

Kun virkapuku ei suojaa – Psykkinen kuormittuminen vankilatyössä ja työperäiseen stressiin vaikuttaminen

Sirpa Partinen

Kirjallinen lopputyö

Oikeuspsykologian erikoistumiskoulutus 2019–2021

Oikeuspsykologian
erikoistumiskoulutus



Specialiseringsutbildning
i rättspsykologi

Tiivistelmä

Tarkastelen tässä esityksessä korkean stressitason ammatteihin liittyvää psyykkistä kuormittumista erityisesti vankilatyötä tekevien osalta. Vankiloissa työskentelevien henkilöiden tehtävät voivat olla keskenään hyvinkin erilaisia ammatista riippuen. Näistä työtehtäviin liittyvistä eroista huolimatta vankila rankaisevana laitoksena luo työn tekemiselle poikkeukselliset puitteet. Vankila on ympäristö, jossa tutkimusten mukaan altistutaan sekä kumulatiiviselle, pitkäkestoiselle stressille, että kriittisten tilanteiden aiheuttamalle psyykkiselle kuormittumiselle ja traumatisoitumiselle.

Käsittelen esityksessäni niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat stressiä ja kuormitusta vankilavirkailijoille heidän työtehtävissään. Työntekijöiden psyykinen kuormittuminen näyttää liittyvän vankilassa tyypillisesti väkivaltaan tai sen uhkaan. Väkiältä voi olla vankien välistä, vankien itseensä kohdistamaa tai se voi kohdistua suoraan työntekijään. Myös vankien psyykinen oireilu ja päihteiden käyttö luovat jännitteitä työntekijöiden ja vankien välille ja ovat omiaan lisäämään uhkaavia tilanteita. Vankilavirkailijat saattavat altistua työssään lisäksi muun muassa häirinnälle, uhkailulle, kiristämiselle tai manipuloinnille.

Psyykinen työperäinen kuormittuminen vaikuttaa haitallisesti työssäjaksamiseen heikentäen sekä työntekijän terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua että työtehtävistä suoriutumista. Hahmottelen tässä esityksessä vankilatyön kuormittavuuden haitallisia seurauksia jatkumolla, joka ulottuu kumulatiivisesta stressistä vakavaan työuupumukseen ja saattaa haitallisimmillaan johtaa jopa traumaperäiseen stressihäiriöön.

Kuvailen esityksessäni myös erilaisia työperäisen stressin haittoihin kohdennettuja ohjelmia ja malleja, jotka on suunnattu erityisesti korkean stressitason ammattiteissa toimiville. Näiden ohjelmien ja mallien tavoitteena on toisaalta vähentää psyykkisestä kuormittumisesta aiheutuneita haittoja, toisaalta kehittää työntekijöiden resilienssiä ja kykyä selviytyä työn erityishaasteista. Kuvailen lisäksi suomalaisessa poliisiorganisaatiossa käyttöön otettua kriittisten tilanteiden hoitomallia (Critical Incident Stress Management), joka tunnetaan meillä ”Pohjanmaan mallina.”

Avainsanat: kriittiset tilanteet, kriittisten tilanteiden stressinhallintamalli, psyykinen työperäinen kuormittuminen, resilienssi, vankilatyö



Sisällysluettelo

1. Johdanto	1
2. Työperäinen stressi vankilassa – vankilatyö korkean stressitason ammattina	2
2.2 Vankila on vaarallinen paikka – työhön liittyviä stressitekijöitä.....	3
2.3 ”Vangin käytös on arvaamatonta”	6
2.4 Vankien välinen väkivalta: ”omasta pyynnöstä eristetty”	7
2.5 Häirintää, uhkailua, kiristystä ja manipulointia	7
3. Miten psyykinen työperäinen kuormittuminen vaikuttaa?	10
3.1 Stressin vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.....	10
3.2 Stressiä, uupumusta ja psyykkistä traumatisoitumista	11
4. Työperäiseen psyykkiseen kuormittumiseen vaikuttaminen	15
4.1 Resilienssiä ja parempaa toimintakykyä	16
4.2 Kriittiset tilanteet ja kriittisten tilanteiden stressinhallintamalli.....	19
5. Pohdinta	22
Lähteet:	25



1. Johdanto

Joissakin ammateissa on tavanomaista suurempi riski joutua tilanteisiin, jotka altistavat työntekijöitä psyykkiselle kuormittumiselle ja traumatisoitumiselle. Niin sanottujen ensilinjan auttajien, ("first responders") kuten poliisin, pelastuslaitoksen, ensihoitajien sekä hälytyskeskusten, työn kuormittavuudesta on runsaasti tutkimustietoa. Näillä aloilla on myös käytössä monenlaisia psyykkiseen kuormittumiseen tai traumatisoitumiseen vaikuttavia stressinhallintaohjelmia ja -malleja sekä tutkimusta näiden ohjelmien vaikuttavuudesta.

Vankiloissa työskentelevien henkilöiden työperäistä stressiä ja psyykkistä kuormittumista on tutkittu varsin vähän verrattuna edellä mainittuihin ensivasteen ammatteihin. Tehdyistä tutkimuksista käy kuitenkin selvästi ilmi, että vankila on ympäristö, jossa altistutaan paitsi jatkuvalla pitkäkestoisella stressillä, myös kriittisten tilanteiden aiheuttamalle psyykkiselle kuormittumiselle ja traumatisoitumiselle. Lisäksi vankilatyön tehtävissä on riski altistua niin sanotulle sijaistraumatisoitumiselle. Vankilatyön kuormittavuutta koskevat tutkimukset keskittyvät pääosin kartoittamaan niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat stressiä työntekijöissä. Niissä kuvaillaan myös stressin ja traumatisoitumisen haitallisia vaikutuksia työkykyyn ja arvioidaan työperäisen psyykkisen traumatisoitumisen esiintyvyyttä. Vankilatyön osalta tutkimus psyykkistä kuormittumista vähentävistä interventioista on kuitenkin vähäistä.

Tämä esitys on luonteeltaan kirjallisuuskatsaus. Lisäksi olen sisällyttänyt lähteisiin viimeaikaisia Riihimäen vankilaan liittyviä uutisia, joissa käsitellään työn kuormittavuutta lähinnä vankilan sisäiseen rikollisuuteen liittyvien tekijöiden osalta. Vaikuttaa siltä, että vankiloissa esiintyvä väkivalta on muuttunut ja vakavoitunut. Jokin kynnyks näyttää ylittyneen niin, että väkivalta kohdistuu aiempaa useammin myös työntekijöihin, eikä virkapuku enää tarjoa suojaa entiseen tapaan. Vankilarikollisuus on tuonut mukanaan uudenlaista uhkaa, joka kohdistuu etenkin turvallisuustyön ja rikollisuuden ehkäisemiseen erikoistuneisiin työntekijöihin. Kirjallisuuden ja vankilaa koskevien uutisten ohella olen käyttänyt lähteinä kriittisten tilanteiden purkumallin kouluttajien kanssa käytyjä keskusteluja sekä Riihimäen vankilan turvallisuuskoulutuksen aineistoa.

Kuvailen tässä esityksessäni vankilavirkailijoiden ("correctional officers") työperäistä stressiä ja työhön liittyvää traumatisoitumista. Esitykseni toisessa luvussa käsitelen stressiä ja kuormitusta aiheuttavia tekijöitä ja pohdin vankilan erityispiirteitä verrattuna muihin ensivasteen ("uniformed workers", "first responders") ammatteihin. Vankilatyö altistaa

virkaillijat stressille monella tavalla. Toisaalta psyykinen kuormittuminen voi olla pitkään jatkuvan kumulatiivisen stressin aiheuttamaa, toisaalta se voi johtua äkillisistä, kriittisistä, henkeä ja terveyttä uhkaavista vaativista tilanteista.

Eesityksen kolmannessa luvussa käsittelen niitä vaikutuksia, joita psyykinen kuormittuminen tuo mukanaan. Kuvailen stressiä jatkumolla, joka näyttäytyy työntekijän uupumuksena tai erilaisina traumaperäisinä oireina, kuten traumaperäisenä stressihäiriönä (PTSD) tai myötätuntuuupumuksena eli sijaistraumatisoitumisena. Lisäksi nostan esiin niitä vaikutuksia, joita psyykkisellä kuormittumisella on tutkimusten mukaan työntekijöiden somaattiseen terveyteen tai millä tavoin kuormittuminen heikentää muilla tavoilla elämänlaatua sekä työtehtävistä suoriutumista.

Neljännessä luvussa kuvailen erilaisia työperäisen stressin haittoihin kohdennettuja ohjelmia ja malleja. Osa ohjelmista pyrkii helpottamaan jo syntyneitä psyykkisistä kuormittumisesta aiheutuneita haittoja. Osa malleista puolestaan keskittyy valmennuksen omaisesti kehittämään resilienssiä ja tarjoamaan keinoja selviytyä työn mukanaan tuomista erityishaasteista. Lisäksi kuvailen suomalaisen poliisiorganisaation, pelastuslaitoksen, hälytyskeskusten ja syyttäjälaitoksen käytössä jo olevaa kriittisten tilanteiden hoitomallia (Critical Incidents Stress Management), joka meillä tunnetaan ”Pohjanmaan mallina”.

2. Työperäinen stressi vankilassa – vankilatyö korkean stressitason ammattina

Stressin yksiselitteinen määrittely on vaikeaa, koska kuormittaviksi koetut asiat ovat jokaisen ihmisen kohdalla erilaisia ja omaan tulkintaan perustuvia. Stressaavaa on, kun ihmiseen kohdistuvat haasteet ovat hänen käytettävissä oleviin voimavaroihinsa nähden liian suuret. Haitallisesta stressistä puhutaan silloin, kun yksilö kokee ympäristönsä vaatimukset suuremmiksi, kuin mihin hän kykenee vastaamaan. Samat asiat eivät siis ole kaikille kuormittavia, eikä mikään yksittäinen ärsyke automaattisesti aiheuta stressiä. Reaktio riippuu pitkälti ihmisen kulloisestakin sietokyvystä, tulkinnoista, voimavaroista ja näkökulmista. (Mattila, 2018.) Työperäiseen stressiin liitetään usein se, että työn vaatimukset ovat korkeat, oman vaikuttamisen mahdollisuudet pienet ja työssä saatava tuki on vähäistä. Työelämässä stressiä aiheuttaa myös liiallinen kiire ja vastuu, epämääräinen työnjako, ihmissuhdeongelmat ja työn arvostuksen puute. (Brough & Biggs, 2010.)

Työtehtäviin liittyvät stressitekijät korostuvat niin sanotuissa korkean stressitason ammateissa. Näihin ammatteihin liittyy monia poikkeuksellisia ja kuormittavia tekijöitä, kuten toistuvaa altistumista väkivallalle sekä jatkuvaa altistumista muille voimakkaille työperäisille

stressitekijöille. (Lois & Todak, 2018.) Kohonnut riski joutua työtehtävissä äkillisiin, ennakoimattomiin väkivaltaa ja voimakasta uhkaa sisältäviin vaaratilanteisiin yhdistää korkean riskitason ammatteja (Ricciardelli ym., 2018). Useimmissa tutkimuksissa tähän ryhmään lasketaan automaattisesti kuuluvaksi ns. ensilinjan työntekijät - poliisihenkilöt, pelastajat ja ensihoitajat. Mitchellin (2020) mukaan ensilinjan työssä on usein vaativia tilanteita, joissa tehtävät virheet voivat olla tuhoisia ja vaarantaa ihmishenkiä. Ensilinjan ammasteissa toimivilla on erityiskoulutus, ja vaarassa olevat voivat luottaa avun saantiin. (Mitchell, 2020.) Lisäksi ensilinjan työtä tekevät altistuvat työssään usein äärimmäiselle stressille ja vaaroille (Brough & Biggs, 2010; Johnson ym., 2005).

