

Henkinen tuki liikenneonnettomuuksissa

Kolaroitko, tai kolaroiko tuttavasi? Ei hätää, vakuutushan maksaa viulut ja sairaanhoito paikkaa haavat. Ja kaikki on hyvin. – Vai unohtuiko vielä jotain?

Henkinen hyvinvointi on vähintään yhtä tärkeä asia kuin terveellinen ruoka, lepo tai liikunta. Kuljetusalalla ihmisten henkisen hyvinvoinnin ja tasapainon merkitys korostuu työn luonteen vuoksi. Ajatusten harhailu kesken ajon voi olla kohtalokasta. Liikenneonnettomuus voi olla liiallisen psyykkisen kuormittamisen seuraus, mutta myös syy.

Jokainen liikenneonnettomuus, jopa läheltä piti – tilanne voi olla osalliselle traumaattinen kokemus. Hoitamattomana se saattaa häiritä jokapäiväistä elämää hyvinkin pitkään. Trauman syy voi olla paitsi liikenneonnettomuus, myös työtapaturma, väkivalta- tai ryöstötilanne. Seurauksina ahdistuksen, pelon ja syyllisyyden tunteet ovat tavanomaisia, samoin pahoinvointi, uni- ja syömishäiriöt, säryt, huimaus, vapina ja hikoilu (1,2). Mielikuvat onnettomuustapahtumista, unessa tai hereillä saattavat saada kylmän hien pintaan vielä pitkän aikaa onnettomuuden jälkeen.

Liikenneonnettomuuksien samoin kuin muiden traumaattisten, rankkojen elämäntapahtumien aiheuttamiin tuntemuksiin on syytä suhtautua vakavasti. On luonnollista, että terve ihminen reagoi järkyttävään tilanteeseen. Liikenneonnettomuus on kyllin raskas kokemus ilman turhia jälkiseurauksia. Psyykkiset

vammat pitäisikin hoitaa yhtä suurella huolella ja asiantuntemuksella kuin kolariauton korjaaminen ja fyysisten vammojen hoito. Onnettomuuksien jälkiseuraukset kuormittavat ja kulluttavat osallista, omaisia, jopa työyhteisöä. Lisäksi mm. unihäiriöt ja keskittymisvaikeudet ja niitä seuraavat virhetoiminnot altistavat uusille onnettomuuksille.

Seurausten vakavuuden ja kauaskantoisuuden vuoksi avun esteistä kannattaa määrätietoisesti pyrkiä irti. Avun kustannukset, vanhakantaiset asenteet ja auttajien vaikea saatavuus ovat tekosyytä. Mutta jos avun välitysmekanismissa on omat ongelmansa, voi avun tarvitsijakin kieltäytyä avusta. Tämän vuoksi tarvitaan ennakkovalmentautumista ja asennekasvatusta. Ymmärrystä, että hoitamattomana trauma saattaa johtaa psykosomaattiseen oireiluun, sairasteluun, sairaspöissaoloihin ja työkyvyttömyyteen ja on uhka työkyvylle, toimeentulolle ja pienyrityksen kohdalla jopa koko yritystoiminnan harjoittamiselle.

Kriisinhallintajoukot

Sotaan varaudutaan, miksi ei huomattavasti todennäköisempään vakavaan onnettomuuteen? Vaikka valtaosa traumaattisen kriisin kokeneista pystyy selviytymään itse oman luonnolli-

sen suojaverkostonsa tuella, on myös traumaattisen kriisin hallintaan olemassa valmiita ”joukkoja”. Ne vain täytyy tiedostaa ja valmiuksia kannattaa hioa.

Omaehtoisen selviytymisen voimavaroja löytyy yhtä hyvin uskonnosta, liikunnasta, tiedon keruusta, tunteiden ilmaisusta, mielikuvista kuin unesta. Perhe ja ystävät toimivat hyvänä turvaverkkona. Lähimmäisiään ei kannata kuitenkaan liikaa kuormittaa. Samoin ei kannata pyrkiä liian sitkeästi selviytymään omin avuin. Käytettävissä on suuri joukko henkisen tuen ammattilaisia ja vapaaehtoisia. Tällä hetkellä lähes jokaisessa Suomen kunnassa on tavalla tai toisella organisoitu kriisiryhmä, joka koostuu koulutetuista hoitotyön ammattilaisista. Psykologien verkosto on kattava ja vapaaehtoisauttajia on koulutettuna mm. Suomen Punaisen Ristin ja seurakuntien toimesta.

