

Henkinen tuki pähkinäkuoressa

Pohjois-Suomen ja Lapin
palokuntalaisten syysopintopäivät

Luosto 27.9.2025

Inka Poikela, inka.poikela@gmail.com



Sisältö

Yleisimmät kriisireaktiot

Kriisissä olevan kohtaaminen

Kriisissä olevan tukeminen

Keinoja oman jaksamisen tueksi

Henkinen tuki

- Osa psykososiaalista tukea
- Henkinen tuki on auttamista kriisitilanteissa
 - läheiset, vapaaehtoiset, ammattilaiset, muu verkosto
- Koostuu kolmesta osa-alueesta
 - Psyykkinen
 - Fyysinen
 - Sosiaalinen
- Kuka tahansa voi antaa henkistä tukea!



Henkisen tuen tavoitteet

- Rauhoittaminen
- Turvallisuuden tunteen vahvistaminen
- Luottamuksen vahvistaminen
- Toiminta- ja päätöksentekokyvyn säilyttäminen
- Toivon ylläpitäminen





Kuka voi tarvita henkistä tukea?

- Onnettomuus- tai kriisitilanteeseen joutuneet
 - uhrin
 - omaiset
 - auttajat
- Välilliset ja välittömät uhrin
- Yksilö – perhe - yhteisö

Keinot

- Läsnäolo
- Aktiivinen kuuntelu
- Reaktioiden tunnistaminen
- Perustarpeista huolehtiminen
- Tiedon jakaminen



Järkyttäviä tapahtumia

- Onnettomuudet
- Sairaudet, vammautuminen
- Rikokset (kokeminen, todistaminen)
- Uhka- ja väkivaltatilanteet
- Läheisen kuolema
- Erotilanteet
- Työttömyys
- Luonnonkatastrofit
- Pandemia
- Läheltä piti-tilanteet
- Toimintakyvyttömyys, avuttomuus



Reagoiminen on normaalia!

MIELI

- Syyllisyys
- Hämmennys, epäusko
- Ahdistus
- Alakuloisuus
- Tyhjiys
- Ärsykeherkkyys
- Vetäytyminen
- Viha
- Pelko
- Aloitekyvyttömyys
- Aggressiivisuus
- Epätyypilliset reaktiot (nauru itkun sijaan)

KEHO

- Pahoinvointi
- Väsymys, unihäiriöt
- Hikoilu
- Vapina
- Sydämen tykytykset
- ”Epämääräiset” kivut
- Lihasjännitykset
- Muutokset ruokahalussa
- Huimaus
- Levottomuus, keskittymisvaikeudet
- Muistamattomuus
- Paniikkikohtaukset



Mikä on kriisi?