Korkean stressitason ammasteista käytetään useissa englanninkielisissä lähteissä nimitystä ”uniformed workers”. Näistä listauksista vankilatyötä tekevät (correctional officers) henkilöt kuitenkin usein puuttuvat, eikä heidän asemoitumisensa ensilinjan työntekijöiden kanssa samaan ryhmään näytä olevan täysin yksiselitteistä. (Cassidy ym., 2019.) Korkean stressitason ammasteihin liitettyjen määritelmien perusteella vankilatyöntekijät voidaan kuitenkin perustellusti yhdistää samaan luokkaan ensilinjan työntekijöiden kanssa niin työhön kuuluvien riskitekijöiden kuin ammattiin liittyvien erityisvaatimusten vuoksi. Eri ammattien psyykkistä kuormittavuutta vertailevissa tutkimuksissa vankilavirkailijoiden työ sijoittuu poliisin ja ensilinjan työtä tekevien tavoin korkean stressitason ammattien joukkoon ja vankilatyöntekijöiden psyykkisen kuormittumisen tason on todettu kohonneen. (Brough & Biggs, 2010; Johnson ym., 2005.)

Kaikista korkean stressitason ammasteista poliisihenkilöt ja vankilatyöntekijät joutuvat kohtaamaan eniten uhkaamista, hyökkäyksiä ja päällekkarkaamisia (Johnson ym., 2005). Väkivalta eri muodoissaan on tavanomaista vankilassa ja väkivallan uhkan katsotaan ikään kuin kuuluvan osaksi omaa työtä. Vankilatyössä tavanomaiseksi katsottu väkivallan taso on myös selvästi poikkeavaa muihin ammasteihin ja työympäristöihin verrattuna. (Ricciardelli ym., 2018.) Vankilatyö on lisäksi muuttunut kuormittavammaksi, kun terveyttä ja turvallisuutta uhkaavat tekijät ovat lisääntyneet. Väkivallan tavanomaisuus ja normalisoituminen on huomattava riski työntekijöiden psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. (Booth, 2009; Finn, 1998.)

2.2 Vankila on vaarallinen paikka – työhön liittyviä stressitekijöitä

Vankila rankaisevana laitoksena on erityinen, ja rankaisevuus luo puitteet sen sisäiselle ilmapiirille. Vangit ovat vankilassa pääsääntöisesti vasten tahtoaan. Heidän toimiaan

rajoitetaan ja seurataan tuomion täytäntöönpanon aikana varsin tarkasti. (Finn, 1998.) Vartijoita tarvitaan, koska jo lähtöoletuksena on väkivallan läsnäolo vankilassa. Tämä asetelma, johon sisältyy epäilyksien ja epäluottamuksen elementtejä, on omiaan luomaan jännitteitä vankien ja henkilökunnan välille sekä lisäämään työperäisen stressin riskiä. (Boudoukha ym., 2011; Finn, 1998.) Monet vangit syyllistyvät lisäksi uusiin rikoksiin pian vapautumisensa jälkeen ja palaavat vankilaan yhä uudelleen. Myös tällä on tutkimusten mukaan selkeä vaikutus työn mielekkyyden kokemukseen. (Finn, 1998; Ricciardelli ym., 2018.)

Oman kuormittavuutensa vankilavirkailijoiden työhön tuo vankilan erityisluonne samanaikaisesti kuntouttavana ja rankaisevana laitoksena. Tämä kaksijakoisuus voi johtaa vankilan työntekijöiden välillä voimakkaisiin näkemuseroihin, joissa painotetaan joko kuntouttavaa toimintaa tai korostetaan ensisijaisesti vankilaturvallisuuteen liittyviä näkökohtia. Turvallisuutta korostavassa painotuksessa saatetaan nähdä kuntouttava työskentelyote tarpeettomana tai jopa uhkana turvallisuudelle. Valvonnan näkökulmasta tarkasteltuna vankilan tehtävä on huolehtia ensisijaisesti niin vankien kuin henkilökunnan turvallisuudesta. (Vaswani & Paul, 2019.) Vankilassa vallitsevat säännöt ja kuri, ja sääntöjen rikkomisesta seuraavat rangaistukset. Suomalaisessa lainsäädännössä vankeuden täytäntöönpanon keskeinen tavoite on uusintarikollisuuden vaikuttaminen kuntoutuksen keinoin. Vankeuslain mukaan vankeuden tavoitteena on *”lisätä vangin valmiuksia rikoksettomaan elämän- tapaan edistämällä vangin elämänhallintaa ja sijoittumista yhteiskuntaan.”* (vankeuslaki I osa, 1. luku, 2 pykälä.) Tällaisessa ristiriitatilanteessa puhutaan roolikonflikteista, joissa kuntouttavan työ- otteen ja kurinpitoon keskittyneen valvonnan yhteensovittaminen on niin vaikeaa, että se on omiaan lisäämään työntekijöiden turhautumista ja psyykkistä kuormittumista (Booth, 2009; Finn, 1998).

Organisaation tasolla stressiä aiheutuu niin ikään monista lähteistä. Vuorotyö voi jo sinällään kuormittaa ja vaikuttaa kielteisesti työntekijän omaan henkilökohtaiseen elämään. Henkilöressurssien vähäisyys kuormittaa vankiloissa jatkuvasti synnyttäen tunteen siitä, ettei aikaa ole riittävästi vaadituista työtehtävistä suoriutumiseen. Lisäksi henkilökunnan vähäisyys saattaa vaikuttaa haitallisesti työturvallisuuteen. (Finn, 1998.) Työvuorojen toteuttamisen tapa on tutkimusten mukaan kuormittava tekijä silloin, jos vuorojen asianmukaisessa suunnittelussa ei ole onnistuttu. Samoin epäselvyys siitä, mitä työntekijältä edellytetään, on omiaan lisäämään psyykkistä kuormittumista ja tyytymättömyyttä organisaatioon ja sen toimintaan. (Booth, 2009; Finn, 1998.) Erityisen haitallisena vankilatyössä jaksamisen

kannalta koetaan tilanteet, joissa työvälaineet eivät toimi, ne ovat epäluotettavia tai työtehtäviin käytettävät varusteet eivät ole työturvallisuuden kannalta riittävät. Tällaiset tilanteet muodostavat vakavan riskin turvallisuuden kannalta, aiheuttavat turhautumista ja kokemusta siitä, että työntekijät joutuvat altistamaan itsensä tarpeettomille vaaroille. (Brough & Biggs, 2010; Lois & Todak, 2018.)

Vankila on pahimmillaan kaoottinen ja väkivaltainen, ”hypermaskuliininen” ympäristö, jossa ei ole tilaa tunteiden ilmaisemiselle rakentavalla tavalla ja jossa tunteiden osoittaminen tarkoittaa heikkoutta (Vaswani ym., 2019). Vankilaympäristössä korostuvat usein maskuliinisuuden negatiiviset puolet, kuten kovuus, aggressiivisuus, väkivallan ihannointi, myötätunnottomuus ja yksin pärjäämisen ihannointi (Ricciardelli ym., 2018). Glenn´n (2020) ja Cassidy ym. (2019) mukaan tällainen suhtautuminen saattaa näkyä myös henkilökunnan asenteissa, jolloin omaa haavoittuvuutta ja työn aiheuttamia hankalia tunteita ei kyetä näkemään, vaan pidetään kiinni vahvalta näyttävästä ulkokuoresta ja vahvan roolista (Cassidy ym., 2019; Glenn, 2020). ”Trained to be strong”- tai ”suck it up”- asenteet ovat omiaan vaikeuttamaan avun hankkimista itselle erityisesti silloin, jos kyseessä on psyykinen kuormittuminen (Glenn, 2020; Mills, 2020).

Vankilan arjessa vangit rikkovat usein rajoja ja sääntöjä, jolloin valvonnan on puututtava kurinpidollisesti vankien tekemisiin ja kohdistettava heihin rajoittavia toimia. Vangit voivat vaarantaa toiminnallaan vakavasti sekä vankilan järjestystä että henkilökunnan turvallisuutta. Nämä ongelmat korostuvat erityisesti silloin, kun vankilat ovat liian täynnä tai niihin on kulkeutunut runsaasti päihteitä. (Booth, 2009; Ricciardelli ym., 2018.) Kurinpidollisten toimenpiteiden toteuttaminen lisää tutkimusten mukaan työntekijöiden psyykkistä kuormittumista. Vankilassa tehtävän työn arvostus saattaa olla vähäistä, ja se voi herättää työntekijän omassa elinpiirissä kielteisiä asenteita. Ulkopuolelta tuleva oman työn vähättely tai mitätöinti kysymyksen ”kuinka voit tehdä töitä rikollisten parissa”, on selkeä psyykkisen kuormittumisen lähde. (Finn, 1998; Vaswani ym. 2019.)

Vankilatyössä psyykkistä kuormittumista aiheuttaa edellä mainittujen tekijöiden lisäksi jatkuvasti läsnä oleva altistuminen väkivallalle tai sen uhalle. Väkivalta vankilassa voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään: vankien välinen väkivalta, vankien henkilökuntaan kohdistama väkivalta ja vankien itseensä kohdistama väkivaltainen vahingoittaminen. (Ricciardelli ym., 2018; Finn, 1998.) Lisäksi vankilavirkailijat voivat joutua uhkailun, kiristämisen ja manipuloinnin kohteiksi. Vankilan henkilökunnasta erityisesti valvonta, joka

työskentelee kaiken aikaa vankien kanssa, ottaa ensimmäisenä vastaan vankien turhautumisen ja altistuu näin jatkuvalle väkivallan näkemiselle, uhkalle ja väkivallan kohteeksi joutumiselle. (Boudoukha ym., 2013; Johnson, 2016.)

2.3 ”Vangin käytös on arvaamatonta”

Usein vankien väkivaltaisuuden taustalla vaikuttavat mielenterveysongelmat niihin liittyvine liitännäisongelmineen. Vaswanin (2019) mukaan vangeilla on usein vakavaa traumataustaa ja paljon erilaisia mielenterveysongelmia. Heillä voi olla sellaisia pään vammoja, jotka vaikuttavat haitallisesti arjessa toimimiseen. Myös nopea vieroitus huumeista vankilaan tullessa aiheuttaa ongelmia. Vankien väkivalta sekä toisiaan että työntekijöitä kohtaan kasvanut, niin myös vankien itsemurhat ja itsensä vahingoittaminen. (Vaswani, 2019.) Vankien keinot selviytyä haasteista ovat usein riittämättömiä. Monelle vangille muutoksiin sopeutuminen on vaikeaa, jolloin muutokset vankilan rutiineissa lisäävät väkivallan uhkaa. (Ricciardelli ym., 2018.) Vankien moniongelmaisuus ja siihen liittyvä laaja-alainen hoidon ja päivittäisen tuen tarve lisää niin ikään kriittisten tilanteiden syntymisen riskiä (Booth, 2009). Mikäli vankilassa ei ole tarjolla riittävästi kuntouttavaa toimintaa, ja psyykkisistä ongelmista kärsivät vangit joutuvat olemaan paljon suljettuina omaan selliinsä, heidän psyykinen vointinsa heikkenee entisestään. Tämä on omiaan lisäämään vankien vihamielisyyttä ja aggressioita, ja johtaa usein ongelmien vakavoitumiseen. (Cassidy, 2019; Johnson, 2016.)

