



Aluehallintovirasto

# Puheenvuoroja henkisestä kriisinkestävyydestä

Annina Sadeoja (toim.)  
Tarja Wiikinkoski (toim.)



Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto  
Pelastustoimi ja varautuminen -vastuualue

## Puheenvuoroja henkisestä kriisinkestävyydestä

17.10.2025

Annina Sadeoja (toim.)

Tarja Wiikinkoski (toim.)

Aluehallintovirastojen julkaisuja 298/2025

ISSN-2343-3132 (verkkojulkaisu)

ISBN 978-952-65849-2-8

Vaasa

2025

## KUVAILULEHTI

Aluehallintovirastojen julkaisuja 298/2025

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |                                       |                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Tekijät<br>Annina Sadeoja (toim.)<br>Tarja Wiikinkoski (toim.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Julkaisuaika<br>17.10.2025                                     |                                       |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Toimeksiantaja(t)<br>Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto |                                       |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Toimielimen asettamispäivä<br>-                                |                                       |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |                                       |                                               |
| Julkaisun nimi<br>Puheenvuoroja henkisestä kriisinkestävyydestä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |                                       |                                               |
| Tiivistelmä<br><br>Tämä julkaisu esittelee henkistä kriisinkestävyyttä useista eri näkökulmista. Yksittäisissä artikkeleissa käsitellään tämän yhteiskunnan elintärkeän toiminnon olemusta, sisältöjä, rakentamista ja ylläpitämistä niin normaalioloissa kuin kaikkein vaikeimmissa poikkeusoloissakin. Asiaa käsitellään niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmista, koska henkisen kriisinkestävyyden tarve on läsnä joka päivä kaikilla toiminnantasoilla ja yksilöt muodostavat yhteisöt ja yhteiskunnan.<br><br>Kaikki kirjoittajat ovat olleet puhujina vuonna 2024 järjestelyillä alueellisten maanpuolustuskurssien erikoiskursseilla, joiden aiheena oli henkinen kriisinkestävyys. Kursseja järjestettiin Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston alueella kaksi kappaletta vuonna 2024. |                                                                |                                       |                                               |
| Asiasanat<br><br>Henkinen kriisinkestävyys, varautuminen, valmius, normaaliolojen häiriötilanteet, poikkeusolot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |                                       |                                               |
| ISSN<br>(painettu)<br>-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ISBN (painettu)<br>-                                           | ISSN<br>(verkkojulkaisu)<br>2343-3132 | ISBN<br>(verkkojulkaisu)<br>978-952-65849-2-8 |
| Kokonaissivumäärä<br>31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                | Kieli<br>Suomi                        | Hinta<br>-                                    |
| Julkaisija<br>Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                | Paino<br>-                            |                                               |

