilökohtaista tukea, Net-tuki nimisen palvelun kautta. Net-tuki tarjoaa henkilökohtaista tukea koulutettujen vapaaehtoisten tai kriisityöntekijöiden toimesta. Keskustelut käydään internetin välityksellä tekstimuotoisena ja niihin pyritään vastaamaan viiden päivän aikana. Keskustelut voivat olla korkeintaan puolen vuoden mittaisia tukisuhteita. Lisäksi Net-tuki tarjoaa maanantaisin ja torstaisin reaaliaikaisen chat-päivystyksen. Tukinetissä tarjotaan myös keskusteluryhmiä, jotka voivat olla avoimia tai suljettua palstoja. Ryhmäkeskusteluissa on tarjolla liveryhmiä, joita vetää vähintään kaksi ohjaajaa. Tukinetissä on vielä palveluhakemisto josta löytää erilaisia kolmannen sektorin ylläpitämiä auttamispalveluita. Tukinetin ylläpito on Sastamalan seudun mielenterveysseuran vastuulla, joka on osa Suomen mielenterveysseuraa. Tukinetin kustannukset katetaan Raha-automaatti yhdistyksen avustuksilla. Sivustolta löytyy erikseen keskusteluryhmät rauhanturvaajalle ja hänen läheisilleen. Keskustelupalstoilla voi jakaa palveluksen aikaisia hyviä sekä huonoja kokemuksia. Keskustelupalvelussa voi toimia myös nimettömänä. (Tukinet 2016.)

4.6 Muita tukitoimia

Valtakunnallinen kriisipuhelin on Suomen mielenterveysseuran ylläpitämä puhelinpalvelu, vaikeassa elämäntilanteessa tai kriisissä oleville henkilöille. Kriisipuhelimen tavoite on helpottaa henkistä hätää keskustelun avulla sekä ehkäistä itsemurhia. Päivystäjät ovat koulutettuja vapaaehtoisia kriisityöntekijöitä ja heitä on 25:lla paikakunnalla ympäri Suomea. Päivystäjä pyrkii saamaan soittajan pohtimaan tilannettaan ja keinoja sen helpottamiseksi ja ratkaisemiseksi. Puhelin päivystää sekä arki- että viikonloppuisin. Kriisipuhelimen periaatteita ovat nimettömyys, kunnioitus, luottamus, pyrkimys yhteen puhelinkeskusteluun, puhelun aikana kriisiin keskittyminen sekä taloudellisen voiton tavoittelemattomuus. (Suomen mielenterveysseura [Viitattu 2.11.2016].)

A-klinikkasäätiö tuottaa palveluita kaikille päihde- ja muista riippuvuusongelmista kärsiville henkilöille ja heidän läheisilleen. Hoidossa paneudutaan päihteiden aiheuttamiin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin sekä suunnitellaan ja koordinoidaan tarvittaessa jatkohoito. Lisäksi klinikalla hoidetaan päihteidenkäytöstä johtuvia vierotusoireita. Hoidon arvoperusta on luottamuksellisuus ja käynnit ovat maksuttomia. (A-klinikkasäätiö [Viitattu 2.11.2016].)

Perheneuvonnan järjestäminen kuuluu kuntien ja kaupunkien velvollisuuksiin ja se on maksutonta. Perheneuvontaa annetaan perheen arjesta selviytymisen, vanhemmuuden tukemiseen sekä tuetaan lapsen hyvinvointia ja myönteistä kehitystä. Perheneuvonnasta saa apua muun muassa parisuhdeongelmiin, perheen elämäntilanteisiin liittyviin kriiseihin, avioeron jälkeisiin pulmiin, lapsen tai nuoren erilaisiin vaikeuksiin sekä vanhemmuuden ongelmiin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Perheneuvonnan erilaisia työmuotoja ovat henkilökohtainen neuvonta, tutkimukset, lapsen tai nuoren tukikäynnit, puhelinneuvonta, konsultaatiot, työnohjaus, perhevalmennus ja perheasioiden sovittelu. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas kriisinhallintaoperaatiosta kotiin palaavalle rauhanturvaajalle. Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailla kirjallisuuteen ja aikaisempaan tutkimustietoon perustuen kriisinhallintaoperaatioihin liittyviä erilaisia stressitekijöitä ja arkeen sopeutumisen haasteita. Lisäksi hankkia kokemustietoa ja vinkkejä arkeen sopeutumiseen kyselylomakkeen avulla 2000- luvulla palvelleilta rauhanturvaajilta. Kirjallisessa osuudessa on myös tietoa kriisinhallintaoperaatioista sekä suomalaisen rauhanturvaamisen ja kriisinhallinnan historiasta. Oppaaseen koottiin tietoa arkeen sopeutumisen haasteista ja tarjolla olevista tukitoimista sekä kokemuksia ja vinkkejä kriisinhallintaoperaatioissa palvelleilta rauhanturvaajilta.

Tämän opinnäytetyön tehtävät olivat seuraavat:

- Millaiset asiat vaikuttavat kriisinhallintaoperaatiosta palaavan rauhanturvaajan arkeen sopeutumiseen
- Miten tunnistaa tuen ja avun tarve
- Miten rauhanturvaaja voi itse tukea arkeen sopeutumistaan
- Mistä rauhanturvaaja saa apua kotiin palattuaan
- Mitkä ovat tukitoimet entiselle rauhanturvaajalle
- Saada käytännön vinkkejä rauhanturvaajilta

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja siihen kuuluivat kirjallisuuteen perehtyminen ja teoreettisen viitekehyksen luominen. Toiminnallinen osuus sisälsi kyselylomakkeen ja saatekirjeen laatimisen ja lähettämisen seitsemälle valitulle rauhanturvaajalle sekä itse oppaan tuottamisen.

Vilkaan ja Airaksisen (2003, 129) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen sisältää kaksi eri vaihetta, varsinaisen tuotoksen kirjoittamisen sekä raportin suunnittelun ja valmistuksen. Heidän mukaan tuotoksen eli tässä tapauksessa oppaan tulisi olla kohderyhmää puhuttelevaa ja sisällöltään tarkoituksenmukaista. Teoksessa painotetaan, että kohderyhmästä pitää ottaa huomioon ikä, asema ja heidän tietämys käsiteltävästä aiheesta sekä oppaan käyttötarkoitus ja erityisluonne.

Tutkimuksellinen selvitys on osa toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaa. Toteutustapa tarkoittaa erilaisia keinoja, joilla hankitaan materiaalia esimerkiksi oppaan sisältöä varten. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse kuitenkaan käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Aineiston ja tiedon kerääminen kannattaa harkita tarkoin, ettei työn laajuus kasva kohtuuttomaksi. Toteutustapa on lopulta kompromissi omien resurssien, toimeksiantajan toiveiden, kohderyhmän tarpeiden ja oppilaitoksen vaatimusten välillä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse välttämättä analysoida saatua aineistoa niin tarkasti vaan saatua tietoa voidaan käyttää kuin lähdeaineistoa tuomaan teoreettista syvyyttä. (Vilka ja Airaksinen 2003, 56.)

Oppaan sävystä ja tyylistä on hyvä keskustella toimeksiantajan ja ohjaajan kanssa. Heidän tulisi tutustua tuotokseen kirjoitusprosessin eri vaiheissa ja antaa kommentteja sisällöstä ja tekstin tyylistä. Lisäksi kannattaa testata sisällön toimivuutta kohderyhmän edustajilla, koska heiltä voi saada hyviä kommentteja ja parannusehdotuksia. Myös opponoijille tulee lähettää opas ja opinnäytetyö arvioitavaksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 129.)

6.2 Yhteistyötaho

Suomen Rauhanturvaajaliitto ry on suomalaisten rauhanturvaajien veteraani- ja maanpuolustusjärjestö. Liitolla on tällä hetkellä 32 jäsenyhdistystä ja yhteensä noin 6 500 jäsentä. Liitto perustettiin vuonna 1968 Suomen Sinibaretiliiton nimellä. Liiton tarkoituksena on koota rauhanturva- ja kriisinhallintatehtävissä palvelleet yhte-näiseksi järjestöksi ja toimia jäsentensä yhdysseiteenä. (Kiljunen 2017.)

Veteraanijärjestönä liiton tärkein tehtävä on Puolustusvoimien kumppanina kehittää ja ylläpitää koko valtakunnan kattavaa vertaistukijärjestelmää rauhanturvaajille ja heidän läheisilleen. Tavoitteena on, että jokainen kotiin palaava rauhanturvaaja kykenee jatkamaan hyvää elämää työkykyisenä ja vahvana kansalaisena. Liiton paikallisyhdistykset tukevat myös sotiemme veteraaneja muun muassa talkootöiden ja kuljetuksien muodossa. Maanpuolustusjärjestönä se toimii lähinnä Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen koulutustoiminnassa yhdessä muiden järjestöjen kanssa. Liitto toimii myös edunvalvontajärjestönä vaikuttaen viranomaisiin ja alan lainsäädäntöön. (Kiljunen 2017.)

6.3 Opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui Kotiin palaaminen kriisinhallintaoperaatiosta, opas rauhanturvaajalle. Aiheeseen päädyttiin siten, että toinen tekijöistä on toiminut rauhanturvaajana ja hänellä oli ajatus, että tästä aihealueesta olisi mielenkiintoista tehdä opinnäytetyö. Mieli pidettä ajatuksesta kysyttiin ohjaavalta opettajalta ja hän hyväksyi sen. Tämän jälkeen oltiin yhteydessä Rauhanturvaajaliittoon mahdollisista aiheista. Rauhanturvaajaliittoon otettiin yhteyttä syyskuussa 2015 ja sieltä neuvottiin ottamaan yhteyttä Rauhanturvaajaliiton projektipäällikköön ja hän ehdotti aiheeksi Arkeen sopeutumisen opasta kriisinhallintajoukoista palaavalle rauhanturvaajalle. Aihetta pidettiin tervetulleena ja ajankohtaisena. Kyseistä aihetta ehdotettiin ammatikorkeakoulun ohjaaville opettajille ja se hyväksyttiin. Lopullinen otsikko sai muotonsa opinnäytetyöprosessin edetessä.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin aihe-suunnitelman työstämisellä syksyllä 2015. Aihesuunnitelma palautettiin tammikuussa 2016 ja seminaari aihe-suunnitelmasta

esitettiin helmikuussa 2016. Maaliskuussa 2016 tavattiin Rauhanturvaajaliiton projektipäällikön kanssa. Tapaamisessa käytiin läpi teoreettista viitekehystä ja mahdollisia lähdemateriaaleja sekä allekirjoitettiin opinnäytetyön sopimus, jossa sovittiin, että mahdolliset painatus- ja jakelukustannukset maksaa Rauhanturvaajaliitto.

6.4 Aiheen rajaus

Aiheen rajaus oli tärkeää, että opinnäytetyöstä saatiin tarpeeksi käytännönläheinen ja näin ollen työn laatu oli parempaa ja tieto täsmällistä. Opinnäytetyössä käsiteltiin aiheita, jotka vaikuttavat operaation jälkeiseen aikaan rauhanturvaajan näkökulmasta. Suomen Rauhanturvaajaliiton projektipäällikkö totesi työn tarpeen olevan ajankohtainen nimenomaan arkeen sopeutumisen osalta. Puolustusvoimilla on opas lähtevälle rauhanturvaajalle, jossa on myös osio kotiin palaavalle rauhanturvaajalle, mutta toiveena oli saada paljon käytännön vinkkejä sisältävä opas.