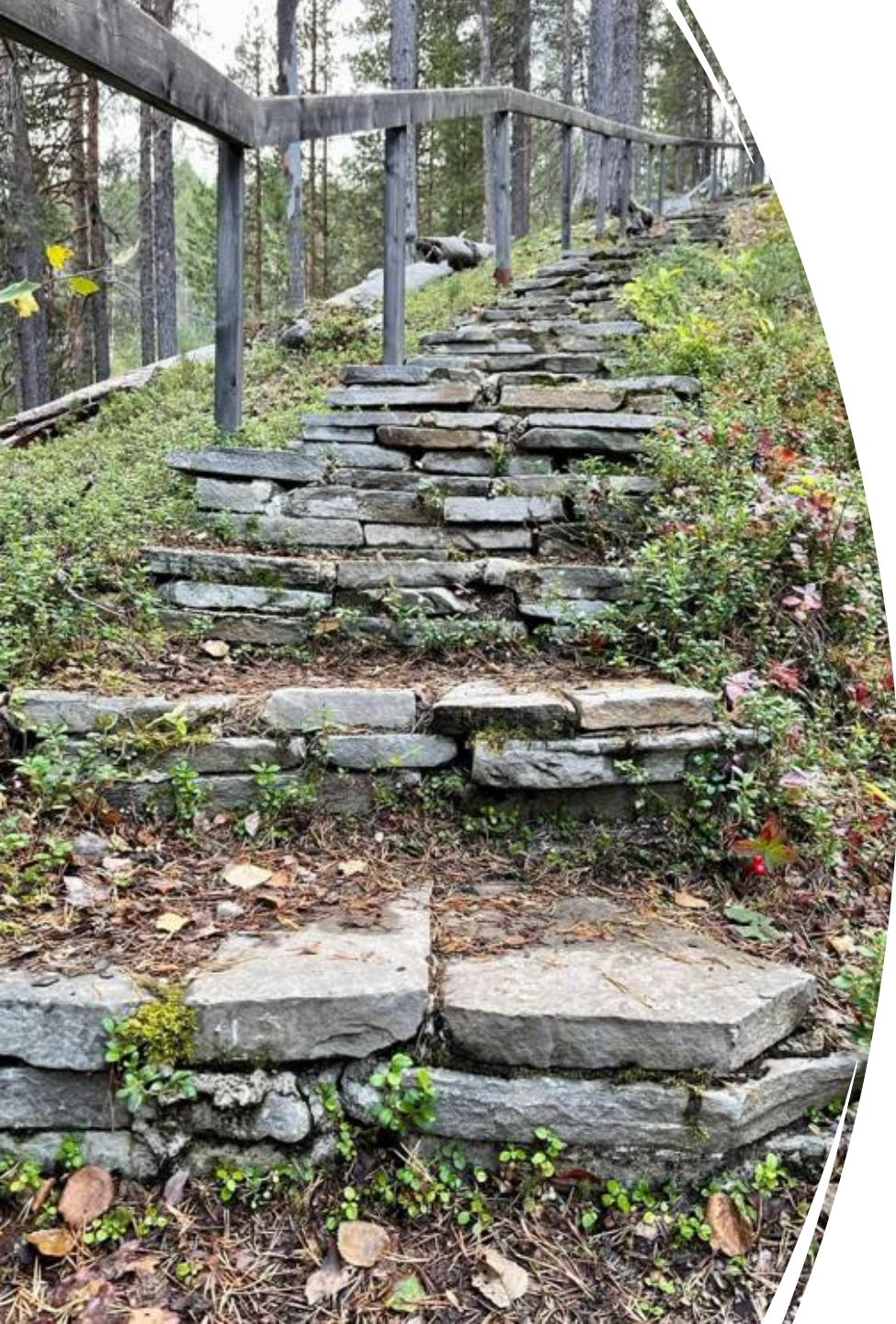
- Kriisi on tilanne, jossa aikaisemmat ongelmaratkaisutaidot eivät riitä tilanteen ymmärtämiseen ja hallitsemiseen
- *"Kriisi ei ole sairautta, josta tulee parantua, vaan elämää, joka on eletävä."*
- Outi Ruishalme ja Liisa Saaristo: *Elämä satuttaa, kriisit ja niistä selviytyminen*



