Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö
SPEK
Palokunta

SUOMEN PELASTUSALAN KESKUSJÄRJESTÖ
SPEK
OPAS
SPEK



Oppaita palokuntalaisille 9

Kaikkien palokunta – turvallinen ja hyvinvoiva palokuntayhteisö

Oppaita palokuntalaisille 9

Kaikkien palokunta – turvallinen ja hyvinvoiva palokuntayhteisö

Teksti: Niko Ara, SPEK
Outi Kamunen, SPEK
Pia Kivelä, SPEK
Saku Sutelainen, Suomen Palopäällystöliitto
Sari Tuuri, Uudenmaan Pelastusliitto
Riikka Vihavainen, SPEK

Taitto: Mari Riepponen, PuulaMedia
(Johanna Kuittinen, SPEK)

Kuvat: Magnific





ISBN: 978-951-797-767-8

Helsinki 2026

Julkaisija:

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK
Ratamestarinkatu 11, 00520 Helsinki
Puhelin (09) 476 112, spekinfo@spek.fi

www.spek.fi **www.palokuntaan.fi**

Sisällysluettelo

1 Käyttöohje 5

2 Taustatietoa 7

2.1 Oppaan tarkoitus ja tavoitteet 7

3 Hyvinvoiva palokuntayhteisö 9

3.1 Toiminnan arviointi 10

3.2 Johtajuuden merkitys 12

3.3 Turvallinen ja avoin palokuntatoiminta 13

4 Yhdistyksen työsuojelu 17

5 Rikostaustaote ja turvallisuusselvitys 19

5.1 Rikostaustaote 19

5.2 Turvallisuusselvitys 20

6 Epäasiallinen käytös 22

6.1 Epäasiallisen käytöksen muotoja 23

6.2 Seksuaalinen häirintä 27

6.3 Muita epäasiallisen käyttäytymisen muotoja 29

6.4 Epäasiallisen käytöksen käsittely 30

6.4.1 Turva- tai häirintäyhdyshenkilöt 31

6.4.2 Tapausten dokumentointi 31

6.5 SPEKin ilmoituslomake 33

7 Päihteet 35

7.1 Alkoholi ja muut päihteet 35

7.2 Päihteet ja nuorisotoiminta 36

8 Kriisit 37

8.1 Kriisiin reagoiminen 38

8.2 Psykososiaalinen tuki pelastusalalla 41

8.2.1 Jälkipurku eli defusing 41

8.2.2 Yksilöllinen vertaispurku (one-on-one) 43

8.2.3 Posttraumatyöpaja 43

9 Oma jaksaminen 45
9.1 Stressi ja uupuminen 46
9.2 Vapaaehtoistehtävistä palautuminen 48

10 Mielenterveyden tukeminen 50

11 Neurokirjon piirteet 54

12 Kriisiviestintä 59

Lähteet 63

Toimivan ja turvallisen palokunnan tarkistuslista 65

Liitteet 66

1 Käyttöohje

Kaikkien palokunta – turvallinen ja hyvinvoiva palokuntayhteisö -opas antaa tietoa toimivan ja kaikille turvallisen palokuntayhteisön luomisesta ja ylläpitämisestä.

Tämä opas on tarkoitettu käytännön työkaluksi, ei luettavaksi alusta loppuun yhdellä kertaa.

Opas toimii parhaiten silloin, kun sitä käytetään yhdessä – lukien, keskustellen ja soveltaen oman palokunnan toimintaympäristöön.

Opasta kannattaa käyttää keskustelun avaajana: viikkoharjoituksissa, johtoryhmässä, koulutuksissa tai palautetilaisuuksissa.

Jokaisen pääluvun alkuun on merkattu symbolilla kenelle luvun käsittelemät aiheet ovat erityisen tärkeitä.

Kaikille

Palokuntien vastuuhenkilöille, hallitukselle ja johdolle

Viestinnästä vastaaville



Oppaassa on myös käytetty nostolaatikoita, joiden tarkoitus on helpottaa oppaan käyttöä.

TOIMI NÄIN!



Vihreät laatikot antavat konkreettisia ohjeita.

MUISTA TÄMÄ!



Siniset laatikot tiivistävät luvun keskeisimmät asiat.

HUOMAA TÄMÄ!



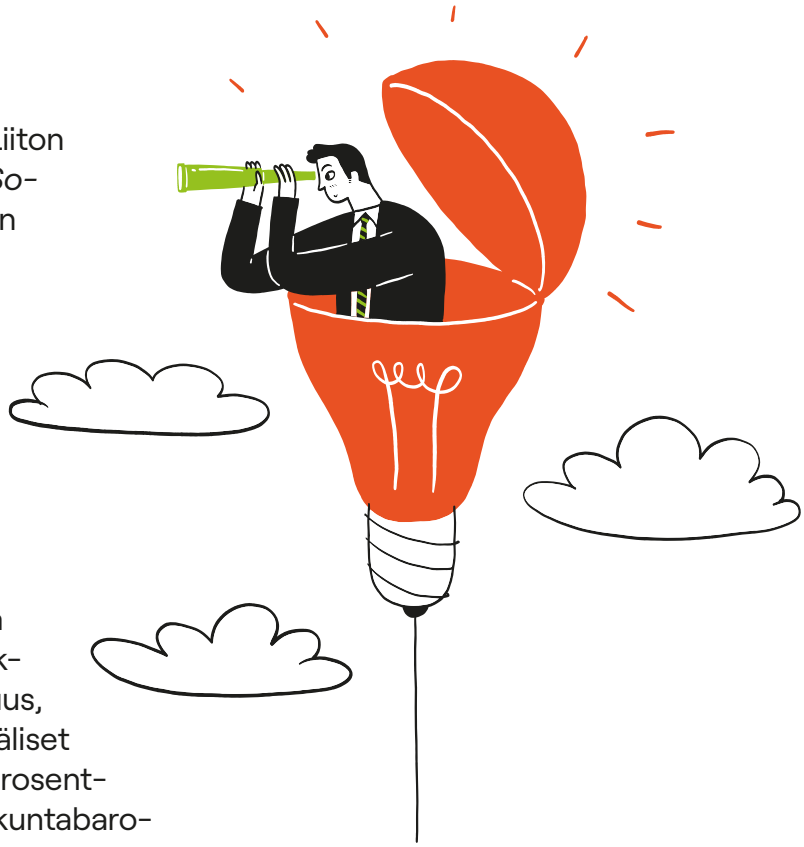
Punaiset laatikot nostavat esiin tärkeitä asioita luvussa käsitellyistä aiheista.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ



Keltaiset laatikot sisältävät hyödyllisiä linkkejä aiheen syventämiseen.

2 Taustatietoa



Suomen Sopimuspalokuntien Liiton (SSPL) vuonna 2023 toteuttaman *Sopimuspalokuntabarometrin* mukaan palokuntatoiminnassa motivointa on hyvä henki ja yhteisöllisyys (67 %). Työilmapiirin on kokenut huonoksi, välttäväksi tai kohtalaiseksi noin neljäsosa vastaajista. Vastaavasti ilmapiirin on kokenut hyväksi tai erinomaiseksi 75 prosenttia vastaajista. Yli neljäsosa kaikista vastanneista on harkinnut vakavasti palokuntatoiminnasta luopumista. Keskeisimmäksi syyksi (yli 40 %) nousee kuppikuntaisuus, kiusaaminen tai muut henkilöiden väliset ristiriidat. Luku on noussut viidellä prosenttiyksiköllä edellisestä Sopimuspalokuntabarometristä.

Mitä kuuluu pelastustoimen työhyvinvoinnille vuosina 2023 ja 2024 -selvityksen mukaan työpaikkakiusaamista koki kahdeksan prosenttia sopimussuhteisista pelastajista ja syrjintää lähes joka neljäs. 64 prosenttia koki oman työyhteisön psykologisesti turvalliseksi, eli yli kolmasosalle työyhteisö ei näyttäytynyt turvallisena.

Pelastustoimen helmikuussa 2025 päättyneen *Nollatoleranssi syrjinnälle ja häirinnälle – faktaa vai fiktiota* -hankkeen tulosten mukaan pelastusalalla esiintyy organisaatioiden sisäistä epäasiallista ja väkivaltaista kohtelua hälyttävissä määrin. Tutkimus osoitti myös, että etenkin organisaation sisäiset sosiaaliset ongelmat ovat yhteydessä alan haittavaikutuksiin organisaatiolle ja alan toimijoille.

Yksilötasolla epäasiallinen kohtelu heikentää henkilön työsitoutumista sekä mielenterveyttä ja lisää todennäköisyyttä vaihtaa organisaatiota tai lähteä alalta.

Työn entistä turvallisemman ja paremman palokuntatoiminnan puolesta on jatkuttava. Jokaisen palokuntalaisen tulee tuntea olonsa hyväksytyksi ja kokea kuuluvansa osaksi palokuntayhteisöä, vailla pelkoa kiusaamisesta ja epäasiallisesta käyttäytymisestä.

2.1 Oppaan tarkoitus ja tavoitteet

Tämän oppaan ensisijainen tarkoitus on auttaa ennaltaehkäisemään haastavia tilanteita sekä auttaa ja tukea palokuntatoimijoita tilanteissa, joissa henkinen kuormitus, kriisitilanteet tai yhteisön haasteet voivat vaikuttaa jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Sopimuspalokuntalaiset toimivat usein vaativissa olosuhteissa, joissa fyysisen turvallisuuden lisäksi myös psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus on tärkeää. Sopimuspalokunnat ovat ainutlaatuinen yhdistelmä vapaaehtoisuutta, sopimuksellisuutta, operatiivista hierarkiaa ja vahvaa yhteisöllisyyttä. Nämä piirteet ovat voimavara, mutta voivat myös lisätä yhdenvertaisuuteen liittyviä riskejä, ellei niitä tunnisteta.

Oppaan tavoitteena on:

- ★ Antaa tietoa toimivan ja kaikille turvallisen palokuntayhteisön luomisesta ja ylläpitämisestä.
- ★ Lisätä tietoisuutta sopimuspalokuntatoiminnan erityispiirteistä ja niihin liittyvistä kuormitustekijöistä.
- ★ Antaa työkaluja kriisitilanteiden kohtaamiseen ja niistä palautumiseen.
- ★ Vahvistaa palokuntien valmiuksia tunnistaa ja käsitellä epäasiallista käytöstä, kuten häirintää ja syrjintää.
- ★ Tarjota käytännönläheisiä keinoja mielenterveyden tukemiseen ja stressinhallintaan.
- ★ Edistää yhdenvertaista, turvallista ja hyvinvoivaa palokuntayhteisöä.
- ★ Tukea sekä haastavien tilanteiden ennaltaehkäisyä että tilanteisiin puuttumista.

Opas on suunnattu kaikille palokuntalaisille, palokuntien johdolle sekä muille toimijoille, jotka haluavat kehittää palokuntayhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. Sisältö on rakennettu siten, että se tukee sekä yksilön että yhteisön näkökulmaa, tarjoten tietoa, vinkkejä ja muistilistoja arjen tueksi.

Tavoitteena ei ole korvata ammatillista apua, vaan tarjota helposti lähestyttävä ja konkreettinen tukimateriaali, joka auttaa tunnistamaan haasteita ajoissa ja toimimaan rakentavasti niiden ratkaisemiseksi.

MUISTA TÄMÄ!



- Hyvä henki ja yhteisöllisyys ovat keskeisiä motivaatiotekijöitä.
- Psykologinen turvallisuus ei toteudu kaikissa yhteisöissä.
- Palokuntatoiminnan kehittäminen paremmaksi ja turvallisemmaksi on koko yhteisön etu.
- Opas tukee palokuntalaisten hyvinvointia ja turvallisuutta, mutta se ei korvaa ammatillista apua.
- Opasta voi käyttää joustavasti, osissa ja tarpeen mukaan.

3 Hyvinvoiva palokuntayhteisö



Hyvinvoiva palokuntayhteisö on turvallinen, toimiva ja motivoiva ympäristö, jossa jäsenet kokevat arvostusta, osallisuutta ja luottamusta. Hyvinvointi palokunnassa ei synny sattumalta, vaan se edellyttää johdonmukaista työtä sekä yhteisön että yksilöiden tasolla.

Hyvinvoivassa palokunnassa jokainen kokee voivansa toimia ja ilmaista itseään ilman pelkoa syrjinnästä, vähättelystä tai epäasiallisesta kohtelusta. Jokainen voi myös tuntea kuuluvansa osaksi yhteisöä riippumatta iästä, sukupuolesta tai taustasta. Lisäksi kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet kouluttautua ja osallistua palokunnan tehtäviin.

Tiedolla johtaminen on keskeinen osa hyvinvoivan yhteisön rakentamista. Tiedolla johtamisella tarkoitetaan toiminnan kehittämistä ja päätöksen tekoa, joka perustuu systemaattisesti kerättyyn ja analysoituun dataan. Kun päätökset tehdään faktoihin perustuen ja toiminnan vaikutuksia seurataan, turhat virheet voidaan välttää ja samalla toimintaa voidaan kehittää tehokkaasti. Tämä edistää myös palokunnan jäsenten hyvinvointia.

Tiedolla johtamisella voidaan esimerkiksi tunnistaa hyvinvointiin liittyviä haasteita ja saada ratkaisuja niihin. Tiedolla johtaminen lisää osallisuuden tunnetta ja motivoi osallistumaan päätöksentekoon ja toiminnan kehittämiseen.

HUOMAA TÄMÄ!

Hälytysmerkit, joihin on reagoitava

- Uudet jäsenet eivät jää toimintaan.
- Samat henkilöt joutuvat jatkuvasti vitsailun kohteeksi.
- Henkilöt vetäytyvät tai vaihtavat osastoa tai palokuntaa.

3.1 Toiminnan arviointi



Palokunnissa on hyvä seurata säännöllisin väliajoin niin määrällisiä eli kvantitatiivisia kuin laadullisia eli kvalitatiivisia arvoja.

Palokunta saa määrällistä tietoa toiminnastaan esimerkiksi Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön (SPEK) ylläpitämästä palokuntien hallinnointikanta HAKAsta ja laadullista tietoa taas SPEKin Liekki-työkalun tai muun henkilöstökyselyn avulla.

Palokuntien hallinnointikanta HAKA

Palokuntien hallinnointikanta HAKA on SPEKin ylläpitämä, täysin maksuton, palokuntien hallintotarpeita varten tuotettu turvallisuusosaamisen tietokanta.

HAKAssa palokunnat voivat esimerkiksi kirjata jäsen- ja koulutustietoja, ylläpitää tapahtumakirjanpitoa koulutusten, hälytysten ja muiden tapahtumien osalta sekä seurata hälytysosaston jäsenten altistumistietoja ja osaamisia.

Hallinnointikantaan kirjatut tilastotiedot löytyvät HAKA-tilastoista. Niitä voi hyödyntää esimerkiksi palokunnan toimintakertomusta ja pelastuslaitokselle toimitettavia raportteja laadittaessa. Lisäksi HAKA-tilastoista löytyvien trendikuvaajien avulla on helppo tarkastella palokunnan tulevaisuuskuvaa.

Liekki-työkalu

SPEK on tuottanut *Palokuntien toimintaohjelman* (2023–2027) tueksi Liekki-työkalun, joka on palokunnan laadullista toimintaa mittaroiva kysely. Työkalun tavoitteena on kannustaa, haastaa, ohjata ja tukea palokuntia kehittämään toimintaansa pitkällä aikajänteellä tavoitteellisesti.

Liekki-työkalu on henkilökohtaisesti täytettävä verkkolomake, jolla palokunnan jäsenistön ääni ja mielipiteet saadaan kuuluviin anonyymisti.

Vastattuaan Liekki-työkalun kysymyksiin palokunnan jäsen näkee yhteenvedon omista vastauksistaan. Hän voi halutessaan tulostaa yhteenvedon, tallentaa sen PDF-muodossa koneelleen tai lähettää sen omaan sähköpostiin. Tietojen tallettaminen kannattaa, sillä palokunnan jäsenten on hyvä pohtia tasaisin väliajoin oman toimintansa laatua eri osa-alueilla.

Kun useampi palokunnan jäsen on täyttänyt lomakkeen, voi palokunta hyödyntää työkalulla kerättyä dataa. Liekki-työkalun avulla palokunta saa tärkeää palautetta omasta toiminnastaan, löytää omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, tunnistaa nykytilanteensa ja kehittämiskohteita ja pääsee kehittymään tavoitteellisen toiminnan kautta.

Palokunta saa pyynnöstä anonymisoidun yhteenvedon palokunnan jäsenten vastauksista.