Aihetta tarkasteltiin erityisesti mielenterveystyön näkökulmasta. Teoriaosuudessa painotettiin asioita, jotka voivat vaikuttaa kotiin palaavan rauhanturvaajan psyykkiseen hyvinvointiin. Kyselylomakkeen avulla pyrittiin saamaan käytännön tietoa rauhanturvaajilta haasteista, joita he kokivat kotiin palatessa ja keinoista joilla selviytyä näistä haasteista.

6.5 Tiedonhaku

Opinnäytetyön tiedon kerääminen aloitettiin rajaamalla teoriaosuus käsittelemään mahdollisia psyykkisiä haasteita, jotka voivat aiheuttaa ongelmia kotiin palaavan rauhanturvaajan arkeen sopeutumisessa. Lisäksi teoriaosuudessa kerrottiin erilaisista tukitoimista, joita rauhanturvaajalle on tarjolla. Lähdemateriaalina käytettiin tutkittua ja ajankohtaista tietoa. Tietokantoina käytettiin muun muassa SeAMK-finnaa, Aleksia, Doriaa, Finlexiä ja Theseusta. Googlen hakukonetta käytettiin eri sivustojen etsimiseen.

Kotimaisista lähteistä otettiin suurimmaksi osaksi tietoa psyykkisistä haasteista ja näistä löytyi runsaasti erilaista materiaalia ammattikirjallisuudesta ja tutkimuslähteistä. Rauhanturvaajien kotiinpaluuta ei ole Suomessa paljon tutkittu, joten ongelmaksi muodostui soveltaa saatua tietoa juuri rauhanturvaajien arkeen sopeutumiseen. Doria tietokannasta löytyi kuitenkin muutama tutkimus, joissa käsiteltiin rauhanturvaajien psykososiaalista hyvinvointia. Lisäksi kohdennettua tietoa otettiin paljon Puolustusvoimien Rauhanturvaajan oppaasta (2016). Rauhanturvaamista ja kriisinhallintaa käsitteleviä lakeja ja asetuksia pyrittiin huomioimaan ja tarkastelemaan sopivissa määrin. Tukitoimet rauhanturvaajalle osion kokoamisesta teki haasteellista se, että tieto tukitoimista oli hajanaista ja niiden yhteen kasaaminen vaati paljon eri tietolähteiden käyttöä.

Ulkomaiset lähteet käsitelivät paljon sotilaan näkökulmaa ja oli vaikeaa soveltaa näistä lähteistä saatavaa tietoa koskemaan suomalaisen rauhanturvaajan kotiinpaluuta. Ulkomaalaisista lähteistä saatiin lähinnä tietoa paluushokista ja erilaisista stressitekijöistä operaation aikana, jotka voivat olla yksi syy psyykkisiin haasteisiin kotiinpaluun jälkeen.

6.6 Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen toteutus

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen kokoaminen aloitettiin elokuussa 2016. Teoriaa alettiin koota aihesuunnitelman ja aiheen rajauksen pohjalta. Aihesuunnitelmassa oli määritelty keskeisimmät käsitteet, joihin lähdettiin etsimään tietoa. Teoriatietoa etsittiin lähinnä kirjaston hakukoneiden ja tietokantojen avulla. Aluksi kirjoitettiin kotiinpaluun mahdollisista haasteista sekä kriisinhallinnasta ja rauhanturvaamisesta yleisesti. Näiden osioiden valmistuttua, koottiin tukitoimet rauhanturvaajalle osio. Teoriaa kirjoittaessa, aiheet jaettiin keskenään ja ennen työhön liittämistä ne tarkastettiin molempien tekijöiden toimesta. Ohjaaville opettajille lähetettiin säännöllisesti sen hetkinen versio teoriaosuudesta. Lisäksi toisen ohjaavan opettajan kanssa oli säännöllisesti ohjaustapaamisia, jossa saatiin hyviä vinkkejä ja neuvoja varsinkin lauserakenteisiin, otsikointiin ja siihen miten olisi hyvä edetä seuraavaksi. Opinnäytetyön teoriaosuus oli valmis tammikuussa 2017.

6.7 Oppaan ja kyselylomakkeen suunnittelu ja toteutus

Oppaan suunnittelu aloitettiin teoriaosuuden kasaamisella. Teoriaosuuden tuottaminen lähti liikkeelle aiheen rajaamisella eli mietittiin, mitä asioita oppaan tulisi sisältää. Oppaaseen tulevat asiat päätettiin yhteistyössä ohjaavien opettajien kanssa. Keskeisiksi asioiksi muodostuivat haasteet, joita rauhanturvaaja voi kotiin palatesaan kohdata ja tukitoimet joita rauhanturvaajille on tarjolla. Marraskuussa 2016 alettiin koota oppaan sisältöä. Oppaaseen koottiin aluksi keskeisimmät esille nousseet asiat teoriaosuudesta. Oppaan teoriaosuus koottiin opinnäytetyön teorian pohjalta. Teoriaosuudesta otettuja asioita kuitenkin tiivistettiin paljon ja muokattiin luki- ja ystävällisemmäksi. Lisäksi joitain oppaassa esiintyviä linkkejä, joista saa lisätietoa aiheesta, ei esiinny opinnäytetyön lähteissä, koska sieltä otettua sisältöä ei ole käytetty tekstissä. Oppaan teoriaosuudessa käytettiin paljon luettelointia, sillä se on helposti ymmärrettävää ja tiivistä tekstiä. Rauhanturvaajalle tarjolla olevia tukitoimia pyrittiin etsimään mahdollisimman laajasti ja kertomaan niistä keskeisimmät asiat sekä antamaan ohjeet, miten hakea kyseistä palvelua ja mistä saa lisätietoja. Tukitoimien mahdollisia osoitetietoja, nimiä ja henkilökohtaisia puhelinnumeroita ei oppaaseen laitettu, koska ne voivat muuttua. Kaikkien tukitoimien yhteyteen laitettiin internet-linkki palveluntarjoajan sivulle, josta löytyy ajankohtaiset yhteystiedot.

Rauhanturvaajaliiton projektipäällikkö toivoi oppaan olevan mahdollisimman käytännönläheinen. Oppaaseen päätettiin käytännönläheisyyttä silmällä pitäen tehdä käytännönvinkki- ja kokemustieto-osio, joka toteutettiin tekemällä 10 kysymyksen kysely seitsemälle 2000-luvulla palveluksessa olleelle rauhanturvaajalle. Kyselyn tarkoituksena oli saada kattavasti tietoa arkeen sopeutumisen haasteista ja käytännönvinkkejä arkeen sopeutumisen helpottamiseksi. Kyselyn kohderyhmäksi valikoitui 2000-luvulla palvelleet rauhanturvaajat, koska heillä kokemukset ovat tuoreessa muistissa ja saatu tieto on ajankohtaista. Toisella opinnäytetyön tekijällä oli paljon kontakteja rauhanturvaajiin, jotka ovat palvelleet monissa kriisinhallintaoperaatioissa eli tätä kautta saatiin suurin osa vastaajista. Suomen Rauhanturvaajaliitto auttoi myös vastaajien etsimisessä. Kaikki seitsemän rauhanturvaajaa, joille kysely lähetettiin, vastasivat kattavasti siihen.

Kyselylomakkeessa käsiteltävät aiheet olivat selvillä alusta lähtien mutta kysymysten määrä ja muoto muuttuivat prosessin edetessä paljon. Suurin haaste oli saada kysymykset vastaamaan opinnäytetyön tehtäviä ja rajata ne käsittelemään operaation jälkeistä aikaa. Lisäksi kysymysten määrä piti olla pieni, jotta saatu tieto pystyttiin käsittelemään yksityiskohtaisesti. Kysymysten muotoilu piti olla sellainen, että vastaajalta saataisiin mahdollisimman kattava vastaus.

Lokakuun 2016 lopussa saatiin valmiiksi kyselylomake (LIITE 1) ja saatekirje (LIITE 2), jotka lähetettiin rauhanturvaajille sähköpostilla marraskuun 2016 alussa. Vastaukset palautettiin sähköpostiin marraskuun 2016 loppuun mennessä. Joulukuussa liitettiin kokemukset ja käytännönvinkit osaksi opasta kyselylomakkeista saatujen vastausten pohjalta. Oppaaseen päätettiin liittää suoria sitaatteja teorian tiedon tueksi, jotta teksti olisi mielenkiintoista ja lukijaystävällistä. Rauhanturvaajille tehty kysely ei ole tutkimus, vaan suuntaa antavaa kokemustietoa opasta varten, joten tästä syystä vastauksia ei ole luokiteltu ja analysoitu tarkemmin. Saadut tulokset rauhanturvaajille lähetetyistä kyselyistä-osiossa on esitelty tiivistetysti keskeisimmät esille nousseet asiat jokaisesta kyselylomakkeen kysymyksestä.

Oppaan suunnittelu ja toteutusvaiheessa pyrittiin pitämään aktiivisesti yhteyttä Rauhanturvaajaliiton projektipäällikön kanssa sisältöasioista ja mahdollisista korjausehdotuksista. Yhteyttä pidettiin sähköpostein. Ohjaavien opettajien ja Rauhanturvaajaliiton projektipäällikön kanssa yhdessä päätettiin, että oppaaseen tuotetaan vain sisältö, koska meillä ei ole osaamista oppaan muotoilun ja ulkonäköasioiden suhteen. Oppaan sisältöosuuden valmistuttua, se lähetetään Rauhanturvaajaliitolle, joka saa käyttää sitä parhaaksi katsomallaan tavalla. Ennen opinnäytetyön palautusta opas lähetettiin vielä kommentoitavaksi kyselyyn osallistuneille rauhanturvaajille ja opponenteille, jotta he saivat antaa oman mielipiteensä oppaan sisällöstä ja mahdollisista korjausehdotuksista. Kommentteja saatiin muun muassa lähteiden alkuperästä, ja erityisesti siitä tulisiko oppaassa näkyä lähteet ja mistä lähteistä oppaan sisältö on otettu. Kommenttien perusteella oppaan loppuun lisättiin tiedot mistä opinnäytetyö ja lähdeluettelo ovat kokonaisuudessaan saatavissa. Ohjaavien opettajien kanssa yhdessä sovittiin, että lähdemerkinnät eivät suoraan näy oppaassa selkeämmän luettavuuden takia.

6.8 Saadut tulokset rauhanturvaajille lähetetyistä kyselyistä

Päällimmäisiä tunteita heti kotiin palaamisen jälkeen oli helpotus, että selvisi kotiin operaatiosta ehjänä. Myös perheen luo paluuta odotettiin innolla. Vastaajilla joilla ei ollut omaa perhettä tai työpaikkaa minkä pariin palata, tunsivat olonsa tyhjäksi. Osa tunsu myös itsensä ulkopuoliseksi ja kuulumattomaksi omaan yhteiskuntaan sekä olivat hämmentyneitä arjen helppoudesta kotona. Vastauksista nousi ilmi innostus vapaudesta tehdä mitä haluaa mutta toisaalta lamautumisen tunnetta, kun ei saanut itseään aktivoitua tekemään asioita joista oli reissun aikana haaveillut. Eräs vastanneista kertoo, että pienet murheet eivät vieneet enää niin paljon energiaa tai jaksamista ja koki olevansa voimaantunut ja kasvanut ihmisenä. Kriisinhallintaoperaation jälkeen ajateltiin olevan rohkeampia ja henkisesti kasvaneita. Yksi vastaaja myös kertoi ystävyysuhteiden vahvistuneen, koska ihmiset olivat kiinnostuneita kriisinhallintatehtävästä.