## Sisällys

|          |                                                                                        |           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Esipuhe</b>                                                                         | <b>5</b>  |
| <b>2</b> | <b>Kirjoittajaesittely</b>                                                             | <b>7</b>  |
| <b>3</b> | <b>Vahva vai hauras Suomi? Resilienssi koetuksella</b>                                 | <b>9</b>  |
|          | 3.1 Luottamus kriisinkestävyyden perustana                                             | 9         |
|          | 3.2 Kun näkemykset kärjistyvät, yhteinen unohtuu                                       | 10        |
|          | 3.3 Toiminta ja yhdessä tekeminen vahvistaa                                            | 10        |
|          | 3.4 Kriisinkestävyys syntyy meistä                                                     | 11        |
| <b>4</b> | <b>Mielestä kiinni – yksilö ja henkinen kriisinkestävyys kokonaisturvallisuudessa</b>  | <b>12</b> |
|          | 4.1 Henkisen kriisinkestävyyden turvaaminen edellyttää yhteiskunnallisia toimenpiteitä | 13        |
|          | 4.2 Kehittyvä kokonaisturvallisuus                                                     | 13        |
| <b>5</b> | <b>Psyykkinen ensiapu, kriisinkestävyys ja Ukrainan sota</b>                           | <b>15</b> |
|          | 5.1 Taistelutahto ja kriisinkestävyys                                                  | 15        |
|          | 5.2 Psyykkinen toimintakyky tulee turvata myös sodan aikana                            | 16        |
|          | 5.3 Psyykkinen ensiapu                                                                 | 16        |
|          | 5.4 Toimintakyvyn rakentaminen ja rakentuminen                                         | 17        |
| <b>6</b> | <b>Henkinen kriisinkestävyys ja yksilön toimintakyky</b>                               | <b>19</b> |
|          | 6.1 Kokonaisvaltainen toimintakyky – taistelijan mieli ja keho                         | 19        |
|          | 6.2 Yksilöllinen toimintakyky                                                          | 20        |
|          | 6.3 Strateginen ajattelu ja itsetuntemus                                               | 20        |
|          | 6.4 Henkinen kriisinkestävyys rakentuu toimintakykyisistä yksilöistä                   | 21        |
| <b>7</b> | <b>Henkinen kriisin kestävyys ja kulttuuri</b>                                         | <b>22</b> |
|          | 7.1 Moniulotteinen henkinen kriisinkestävyys                                           | 22        |
|          | 7.2 Henkistä kriisinkestävyyttä ylläpidetään kunnissa                                  | 23        |
| <b>8</b> | <b>Kirkko henkisen kriisinkestävyyden rakentajana</b>                                  | <b>25</b> |
|          | 8.1 Kirkon valmiussuunnittelun merkitys henkiselle kriisinkestävyydelle                | 25        |
|          | 8.2 Kirkon työ ehkäisee syrjäytymistä                                                  | 26        |
|          | 8.3 Kirkko osana psykososiaalista tukea                                                | 27        |
| <b>9</b> | <b>Väestön toipuminen kriiseistä ja häiriötilanteista</b>                              | <b>28</b> |
|          | 9.1 Maallikkoensiapu toipumisen tukena                                                 | 29        |
|          | 9.2 Sosiaalinen pääoma tukee selviytymistä                                             | 29        |

# 1 Esipuhe

Hyvä lukija, tällä julkaisulla tavoitellaan Henkisen kriisinkestävyyden, yhden yhteiskunnan elintärkeän toiminnon, aseman vakiinnuttamista osaksi varautumista ja valmiutta. Erityisesti tavoitteena on tarjota tapoja käsitellä yksilöstä yhteisöjen kautta koko yhteiskuntaan ulottuvaa, kaikki toimijatasot läpäisevää olennaista ominaisuutta, jonka avulla arjesta, häiriötilanteista ja poikkeusoloista selviäminen on ylipäätään mahdollista.

Henkisen kriisinkestävyyden ainesosia, siihen liittyviä vastuita, sen merkitystä osana varautumista ja valmiutta samoin kuin siihen kohdistuvia uhkia ja niiden torjuntaa käsiteltiin syksyllä 2024 järjestetyillä kahdella henkisen kriisinkestävyyden teemaan keskittyneellä alueellisella erikoismaanpuolustuskurssilla kaikkiaan yli 150 osallistujan voimin. Siitä mitä henkisellä kriisinkestävyydellä tarkoitetaan, kuinka sitä voidaan rakentaa ja ylläpitää, mitkä tekijät sitä saattavat murtaa ja kuinka murtuminen ennalta estetään, kiinnosti niin paljon, että vuoden 2025 syksyllä aluehallintovirasto järjestää uudet kaksi erikoismaanpuolustuskurssia samalla teemalla.