Valmiussuunnitelma

Koska on näyttöä siitä, että onnettomuuden osallinen ei tunnista omaa avuntarvettaan, apua tulee tarjota aktiivisesti. Hyvään työpaikan toimintamalliin pitäisi kuulua valmiussuunnitelma onnettomuuksien varalle, jossa on suunnitelma myös henkisen tuen järjestämiseksi. Jos suunnitelma puuttuu, sitä kannattaa lähteä kehittämään välittömästi. Valmiit puhelinnumerot

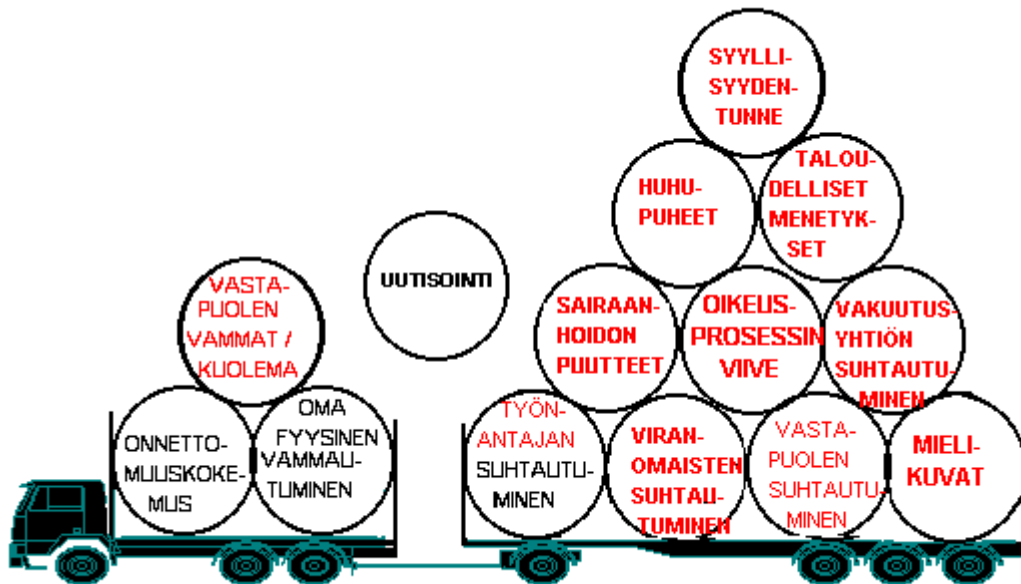
ja ohjausjärjestelmä, joka varmistaa ammattitaitoisen tukihenkilön varmasti ja riittävän nopeasti on välttämätön.

Henkisen tuen valmiuden kytkeminen työterveyshuoltoon on luonnollinen vaihtoehto, mutta ei ainoa. Henkisen tuen onnistumisen edellytys on luottamuksellinen suhde auttajan ja autettavan välillä, eikä siitä voida tinkiä. Hoitotyössä on kautta aikojen ollut tilanteita, jossa tuttu hoitaja osaa tarvittaessa väistyä ja hankkia tilalle toisen hoitotyön ammattilaisen, jos potilaina on liian tuttu ihminen. Sama malli soveltuu henkiin tukeen.

Ammattilaisten ohella tarvitaan vertaistukea, siis maallikkoauttajia. Auttajaksi alkaminen on helppoa. Useimmiten tarvitaan vain kiinnostusta, hieman aikaa, vähän koulutusta ja oikea asenne. Olla läsnä, niin ettei ihminen jää yksin, kuunnella korvat avoimena, pidättäytyä turhista viisauksista ja tietojen levittämisestä. Käytännössä toimitaan yksinkertaisesti, maalaisjärjellä ja sydämellä.

Ennakkovalmentautuminen

Henkisen tuen ensimmäinen askel on ennakoiva valmentautuminen. Valmentautumista on turvallisuuteen panostaminen siten, että **jokainen** onnettomuus voitaisiin välttää. Toisaalta



Kuva. Kuljettajan kuorma onnettomuuden jälkeen. Syyllisyys / syyllisyyden tunne on merkittävä kuormittava tekijä. (Myllymäki 1995)

on luotava varasuunnitelma, onnettomuuden mahdollisuuden hyväksyminen. Ei *tekeväälle sattuu*, tai *rapatessa roiskuu* periaatteella, vaan tiedostamalla se tosiasia, että liikenteessä on monta muuttujaa, joita ei yrityksen sisäisillä tai kuljettajalähtöisillä toimilla voida aina hallita. Jokainen onnettomuus on yhteensattumien summa, riskien kasauma. Joku mitättömältä tuntunut tekijä voi muuttaa tapahtumien kulun sellaiseksi, ettei onnettomuus ole enää vältettävissä - vaikka omat taidot olisivat miten hyvät tahansa. Asian sisäistäminen vähentää ”putoamiskorkeutta” omakohtaisen onnettomuuden yllätyksessä.