Vaikeina asioina kotiutumisen jälkeen koettiin arkirutiinien löytäminen sekä kommunikaatio ja ristiriitatilanteet läheisten kanssa muuttuneen maailmankatsomuksen takia. Yksi vastaaja koki häiritseväksi ympärillä olevien ihmisten valitukset pienistä asioista. Lisäksi vastaajille tuotti vaikeuksia se, että operaatiossa jokaisella oli oma tehtävä ja käytännön asiat oli hoidettu valmiiksi, kuten esimerkiksi pyykkihuolto ja ravitsemus, mutta kotona piti hoitaa kaikki asiat itse. Arkinen elämä ja työn aloittaminen tuntuivat aluksi tylsältä ja merkityksettömältä. Vaikeaa oli myös saman henkisen ja tiiviin operaatioporukan puuttuminen ympäriltä. Eräs vastaaja kertoo tunteuksistaan seuraavasti:

”Omista asioista tai fiiliksestä pään sisällä oli mahdotonta puhua ihmisille töissä tai kotona, joka teki selkeän yksinäisyyden tunteen jonka syitä ei ymmärtänyt”.

Asioita, jotka helpottivat arkeen sopeutumista, olivat muun muassa oma perhe, ystävät ja satunnaiset tapaamiset operaatioaikaisten kavereiden kanssa. Arjen rutiinit helpottivat kotiin sopeutumista. Lisäksi vastauksissa painotettiin itselle mieluisia harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita ja satunnaista alkoholin viihdekäyttöä, jotka toimivat vastapainona tehdylle työlle. Yksi vastaajista kertoi, että eri kulttuureihin tutustuminen ja matkustaminen laskivat kotiinpaluussa koettua kulttuurishokkia.

Lisäksi vertaistuki muilta kriisinhallintaoperaatioissa olleilta ihmisiltä helpotti arkeen sopeutumista, koska he ymmärtävät omien kokemuksiansa kautta mitä asioita toinen käy läpi.

Puolustusvoimien ryhmäkeskustelu koettiin hyvänä asiana. Vastauksissa painotettiin vertaistuen tärkeyttä, koska sen avulla sai omille tunteille enemmän painoarvoa. Ryhmäkeskustelut saattoivat olla hyvinkin syvällisiä, kunhan alun jäykkyys oli lauennut. Keskustelut olivat hyvä alku arkeen palaamiselle.

Vastanneiden mielestä **rauhanturvaajien arkeen sopeutumista voitaisiin helpottaa** muun muassa yhteisillä vapaa-ajan reissuilla operaatiokavereiden kesken. Lisäksi ehdotetaan kotiuttamistilaisuuden kaltaista tapahtumaa 6-10kk päähän operaatiosta paluusta, jolloin voitaisiin käydä läpi, miten arkeen sopeutuminen on sujunut. Yksi vastaaja haluaisi kotiuttamisen yhteyteen annettavan kirjallisen infopaketin johon sisältyy ohjeita kotiutumisen helpottamiseksi sekä edellisten kotiutuneiden kokemuksia, neuvoja ja yhteystiedot avun saamiseksi. Esille nousi myös puolisoiden ja perheiden valmistaminen rauhanturvaajan kotiinpaluuseen. Porin Prikaatin omaistenpäivät kriisinhallintapalveluksen aikana saivat kiitosta. Erään vastaajan miete oli että,

”Ehkä jokin läheisten haastattelu voisi olla paikallaan, sillä kyllä he näkevät mahdolliset muutokset läheisessä. Itse ainakin kiellän, että reissu olisi vaikuttanut omaan käytökseeni, mutta jos joltain läheiseltä asiaa kysyy, voi vastaus olla jokin toinen”

Mielipiteet rauhanturvaajan saamista tukitoimista olivat ristiriitaiset. Osa ajatteli, että tukitoimet ovat riittäviä eikä Valtionkonttoria tarvinnut vaivata korvausten takia. Toisaalta taas osassa vastauksissa toivottiin lisää konkreettisia tukitoimia fyysiseen ja psyykkiseen elämänhallintaan sekä sairauksien hoitoon. Yksi vastaaja koki, että traumaperäistä stressihäiriötä ei tunnusteta, tunneta ja hoideta riittävästi. Lisäksi olisi hyvä varmistaa, että rauhanturvaajat ovat fyysisesti ja psyykkisesti hyvässä kunnossa kotiin paluun jälkeenkin. Esiin nousi myös loukkaantuneiden rauhanturvaajien hoidon ja rahallisten korvausten riittämättömyys sekä joustamattomuus.

Merkkejä, joiden avulla voidaan tunnistaa mahdollinen rauhanturvaajan lisäavun tarve, olivat muun muassa lisääntynyt alkoholin käyttö, ongelmat ihmissuhteissa,

harkintakyvyn heikkeneminen, väsymys, vetäytyminen, kiinnostuksen puute ja antisosiaalinen käyttäytyminen. Lisäksi esiin nousi fyysisesti tarkkailtavat asiat, kuten painon nousu tai lasku sekä useat pienet loukkaantumiset tai haaverit. Useissa vastauksissa painotettiin, sitä että rauhanturvaaja ei välttämättä tunnista itsessään avuntarvetta ja siksi olisikin tärkeää saada läheisten mielipide asiaan esimerkiksi kyselyjen avulla. Läheisiä olisi hyvä myös informoida huolestuttavista muutoksista.

Ehdotuksia asioista, joita tehtäisiin toisin seuraavaan operaatioon lähtiessä, olivat käytännön asioiden läpi käynti tarkasti läheisten kanssa, jolloin asiat tulisivat selvemmäksi myös itselle ja minimoitaisiin yllätykselliset tilanteet. Kaikki keskenraiset asiat tulisi hoitaa kuntoon ennen operaatioon lähtöä ja suunnitella kotiinpaluunjälkeistä aikaa etukäteen. Monen vastaajan mielestä kannattaisi varata jo etukäteen aikaa itselle ja läheisille kotiinpaluun jälkeen. Yksi vastaaja ehdotti mielen-terveysammattilaiselle juttelua ennen operaatioon lähtöä, jotta saisi sitä kautta enemmän psyykkistä pääomaa operaatiota varten. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että jos rauhanturvaaja haluaa lähteä uuteen operaatioon, vanhan operaation kokemukset auttavat uuteen mentäessä.

Stressinhallinta keinoiksi ehdotettiin keksiä itselle mieluisaa tekemistä, joka voi olla muun muassa kavereiden tapaamista, opiskelua, musiikkia tai urheilua. Lähes kaikissa vastauksissa painotettiin, että arkeen ja rutiineihin kannattaa päästä nopeasti kiinni. Moni kuitenkin koki, että tarvitsee myös omaa aikaa ja vapaata heti operaatiosta palattuaan. Puhumisen tärkeyttä painotettiin kaikissa vastauksissa. Lisäksi omien operaatiokokemusten jakaminen koettiin toimivaksi keinoksi purkaa stressiä. Yksi vastaaja kertoi, että kaiken tekemisen ei kuitenkaan tarvitse olla päämäärätietoista suorittamista.

Muita asioita joita haluttiin tuoda esiin, oli yksilöllisesti kohdennettu tuki ja että rauhanturvaajien vakuutukset tulisivat olla sellaisia, että ne kattavat operaatioissa psyykkisesti ja fyysisesti loukkaantuneiden terveydenhuollon ja kuntoutuksen. Vastajat myös olivat tyytyväisiä, että tällaisia kyselyjä tehdään, koska se auttaa ongelmien puimisessa ja epäkohtiin tarttumisessa tulevaisuudessa.

7 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kaikki oppaassa oleva sisältö on käsitelty opinnäytetyössä. Teoriaosuus pitää sisällään tutkittua tietoa, jotta sisällön luotettavuus säilyy. Lisäksi kaikki oppaassa ja opinnäytetyössä käytetyt lähdeviittaukset on merkattu asianmukaisella tavalla ja listattu opinnäytetyön loppuun. Tukitoimet rauhanturvaajalle osiossa on pyritty välttämään yhteystietojen käyttöä, sillä ne voivat muuttua ajan kanssa. Oppaassa on linkki tukitoimien tarjoajien internet sivuille, joista löytyvät ajan tasalla olevat yhteystiedot.

Opasta varten tehtyyn kyselyyn osallistuneille lähetettiin kyselylomakkeen (LIITE1) yhteydessä saatekirje (LIITE2), josta selviää, kuka on opinnäytetyön tilaaja ja mihin tarkoitukseen vastauksia käytetään. Kyselyyn vastanneiden nimiä ja yhteystietoja ei julkaista, vaan kaikkia vastauksia käytetään anonymisti. Lisäksi vastaajille lähetettiin ennen opinnäytetyön julkaisua opas arvioitavaksi, jotta he saivat esittää korjaus-ehdotuksia ja kommentteja oppaasta ennen varsinaista julkaisua.

Rauhanturvaajille tehty kysely toimi lähdemateriaalina auttamalla syventämään teoriatietoa ja keinona peilata kokemustietoa teoriaan. Kysely ei kuitenkaan ole virallinen tutkimus eikä saatua materiaalia ole luokiteltu tai analysoitu sisällönanalyysillä. Kyselyn materiaali ei siis ole tutkittua tietoa.

7.2 Johtopäätökset, kehittämisideat ja jatkotutkimusehdotukset

Rauhanturvaajille tuleva opas on tehokas työkalu mahdollisia arkeen sopeutumisen haasteita kartoittaessa. On helpompaa palata arkeen, kun on tietoa erilaisista haasteista joita voi kohdata. Lisäksi oppaan avulla oppii tunnistamaan itsessään mahdollisia oireita ja tuntemuksia sekä mistä ne johtuvat. On myös helpompaa löytää apua, kun informaatio saatavilla olevista palveluista on helposti löydettävissä. Oma sopeutumista helpottaa tieto siitä, että millaisten haasteiden kanssa muut rauhanturvaajat ovat kamppailleet ja millä keinoilla he ovat niistä selvinneet.

Arkeen sopeutuminen on yllättävän haastavaa pitkän poissaolon jälkeen. Käytännön haasteet, kuten työpaikan, asunnon tai koulupaikan puuttuminen lisäävät mielenterveydellisten ongelmien mahdollisuutta. Stressin määrä ja sopeutumishaasteet voivat lisääntyä, mikäli käytännönasiat eivät ole kunnossa. Perheen ja läheisten merkitys on suuri kotiin palatessa. Läheisten tulisi pyrkiä ymmärtämään rauhanturvaajan kokemuksia sekä antaa aikaa sopeutumiseen ja kuunnella rauhanturvaajan mielteitä ja tunteita operaatiosta. Myös vertaistuki on erittäin tärkeä asia rauhanturvaajille, koska sen avulla he saavat jakaa ja peilata kokemuksiaan samassa tilanteessa olleiden kanssa. Vertaistuen kautta he pystyvät ymmärtämään paremmin omia tunteita ja sitä mistä ne johtuvat.