Kaikki uhkat ja yhteiskunnalliset kriisit vaikuttavat henkiseen kriisinkestävyyteen. Suurimpia vaikutuksia on epäilemättä sodalla tai sodan uhallä. Poikkeukselliset tilanteet aiheuttavat pelon ja turvattomuuden tunnetta, epävarmuus heijastuu monitahoisesti, niin yksilöistä yhteiskuntaan kuin yhteiskunnasta jokaiseen ihmiseen. Luottamus voi erilaisissa häiriötilanteissa rapautua nopeasti tai hitaasti, varsinkin jos tilanteen aiheuttanut syy tai häiriön kesto eivät ole selvillä. Yhteiskunnan sisäisen epäluuloisuuden tarkoituksellinen lisääminen onkin yksi hybridivaikuttamisen keinoista. Henkisen kriisinkestävyyden voimaa osana kokonaisturvallisuutta tarvitaan paitsi arjessa niin erityisesti tilanteissa, joissa kansakunnan yhtenäisyyttä ja sen tulevaisuutta uhataan. Asiaan pystytään yhdessä tarttumaan ja muun muassa siksi tämäkin julkaisu on tuotettu.

Julkaisun ensimmäisen artikkelin näkökulma on luottamus. Erityisasiantuntija Nadja Nevaste (VNK) käsittelee teemaa kansalaisyhteiskunnan voimavarojen, oikeudenmukaisuuden ja yhdessä varautumisen kautta. Yhteiskunnan turvallisuusstrategian (2025) mukaista henkisen kriisinkestävyyden käsittelytapaa avaa pelastusylitarkastaja (LSSAVI) Teemu Karhu artikkelissaan, jossa korostuu yksilöiden toimijuus kokonaisturvallisuuden rakentamisessa.

Kolmannessa ja neljännessä artikkelissa tarkastellaan kansallisesti kaikkein vakavimpiin uhkiin liittyvää valmistautumista ja niistä selviämistä. Ensiksi tutkimusalojohtaja Petteri Simola (PVTUKL) käsittelee sotilaan psyykkisen toimintakyvyn roolia yksilön kriisinkestävyyden perustekijänä ja sivuaa myös sotilaan ja kansakunnan taistelutahdon merkitystä kansakunnan

kriisinsietokyvyssä. Komentoaliupseeri Enrico Annus (UTJR) jatkaa osin samasta kokonaisuudesta kertomalla kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ja yksilöllisen toimintakyvyn eri osa-alueista niin ikään sotilaan näkökulmasta. Kummankin kirjoittajan tekstit ovat erinomaisesti sovellettavissa jokaisen siviilitoimijan ja yksilön tarpeisiin tässä samassa tematiikassa.

Niin arjen kuin häiriötilanteiden ja poikkeusolojen vaatiman henkisen kriisinkestävyyyden perustekijöitä kuvaa kirjastotoimen ylitarkastaja Virpi Launonen (ISAVI), joka korostaa merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemuksen tärkeyttä yhdessä selviämisessä. Hengellisen toiminnan edustajan puheenvuoro tulee asiantuntija Jukka Heliniltä (Lapuan hiippakunta), joka kuvaa kirkon monipuolisia toimia henkisen kriisinkestävyvyn ylläpitämisessä, turvaamisessa ja kasvattamisessa. Julkaisun viimeiseksi näkökulmaksi on valittu väestön toipuminen. Sitä käsittelevät aluehallintoylilääkäri Marja Kuronen (ISAVI) ja ylitarkastaja Annina Sadeoja (LSSAVI).