Suomalaisten vankien terveystutkimukset osoittavat, että vangeilla on paljon myös persoonallisuushäiriöitä (Joukoma, 2010). Melartinin & Koiviston (2010) mukaan nämä häiriöt, erityisesti epävakaa ja epäsosiaalinen persoonallisuushäiriö, vaikuttavat merkittävästi vankien vuorovaikutustaitoihin ja kykyyn kommunikoida rakentavasti muiden kanssa. Persoonallisuushäiriöstä kärsivän vangin vaihteleva käytös vaikuttaa usein epäjohdonmukaiselta, lapsenomaiselta ja provokatiiviselta, kun vanki ei pidä kiinni sovitusta, hän uhkailee, kontrolloi ja pakottaa muita toimimaan oman mielensä mukaan. Tämä tapa olla vuorovaikutuksessa saattaa kuitenkin olla ”toimivinta, mitä hän on toistaiseksi oppinut”. Kyseessä on itseä suojaava toimintatyyli, joka johtaa usein vaikeuksiin vankilan arkisissa toimissa ja altistaa työntekijät jatkuvalle psyykkiselle kuormittumiselle. (Melartin & Koivisto, 2010.) Seksuaalirikollisten kanssa työskentelevät virkailijat altistuvat puolestaan vankien rikoksiinsa liittyvien kertomusten myötä väkivaltaisille, poikkeaville fantasioille ja toimille. Vankien psyykinen oireilu ja mielenterveysongelmat heikentävät vankilavirkailijoiden psyykkistä hyvinvointia. Vankien kanssa työskentely on psyykkisesti kuormittavaa myös

silloin, kun työtehtäviin ei kuulu varsinainen hoidollinen tai kuntouttava työ, tai vaikka ei itse altistuisi varsinaisille kriittisille tapahtumille. (Boudoukha ym., 2013; Johnson, 2016.)

2.4 Vankien välinen väkivalta: ”omasta pyynnöstä eristetty”

Vankien välinen väkivalta on lisääntynyt suomalaisissa vankiloissa. Ylen artikkelissa (Karjalainen ym., 2020) todettiin: ”vangit tappelevat keskenään entistä enemmän.” Vuonna 2018 suomalaisissa vankiloissa raportoitiin 260 vankien välistä väkivaltatapausta, vuonna 2019 lukema oli 323. Näissä luvuissa ovat mukana kuitenkin vain sellaiset tapaukset, jotka ovat tulleet viranomaisten tietoon.

Vankien välinen väkivalta sisältää esimerkiksi puukotuksia, kiuaskivillä ja muilla astaloilla hakkaamista tai portaisiin tönimistä. (Karjalainen ym., 2020) Väkivallan taustalla on usein vankien välillä tapahtuvaa kiristämistä, joka liittyy velkaantumiseen muille. Usein pahoinpidellyksi tulleet vangit eivät seurauksia pelätessään kerro tapahtumista viranomaisille mitään. Vankilan arkisessa työssä vankien välinen väkivalta näkyy lisääntyneenä tarpeena pitää vankeja erillään tai eristyksissä muista. Uhkaa tai kiristystä kokevat vangit voivat pyytää eristykseen pääsyä, jolloin heidät on ”omasta pyynnöstä eristetty.” (Ruckenstein & Teppo, 2005.)

Vankilavirkailijat joutuvat työssään kohtaamaan vankien välisen väkivallan lisäksi vankien itseensä kohdistamaa väkivaltaa. Tähän sisältyvät itsensä tarkoituksellinen vahingoittaminen, itsemurhalla uhkaaminen, itsemurhayritykset ja toteutuneet itsemurhat. (Cassidy, 2019; Finn, 1998.) Itsetuhoinen vanki voidaan Suomessa ohjata sairaalahoitoon. Mikäli vanki kieltäytyy sairaalahoidosta, eivätkä tahdonvastaisen hoidon kriteerit täyty, hänet voidaan siirtää vankilassa ainoastaan ”tarkkailuun itsetuhoisen käytöksen vuoksi.” Itsemurhansa toteuttamisella jatkuvasti uhkaileva vanki kuormittaa koko työyhteisöä ja herättää työntekijöissä usein avuttomuutta ja muita voimakkaita tunnereaktioita. Jatkuva altistuminen vankien itsetuhoisuudelle on omiaan nostamaan työntekijöiden stressitasoa. Vankien toteutuneet itsemurhat puolestaan lukeutuvat työntekijöiden osalta psyykkisesti hyvin kuormittaviin niin sanottuihin kriittisiin tilanteisiin.

2.5 Häirintää, uhkailua, kiristystä ja manipulointia

Vangit kohdistavat vankilan henkilökuntaan monenlaista verbaalista väkivaltaa, joka on usein oleellinen osa päivittäistä työtä. Erityisesti naisiin kohdistuu seksuaalista häirintää, nimittelyä tai ahdistelua. Työntekijät joutuvat myös vankien taholta tulevan painostavan käyttäytymisen, uhkailun, manipuloinnin, kiristämisen ja valitusten kohteeksi. (Ricciardelli

ym., 2018.) Työntekijöillä on lisäksi jatkuva riski tulla haastetuksi oikeuteen vankien taholta. Valitukset ja haasteet voivat kohdistua kokonaan keksittyihin epäkohtiin, jolloin ne ovat luokiteltavissa kiusaamiseksi tai häirinnäksi. Usein toistuessaan nämä tilanteet lisäävät työn kuormittavuutta ja stressaavuutta. Työntekijä joutuu olemaan huolissaan mahdollisista oikeustoimista itseään kohtaan. Vaikka hän saisikin oikeudellista tukea työnantajansa puolesta, tilanne on omiaan herättämään ahdistusta ja voimakasta psyykkistä kuormittumista. (Fix, 2001.)

Vankilan työntekijät saattavat joutua myös monenlaisen ja vakavuusasteeltaan vaihtelevan suoran fyysisen väkivallan kohteiksi. Pällekarkausten lisäksi väkivalta voi olla poikkeuksellisempaa, esimerkkeinä pureminen, sylkeminen, ulosteiden, virtsan tai veren heittäminen työntekijöiden päälle. Ruumiineritteiden heittäminen tavoitteena on yleensä sen kohteeksi joutuneen henkilön nöyryyttäminen ja häpäisy. Teolla onkin usein erityisen haitallinen vaikutus sen kohteeksi joutuneeseen työntekijään eritteisiin liittyvän inhon ja tartuntojen riskin vuoksi. (Ricciardelli ym. 2018.)

Vaikka väkivalta on tietyllä tavalla aina kuulunut vankilatyöhön, siinä on nähty muutoksia viimeksi kuluneiden vuosien aikana. Vankien välisen väkivallan määrä on kasvanut, henkilökuntaan kohdistuvat väkivallanteot ja pällekarkaamiset ovat lisääntyneet selvästi, samoin uhkailu ja kiristäminen on lisääntynyt. Tämän lisäksi Ricciardelli (2018) nostaa esiin aiemmin vallinneiden väkivallan käyttöön liittyvien normien vastaisen ilmiön. Miesvangit ovat alkaneet kohdistaa fyysisistä väkivaltaa myös naisvartijoihin. (Ricciardelli, 2018.)

Myös Suomen vankiloissa uhkailmoitusten määrä on kasvanut. Osa kasvusta selittyy sillä, että tapauksia ilmoitetaan aiempaa matalammalla kynnyksellä. Suuri osa ilmoituksista koskee sanallista uhkailua. Kuitenkin myös henkilökuntaan kohdistuneiden väkivaltatapausten määrä on kasvanut. Vuonna 2018 henkilökuntaan kohdistettua väkivaltaa raportoitiin seitsemän kertaa, vuonna 2019 kymmenen kertaa. Yksi vankilaväkivaltaa lisänneistä tekijöistä liittyy järjestäytyneen rikollisuuden lisääntymiseen ja erilaisten rikollisjengien jäsenten suureen määrään vankiloissa. Viranhaltijoihin kohdistuvat väkivallanteot ovat osa järjestäytyneen rikollisuuden toimeksiantoja, eivätkä ne sinällään kohdistu yksittäiseen työntekijään. Tämänkaltaisen tilattu väkivalta vaikuttaa merkittävästi työturvallisuuteen. (Karjalainen, 2020.) Peltovuoman (luento, 2020) mukaan ”järjestäytyneessä rikollisuudessa väkivalta on arkipäiväinen väline”. Virkamiehiin kohdistettu väkivallanteko on keino nousta omassa rikollisjärjestössä, jolla hankitaan kunnioitusta, ihailua

ja arvostusta omassa piirissä. (Peltovuoma, luento 2020.) Cassidyn (2019) mukaan vangit eivät myöskään enää piittaa vankilassa tapahtuneen väkivallan seuraamuksista (Cassidy, 2019).

Vankilavirkailijoihin kohdistuva väkivalta ei ole enää Suomessakaan rajoittunut ainoastaan vankilan sisäpuolelle. On viitteitä siitä, että erityisesti valvontahenkilökuntaan kohdistuu raaistunutta väkivaltaa myös työajan ulkopuolella. Näyttää lisäksi siltä, että kysymys ei ole enää yksittäisistä tapauksista, vaan väkivaltaisuuDET niin vankilassa kuin vankilan ulkopuolella liittyvät laajemmin järjestäytyneen rikollisuuden toimintatapojen muutokseen. Useimpien väkivallan tekojen taustalla arvioidaan olevan vankien omat tavoitteet rikollisjärjestön jäsenyyteen pääsystä. Järjestäytyneeseen rikollisuuteen liittyvät vankilatyöntekijöihin kohdistuvat väkivallanteot ja lisääntyneet väkivaltauhkatilanteet nähdään yhtenä vaikuttamisen ja maalittamisen muotona, joka on omiaan kuormittamaan työntekijöitä. (Karjalainen, 2020.)

Vankilassa työntekijät joutuvat kohtaamaan päivittäin myös niitä vankeja, jotka käyttäytyvät aggressiivisesti ja väkivaltaisesti virkailijoita kohtaan, tai jotka uhkailevat työntekijöitä ja heidän lähipiiriään. Vuoden 2020 lopulla uutisoitiin laajasti siitä, miten osa suomalaisten vankiloiden työntekijöistä on heihin kohdistuvien väkivaltauhkatilanteiden vuoksi jo jaksamisensa ääri rajoilla ja miettii jopa irtisanoutumista työstään. Turvattomuuden tunne tulee esiin niissä toteamuksissa, joiden mukaan työntekijät eivät tule kuulluksi keskushallinnon taholta toistuvista väkivaltauhkatilanteista huolimatta. Muun muassa Kaleva, Aamulehti ja Iltasanomat kirjoittivat aiheesta vangin heitettyä kuumaa öljyä vartijan päälle Sukevan vankilassa (www.kaleva.fi; www.aamulehti.fi; www.iltalehti.fi). Iltasanomien haastattelussa vartija toteaa: ”kukaan ei puutu vartijoiden maalittamiseen, vaikka pitäisi” (IS 5.12.2020).

Myös suomalaisissa vankiloissa osa psyykkisesti kuormittavista tekijöistä liittyy laitoksen päivittäiseen toimintaan tai organisaatioon, ja niitä on totuttu pitämään oleellisena osana arjen työtä. Jotkut kuormittavista tekijöistä luokitellaan kuitenkin niiden vakavuuden ja vaarallisuuden vuoksi vaativiksi, kriittisiksi tilanteiksi. Oheiseen luetteloon on koottu niitä vaativia tilanteita, joita Riihimäen vankilassa on kohdattu vähintään kerran: henkirikos, törkeä väkivallanteko, mellakka, linnoittautuminen, pommiuhka, panttivankitilanne, vangin karkaaminen ja etsintä sekä tulipalo. Vankilan turvallisuutta vakavasti uhkaavia vaaroja on siis paljon, ja niillä on omat haitalliset vaikutuksensa niin työntekijöiden työkykyyn kuin heidän terveyteensä. (Turvallisuuskoulutus Riv, 2020, Vilja & Polviander.)