Kehittämissideana voisi olla kotiuttamistilaisuuden kaltainen tapahtuma noin puolen vuoden päähän rauhanturvaajan kotiin paluusta, jossa käydään läpi, miten arkeen sopeutuminen sujuu. Lisäksi voitaisiin ottaa käyttöön jälkikysely rauhanturvaajan läheiselle lähetettäväksi muutama kuukausi kotiin paluun jälkeen, jossa kyseltäisiin rauhanturvaajan vointia sekä arjen sujumista. Läheinen on usein se, joka huomaa muutokset ensimmäisenä.

Voidaan ajatella, että kaikista mahdollisista arkeen sopeutumisen haasteista huolimatta kriisinhallintaoperaatiossa palveleminen on erittäin antoisa kokemus, josta saa arvokasta kansainvälistä kokemusta ja henkistä pääomaa. Kasvukokemuksena se on ainutlaatuinen ajanjakso elämässä. Lisäksi operaatioissa saa uusia elämänmittaisia kaverisuhteita joiden kanssa on koettu samoja kokemuksia. Kriisinhallintaoperaation aikana oma arvomaailma voi muokkautua merkittävästi ja kotiin palatessa voi nähdä oman arjen ja maan uusin silmin. Kriisinhallintaoperaatio onkin monelle silmiä avaava kokemus.

Opinnäytetyöprosessin aikana nousi esille, että rauhanturvaajien psykososiaalista hyvinvointia sekä siihen vaikuttavia tekijöitä ei ole Suomessa paljon tutkittu. Jatko-tutkimusehdotuksia kyseisestä aiheesta on olemassa monia ja arkeen sopeutumisen haasteista olisikin hyvä suorittaa oma tutkimuksensa. Myös läheisten roolia tai jaksamista tulisi tutkia osana rauhanturvaajan arkeen sopeutumista operaation aikana tai sen jälkeen.

7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessiin kului aikaa noin 1,5 vuotta. Opinnäytetyötä työstettiin lähes poikkeuksetta yhdessä. Aihealueet jaettiin keskenään, joista alettiin itsenäisesti etsimään tietoa ja kirjoittamaan siitä. Kaikki tuotos tarkastettiin yhdessä ja muokattiin lopulliseen muotoonsa hyvässä hengessä ja yhteisymmärryksessä. Yhdessä tekeminen sujui hyvin kummankin mielipiteitä huomioiden ja kunnioittaen.

Rauhanturvaajaliiton projektipäällikölle lähetettiin sähköpostilla liitteenä versiot opinnäytetyöstä ja kyselylomakkeesta syyskuussa 2016 ja lokakuussa 2016. Sähköposteilla myös tiedusteltiin mahdollisia kommentteja ja korjausehdotuksia koskien tulevan oppaan sisältöä ja kyselylomaketta. Joulukuussa 2016 lähetettiin alustava versio oppaan ja opinnäytetyön sisällöstä.

Opinnäytetyö oli moniulotteinen ja opettavainen prosessi. Erityisesti tutkimustyön tekemiseen tarvittavat taidot kehittyivät koko prosessin ajan. Työn edistymistä oli hienoa seurata ja kokonaisuuden valmistuttua oli palkitsevaa nähdä oman työn tulos lopullisessa muodossaan. Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut meitä ammatillisesti tutkivaan ja näyttöön perustuvaan hoitotyöhön.

LÄHTEET

- A-klinikkasäätiö. Ei päiväystä. A-klinikat. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2016]. Saatavana: <http://www.a-klinikka.fi/hoitopalvelut/hoitomuodot/a-klinikat>
- Adler, B., Litz, B. & Bartone, P. 2003. The nature of peacekeeping stressors. [Verkkoartikkeli]. Teoksessa: Britt, T., Adler B. 2003. The psychology of peacekeeper. Westport: Praeger, 150-166. [Viitattu 20.1.2017] Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/232451113_The_nature_of_peacekeeping_stressors
- Arkityöhön ei ole aina helppo palata. 2010. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 27.9.2016]. Rauhanturvaaja 07.03.2010. Saatavana: <http://www.rauhanturvaajalehti.fi/lehdet/12010/555-arkityoehoen-ei-ole-aina-helppo-palata> ?
- Granqvist, M. 2014. Kriisinhallintaoperaatioista palaavien sotilaiden psykososiaalinen tuki puolustusvoimissa. [Verkojulkaisu]. Maanpuolustuskorkeakoulu. Maasotalinja. Kandidaatintutkielma. [Viitattu 12.10.2016] Saatavana: http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/98633/SK1632_Granqvist_MK.pdf?sequence=2
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? -Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turun kriisikeskus, Nuorten kriisityö – hanke Suomen mielenterveysseura.
- Hammarlund, C.-L. 2004. Kriisikeskustelu kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktin käsittely. Helsinki: Tietosanoma.
- Hedrenius, S. & Johansson, S. 2016. Kriisituki ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki: Tietosanoma
- Huuskonen, P. 24.7.2015. Vertaistuki. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.11.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>
- Huttunen M. 14.11.2015. Traumaperäinen stressihäiriö. [Verkkoartikkeli]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 23.8.2016]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00526
- Kiljunen, P. 17.1.2017. Puheenjohtaja. Suomen Rauhanturvaajaliitto. [Henkilökohmainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Eero Vuorio. [Viitattu 24.1.2017]
- Korkeila J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Duodecim; 124(6): 683–92

- Käypä hoito. 2016. Traumaperäinen stressihäiriö. [Verkkosivu]. Suomalainen Lääkärisseura Duodecim. [Viitattu 22.8.2016]. Saatavana: <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=05C85C8C8B9A03724303725B111364F0?id=hoi50080>
- L 8.5.2015/576. Laki sotilaallisesta kriisinhallinnasta.
- L 21.12.1990/1211. Sotilastapaturmalaki.
- Lassenius, O. 2007. EU:n sotilaallinen kriisinhallinta: kriisinhallintaoperaatiot ja Suomen rooli. Maanpuolustuskorkeakoulu. Pioneeri- ja suojelulinja. Pro Gradu tutkielma. Julkaisematon.
- Lazarus, R & Folkman, S. 1984. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lehtomäki, K., Pääkkönen, R. J., Rantanen, J. 2005. Risk Analysis of Finnish Peacekeeping in Kosovo. Risk Analysis: 25(2).
- Leskinen, J. 2011. Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Edita. Saatavana: https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74161/Leskinen-Rauhanturvaajien_psykososiaalinen_hyvinvointi.pdf?sequence=1
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2014. Psykiatria. 11 painos. Helsinki: Duodecim.
- Mattila, A. 18.8.2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.8.2016]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976&p_haku=stressi
- Meriläinen, U. 22.2.2016. Veteraanistatus 45 000 rauhanturvaajalle- korttien postitus alkaa syksyllä. Yle. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.9.2016]. Saatavana: <http://yle.fi/uutiset/3-8681872>
- Mielenkevennyskokous. 2016.[Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 12.10.2016]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02121
- Nurmi, L.2006. Kriisi, pelko pakokauhu. Helsinki: Edita.
- Ponteva, M. 1996. Mitä on debriefing suomeksi? Duodecim. 112 (11), 1024.

- Puolustusvoimat. Ei päiväystä. Osallistuminen kriisinhallintaan. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.8.2016]. Saatavana: <http://puolustusvoimat.fi/kansainvalinen-toiminta/kansainvalinen-kriisinhallinta>
- Puolustusvoimat. Ei päiväystä. Yhteystiedot. Sosiaalikuraattori. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2016]. Saatavana: <http://puolustusvoimat.fi/web/varusmiestoimikunnat/jaakariprikaati/sodankyla/yhteystiedot>
- Puolustusvoimat. Ei päiväystä. Vakuutusasiat. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.11.2016]. Saatavana: <http://puolustusvoimat.fi/rauhanturvaajaksi/vakuutusasiat>
- Puolustusministeriö. 2016. [Verkkosivu]. Suomalainen rauhanturvaaminen 60 vuotta. Valtioneuvosto. Tiedote. [Viitattu 23.8.2016]. Saatavana: http://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/suomalainen-rauhanturvaaminen-60-vuotta
- Rauhanturvaajan opas, tietoa kriisinhallintatehtäviin lähtevälle ja hänen läheisilleen. 2016. Säkylä: Porin Prikaati. Saatavana: http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2015509/Rauhanturvaajan_opas_2016_web.pdf/6734afd9-5be9-434a-84be-2faae5fa8db2
- Rauhanturvaajaliitto. 12.12.2008. Veteraanituki. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.9.2016]. Saatavana: <http://www.rauhanturvaajaliitto.fi/liitto/veteraanituki>
- Rauhanturvaajat vertaisina. 25.09.2016. Kriisinhallinnan veteraanikortti - ilmoita yhteystietosi. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.11.2016]. Saatavana: <http://www.rauhanturvaajatvertaisina.fi/uutiset.html?40691>
- Rauhanturvaajat vertaisina. Ei päiväystä. Rauhanturvaajat vertaisina – Tukea kotona ja kaukana –projekti 2013-16.[Verkkosivu]. [Viitattu 1.11.2016]. Saatavana: <http://www.rauhanturvaajatvertaisina.fi/2>
- Rauhanturvaajat vertaisina. Ei päiväystä. Tarkoitus. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2016]. Saatavana: <http://www.rauhanturvaajatvertaisina.fi/projekti/3>
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa- kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Suomen Evankelisluterilainen kirkko. Ei päiväystä. Sotilaspapit ovat valtion virkamiehiä. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2016]. Saatavana: <http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/21E9084E7FB8A4FBC2257070003010A4>
- Suomen mielenterveysseura. Ei päiväystä. Kriisipuhelin - apua elämän kriiseihin. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2016]. Saatavana: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-el%C3%A4m%C3%A4n-kriiseihin>

- Suomen mielenterveysseura. 2016. Kriisit kuuluva elämään. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.8.2016]. Saatavana: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit-kuuluvat-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n>
- Suomi Sanakirja. 2015. Kriisinhallinta. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.8.2016]. Saatavana: <https://www.suomisanakirja.fi/kriisinhallinta>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Kasvatus- ja perheneuvonta. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.11.2016]. Saatavana: https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/kasvatus_ja_perheneuvonta
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. 29.2.2016. Usein kysytyt juomiskulttuurista. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.8.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholitupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/usein-kysytyt-kysymykset/juomiskulttuuri>
- Traumaperäiset stressireaktiot ja –häiriöt. 2009. [Verkkoartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 125 (16), 1759-1760. [Viitattu 22.8.2016]. Saatavana: http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo98246&p_haku=ptsd
- Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Tukinet. 2016. Info, Tukinet palvelukuvaus. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: <https://www.tukinet.net/info.tmp>
- Tukinet. 2016. Kotona ja Kaukana - rauhanturvaajat ja läheiset. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: <https://www.tukinet.net/keskustelu/otsi-kot.tmp?grp=245>
- U.S Department of State. 2016. Reverse Culture Shock - Reverse Culture Shock. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.10.2016]. Saatavana: <http://www.state.gov/m/fsi/tc/c56075.htm#>
- Valtionkonttori. 14.12.2015. Rauhanturvaajan tietosivu. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.9.2016]. Saatavana: http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Kansalaisille_ja_yhteisueille/Korvaukset_ja_etuisuudet/Rauhanturvaajat
- Vilka H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen Opinnäytetyö. Helsinki: Tammi
- Vähänen, S. 2008. Rauhanturvaaminen. [Verkkojulkaisu]. Maanpuolustuskorkeakoulu. Strategian laitos. Julkaisusarja 3, No 9. [Viitattu 23.8.2016]. Saatavana: http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74106/StratL3_9.pdf?sequence=1
- Westwersund, M. 2011. Taistelustressin hallinta sotilaallisessa kriisinhallinnassa. Laurea-ammattikorkeakoulu. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala. Turvallisuusosaamisen ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Opinnäytetyö. Julkaisematon.