Liekki-työkalun avulla palokunta pystyy vuosittain arvioimaan oman toimintansa laatua seuraavilla osa-alueilla:

- ★ Palokuntien toiminta, organisaatio ja päätöksenteko
- ★ Palokuntatoiminnan tunnettuus
- ★ Palokuntalaisten osaaminen
- ★ Palokuntalaisten rekrytointi
- ★ Palokuntatoiminnan identiteetin kirkastaminen

Yhteenvedon saamisen jälkeen palokunnassa kannattaa järjestää yhteinen ”purkutilaisuus”, jossa keskustellaan yhdessä yhteenvedossa esiin nousseista aiheista. Liekki-työkalusta kerätyn palautteen mukaan nämä ovat osoittautuneet hyviksi tilaisuuksiksi, joiden avulla palokunta voi tunnistaa vahvuuksiaan ja heikkouksiaan.

Liekki-työkalu toimii myös hyvänä työkaluna yhdistyksen toimintasuunnitelmaa suunniteltaessa.

Kipinä-työkalu

Nuoriso-osastojen toiminnan ja kehittämisen avuksi on kehitetty Kipinä-työkalu, jonka tavoitteena on kannustaa, haastaa, ohjata ja tukea osastoja kehittämään toimintaansa pitkällä aikajänteellä tavoitteellisesti. Kipinä-työkalu on suunnattu palokuntanuorten kanssa toimiville.

Nuorten kanssa toimiessa kannattaa hyödyntää myös palokuntanuorille suunnattuja Nuorten Kipinää ja Pikkukipinää. Nuorten Kipinä on arviointilomake, jota voidaan käyttää palokuntanuorten kanssa toiminnan arviointiin ja itsearviointiin. Nuoriso-osaston vanhemmat nuoret voivat täyttää Nuorten Kipinä -arviointilomakkeen ja nuoremmille osallistujille voi käyttää yksinkertaisempaa Pikkukipinä-lomaketta.

3.2 Johtajuuden merkitys



Jotta oikeudenmukaisuus, eli henkilöstön tasa-arvoinen ja yhdenvertainen kohtelu ilman syrjintää, häirintää tai kiusaamista, toteutuisi palokuntayhteisössä, se vaatii toteutuakseen sekä ennakoivia että reagoivia toimia.

Ennakoivista toimista tärkeimpänä on pyrkimys hyvään työilmapiiriin sekä toimivaan ja tasa-arvoiseen työyhteisöön. Hyvä johtaminen tukee yhteisön jäsenten hyvinvointia ja organisaation menestymistä. Palokunnan johto toimii aina esimerkkinä ja sen tulee tehdä kaikkensa yhdenvertaisen ja turvallisen toimintaympäristön luomiseksi.

Hallituksen ja osastojen/toimintojen johtajien tulisi aktiivisesti ohjata jäsenistöä vuorovaikutteiseen ja avoimeen toimintaan ja luoda vakiintuneita käytänteitä, joilla voidaan seurata ilmapiiriä ja reagoida nopeasti erilaisiin haastaviin tilanteisiin. Käytänteitä ovat esimerkiksi jatkuva ja säännöllinen palautteenkeruu ilmapiiriin ja johtajuuteen liittyen, palautteen käsittely sekä henkilökohtaiset keskustelut.

Hallituksen ja osastojen/toimintojen johtajien velvollisuus on puuttua välittömästi, jos tietoon tulee epäasiallista käyttäytymistä. Käsittely tulee tehdä hienotunteisesti ja kaikkia osapuolia kuunnellen. Tärkein tavoite on löytää keinot tilanteen ratkaisemiseksi, ei syyllisten etsimiseksi.

3.3 Turvallinen ja avoin palokuntatoiminta



Jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseen ja samalla vastuu valita, mitä ja miten sanoo. Palokunnissa, samoin kuin yhteiskunnassa, on valtarakenteita, joiden perusteella ihmisten mahdollisuudet toimia ja puhua vaihtelevat.

Ihmiset voivat kohdata eriarvoista kohtelua perustuen yksilöllisiin ominaisuuksiinsa, kuten ikä, ihonväri, kieli, kansalaisuus, seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli, sukupuolen ilmaisu, toimintakyky tai vammaisuus, terveydentila (myös mielenterveys), uskonto tai vakaumus, sosioekonominen tausta, asuinpaikka tai ulkonäkö. Myös muiden henkilöiden mielipide toisesta henkilöstä saattaa vaikuttaa kohteluun.

Hedelmällistä keskustelukulttuuria tukee avoimuus kuulla perusteluja omaa mielipidettä vastaan, muiden keskustelijoiden yksityisyyden kunnioittaminen sekä oman pätevyyden ja tiedon rajojen tunnistaminen. Jokainen keskustelija on velvollinen pohtimaan kenen suulla ja tiedoilla puhuu, sekä antamaan tilaa aiheen asiantuntijoille ja kokemusasiantuntijoille.

Turvallisesti palokunnassa -materiaalit

SPEK on koostanut palokunnille materiaaleja ja keinoja kaikille turvallisen ja avoimen palokuntatoiminnan järjestämiseksi ja jokaisen palokuntalaisen turvallisuuden takaamiseksi. SPEK ohjeistaa kaikkia palokuntia pitämään aiheesta vuosittaisen viikkoharjoituksen, jossa käydään yhdessä läpi ohjeet kaikille turvallisen ja mielekkään toiminnan takaamiseksi. Samalla varmistetaan, että kaikki palokunnan jäsenet tietävät palokunnan vastuuhenkilöt: päällikön, varapäällikön ja osastonjohtajat.

SPEK suosittelee pelastusliittoja ja palokuntia ottamaan toiminnassaan käyttöön turvallisemman tilan periaatteet, jotka mahdollistavat sen, että jokainen toimintaan osallistuva kokee olonsa tervetulleeksi ja turvalliseksi.

SPEK on tuottanut *Tehdään yhdessä palokunta, jossa kaikkien on hyvä olla!* -julisteen, joka on tarkoitus käydä palokunnassa läpi ja allekirjoittaa yhdessä. Kaikki hyötyvät turvallisemmasta ja avoimemmasta toimintakulttuurista, joten ollaan ylpeitä palokuntalaisia – inhimillisesti, ammatillisesti ja luotettavasti.

TOIMI NÄIN!



Hyvinvoivan palokunnan toimintamalli

Palokunnalla tulee olla selkeät säännöt ja valmiit toimintamallit epäasialliseen käytökseen, kuten kiusaamiseen, syrjintään tai häirintään, puuttumiseen ja tilanteiden käsittelyyn.

- Yhteiset pelisäännöt
  - Harjoituksissa:
    - Kaikkia ohjataan asiallisesti ja tasapuolisesti.
    - Osaamista arvioidaan tehtävän vaatimusten, ei henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteella.
    - Huumori ei saa kohdistua sukupuoleen, ulkonäköön, etnisyyteen, seksuaaliseen suuntautumiseen, ikään tai muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin.
    - Epäasiallinen puhe tai käytös keskeytetään heti.
  - Hälytystehtävissä:
    - Johtaminen on selkeää ja ammatillista.
    - Käskyvaltaa ei käytetä nöyryyttämiseen.
    - Purkukeskustelut käydään rakentavasti.
  - Vapaamuotoisissa tilanteissa:
    - Alkoholin tai muiden päihteiden käyttö ei oikeuta epäasialliseen käytökseen.
    - Kaikkien yksityisyyttä kunnioitetaan (kuvaaminen vain luvalla).
    - Ketään ei painosteta osallistumaan keskusteluihin tai toimintaan, joka tuntuu epämukavalta.
- Palokuntalaisten tulee olla tietoisia vastuuhenkilöistä, joille voi ilmoittaa epäasiallisesta kohtelusta (esim. päällikkö tai osastonjohtaja).
- Palokunnan tulee nimetä 1–2 turvahenkilöä, joiden kanssa epäasiallisesta kohtelusta voi keskustella matalalla kynnyksellä.
- Puhukaa avoimesti epäasiallisesta käytöksestä, kuten kiusaamisesta, häirinnästä ja syrjinnästä, sillä avoimuus lisää luottamusta.

- Turvallinen ilmapiiri syntyy arjen teoista. Jokaisella jäsenellä on oikeus ja velvollisuus keskeyttää epäasiallinen tilanne. ”Pysytään asiassa.”, ”Meillä ei puhuta noin.”
- Tasaisin väliajoin tehtävä tyytyväisyyskysely auttaa näkemään, millä tolalla toiminta on ja puuttumaan ajoissa mahdollisiin epäkohtiin.

Johtajien erityisvastuu

- Palokunnan päällikkö, hallitus ja kouluttajat
  - Toimivat esimerkkeinä
  - Reagoivat välittömästi epäasialliseen käytökseen
  - Kohtelevat kaikkia tasapuolisesti tehtävien ja koulutusmahdollisuuksien jakamisessa
  - Varmistavat, että myös hiljaisimmat tulevat kuulluksi.

Nuorten kanssa toimiminen

- Aikuinen vastaa aina turvallisuudesta.
- SPEK antaa vahvan suosituksen, että nuorten kanssa toimiessa paikalla on aina vähintään kaksi täysi-ikäistä esimerkiksi ohjaamassa harrasteryhmiä tai leirien yövahteina.
- Kahdenkeskistä viestintää alaikäisen kanssa vältetään ilman asiallista perustetta.
- Kuvien ja videoiden jakamiseen pyydetään lupa.
- Fyysinen kosketus perustuu aina toiminnan tarpeeseen (esim. turvallisuusohjaus).

MUISTA TÄMÄ!



- Hyvinvointi syntyy tietoisesta ja pitkäjänteisestä työstä, selkeistä säännöistä ja valmiista toimintamalleista.
- Yhdenvertaisuus ja osallisuus ovat perusta turvallisuudelle.
- Tiedolla johtaminen tukee kehittämistä.
- Kaikki voivat vaikuttaa yhteisön ilmapiiriin.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Palokuntien hallinnointikanta HAKA:
https://www.palokuntaan.fi/haka

HAKA-tilastot:
https://24365.fi/hakatilastot/

Liekki-työkalu:
https://www.palokuntaan.fi/liekki-tyokalu

Kipinä-työkalut nuorisotoimintaan:
https://www.palokuntaan.fi/kipina-tyokalu

SPEKin palokunnan hallinnollinen osaaminen -verkkosivu:
https://www.palokuntaan.fi/hosa

SPEKin Turvallisesti palokunnassa -materiaalit:
https://spek.kuvat.fi/palokuntatoiminta/3.+Muuta+materiaalia+palokunnille/Turvallisesti+palokunnassa

Turvallisuutta lisäävät toimintatavat ja vapaaehtoisen rikostaustan selvittäminen:
https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2021/05/2014-SOSTE-julkaisu-Lasten-turvallisuutta-lisaavat-toimintatavat-ja-vapaaehtoisen-rikostaustan-selvittaminen.pdf



4 Yhdistyksen työsuojelu



Kuka on palokuntalaisen työnantaja, jos kukaan? Välillä työnantajuutta on vaikea määritellä. Onko se palokuntayhdistys vai pelastuslaitos?

Suomen Sopimuspalokuntienliitto SSPL on omassa palokuntasopimuksia koskevassa muistiossaan kirjannut näin: *"Sopimuksissa tulee selkeäsanaisesti määrittää, kenelle, millä valtuuksilla ja resursseilla kuuluu mikäkin osa-alue ja minkäkin henkilöstöryhmän työturvallisuudesta huolehtiminen ja ennakoivat työsuojelun toimenpiteet."* On siis tärkeää, että nämä asiat tulevat selkeästi kirjatuiksi sopimuspalokunnan ja hyvinvointialueen välisiin sopimuksiin.

Sisäministeriö on laatinut *Työnantajasuhteen määrittäminen sopimuspalokuntatoiminnassa* -muistion, jossa käydään myös esimerkinomaisesti läpi erilaisia palokuntamuotoja työnantajuuden määrittämisessä. Mitään yhtä yhtenäistä linjausta asiasta ei pysty antamaan, sillä toimintamuodot ja sopimussuhteet vaihtelevat eri palokuntien välillä.

HUOMAA TÄMÄ!

Mikäli jäsenen ja yhdistyksen välillä on tunnistettavissa työnantaja-suhde (kuten sopimuspalokunta, joka maksaa palkan jäsenilleen), tulee ainakin seuraavat asiat ottaa toiminnassa huomioon:

Työnantajalla on laissa säädetty vastuu huolehtia turvallisesta ja terveellisestä työympäristöstä. Tähän kuuluu ainakin

- Perehdytys
- Työsuojelun toimintaohjelma (ja kartoitus riskeistä)
- Kirjallinen työterveydenhuollon toimintasuunnitelma
- Valittu työsuojeluvaltuutettu yli 10 henkilön työyhteisöissä.

Myös työntekijän vastuulla on omalta osaltaan huolehtia työnteon turvallisuudesta ja terveellisyydestä ilmoittamalla niissä havaitsemistaan puutteista esihenkilölleen.

MUISTA TÄMÄ!



- Työnantajavastuut on selkeytettävä sopimuksissa.
- Työsuojeluvelvoitteet koskevat myös palokuntatoimintaa.
- Perehdytys ja riskien arviointi ovat keskeisiä toimintatapoja.
- Turvallisuus on sekä työnantajan että toimijan vastuulla.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ



Suomen Sopimuspalokuntien Liiton palokuntasopimuksia koskeva muistio:
https://sspl.fi/sopimukset/

Sisäministeriön Työnantajasuhteen määrittäminen sopimuspalokuntatoiminnassa -muistio:
https://www.palokuntaan.fi/resources/public//Tiedostot/Yhdistystoiminta/Muistio_ty%C3%B6nantajuuden%20m%C3%A4%C3%A4rittely%20sopimuspalokuntatoiminnassa%2020210611%20jakelu.pdf

SPEKin palokuntien hallinnollinen osaaminen -verkkosivu:
https://www.palokuntaan.fi/hosa

5 Rikostaustaote ja turvallisuusselvitys



Rikostaustaote ja turvallisuusselvitys eivät ole sama asia, vaikka turvallisuusselvitys sisältääkin myös rikostaustaotteen.

Turvallisuusselvityksen tarkoituksena on suojella Suomen turvallisuutta. Selvityksen hakijana on tavallisesti työnantaja tai toimeksiantotehtävän antaja, palokuntien tapauksessa yleensä pelastuslaitos.

Rikostaustaotteella taas voidaan selvittää rikostausta vapaaehtoisilta, jotka toimivat lasten kanssa. Rikostaustaotteen hakee vapaaehtoistoiminnan järjestäjä.

HUOMAA TÄMÄ!

- SPEK on antanut palokuntayhdistyksille vahvan suosituksen lasten ja nuorten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämisestä.
- Tiedot haetuista rikostaustaotteista syötetään palokuntien yhteiseen hallinnointikanta HAKAan. Mikäli henkilöstä on tehty pelastuslaitoksen toimesta turvallisuusselvitys, sisältää se myös rikostaustaotteen, jonka voi merkata HAKAan henkilön kortille.

5.1 Rikostaustaote

Vuonna 2014 voimaan tullut laki (148/2014) antaa vapaaehtoistoiminnan järjestäjälle mahdollisuuden tietyin edellytyksin selvittää rikostausta vapaaehtoisilta, jotka toimivat lasten kanssa. Tähän lakiin pohjaten SPEK ohjeistaa kaikkia palokuntayhdistyksiä selvittämään lasten ja nuorten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan.

Päästäkseen rikostaustan tarkistamismenettelyn piiriin, tulee vapaaehtoistoiminnan järjestäjällä olla ohjeistus alaikäisten henkilökohtaista koskemattomuutta turvaaviksi toimiksi. Palokunta voi halutessaan viitata nuoriso-, liikunta- ja sosiaali- ja terveysalan kattojärjestöjen laatimaan toimintaohjeeseen, jos se on hyväksytty palokunnan hallituksessa.

Rikostaustaotteen voi hakea kerralla yhdestä tai useammasta vapaaehtoisesta. Toiminnan järjestäjä hakee otteen, mutta vapaaehtoiselta tulee olla kirjallinen suostumus otteen hakemiseen. Otteiden tarkistamisesta vastaa toiminnanjärjestäjän puolesta nimetty henkilö, joka on päättämässä tehtävän antamisesta vapaaehtoiselle. Otteen tarkastajalla on vaitiolovelvollisuus, ja vapaaehtoisen henkilötietoihin ja palokuntien hallinnointikanta HAKAan tehdään merkintä ainoastaan otteen tarkistamisesta.