3. Miten psyykinen työperäinen kuormittuminen vaikuttaa?

Tämän esityksen lähteinä käyttämäni tutkimukset kuvailevat pääosin vankilatyötä ulkomaisissa laitoksissa. Tutkimuksissa ei pääsääntöisesti tehdä eroa vankilan eri ammattiryhmien välille. Usein niissä kuvaillaan ainoastaan valvontatyötä tekevien vartijoiden työssään kohtaamia kuormittavia tekijöitä. Suomalaisissa vankiloissa on monien eri ammattiryhmien edustajia ja eri ammateissa kohdataan varsin erilaisia haasteita. Valvonnasta ja turvallisuudesta tai kuntoutuksesta, koulutuksesta ja sosiaalityöstä vastaavat henkilöt joutuvat pääosin erilaisiin tilanteisiin vankien kanssa. Lisäksi vankilaorganisaation ulkopuolella, mutta kuitenkin vankien kanssa päivittäin työtä tekevät sairaanhoitajat ja lääkärit, joiden työtä leimaavat osittain omansalaiset kuormitustekijät.

Vankilatyö on tehtävästä riippumatta psyykkisesti hyvin kuormittavaa. Jatkuva stressi ja kriittisille tilanteille altistuminen ovat riskitekijä traumaperäisen stressihäiriön synnylle. Amerikkalaisten tutkimusten mukaan vankilavirkailijoiden riski sairastua traumaperäiseen stressihäiriöön on kuusi kertaa suurempi kuin ihmisillä yleensä ja on rinnastettavissa Irakin ja Afganistanin sotien veteraanien PTSD:n riskitasoon. (Lois & Todak, 2018.) On myös paljon ”rutiiniluonteisia”, toistuvia stressitekijöitä, joilla on haitallinen vaikutus niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Klimley ym., 2018).

3.1 Stressin vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin

Kuormittaville työtehtäville altistumisen ja heikentyneen fyysisen terveyden välillä näyttää olevan selkeä yhteys. Stressaantuneen vankilatyöntekijän kortisolitaso on merkittävästi kohonnut valveillaolon aikana silloinkin, kun minkään somaattisen tai psyykkisen sairauden diagnostiset kriteerit eivät vielä täyty. Pitkään jatkuessaan stressi voi johtaa somaattisiin sairauksiin, jolloin se näkyy suurena sairauspoissaolojen määränä. (Christopher ym., 2015.) Sairauslomalle voidaan jäädä myös, jotta selvittäisiin liiallisesta kuormittumisesta. Vankilatyöntekijöiden keskuudessa on viitteitä siitä, että sairauslomia käytetään jopa väärin. Runsaat sairauslomat puolestaan kuormittavat niitä, jotka ovat töissä. (Finn, 1998.) Pitkäkestoinen stressi on lisäksi yhteydessä moniin vakaviin terveyshaittoihin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin ja erilaisiin fyysisiin oireisiin ja kiputiloihin (Lovallo, 2015).

Vankilatyötä tekevillä on tutkimusten mukaan selvästi enemmän erilaisia nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia kuin väestöllä keskimäärin. Taustalla näyttää olevan tässäkin altistumisen jatkuvalla stressille ja erilaisille kriittisille tilanteille. Unihäiriöt voivat olla painajaisia, heräilyä yöllä ja heräilystä aiheutuvaa jatkuvaa väsymystä, joka puolestaan

saattaa johtaa unilääkkeiden, alkoholin ja kofeiinin runsaaseen käyttöön. Unihäiriöt heikentävät merkittävästi työkykyä ja henkilökohtaista selviytymistä työtehtävistä. Väsymys lisää virheiden tekemisen riskiä, vaikuttaa haitallisesti vuorovaikutuskykyyn ja hankalista tilanteista selviytymiseen. Näin ollen tarve voimakeinojen käytölle lisääntyy ja tämä vaikuttaa haitallisesti koko henkilökunnan työturvallisuuteen. (Lois ym., 2017.)

Pitkään jatkuva stressi voi johtaa myös muihin kognitiivisemotionaalisiin oireisiin kuten kyynistymiseen ja siihen, miten työntekijä näkee maailman ympärillään. Stressaantuneen silmin maailma voi näyttäytyä ennakoimattomalta ja arvaamattomalta paikalta. Kyynistyminen aiheuttaa hankaluuksia vankien kanssa toimimisessa, ja se voi tulla ilmi vetäytymisenä ja erilaisten työtehtävien kannalta tarpeellisten toimien välttelemisenä. Ajan myötä vaikeat ja haasteelliset vuorovaikutustilanteet vankien kanssa heikentävät koko henkilökunnan työhyvinvointia. Tilanne voi johtaa uupumukseen, joka puolestaan altistaa traumaperäisen stressihäiriön synnylle. (Boudoukha ym. 2013.)

Työperäisen psyykkisen kuormittumisen vaikutukset ovat siis haitallisia niin töissä, kuin omassa henkilökohtaisessa elämässä ja ihmissuhteissa työn ulkopuolella. Äärimmillään psyykinen kuormittuminen johtaa eristäytymiseen ja jopa työntekijän itsemurhaan. (Cassidy & Bruce, 2019.) Haitallisena selviytymiskeinona ensilinjan työntekijöillä on usein ongelmallinen alkoholin käyttö. Tutkimusten mukaan traumaperäinen stressihäiriö ja alkoholin suurkulutus esiintyvät nekin usein yhdessä. (Smith ym., 2020.)

Vankilavirkailijat altistuvat työssään pitkäkestoiselle psyykkiselle kuormittumiselle ja joutuvat kohtaamaan tehtävissään kriittisiä, vaativia tilanteita. Vankilatyöntekijöillä on tutkimusten mukaan korkea stressitaso, ja he kärsivät työuupumuksesta ja traumaperäisestä stressihäiriöstä keskimääräistä useammin. Tämän vuoksi tarve vankilavirkailijoiden työssäjaksamisen keinojen vahvistamiseen ja lisäämiseen on ilmeinen. (Boudoukha ym., 2011; 2013.)

3.2 Stressiä, uupumusta ja psyykkistä traumatisoitumista

Työn kuormittavuuden haitallisia seurauksia voi tarkastella eräänlaisena jatkumona, ja jokainen työntekijä on aina jossain kohdin oman jaksamisensa tai kuormittumisensa janalla. Stressin, uupumuksen ja psyykkisen traumatisoitumisen käsitteet ovat moninaisia. Yksilöllinen kokemus tekee rajoista liukuvia, eikä niitä voi eksaktisti mitata. Lievimmillään stressi saattaa tuntua hetkellisenä väsymyksenä, josta on kuitenkin helppo palautua. Pitkään jatkuva kumuloituva stressi on terveysriski, joka saattaa johtaa vakavaan työuupumukseen.

Psyykkisen kuormittumisen janan haitallisemmassa suunnassa tulevat vastaan myötätuntouupumus eli sijaistraumatisoituminen, akuutti stressireaktio, traumaperäiset stressioireet ja traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD.

Psyykkisellä traumalla tarkoitetaan mielen terveyteen vakavasti vaikuttavaa haittaa, joka johtuu altistumisesta jollekin henkisesti kuormittavaksi ja uhkaavaksi koetulle tilanteelle tai asialle. Kun kuormittava uhkan kokemus ylittää ihmisen sietokyvyn, traumaattiseen tapahtumaan liittyvistä ajatuksista ja tunteista selviytyminen käy ylivoimaiseksi. Psyykkisesti järkyttävään tapahtumaan liittyy usein voimakas avuttomuuden tunne, jonka aiheuttaa joko todellinen tai mahdollinen henkeä, ruumiillista koskemattomuutta tai mielen terveyttä koskeva uhka. Uhkan kokemus voi aiheuttaa voimakkaita ja normaalia arkielämää merkittävästi häiritseviä reaktioita. (Boon ym., 2011; Ruismäki, 2016.)

Uhkan kokemus on aina tietyssä määrin yksilöllistä, eivätkä kaikki tulkitse samoja asioita kuormittaviksi. Psyykkisesti traumatisoivia tapahtumia voivat olla esimerkiksi väkivallan uhriksi joutuminen, läheisen itsemurha tai muu väkivaltainen kuolema. Myös muihin kohdistuvan väkivallan näkeminen on traumatisoivaa, vaikka ei itse olisikaan suoranaisten väkivallan kohteena. (Antervo, 2017; Boon ym., 2011; Ruismäki, 2016.) Vankilatyössä voimakasta psyykkistä kuormittumista voi aiheutua sekä vankien välisen väkivallan näkemisestä että väkivallan kohteeksi joutumisesta (Boudoukha, 2013).

Psyykinen traumakokemus voi olla altistumista jollekin yksittäiselle, kertaluonteiselle traumatisoivalle tapahtumalle. Traumakokemuksia saattaa olla myös useita ja ne voivat toistua hyvinkin pitkään. (Antervo, 2017; Boon ym., 2011; Ruismäki, 2016.) Boudoukha ym. (2013) mukaan vankien parissa työskentely on omiaan altistamaan työntekijöitä toistuvasti ja pitkäkestoisesti voimakkaalle psyykkiselle kuormittumiselle paitsi väkivaltaisten tapahtumien, myös jatkuvan väkivallan uhkan myötä. Jatkuva uhkakokemuksille altistuminen voi johtaa psyykkiseen vaurioitumiseen ja traumaan. (Boudoukha, 2013.)

Pitkäkestoinen työperäinen stressi ja jatkuva kuormittuminen voivat johtaa työuupumukseen. Työuupumus on häiriötila, johon liittyy uupumusasteinen väsymys, heikentynyt ammatillinen itsetunto sekä kynnistyminen omaa työtä kohtaan. (Terveyskirjasto.) Rothschildin (2010, s. 27) mukaan työuupumus ”kuvaa yksilöä ääritilanteessa, jossa hänen terveytensä on kärsinyt tai elämäkäsitely on muuttunut negatiiviseksi työn vaikutuksesta tai ylikuormituksen seurauksena.” Vaikka työuupumus ei itsessään ole sairaus, se lisää riskiä sairastua esimerkiksi masennukseen tai stressiperäisiin

somaattisiin sairauksiin. Työuupumuksella on todettu olevan yhteys traumaperäiseen stressihäiriöön siten, että uupumus altistaa traumaperäisen stressihäiriön kehittymiselle. (Boudoukha ym., 2013.) Uupumisoireista kärsivä työntekijä reagoi myös voimakkaammin työpaikan vaativiin, kriittisiin tilanteisiin, ja vaikutukset työkykyyn ovat tällöin haitallisempia (Järvelin, 2011).

Ensilinjan työntekijät joutuvat usein sekä psyykkisen että fyysisen suorituskykynsä ääri rajoille ja alttiutuu työuupumukselle kasvaa. Järvelinin (2011) mukaan loppuun palaminen poliisityössä voi ilmentyä esimerkiksi sellaisena tunteettomuutena ja kynnistymisenä, joka johtaa helposti hankaliin tilanteisiin sekä asiakkaiden että työkavereiden kanssa. Työuupumuksesta kärsivät poliisihenkilöt voivat käyttäytyä aggressiivisesti ja väkivaltaisesti tai kohdella asiakkaitaan pikemminkin esineinä kuin ihmisinä. Tämä saattaa puolestaan johtaa haitalliseen voimakeinojen käyttöön tai voi alentaa voimakeinojen käyttökykyä, kun kiinnostusta ongelmien ratkomiseen keskustelemalla tai sovittelemalla ei ole. (Järvelin, 2011.)

Sijaistraumatisoitumista eli myötätuntouupumusta (vicarious traumatization) kuvaava termi tuli käyttöön 1980-luvulla. Termillä kuvailtiin sellaisia, lähinnä psykoterapeuttien työhön liittyviä uupumiskokemuksia, joiden taustalla vaikuttivat heidän asiakkaidensa traumakokemukset. Myötätuntouupumuksessa trauman oireet ikään kuin ”tarttuivat” asiakkailta tai potilailta terapeuttiin. (Rothschild, 2010.) Figley (1995) otti käyttöön termin ”compassion fatigue”, jolla hän kuvaili tilannetta, jossa psykoterapeutit tai muut auttamisammateissa toimivat ihmiset uupuvat työssä, johon sisältyy myötätunnon kokemuksia suhteessa autettaviin (Figley, 1995).