LIITTEET

Liite. 1 Kyselylomake

Liite. 2 Opas kriisinhallintaoperaatiosta palaavalle rauhanturvaajalle

Liite. 3 Saatekirje

LIITE 1 Kyselylomake

Kyselylomake entiselle rauhanturvaajalle kotiinpaluun jälkeen

TAUSTAA:

Ikä:

Missä olet palvellut:

Milloin olet palvellut:

KOTIINPALUU JA ARKEEN SOPEUTUMINEN KRIISINHALLINTATEHTÄVÄN JÄLKEEN

1. Millaiset olivat päällimmäiset tunteesi heti kotiin palattuasi?

2. Millaiset asiat koit vaikeana kotiuduttuasi?

3. Millaiset asiat helpottivat arkeen sopeutumista?

4. Millaisena koit Puolustusvoimien järjestämän kotiuttamistilaisuuden ryhmäkeskustelun?

5. Millä konkreettisilla keinoilla kotiin palaavan rauhanturvaajan arkeen sopeutumista voitaisiin helpottaa?

6. Mielipiteesi rauhanturvaajan saamista tukitoimista ja niiden riittävydestä kotiin paluun jälkeen.

7. Miten voisi tunnistaa rauhanturvaajan mahdollinen lisäävun tarve arkeen sopeutumisessa?

8. Tekisitkö joitain asioita toisin ennen operaatioon lähtöä, jotta operaatiosta palaaminen olisi helpompaa?

9. Kerro hyviä käytännön vinkkejä ja stressin purkukeinoja, jotka helpottavat arkeen sopeutumista kotiin palaavalla rauhanturvaajalla.

10. Millaisia muita asioita haluat tuoda esiin?

LIITE 2 Opas Rauhanturvaajalle



**Opas kriisinhallintaoperaatiosta palaavalle
rauhanturvaajalle**

Tekijät:

Eero Vuorio & Eero Ylinen

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ.....	2
LUKIJALLE.....	3
1 KOTIIN PALUUN JÄLKEEN.....	4
1.1 Päälimmäisiä tunteita kotiin paluun jälkeen.....	4
1.2 Asioita jotka koettiin vaikeana	5
1.3 Kuinka tunnistan stressin	5
1.4 Mikä on paluushokki.....	6
1.5 Miten tunnistaa lisäävun tarve.....	7
1.6 Mikä kriisin aiheuttaa ja miten se koetaan.....	8
1.7 Mikä voi aiheuttaa stressihäiriön ja miten tunnistat oireet	9
2 MITEN HELPOTTAA ARKEEN SOPEUTUMISTA	11
2.1 Keinoja stressin hallintaan ja ehkäisyyn	12
2.2 Ryhmäkeskustelu osana arkeen sopeutumista	14
2.3 Asioita joihin kiinnittää huomiota ennen seuraavaan operaatioon lähtöä ..	15
3 MISTÄ TUKEA, JOS KAIKKI EI SUJU ODOTETUSTI	16
3.1 Korvaukset mahdollisen loukkaantumisen sattuessa	16
3.2 Psykososiaalinen tuki	17
3.3 Suomen Rauhanturvaajaliiton vertaistukipuhelin	18
3.4 Tukinet- kriisikeskus netissä	19
3.5 Muita tukitoimia	20
LOPUKSI.....	21
HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ	22
MUISTIINPANOJA	23

LUKIJALLE

Ensitöiksemme haluamme onnitella sinua kunniakkaasta palveluksesta tärkeän ja arvokkaan asian puolesta. Elämässäsi alkaa nyt uusi vaihe, johon toivottavasti olet saanut operaatiosta paljon hyviä rikkaita muistoja mukaasi. Olet nyt yksi harvoista, maailmallakin laajaa tunnustusta saaneista suomalaisista rauhanturvaajista, jotka omalla henkilökohtaisella panoksellaan ovat kantaneet maailmalla vastuunsa turvallisemman huomisen puolesta. Suomalaiset rauhanturvaajat ovat kunniakkaasti palvelleet eri puolella maailmaa haastavissa olosuhteissa jo reilun puolen vuosisadan ajan. Toivottavasti voit tuntea suurta ylpeyttä muistellesasi palveluaikaasi.

Rauhanturvaajan työhön kuuluu monia haasteita. Työn vastuu, olosuhteet, eristäytyneisyys, rutiininomaisuus sekä pitkäjänteisyys vaativat tekijältään paljon ja näin ollen haluamme, että onnittelet itseäsi kunniakkaasta palveluksesta. Rauhanturvaajan työ myös antaa tekijälleen valtavasti; positiivisia kokemuksia, koko elämän kestäviä lujia ystävyyssuhteita, itseluottamusta, henkistä kasvua sekä uusia näkökulmia asioihin. Olet saanut rauhanturvaajan työstä korvaamatonta kansainvälistä kokemusta ja moniosaamista.

Arkeen sopeutuminen ei kuitenkaan aina suju toivotulla tavalla ja ulkopuolisten voi olla vaikea ymmärtää kotiin palaavan rauhanturvaajan kokemuksia. Operaatioaikaiset tapahtumat niin kotona kuin kohdemaassa voivat aiheuttaa kasautuvaa stressiä sekä sopeutumisvaikeuksia kotiinpaluun jälkeen.

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena tehtiin opas kriisinhallintatehtävästä palaavalle rauhanturvaajalle. Opinnäytetyö on osa Seinäjoen Ammattikorkeakoulun sairaanhoitajan AMK-tutkintoa. Opas sisältää yleistä tietoa arkeen sopeutumisen vaikeuksista, kuten stressistä, kulttuurisokista ja sopeutumishäiriöstä sekä keinoja niiden hallintaan. Lisäksi oppaaseen on koottu tietopaketti rauhanturvaajille tarjolla olevista tukitoimista sekä kokemuksia ja vinkkejä 2000-luvulla palvelleilta rauhanturvaajilta. Vinkit ja kokemukset kerättiin rauhanturvaajille tehdyn kyselyn avulla.

1 KOTIIN PALUUN JÄLKEEN

1.1 Päällimmäisiä tunteita kotiin paluun jälkeen

"Helpottunut, että reissu on viimein ohi ja selvittiin ehjänä. Vaikka palveluskaverit reissun aikana ovat äärimmäisen korvaamattomia, perheen ja lähimpien ystävien luokse on aina mahtava päästä"

"Päällimmäisenä tunteena ehkä ns. "tyhjä olo". Toisaalta samaan aikaan oli innoissaan vapaudesta tehdä mitä haluaa, toisaalta samaan aikaan lamaantunut olo eikä heti saanut itseään aktivoitua tekemään asioita, joista oli reissun aikana haaveillut ja suunnitellut"

Kyselyn perusteella selvisi, että perheen luo paluuta odotettiin innolla. Rauhanturvaajat joilla ei ollut omaa perhettä tai työpaikkaa minkä pariin palata, tunsivat olonsa tyhjäksi. Osa tunsikin myös itsensä ulkopuoliseksi ja kuulumattomaksi omaan yhteiskuntaan sekä olivat hämmentyneitä arjen helpoudesta kotona.

Pienet murheet eivät vieneet enää niin paljon energiaa tai jaksamista ja moni koki olevansa voimaantunut ja kasvanut ihmisenä. Kriisinhallintaoperaation jälkeen rauhanturvaajat tunsivat olevan henkisesti kasvaneita.

"Olin tavallaan voimaantunut ja kasvanut ihmisenä kestäämään paremmin vastoinkäymisiä sekä käsittelemään myös tunteitani monipuolisemmin"

"Olin varautuneempi kuin keskiverto ihminen ja mietin usein erilaisia potentiaalisia uhkakuvia ympäröivästä maailmasta ja kanssa eläjistä"

1.2 Asioita jotka koettiin vaikeana

"Perusarjen pyörittämistä oli jatkettava omin voimin. Reissussa tietyllä tavalla laitostuu eli tottuu, että tietyt asiat hoituvat omalla painollaan"

"Omista asioista tai fiiliksestä pään sisällä oli mahdotonta puhua ihmisille töissä tai kotona, joka teki selkeän yksinäisyyden tunteen, jonka syitä ei ymmärtänyt"

Vaikeina asioina kotiutumisen jälkeen koettiin arkirutiinien löytäminen sekä kommunikaatio ja ristiriitatilanteet läheisten kanssa muuttuneen maailmankatsomuksen takia. Jotkut rauhanturvaajat kokivat häiritseväksi ympärillä olevien ihmisten valitukset pienistä asioista. Arkinen elämä ja työn aloittaminen tuntuivat aluksi tylsältä ja merkityksettömältä. Vaikealta tuntui myös saman henkisen ja tiiviin operaatioporukan puuttuminen ympäriltä.

1.3 Kuinka tunnistan stressin

"Vaimon mukaan olin välinpitämätön, väsynyt, kiukkuinen ja kuulemma liikuin ja puhuin unissani"

Kriisinhallintatehtävästä palaaminen koettiin usein paluuna entiseen elämään. Vaikka kotiin paluu onkin onnellinen tapahtuma niin voi se tuntua stressaavalta pitkän elämänvaiheen loppumisen vuoksi. Kotiin palaaminen voi tuntua uuvuttavalta ja stressaavalta varsinkin aluksi, kun ei ole vielä sopeutunut kotiin pitkän poissaolon jälkeen.

Jos olet stressaantunut, voit huomata joitain seuraavista oireista:

- olo on jännittynyt, ahdistunut, levoton tai ärtynyt
- sinulla on univaikeuksia
- päihteiden käyttösi on lisääntynyt
- tunnet masennusta
- eristäydyt parisuhde/ perhe-elämästä
- olet konfliktihakuinen
- kaveri- ja perhesuhteesi voivat rakoilla
- sinulla voi olla huimausta, päänsärkyä, pahoinvointia tai vatsavaivoja
- virtsaamisen tarpeesi voi olla tihentynyt
- voit joutua flunssakierteeseen
- voit kärsiä selittämättömistä selkävivuuista tai muista lihaskivuuista
- lisäksi voit tuntea väsymystä, intiimivaivoja tai motorista levottomuutta

1.4 Mikä on paluushokki

"Kaikki tuntui tylsältä ja epätodelliselta"

"Henkilöt joiden kanssa teit päivittäin töitä, kokivat elämää suuremmiksi ongelmiksi itselle täysin irrelevantteja asioita. Työn sisältö tuntui myös monin paikoin merkityksettömältä"

Kun olet viettänyt pitemmän aikaa poissa kotoa ja tottunut vieraan maan tapoihin, voi kotiinpaluu tuntua erilaiselta kuin oli aluksi kuvitellut. Koti voi olla muuttunut sillä aikaa, kun olet ollut sieltä pois ja se voi tuntua hämmentävältä ja shokeeraavalta. Ihmissuhteet saattavat olla muuttuneita ja suhteet omaan sosiaaliseen ympäristöön ovat saattaneet heikentyä poissaolon aikana. Ystävät ovat edenneet elämässään ja luoneet uusia sosiaalisia piirejä.