Rikostaustaotteelle ei ole laissa määritettyä voimassaoloaikaa, mutta ohjeena on, ettei sen tulisi olla kuutta kuukautta vanhempi.

Toiminnan järjestäjä voi selvittää vapaaehtoisen rikostaustan, jos kysymyksessä on tehtävä, johon kuuluu:

1. säännöllisesti ja olennaisesti alaikäisen opetusta, ohjausta, hoitoa, huolenpitoa tai muuta yhdessäoloa alaikäisen kanssa ja
2. henkilökohtaista vuorovaikutusta alaikäisen kanssa ja
3. tehtävän hoitaminen yksin tai sellaisissa olosuhteissa, joissa alaikäisen henkilökohtaista koskemattomuutta ei voida turvata siitä huolimatta, että toiminnan järjestäjällä on käytössä toimintaa koskeva ohje tai tietty menettelytapa, jolla pyritään turvaamaan lasten henkilökohtainen koskemattomuus.

Lisäksi edellytetään, että:

- ★ toiminnan järjestäjällä on käytössään toimintaansa koskeva ohje tai menettelytapa, jolla turvataan lasten henkilökohtainen koskemattomuus ja
- ★ toiminnan järjestäjä on ennalta arvioinut, mitkä ovat sellaisia vapaaehtoistehtäviä, joihin valittavan vapaaehtoisen rikostausta on syytä selvittää.

5.2 Turvallisuusselvitys

Turvallisuusselvitysten avulla suojellaan Suomen turvallisuutta. Selvitys tehdään vain laissa määritellyissä tehtävissä, joissa edellytetään erityistä luotettavuutta.

Selvityksen hakijana on tavallisesti työnantaja tai toimeksiantotehtävän antaja, palokuntien tapauksessa yleensä pelastuslaitos.

Turvallisuusselvitys voi olla suppea, perusmuotoinen tai laaja. Pelastuslaitokset voivat pyytää perusmuotoisen turvallisuusselvityksen henkilöistä, jotka vastaavat varautumistietojen käsittelystä tai toimivat viranomaisten tietojärjestelmien pääkäyttäjinä. Lisäksi muista työntekijöistä voi tarpeen mukaan pyytää suppeaa turvallisuusselvitystä. Turvallisuusselvitykseen tarvitaan aina henkilön oma suostumus.

Turvallisuusselvitys pitää sisällään rikostaustaotteen, joten mikäli lasten ja nuorten kanssa vapaaehtoisena toimivalle henkilölle on tehty turvallisuusselvitys, ei rikostaustaotetta tarvitse hakea erikseen. Myös turvallisuusselvityksen osana tehty rikostaustaote merkataan palokuntien hallinnointikanta HAKAan.

Turvallisuusselvitys on voimassa toistaiseksi, kuitenkin korkeintaan viisi vuotta.

MUISTA TÄMÄ!



- Rikostaustaote ja turvallisuusselvitys eivät ole sama asia.
- Rikostaustaotteen hakee vapaaehtoistoiminnan järjestäjä, turvallisuusselvityksen teettää yleensä pelastuslaitos.
- SPEK on antanut palokuntayhdistyksille vahvan suosituksen lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämisestä.
- Rikostaustan selvittäminen edellyttää ohjeistusta.
- Suostumus ja luottamuksellisuus ovat välttämättömiä.
- Vastuut ja menettelytavat on määriteltävä etukäteen.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ



Rikostaustaote lasten kanssa toimivalle vapaaehtoiselle:
https://www.suomi.fi/palvelut/rikosrekisteriote-lasten-kanssa-toimivalle-vapaaehtoiselle-oikeusrekisterikeskus/94d3d7b3-5346-4786-9699-4ee20860aea1

SOSTE Lasten turvallisuutta lisäävät toimintatavat ja vapaaehtoisen rikostaustan selvittäminen:
https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2021/05/2014-SOSTE-julkaisu-Lasten-turvallisuutta-lisaavat-toimintatavat-ja-vapaaehtoisen-rikostaustan-selvittaminen.pdf

Mitä eroa on rikostaustaotteella ja turvallisuusselvityksellä?
https://www.palokuntaan.fi/resources/public//Tiedostot/Rikostaustaote%20ja%20turvallisuusselvitys.pdf

6 Epäasiallinen käytös



Jokaisessa yhteisössä syntyy ajoittain tilanteita, joissa tunteet kuumenevat tai keskusteluyhteys katkeaa ja yhteistyö takkuaa. Tällaiset tilanteet voivat vaikuttaa yhteisöön negatiivisesti.

Kaikki ristiriitatilanteet eivät riko lakia, mutta niihin on silti suhtauduttava vakavasti. Epäasiallisen käytöksen muotoja on monia. Epäasiallista käytöstä ovat esimerkiksi häirintä, syrjintä, vihapuhe, epäasiallinen käyttäytyminen, kiusaaminen, seksuaalinen häirintä, maalittaminen ja aggressiivinen käytös.

Tällaisiin tilanteisiin kannattaa puuttua jo varhaisessa vaiheessa. Parhaassa tapauksessa tilanteita pyritään ennakoimaan ja välttämään selkeillä säännöillä ja toimintaohjeilla.

HUOMAA TÄMÄ!

Ennaltaehkäisy avainasemassa

Usein epäasiallinen käytös kumpuaa epäselvistä toimintatavoista, valtarakenteista ja tiedostamattomista normeista. Ennaltaehkäisyssä auttavat:

- **Turvallisen tilan periaatteet:** Määritellään yhdessä, mikä on hyväksyttävää käytöstä.
- **Yhdenvertaisuussuunnitelma:** Huomioi toiminnan avoimuus, viestintä, roolijako ja osallistumismahdollisuudet.
- **Ryhmäytyminen ja kaikkien huomioiminen:** Tervehtiminen, kiittäminen, mukaan kutsuminen ja mielipiteiden kysyminen luovat tervettä yhteisöä.

Konkreettiset työkalut ja toimintamallit

- **Toimintaprosessi:** Kaikilla tulisi olla tiedossa, miten tilanteita käsitellään ja kehen voi olla yhteydessä.
- **Yhdenvertaisuusvastaava ja turvahenkilö:** Nimetyt vastuuhenkilöt mahdollistavat luottamuksellisen keskustelun ja ohjaavat eteenpäin.
- **Yhteisöllinen vastuu:** Epäasiallisen käytöksen ehkäisy ja siihen puuttuminen ovat koko palokunnan tehtävä, ei yksittäisen henkilön harteilla.

6.1 Epäasiallisen käytöksen muotoja



Kaikki sellainen ei-toivottu käytös, mikä toistuessaan ja pitkittyessään saattaa aiheuttaa kohteelleen terveydellistä haittaa, on häirintää ja epäasiallista kohtelua. Tulee kuitenkin muistaa, että työskentelyä koskevat asialliset, perustellut päätökset ja ohjeet, yhteisön ongelmien yhteinen käsittely, perusteltu puuttuminen työsuoritukseen tai varoituksen antaminen perustellusta syystä eivät ole häirintää.

Syrjintä on henkilöön kohdistuvaa perusteetonta huonompaa kohtelua jonkin henkilökohtaisen ominaisuuden, kuten esimerkiksi sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Syrjintä on kielletty Suomen perustuslaissa.

Häirintä on ei-toivottua käytöstä, joka kohdistuu henkilöön tai hänen ominaisuuksiinsa, kuten sukupuoleen, ikään, alkuperään, maailmankatsomukseen tai seksuaaliseen suuntautumiseen, ja jonka seurauksena voi syntyä loukkaava, uhkaava tai halventava ilmapiiri. Häirinnän taustalla on valtarakenteita, joita pidetään usein tiedostamattomasti yllä.

Häirintä voi kohdistua henkilöön epäsuorasti tai suorasti. Esimerkiksi rasistinen tai seksistinen vitsi on häirintää, vaikka tarkoituksena ei olisikaan loukata. Häirintä on yksi syrjinnän muodoista ja laitonta yhdenvertaisuuslain nojalla.

On vaikea määrittää tarkkoja rajoja häirinnälle, mutta nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että toisesta ahdistavalta tai ei-toivotulta tuntuva käytös on määriteltävissä häirinnäksi.

Häirinnän seuraukset voivat olla vakavia sekä yksilölle että yhteisölle. Yksilötasolla seuraukset voivat ilmetä fyysisinä ja psyykkisinä oireina, kuten masennuksena, unihäiriöinä ja stressinä. Yhteisötasolla häirintä voi heikentää ilmapiiriä, suorituksia ja vaikeuttaa yhteistyötä. Se myös lisää epäluottamusta ja mainehaittoja.

Vihapuhe on yksi häirinnän muodoista. Se on viestinnällistä eli puheen lisäksi esimerkiksi kirjoituksia, kuvia, symboleja, musiikkia, piirroksia ja videoita.

Epäasiallinen käyttäytyminen on käytöstä, joka rikkoo yhteisön pelisääntöjä, heikentää toisten turvallisuuden ja arvostuksen tunnetta tai häiritsee yhteistä toimintaa. Vaikka se ei aina täytä lain tarkoittaman häirinnän tai syrjinnän tunnusmerkkejä, siihen on tärkeää puuttua.

Sanoissa tai teoissa ilmenevää epäasiallista käyttäytymistä

- ★ Toisen toistuva vähättely, keskeyttäminen tai päälle puhuminen.
- ★ Vitsailu toisen kustannuksella, vaikka se ei varsinaisesti olisi herjaavaa.
- ★ Epäasialliset kommentit ulkonäöstä, pukeutumisesta, yksityiselämästä tai persoonasta.
- ★ Kielteinen suhtautuminen eri mielipiteisiin tai ehdotuksiin.
- ★ Fyysistä väkivaltaa tai sillä uhkailua.
- ★ Epäasiallista valta-aseman väärinkäyttöä.
- ★ Päihteisiin liittyvää epäasiallista käyttäytymistä.

Huumori kuuluu palokuntaan, mutta huumorin ja hauskanpidon lähtökohtana tulee olla, että kaikilla on hauskaa, mukavaa ja turvallista olla. Jokainen kokee huumorin ja vitsailun eri tavoin, eikä näin ollen riitä, että itse pitää vitsiä hauskana. Kaikenlainen nöyryyttäminen tai nolaaminen on epäasiallista, vaikka se verhottaisiin huumoriin. *”Vittuilu ei ole välittämistä, se on vittuilua”.*

Poissulkemista tai ryhmän ulkopuolelle jättämistä:

- ★ Tietoinen unohtaminen ryhmätöistä, harjoituksista tai keskusteluista.
- ★ Yksilön ohittaminen päätöksenteossa tai hänen mielipiteidensä sivuuttaminen.
- ★ “Me vastaan he”-asetelmien luominen.

Vallan väärinkäyttöä tai kontrolloivaa käytöstä:

- ★ Liiallinen tai epätasapuolinen komentelu.
- ★ Epäselvät vaatimukset, joista ei voi kieltäytyä ilman pelkoa seurauksista.
- ★ Luottamuksellisten asioiden levittäminen tai painostaminen.
- ★ Tiettyjen henkilöiden suosiminen.

Kiusaaminen on tahallista ja toistuvaa epäasiallista käytöstä, joka kohdistuu tiettyyn henkilöön tai ryhmään yhden tai useamman henkilön toimesta. Kiusaaminen voi olla suoraa kiusaamista, kuten nimittelyä, haukkumista tai somehäiriköintiä. Epäsuora kiusaaminen on esimerkiksi ilkeiden juorujen levittämistä, selän takana puhumista, eristämistä muusta ryhmästä, nolaamista, uhkailua, huomiotta jättämistä, tuijotusta, huokailua tai nettiyhteisöjen ulkopuolelle jättämistä. Epäsuoraa kiusaamista on hankala tunnistaa.

Kaikki epäasiallinen käytös ei täytä syrjinnän tai häirinnän määritelmää, mutta silti siihen tulee puuttua erityisesti yhteisöllisessä toiminnassa, kuten palokunnassa.

TOIMI NÄIN!



Jos kohtaat syrjintää, häirintää tai epäasiallista käytöstä

- Reagoi heti. Älä jaa odottamaan, että tilanne menee itsestään ohi.
- Kerro toiselle selkeästi, että hänen käytöksensä tuntuu sinusta asiattomalta etkä hyväksy sitä, vaan vaadit sen lopettamista. On reilua kertoa omasta kokemuksestasi suoraan ja antaa väärin toimineelle mahdollisuus muuttaa toimintaansa omatoimisesti jo varhaisessa vaiheessa. Usein ihmiset eivät tiedosta loukkaavansa.
- Pyydä tarvittaessa ulkopuolista apua. Voit ottaa yhteyttä palokuntasi, pelastusliittosi tai SPEKin turvahenkilöön tai täyttää SPEKin palokuntapalveluiden ilmoituslomakkeen, joka ohjautuu SPEKin turvahenkilöille.
    - Turvahenkilöt on nimetty ja koulutettu tehtävään, jotta he voivat auttaa ja tarjota tukea tilanteessa. Turvahenkilö dokumentoi tapahtuneen ja ryhtyy luvallasi tarvittaessa toimenpiteisiin. On tärkeää, että epäasiallisesti käyttäytynyt henkilö saa tiedon asiasta.
- Seuraa tilanteen etenemistä. Jos tilanne ei ratkea, voidaan siirtyä tarvittaessa kurinpidollisiin toimenpiteisiin.
- Kun asia on käsitelty, koeta jättää asia taaksesi ja anna henkilölle uusi mahdollisuus. Mikäli epäasiallinen käytös toistuu, ota yhteyttä turvahenkilöön.

TOIMI NÄIN!



Jos todistat syrjintää, häirintää tai epäasiallista käytöstä

- Älä ohita tilannetta, vaan puutu. Pienikin puuttuminen voi estää epäasiallisen toiminnan jatkumisen.
- Tue häirinnän kohdetta ja kysy, haluaako hän, että toimit tilanteen eteenpäin viemiseksi. Voit myös auttaa häntä itse toimimaan edellä mainittujen ohjeiden mukaisesti.

TOIMI NÄIN!



Jos saat tietää, että käytöksesi on koettu epäasialliseksi

- Ota palaute rauhassa vastaan: kuuntele keskeyttämättä ja kunnioittaen. Pohdi rauhassa molempien näkökulmia. Jokainen kokee asiat eri tavoin, joten toisen näkemystä ei voi arvostella tai vähätellä. Älä puolustaudu heti, vaan yritä ymmärtää toisen kokemus.
- Ota vastuu ja pyydä anteeksi, jos olet loukannut, tahattomastikin. Lupaa toimia jatkossa paremmin.
- Jos olet eri mieltä tapahtuneesta, kerro oma näkökulmasi rauhallisesti. Tavoitteena ei ole syyllisten etsiminen, vaan yhteisen toiminnan parantaminen.
- Pyydä tarvittaessa apua ulkopuoliselta, esimerkiksi turvahenkilöltä, mikäli keskustelussa ei päästä yhteisymmärrykseen. Ulkopuolinen voi auttaa yhteisen ratkaisun löytämisessä, jotta asia saadaan käsiteltyä rakentavasti.

TOIMI NÄIN!



Jos huomaat itse toimineesi epäasiallisesti

- Pohdi omaa käytöstäsi rehellisesti. Onko omassa toiminnassasi ollut jotain, mikä on saattanut loukata tai häiritä muita? Ole rehellinen ja armollinen itsellesi. Jokainen mokaa joskus, mutta tärkeintä on ottaa vastuu, jos olet loukannut toista, tahattomastikin.
- Pyydä anteeksi käytöstäsi, jos huomaat itse toimineesi epäasiallisesti, vaikka siihen ei olisi puututtu.
- Ota oppia tilanteesta ja muuta toimintatapojasi. Etsi tarvittaessa lisää tietoa, miten toimia jatkossa paremmin.
- Tarvittaessa hae tukea palokunnastasi tai ulkopuolisilta tahoilta, kuten Mielenterveystalo.

6.2 Seksuaalinen häirintä

Seksuaalinen häirintä on vakava ja lainvastainen häirinnän muoto, joka kohdistuu henkilön sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin tai seksuaalisuuteen, ja se kuuluu sekä epäasiallisen käyttäytymisen että syrjinnän piiriin. Se voi myös täyttää rikoksen tunnusmerkistön, kuten kunnianloukkaus, seksuaalinen ahdistelu tai pahoinpitely.

Seksuaalinen häirintä on ei-toivottua sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyvää käytöstä, joka loukkaa toisen arvokkuutta ja luo uhkaavan, halventavan, nöyryyttävän tai epämiellyttävän ilmapiirin.