Sijaistraumatisoitumisella tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö on traumaattisen tapahtuman silminnäkijänä tai todistajana, mutta ei ole itse vaarassa eikä tapahtuman kohteena. Toissijaisesti voi traumatisoitua myös silloin, kun työskennellään traumatisoituneiden ihmisten kanssa ja altistutaan toistuvasti heidän kertomilleen kokemuksille. Vaikka työntekijä ei ole ollut mukana tapaamiensa asiakkaiden tai vankien trauma aiheuttaneissa tilanteissa, kuormittavat asiat saattavat vaikuttaa sijaiskokemuksena työntekijän hermostoon. Tällöin tuloksena on eräänlainen ”sijaisjännitys”, jossa traumatapahtumia kuuleva työntekijä tuntee asiakkaansa jännittyneisyyden ja mahdollisen viireystilan vaihtelun omassa kehossaan. (Johnson, 2016; Rothschild, 2010.) Boudoukhan ym. mukaan (2013) on yllättävää, että vankilatyössä sijaistraumatisoitumiselle altistuvat myös ne virkailijat, jotka toimivat valvonnan puolella, eivätkä tee terapiatyöhön rinnastettavaa

kuntouttavaa lähityötä vankien kanssa (Boudoukha, 2013). Sijaistraumatisoituminen on tutkimusten mukaan yleistä myös hälytyskeskusten työntekijöillä, vaikka he kohtaavat asiakkaansa ainoastaan puheluiden välityksellä. Jatkuva psyykinen kuormitus tapahtuu emotionaalisella tasolla, kun työntekijässä viriää avuttomuuden tunne suhteessa tapahtumien kulkuun. Tämä nostaa työntekijän stressitason korkeaksi ja saattaa pitkittyessään johtaa uupumukseen sekä traumaperäiseen stressihäiriöön. (Gardett ym., 2020; Lilly, 2020.)

Johnsonin (2016) mukaan vankiloissa erityisesti psykologit altistuvat sijaistraumatisoitumiselle. Psykologeilla on usein varsin vähäiset mahdollisuudet vaikuttaa siihen, millaisia vankeja heidän vastaanotolleen tulee. Työn psyykkistä kuormittavuutta lisää se, että monet vangit tulevat psykologien vastaanotolle vastoin omaa tahtoaan, he saattavat olla vihamielisiä, päihderiippuvaisia tai muutoin vaikeahoitaisia. Lisäksi monilla vangeilla on vaikeita traumakokemuksia. Toistuva altistuminen vankien traumatarinoille on omiaan johtamaan myötätuntouupumukseen. (Johnson, 2016.)

Sijaistraumatisoitumisen oireet vaikuttavat laajasti ihmisen koko elämään ja ne ovat hyvin samankaltaisia kuin traumaperäisessä stressihäiriössä. Mieleen väkisin tunkeutuvat häiritsevät ajatukset, unihäiriöt, välttelykäyttäytyminen ja ylivireys sekä ongelmat ihmissuhteissa ovat tavallisia sijaistraumatisoitumisen seurauksia. Sijaistraumatisoitumisesta kärsivät ihmiset joutuvat turvautumaan toistuvasti sairauslomiin, lisäksi he vaihtavat usein työpaikkaa ja ajautuvat herkästi konflikteihin työtovereidensa kanssa. (Johnson, 2016.) Vakavuudestaan huolimatta sijaistraumatisoituminen on jäänyt varsin vähäiselle huomiolle työn psyykkisestä kuormittumisesta puhuttaessa (Saarinen ym.).

Traumaperäinen stressihäiriö luokitellaan psykiatrisessa diagnostiikkajärjestelmässä ahdistuneisuushäiriöihin. Kun ihminen joutuu uhkaavaan tilanteeseen, jossa oma tai toisen henkilön fyysinen koskemattomuus tai henki vaarantuu, seurauksena voi olla eri asteisia traumatisoitumisen oireita. Ihmisellä voi olla vain joitakin traumaperäisiä stressioireita (Post-Traumatic Stress Symptoms, PTSS) tai hänelle voi kehittyä varsinainen traumaperäinen stressihäiriö eli post-traumaattinen stressireaktio (PTSD). (Henriksson & Lönnqvist, 2011; Howitt, 2018.) Schiraldin (2016) mukaan uhkaavaksi koetuille vaaratilanteille on ominaista, että niihin liittyy tunne ylivoimaisesta ja hallitsemattomasta, sietokyvyn ylittävästä pelosta, kauhusta tai täydellisestä avuttomuudesta. Myös läheltä piti- tilanteet, joissa henkilö ei vahingoitu itse fyysisesti laisinkaan, altistavat traumaperäisen stressihäiriön syntymiselle.

(Schiraldi, 2016.) Traumaperäinen stressihäiriö kehittyy yleensä pitkittyneenä vasteena sellaiseen poikkeuksellisen voimakkaaseen tilanteeseen, joka olisi omiaan aiheuttamaan huomattavaa ahdistuneisuutta melkein kenelle tahansa (Foa & Rothbaum, 2007; Howitt, 2018; Pu- namäki, 2008). Korkean stressitason ammateissa työntekijät saattavat altistua tehtävissään sellaisille kriittisille tilanteille, jotka ovat omiaan johtamaan traumatisoitumiseen (Klimley ym., 2018; Bou- doukha ym., 2013).

4. Työperäiseen psyykkiseen kuormittumiseen vaikuttaminen

Erilaisissa korkean stressitason ammateissa toimivilla henkilöillä on kohonnut riski altistua työperäiselle psyykkiselle kuormittumiselle. Myös vankilatyö on luonteeltaan kuormittavaa, ja haitalliset vaikutukset voivat näkyä niin töissä kuin vapaa-ajalla. Kuormittuminen saattaa ilmetä somaattisina tai psyykkisinä oireina ja lisätä sairauspoissaoloja. Psyykkisen kuormittumisen aiheuttamat muutokset työntekijöissä voivat muodostua riskitekijöiksi työturvallisuuden kannalta. Pitkäkestoinen altistuminen kumulatiiviselle stressille sekä vaativien, kriittisten tilanteiden kokeminen saattaa aiheuttaa kehossa ylivireystilan. Tämä puolestaan vaikuttaa siihen, miten työntekijä hahmottaa ympäristöään tai reagoi esimerkiksi vankien toimintaan. (Booth, 2009.) Jatkuva krooniseen stressille ja potentiaalisesti traumatisoiville tapahtumille altistuminen on lisäksi yhteydessä sellaisiin fyysisen reaktiivisuuden muutoksiin, jotka voivat heikentää työssä suoriutumista erityisesti nopeaa päätöksentekoa edellyttävissä vaativissa tilanteissa (Andersen ym., 2015; Andersen & Gustafsberg, 2016).

Vaikka korkean stressitason ammateissa työ on psyykkisesti kuormittavaa, näissä ammattiryhmissä koetaan usein vaikeutta hakea apua omaan psyykkiseen oireiluun. Taustalla saattaa olla pelko kasvojen menettämisestä ja leimautumisesta, sekä mahdollisista haitallisista seurauksista itselle työyhteisössä tai omassa organisaatiossa. (Arble & Arnezt, 2020.) Tämä avun hankkimisen vaikeus nähdään yhdeksi perusteeksi sille, että tarjolla pitäisi olla työnantajan puolelta järjestetty systemaattinen mahdollisuus saada asianmukaista, selviytymistä edistävää ja työn aiheuttamia haittoja vähentävää tukea (Klimley ym., 2018).

Arble ja Arnezt (2020) kuvailevat erilaisia näyttöön perustuvia, viranomaistyötä (law enforcement) tekeville suunnattuja työhyvinvointiin ja toimintakykyyn vaikuttavia menetelmiä, ohjelmia ja interventioita. Arblen ja Arnezt'n mukaan työperäisen kuormittumisen potentiaaliset haitat ja kustannukset ovat siinä määrin mittavia niin yksilöiden kuin yhteiskunnan tasolla, että organisaatioiden on välttämätöntä etsiä toimivia

keinoja näiden haittojen vähentämiseksi. Arble ja Arnezt jakavat vaikuttamisen tasot tertiaari-, sekundaari- ja primaaripreventioihin. Tertiaaripreventiossa tavoitteena on minimoida olemassa olevien tai kroonistuneiden sairauksien ja pysyvien vammojen aiheuttamia haittoja ja pyrkiä parantamaan sairastuneiden elämänlaatua esimerkiksi kuntoutuksellisin keinoin. Sekundaaripreventiolla Arble & Arnezt (2020) viittaavat sellaisiin menetelmiin, joilla pyritään ehkäisemään stressiperäisten häiriöiden kehittymistä silloin, kun työntekijä on jo joutunut uhkaavaan ja mahdollisesti traumatisoivaan tilanteeseen. Esimerkkinä näistä mainittakoon laajassa käytössä oleva kriittisten tilanteiden hoitomalli CISM sekä varhaisen puuttumisen malli, Psychological First Aid (PFA). (Brucia ym., 2020.)

Primaaripreventiolla tarkoitetaan sellaisia menetelmiä tai ohjelmia, jotka valmistavat selviytymään mahdollisista työtehtävissä eteen tulevista vaikeista tai traumatisoivista tilanteista. Primaariprevention menetelmissä painotetaan resilienssin vahvistamista ja terveyden kohentamista, ei niinkään sairauden hoitoa. Tällainen tulevien haasteiden kohtaamiseen valmistava lähestymistapa näyttää tutkimusten mukaan soveltuvan korkean stressitason ammattien edustajille paremmin kuin usein stigmatisoivaksi koetut psyykkisten oireiden hoitomallit. (Arble & Arnezt, 2020.)

4.1 Resilienssiä ja parempaa toimintakykyä

Resilienssi määritellään eri tieteen aloilla eri tavoin. Myös käyttäytymistieteissä ja psykiatriassa resilienssin käsitettä jäsennetään useammalla tavalla, eikä sanalle ole täysin vakiintunutta suomenkielistä vastinetta. Ihmistieteissä resilienssillä viitataan usein psyykkiseen palautumiskykyyn ja myönteiseen pärjäämiseen vaikeuksista ja vastoinkäymisistä huolimatta. (Joutsenniemi & Lipponen, 2015.) Resilienssi voidaan nähdä psyykkisenä ominaisuutena, erityisenä kyynä selviytyä kriiseistä, traumaista ja stressaavista asioista. Resilienssi ei kuitenkaan ole pysyvä ominaisuus, vaan pikemminkin taito, jota voidaan harjaannuttaa läpi koko elämän. Resilienssikykyisyyteen liitetään esimerkiksi psyykkisen joustavuuden, itsesäätelykyvyn sekä ongelmanratkaisukyvyn kehittäminen. Resilienssitutkimus linkittyy vahvasti mm. psykologiaan, neurobiologiaan ja lääketieteeseen. (Southwick & Charney, 2012.) Joutsenniemi & Lipponen (2015) toteavat: ”Resilienssin ymmärtäminen syventyy, kun saadaan tietoa geneettisten, epigeneettisten ja neurokemiallisten tekijöiden sekä hermoverkkojen muovautuvuuden yhteydestä psykologisiin tekijöihin, sosiaalisiin suhteisiin ja muihin ympäristötekijöihin” (Joutsenniemi & Lipponen, 2015, s. 2516).

Roysircar ym. (2020) tarkastelevat tutkimuksessaan suojaavia tekijöitä, jotka voisivat parantaa vaativissa, tai jopa katastrofitilanteissa, työskentelevien henkilöiden kykyä selviytyä jatkuvasta psyykkisestä kuormittumisesta. Resilienssi nähdään tässä tutkimuksessa sellaisina selviytymisen ja sopeutumisen keinoina, jotka auttavat ihmisiä toimimaan tehokkaasti myös kovan paineen alla. Resilienssi on kykyä hyödyntää omia sisäisiä resursseja ja tukeutua tarvittaessa toisten apuun. Keskeisinä elementteinä resilienssin vahvistamisessa nähdään itsemyötätunnon lisääminen sekä kyky huolehtia omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Roysircar ym. (2020) mukaan vahvuuksiin, voimavaroihin ja resilienssiin keskittyvät toimet auttavat korkean stressitason ammateissa toimivia henkilöitä suojautumaan paremmin työperäiseltä traumatisoitumiselta. (Roysircar ym., 2020.)

