



Palautumismenetelmät pelastusalan psykososiaalisen kuormituksen hallinnassa -työpaja 24.3.2026

Pelastusalan psykososiaalisen kuormituksen hallintaa käsittelevä avoin teematyöpaja järjestettiin 24.3. Jyväskylässä. Kansallisen työturvallisuushankkeen järjestämän tilaisuuden tavoitteena oli tarkastella pelastusalan psykososiaalista kuormitusta ja erilaisia palautumismenetelmiä sen hallinnassa sekä rakentaa yhteistä ymmärrystä pelastusalan psykososiaalisen tuen kokonaisuudesta.

Alustuksissa tietoa ja kokemuksia pelastusalan psykososiaalisen tuen tarpeista ja tukimenetelmistä

Eriyisiasiantuntija **Saku Sutelainen** tarjosi alustuksessaan kokonaisvaltaisen katsauksen siitä, miten stressi ja kuormitus näkyvät pelastusalalla ja mitä psykososiaalisen tuen menetelmiä on käytettävissä kuormituksen hallintaan. Keskusteluissa nousi esiin, että alalla tarvittaisiin lisää ymmärrystä psyykkisestä kuormituksesta ja erityisesti sen kumulatiivisuudesta.

Sutelainen esitteli pelastusalalla hyödynnettävissä olevaa psykososiaalisen tuen kokonaisuutta, joka ulottuu ennakoinnista keikkakeskusteluihin, jälkipurkuun, vertaispurkuun, posttraumatyöpajoihin ja kuntoutuspsykoterapiaan. Lisäksi pelastusalalla on mahdollisuus hyödyntää esimerkiksi jatkuvaa seurantaa, työnohjausta ja yhteistyötä työterveyshuollon kanssa. Sutelainen kannustikin pelastuslaitoksia hyödyntämään erilaisia tukimenetelmiä psykososiaalisen kuormituksen hallinnassa systemaattisesti.

Psykologi, väitöskirjatutkija **Sanna Hannula** esitteli tutkimustuloksia pelastusalan psykososiaalisesta kuormituksesta, moraalista stressistä ja toipumisesta. Hannula on tarkastellut tutkimushankkeissaan muun muassa jatkuvien muutosten vaikutuksia pelastusalan henkilöstön psykologiseen suorituskykyyn. Tulosten mukaan psykologisen suorituskyvyn ylläpitämistä tukevat ihmislähtöinen, selkeä johtaminen sekä henkilöstön positiivisen ja proaktiivisen asenteen tukeminen.

Posttraumatyöpajojen vaikutukset ulottuvat läheisiin ja työyhteisöön

Yhtenä päivän johtavista teemoista olivat pelastusalan posttraumatyöpajat. Pajat ovat kolmen päivän mittaisia intensiivisiä internaatteja joko pitkäkestoisen kuormituksen tai yksittäisen kuormittavan tapahtuman käsittelyyn. Ne tarjoavat työkaluja stressinhallintaan sekä sisältävät muun muassa pienryhmäkeskusteluja ja yksilöllisiä tapaamisia asiantuntijoiden kanssa.

Tutkimusten ja kokemusten mukaan posttraumatyöpajoihin osallistujat ovat saaneet niistä tukea muun muassa itsesäätelytaitoihin, kuormittavien kokemusten käsittelyyn ja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Pajojen vaikutukset ulottuvat myös läheisiin ja työyhteisöön. Lisää tutkimustietoa posttraumatyöpajoista saadaan myös Pelastusalan kansallisen työturvallisuushankkeen korkeakouluharjoittelijan, HTM-tutkintoaan suorittavan **Piia Latvalan** pro gradu -tutkielmasta. Työn tavoitteena on selvittää pelastusalan posttraumatyöpajojen pitkäaikaisia vaikutuksia osallistujien työssä jaksamiseen ja se valmistuu vuoden 2026 loppuun mennessä.

Pirkanmaan hyvinvointialueen ensihoitopalveluiden vt. päällikkö **Elina Holstikon** puheenvuoro vahvisti sen, minkä tutkimuskin on osoittanut: pajoilla on merkitystä sekä alan ammattilaisen että hänen läheistensä ja työyhteisönsä näkökulmasta. Holstikko toi alustuksessaan rohkeasti esiin omia kokemuksiaan pajoista niin osallistujana, vertaisohjaajana, läheisenä kuin mahdollistajana. Omakohtaiset kokemukset ovat saaneet Holstikon kannustamaan myös kollegoitaan osallistumaan.

Kuormituksen tunnistaminen edellyttää luottamusta ja vuorovaikutusta

Pienryhmätyöskentelyssä tarkasteltiin pelastusalan psykososiaalista kuormitusta ja saatavilla olevaa tukea niin ennakoinnin, tilanteen aikaisen toiminnan, palautumisen kuin kumulatiivisen kuormituksen näkökulmista.