- ★ Kaksimieliset tai vihjailevat kommentit, vitsit tai viestit.
- ★ Seksuaalissävytteiset katseet, ilmeet tai eleet.
- ★ Ei-toivotut kosketukset, hipaisut tai lähentely.
- ★ Seksuaalisia tekoja ehdottava käytös.
- ★ Painostaminen seksuaalisiin tekoihin tai suhteisiin.
- ★ Seksuaalisten kuvien tai viestien lähettäminen tai näyttäminen.
- ★ Olettamusten tekeminen henkilön seksuaalisuudesta tai sukupuolesta, ja niiden esiin tuominen asiattomasti.

Seksuaalinen häirintä on rikoslaissa määriteltyä seksuaalista ahdistelua, jos se sisältää fyysistä koskemattomuutta rikkovaa seksuaalista tekoa tai muuta seksuaalista lähentelyä, joka on omiaan aiheuttamaan ahdistusta tai häpeää. Lisäksi se rikkoo tasa-arvolakia, jonka mukaan sukupuoleen perustuva häirintä on syrjintää.

TOIMI NÄIN!



Jos koet seksuaalista häirintää

- Ilmaise selkeästi, että käytös ei ole hyväksyttävää.
- Kirjaa ylös tapahtumat: mitä, missä, milloin ja kuka. Muistiinpanot voivat olla tärkeitä jatkossa.
- Ota yhteys turvahenkilöön, palokunnan johtoon tai muuhun luotettuun henkilöön.
- Pyydä tukea. Voit hakea keskusteluapua esimerkiksi Mielenterveystalolta tai työterveydestä.
- Tarvittaessa tee rikosilmoitus.

TOIMI NÄIN!



Jos todistat seksuaalista häirintää

- Älä ohita tilannetta, vaan puutu. Pienikin puuttuminen voi estää jatkumisen.
- Tue häirinnän kohdetta ja kysy, haluaako hän, että toimit tilanteen eteenpäin viemiseksi. Voit myös auttaa häntä itse toimimaan edellä mainittujen ohjeiden mukaisesti.

TOIMI NÄIN!



Jos saat itse palautetta seksuaalisesta häirinnästä

- Ota palaute vakavasti. Asia on vakava riippumatta siitä, onko teko ollut tahallinen vai tahaton.
- Kuuntele rauhallisesti ja ilman puolustautumista. Anna palautteen esittäjälle tilaa kertoa kokemuksensa.
- Pyydä vilpittömästi anteeksi, vaikka et olisi tarkoittanut loukata.
- Ota vastuu ja muuta käytöstäsi. Tahattomuus ei poista loukkaavuutta.
- Sitoudu selvittämään asia ja toimimaan ohjeiden mukaan.
- Mieti, miten voit muuttaa käytöstäsi niin, ettei vastaavia tilanteita synny jatkossa.
- Älä keskustele asiasta muiden kanssa, ellei se ole osa virallista prosessia.
- Hae tarvittaessa apua.

Jos sinua koskevasta tapahtumasta tehdään rikosilmoitus

- Ota asia vakavasti. Rikosilmoitus ei tarkoita automaattisesti syyllisyyttä, mutta se käynnistää viranomaisprosessin.
- Älä keskustele asiasta asianosaisten kanssa tai yritä selvittää sitä itse. Se voi heikentää omaa oikeusturvaasi.
- Sinulla on oikeus tulla kuulluksi, oikeus avustajaan ja oikeus olla todistamatta itseäsi vastaan.
- Vältä julkisia kommentteja esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.
- Toimi yhteistyössä oman palokunnan ja viranomaisten kanssa.
- Esitutkinta saattaa johtaa väliaikaiseen toiminnasta poistamiseen palokunnassa.

6.3 Muita epäasiallisen käyttäytymisen muotoja

Maalittaminen on vakava epäasiallisen käytöksen muoto, jossa yksilöön kohdistetaan painostusta, uhkailua tai julkista mustamaalaamista esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai erilaisissa keskusteluryhmissä. Tavoitteena on usein vaientaminen, häpäisy tai ulossulkeminen.

Maalittaminen voi sisältää valikoitua tiedon levittämistä, nimittelyä, ryhmän painostusta. Huomattavaa on, että maalittaminen saattaa täyttää myös rikoksen tunnusmerkit, kuten kunnianloukkaus tai uhkaus.

TOIMI NÄIN!



Jos kohtaat maalittamista

- Dokumentoi kaikki tapaukset.
- Ota yhteyttä turvahenkilöön tai johdon edustajaan.
- Tarvittaessa tee ilmoitus poliisille tai pelastusliitolle.

Aggressiivinen käytös on epäasiallista ja turvallisuutta vaarantavaa käytöstä, erityisesti jos siihen liittyy uhkailua, raivokohtauksia tai fyysisen väkivallan uhkaa, kuten huutamista, uhkaavaa elekieltä tai fyysisen koskemattomuuden rikkomista.

Aggressiivinen käytös voi aiheuttaa pelkoa ja turvattomuutta koko ryhmässä.

TOIMI NÄIN!



Jos kohtaat aggressiivista käytöstä

- Tilanteen rauhoittaminen ja turvallinen etäisyys.
- Tieto nopeasti turvahenkilölle tai johdolle.
- Tarvittaessa keskeytä toiminta / poista henkilö tilanteesta.
- Tapauksesta tulee aina kirjata raportti ja mahdollisesti käynnistää kurinpidollinen prosessi.

6.4 Epäasiallisen käytöksen käsittely



Palokunnan vastuulla on varmistaa toiminnan turvallisuus, käynnistää sisäiset toimenpiteet ja huolehtia siitä, ettei tilanne pahene. Palokunnan velvollisuus on toimia johdonmukaisesti, viivytyksettä ja huolehtia kaikkien osapuolten oikeusturvasta. Jokaisella on oikeus turvalliseen toimintaympäristöön.

Puuttumatta jättäminen voi myös itsessään olla lainvastaista. Selkeät toimintamallit suojaavat ilmoittajaa, epäiltyä, käsittelijöitä ja hallitusta.

HUOMAA TÄMÄ!

Palokunnassa on kaikkien etu, että toiminta perustuu kunnioitukseen ja turvallisuuden tunteeseen. Tämän varmistamiseksi palokunnassa:

- Laaditaan yhteiset säännöt ja turvallisen tilan periaatteet.
- Viestitään selkeästi, ettei epäasiallista käytöstä sallita missään muodossa.
- Koulutetaan jäsenet tunnistamaan ja puuttumaan tilanteisiin.
- Nimetään selkeä ilmoituskanava sekä 1–2 turvahenkilöä, joihin voi luottamuksella olla yhteydessä.

6.4.1 Turva- tai häirintäyhdyshenkilöt

Turvahenkilön tai häirintäyhdyshenkilön tehtävänä on madaltaa epäasiallisesta käytöksestä kertomisen kynnystä, turvata asianosaisten oikeudet sekä varmistaa, että tapaukset ohjautuvat käsittelyyn palokunnan ohjeiden mukaisesti.

Palokunnan on hyvä nimetä joukostaan 1–2 turvahenkilöä, jonka tehtävänä on

- ★ Vastaanottaa ilmoituksia.
- ★ Kuunnella kiireettömästi, luottamuksellisesti ja vakavasti.
- ★ Kirjata olennaiset tiedot sovitulla tavalla.
- ★ Kertoa selkeästi, mitä seuraavaksi tapahtuu.
- ★ Arvioida, kenelle asia kuuluu jatkossa.
- ★ Huolehtia, että asia etenee, eikä jää roikkumaan.

Turvahenkilön rooli on ennaltaehkäisevä, tukeva ja ohjaava, ei kurinpidollinen tai tutkinnallinen. Hän ei myöskään tee päätöksiä seuraamuksista.

6.4.2 Tapausten dokumentointi

Epäasiallisen käytöksen ilmoitukset tulee dokumentoida asianmukaisesti. Dokumentointi on jaettu kolmelle tasolle, jotta tietosuoja ja oikeusturva toteutuvat:

1. **Tapausmuistio** tehdään aina. Muistio osoittaa, että asiaan on puututtu yleisellä tasolla. Muistioon ei kirjata nimiä eikä yksityiskohtaista tapahtumakuvausta. Muistioon kirjataan, mitä tehtiin ja mikä on lopputulema. Asiakirjat säilytetään luottamuksellisesti ja tietoturvallisesti, ja niihin on pääsy vain asian käsittelyyn nimetyillä vastuuhenkilöillä. Löydät Tapausmuistion täyttöohjeen ja muistiopohjan oppaan lopusta liitteenä. Muistiota ei liitetä hallituksen pöytäkirjaan eikä jaeta tarpeettomasti.
2. **Selvitysmuistio** tehdään vain tarvittaessa, vakavien tai monimutkaisten tapausten selvitykseen. Laaditaan, jos tapaus koskee alaikäistä, on vakava tai toistuva, asia viedään hallitukselle päätöksentekoon tai on riski viranomaisprosessista. Selvityksessä on osapuolten nimet ja roolit, tapahtumien kulku aikajärjestyksessä, kuulemiset ja niiden keskeinen sisältö sekä perustelut tehdyille toimenpiteille. Asiakirjat säilytetään luottamuksellisesti ja tietoturvallisesti, ja niihin on pääsy vain asian käsittelyyn nimetyillä vastuuhenkilöillä.
3. **Hallituksen pöytäkirja** osoittamaan, että hallitus on toiminut. Merkintä, että asia on tullut hallituksen tietoon ja merkintä päätetyistä jatkotoimista tai vastuista. Ei kirjata nimiä, tapahtumien kulkua tai yksityiskohtia.

TOIMI NÄIN!



Palokunnan rooli epäasiallista käytöstä ilmetessä

Jos palokunta saa ilmoituksen epäasiallisesta käytöksestä

- Ilmoitus otetaan vastaan ja kuunnellaan asiallisesti riippumatta siitä, ketkä ovat osapuolia.
- Ilmoituksen vastaanottamisen jälkeen sovitaan kuka vastaa asian käsittelystä ja milloin ilmoittajaan ollaan seuraavan kerran yhteydessä. Käsittelijöiden mahdollinen esteellisyys tulee arvioida.
- Siirretään ilmoitus vastuuhenkilöille. Vastuuhenkilö(t) dokumentoi ilmoitukset luottamuksellisesti.
- Arvioidaan välitön turvallisuus ja tehdään tarvittavat ratkaisut.
    - Koskeeko asia alaikäistä -> yhteys huoltajiin.
    - Tarvitaanko mahdollisen epäasialliseen käytökseen syyllistyneen henkilön siirtämistä sivuun määräajaksi tai osapuolten eriyttämistä.
- Huolehditaan siitä, ettei kukaan joudu epäasiallisen kohtelun, vastatoimien tai painostuksen kohteeksi ilmoituksen vuoksi.
- Käsitellään asia, jos se ei täytä rikoksen merkkejä:
    - Selvitetään tapahtunut.
    - Puututaan käytökseen.
    - Annetaan tarvittaessa huomautus tai varoitus.
    - Ohjataan tarvittaessa avun piiriin.
    - Dokumentoidaan tehdyt toimenpiteet, päätökset ja sovitut jatkotoimet. Raportoidaan asianosaisille tehdyistä toimenpiteistä ja päätöksistä tietosuoja ja tapaukseen liittyvien osapuolten oikeudet huomioiden.
    - Huolehditaan seurannasta: tilanne ei saa jatkua tai uusiutua.
    - Neuvotaan ilmoituksen tekijää tekemään tarvittaessa rikosilmoitus, jos tilanne vaikuttaa rikosluontoiselta tai ollaan epävarmoja siitä, täyttääkö tilanne rikoksen tunnusmerkit.
    - Huolehditaan syytetyn oikeusturvasta: kohdellaan asiallisesti ja neutraalisti, kerrotaan palokunnan tekemistä mahdollisista toimenpiteistä selkeästi.

Palokunta ei kuulustele tai tutki, vaan se on viranomaisen tehtävä, mikäli tapaus täyttää rikoksen merkit.

TOIMI NÄIN!



Hallituksen rooli epäasiallista käytöstä ilmetessä

- Varmistaa, että oikea prosessi käynnistyy ja etenee.
- Tehdä tarvittaessa päätökset jatkotoimista.
- Tukea nimettyjä vastuuhenkilöitä.

Hallitus ei selvitä tapauksen yksityiskohtaista kulkua, toimi tutkijana tai tuomarina tai käsittele asioita epävirallisesti ilman dokumentointia.

6.5 SPEKin ilmoituslomake

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön palokuntapalvelut on laatinut ilmoituslomakkeen, jolla voi ilmoittaa kaikessa palokuntatoiminnassa tapahtuneesta epäasiallisesta kohtelusta, häirinnästä tai väärinkäytösepäilystä.

Lomaketta voi hyödyntää tilanteessa, jossa epäasiallista käytöstä tai väärinkäytösepäilyä ei halua tai ei ole mahdollista käsitellä palokunnan sisällä tai pelastusliiton kanssa. Ilmoituslomaketta voi hyödyntää myös, mikäli henkilö ei tiedä miten asian kanssa tulisi toimia. Ilmoituksen voi tehdä matalalla kynnyksellä. Ilmoituksen jättäminen tulee tehdä rehellisesti ja hyvää tarkoittaen. Tahallisen väärän ilmoituksen tekeminen saattaa johtaa oikeudellisiin seuraamuksiin.

Ilmoitus on luottamuksellinen. Se ohjautuu SPEKin palokuntapalveluiden nimetyille turvahenkilöille. Jos jätät lomakkeella yhteystietosi, turvahenkilö ottaa sinuun yhteyttä ja keskustelee kanssasi tarvittavista toimenpiteistä tapauksen ratkaisemiseksi. SPEKin turvahenkilö ei ryhdy toimenpiteisiin ilman ilmoituksen jättäjän lupaa.

Ilmoituksen voi jättää myös nimettömänä, mutta silloin toimenpiteisiin ei voida ryhtyä ilmoitettuun tapaukseen liittyen. Nimettömiä ilmoituksia käytetään yleisesti tilastointiin ja niiden avulla pyritään yleisellä tasolla puuttumaan esille nouseviin ongelmiin ja haasteisiin.

MUISTA TÄMÄ!



- Epäasiallista käytöstä ei tule hyväksyä palokuntatoiminnassa.
- Häirintä ja syrjintä rikkovat lakia.
- Kulttuuri luodaan ja muutetaan yhdessä. Yhteisön tulee luoda selkeät säännöt ja toimintamallit.
- Kukaan ei ole yksin. Tukea on tarjolla, ja asioihin puuttumalla voidaan parantaa koko yhteisön ilmapiiriä.
- Varhainen puuttuminen ehkäisee vakavampia seurauksia.
- Reagoiminen kannattaa aina. Keskustelu auttaa kirkastamaan rajat ja odotukset.
- Ilmoituksiin on suhtauduttava vakavasti ja luottamuksellisesti, ja ilmoitukset tulee dokumentoida asianmukaisesti.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ



SPEKin palokuntapalveluiden Turvallisesti palokunnassa -ohjeet ja materiaalit:
https://www.palokuntaan.fi/turvallisesti-palokunnassa

Oppaita palokuntalaisille 8: Palokuntanuorisotoiminnan erityistilanteet:
https://www.palokuntaan.fi/resources/public/Tiedostot/Oppaat/palokuntanuorisotoiminnan_erityistilanteet_opas_2023.pdf

SPEKin palokuntapalveluiden luottamuksellinen ilmoituslomake epäasiallisen käytöksen ilmoittamiseen:
https://link.webropol.com/s/ilmoituslomake-anmalningsblankett

Väestöliiton Et ole yksin -palvelu:
https://etoleyksin.fi/

Apua mielen hyvinvointiin:
https://www.mielenterveystalo.fi/

Mieli ry:
https://mieli.fi/tukea-ja-apua/

Seta:
https://seta.fi/ihmisoikeudet/oletko-kokenut-syrjintaa/

Apua väkivaltaa kokeneille:
https://nollalinja.fi/

Rikosuhripäivystys:
https://www.riku.fi/

7 Päihteet



Palokuntatoimintaan, esimerkiksi harjoituksiin, hälytyksiin tai leireille, osallistuminen päihtyneenä on sekä epäasiallista käytöstä että turvallisuusriski. Se rikkoo toiminnan sääntöjä ja voi vaarantaa muiden turvallisuuden. Päihtyneen käytös voi olla arvaamatonta tai aggressiivista. On myös huomattava, että huumausaineiden käyttäminen ja hallussapito on huumausainerikos.

Palokuntatoimintaan osallistuvien tulee olla toimintakykyisiä ja toimintavalmiudessa, etenkin jos alaikäisiä on paikalla.