Asenteellisen valmentautumisen osana on reaktioiden luonnollisuuden ja avun tarpeen hyväksyminen, tiedon hankinta, kouluttautumien ja tukihenkilöjärjestelmän luominen. On helpompaa ja nopeampaa ottaa yhteys valmiiksi sovittuun ammattiauttajaan kuin lähteä traumaattisen tapahtuman jälkeen käymään läpi puhelinluettelon keltaisia sivuja. Myös vertaistuki-

henkilöstä voi olla valmis sopimus. Ajatuksena on, että jos putoamista ei voi välttää, putoamisen seurauksia voidaan lieventää, paitsi madaltamalla korkeutta, myös virittämällä suojaavajerkko valmiiksi.

Ennakoivaa valmentautumista on myös kaikki hyvät toimintamallit, turvayön käyttö, kuorman asianmukainen sidonta, lailliset kuormat ja nopeudet, riittävä lepo, hallitut ajo- ja työajat ja maltti. Kaikki ovat tekijöitä, joilla on mahdollisuus vähentää onnettomuuden jälkiseurauksia. Turvavyöllä voidaan vähentää tai ennaltaehkäistä omaa vammautumista ja varmistaa mahdollisimman hyvä toimintakyky onnettomuustilanteen jälkeen.

Täsmällisellä toiminnalla, jokaisen pienenkin rikkeen välttämiseksi taas voidaan vähentää haitallisia seurauksia kahdella tavalla. Toimintojen laillisuus vähentää omia juridisia sanktioita onnettomuuden jälkeen. Ja mikä vielä merkittävämpää, itsesyytöksille on vähemmän tilaa kun tietää varmasti oman toimintansa olleen oikein ja ammattitai-

toista. Syyllisyys kun ei ole pelkästään juridinen asia, vaan myös omantunnon asia. Suomalaiseen kulttuuriin kyllä kuuluu tehdä työ ”hyvin”. Hyvin tekeminen voi puolestaan tunnetusti tarkoittaa sitä, että asiakkaan tai toimeksiantajan asettamissa tavoitteissa pyydytään - vaikka oma tai jonkun ulkopuolisen terveys tai turvallisuus vaarantaen (3). Tämä tarkoittaa riskinoton arkipäiväisyyttä. Tilanteita, joihin turtuu. Onnettomuutta edeltänyt arkipäiväinenkin riskinotto voi kuitenkin joutua onnettomuuden jälkeen täysin uuteen valoon. Seurauksena voi olla vuosien turha jossittelu. Arkirutiinien kyseenalaistamista ja JOS-sanaa voisi käyttää jo onnettomuuksien ennaltaehkäisyyn.

Psykykinen ensiapu

Psykkiselle ensiavulle on tilaus niin onnettomuuspaikalla kuin myöhemminkin onnettomuuden jälkeen. Onnettomuuspaikalla tarvitaan auttajaa, joka on läsnä ja pitää uteliaat loitolla. Viisauksia ei tarvita, riittää kun auttaja on lähellä, kuuntelee ja pitää huolta.

Oleellista on, ettei onnettomuuden osallista saa jättää yksin. Lähipäivien aikana on hyvä järjestää debriefing-tilaisuus. Debriefingin oikea ajankohta on 24–72 tunnin kuluessa traumaattisesta tapahtumasta, ei liian aikaisin, mutta ei myöskään liian myöhään – ei edes viikonlopun vuoksi.

Toisaalta on muistettava, ettei apua saa unohtaa istunnon jälkeenkään, vaan tilannetta pitää seurata. Tukihenkilön tai auttajan tarve voi olla pitkäaikainenkin. Myös työhön palaaminen kannattaa tehdä hallitusti ja suunnitella tapauskohtaisesti. Etenkin kuljettustyössä on hyvä löytää vertaistukihenkilö, joka on vaikka puhelimen päässä niin työ kuin vapaa-aikana, minä vuorokauden aikana tahansa.

Psykologinen jälkipuinti

Yksi henkisen tuen varmistamiseksi kehitetyistä menetelmistä on psykologinen jälkipuinti, eli debriefing. Se on istunto, jossa käydään yksityiskohtaisesti ja järjestelmällisesti läpi jär-

kyttävään tapahtumaan liittyvät tosiasiat, tapahtuman osallisessa herättämät tunteet ajatukset ja reaktiot sekä annetaan tietoa vastavissa tilanteissa esiintyvistä stressireaktioista. Istunnon yhteydessä voidaan käyttää ulkopuolista asiantuntijaa, poliisia tai pelastuslaitoksen edustajaa, jotta onnettomuuteen liittyvät tosiasiat voidaan käydä läpi.