Omat arvot ja käsitykset saattavat myös muuttua ulkomailla oleskelun aikana, kun on sopeutunut kohdemaan kulttuuriin ja tapoihin. Kohdemaan on saattanut alkaa tuntua kodilta. Uudessa maassa on oppinut pikkuhiljaa uusia tapoja ja vanhat kotimaiset rutiinit alkavat pikkuhiljaa kadota. Kotiin palatessa pitää kuitenkin taas totuttautua vanhoihin tapoihin. Mitä paremmin on tottunut kohdemaan kulttuuriin, sitä vaikeammalta omaan kulttuuriin palaaminen tuntuu.

Yleisimpiä haasteita ovat esimerkiksi, että ihmiset kotona eivät ole niin kiinnostuneita kuulemaan kokemuksistasi ulkomailla kuin luulisi. Toisaalta et välttämättä ole myöskään itse kiinnostunut kuuntelemaan kaikkea mitä kerrotaan tapahtumista kotona poissaolosi aikana. Saatat myös kaivata aikaasi ulkomailla ja tiivistä yhteisöä johon kuuluit operaation aikana.

Paluushokki voi aiheuttaa kriittisyyttä kodin tapoihin ja tottumattomuus aiheuttaa turhautumista. Voit myös tuntea, että et enää kuulu joukkoon. Arkeen sopeutuminen voi tuntua raskaalta ja aiheuttaa uupumusta. Lisäksi voit vastustaa sopeutumista kotiin ja pyrit välttämään kontaktia muiden ihmisten kanssa.

Paluushokkia voi helpottaa olemalla yhteydessä ystävien kanssa, jotka ovat olleet mukana ulkomailla ja jakavat paluushokkikokemuksen. He voivat antaa neuvoja ja tukea haasteiden kohtaamisessa ja ovat kiinnostuneita arkeen sopeutumisestasi.

1.5 Miten tunnistaa lisäävun tarve

"Käyttäytymisestä. Tässä vaiheessa perheellä on suurin rooli, he huomaavat muutokset ensimmäisenä. Esim. väsyneisyys, hiljaisuus, mikään ei kiinnosta, välinpitämättömyys"

"Ongelmat ihmissuhteissa ja antisosiaalinen käyttäytyminen, jotka eivät johdu yksilöllisistä ominaisuuksista"

"Normaali suomalainen jääräpää mies ei tajua sitä itse tai ei uskalla myöntää, joten kaverit ja läheiset olisi saatava tietoiseksi asioista, jotta he mahdollisesti osaisivat reagoida asiaan nopeasti"

Rauhanturvaajien mielestä lisäävun tarve voi näkyä lisääntyneenä alkoholin käyttönä, ihmissuhde ongelmina, harkintakyvyn heikkenemisenä, väsymyksenä, vetäytymisenä, kiinnostuksen puutteena tai antisosiaalisena käyttäytymisenä. Lisäksi esiin nousi fyysisesti tarkkailtavat asiat, kuten painon nousu tai lasku sekä useat pienet loukkaantumiset tai haaverit. Monet rauhanturvaajat painottivat, että rauhanturvaaja ei välttämättä itse tunnistaa omaa avuntarvettaan ja muutoksia. Tästä syystä olisi tärkeää saada oman läheisen näkemys rauhanturvaajan hyvinvoinnista.

1.6 Mikä kriisin aiheuttaa ja miten se koetaan

Rauhanturvaaja voi kokea kotiinpaluun kriisinä ja käydä läpi sen tuomia oireita sekä operaation aikana että sen jälkeen. Operaation aikana koetut traumaattiset kokemukset voivat aiheuttaa oireita, jotka jatkuvat myös kotiin palaamisen jälkeen. Lisäksi rauhanturvaaja saattaa kokea kriisin kaltaisia tunteita, kun käy läpi monenlaisia kotiinpaluun mukanaan tuomia haasteita. Kriisin aikana uusi tilanne voi tuntua toivottomalta ja elämänhallinnan tunne voi kadota.

Kriisin taustalla voi olla jokin seuraavista asioista:

- olet ollut pitkään poissa kotoa
- palaat kotiin pitkän poissaolon jälkeen
- voit kärsiä kulttuurishokista
- uusi työpaikkasi ja sen tuomat haasteet
- olet ollut osallisena traumaattisessa tapahtumassa

Traumaattisen kriisin kokeminen jaetaan neljään eri vaiheeseen:

- shokkivaiheessa mielesi on sekavassa tilassa ja sinun on vaikea käsittää tapahtunutta
- reaktiovaiheessa alat käsittää tapahtunutta ja tuntee voimakkaita traumaattisen stressin oireita
 - reaktiovaihe voi kestää viikkoja
 - reaktiovaiheessa pyrit purkamaan pahaa oloasi
- käsittelyvaiheessa hyväksyt tapahtuneen ja muuttuneen elämäntilanteesi
 - käsittelyvaihe voi kestää kuukausia
- uudelleensuuntautumisen vaiheessa alat luoda elämällesi uutta perustaa

Hyviä kriisin purkukeinoja ovat muun muassa seuraavat keinot:

- ota tukea ja apua vastaan omilta läheisiltä ja ammattilaisilta
- puhu tunteistasi ja tapahtumasta
- lepää riittävästi
- tee asioita, jotka ovat sinulle mieluisia

1.7 Mikä voi aiheuttaa stressihäiriön ja miten tunnistat oireet

Traumaperäinen stressihäiriö voi syntyä tilanteessa, jossa oma tai toisen ihmisen henki tai turvallisuus on vaarassa. Kyseiset tilanteet voivat aiheuttaa voimakkaita pelkotiloja tai avuttomuuden tunteita, jotka voivat laukaista stressihäiriön. Traumaperäistä stressihäiriötä luonnehtii se, että ei kykene pääsemään yli järkyttävästä tapahtumasta ja sen aiheuttamista oireista. Kriisinhallintajoukoissa palvelleilla traumaperäisen stressihäiriön esiintyvyys on pienempi verrattuna muuhun väestöön keskimäärin. Tämä selittyy hyvällä koulutuksella ja valmistautumisella operaatioon.

Mikäli kärsit vakavista tai akuuteista oireista sinun tulee hakeutua välittömästi lääkärin tutkittaviksi ja tilanteesi voi vaatia psykiatrista erikoissairaanhoidoa. Lievät stressireaktiot hoidetaan perusterveydenhuollossa.

Traumaperäisen stressihäiriön tyypillisiä oireita ovat:

- saat takaumia traumaattisesta tapahtumasta
- sinulla voi olla toistuvia yöllisiä painajaisia
- voit kärsiä jatkuvista muistikuvista, jotka liittyvät traumaattiseen tapahtumaan
- voit kärsiä voimakkaasta ahdistuksesta, jos kohtaat tapahtumasta muistuttavia asioita kuten,
 - ääniä
 - hajuja
 - uhkaavia tilanteita
- sinulla voi olla ärtymystä, vihanpuuskia tai keskittymisvaikeuksia
- voit olla aikaisempaa valppaampi ja enemmän varuillasi
- pyrit välttämään tietoisesti järkyttävästä tapahtumasta muistuttavia asioita, kuten paikkoja ja ihmisiä
 - välttämiskäyttäytyminen voi johtaa merkittävään toimintakyvyn ja sosiaalisen elämän kaventumiseen

Traumaperäiselle stressihäiriölle altistavia tekijöitä voivat olla seuraavat asiat:

- aikaisempi stressihäiriö tai muut erityisen rasittavat elämäkokemukset
- elämäntilanteesi on vaikea ja sosiaalisen verkostosi on puutteellinen
- naisilla on alttiutta traumaperäisen stressihäiriön syntyyn
- tietyt persoonallisuudet ominaisuudet voivat myös lisätä alttiutta

Traumaperäinen stressihäiriö vaatii usein ammattiapua. Tärkeimpiä hoitomuotoja ovat seuraavat:

- psykoterapia
- kattava fyysinen tutkimus
- inhimillinen ja turvallinen hoitokontakti
- ohjaus tukipalvelujen piiriin
- lääkehoitoa käytetään vasta toissijaisena hoitomuotona, jos edellä mainitut eivät tuota toivottua tulosta

Sopeutumishäiriö on lyhytkestoinen tila, jossa ilmenee ahdistus-, masennus- tai käyttäytymisoireita. Yleensä näitä oireita syntyy merkittävän elämänmuutoksen aikana tai jonkin stressaavan tapahtuman jälkitilana. Yleensä sopeutumishäiriö mielletään lieväksi kriisin jälkeiseksi tilaksi, mutta se voi myös ajan kuluessa johtaa vakavampiin mielenterveyden ongelmiin. Sopeutumishäiriö on hyvin yksilöllinen ja sen syntyyn vaikuttavat monet taustatekijät, jotka voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia.

Sopeutumishäiriön voi laukaista esimerkiksi seuraavat asiat:

- onnettomuudet
- ihmissuhteiden kariutuminen
- suuri elämänmuutos
- työttömäksi jääminen

Sopeutumishäiriön yleisimpiä oireita ovat:

- unettomuus
- toimintakyvyn lasku
- käytöshäiriöt jotka eivät ole sinulle normaalisti tyypillisiä

Sopeutumishäiriöstä kärsivä voi oireilla aluksi voimakkaasti. Hoitamattomana sopeutumishäiriö voi pahentua masennusoireyhtymäksi ja sitä kautta vakavammaksi mielenterveyden ongelmaksi.

Sopeutumishäiriötä hoidetaan kriisipsykoterapeuttisilla menetelmillä. Keskeisin hoitokeino on kriisitapaamiset, joiden aikana pohditaan miten jatkaa elämää muuttuneessa elämäntilanteessa. Jos sinun työkykysi on selvästi alentunut, voit tarvita myös sairauslomaa töistä. Jos sairauslomat kuitenkin pitkittyvät ja tihentyvät, on se usein merkki jostain muusta kuin sopeutumishäiriöstä.

2 MITEN HELPOTTAA ARKEEN SOPEUTUMISTA

"Perhe, ystävät ja perisuomalainen debriefing-sauna"

"Rutiinit auttoivat. Parasta minun mielestä oli työhön meno ja kuntosali, pääsi ajattelemaan jotain muuta. Ajatukset risteilivät ja mietin sitä mitä olin kokenut"

Asioita, jotka helpottivat arkeen sopeutumista, olivat muun muassa oma perhe, ystävät ja satunnaiset tapaamiset operaatioaikaisten kavereiden kanssa. Arjen rutiinit helpottivat kotiin sopeutumista. Lisäksi rauhanturvaajat painottivat itselle mieluisia harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita ja satunnaista juhlimista, jotka toimivat vastapainona tehdylle työlle. Vertaistuki muilta kriisinhallintaoperaatioissa olleilta rauhanturvaajilta helpotti arkeen sopeutumista, koska he ymmärtävät omien kokemuksiansa kautta mitä haasteita arkeen sopeutuminen tuo mukanaan.