7.1 Alkoholi ja muut päihteet

Palokuntayhdistyksen johtosääntö määrittelee sopivan käytöksen paloasemalla. Julkisilla paikoilla palokunnan tunnuksissa, kuten asemapuvussa tai VPK:n t-paidassa, päihtyneenä esiintyminen katsotaan lähes poikkeuksetta yhdistyksen maineen tahraamiseksi.

Lisäksi pelastuslaitokset ovat saattaneet luoda asemapalvelusohjeita tai vastaavia ohjeita, joissa otetaan kantaa alkoholin ja muiden päihteiden käyttöön palokuntatoiminnassa.

TOIMI NÄIN!



Jos henkilö on päihtyneenä palokunnassa

- Poista henkilö tilanteesta turvallisesti ja kerro henkilölle poistamisen syy.
- Ilmoita vastuuhenkilölle tai johdolle.
- Vastuuhenkilö tai johto kirjaa tapauksen. Hallitus toimii johtosäännön mukaisesti kurinpidollisissa toimissa ja seuraa, toistuuko käytös.
- Yhdistyslaki ja VPK:n säännöt antavat palokunnan hallitukselle oikeuden antaa huomautuksen, määrätä määräaikaisen porttikiellon paloasemalle tai erottaa henkilö kokonaan yhdistyksen jäsenyydestä.
- Tarvittaessa henkilö ohjataan hoitoon tai tukipalveluihin.

7.2 Päihteet ja nuorisotoiminta

Palokunta on myös kasvatustoimintaa. Aikuisen esimerkki nuorelle on ratkaisevan tärkeä ja aikuinen opettaa omalla esimerkillään muun muassa suhtautumista päihteiden käyttöön.

Alkoholin ja nikotiinituotteiden myynti tai luovuttaminen alle 18-vuotiaiden käyttöön on kielletty. Alaikäisellä ei saa olla hallussa tai hän ei saa kuljettaa edes mietoja alkoholijuomia. Huumausaineiden käyttäminen ja hallussapito on huumausainerikos.

Vastuussa olevien aikuisten tulee olla toimintakykyisiä ja toimintavalmiudessa esimerkiksi tapaturman sattuessa. Tämä koskee myös esimerkiksi nuorten leirejä, kursseja ja muita tapahtumia, ei vain operatiivista toimintaa.

On myös hyvä huomata, että saatat olla nuorelle ainoa turvallinen ja päihteetön aikuinen hänen elämässään.

MUISTA TÄMÄ!



- Palokuntatoimintaan osallistuminen päihtyneenä on turvallisuusriski. Se voi myös johtaa epäasialliseen käytökseen ja olla mainehaitta palokunnalle.
- Palokuntatoimintaan osallistuvien tulee olla toimintakykyisiä ja toimintavalmiudessa.
- Aikuiset näyttävät esimerkkiä nuorille ja ovat vastuussa.

8 Kriisit



Jopa 65–70 prosenttia länsimaiden väestöstä altistuu traumaattisille kokemuksille, kuten onnettomuudet tai äkilliset menetykset. Traumaattisen kriisin taustalla on jokin akuutti, ennustamaton, huomattavan järkyttävä ja kontrolloimaton tapahtuma, joka ylittää henkilön selviytymiskeinot ja voimavarat sillä hetkellä.

Akuutti traumaattinen kriisi voi olla esimerkiksi

- ★ Läheisen vakava sairastuminen tai kuolema, itsemurha tai itsemurhayritys tai joutuminen väkivallanteon kohteeksi.
- ★ Oma vakava sairastuminen.
- ★ Jonkun tutun ihmisen äkillinen kuolema.
- ★ Väkivallan kohteeksi joutuminen tai väkivallanteon todistaminen, mukaan lukien seksuaaliseen toimintaan pakottaminen.

Varsinkin hälytystoimintaan osallistuvat palokuntalaiset voivat kohdata palokunta-toiminnassa erilaisia kriisitilanteita.

- ★ Erittäin vakava tulipalotilanne
- ★ Vakava liikenneonnettomuus
- ★ Lapsiuhri, lapsipotilas tai lapsi omaisena
- ★ Terroriteko, monipotilastilanne, suuronnettomuus
- ★ Kollegan loukkaantuminen tai kuolema
- ★ Oma operatiivinen virhe tilanteen johdossa
- ★ Läheinen tunneside tapahtumaan
- ★ Uhka- tai väkivaltatilanne
- ★ Vakava läheltä piti -tilanne
- ★ Maalittaminen.

8.1 Kriisiin reagoiminen

Traumaattinen kriisin kohdatessaan ihminen menee sokkiin, joka kestää muutamista sekunneista useisiin vuorokausiin. Kesto riippuu yksilön reaktiotavasta sekä siitä, kuinka järkyttävänä tapahtuma on koettu.

Sokkivaiheessa autonominen hermosto käynnistää suojan eikä siihen voi itse vaikuttaa. Sokin ansiosta ihminen voi pysyä toimintakykyisenä ja hän saattaa vaikuttaa rationaaliselta ja rauhalliselta. Myös defenssit eli välttely, kieltäminen ja torjunta ovat tyypillisiä reaktioita. Ihminen ei myöskään välttämättä tunne kipua, kylmää tai kuumaa psyykkisen sokin aikana. Toisaalta sokkivaiheeseen liittyy usein myös paniikki, johon voi liittyä fyysisiä oireita kuten oksentelua, palelua ja vapinaa.

Sokkivaiheessa tilanteesta saattaa jäädä mieleen tarkkoja yksittäisiä muistikuvia tai aistimuksia kuten tietty haju tai ääni. Tapahtumaa on tyypillistä pyöritellä mielessä yhä uudelleen, koska mieli yrittää ymmärtää mitä on tapahtunut.

Onnettomuustilanteessa voit kohdata rauhallisia ja rationaalisia henkilöitä. Toisaalta osa voi olla ahdistuneita, hätääntyneitä, itkuisia tai aggressiivisia ja syyttteleviä. Myös levottomuus ja keskittymiskyvyttömyys ovat tavallisia reaktioita. Kontaktin ottaminen voi myös olla hankalaa.

TOIMI NÄIN!



Sokkivaiheessa olevan henkilön auttaminen

- Ole läsnä ja rauhoita.
- Käytä rauhallista ääntä ja lyhyitä, konkreettisia lauseita.
  Vahvista tunnetta siitä, että henkilöstä pidetään fyysisesti ja psyykkisesti huolta ja hän on turvassa.
- Kerro, mitä on tapahtunut ja mitä tapahtuu seuraavaksi, pysyen kuitenkin nykyhetkessä.
- Huolehdi perustarpeista ja arvioi kiireellisen sosiaalityön tarve. Konsultoi matalalla kynnyksellä oman alueen ammattilaisia.
  - Sosiaalipäivystys (kiireellisen ja välttämättömän avun järjestämistä sosiaalisissa hätä- ja kriisitilanteissa ympäri vuorokauden, asiakkaalle maksutonta)
  - Kriisipäivystys (antaa akuuttia kriisiapua ympäri vuorokauden äkillisissä kriisitilanteissa, kuten läheisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanteet, vakava vammautuminen tai sairastuminen, tulipalo)
  - Psykososiaalisen tuen suuronnettomuusvalmius (toiminta käynnistyy aina toimeksiannosta)
  - Terveydenhuolto
  - Sosiaalitoimi (virka-aikana)
  - Kirkko
  - Työterveyshuolto
  - Pelastuslaitosten jälkipurkuryhmät
  - Hyvinvointialueiden kriisiryhmät
  - Kolmannen sektorin palvelut, kuten SPR, auttavat puhelimet, Mieli ry:n kriisikeskukset
- Anna autettavalle tehtäväksi esimerkiksi läheisten tavoittaminen, jolloin tunne osallisuudesta lisääntyy. (Saattaa myös käynnistää reaktiot ja helpottaa kiireellisen psyykkisen tuen arviointia.)
- Kerro, että kaikenlaiset reaktiot ovat normaaleja ja menevät ohi.
- Anna neuvot ja ohjeet kirjallisena, koska henkilö ei pysty muistamaan kuulemiaan ohjeita sokkivaiheessa.

Sokkivaiheen jälkeen henkilön reaktiot voivat vaihdella. Henkilö voi tuntea turvattomuutta ja pelokkuutta sekä kärsiä unettomuudesta, alakuloisuudesta tai olla surullinen. Esimerkiksi palaaminen tapahtumapaikalle voi aktivoida traumamuiston ja sokin kaltaiset oireet voivat aktivoitua.

Reaktioihin vaikuttavat muun muassa geenit, ylisukupolvisuus, lapsuus, nuoruus, ympäristö, työtehtävät ja arvot sekä asenteet. Etenkin esihenkilöiden ja kokeneiden kollegoiden asenne ja yhteisön ilmapiiri vaikuttavat tuen ja avun vastaanottamiseen sekä työssä jaksamiseen. Psykologisesti turvallisessa ilmapiirissä on lupa reagoida ja tuntea.

Esimerkiksi poissaolevuus, turtuneisuus, väsymys tai jaksamattomuus, ahdistuneisuus, syyttely, ärtyneisyys, pelko, viha tai kyynisyys ja tunteettomuus sekä huoli omista läheisistä ovat yleisiä reaktioita. Kuormittavassa tilanteessa vireystila voi muuttua yli- tai alivireydeksi.

Ylivireystilassa stressihormonia erittyy, pulssi kiihtyy ja veri ohjautuu lihaksiin. Jos tämä taistele ja pakene -tila ja yliaktiivisuus jatkuu pitkään, tulee ylikuormitustila. Ylivireystilassa oppiminen tai laadukas ajattelu ei ole mahdollista. Tunteiden säätely vaikeutuu ja mielikuvat tunkeutuvat mieleen. Voi esiintyä vatsaongelmia, univaikeuksia, kiputiloja, nukahtamis- ja univaikeuksia, keskittymis- ja muistivaikeuksia, pakonomaista asian käsittelyä, yliajattelua sekä levotonta turvattomuutta.

Alivireystilassa taas ajattelu hidastuu ja tulee tunne lamaantumisesta. Lihasjännitys alenee ja toiminta on viivästynyttä sekä henkisesti että fyysisesti. Ihminen voi vetäytyä, romahtaa tai lamaantua ja olla kykenemätön reagoimaan tai on tylsistynyt, väsynyt ja unelias, alistunut tai turtunut.

TOIMI NÄIN!



Ylivireystilan purkaminen

- Palleahengitys
- Rentoutusharjoitukset
- Kehon ankkurointi esimerkiksi jalkojen painaminen tukevasti lattiaan tai tuolin käsinojien kevyt puristaminen
- Lämmin suihku, kylpy tai sauna
- Rauhoittavat mielikuvat, muistot ja musiikin kuuntelu
- Kylmäaltistus
- Turvallinen kosketus, kuten silittely ja hieronta
- Oma turvapaikka tai -asento
- Painopeitto
- Kevyt liikunta, luonnossa liikkuminen
- Mielekäs, rauhoittava tekeminen
- Rauhoittava puhe itselle: *”olen turvassa”, ”ei ole mitään hätää”*
- Lemmikin silittäminen.

Alivireystilan poistaminen

- Seisominen, kävely, juoksu, tömistely
- Maan tunteminen jalkojen alla: paljain jaloin käveleminen esimerkiksi hiekalla tai kivillä, piikkimatto
- Äänenvoimakkuuden käyttäminen, puhuminen, huutaminen
- Kylmän veden juominen ja jääpalat suussa
- Ympärillä olevien asioiden tai tavaroiden nimeäminen
- Paikan ja ajan huomioinen, tähän hetkeen siirtyminen.

Akuutti stressihäiriö

Traumaattinen tapahtuma voi aiheuttaa myös akuutin stressihäiriön, jolloin reaktiot jatkuvat muutamasta päivästä pariin viikkoon. Mikäli oireet jatkuvat yli kuukauden puhutaan traumaperäisestä stressihäiriöstä *(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)*.

PTSD voi aktivoitua myös myöhemmin, mutta kuitenkin puolen vuoden sisällä kuormittavasta tapahtumasta. Se on viivästynyt tai pitkittynyt reaktio, jossa oireet ilmenevät useimmiten muutaman kuukauden kuluessa tapahtumasta ja jatkuvat yli kuukauden ajan.

PTSD:ssä koetaan jotain seuraavista: jatkuvat muistikuvat, hetkelliset voimakkaat takaumat, painajaisunet tai ahdistuneisuutta paikassa, joka muistuttaa koetusta tapahtumasta, välttelykäyttäytymistä, kykenemättömyyttä muistaa keskeisiä asioita tapahtumasta tai jatkuvat psyykkisen herkistymisen ja ylivireyden oireet.

8.2 Psykososiaalinen tuki pelastusalalla

Psykososiaalinen tuki on tärkeä osa pelastusalan henkistä työsuojelua ja työturvallisuutta. Pelastusalalla onkin käytettävissä erilaisia psykososiaalisen tuen menetelmiä kuormituksen hallintaan: välittömästä ja lyhytkestoisesta jälkipurkukeskustelusta eli defusingista, yksilölliseen vertaispurkuun ja monivaiheiseen ja syvällisempään posttraumatyöpajaan.

8.2.1 Jälkipurku eli defusing

Jälkipurku eli defusing on kriisityön menetelmä, jonka avulla on tarkoitus purkaa ryhmän henkisesti kuormittava työtehtävä. Jälkipurku on välitön, lyhytkestoinen ja käytännönläheinen keskustelu, joka pyritään järjestämään muutaman tunnin sisällä kuormittavan, stressaavan tai muuten poikkeavan tilanteen jälkeen, tai viimeistään ennen kotiin lähtöä paloasemalta. Jälkipurku ei ole terapiaa eikä syväkeskustelua, vaan psykososiaalinen ensiapu työryhmälle.

Eri hyvinvointialueilla saattaa olla erilaisia käytäntöjä jälkipurkutilaisuuden järjestämisestä, joten asiaa kannattaa tiedustella pelastuslaitokselta.

Lähtökohtaisesti kaikilla on oikeus pyytää jälkipurkua. Myös tehtävällä olleen ryhmänjohtajan on tärkeää tarkkailla mahdollisesti järkyttävällä tehtävällä olleita ryhmänjäseniään ja tarvittaessa pyytää jälkipurkutilaisuuden järjestämistä. Etenkin jos tehtävällä on ollut mukana kokemattomampia tai nuoria jäseniä. Myös pelastustoimenjohtajalla ja ensihoitohenkilökunnalla on velvollisuus kysyä mahdollisen jälkipurkutilaisuuden järjestämisen tarpeesta.

Monessa palokunnassa saattaa olla tapana käsitellä järkyttävät tehtävät ns. ”saunan lauteilla” keskustelemalla ja yhdessä tilannetta läpi käymällä. Tämä on myös hyvä tapa keskustella tehtävällä tapahtuneista asioista ja oppia niistä, mutta sitä ei saa sekoittaa jälkipurku- eli defusing-tilaisuuteen.

Jälkipurkutilaisuus kestää yleensä noin 20–60 minuuttia ja sen pitävät jälkipurkuun koulutetut ohjaajat (yleensä hyvinvointialueen työntekijöitä), jotka eivät ole olleet kyseisellä tehtävällä mukana. Jälkipurkukeskustelut ovat luottamuksellisia. Niiden sisällöstä ei myöskään raportoida eteenpäin.

HUOMAA TÄMÄ!



Jälkipurkukeskustelun tavoitteena on

- Purkaa tilanteen akuuttia stressiä
- Normalisoida kokemukset
- Varmistaa, että jokaisella on perustiedot ja yhteneväinen tilannekuva tapahtuneesta
- Tarjota tietoa stressi- ja traumareaktioiden oireista
- Tunnistaa henkilöt, jotka saattavat tarvita jatkotukea
- Edistää turvallisuuden tunnetta ja toimintakyvyn palautumista.

Jälkipurku käytännössä:

1. Johdantovaihe (5–10 min): mitä tapahtui, faktat lyhyesti
2. Käsittelyvaihe (10–30 min): kokemukset, miltä tilanne tuntui, mitä jäi mieleen
3. Informointivaihe (5–10 min): tarpeet, kuten lepo, tuki, jatkotoimet

8.2.2 Yksilöllinen vertaispurku (one-on-one)

Vertaispurku tarkoittaa kaksin tapahtuvaa, luottamuksellista ja vertaistukeen perustuvaa keskustelua kahden koulutetun pelastusalan henkilön välillä. Usein purkukeskustelun vetää koulutettu vertainen, esimerkiksi toinen palokuntalainen, joka tuntee työn luonteen ja kuormituksen, ja jolle on annettu tehtävään soveltuva koulutus.