Resilienssin kehittämisestä on etsitty keinoja myös kuormittavien tilanteiden mahdollisesti aiheuttaman traumaperäisen stressihäiriön ennalta ehkäisyyn tai jo syntyneiden traumaoireiden hoitoon. Horn ym. (2016) tarkastelevat tutkimuksessaan resilienssin vahvistamiseen liittyviä ohjelmia, joita on kohdennettu erityisesti korkean stressitason ammateissa toimiville. Resilienssiä kasvattavissa ohjelmissa opetellaan stressinhallinnan taitoja, vahvistetaan minäpystyvyyden tunnetta ja opetellaan sellaisia taitoja, jotka auttavat palautumaan kuormittumisesta. Lisääntynyt kontrollin tunne voi oleellisesti muuttaa tulkintaa stressaavissa tilanteissa työntekijän kannalta myönteisempään suuntaan. (Horn ym., 2016.) Sotilasammateissa toimiville kohdennettu ”The Comprehensive Soldier Fitness” (CSF) ja ensivasteen työntekijöille suunnattu The HEROES- projekti ovat esimerkkejä ohjelmista, joiden tavoitteena on resilienssin ja adaptaation kehittämisen kautta lievittää stressin haitallisia vaikutuksia ja parantaa työntekijöiden suorituskykyä poikkeuksellisen vaativissa tilanteissa. (Thornton ym., 2020; de Visser ym., 2016; Cornum ym., 2011.) de Visser’n ym. (2016) mukaan näyttöön perustuvat, itsesäätelykykyä ja resilienssiä lisäävät ohjelmat voivat edistää työntekijöiden hyvinvointia ja terveyttä ja parantaa merkittävästi vaativista tehtävistä suoriutumista (de Visser ym., 2016).

Psykologiset ja fysiologiset stressireaktiot vaikuttavat tutkimusten mukaan erityisen haitallisesti suoriutumiseen niin sanotuissa kriittisissä ja vaativissa työtilanteissa sekä tehtävissä, joihin sisältyy ennakoimattomuutta tai kontrolloimattomia tilanteita. Uhkaavissa tai uhkaaviksi tulkituissa tilanteissa stressireaktio voi johtaa huonoihin voimankäyttöpäätöksiin ja lisätä pahimmillaan vammautumisen tai kuoleman riskiä.

(Andersen & Gustafsberg, 2016.) Resilienssin lisäämiseen tähtäävillä ohjelmilla, joihin sisältyy mm. psykoedukaatiota sekä hengitys- ja mielikuvaharjoitteita yhdistettynä todellisuutta vastaaviin toimintaharjoitteisiin, on saatu lupaavia tuloksia stressinsäätelytaitojen kehittämisessä. Näiden taitojen kehittämisellä on todettu olleen myönteinen vaikutus paitsi tutkimuksiin osallistuneiden henkilöiden työkykyyn, myös heidän terveyteensä. (Andersen & Gustafsberg, 2016.)

Toksista, stressaavaa viranomaistyötä tekevien erityinen tarve työkyvyn ja terveyden ylläpitoon on selvästi tunnistettu. Keinoja resilienssin lisäämiseen on etsitty myös erilaisista tietoisesta läsnäolon (mindfulness) taitoharjoitteita sisältävistä ohjelmista. Christopher ym. (2015, 2018) kuvailevat tietoisesta läsnäolon menetelmiin liittyvien ohjelmien (Mindfulness - Based Stress Reduction; Mindfulness – Based Resilience Training; Mindfulness – Based Fitness Training) vaikutusta terveyteen, stressiin ja työuupumukseen, tunteiden hallintaan ja vaativista tehtävistä suoriutumiseen. Hallitsemattomat tunteen purkaukset työtehtävissä lisäävät riskiä vakavien virheiden tekoon. (Christopher ym., 2015.) Mindfulness – ohjelman myötä opitut tunteiden säätelyn taidot puolestaan näyttävät vähentävän merkittävästi työntekijöiden aggressioita erilaisissa vaativissa tilanteissa. Christopher ym. (2018) mukaan aggression vähentyminen linkittyy voimankäyttötilanteisiin korkean stressitason ympäristöissä, esimerkiksi vankiloissa. Mindfulness- koulutus voisikin olla keino vähentää tarvetta voimankäyttöön tämän kaltaisissa vaikeissa toimintaympäristöissä. (Christopher ym., 2018.)

Poliisihenkilöille, ensivasteen työntekijöille, sotilaille ja hätäkeskuksissa työskenteleville suunnattu- ja stressinhallinnan ohjelmia näyttää olevan tarjolla melko runsaasti. Vankilavirkailijoille suunnatuista työperäiseen kuormittumiseen tarkoitetuista ohjelmista löytyy sen sijaan merkittävästi vähemmän tietoa. Finn (2000) esittelee tutkimuksessaan erilaisia vankilatyötä tekevien työperäiseen psyykkiseen kuormittumiseen vaikuttavia malleja ja ohjelmia. (Finn, 2000.)

Osa näistä stressiin vaikuttavista malleista perustuu vertaistuen käyttöön, osa puolestaan toteutetaan psykologian ammattilaisten ohjaamana. Ohjelmien tavoitteena on toisaalta työperäisen stressin ehkäisy, toisaalta jo syntyneeseen kuormittumiseen tai traumatisoitumiseen puuttuminen hoidollisin keinoin. Ohjelmien hyötyä Finn perustelee tarpeella vähentää stressiperäisiä sairauspoissaoloja ja ennen aikaista työkyvyttömyyseläkkeelle jäämistä, sillä työntekijöiden sairastuminen psyykkisen

kuormittumisen vuoksi aiheuttaa suuria taloudellisia kustannuksia. Toisaalta stressin haitalliset vaikutukset näkyvät vankilatyössä laitosturvallisuuden vaarantumisena, jolla puolestaan saattaa olla varsin vakavia seurauksia. (Finn, 2000.)

4.2 Kriittiset tilanteet ja kriittisten tilanteiden stressinhallintamalli

Kriittiseksi tilanteeksi kutsutaan yleensä työyhteisön kohtaamaa traumatapahtumaa. Kriittinen tilanne on työntekijän työtehtävässään kohtaama epätavallinen ja poikkeuksellisen voimakas tapahtuma. Kriittisessä tilanteessa menetetään hallinnan tunne ja se on omiaan aiheuttamaan työntekijässä voimakkaan emotionaalisen haavoittuvuuden tuntemuksen. Tämä voi johtaa kriisireaktioon ja heikentää selviytymistä niin työssä kuin normaalissa arjessa. (Fix, 2001; Mitchell, 2020.)

Korkean riskin ammateissa ensilinjan työntekijät joutuvat monenlaisiin kriittisiin uhkatilanteisiin. Myös vankilatyössä saatetaan kohdata samankaltaisia traumaattisia tapahtumia, joissa on kyse terveyttä tai henkeä uhkaavasta vakavasta vaarasta. Tällaisiin tilanteisiin lukeutuvat esimerkiksi aseelliset uhkatilanteet, työtoverin vakava vammautuminen tai kuolema työtehtävässä, työtoverin itsemurha, muut väkivaltaiset kuolemat tai läheltä piti-tilanteet, uhkaavasti käyttäytyvien henkilöiden kanssa toimiminen, mikä tahansa työtehtäviin liittyvä väkivaltaisuus tai toimimattomista työvälineistä aiheutuvat vaaratilanteet. (Mitchell, 2020.)

Ihmiset reagoivat työssä tapahtuneisiin kriittisiin tilanteisiin eri tavoin. Usein tilanteet herättävät voimakkaita tunnereaktioita, kuten avuttomuutta, pelkoa, vihaa, kiihtymystä ja raivoa tai ahdistuneisuutta ja vaikeutta uskoa tapahtunutta todeksi. Kriittiseen tilanteeseen joutunut henkilö saattaa myös oireilla käyttäytymisen tasolla. Hän voi olla apaattinen ja vetäytyä muiden seurasta, hänen alkoholin käyttönsä voi lisääntyä, hän voi vältellä kaikkea vaikeasta tilanteesta muistuttavaa tai hänen työtapansa voi muuttua. Kriittisen tilanteen jälkeen työntekijällä voi esiintyä lisäksi monenlaisia fyysisiä oireita kuten pahoinvointia, vapinaa, päänsärkyä, rintakipua tai hengitysvaikeuksia. Kognitiiviset oireet näkyvät mm. ajattelun, muistin ja keskittymisen häiriöinä. Tällaiset voimakkaatkin muutokset ovat kaikesta huolimatta normaaleja reaktioita epänormaaleihin tilanteisiin. (Järvelin, 2011; Mitchell, 2020.)

Työyhteisöjä kohtaavien kriittisten tilanteiden hoitamiseen on kehitetty monenlaisia jälkitoimenpiteitä. Yhdysvalloissa on kehitetty, ensisijaisesti ensilinjan työntekijöitä varten, niin sanottu kriittisten tilanteiden stressinhallintamalli (KTSH) eli Critical Incident Stress

Management (CISM). (Everly ym., 2000.) Yhdysvaltalaisen psykologian tohtorin, J.T.Mitchellin kehittämä malli (CISM) kriittisten tilanteiden stressinhallintaan on kattava, maailmanlaajuisessa käytössä oleva organisoitu ja standardisoitu lähestymistapa (Fix, 2001; Hammond & Brooks, 2001). Mallin tarjoaminen keinoin pyritään vähentämään niitä haittoja, joita äkillinen stressitilanne työntekijöissä voi aiheuttaa. Lisäksi pyritään nopeuttamaan normaalia toipumisprosessia. On tärkeää huomata, että kriittisten tilanteiden stressinhallintamalli ei ole psykoterapiaa, eikä sitä ole tarkoitettukaan terapiaksi. Malliin sisältyvien toimien avulla työntekijöitä autetaan vain palauttamaan heidän oma tavanomainen toimintatasonsa kriittisen tilanteen jälkeen. (Saarinen & Katajisto.)

Kriittisten tilanteiden stressinhallintamalli koostuu erilaisista osioista. Malliin sisältyy kriittisten tilanteiden ennakoiminen, niihin valmistautuminen sekä tilanteiden jälkeinen, oikea-aikainen avun tarjoaminen. Ennakoivan koulutuksen ja purkukeskustelun (defusing) lisäksi stressinhallintamalliin voidaan sisällyttää mahdollisuus jälkipuintiin (critical incident stress debriefing). (Fix, 2001; Hammond & Brooks, 2001.) Tarvittaessa tukea voidaan tarjota myös traumaattisen tapahtuman kokeneen työntekijän perheelle. Työntekijät saavat kriittisen tilanteen jälkeen yksilöllistä tukea, jossa keskustelukumppanina on usein vertaistuen antamiseen koulutettu tukihenkilö. Työntekijöiden vointia seurataan myös pitkällä aikavälillä. Johdolle ja esimiehille tarjotaan sellaista neuvonta-apua, joka auttaa heitä hahmottamaan oman roolinsa traumaattisten tapahtumien emotionaalisten seurausten käsittelyssä. Kriittisillä tilanteilla saattaa olla varsin haitallinen vaikutus koko työyhteisöön. Johdon taholta saatava oikea-aikainen tuki voi kuitenkin vähentää tapahtumien kielteistä vaikutusta merkittävästi. (Everly ym., 2000; Saarinen & Katajisto.)