Kriisin vaiheet - sokkivaihe

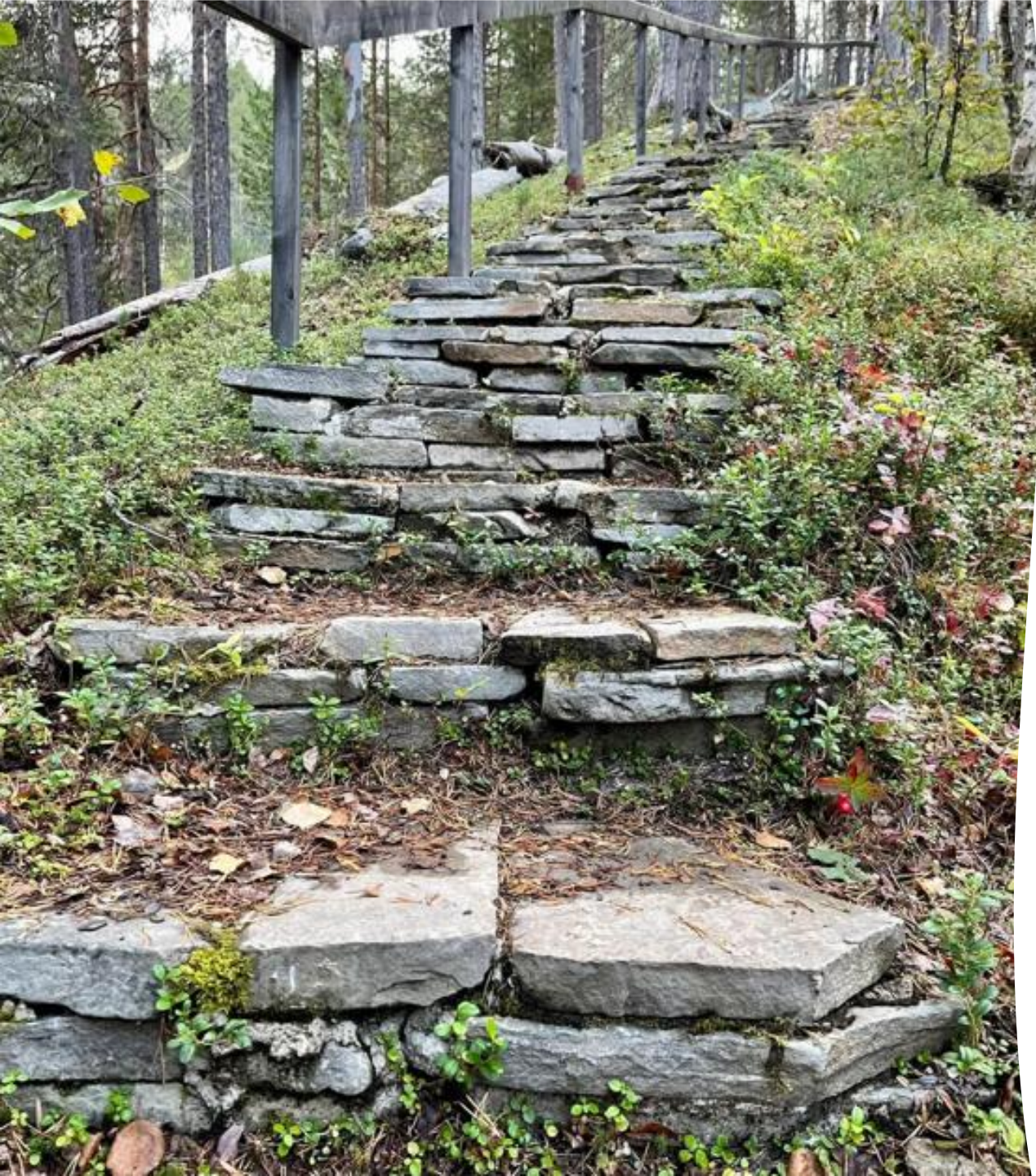
- Suojareaktio
- Heti tapahtuman jälkeen
- Muutamasta tunnista
muutamaaan vuorokauteen
- Kieltäminen, tyyneys, ”kyllä
minä pärjään”





Kriisin vaiheet - reaktiovaihe

- Muutamasta viikosta muutamaan kuukauteen
- Tietoisuus tapahtuneesta ja sen seurauksista
- Tarve puhua tapahtuneesta
- Voimakkaat tunnreaktiot mahdollisia
 - Syyllisyys, viha, katkeruus, itkuisuus
 - “Miksi minä?”, “Miksi me?”
- Fyysiset reaktiot
 - Univaikeudet, pahoinvointi, palantunne kurkussa



Kriisin vaiheet - Käsittelyvaihe

- Muutamasta kuukaudesta noin vuoteen
- Tapahtuman hyväksyminen ja surutyö alkaa
- Eristäytyminen ja vieraantuminen jopa läheisistä ihmisistä
- Voimattomuus
- Levottomuus, keskittymisvaikeudet
- Muistivaikeudet

Kriisin vaiheet – uudelleensuuntautumisen vaihe

- Kestää jopa vuosia
- Tapahtunut asettuu osaksi elämänhistoriaa
- Omien voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen
- Elämänilo palautuu pikkuhiljaa



Harjoitus: 10min

Palokuntanuorten leiri

Olet huoltajana palokuntanuorten leirillä.

Päivän aikana on tullut tieto, että alueelle on odotettavissa voimakas ukkosmyrsky. Olette varautuneet parhaalla mahdollisella tavalla.

Alkuyöstä myrskyrintama pyyhkii leirialueen yli eikä varautuminen tällä kertaa riitä. Teltat ja tavarat kastuvat.

Leiriläiset joudutaan evakuoimaan yöllä teltoista, osa nuorista pitää herättää.