Vertaispurkukeskustelu voidaan järjestää jälkipurkutilaisuuden jälkeen, työntekijän omasta pyynnöstä tai esimiehen suosituksesta. Vertaispurkukeskustelun järjestämiseen ei ole tiettyä aikaikkunaa, vaan se voidaan järjestää pitkänkin ajan jälkeen kuormittavasta tilanteesta.

Vertaispurkukeskustelu pidetään, kun tehtävä kuormittaa yksilöä, tai kun jälkipurkua ei ole pidetty tai se ei ole ollut riittävä tukitoimi tai stressin kumuloituessa tai kun stressi ei ole purkautunut tai tarpeen ilmaantuessa myöhemmin.

Vertaispurkukeskustelu kestää noin 30–60 minuuttia ja se voidaan järjestää 1–3 kertaa riippuen henkilön tarpeesta. Myös vertaispurku on luottamuksellinen eikä sen sisällöstä raportoida ulospäin.

HUOMAA TÄMÄ!



Yksilöllisen vertaispurun tavoitteena on

- Tulla kohdatuksi ja kuulluksi
- Normalisoida kokemus ja tunnistaa tosiasiat
- Purkaa stressikokemusta ja -tuntemuksia, lisätä stressitietoissuutta
- Tukea yksilöllistä selviytymisprosessia ja auttaa tunnistamaan selviytymiskeinoja
- Arvioida ja seurata tarvittavaa jatkotukea.

8.2.3 Posttraumatyöpaja

Posttraumatyöpaja on monivaiheinen ja syvällisempi purkutuki, joka järjestetään erityisen kuormittavien tai traumaattisten tapahtumien jälkeen. Posttraumatyöpajat perustuvat PCIS (Post Critical Incident Seminar) -malliin.

Posttraumatyöpajat on suunnattu ensisijaisesti pelastuslaitosten pelastustoiminnan ja ensihoidon operatiivisissa tehtävissä toimivien ammattilaisten käyttöön. Posttraumatyöpajasta on tulossa mahdollinen malli sopimuspalokunnille tulevaisuudessa.

HUOMAA TÄMÄ!



Posttraumatyöpajan tavoitteena on

- Käsitellä kuormittavaa tapahtumaa ohjatusti ja hallitusti
- Vähentää jälkireaktioiden voimakkuutta ja kestoa
- Vahvistaa yhteisön resilienssiä
- Tukea palautumista sekä työ- että henkilökohtaisella tasolla.

Tyypillisiä elementtejä ovat

- Ryhmäkeskustelut ammattilaisen ja vertaisohjaajan kanssa
- Tietoa stressireaktioista ja niiden normaalista kulusta
- Kokemusten jakaminen turvallisessa ympäristössä
- Työkalut itsehoitoon ja palautumiseen
- Mahdollisuudet yksilökohtaiseen jatkotukeen.

MUISTA TÄMÄ!



- Reaktiot kriisiin ovat yksilöllisiä ja normaaleja.
- Varsinkin hälytystoimintaan osallistuvat palokuntalaiset voivat kohdata palokuntatoiminnassa erilaisia kriisitilanteita.
- Apua ja tukea on saatavilla.
- Psykososiaalinen tuki on tärkeä osa pelastusalan henkistä työsuojelua ja työturvallisuutta.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ



Mielenterveystalo, tietoa traumaattisesta kriisistä:
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/kriisi-trauma/mika-traumaattinen-kriisi

SPR, henkinen ensiapu:
https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/

Terveyskirjasto, sokki:
https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00080

Suomen Palopäällystöliiton posttraumatyöpajat:
https://sppl.fi/posttrauma/

9 Oma jaksaminen

Oma jaksaminen on hyvinvoinnin perusta ja siitä kannattaa huolehtia. Omasta jaksamisesta huolehtiminen ei ole itsekkyyttä, vaan välttämättömyys, joka vaikuttaa elämän jokaiseen osa-alueeseen.

On hyvä välillä pysähtyä arvioimaan omia voimavarojaan. Esimerkiksi oma elämäntilanne määrittelee miten paljon omaa aikaa ja voimia vapaaehtoistoimintaan on mahdollista antaa. Palautumisen tarpeeseen havahtuu usein vasta, kun uupumisoireet ovat hälyttäviä.

Vapaaehtoistoiminnan tulisi olla antoisaa ja palkitsevaa ja toiminnan itselle mieluisaa. Parhaimmillaan molemmat osapuolet, jäsen ja palokunta, saavat toiminnasta arvoa. Tämä vaatii hyvää vuorovaikutusta molemmin puolin.



TOIMI NÄIN!

- Selvitä omat arvosi, joiden pohjalta olet palokunnassa.
- Mieti, mikä tekee palokuntatoiminnasta sinulle mielekästä.

Arvioi voimavarasi: Miten jaksat? Mitä kuuluu?

- Palaatko palokunnan toiminnasta hyväntuulisena ja energisenä? Jatkuva kiire ja kuormittuminen sekä vaativat tilanteet voivat uuvuttaa ja aiheuttaa palautumisvajetta. Palautumisen tarpeeseen havahtuu usein vasta, kun uupumistila on lähellä.
- Joskus oma elämänvaihe, esimerkiksi työ, perhe, opiskelu tai oma tai läheisen sairastuminen vievät aikaa ja energiaa. Tällöin kannattaa harkita tehtävien keventämistä tai tarvittaessa taukoa palokunnasta, mikäli oma jaksaminen on koetuksella.
- Opettele sanomaan ei ja rajaamaan tehtävien määrää sekä pyytämään apua tarvittaessa.
- Keskustele toisten palokuntalaisten kanssa ja jaa kokemuksia.
- Pohdi omaa motivaatiotasi toiminnassa. Sisäinen motivaatio syntyy itse toiminnan mielekkyydestä, ulkoinen toiminnan välillisestä arvosta esim. arvostuksen saamisesta tai hyväksynnästä. Motivaatio vaikuttaa myös toiminnan kuormittavuuteen sekä palautumiseen.

9.1 Stressi ja uupuminen



Stressin kokeminen on yksilöllistä. Toiselle kuormittava ja haastava tilanne on lamauttava, kun taas toinen saattaa kokea tilanteen itselle innostavana ja mielekkäänä haasteena. Ihmisen oma kokemus onkin paras stressitason mittari. Sekä myönteinen että kielteinen stressi voivat tarttua yhteisössä, koska viritymme helposti toisten tunnetiloihin.

Myönteinen stressi antaa energiaa, auttaa keskittymään ja lisää tehokkuutta. Se sekä valmistaa suoritukseen että palauttaa suorituksesta ja on käsitteenä lähellä työn imua.

Pitkittynyt stressi häiritsee elimistön palautumiskykyä. Kuormittava stressi pitkittyessään aiheuttaa vakavia terveyshaittoja ja altistaa sairauksille. Lisäksi se on riski psyykkiselle hyvinvoinnille ja voi johtaa uupumukseen.

HUOMAA TÄMÄ!



Kuormittavan stressin oireita:

- Rentoutuminen on vaikeaa ja hyvän olon kokemusta ei ole
- Univaikeuksia, kipuja ja särkyjä, jotka verottavat voimia
- Tyytymätön ja ärtyisä olo
- Aloitekyvyttömyys
- Tunne, ettei selviä
- Arvaamattomuus, tunteiden ailahtelu ja tunnesäätelyn vaikeudet toistuvat arjessa.

Uupumuksen oireita:

- Ilon katoaminen toiminnasta
- Ärtyneisyys
- Univaikeudet ja päänsärky
- Jatkuva väsymys ja keskittymisvaikeudet
- Asioiden unohtelu ja aikaansaamattomuus.

Huomaa kuitenkin, että oireet voivat olla myös muita kuin stressin aiheuttamia ja saattavat vaatia terveydenhuollon puoleen kääntymistä.

TOIMI NÄIN!

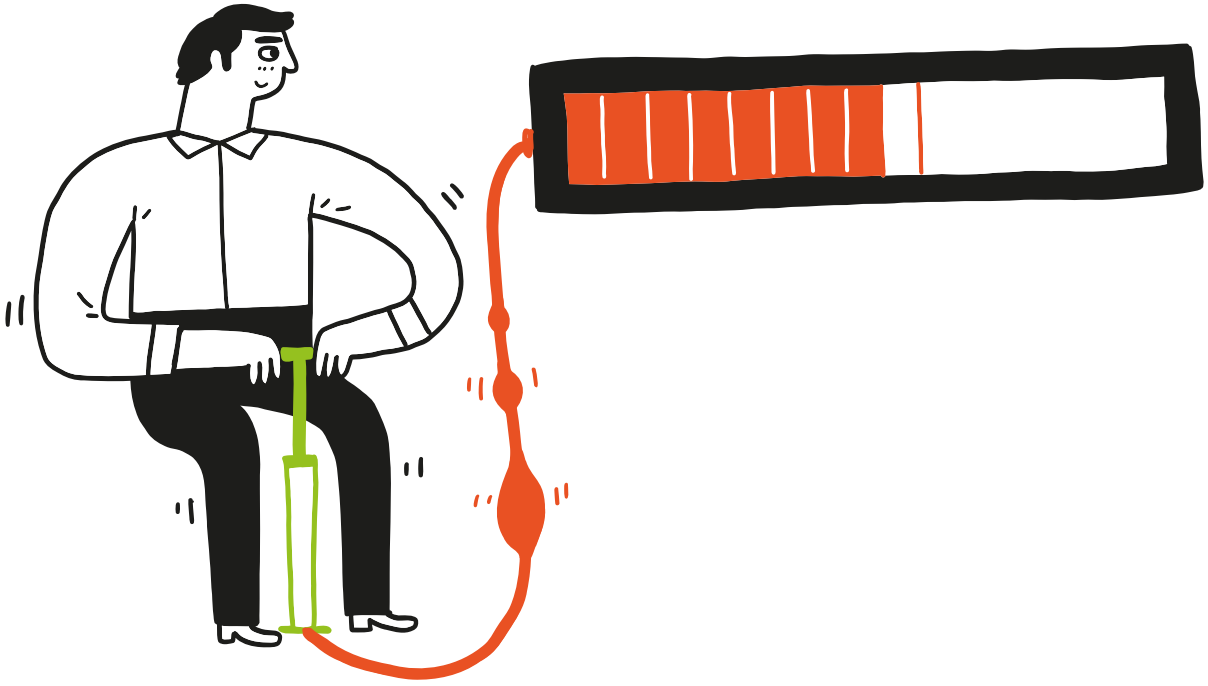


Vinkkejä stressinhallintaan

- Pohdi stressiä aiheuttavia tekijöitä sekä omaa toimintaasi ja asennoitumistasi. Pystytkö vaikuttamaan stressitekijöihin itse, voitko tehdä jotain toisin tai jättää osan asioista tekemättä, laskea rimaa tai hidastaa tahtia?
- Pohdi, kenen kanssa voisit keskustella stressaavista tehtävistä, jos et voi itse vaikuttaa tekemiseesi.
- Pidä huoli omista rajoistasi ja opettele sanomaan ei, priorisoimaan sekä rajaamaan.
- Pura paineita keskustelemalla, liikkumalla tai muulla itsellesi sopivalla konstilla.
- Keskustele läheisten ja kollegojen kanssa mielen päällä olevista asioista.

- Hae tarvittaessa ulkopuolista apua.
- Koita ylläpitää rakentavaa ajattelua kielteisen tai mustavalkoisen ajattelun sijaan.
- Pidä tavoitteet realistisina ja johdonmukaisina.

9.2 Vapaaehtoistehtävistä palautuminen



Vapaaehtoistehtävistä on tärkeää palautua. DRAMMA-mallissa on kuusi hyvinvointia edistävää palautumisen kokemusta, jotka voivat auttaa jaksamaan paremmin.

1. **Työstä irrottautuminen:**
   - ★ Päästä tehtävän päättymisen jälkeen irti sen ajattelemisesta
   - ★ Aseta rajat itsellesi
   - ★ Pyri irrottautumaan tehtävästä siirtymällä muiden asioiden pariin
   - ★ Rajoita tehtävään liittyvien viestien ja sovellusten käyttöä
   - ★ Siirrä palokuntaan liittyvät varusteet pois näkyvistä
   - ★ Harjoittele tietoista läsnäoloa.

2. **Rentoutuminen:** Etsi keinoja, joilla saat vireystilan rauhoittumaan ja psyykkisen ja fyysisen aktiivisuuden asettumaan matalalle tasolle. Keinoja voivat olla esimerkiksi lepo, liikunta tai hengitysharjoitukset.

3. **Autonomia eli omaehtoisuus:** Kokemus siitä, että voi vaikuttaa omaan elämään. Aseta rajoja ja opettele sanomaan ei asioille, jotka eivät ole omien arvojesi mukaisia ja vastaavasti kyllä asioille, jotka ovat sinulle tärkeitä.

4. **Taidon hallinta:** Vapaaehtoistoiminta lisää voimavaroja, kun vapaaehtoinen pääsee hyödyntämään ja kehittämään omaa osaamistaan toiminnassa.

5. **Merkityksellisyys:** Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Toiminta voi myös tarjota tärkeitä ihmissuhteita, toisten auttamista, vaikuttamismahdollisuuksia oman vapaaehtoistehtävän sisältöön ja mahdollisuuksia omien kykyjen käyttämiseen.

6. **Yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys ovat ihmisille tärkeitä.** Ulkopuolisuuden tunne ja yksinäisyyden kokeminen aiheuttavat kielteisiä vaikutuksia terveyteen pitkään jatkuessaan. Vapaaehtoistoiminnassa on tärkeää saada kokemus kohdatuksi tulemisesta ja psykologisesti turvallisesta yhteisöstä, jossa saa olla oma itsensä ja jossa arvostetaan.

MUISTA TÄMÄ!



- Vapaaehtoistoiminnan tulisi olla antoisaa ja palkitsevaa ja toiminnan itselle mieluisaa.
- Omia voimavaroja on hyvä arvioida säännöllisesti.
- Palautuminen on tärkeää.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ



Kansalaisareena, harjoitukset hyvinvoinnin tueksi:
https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/harjoitukset-hyvinvoinnin-tueksi/

10 Mielenterveyden tukeminen



Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään elämän normaaleista haasteista ja pystyy toimimaan arjessa sekä osana yhteisöä. Mielenterveys vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, toimintakykyyn ja ihmissuhteisiin.

Hyvä mielenterveys rakentuu monista tekijöistä ja vaihtelee elämäntilanteen mukaan. Yhteisön hyvinvointi vahvistaa yksilön mielenterveyttä, ja päinvastoin.

Hyvän mielenterveyden keskeisiä piirteitä ovat:

- ★ Elämänhallinnan ja toiveikkuuden tunne
- ★ Hyvä itsetunto ja optimistinen suhtautuminen
- ★ Mielekäs tekeminen ja osallisuus
- ★ Toimivat ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot
- ★ Kyky kohdata vastoinkäymisiä ja sopeutua muutoksiin
- ★ Tunteiden säätely ja todellisuudentaju
- ★ Kokemus elämän merkityksellisyydestä.

TOIMI NÄIN!



Näin edistät omaa mielen hyvinvointia

- Huolehdi riittävästä unesta ja levosta
- Huolehdi monipuolisesta ravinnosta
- Pidä yllä ihmissuhteita
- Tee itsellesi mieluisia asioita
- Liiku riittävästi
- Harjoita rauhoittumistaitoja
- Pyydä apua tarvittaessa.

TOIMI NÄIN!



Tue palokunnan jäsenten mielenterveyttä

Yksilön hyvinvointi on yhteydessä yhteisön hyvinvointiin ja yhteisöllisyyden vahvistaminen vahvistaa myös yksilön hyvinvointia.

Palokunnassa tulee

- Huolehtia turvallisen tilan periaatteiden toteutumisesta
- Luoda avoin ja keskusteleva yhteisö
- Välttää kuppikuntia ja ottaa uudet jäsenet mukaan porukkaan
- Varmistaa riittävä perehdytys tehtäviin
- Pitää yllä hyvää ryhmähenkeä
- Puuttua matalalla kynnyksellä, jos huomataan jonkun voivan huonosti
- Uskaltaa puuttua epäkohtiin rakentavasti
- Luottaa jäseniin ja jakaa työt ja vastuut oikeudenmukaisesti
- Osallistaa kaikki toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Mielenterveyden haasteet, kuten stressi, uniongelmat tai vaikeat elämäntilanteet, ovat yleisiä ja normaaleja. Kun oireet pitkittyvät, aiheuttavat merkittävää kärsimystä tai heikentävät toimintakykyä, kyse voi olla mielenterveyden häiriöstä ja avun hakeminen on tärkeää.