Kriittisten tilanteiden stressinhallintamalli on Andelinin mukaan ollut Suomessa käytössä poliisin organisaatiossa 2010- luvun alkupuolelta lähtien. Pelastustoimen, hälytyskeskusten ja Syyttäjälaitoksen käyttöön kriittisten tilanteiden stressinhallintamalli on otettu hieman myöhemmin. (henkilökohtainen tiedonanto 5.1.2021) Suomalaisissa vankiloissa on ollut omia toimintamalleja, lähinnä ns. teknisiä palavereja, vaativien tilanteiden hoitoon. Riihimäen vankilan johtajan Schugk-Laulumaan (henkilökohtainen tiedonanto 15.1.2021) mukaan yhtenäiset käytännöt ovat kuitenkin toistaiseksi puuttuneet.

Traumaterapian keinoja alettiin käyttää poliisiorganisaatiossa poliisihenkilöiden työssä jaksamisen parantamiseksi, kun niin sanottua varhaisen puuttumisen mallia lähdettiin kehittämään aluksi Pohjanmaan poliisin keskuudessa. Tätä mallia kutsutaankin nyt

”Pohjanmaan malliksi”. Pohjanmaalla rikoskomisariona toimiva Juha Järvelin tutustui CISM-malliin ja toi käytännön Suomeen. Järvelin käsittelee väitöskirjassaan ´Poliisin työturvallisuudenjohtamisen toimivuus kriisitilanteiden yhteydessä´ (Järvelin, 2011) poliisien työssään kohtaamia kriittisiä tilanteita, niihin tarjottuja psykologisia jälkitoimia sekä näiden toimenpiteiden vaikutusta työssäjaksamiseen. (Järvelin, 2011.)

Poliisin henkilöstön jaksamiseen kriittisten työtilanteiden jälkeen on panostettu Pohjanmaan poliisi- laitoksella vuosina 2014 – 2016 toteutetulla hankkeella, jonka tavoitteena oli luoda vertaistukiverkosto poliisityön stressin hallintaan. Hankkeen esittelyssä (www.valtiolla.fi) todetaan, että hankkeen myötä vertaistuki on tavoittanut hyvin työntekijöitä, lisäksi se on alentanut kynnystä hakeutua ammattiavun piiriin silloin, kun vertaistuki osoittautuu riittämättömäksi. Hankkeen esittelyssä todetaan: *”Kehittämishanke on osoittanut tarpeellisuutensa univormupukuisten ja myös muiden poliisi- hallinnon työkyvyn ylläpitäjänä.”* Esittelyssä jatketaan: *”Hanke on tuonut lisätietoa myös henkisen kuormituksen merkityksestä työkykyyn.”* Hankkeen tuloksellisuudesta todetaan: *”On merkkejä siitä, että vertaistukihanke on vähentänyt sairauspoissaoloja, lisännyt työhyvinvointia ja sitä kautta säästänyt rahaa sekä parantanut poliisitoiminnan laatua.”* (www.valtiolla.fi)

Pohjanmaan vertaistukeen perustuvassa mallissa poliiseja on koulutettu toimimaan itsevaativien, ”jäykempien keikkojen”, jälkeen purkukeskusteluiden (defusing) ohjaajina sekä matalan kynnyksen kahdenkeskisten (one-on-one) keskustelujen vetäjinä. Kriittisten tilanteiden jälkeen pidettävien purkukeskustelujen ohjaamisen edellytyksenä on lyhyen koulutuksen suorittaminen. Koulutukseen sisältyy teoriaa lukupaketteineen sekä runsaasti käytännön harjoittelua. Poliiseille on järjestetty myös kaksi kertaa vuodessa internaattityyppinen post-traumatyöpaja. Vertaistukeen perustuva (CISM) malli tarjoonee hyvän pohjan stressin käsittelylle myös silloin, kun kynnyks ammattiavun piiriin hakeutumiselle olisi liian korkea. Hankkeen esittelyssä todetaan: *”Hanke on osoittanut, että kovatkin pojat ja tytöt puhuvat työstään ja sen kuormittavista tekijöistä, kunhan siihen annetaan mahdollisuus.”* (www.valtiolla.fi) Työterveyden palvelut eivät ole olleet aina riittävät psyykkisesti vaativien ja kuormittavien tilanteiden käsittelyyn. Poliisien post-traumatyöpajojen vetäjän ja traumakoulutusten ohjaajan, psykoterapeutti Markku Andelinin (henkilökohtainen tiedonanto, 5.1.2021) mukaan työterveyspsykologit, vaikka ovatkin oman alansa ammattilaisia, eivät välttämättä kestä itse sen laatuisten asioiden kohtaamista, joita turvallisuusalalla tulee toisinaan eteen.

5. Pohdinta

Tarkastelen tässä esityksessä niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat vankilatyössä psyykkistä kuormittumista. Lisäksi tarkastelen näiden stressitekijöiden vaikutuksia sekä niitä interventioita, joilla pyritään vaikuttamaan jo syntyneisiin haittoihin tai estämään haittojen syntyminen. Korkean stressitason ammatteihin liittyvää kuormittavuustutkimusta löytyy runsaasti poliisin, sotilaiden, pelastajien ja hätäkeskusten tehtävistä. Vankilavirkailijoiden työ sisällytetään monissa lähteissä kyllä psyykkisesti kuormittavien ammattien joukkoon, mutta siihen liittyvä tutkimus näyttää olevan vähäisempää. Vankilavirkailijoilla viitataan useissa tutkimuksissa ainoastaan valvontatyötä tekeviin vartijoihin, vaikka vankiloissa työtehtävät ovat varsin moninaisia ja keskenään erilaisia.

Työskentely korkean stressitason ammateissa on omiaan vaikuttamaan haitallisesti niin työntekijän somaattiseen kuin psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Työperäisen kuormittumisen haitat heijastuvat tutkimusten mukaan lisäksi ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan. Stressillä on merkittävä vaikutus työtehtävien asianmukaiseen hoitamiseen ja pahimmillaan stressaantunut työntekijä voi olla vaaraksi paitsi omalle, myös muiden turvallisuudelle. Jatkuvalle stressille altistuminen näyttää johtavan runsaasiin sairauspoissaoloihin ja ennenaikaisiin eläköitymisiin, jolloin kustannukset muodostuvat mittaviksi.

Psyykinen kuormittuminen vankilatyössä aiheutuu monista tekijöistä ja liittyy osaltaan vankilan erityisluonteeseen samanaikaisesti kuntouttavana ja rankaisevana laitoksena. Osa työn kuormittavuudesta liittyy organisatorisiin tekijöihin, osa puolestaan vankien taholta työntekijöihin tai toisiin vankeihin kohdistuvaan väkivaltaan tai sen uhkaan. Vaikka työntekijä ei joutuisi itse suoranaisesti väkivallan tai sen uhkan kohteeksi, voi työskentely psyykkisesti äärimmäisen vaikeiden asioiden kanssa kuormittaa ja johtaa ajan myötä uupumiseen. Kuormittavat tekijät ovat siis toisaalta jatkuvasti läsnä arjen työssä, jolloin ne voivat johtaa kumulatiiviseen stressiin, toisaalta psyykinen kuormittuminen voi liittyä yksittäisille kriittisille tilanteille altistumiseen.

Tarkastelen esityksessäni myös niitä malleja ja menetelmiä, joista on haettu helpotusta psyykkisen kuormituksen aiheuttamiin haittoihin korkean stressitason ammateissa. Myös tässä tarkastelussa kävi ilmi, että mm. poliisi- ja sotilasorganisaatioissa sekä ensivasteen työtehtävissä toimivien psyykkisen kuormittumisen aiheuttamiin haittoihin on pyritty etsimään aktiivisesti ja systemaattisesti vaikuttavia keinoja. Esimerkkinä tästä

nostan esiin suomalaisessakin poliisiorganisaatiossa käytössä olevan kriittisten tilanteiden hoitomallin. Vankilatyötä tekevien kohdalla interventiot erilaisine stressinhallintamalleineen näyttävät olevan satunnaisia ja yksittäisistä laitoksista riippuvaisia siitä huolimatta, että vankilatyön kuormittavuus sinällään on tutkimusten mukaan kiistatonta.

Mallit, joilla pyritään vaikuttamaan työperäiseen psyykkiseen kuormittumiseen, voidaan ryhmitellä tertiaari-, sekundaari- ja primaaripreventioihin sen mukaan, onko tavoitteena minimoida pysyvien vammojen aiheuttamia haittoja, ehkäistä stressiperäisten häiriöiden kehittymistä traumatisoivan tilanteen jälkeen, vai vahvistaa työntekijän resilienssiä. Tutkimusten mukaan korkean stressitason ammateissa toimivat henkilöt näyttävät suosivan sellaisia interventioita, joiden tavoite on suorituskyvyn ja terveyden kohentamisessa ja valmentautumisessa vaikeiden tilanteiden kohtaamiseen. Etenkin uusimmissa tutkimuksissa painopiste näyttää olevan varsin vahvasti resilienssiä lisäävissä malleissa ja mindfulness- pohjaisissa mielentaitojen harjoitteluun keskittyvissä ohjelmissa.

Heikkoutena tässä esityksessäni lienee se, ettei tämä kirjallisuuskatsauksena täytä tieteelliselle tutkimukselle asetettuja systemaattisuuden tai laajuuden vaatimuksia. Tarkasteluni ulkopuolelle on voinut näin jäädä kokonaiskuvan kannalta merkityksellisiä tutkimuksia. Tässä esityksessä käsittelemäni tutkimukset kuvaavat etenkin vankilatyön osalta maita, joissa vankilat organisaatioina tai kuntoutuksellisine tavoitteineen eivät myöskään vastaa kovin hyvin suomalaisia vankiloita. Monet työn psyykkiseen kuormittavuuteen liittyvät piirteet ovat nähdäkseni eroista huolimatta kuitenkin hyvin verrattavissa suomalaisiin vankiloihin.

Tarkastelemieni tutkimusten perusteella vaikuttaa siltä, että vankila on työympäristönä monin tavoin poikkeuksellinen. Jatkuva altistuminen työperäisille stressitekijöille ja kriittisiin uhkatilanteisiin joutuminen ovat omiaan heikentämään työkykyä merkittävästi. Työtehtävät suomalaisissa vankiloissa poikkeavat paljon toisistaan ja altistuminen psyykkiselle kuormittumiselle voi olla tämän vuoksi eri tehtävissä erilaista. Työtehtävistä riippuen pätee kuitenkin lausahdus, jonka mukaan vankilassa ”epänormaali on normaalia”. Myös Riihimäen vankilan johtajan toteamus, ”mehän ollaan täällä koko ajan valppaana ja varuillaan”, kuvaa hyvin työympäristöön sisältyvää alituisen uhkan kokemusta. Tarvetta näyttää siis olevan paitsi vankilatyön psyykkiseen kuormittumiseen liittyvälle jatkotutkimukselle, myös systemaattisten interventioiden kehittämiseksi vankilatyön haittavaikutusten minimoimiseksi. Vankilavirkailijoiden työkyvyn ylläpitämisen ja

kohentamisen vuoksi olisi ensisijaisen tärkeää löytää selviytymisen keinoja niihin tilanteisiin, joissa virkapuku ei anna suojaa.