Evakuointipaikka on läheisen koulun liikuntasali ja sinne siirrytään palokunnittain ohjatusti.

- Minkälaisia reaktioita tilanne voi herättää?
- Ketkä voivat tarvita henkistä tukea?
- Mitä tilanteessa tulisi huomioida?



+

•

○

Kohtaamisessa huomioitavia asioita

- Alkuvaiheen kohtaamiset usein lyhyitä, yksittäisiä
- Voimakkaat reaktiot tai reaktioiden puuttuminen voivat aiheuttaa pelkoa, hämmennystä ja avuttomuuden tunnetta kaikissa osapuolissa
- Ihminen kaipaa luontaisesti läheisiä, turvallisia ihmisiä jopa fyysistä turvallisuutta enemmän
 - Turvattomassa ympäristössä tapahtunut kertaantuu mielessä
 - Huomioi erityisesti lapsi-vanhempi
- Mahdolliset kulttuurilliset tekijät
 - Kysy, älä oleta



Kohtaaminen

- Kunnioittaen ja tasavertaisesti
- Pohdi, onko katsekontakti tai kosketus sopivaa
 - Kysy lupa koskettamiseen!
- Kerro vain se, minkä viranomaiset ovat jo tiedottaneet
 - Ei spekulatioita, turhia lupauksia
- Anna lyhyt, rajattu informaatio
 - Kyky vastaanottaa tietoa rajallinen
 - Mahdollisuuksien mukaan kirjallisena
- Kysy vain auttamisen kannalta tarpeelliset tiedot

Kohtaaminen...



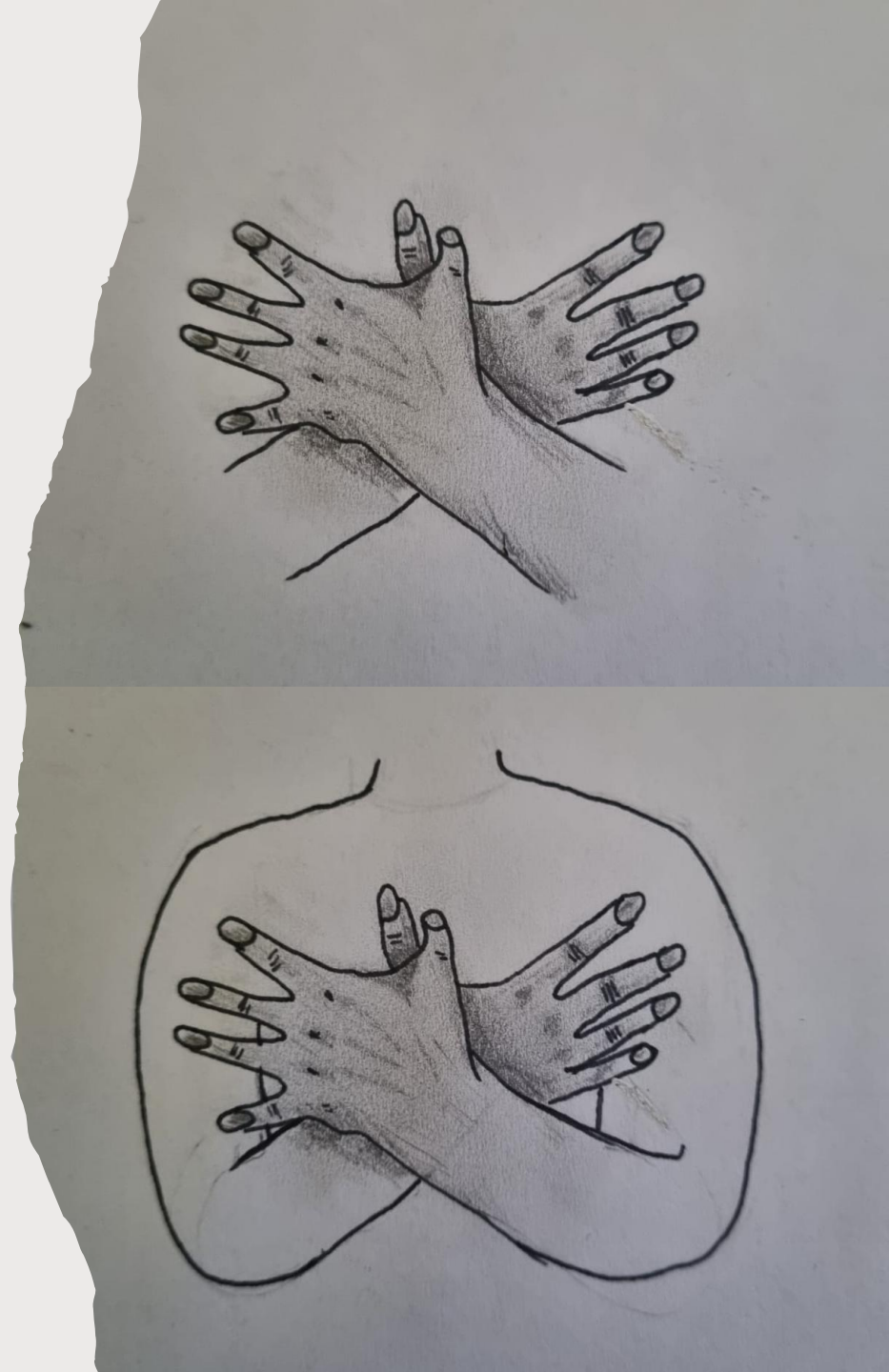
- Esittele itsesi
- Kerro mitä tahoa edustat
- Anna fyysinen ensiapu ensin
- Kuuntele aktiivisesti
- Huolehdi perustarpeista
- Tarjoa apua aktiivisesti, älä tuputa
- Anna lupa tunteille, kokemuksille
- Hyväksy autettavan reaktiot
 - Normalisoi
- Älä jätä yksin
 - Huolehdi avun jatkumisesta