Henkistä kriisinkestävyyttä on käsitelty aiemmin ainakin Maanpuolustus-lehdessä<sup>1</sup> (2022) ja Turvallisuuskomitean seminaarijulkaisussa (2015)<sup>2</sup>. Varautumisesta on koottu hyviä sähköisiä oppaita muun muassa Kuntaliiton<sup>3</sup> ja sisäministeriön<sup>4</sup> toimesta. Huoltovarmuudesta laaditussa Valtioneuvoston selonteossa<sup>5</sup> korostetaan kuntien roolia ”kriittiseen infrastruktuuriin, väestön toimintakykyyn ja henkiseen kriisinkestävyyteen liittyvissä tehtävissä”. Henkisen kriisinkestävyvyyden käsittelemiseen ja kehittämiseen tarttuminen on ajankohtainen asia. Emme ole vielä kuvanneet sitä, kuinka henkinen kriisinkestävyys ja siihen vaikuttavat moninaiset tekijät on rakennettu osaksi varautumisen kokonaisuutta eri verkostojen yhteistyössä. Selvitettävää ja tutkittavaa riittää myös ennakkoinnissa. Mitkä asiat saattavat vaikuttaa suomalaiseen henkisen kriisinkestävyvyyden tasoon 2030- ja 2040-luvuille tultaessa?

Tämä julkaisu on laadittu kiitokseksi vakavasti varautumiseen ja nimenomaan henkiseen kriisinkestävyyteen suhtautuville ammattitaitoisille ja inspiroiville kurssilaisille. Kirjallisen julkaisun mahdollistivat antaumuksella teemaan suhtautuvat artikkelien kirjoittajat. Kaikille osallistuneille ja julkaisun lukijoille isot kiitokset!

26.8.2025

Tarja Wiikinkoski, johtaja, Pelastustoimi ja varautuminen

<sup>1</sup> [Henkinen kriisinkestävyys: kaksi näkökulmaa - Maanpuolustus-lehti](#)

<sup>2</sup> Turvallisuuskomitea. Henkinen kriisinkestävyys osana yhteiskunnan turvallisuutta.

<sup>3</sup> <https://www.kuntaliitto.fi/yhdyskunnat-ja-ymparisto/kuntien-varautuminen-ja-turvallisuus>

<sup>4</sup> [Ohjeet erilaisiin häiriö-, kriisi- ja poikkeuksellisiin tilanteisiin varautumiseen - Suomi.fi](#)

<sup>5</sup> [Valtioneuvoston huoltovarmuusselonteko](#)

## 2 Kirjoittajaesittely

**Nadja Nevaste**, VTM, sosiaalipsykologi

Erityisasiantuntija, Valtioneuvoston kanslia (VNK)

Nykyisessä työssäni käsittelen erilaisten uhkien vaikutuksia väestöön ja yhteiskuntaan. Analyysi henkisestä kriisinkestävyydestä ja väestötason haavoittuvuuksista ovat työni ytimessä. Tarkastelen aihetta erityisesti luottamuksen, osallisuuden, turvallisuuden tunteen ja huolten näkökulmasta.

**Teemu Karhu**, HuK

Pelastusylitarkastaja, Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto (LSSAVI)

Vuoden 2024 henkisen kriisinkestävyyden erikoiskurssien aikaan Karhu työskenteli Turvallisuuskomitean sihteeristössä alueellisen varautumisen asiantuntijana ja oli mukana uudistetun Yhteiskunnan turvallisuusstrategian 2025 kirjoittajaryhmässä. Kiinnostuksen kohteena eritoten yksilön varautumisen ja toimintakyvyn ylläpitämisen merkitys yhteiskunnan toimivuuteen häiriötilanteissa ja kriiseissä sekä kognitiivisen sodankäynnin käsite ja tiedustelu.

**Petteri Simola** PsT

Tutkimusalojohtaja, Puolustusvoimien tutkimuslaitos (PVTUTKL),  
toimintakykyosasto, sotilaspsykologian tutkimusala;

Dosentti (sotilaspsykologia), Maanpuolustuskorkeakoulu.

Kiinnostuksen kohteena ihmisen toimintakyky. Erityisesti psyykkinen toimintakyky, kuormitus, stressi ja jaksaminen.