2.1 Keinoja stressin hallintaan ja ehkäisyyn

"Vietä ainakin 1kk juuri niin kuin haluat ja tee niitä juttuja mitä sinä tai läheisesi kaipaa"

"Puhuminen, tämä on kaikkein tärkeitä"

"Kuntoilu on paras lääke rauhoittumiseen, musiikkia ja hyvä treeni"

"Jokaisesta operaatiosta palasin suoraan töihin, jota en voi suositella kenellekään. Vähintään pieni loma/palautumisjakso olisi syytä varata"

Stressiä voi hallita ja ehkäistä monilla eri keinoilla. Tärkeintä on tunnistaa stressin oireet varhain, jotta ne eivät pääsisi kasvamaan liian suuriksi. Parhaat stressinhallinta keinot löytyvät itse kokeilemalla, sillä ne ovat hyvin yksilöllisiä.

Tässä on muutamia hyviksi havaittuja esimerkkejä stressinhallintaan ja ehkäisyyn:

- suunnittele omaa elämääsi etukäteen
- aikatauluta päiväsi
- aseta päämäärät itsellesi (esimerkiksi työ, koulu)
- harrasta liikuntaa
- opettele erilaisia rentoutumistekniikoita
- nuku riittävästi ja säännöllisesti
- syö terveellisesti, säännöllisesti ja riittävästi
- etsi itsellesi jokin mielekäs harrastus
- vältä liiallista alkoholin käyttöä
- mieti vanhoja sinulle hyviksi havaittuja keinoja joilla selviydyt haastavista asioista
- jos stressi tuntuu ylitsepääsemättömältä, käänny ammattiavun puoleen

erilaisia rentoutumisharjoituksia osoitteessa:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

ravitsemussuositukset osoitteessa:

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ohjeet-ja-suositukset/suositukset-ja-toimenpideohjelmat>

testaa oletko alkoholin riskikäyttäjä, osoitteessa:

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>

Rauhanturvaajat ehdottivat toimiviksi stressinhallintakeinoiksi tehdä jotain itselle mieluisia asioita. Näitä olivat esimerkiksi kavereiden tapaaminen, opiskelu, musiikki tai urheileminen. Lähes kaikki rauhanturvaajat painottivat, että arkeen ja rutiineihin kannattaa päästä nopeasti kiinni. Moni kuitenkin kokee, että tarvitsee myös aikaa itselleen ja läheisilleen heti operaatiosta palattuaan.

"Mahdollisimman nopea paluu arkirutiineihin. Reissun perään on hyvä huilata, jottei paluu olisi liian ankara, mutta lähtökohtaisesti mitä nopeammin muut asiat valtaavat mielen, sen helpompi paluu on"

Puhumisen tärkeyttä painotettiin kaikissa vastauksissa. Lisäksi omien operaatiokokemusten jakaminen koettiin toimivaksi keinoksi purkaa stressiä. Yksi vastaaja kertoi, että kaiken tekemisen ei kuitenkaan tarvitse olla päämäärätietoista suorittamista.

"Olen kokenut terapeuttiseksi periaatteen "kun kysytään, niin vastaan", olen kokenut, että kun reissuista puhuu, saa samalla terapiaa"

"Omien mielialojen tunnistaminen ja puhuminen, joko palvelustovereille, puolisolle tai tarvittaessa terapeutille"

"Seuraa uutisia ja laske irti kontrollin tarpeesta/tunteesta. Ota vastaan maailma sellaisen kuin se on ja koita löytää oma mielihyvää tuottava paikkasi siinä"

"Ota vastaan sinulle tarjottu apu"

2.2 Ryhmäkeskustelu osana arkeen sopeutumista

"Äärimmäisen hyvä. Vaikka se alkuun olikin hieman jäykkää ja huvittavaa, niin pikkuhiljaa alkoi miehet avautumaan ja keskustelut saattoivat mennä hyvinkin syvälliseksi"

"Ihan ok. Kyllä siinä tulee avattua ne asiat, jotka mieltä mahdollisesti painaa. Sekä sai näkemystä toisten ajatuksista, joiden avulla pystyi miettimään omia toimintatapoja"

Rauhanturvaajat kutsutaan operaation päättymisen jälkeen noin 1-3 kuukauden kuluttua kotiuttamiskoulutukseen Porin Prikaatiin. Kotiuttamistilaisuuden yhtenä osana on ryhmäkeskustelu, joka on operaation jälkipuinti. Ryhmäkeskustelu on tärkeä vertaistuen muoto, jossa ryhmäläiset voivat jakaa operaationaikaisia kokemuksiaan ja tunteita toisten, samassa operaatiossa palvelleiden rauhanturvaajien kanssa.

Ryhmäkeskustelun yksi tavoite on operaatiossa tapahtuneiden poikkeuksellisten tapahtumien jälkivaikutusten lieventäminen, stressioireiden ymmärtäminen ja vähentyminen, sekä stressioireita lieventämällä auttaa rauhanturvaajia sopeutumaan arkeen.

"Hyvänä aloituksena palautumiseen. Välillä tuntui kyllä pakkopullalta, mutta kun päästiin vauhtiin, alkoi jännityskin hävitä ja pääsimme kaikki puhumaan asioista"

"Hieman pitkästyttävä mutta varmasti aiheellinen. Tärkein seikka siinä kuitenkin mielestäni oli joukkue kavereiden tapaaminen"

Ryhmäkeskustelulle ominaista on että:

- kaikki ryhmäläiset ovat tuttuja ja tasa-arvoisia keskenään
- keskustelut käydään operaationaikaisissa kokoonpanoissa
- keskeytyksiä toisen puhuessa ei sallita
- toisten tekoja, ajatuksia ja tunteita ei saa kritisoida
- jokainen saa kertoa omista kokemuksistaan, tunteistaan ja näkemyksistään
- keskustelulle on aina määritelty ohjaaja, joka johdattelee keskustelun kulkua teemasta toiseen

2.3 Asioita joihin kiinnittää huomiota ennen seuraavaan operaatioon lähtöä

"Kaikki keskeneräiset asiat tulisi hoitaa kuntoon ennen reissuun lähtöä"

"Olisi hyvä olla valmis suunnitelma mihin palata ja mistä jatkaa eteenpäin kotiinpaluun jälkeen esim. työ, koulu, asunto"

Rauhanturvaajat neuvovat käymään läpi kaikki käytännön asioiden järjestelyt ja suunnitelmat tarkasti läheisten kanssa ennen operaatioon lähtöä. Kaikki keskeneräiset asiat tulisi hoitaa kuntoon ja suunnitella kotiin paluun jälkeistä aikaa etukäteen. Monen mielestä kannattaisi varata jo etukäteen aikaa itselle ja läheisille kotiinpaluun jälkeiselle ajalle. Jos rauhanturvaaja lähtee uuteen operaatioon, aiemmasta operaatiosta saadut kokemukset auttavat uuteen mentäessä.

"Varaisin enemmän aikaa asian läpikäymiseen läheisten ihmisten kanssa. Kävisin kaiken mahdollisen käytäntöön liittyvän läpi heidän kanssaan, jolloin ne asiat tulisi selvemmäksi itselleen. Yllätysten minimointi helpottaa aina sopeutumista"

3 MISTÄ TUKEA, JOS KAIKKI EI SUJU ODOTETUSTI

Joskus voi käydä niin, että arkeen sopeutuminen ei suju odotetulla tavalla. On hyvä tietää, millaista tukea on saatavilla eri tilanteisiin ja mistä tukea saa.

3.1 Korvaukset mahdollisen loukkaantumisen sattuessa

Mikäli rauhanturvaaja loukkaantuu tai sairastuu rauhanturvatehtävän aikana, Valtionkonttori korvaa tehtävän jälkeen hoitokustannukset, ansionmenetykset ja muut korvaukset joihin rauhanturvaaja on lain mukaan oikeutettu. Rauhanturvaaja on oikeutettu Valtionkonttorin korvauksiin, jos hänen tapauksensa täyttää sotilastapaturmalain määrittelemät ehdot. Valtionkonttori ei kuitenkaan järjestele hoitoa tai kirjoita lähetettä. Valtionkonttori maksaa korvauksia vasta palveluksen päättymisen jälkeiselle ajalle.

Sotilastapaturmalaki löytyy osoitteessa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901211>

Sinun on korvausten saamiseksi tehtävä seuraavat asiat:

1. Hanki sairaslomatodistus, jos et kykene opiskelemaan tai työskentelemään
2. Sotilastapaturmailmoitus Valtionkonttorille.
Lisätietoa ilmoituksen teosta saat osoitteessa
http://www.valtiokonttori.fi/fi-fi/Kansalaisille_ja_yhteisueille/Korvaukset_ja_etuisuudet/Rauhanturvaajat
3. Avaa kansalaisen asiointitili osoitteessa
<https://asiointitili.suomi.fi/>

Porin Prikaatin tapaturma-asiamies pitää huolen, että kotiutuneiden kaikki tarvittavat asiapaperit korvausasioiden käsittelyä varten toimitetaan Valtionkonttorille.

Porin Prikaatin tapaturma-asiamiehen yhteystiedot löytyvät osoitteesta:
<http://puolustusvoimat.fi/rauhanturvaajaksi/vakuutusasiat>

3.2 Psykososiaalinen tuki

Puolustusvoimat tarjoaa rauhanturvaajalle syy-yhteydessä olevan psykososiaalisen hoidon kustannukset yhden vuoden ajan palveluksen päättymisestä. Psykososiaalista tukea annetaan, jos rauhanturvaajalla on psyykkisiä oireita, stressiä tai sopeutumisvaikeuksia kotiin palattuaan. Hoitoon hakeutumiseen riittää palvelustodistus. Siihen ei tarvitse lääkärinlähetettä tai maksusitoumusta. Tuen valtakunnallisena koordinaattorina toimii Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin psykiatrinen konsultaatiopoliklinikka Helsingissä. Jos rauhanturvaaja tarvitsee jatkohoitoa, se järjestetään kotipaikkakunnalla tai sen läheisyydessä. Asiakkaiden henkilökohtaisia tietoja ei luovuteta Puolustusvoimille.

Mikäli koet tarvitsevasi psyykkistä tukea palveluksen jälkeen, toimi näin:

1. Hanki sairauslomastodistus, jos et kykene opiskelemaan tai työskentelemään
2. Ota yhteyttä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin psykiatriseen konsultaatiopoliklinikkaan
3. Mahdollinen jatkohoito järjestetään kotipaikkakunnalla tai sen läheisyydessä
4. Hoidon kustannusten korvaamiseksi sinun pitää lähettää palvelustodistus ja hoitoyhteenvedo Valtionkonttorille

Hoitoa antavalle taholle täytyy antaa kirjallinen lupa potilastietojen lähettämiseen. Potilastiedot ja palvelustodistus lähetetään Valtionkonttorille.

Lisätietoa ja yhteystiedot saat osoitteesta:

http://www.valtiokonttori.fi/fi-fi/Kansalaisille_ ja_yhteisoille/Korvaukset_ ja_ etuisuudet/Rauhanturvaajat/Psykososiaalisen_tuen_palvelut

Valtionkonttorin asiakaspalvelu:

Avoimna arkisin **9.00-15.30**

Puh. **0295 50 3080**

Porin Prikaati tarjoaa **sosiaalikuraattorin** palveluita rauhanturvaajien käyttöön myös operaatioiden jälkeen. Kuraattorin palvelut ovat myös keskeyttäneiden rauhanturvaajien käytössä. Sosiaalikuraattorit auttavat ja neuvovat rauhanturvaajia sosiaalisissa, taloudellisissa, työ- ja opintoasioihin liittyvissä asioissa tarpeen tullen. Sosiaalikuraattorin puoleen voi myös kääntyä, mikäli on tarve keskustella omista

henkilökohtaisista asioistaan luottamuksellisesti. Sosiaalikuraattoreita koskee vaitiolovelvollisuus.