Pienryhmien pohdinnoissa huomattiin muun muassa, että psykososiaalinen kuormitus ilmenee voimakkaiden äkillisten reaktioiden sijaan yleensä pienempinä muutoksina yksilön käyttäytymisessä, kuten vetäytymisenä, ärtyneisyytenä, muutoksina toimintavoissa tai tunteena osaamattomuudesta. Työyhteisöjen psykologinen turvallisuus ja avoin keskustelu vaikuttavat ratkaisevasti siihen, uskalletaanko kuormituksesta puhua. Psykososiaalisten tarpeiden ja kuormituksen tunnistamista helpottavat esihenkilön aito läsnäolo, kollegiaalinen välittäminen ja varhaisen tuen mallien vahvistaminen.

Palautumismenetelmiä tulisi hyödyntää enemmän

Pelastusalalla on käytössä monipuolisia palautumismenetelmiä, mutta työpajan keskustelujen perusteella kokonaisuutta ei hyödynnetä yhdenmukaisesti ja kattavasti. Parhaimmillaan palautumismenetelmät muodostaisivat organisaatioissa järjestelmällisesti hyödynnetyn kokonaisuuden, mutta osassa organisaatioista tuki rajoittuu vielä yksittäisiin menetelmiin. Henkilöstöllä ei myöskään ole aina riittävästi tietoa saatavilla olevasta tuesta. Keskusteluissa toivottiin pelastusalan organisaatioihin valtakunnallisesti yhtenäistä ja selkeää psykososiaalisen tuen järjestelmää, jotta tukea osattaisiin hyödyntää oikeaan aikaan ja oikealla tavalla.

Oikea-aikaisen tuen puute ei näy ainoastaan yksilön hyvinvoinnissa vaan heijastuu lopulta laajasti koko organisaation toimintakykyyn ja palvelujen laadukkaaseen toteuttamiseen. Kumuloitunut kuormitus lisää virheitä, heikentää työilmapiiriä ja voi aiheuttaa pitkiäkin sairauspoissaoloja. Vastaavasti oikea-aikainen tuki on sekä inhimillisesti että taloudellisesti kannattavaa. Työhyvinvointia ja työkykyä vahvistaa kokemus siitä, että työnantaja välittää ja pitää huolta henkilöstöstään.

Pienryhmät olivat yksimielisiä siitä, että tieto pelastusalalle tarjolla olevasta psykososiaalisesta tuesta tulisi tehdä entistä näkyvämmäksi ja saavutettavammaksi. Viestinnän tulisi olla voimavarakeskeistä, säännöllistä ja monikanavaista. Esimerkillä johtaminen ja kasvokkainen vuorovaikutus nousivat kaikkein vaikuttavimmiksi keinoiksi lisätä luottamusta ja rohkaista henkilöstöä tuen hyödyntämiseen. Kun esihenkilö puhuu kuormituksesta ja tarjolla olevasta tuesta avoimesti ja aktiivisesti koko henkilöstölle, muodostuu siitä vahva viesti koko organisaatiolle.

Toiveena lisätä ymmärrystä ja yhteistä tahtotilaa psykososiaalisen tuen saattamiseksi osaksi arkea

Pelastusalan henkilöstön hyvinvointi on keskeinen osa työturvallisuutta ja toimintakykyä. Työpaja vahvisti näkemystä siitä, että palautumisen ei tule olla yksittäinen toimenpide vaan jatkuva prosessi, joka edellyttää avointa keskustelua, tietoa ja ymmärrystä, matalan kynnyksen tukea sekä yhteistä tahtotilaa psykososiaalisen tuen saamiseksi osaksi pelastusalan arkea.

Työpajassa nousi esiin myös tarve pelastusalan valtakunnalliselle psykososiaalisen tuen kokonaisuudelle ja yhteiselle toimintakulttuurille, jossa psykososiaalista työkykyä johdetaan ja ylläpidetään yhtä systemaattisesti kuin fyysistä toimintakykyä. Tarvitaan koulutusta, perehdytystä ja yhteisiä työkaluja niin varhaiseen tunnistamiseen, puheeksi ottoon kuin palautumisen tukemiseen ja tilanteista oppimiseen. Psykososiaalisen tuen tulisi näkyä niin organisaatioiden perehdytyskäytännöissä, vuosikelloissa, säännöllisissä palaverieissa kuin kaikissa arjen rutiineissa ja kohtaamisissa, luonnollisena osana työturvallisuuden kokonaisuutta.

[Lue lisää Pelastusalan kansallisesta työturvallisuushankkeesta >>](#)

Lisätietoja:

projektipäällikkö **Aino Harinen**,
p. 0295 488 422, aino.harinen@gov.fi, sisäministeriö
#PelastusalanTyöturvallisuus

Jakelu: Pelastustoimen johto, Pelastuslaitosten kumppanuusverkoston palvelualueiden puheenjohtajat