TOIMI NÄIN!



Hakeudu avun piiriin, jos koet esimerkiksi:

- Pitkittynyttä ahdistusta, masentuneisuutta tai toivottomuutta
- Unettomuutta tai voimakasta väsymystä
- Keskittymisvaikeuksia tai todellisuudentajun heikkenemistä
- Voimakasta stressiä tai pelkoa.

Mielenterveystalo tarjoaa suuntaa antavia oirekyselyitä, jos oma mielen hyvinvointi mietityttää.

Apua on tarjolla

- Hätätilanteessa soita 112
- Sosiaali- ja terveyskeskus, kriisipäivystys tai työterveyshuolto
- Yksityiset lääkärit, psykologit ja psykoterapeutit
- MIELI ry:n kriisipuhelin:
  - suomeksi **09 2525 0111** (24/7)
  - ruotsiksi **09 2525 0112**

TOIMI NÄIN!



Rohkaise toista avun hakemiseen tai ole tarvittaessa itse yhteydessä ammattilaisiin, jos huomaat läheisessä

- Selkeitä ja pitkittyneitä mielialan muutoksia
- Toimintakyvyn tai itsestä huolehtimisen heikkenemistä
- Ajattelun, puheen tai käyttäytymisen merkittäviä muutoksia
- Pitkittyneitä uni- tai syömishäiriöitä
- Eristäytymistä tai voimakasta ulkopuolisuuden kokemusta
- Itsensä vahingoittamista tai harhaisuutta.

Näissä tilanteissa on tärkeää rohkaista toista avun hakemiseen tai olla tarvittaessa itse yhteydessä ammattilaisiin.

MUISTA TÄMÄ!

- Mielenterveys vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, toimintakykyyn ja ihmissuhteisiin.
- Yhteisön hyvinvointi vahvistaa yksilön mielenterveyttä, ja päinvastoin.
- Stressi, uniongelmat ja muut elämän haasteet ovat yleisiä ja normaaleja, mutta pitkittyessään ne voivat aiheuttaa mielenterveyden ongelmia.
- Hae apua tarvittaessa.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Mielenterveystalo:
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/mita-voin-itse-tehda-mielenterveyden-hyvaksi



11 Neurokirjon piirteet



Neurokirjo kuvaa ihmisten yksilöllisiä eroja ajattelussa, tarkkaavaisuudessa, vuorovaikutuksessa, aistitiedon käsittelyssä ja toiminnanohjauksessa. Neurokirjoon kuuluvat muun muassa ADHD, ADD, autisminkirjo, oppimis- ja erityisvaikeudet sekä Touretten oireyhtymä. Samalla ihmisellä voi olla useampi neurokirjon piirre tai diagnoosi sekä lisäksi mahdollisia liitännäishaasteita.

Kaikilla ihmisillä on jonkin verran neurokirjoon liittyviä piirteitä. Ne korostuvat usein kuormituksen, stressin tai väsymyksen aikana. Neurokirjon piirteet ovat osa yksilön neurokehitystä, eivätkä ne synny äkillisesti myöhemmin elämässä.

Aikuisuudessa neurokirjon piirteet voivat ilmetä eri tavoin kuin lapsuudessa tai nuoruudessa. Elämänkokemus ja opitut selviytymiskeinot auttavat usein arjen hallinnassa, mutta samalla aikuisuuden vaatimukset, kuten työelämä, ihmissuhteet ja vastuut, voivat lisätä kuormitusta. Oireet voivat elämäntilanteen mukaan lievittyä, muuttua ja toisinaan myös voimistua.

Neurokirjon aikuisilla esiintyy muita useammin samanaikaisia psyykkisiä haasteita, kuten masennusta, ahdistuneisuutta, univaikeuksia tai riippuvuusongelmia. Riittävä tuki ja ymmärrys voivat merkittävästi edistää hyvinvointia ja toimintakykyä.

Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteet, kuten ADHD liittyvät neurokirjoon. Ne voivat näkyä esimerkiksi vaikeutena keskittyä olennaiseen, ajatusten harhailuna, impulsiivisuutena, sisäisenä levottomuutena tai haasteina suunnitella ja viedä tehtäviä

loppuun. Arjessa tämä voi ilmetä myös kärsimättömyytenä, hajamielisyytenä tai vaikeuksina hallita ajankäyttöä.

Toisaalta tarkkaavuuden erilaisuus tuo usein mukanaan vahvuuksia: luovuutta, kekseliäisyyttä, rohkeutta, nopeaa reagointikykyä sekä kykyä syventyä kiinnostaviin asioihin poikkeuksellisen intensiivisesti. Monilla on myös kyky toimia tehokkaasti paineen alla ja säilyttää toimintakyky vaativissa tilanteissa.

Autisminkirjo on synnynnäinen neurokehityksellinen ominaisuus, joka vaikuttaa tapaan kokea ympäröivää maailmaa, olla vuorovaikutuksessa ja kommunikoida. Autisminkirjon aikuiset ovat usein hyviä keskittymään, huomaamaan yksityiskohtia, noudattamaan sääntöjä ja ratkaisemaan monimutkaisia ongelmia. Vahvuuksia ovat usein myös hyvä työmoraali ja sitoutuminen sovittuihin toimintatapoihin.

Samalla autisminkirjoon voi liittyä yksilöllisiä haasteita toiminnanohjauksessa, joustavuudessa, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä aistiherkkyydessä. Poikkeava reagointi ääniin, valoihin, kosketukseen tai muihin ärsykkeisiin voi lisätä kuormitusta. Lisäksi kirjoittamattomien sosiaalisten sääntöjen tulkinta ei ole aina itsestään selvää, mikä voi aiheuttaa väärinymmärryksiä.

HUOMAA TÄMÄ!



Tuki ja ympäristön merkitys

- Neurokirjon aikuisen tuen tarve on aina yksilöllinen.
- Selkeä viestintä, ennakoitavuus, rauhallinen ympäristö ja joustavat toimintatavat tukevat arjessa selviytymistä. Selkeys hyödyttää usein koko yhteisöä, ei vain neurokirjon henkilöitä.
- Vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen on keskeistä hyvinvoinnin, osallisuuden ja onnistumisen kannalta.
- Kuormitusta on tärkeää seurata ja ottaa se vakavasti, jotta uupumista voidaan ehkäistä.

TOIMI NÄIN!



Neurokirjon aikuisen tukeminen yhteisössä

- Viesti selkeästi.
- Kirjallinen tieto tukee suullista viestintää.
- Toiminnan tulee olla johdonmukaista.
- Vältä oletuksia ja epämääräisiä ohjeita.
- Selkeät aikataulut, roolit ja odotukset.
- Muutoksista tiedottaminen hyvissä ajoin.
- Rutiinit tukevat turvallisuuden tunnetta.
- Huomioi kuormitus ja tunnista stressin ja ylikuormituksen merkit.
- Mahdollista tauot ja joustot tarpeen mukaan.
- Aisti- ja sosiaalisen ja kuormituksen vähentäminen (esim. melu, häiriöt).

Tarjoa yksilöllistä tukea

- Neurokirjon piirteet ja tuen tarve vaihtelevat.
- Kuuntele henkilön omaa kokemusta ja toiveita.
- Yksi ratkaisu ei sovi kaikille.

Tunnista vahvuudet ja kiinnostuksenkohteet

- Hyödynnä tarkkuutta, luovuutta, ongelmanratkaisukykyä ja sitoutuneisuutta.
- Mahdollista kiinnostuksen kohteisiin liittyvä osaaminen.
- Anna tilaa erilaisille tavoille toimia ja ajatella.

Tee sosiaalisesta kanssakäymisestä helpompaa

- Tee näkyväksi kirjoittamattomat säännöt.
- Salli erilaiset tavat olla vuorovaikutuksessa.
- Konfliktitilanteissa tuo esiin odotukset rauhallisesti ja konkreettisesti.

Luo turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri

- Neurokirjo nähdään osana inhimillistä moninaisuutta.
- Leimaamisen ja vähättelyn välttäminen.
- Mahdollisuus olla oma itsensä ilman jatkuvaa sopeutumista.

Selkeys, joustavuus ja ennakoitavuus tukevat koko yhteisön hyvinvointia ja neurokirjon huomioiva toimintakulttuuri lisää yhdenvertaisuutta.

TOIMI NÄIN!



Vinkkejä itselle

- Tunnista vahvuutesi, esim. luovuus, tarkkuus, sitoutuneisuus, rehellisyys ja ongelmanratkaisukyky.
- Itseymmärrys helpottaa sopivien ratkaisujen löytämistä. Miten omat piirteesi vaikuttavat arkeen, jaksamiseen, vuorovaikutukseen ja työ- tai opiskelukykyyn?
- Huomaa hyvinvointia heikentävät asiat, kuten stressi, univaje, melu tai elämänmuutokset.
- Etsi itsellesi sopivat tukikeinot.
- Tue arjen hallintaa konkreettisilla keinoilla, kuten kalenterilla, tehtävälistoilla tai sovelluksilla.
- Hyödynnä muistutuksia, hälytyksiä ja kirjallisia ohjeita.
- Keskustele asioista, jotka kuormittavat tai tuntuvat vaikeilta.
- Avun pyytäminen on taitoa, ei heikkoutta.
- Hyväksy keskeneräisyys ja epätäydellisyys.
- Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi: riittävä uni, palautuminen, säännöllinen rytmi ja itselle mieluisat asiat tukevat jaksamista.

MUISTA TÄMÄ!



- Neurokirjon piirteet ovat yleisiä.
- Selkeys ja ennakoitavuus hyödyttävät kaikkia.
- Vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen on tärkeää.
- Kuormitusta on seurattava ja siihen on reagoitava ajoissa.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ



ADHD-liitto:
https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/aikuiset/

Perustietoa ADHD:sta:
https://adhdtutuksi.fi/

ADHD-liiton Aikuisen arki toimimaan -opas:
https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf

Tampereen yliopisto, ADHD-henkilö osana työyhteisöä:
https://www.tuni.fi/alustalehti/2022/08/30/laiska-tyhma-ja-saamaton-vai-kekselias-innostuva-ja-tehokas-adhd-henkilo-osana-tyoyhteisoa/

Tietoa neurovähemmistöistä:
https://naenepsy.fi/

12 Kriisiviestintä

Kriisitilanteet voivat olla uhka palokunnan päivittäiselle toiminnalle ja pahimmillaan kriisi voi jopa keskeyttää toiminnan. Palokunnan johdon on poikkeuksetta reagoitava kriisiin.

Kriisityypit voidaan jakaa neljään osaan: mainekriisit, häiriöt, henkeä tai terveyttä uhkaavat tilanteet ja yleiset poikkeustilat. Palokunnassa kriisiviestintää vaativa tilanne voi syntyä esimerkiksi onnettomuudesta, mokasta tai huhusta. Kriisiviestintää vaativan tilanteen voi palokunnassa aiheuttaa vähäpätöisiltäkin kuulostavat asiat, kuten miehistönkuljetusautolla liikenteessä hölmöily tai sosiaaliseen mediaan jaettu kuva palokuntatoiminnasta ilman asianmukaisia turvavarusteita.

Kriisi- ja häiriötilanteissa on viestittävä nopeasti, avoimesti ja selkeästi. Tämä ehkäisee väärän tiedon leviämistä, vahvistaa uskottavuutta ja luottamusta. Nopea ja hyvin hoidettu kriisiviestintä myös turvaa palokunnan toiminnan jatkumisen mahdollisimman normaalisti ja estää mahdolliset mainehaitat.



TOIMI NÄIN!



Jos palokunnassa syntyy kriisitilanne

- Kerro asiasta ensin omalle väelle ja ilmoita tilanteesta myös alueesi pelastuslaitokselle sekä tarvittaessa pelastusliitolle.
- Kertokaa palokunnan sisällä, kuka hoitaa kriisiviestinnän palokunnan ulkopuolelle ja ohjeistakaa jäsenistöä olemaan kommentoimatta tai spekuloimatta tapahtunutta palokunnan ulkopuolisten kanssa.
- Kerro, että olette ottaneet asian vakavasti ja teette sille jotakin.
- Pahoitelkaa ja pyytäkää anteeksi, jos siihen on syytä.
- Ole rehellinen, avoin ja empaattinen.
- Kanna vastuu, kehu ja kiitä.
- Muista myös ulkoinen viestintä asiasta. Voit hyödyntää sosiaalisen median kanavia ja mediatiedotteita asiasta kertomiseen.
- Kerro, keneltä saa lisätietoja tai milloin asiasta tiedotetaan lisää.

Jotta kriisiviestintä voi onnistua, täytyy palokunnalla olla etukäteen nimetyt vastuuhenkilöt, toimiva sisäinen viestintä sekä ajantasaiset verkkosivut ja sosiaalisen median kanavat. Pitkittyneessä kriisissä kannattaa miettiä palokunnan resursseja, palokuntalaisten voimavaroja ja ulkopuolisen avun hankkimista.

Kriisiviestintäsuunnitelma auttaa palokuntaa reagoimaan nopeasti ja hallitusti kriisitilanteessa. Kriisiviestintäsuunnitelman avulla palokunta ennakoi mahdolliset kriisit ja on valmistautunut niihin.

Hyvä kriisiviestintäsuunnitelma minimoi haittoja. Kyse on erilaisten mahdollisten kriisitilanteiden kartoittamisesta ja etukäteen laadituista toimintaohjeista, jotka on helppo ottaa käyttöön.

TOIMI NÄIN!



Kriisiviestintäsuunnitelman tekeminen

- Pohditaan mitä mahdollisia kriisitilanteita palokunta voi kohdata? Mitkä niistä ovat todennäköisiä ja mitkä epätodennäköisiä?
- Pohditaan mitkä kriiseistä voisi havaita ennen niiden puhkeamista? Miten lähestyvän kriisin voisi tunnistaa ja ennaltaehkäistä?
- Pohditaan millaisia kielteisiä seurauksia erilaisista kriisitilanteista voi olla palokuntanne toiminnalle ja sen maineelle? Mitä kielteisiä seurauksia kriiseistä voi aiheutua ulkopuolisille?

- Pohditaan kenelle tai mille sidosryhmille erilaisista kriisitilanteista täytyy viestiä (sisäisesti ja ulkoisesti)? Ketä kriisi koskee, kenen on saatava siitä tietoa ja ketkä voivat auttaa kriisissä tai vaikuttaa siihen?
- Kriisiviestinnän vastuuhenkilö/t tulee olla nimetty etukäteen, eli kuka kriisitilanteissa viestii sisäisesti ja ulkoisesti.
- Määritellään tiedotuskanavat sisäiselle ja ulkoiselle viestinnälle, esim. yhteinen palokunnan infotilaisuus, keskusteluryhmä, sosiaalinen media, verkkosivut, mediatiedotteet.
- Listataan ja päivitetään säännöllisesti palokunnan ulkopuolisten sidosryhmien yhteystiedot, esim. viranomaiset, yhteistyökumppanit, tiedotusvälineet. Sidosryhmät vaihtelevat kriisin mukaan. Nuorten huoltajat ovat kriittinen sidosryhmä nuorisotoiminnassa, ja on tärkeää pitää heidän yhteystietonsa ajan tasalla myös kriisiviestintää ajatellen.
- Tehdään suunnitelma, milloin ja miten kriisiviestintää eri tilanteissa harjoitellaan etukäteen.

MUISTA TÄMÄ!



- Viesti nopeasti, avoimesti ja rehellisesti.
- Sisäinen viestintä aina ensin, eli jäsenistön tiedottaminen tapahtuneesta sekä yhteiset toimintaohjeet.
- Vastuut ja viestintäkanavat on määriteltävä etukäteen.
- Kriisiviestintäsuunnitelma auttaa kriisitilanteissa.
- Rehellisyys ja vastuunkanto ovat keskiössä.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ



SPEKin viestintävinkkejä palokunnille:
https://www.palokuntaan.fi/viestinta

Pelastusopiston Pelastusalan someopas:
https://www.palokuntaan.fi/resources/public//Tiedostot/Viestint%C3%A4/D4_2022.pdf

SPEKin Kriisiviestintä palokunnassa -webinaari:
https://vimeo.com/showcase/7724342?video=477127198

Kuntaliiton Opas kunnan viestintään kriisi- ja erityistilanteissa:
https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Kriisiviestintaopas.pdf

Lähteet

Aalto, Petri & Bräysy, Ville & Hjelt, Silvio & Kujala, Isto &Koivunen, Pekka & Luukko, Juho & Mallius, Anne & Paavilainen, Mika (2021). Palokuntayhdistys toimii.
https://sspl.fi/wp-content/uploads/2022/11/Palokuntayhdistys_toimii_sivuttain_2022.pdf

Aalto-yliopiston ylioppilaskunta. Häirintä ja epäasiallinen kohtelu.
https://yhdistysopas.ayy.fi/hairinta-ja-epaasiallinen-kohtelu/

Aalto-yliopiston ylioppilaskunta (2023). Häirintätilanteisiin puuttuminen ja ennaltaehkäisy – Yhdistysopas.
https://www.ayy.fi/sites/default/files/2023-05/harassment_guide_associations_FI.pdf

Akavan erityisalat. Työpaikkakiusaaminen, häirintä.
https://www.akavanerityisalat.fi/tyoelama/usein-kysyttya-tyosta/tyopaikkakiusaaminen-hairinta-2/

Autismiliitto (2020). Autismikirjo ja työ.
https://autismiliitto.fi/wp-content/uploads/2025/12/Autismikirjo-ja-tyo-2025_10.12.2025-SMALL.pdf

Autismiliitto. Mikä ihmeen autismikirjo.
https://autismiliitto.fi/wp-content/uploads/2021/11/Mika-ihmeen-autismikirjo_esite-2021_saavutettava.pdf.