Sosiaalikuraattoreiden yhteystiedot löytyvät osoitteesta

<http://puolustusvoimat.fi/rauhanturvaajaksi/asiointi>

3.3 Suomen Rauhanturvaajaliiton vertaistukipuhelin

Rauhanturvaajaliitto ylläpitää valtakunnallista rauhanturvaajien ja läheisten vertaistukipuhelinta, jonka tarkoituksena on vastata palveluksesta aiheutuneisiin mahdollisiin haittavaikutuksiin tai muihin mieltä askarruttaviin asioihin. Puhelimessa muun muassa keskustellaan, kuunnellaan sekä ohjataan ja neuvotaan.

Pääasiallinen tarkoitus on tarjota apua ja tukea vertaistuen periaatteella. Jos vertaistuki ei ole riittävä apuväline, niin soittajat neuvotaan ammattiavun piiriin. Palvelun ylläpitäjät ovat kaikki koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on kriisinhallinta kokemusta. Kaikkia tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus ja yhteyttä voi ottaa myös nimettömästi. Rauhanturvaajaliiton päivystyspuhelimien kustannukset koostuvat ainoastaan operaattorista johtuvista maksuista. Päivystyspuhelin toimii kellon ympäri. Puolustusvoimat tukee vertaistukipuhelimen toimintaa.

Rauhanturvaajaliiton valtakunnallinen päivystyspuhelinnumero on
020-7698 111

3.4 Tukinet- kriisikeskus netissä

Tukinet tarjoaa tukea erilaisten kriisien kanssa kamppaileville ihmisille. Tukinetin ylläpito on Sastamalan seudun mielenterveysseuran vastuulla, joka on osa Suomen mielenterveysseuraa. Keskustelupalveluissa voi toimia myös nimettömänä. Sivusto tarjoaa muun muassa:

- henkilökohtaista tukea koulutettujen vapaaehtoisten tai kriisityöntekijöiden toimesta *Net-tuki* nimisen palvelun kautta.
 - keskustelut käydään tekstimuotoisena internetissä ja niihin pyritään vastaamaan viiden päivän aikana.
 - net-tuki tarjoaa lisäksi maanantaisin ja torstaisin reaaliaikaisen chat-päivystyksen
- erilliset keskusteluryhmät rauhanturvaajalle ja hänen läheisilleen.
 - keskustelupalstoilla voi jakaa palveluksenaikaisia hyviä sekä huonoja kokemuksia
- keskusteluryhmiä, jotka voivat olla avoimia tai suljettua palstoja
- ryhmäkeskusteluissa on tarjolla liveryhmiä, joita vetää vähintään kaksi ohjaajaa.
- palveluhakemiston josta, löytää erilaisia kolmannen sektorin ylläpitämiä auttamispalveluita

Lisätietoa osoitteesta:

<https://www.tukinet.net/>

3.5 Muita tukitoimia

Valtakunnallinen kriisipuhelin on Suomen mielenterveysseuran ylläpitämä puhelinpalvelu, vaikeassa elämäntilanteessa tai kriisissä oleville henkilöille. Kriisipuhelimen tavoite on helpottaa henkistä hätää keskustelun avulla sekä ehkäistä itsemurhia. Päivystäjät ovat koulutettuja vapaaehtoisia kriisityöntekijöitä ja heitä on 25:llä paikkakunnalla ympäri Suomea.

Kriisipuhelin päivystää arkisin **9.00 – 7.00**

Viikonloppuisin ja pyhinä puhelinpalvelu päivystää **15.00 – 07.00**

Puh. **010 195 202**

Perheneuvonnasta saa apua muun muassa parisuhdeongelmiin, perheen elämäntilanteisiin liittyviin kriiseihin, avioeron jälkeisiin pulmiin, lapsen tai nuoren erilaisiin vaikeuksiin ja vanhemmuuden ongelmiin. Perheneuvonnan järjestäminen asukkaalleen kuuluu kuntien ja kaupunkien velvollisuuksiin ja on kaikille maksutonta.

Jos tarvitset perheneuvontaa, ota yhteyttä oman kuntasi perheneuvontapalveluihin. Yhteystiedot löydät oman kuntasi verkkosivuilta.

A-klinikkasäätiö tuottaa palveluita kaikille päihde- ja muista riippuvuusongelmista kärsiville henkilöille ja heidän läheisilleen. Hoidossa paneudutaan päihteiden aiheuttamiin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin ja suunnitellaan ja koordinoidaan tarvittaessa jatkohoitoa. Hoidon arvoperusta on luottamuksellisuus ja käynnit ovat maksuttomia. Hoitoon voi päivystysaikana hakeutua myös ilman ajanvarausta ja muuna aikana voi käynnille varata itse ajan ilman lähetettä.

A-klinikkasäätiön yhteystiedot:

Puhelinvaihteesta löydät kaikki A-klinikkasäätiön toimipaikat ja henkilöstön.

Vaihte on avoinna: **ma-pe 8-16**.

A-klinikkasäätiön valtakunnallinen puhelinvaihte: **010 50 650**

Lisätietoa osoitteessa

<http://www.a-klinikka.fi/>

Rauhanturvaajat saivat vuoden 2016 lopulla veteraanistatuksen ja **kriisinhallinnan veteraanikortit**. Suomen valtio jakoi veteraanikortit kaikille rauhanturvaajille ilmaiseksi. Kortti toimii kriisinhallintaveteraanien yhteisenä tunnuksena. Tavoite on, että korttien saavien henkilöiden kautta syntyy verkosto jonka kautta voi myöhemmin sopia taloudellisista etuisuuksista. Alkuvaiheessa kriisinhallintaveteraanikortti on kuitenkin kansallinen ja symbolinen tunnus.

Lisätietoa osoitteessa:

<http://www.rauhanturvaajatvertaisina.fi/uutiset.html?40691>

LOPUKSI

Voidaan ajatella, että kaikista mahdollisista arkeen sopeutumisen haasteista huolimatta kriisinhallintaoperaatiossa palveleminen on erittäin antoisa kokemus, josta saa arvokasta kansainvälistä kokemusta ja henkistä pääomaa. Kasvukokemuksena se on ainutlaatuinen ajanjakso elämässä. Lisäksi operaatioissa saa uusia elämänmittaisia kaverisuhteita joiden kanssa on koettu samoja kokemuksia. Kriisinhallintaoperaation aikana oma arvomaailma voi muokkautua merkittävästi ja kotiin palatessa voi nähdä oman arjen ja maan uusin silmin. Kriisinhallintaoperaatio onkin monelle silmiä avaava kokemus.

Mikäli haluat tutustua opinnäytetyöhön ja lähteisiin, joista oppaan teorian tieto on hankittu, opas on julkaistu Theseus- ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa sivustolla. Opas on liitetty opinnäytetyöhön ja löytyy hakusanalla: Kotiin palaaminen kriisinhallintaoperaatiosta, opas rauhanturvaajalle.

"Loppujen lopuksi olin kuitenkin ylpeä itsestäni, että olin tehnyt töitä kriisinhallinnassa ja kasvanut henkisesti suunnattomasti, vaikka se kipeää tekikin. Olin rohkeampi ja päätöksentekokykyäni oli varmaa"

Tämän oppaan ovat koonneet sairaanhoitajaopiskelijat

Eero Vuorio & Eero Olinen

Seinäjoen Ammattikorkeakoulu 2017

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Puolustusvoimien rauhanturvaajan opas:

http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2015509/Rauhanturvaajan_opas_2016_web.pdf/6734afd9-5be9-434a-84be-2faae5fa8db2

Suomen mielenterveystalo:

<https://www.mielenterveystalo.fi/Pages/default.aspx>

Terveyskirjasto:

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

Suomen rauhanturvaajaliitto:

<http://www.rauhanturvaajaliitto.fi/liitto/>

Maanpuolustuskoulutusyhdistys:

<https://www.mpk.fi/>

LIITE 3 Saatekirje

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelemme Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa sairaanhoitajaksi. Teemme opinnäytetyönämme Kotiin palaamisen oppaan kriisinhallintatehtävästä palaavalle rauhanturvaajalle. Oppaan tarkoituksena on helpottaa rauhanturvaajien kotiinpaluuta operaatiosta tarjoamalla käytännön tietoa asioista, joita rauhanturvaaja kohtaa kotiin paluun yhteydessä. Opas tulee sisältämään tietoa erilaisista tarjolla olevista tukitoimista, tietopankin mahdollisista haasteista kotiin palatessa ja käytännön kokemukseen perustuvia vinkkejä entisiltä rauhanturvaajilta. Opinnäytetyön tilaajana toimii Suomen Rauhanturvaajaliitto ry.

Kuten edellä mainittiin, oppaan yksi osio tulee olemaan käytännön vinkit entisiltä rauhanturvaajilta. Toteutamme vinkkien hankinnan laatimalla avoimen kyselyn muutamalle entiselle rauhanturvaajalle. Kyselyssä käydään läpi operaatioaikaa, kotiinpaluuta ja arkeen palaamista sekä teidän vinkkejänne vinkkejä operaatiosta palaavalle rauhanturvaajalle. Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kyselyistä ja haastatteluista saatua materiaalia tullaan käyttämään käytännön vinkkien kokoamista varten. Yksittäisen vastaajan henkilöllisyyttä ei tuoda julki missään vaiheessa. Oppaan lopullinen versio lähetetään vastaajille ennen oppaan julkaisua kommentoitavaksi, jotta he saavat antaa oman arvionsa tuotoksesta.

Opinnäytetyön tekemiseen on saatu asianmukainen lupa. Opinnäytetyön tekemisestä on sovittu Suomen Rauhanturvaajaliiton edustajan projektipäällikkö Hannu Piispasen ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun edustajan kanssa. Kyselyistä ja haastatteluista saadut vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi. Vastaukset hävitetään opinnäytetyön raportin ja oppaan valmistumisen jälkeen.

Ohessa on kyselylomake, johon pyydämme sinua vastaamaan mahdollisimman nopeasti (viimeistään 15.11.2016 mennessä). Toivomme että, vastaat kaikkiin kysymyksiin. Palauta vastaukset lähettäjän sähköpostiin.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii hoitotyön lehtori Marja-Kristiina Vaahtera Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa www.theseus.fi. Lisäksi Suomen Rauhanturvaajaliitto tulee käyttämään opasta omassa toiminnassaan.

Tietoon perustuva suostumus

Vastaamalla haastattelulomakkeeseen ja lähettämällä sen lähettäjän sähköpostiin,

SUOSTUN:

- että vastauksiani tullaan anonymisti käyttämään Kotiin palaamisen opas rauhanturvaajalle teoksessa
- Opinnäytetyö julkaistaan osoitteessa www.theseus.fi

Ystävällisin terveisin sairaanhoitaja, amk-opiskelijat

Eero Ylinen

Eero Vuorio

eero.ylinen@seamk.fi

eero.vuorio@seamk.fi

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön ohjaajana toimii:

Sosiaali- ja terveysala

Marja-Kristiina Vaahtera

Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala

kristiina.vaahtera@seamk.fi