**Enrico Annus**

Komentoaliupseeri, Ylivääpeli

Utin Jääkärirykmentti (UTJR), Henkilöstöosasto

Henkinen kriisinkestävyys on puhutellut minua jo vuodesta 2018. Opiskelin tuolloin Yhdysvalloissa. Pidin opintojen yhteydessä esityksen vuonna 2017 julkaistusta yhteiskuntamme turvallisuusstrategiasta ja perehdyin kokonaisturvallisuuskäsitteen kautta henkiseen kriisinkestävyyteen. Ymmärsin tuolloin, että oma henkinen kriisinkestävyyteni oli saanut vakavia säröjä psyykkisen toimintakykyni rikkouduttua vuonna 2009. Palvelin tuolloin rauhanturvatehtävissä Afganistanissa. Onneksi pääsin muutaman kuukauden palautumisen jälkeen eroon palveluksen aikana aiheutuneista posttraumaattisista stressioireista. Koen, että omalla kohdallani elämän kolhut ovat vain vahvistaneet henkistä kriisinkestävyyttäni. Toivottavasti näin on käynyt myös mahdollisimman monelle muulle. Uskon henkisen kriisinkestävyyden olevan yksi tärkeimmistä yhteiskuntamme voimavaroista, jota jokainen yksilö voi kehittää

itsensä, yhteisön ja koko yhteiskunnan tueksi. Onneksi henkinen kriisinkestävyys on saanut vuonna 2025 päivitetystä yhteiskunnan turvallisuusstrategian kokonaisturvallisuuden timantissa arvoisensa paikan.

**Virpi Launonen, FT,**

Kirjastotoimen ylitarkastaja, kulttuuriyksikön päällikkö, Itä-Suomen aluehallintovirasto (ISAVI).

Kiinnostuksen kohteena historia ja kirjallisuus yhteiskunnan ja identiteettien rakentajana. Väitöskirjani Salpalinjan rakennustyömaista sivusi henkisen kriisinkestävyyden teemoja

**Jukka Helin, TM**

Asiantuntija, Lapuan hiippakunta

Rovasti, kenttärovasti evp

Kiinnostuksen kohteena henkisen kriisinkestävyyden kehittäminen ja erityisesti kirkon rooli henkisessä kriisinkestävyydessä. Taustalla vaikuttavat vahvasti myös palvelusvuodet Puolustusvoimissa ja kriisinhallintatehtävissä

**Marja Kuronen, LT, psykiatrian erikoislääkäri**

Aluehallintoylilääkäri, Itä-Suomen aluehallintovirasto (ISAVI)

Kiinnostunut henkisestä kriisinkestävyydestä siksi, että psykiatrina tiedän pohjan turvallisuuden tunteelle syntyvän jo varhaisessa vuorovaikutuksessa. Sille pohjalle rakentuu myöhemmin luottamus laajemminkin toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Toivon näköala luo turvallisuutta kaaoksenkin keskellä.

**Annina Sadeoja, YTM, sosiaalityöntekijä**

Ylitarkastaja, Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto (LSSAVI)

Kiinnostuksen kohteena henkinen kriisinkestävyys ja sen sosiaaliset ulottovuudet. Olen kiinnostunut henkisen kriisinkestävyyden ylläpitämisestä ja palautumisesta sekä kognitiivisen sodankäynnin vaikutuksista väestön henkiseen kriisinkestävyyteen.

## 3 Vahva vai hauras Suomi? Resilienssi koetuksella

Nadja Nevaste

Miltä meidän Suomemme tuntuu juuri nyt? Onko täällä edellytykset hyvälle elämälle ja tulevaisuudelle? Onko meillä edelleen sellainen maa, jota meistä jokainen on valmis rakentamaan vahvemmaksi ja tarpeen tullen puolustamaan? Monelle meistä arki on turvallista, ennakoitavaa ja hyvää, mutta ei kaikille. ”Maailman onnellisimman kansan<sup>6</sup>” pinnan alta paljastuu säröjä, jotka haastavat suomalaisten luottamusta tulevaisuuteen, hyvinvointiin ja aidosti yhteiseen Suomeen.