Lähteet:

- Amstadter, A, Vernon, L. (2008) Emotional Reactions During and After Trauma: A Comparison of Trauma Types. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, Vol. 16(4). The Haworth Press.
- Andersen, J.P., Gustafsberg, H. (2016) A Training Method to Improve Police Use of Force Decision Making: A Randomized Controlled Trial. *SAGE Open*. April – June 2016: 1 – 13.
- Andersen, J.P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H., Arnetz, B. (2015) Applying Resilience Promotion Training Among Special Forces Police Officers. *SAGE Open*. April – June 2015: 1 – 8.
- Arble, E.P., Arnetz, B.B. (2020) Evidence – Based Practices to Enhance First Responder Well-Being and Performance. Teoksessa Bowers, C.A. ym. (2020) *Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers*. IGI Global.
- Antervo, A. (2017) Traumatisoituminen ja olemisen sietämättömyys. *Finnanest* 2017;50 (2)
- Blacklock, E. (2012) Interventions Following a Critical Incident: Developing a Critical Incident Stress Management Team. *Archives of Psychiatric Nursing*, Vol. 26, No. 1 (February), 2012: pp 2 – 8
- Brucia, E.F., Cordova, M.J., Finestone, A., Ruzek, J.I. (2020) Application and Integration of Psychological First Aid in First Responder Organizations. Teoksessa Bowers, C.A. ym. (2020) *Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers*. IGI Global.
- Burger, N. (2012) Guidelines. Psychosocial support for uniformed workers. Extensive summary and recommendations. Trimbo's instituut.
- Boon, S., Steele, K., Van der Hart, O. (2011) Traumaperäisen stressihäiriön vakauttaminen. Taitto-ohjelma potilaille ja terapeuteille. Traumapsykoterapiakeskus. Helsinki
- Booth, B. (2009) Cognitive-Behavioral Stress Management Program for Correctional Officers. A Dissertation Presented to the Center for Psychological Studies of Nova Southeastern University. Nova Southeastern University, May 22, 2009
- Boudoukha, A.H., Przygodzki-Lionet, N., Hautekeete, M. (2011) Traumatic events and early maladaptive schemas (EMS): Prison guard psychological vulnerability. *Revue europeenne de psychologie appliquee* 66. Elsevier Masson France.
- Boudoukha, A. H. ym. (2013) Inmates-to-Staff Assaults, PTSD and Burnout: Profiles of Risk and Vulnerability. *Journal of Interpersonal Violence* 28 (11) 2332 - 2350
- Bowers, C.A. ym. (2020) *Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers*. IGI Global

- Brough, P. & Biggs, A. (2010) Occupational stress in police and prison staff. Teoksessa Cambridge Handbook of Forensic Psychology. Cambridge University Press.
- Cassidy, T., Bruce, S. (2019) Dealing With Death in Custody: Psychosocial Consequences for Correctional Staff. *Journal of Correctional Health Care*. 2019, Vol. 25(4) 304 – 312
- Christopher, M.S., Goerling, R., Rogers, B.S., Hunsinger, M., Baron, G., Bergman, A., Zava, T. (2015) A Pilot Study Evaluating the Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention on Cortisol Awakening Response and Health Outcomes among Law Enforcement Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology* (2016) 31: 15 – 28.
- Christopher, M.S., Hunsinger, M., Goerling, R., Bowen, S., Rogers, B., Gross, C., Dapolonia, E., Pruessner, J.C. (2018) Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Research* 264 (2018) 104 - 115
- Cornum, R., Matthews, M.D., Seligman, M. E. P., (2011) Comprehensive Soldier Fitness. Building Resilience in a Challenging Institutional Context. *American Psychologist*. Vol. 66, No. 1. 4 – 9.
- Corrigan, F.M., Fisher, J.J., Nutt, D.J., (2010) Autonomic dysregulation and the Window of Tolerance model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of Psychopharmacology*
- Everly, G., Flannery, R., Mitchell, J. (2000) Critical incident stress management (Cism): A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*. Vol. 5, Issue 1, January – February 2000, Pages 23 – 40. Science Direct
- Finn, P (2000) Addressing Correctional Officer Stress. Programs and Strategies. U.S. Department of Justice. Washington
- Finn, P. (1998) Correctional Officer Stress: A Cause for Concern and Additional Help. *Federal Probation*. Vol. 62 (2), p. 65 - 74
- Fix, C. (2001) Critical incident stress management program: Responding the needs of correctional staff in Pennsylvania. *Corrections Today; Lanham* Vol. 63, Iss. 6, (Oct 2001): 94 – 96
- Foa, E.B., Hembree, E.A., Rothbaum, B.O. (2007) Prolonged Exposure Therapy for PTSD. Emotional Processing of Traumatic Experiences. Therapist Guide. Oxford University Press
- Gardett, I., Trefts, E., Olola, C., Scott, G. (2020) Unique Job Roles and Mental Health Risk Factors Among Emergency Dispatchers. Teoksessa Bowers ym. (2020) Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers. IGI Global.
- Glenn, T. (2020) First Responder Resilience. Caring for Public Servants. Gryphon's Key Publishing. U.S.A.

- Hammond, J., Brooks, J. (2001) The World Trade Center Attack: Helping the helpers: the role of critical incident stress management. *Critical Care* 5, article number: 315 (2001)
- Henriksson & Lönnqvist (2001) *Psyykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot*. Kirjassa *Psykiatria* (toim. Lönnqvist ym.) Duodecim. Hämeenlinna
- Howitt, D. (2018) *Introduction to forensic and criminal psychology*. Pearson. Harlow
- Horn, S.R., Charney, D.S., Feder, A. (2016) Understanding resilience: New approaches for preventing and treating PTSD. *Experimental Neurology* 284 (2016) 119 – 132.
- Howitt, D. (2018) *Introduction to Forensic and Criminal Psychology*. Pearson.
- James, L., Todak, N. (2018) Prison employment and post-traumatic stress disorder: Risk and protective factors. *American Journal of Industrial Medicine*. 2018; 61: 725 – 732 (Wiley?)
- Johnson, N.S. (2016) *Secondary Traumatic Stress, Compassion Fatigue, and Burnout: How working in correctional settings affects mental health providers*. A Dissertation. Faculty of Antioch University. Seattle, WA
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., Millet, C. (2005) The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*. Vol. 20 No. 2, pp. 178 – 187.
- Joukamaa, M. ja työryhmä (2010) *Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve*. Perustulosraportti. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1/2010.
- Joutsenniemi, K., Lipponen, K., (2015) *Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu*. *Suomen Lääkärilehti* 39/2015 Vsk 70
- Järvelin, J. (2011) *Poliisin työturvallisuudenjohtamisen toimivuus kriisitilanteiden yhteydessä. Kolme kouluampumisesimerkkiä*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Tampere
- Klimley, K.E., Van Hasselt V.B., Stripling, A.M. (2018) Posttraumatic stress disorder in police, firefighters, and emergency dispatchers. *Aggression and Violent Behavior* 43 (2018) 33 – 44
- Lilly, M., Dadouch, Z., Robinson, D. (2020) *The First, First Responder: The Neglected Needs of Unique Challenges of Work as a 9-1-1 Telecommunicator*. Teoksessa Bowers ym. (2020) *Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers*
- Lois, J., Todak, N., Best, S., (2017) The negative impact of prison work on sleep health. *American Journal of Industrial Medicine*. 2017; 60: 449 – 456. Wiley Periodicals
- Lois, J., Todak, N. (2018) Prison employment and post-traumatic stress disorder: Risk and protective factors. *American Journal of Industrial Medicine*. 2018; 61:725 – 732. Wiley

Periodicals

- Lovallo, W.R., (2015) Stress and Health. Biological and Psychological Interactions. SAGE Publications Inc
- Melartin, T., Koivisto, M. (2010) Hoito takkuua, lääkäri väsy. Persoonallisuushäiriöinen potilas vastaanotolla. Duodecim 2010; 126: 2389 – 98
- Mills, C., Milloy, J., Carson, J. (2020) Assessing Needs: Using a Wellness Survey to Guide Interventions. Teoksessa Bowers ym. (2020) Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers. IGI Global
- Mitchell, J.T. ym (2020) Critical Incident Stress Management: A Comprehensive, Integrative, Systematic, and Multi-Component Program for Supporting First Responder Psychological Health. Teoksessa Bowers ym. (2020) Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers. IGI Global
- Ogden, P., Fisher, J. (2006) Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Traumapsykoterapiakeskus ry. Helsinki
- Punamäki, R-L. (2008) Muistaa vai unohtaa? Siinä traumatutkimuksen kysymys. Teoksessa (toim.) Lindeman, Hokkanen, Punamäki (2008) Hermoverkot, mielenterveys ja psykoterapia. Psykologien kustannus Oy. Helsinki
- Ricciardelli, R., Power, N., Medeiros, D.S. (2018) Correctional Officers in Canada: Interpreting Workplace Violence. Criminal Justice Review 2018, Vol. 43(4) 458 – 476)
- Rothschild, B. & Rand, M.L. (2010) Apua auttajalle. Myötätuntouppumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Kalevaprint Oy. Oulu
- Roysircar, G., Lanza, A.M., Macedonia, M.F. (2020) Disaster Responder Self-Care, Self-Compassion, and Protective Factors: A Pilot Study on Responders' Resilience and Competence. Teoksessa Bowers, C.A. ym. (2020) Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers. IGI Global
- Ruckenstein, M., Teppo, A. (2005) Vankien väliset valtasuhteet ja väkivallan pelko suljetussa vankilassa. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 1/2005
- Ruismäki, M. (2016) Hoivattavaa vanhemmuutta. Opas lapsuuden kaltoinkohtelusta toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen. Traumapsykoterapiakeskus. Helsinki
- Schiraldi, G.R. (2016) The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook. A Guide to Healing, Recovery and Growth. Mc Graw Hill Education. New York
- Smith, L., Zegel, M., Bartlett, B., Lebeaut, A., Vujanovic, A. (2020) Posttraumatic Stress and Alcohol

Use Among First Responders. Teoksessa Bowers ym. (2020) Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers. IGI Global

Southwick, S., Charvey, D. (2012) Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press. Cambridge

Thornton, A.R., Blumberg, D.M., Giromini, L. (2020) The HEROES Project: Building Mental Resilience in First Responders. Teoksessa Bowers, C.A. ym. (2020) Mental Health Intervention and Treatment of First Responders and Emergency Workers. IGI Global.

Vaswani, Nina & Paul, Sally (2019) "It's Knowing the Right Things to Say and Do": Challenges and Opportunities for Trauma-Informed Practice in Prison Context. The Howard Journal of Crime and Justice. Volume 58, Issue 4, p. 513 - 534

de Visser, E.J., Dorfman, A., Chartrand, D., Lamon, J., Freedy, W., Weltman, G. (2016) Building resilience with the Stress Resilience Training System: Design validation and applications. Work 54 (2016) 351 – 366

Painamattomat lähteet:

Andelin, M., henkilökohtainen tiedonanto 5.1.2021

Härkönen, R. (2020) Suomen kovimman vankilan vartijoilla on nyt vakava viesti: "Turvallisuudestamme ei välitetä" – Näin liivijengit pahoinpitelevät raa'asti vankilan henkilökuntaa. Aamulehti 3.10.2020

Härkönen, R. (2020) Vankilavirkailijain liitto on jättämässä tutkintapyyntönsä poliisille – "Haluamme selvittää, onko Riihimäen vankilan henkilökunta turvattu riittävästi. Kaleva 3.10.2020

Karjalainen, J. (2020) Kenellä on valta vankilassa. Julkaistu 13.11.2020 Yle.fi/uutiset

Lehtonen, A. (2020) LM: Useat vanginvartijat väkivaltauhan kohteena Suomen kovimmassa vankilassa. Iltalehti 4.10.2020

Mattila, A. (2018) Työuupumus. Lääkärikirja Duodecim. www.terveyskirjasto.fi Peltovuoma, S. turvallisuusluento (2020) Riihimäen vankilan henkilökunnalle

Saarinen, P., Katajisto, J. Posttraumainternaatit yhteisöjen selviytymisen tukena. Auttajien auttaminen. www.estd.org

Schugk – Laulumaa, S., henkilökohtainen tiedonanto 7.1.2021

Vilja & Polviander (2020) Riihimäen vankilan turvallisuuskoulutus henkilökunnalle, luentodiat

Viljakainen, M., (2020) Vanki heitti vartijan päälle kuumaa öljyä Sukevalla – liitto huolestui vanginvartijoiden pahoinpitelyistä, joita tapahtuu jopa vapaa-ajalla. Iltasanomat 5.12.2020