Debriefing nopeuttaa liikenneonnettomuuksien lisäksi mistä tahansa suurta tunnerasitusta aiheuttavasta tapahtumasta palautumista. Jälkipuinnin tavoitteena on ehkäistä traumaattisen tilanteen aiheuttamia tarpeettomia jälkivaikutuksia, täsapainotta tunnetiloja ja antaa yksilölle mahdollisuus ”ottaa tilanne haltuunsa”.

Istunnon vetäjänä toimii kriisityön ammattilainen, joka pystyy samalla arvioimaan yksilöllisen jatkohoidon tarpeen. Vetäjän (vetäjien) pitää olla ehdottoman ammattitaitoisia ja nauttia osallisten luottamusta. Istunnot ovat aina ehdotto-

man luottamuksellisia. Jälkipuinti avaa parhaimmillaan tunteet ja helpottaa toipumista. Istunnon tarkoituksena on nimenomaan auttaa osallisia selviytymään traumaattisesta tapahtumasta, eikä etsiä syyllisiä. Sillä ei siis ole mitään tekemistä arkikielen JÄLKI-PUINNIN kanssa. Tämän ansiosta onnettomuuden osalliset voivat suhtautua jälkipuintitilaisuuteen avoimesti ja rohkeasti, eikä siitä ole syytä kieltäytyä.

Valmiuksia tositalanteen varalle

Yritystasolla onnettomuuksien haitalliset jälkiseuraukset voidaan minimoida paitsi oikeilla toimintamalleilla ja turvallisuushakuisella käyttäytymisellä, myös valmistautumalla onnettomuuteen. Yhteistyösovimukset auttajien kanssa, toimintamallit, vertaistukihenkilöistä koottu verkosto, henkilöstön koulutus ja henkisen tuen sisäistävä asennekasvatus ovat hyvä

pohja sekä haitallisten jälkiseurausten, että lisäkustannusten minimoimiseksi. Valmiilla toimintamallilla on mahdollista myös ennaltaehkäistä leimautumisen pelosta johtuvaa avusta kieltäytymistä.

Huolenpitoon kuuluu myös henkilön sosiaalisen suojaverkoston selvittäminen. Jos onnettomuuden osallisella on elämä muuten kunnossa, on pohja kuntoutumiselle hyvä. Jos henkilöllä on muita tuoreita, saati vanhoja hoitamattomia traumoja, tarvitaan aina enemmän huolenpitoa. Onnettomuuden aiheuttama henkinen kuorma on kyllin suuri yksinäänkin, mutta jos taustalla on vaikka avioero, taloudelliset vaikeudet tai muita

kuormittavia tekijöitä, on jaksaminen ja selviytymisen vielä kovemmalla koetuksella. Jos ihmisellä on työstettävään useita kriisejä yhtä aikaa, voi pienikin vastoinkäyminen ylittää sietokyvyn.

Fyysisen ensiavun antamisen ohella on osallista syytä kannustaa puhumaan ja näyttämään tunteensa. Häntä pitää kuunnella, antaa tietoa jälkireaktioiden luonnollisuudesta, auttaa käytännön asioissa ja luoda olosuhteet kuntoutumiseen ja entistä parempaan elämään. Ja jos omat eväät tuntuvat loppuvan kesken, on oikein myöntää tilanne ja ohjata onnettomuuden uhri ammattiauttajalle. Auttajia ja apua löytyy.

Teksti:

*Tarja Ojala
Safety Futures Ky*

Lähteet ja lisätietoja:

1. Munnukka-Dahlqvist Merja. Selviytymien traumaattisesta kriisistä. SPR.
2. Myllymäki (Ojala) Tarja. Vakavan liikenneonnettomuuden aiheuttama henkinen kuormittuminen, avun tarve ja avun saatavuus. Rahtarit ry. 1995.
3. Ojala Tarja. Järjestelmän virheet raskaan liikenteen onnettomuuksien mahdollistajana. Ajoneuvohallintokeskus. 2002.

Henkisen tuen ammattilaisia ja vapaaehtoisauttajia voi tiedustella mm. lähimmästä terveyskeskuksesta, lääkärikeskuksista, psykologiliitosta, SPR:stä, Suomen Mielenterveysseurasta ja seurakunnilta. Myös poliisilla sekä palo- ja pelastustoimen henkilöstöllä on usein valmiudet välittää tieto kriisiryhmälle. Henkisen tuen ammattilaisten yhteystietoja myös psykologiliiton ja Rahtarit ry:n kotisivuilta.

Hätätilassa 112