### 3.1 Luottamus kriisinkestävyiden perustana

Viime vuosina maailma on näyttäytynyt sellaisena, mitä moni meistä ei ollut tottunut näkemään: sota Euroopassa, koronapandemia, energiakriisi ja taloudellinen epävakaus. Vaikutukset eivät ole jääneet pelkästään uutisotsikoiksi. Ne ovat tulleet kotiin sähkölaskuina, huolena toimeentulosta, nuorten jaksamisesta ja maamme turvallisuudesta.

Suomalaisten ylpeyden aiheena on pitkään ollut se, että olemme vahvan luottamuksen yhteiskunta. Viime vuosina tätä luottamusta on koeteltu. Yhä useampi suomalainen kokee epävarmuutta arjessa jaksamisensa ja yhteiskunnan tarjoaman tuen suhteen. Moni kokee myös tulevaisuuden aiempaa epävarmemmaksi<sup>7</sup>. Kun elämisen kustannukset nousevat, palveluihin pääsy takkuu, keskusteluilmapiiri kärjistyy ja maailman tilanne huolestuttaa, ihmisten luottamuksen kokemus heikkenee ja epävarmuus lisääntyy.

Luottamus on edellytys yhteiskunnan toimivuudelle ja kriisinkestävyydelle. Jos emme luota siihen, että valtion johto tekee kansan edun mukaisia päätöksiä, että viranomaiset antavat ohjeita suojellakseen ihmisiä, tai että jokainen meistä hoitaa osansa yhteisestä puolustuksesta, miten meidän käy kriisin iskiessä?

---

<sup>6</sup> <https://worldhappiness.report/>

<sup>7</sup> Sitra, Tulevaisuusbarometri 2025

### 3.2 Kun näkemykset kärjistyvät, yhteinen unohtuu

Henkistä kriisinkestävyyttä uhkaavat asiat eivät tule pelkästään rajojemme ulkopuolelta, vaan myös meillä Suomessa on meneillään asioita, jotka haastavat meidän hyvinvointiamme ja yhtenäisyyttä. Yksi huolestuttavimmista kehityskuluista on affektiivisen polarisaation lisääntyminen.<sup>8</sup> Tämä tarkoittaa sitä, että eri mieltä olevia ei enää nähdä vain toisella tavalla ajattelevina, vaan kritiikki kohdistuu mielipiteiden sijaan ihmiseen itseensä ja yhteiskunta jakautuu "meihin" ja "muihin".

Tänä päivänä suomalaisten keskuudessa vastakkainasettelua aiheuttavat muun muassa kokemus tuloerojen ja alueellisen epätasa-arvon kasvusta, poliittisen keskustelun kärjistyminen, jakautuneet näkemykset maahanmuutosta, sekä kiistat ilmasto- ja ympäristöpolitiikan suunnasta. Aiheet herättävät meissä suuria tunteita ja se näkyy sekä asennemittauksissa että sosiaalisen median keskusteluissa.

Eriävät mielipiteet kuuluvat demokratiaan, mutta jos keskustelun jälkeen emme enää kohtaa toisiamme ihmisinä, vaan vihollisina, olemme tiellä, joka hajottaa meitä sisältäpäin. Syntyy tunne siitä, että kuulumme eri todellisuuksiin – emme samaan Suomeen. Tällainen kehityskulku heikentää lopulta demokratiaa ja meidän yhteistä kriisinkestävyyttämme.