Hyödyllisiä ilmaisuja keskusteluissa

- Kuinka voisin auttaa sinua?
- Ymmärsinkö oikein, että...?
- Tarkoitatko että...?
- Haluatko kertoa minulle?
- Tuleeko sinulle jotain muuta mieleen?
- Onko jotain mistä haluaisit vielä jutella?
- Onko sinulla aiemmin ollut samanlaisia ajatuksia/tuntemuksia?
- Tuo mitä kerroit, kuulostaa...
- On täysin ymmärrettävää...
- Kiitos, että kerroit.
- M-kysymykset, Ei miksi

Maadoittumisharjoitus – perhoshalaus/perhostaputus

- Ota mieluinen asento, voit olla vapaasti missä asennossa haluat.
- Laita kädet eteesi ristiin ranteiden ja peukaloiden kohdalta niin, että peukalot ovat koukussa toistensa lomitse ja kämmenet ovat avoinna itseesi päin.
- Vie kämmenet rintakehäsi yläosaan siten, että sormet ovat kohti olkapäitä. Taputa rintakehää vuoropuolin rauhallisesti ja hellästi kuin perhosen siipi. Voit hakea itsellesi miellyttävän tahdin.
- Taputellessasi muista hengitellä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Muistuta itsellesi, että juuri nyt olet turvassa.
- Jatka taputtelua vähintään kaksi minuuttia.



Harjoitus:

- Mitä kuormittumisesta kertovia oireita tunnistat itsestäsi?
- Mitä keinoja sinulla on pitää huolta omasta jaksamisesta?

Kirjaa itsellesi ylös



Huolehdi perustarpeista



Ota riittävästi aikaa itselle



Kamala luonto

Tee itselle mieluisia asioita



Kamala luonto

Lähteet:

- Castrén, M., Ekman, S., Ruuska, R., Silfvast, T. (2015). Suuronnettomuusopas.
- Hedrenius, S. & Johansson, S. (2016). Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn.
- Punainen Risti (2018). Henkisen ensiavun opas Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun kansallisille yhdistyksille.
- Rothschild, B. & Rand, M. (2021). Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. (2007). Elämä satuttaa, kriisit ja niistä selviytyminen.
- Saari, S., Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S., Yli-Pirilä, P. (2008). Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen.
- Saari, S. ym. (2009). Hädän hetkellä – psyykkisen ensiavun opas.
- <https://www.duodecimlehti.fi/duo99182>
- https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161634/R_46_19_Psykososiaalisen_tuen_loppuraportti.pdf

Kiitos!