Autismi & Uni. Hyviä käytäntöjä korkeakoulujen opettajille ja tuutoreille.
https://autismiliitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/AutismUni_Finnish_Best_Practice_Guide_02.pdf

Eerola, H. (2024). Elämäntilanteeseen liittyvät reaktiiviset häiriöt, sopeutumishäiriöt. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00367/elamantilanteeseen-liittyvat-reaktiiviset-hairiot-sopeutumishairiot?q=eerola%20H

Hallenberg Henriikka & Lehtonen Kristiina (2025). Uskottavuus trauman varjossa Seksuaalirikoksen uhrin traumaattisen kokemuksen vaikutus muistiin sekä kerronnan piirteisiin ja uskottavuuteen.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/879973/ON_Hallenberg_Lehtonen.pdf

Kuntaliitto (2020). Opas kunnan viestintään kriisi- ja erityistilanteissa.
https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Kriisiviestintaopas.pdf

Majala, J. & Hjulberg, M. (2021). Harrastusten merkitys nuorten yhteisöllisyydelle. Lumen – Lapin ammattikorkeakoulun verkkolehti (1).

Mielenterveystalo. F43.1 Traumaperäinen stressihäiriö.
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/f431-traumaperainen-stressihairio

Mieli ry. Mielenterveyden häiriöt.
https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/mielenterveyden-hairiot/

Mieli ry. Stressin hallinta.
https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/

Mieli ry. Vahvista mielenterveyttäsi.
https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/

Mäkelä, A. (2022). Häirintää ei tarvitse sietää – näin puutut asiattomaan käytökseen työpaikalla. Duunitori.
https://duunitori.fi/tyoelama/hairinta-tyopaikalla

Porthén, A., Salmela, M. & Puolitaival, S. Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin.
https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/vinkit-jaksamiseen-vapaaehtoistoiminnassa/

Psykologisen ensiavun periaatteet katastrofien yhteydessä (2020). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.
https://www.kaypahoito.fi/nix01371

Puolustusvoimat (2022). Johtajan käsikirja.
https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/105354831/PEVIESTOS_JOHT_KK_2022.pdf

Suomen palopäällystöliitto. Kriisissä olevan kohtaaminen (verkkokurssi). Saatavilla:
https://sppl.fi/kalenteri/kriisissa-olevan-kohtaaminen/

Suomen Partiolaiset ry. Häirinnän tunnistaminen ja siihen puuttuminen.
https://www.partio.fi/lippukunnille/lippukunnan-johtaminen/toiminnan-turvallisuus/hairinnan-tunnistaminen-ja-siihen-puuttuminen/

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön palokuntapalvelut.
https://www.palokuntaan.fi/

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö. Palokuntalaispäivät 2020 verkossa – Kriisiviestintä palokunnassa. Webinaaritallenne. Saatavilla:
https://vimeo.com/477127198

Suomen Punainen Risti. Ohjeita vapaaehtoistyössä jaksamiseen.
https://rednet.punainenristi.fi/sites/default/files/Ohjeita%20vapaaehtoisty%C3%B6ss%C3%A4%20jaksamiseen.pdf

Suomen Sopimuspalokuntien Liitto (2024). Muistio palokuntasopimusten hyvistä käytänteistä.
https://sspl.fi/sopimukset/

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Mielenterveyden edistäminen.
https://thl.fi/tutkimus/hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia-ja-itsemurhien-ehkaisyohjelma/mielenterveyden-edistaminen1

Uudenmaan Pelastusliitto. Materiaalipankki palokunnille.
https://upl.fi/palokuntatoiminta/materiaalipankki-palokunnille/

Yhdistysavain. Toimintaohje epäasialliseen käytökseen. https://bin.yhdistysavain.fi/1566789/Ow4qrVW8ES6ZRjhUj2hy0bUECk/Toimintaohje%20ep%C3%A4asialliseen%20k%C3%A4yt%C3%B6kseen.pdf

Toimivan ja turvallisen palokunnan tarkistuslista

- [ ] Palokunnan perustehtävä ja toiminnan tavoitteet on määritelty.
- [ ] Yhdistyksen säännöt ja osastojen toimintaohjeet ovat ajan tasalla.
- [ ] Palokunnassa on turvallinen ja toisia kunnioittava ilmapiiri, jotta asioista pystytään puhumaan avoimesti ja rakentavasti.
- [ ] Palokunnan tehtävät on jaettu selkeästi ja oikeudenmukaisesti.
- [ ] Uudet jäsenet perehdytetään ja otetaan mukaan yhteisöön.
- [ ] Palokunnassa huolehditaan jäsenten riittävästä kouluttamisesta.
- [ ] Palokunnalla on kriisiviestintäsuunnitelma.
- [ ] Lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustaotteet on selvitetty ja kirjattu HAKAan.
- [ ] Palokunnassa on nimetyt turvahenkilöt ja toimivat ilmoituskanavat.
- [ ] Palautetta palokunnan toiminnasta kerätään säännöllisesti esimerkiksi Liekki-työkalulla.



Liitteet

Tapausmuistion täyttöohjeet ja tapausmuistiopohja

TAPAUSMUISTION TÄYTTÖOHJEET (Turvahenkilö/häirintäyhdyshenkilö täyttää)

Yleiset periaatteet (lue aina ensin)

- ★ Tapausmuistio on oikeusturva-asiakirja, ei kertomus eikä mielipidekirjoitus.
- ★ Kirjaa vain tarpeellinen tieto, ei enempää.
- ★ Kirjaa asiat asiallisesti, neutraalisti ja rauhallisesti.
- ★ Älä kirjaa oletuksia, tunteita tai tulkintoja.
- ★ Muista: vähemmän on usein enemmän. Tavoite on osoittaa, että asia on otettu vastaan, käsitelty ja viety eteenpäin ohjeiden mukaisesti.

Tämä täyttöohje:

- ★ suojaa ilmoittajaa
- ★ suojaa epäiltyä
- ★ suojaa häirintäyhdyshenkilöä
- ★ suojaa hallitusta

MITEN KUKIN KOHTA TÄYTETÄÄN

1. Yleistiedot:

- ★ Täytä faktat: palokunta, päivämäärät, vastuuhenkilöt.
- ★ Käytä tapausnumeroa tai viitettä, jos käytössä.
- ★ Älä käytä lempinimiä tai epävirallisia nimityksiä.

2. Tapaus lyhyesti, kirjaa:

- ★ Asian tyyppi (esim. häirintä, epäasiallinen käytös)
- ★ Koskeeko asia alaikäistä.
- ★ Kuvaa asia yleisellä tasolla: ”Ilmoitus koski harjoituksissa tapahtunutta epäasiallista puhetta.”
  Älä kirjaa yksityiskohtaisia tapahtumia, suoria lainauksia, tunnesävyjä (”ahdistavaa”, ”raivokasta”)

3. Ilmoituksen vastaanottaminen

- ★ Kirjaa miten tieto tuli palokunnan tietoon.
- ★ Kirjaa päivämäärä ja vastaanottaja.
- ★ Jos ilmoittaja haluaa pysyä nimettömänä, kirjaa se neutraalisti. Esimerkki: ”Ilmoitus vastaanotettiin häirintäyhdyshenkilön kautta.”

4. Alkuarvio

- ★ Arvioi vain prosessin kannalta olennaiset asiat: alaikäinen, vakavuus, esteellisyys. Älä arvioi syyllisyyttä tai motiiveja. Esimerkki: "Asia arvioitiin sellaiseksi, että se vaati jatkokäsittelyä."

5. Kuullut tahot

Kirjaa vain:

- ★ ketä kuultiin
- ★ milloin

Älä kirjaa: mitä kukin sanoi sanasta sanaan, ristiriitoja tai tunnekuvauksia.

6. Tehdyt toimenpiteet

Ruksaa tai kirjaa:

- ★ mitä konkreettisesti tehtiin
- ★ milloin

Esimerkki: "Asiasta käytiin erilliset keskustelut osapuolten kanssa."
Älä kirjaa: keskustelujen sisältöä, omia arvioita keskustelun "onnistumisesta"

7. Hallituksen rooli

- ★ Kirjaa vain, että hallitus on saanut tiedon tai tehnyt päätöksen. Älä kirjaa yksityiskohtia, nimiä tai keskusteluja. Esimerkki: "Hallitus informoitiin asiasta ja nimesi vastuuhenkilön jatkotoimille."

8. Asian tila

- ★ Merkitse selkeästi: kesken, seurannassa, käsitelty
- ★ Jos asia seurannassa:
  - kirjaa kuka vastaa
  - kirjaa milloin seuranta arvioidaan uudelleen

9. Yhteenveto ja arvio

Kirjaa lyhyt, neutraali yhteenveto:

- ★ mitä tehtiin
- ★ mihin asia siirrettiin
- ★ miksi asia katsotaan tässä vaiheessa käsitellyksi

Älä kirjaa: moraalisia arvioita, tulkintoja, syyllisyyttä, tulevaisuuden oletuksia

10. Säilytys ja tietosuoja

- ★ Täytä aina.
- ★ Muistio säilytetään rajatussa paikassa.
- ★ Muistiota ei jaeta sähköpostilla tai liitetä pöytäkirjoihin. Tämä tukee tietosuojavelvoitteita ja oikeusturvaa.

Huom! Tapausmuistioon EI KOSKAAN kirjata: Tunteet, mielipiteet tai spekulaatiot "Minusta vaikutti siltä, että..." Suorat lainaukset, huhut tai kolmannen käden tieto, diagnoosit tai oletukset, keskeneräiset ajatukset.

Nyrkkisääntö häirintäyhdyshenkilölle: Jos mietit, pitäisikö jokin asia kirjata, niin jätä se pois, ellei se ole välttämätöntä prosessin ja oikeusturvan kannalta.

Tapausmuistiopohja

TAPAUSMUISTIO (Luottamuksellinen – ei julkinen asiakirja)

1. Yleistiedot

Palokunta:

Tapausnumero / viite:

Muistion laatija:

Laatimispäivä:

Häirintäyhdyshenkilö(t):

2. Tapaus lyhyesti (yleisellä tasolla)

Mistä on kyse? ☐ Häirintä ☐ Kiusaaminen ☐ Syrjintä ☐ Epäasiallinen käytös

☐ Muu, mikä:

Koskeeko tapaus alaikäistä? ☐ Kyllä ☐ Ei

Lyhyt kuvaus (ei yksityiskohtia):
(Kuvaa asia neutraalisti ja yleisellä tasolla. Ei tunteita, ei tulkintoja.)

3. Ilmoituksen vastaanottaminen

Miten tieto tuli palokunnan tietoon? ☐ Suora yhteydenotto häirintäyhdyshenkilöön

☐ Ohjaajan / kouluttajan kautta ☐ Huoltajan kautta

☐ Muulla tavoin:

Vastaanottopäivä:

Kuka vastaanotti ilmoituksen:

4. Alkuarvio

Onko kyseessä vakava epäily? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko välittömiä turvatoimia tarvittu? ☐ Kyllä

→ mitä:

☐ Ei

Esteellisyys arvioitu: ☐ Kyllä ☐ Ei
(Jos esteellisyys, asia siirretty toiselle vastuuhenkilölle.)

5. Kuullut tahot

☐ Ilmoittaja ☐ Tapahtumaan liittyvä(t) henkilö(t) ☐ Huoltaja(t)

☐ Muut, ketkä:

Kuulemisen ajankohta/ajankohdat:
(Kirjaa vain ketä kuultiin ja milloin – ei yksityiskohtaisia kertomuksia tähän.)

6. Tehdyt toimenpiteet

☐ Keskustelu osapuolten kanssa ☐ Ohjaus / huomautus ☐ Väliaikaiset järjestelyt

☐ Asia viety hallituksen tietoon ☐ Huoltajiin oltu yhteydessä

☐ Lastensuojeluilmoitus tehty ☐ Rikosilmoitus tehty

☐ Muu toimenpide:

Päivämäärät:

7. Hallituksen rooli (jos sovellettavissa)

☐ Hallitukselle annettu tieto asiasta ☐ Hallitus tehnyt päätöksiä

☐ Hallitus nimennyt jatkovastuut

Hallituksen käsittelyn ajankohta:

(Huom: Yksityiskohtia ei kirjata tähän muistioon pöytäkirjatasolla.)

8. Asian tila

☐ Asia kesken ☐ Asia seurannassa ☐ Asia käsitelty loppuun

Jos seurannassa:

- Seurannan vastuuhenkilö:
- Seurannan ajankohta:

9. Yhteenveto ja arvio (Neutraali arvio)

10. Säilytys ja tietosuoja

★ Tämä muistio säilytetään luottamuksellisesti

★ Muistioon on pääsy vain nimetyillä vastuuhenkilöillä

★ Muistiota ei liitetä pöytäkirjoihin

★ Muistio säilytetään palokunnan ohjeiden mukaisesti

Allekirjoitus (laatinut):

Päiväys:

Tehdään yhdessä palokunta, jossa kaikkien on hyvä olla!



Meillä jokainen voi olla oma itsensä.



Kuuntelemme toisiamme ja kiinnitämme huomiota sanavalintoihimme.



Kannustamme toisiamme.



Pyrimme olemaan avoimia uusille näkökulmille.



Kunnioitamme toisiamme ja toistemme henkilökohtaisia rajoja – ei tarkoittaa ei!



Emme hyväksy kiusaamista, häirintää tai syrjintää missään muodossa!



Pyrimme välttämään oletuksia esimerkiksi sukupuolesta, ulkonäöstä tai taustasta.



Puutumme tilanteeseen, jos kohtaamme kiusaamista, häirintää tai syrjintää.



Jos toimimme väärin, otamme vastuun teoistamme ja pyydämme anteeksi.

palokuntalaisten allekirjoitukset tähän

Ylpeästi palokuntalainen:

#TurvallisestiPalokunnassa | palokuntaan.fi/turvallisesti-palokunnassa



Palokunta

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK

Palokuntaan

PSR PALOSUOJELURAHASTO

SUOMEN PELASTUSALAN KESKUSJÄRJESTÖ
SPEK
OPAS
SPEK

Kaikkien palokunta – hyvinvoiva ja turvallinen palokuntayhteisö -opas

Tämä opas on laadittu tukemaan palokuntien ja sen jäsenten toimintaa. Opas antaa tietoa toimivan ja kaikille turvallisen palokuntayhteisön luomisesta ja ylläpitämisestä. Opas esittelee erilaisia palokuntatoiminnassa mahdollisesti esiin nousevia aiheita ja tilanteita, ja tukee sekä haastavien tilanteiden ennaltaehkäisyä että tilanteisiin puuttumista.

Oppaassa käsitellään hyvinvoivan palokuntayhteisön edellytyksiä, kaikille avointa ja turvallista toimintaa, työsuojelua, epäasiallista käytöstä palokuntatoiminnassa, palokuntalaisten omaa jaksamista sekä kriisejä ja niistä viestimistä.

Opas on suunnattu kaikille palokuntalaisille, palokuntien johdolle sekä muille toimijoille, jotka haluavat kehittää palokuntayhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. Sisältö on rakennettu siten, että se tukee sekä yksilön että yhteisön näkökulmaa, tarjoten tietoa, vinkkejä ja muistilistoja arjen tueksi.

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK

Palokunta

PSR
PALOSUOJELURAHASTO

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK
Ratamestarinkatu 11, 00520 Helsinki
p. 09 476 112 spekinfo@spek.fi
www.spek.fi | www.palokuntaan.fi