### 3.3 Toiminta ja yhdessä tekeminen vahvistaa

Kun epävarmuus ja huolet ovat kasvaneet, me suomalaiset olemme suunnanneet toimintaamme siihen, mihin pystymme vaikuttamaan: omaan varautumiseen ja yhdessä tekemiseen. Kotivaraa on hankittu entistä aktiivisemmin ja selviytymis- ja maanpuolustuskurssit ovat kasvattaneet suosiotaan; Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kursseille osallistui viime vuoden aikana ennätysmäärä ihmisiä<sup>9</sup> ja kuivaruokaa, vettä ja paristokäyttöisiä radioita on ostettu yhä useampaan suomalaiseen kotiin. Viranomaiset ovat vahvistaneet varautumista väestönsuojelun, puolustushankintojen ja väestölle suunnattujen oppaiden muodossa.

Jokaisella meistä on rooli yhteisessä varautumisessa ja henkisen kriisinkestävyyden ylläpitämisessä. Päätöksentekijöiden vastuulla on luoda sellaiset puitteet, jotka vahvistavat demokratiaa, oikeudenmukaisuutta ja turvallisuutta. Yhteisöjen ja järjestöjen vastuulla on rakentaa yhteisöllisyyttä ja

---

<sup>8</sup> Suojanen, Lehtonen, Saarinen (2024) Tunteiden viemää Affektiivinen polarisaatio

<sup>9</sup> [https://ruotuvaki.fi/-/toiminnanjohtaja-antti-lehtisalo-riemuitsee-mpk-koulutti-viime-vuonna-enemman-kuin-koskaan-aiemmin?utm\\_source=chatgpt.com](https://ruotuvaki.fi/-/toiminnanjohtaja-antti-lehtisalo-riemuitsee-mpk-koulutti-viime-vuonna-enemman-kuin-koskaan-aiemmin?utm_source=chatgpt.com)

turvallisuuden tunnetta osallistamalla ihmisiä yhteiseen tekemiseen ja tarjoamalla mahdollisuuksia oppia, varautua ja auttaa muita.

Ja me ihmiset, tavalliset suomalaiset, äidit, isät, työntekijät, työttömät, nuoret, eläkeläiset, yrittäjät, maahan muuttaneet, täällä syntyneet, ja niin monet muut. Mikä on meidän roolimme kriisinkestävän yhteiskunnan rakentamisessa? Meidän tehtävämme on huolehtia siitä, että ylläpidämme kansalaistaitoja, pidämme kotivaran kunnossa, huolehdimme läheisistämme ja osallistumme yhteiseen toimintaan omien resurssiemme mukaan. Meidän vastuullamme on myös edistää rakentavaa ja toisia kunnioittavaa keskustelukulttuuria niin kasvotusten kuin sosiaalisessa mediassa.

### **3.4 Kriisinkestävyys syntyy meistä**

Suomalaisessa yhteiskunnassa on valtavasti voimavaroja. Meillä on koulutettu väestö, toimivat instituutiot ja vahva kansalaisyhteiskunta. Kriisit ovat osoittaneet, että osaamme auttaa toisiamme ja rakentaa nopeasti uutta, mutta paljon on meilläkin opittavaa. Esimerkiksi siitä, miten osallisuus, hyväntahtoisuus ja yhdessä tekeminen eivät ole vain inhimillisiä ihanteita, vaan keskeisiä tekijöitä, jotka vahvistavat yhteiskunnan kriisinkestävyyttä. Meidän on myös tehtävä lisää töitä sen eteen, että monimuotoistuva Suomi tuntuisi meistä kaikista omalta, myös heistä, jotka eivät ole kasvaneet tuntemaan talvisodan henkeä tai suomalaista sisua.

On sanomattakin selvää, että Suomi on varautumisen mallimaa. Tämä ei kuitenkaan saa tehdä meistä passiivisia, vaan meidän on jatkuvasti rakennettava vahvempaa Suomea. Jokainen jemmaan ostettu hernerokkapurkki, taskulamppu ja vesikanisteri vahvistavat koko yhteiskunnan resilienssiä. Aivan kuten jokainen oikeudenmukainen päätös, ystävällinen tervehdys, kannustava somepostaus ja mitä kuuluu - kysymys naapurille.

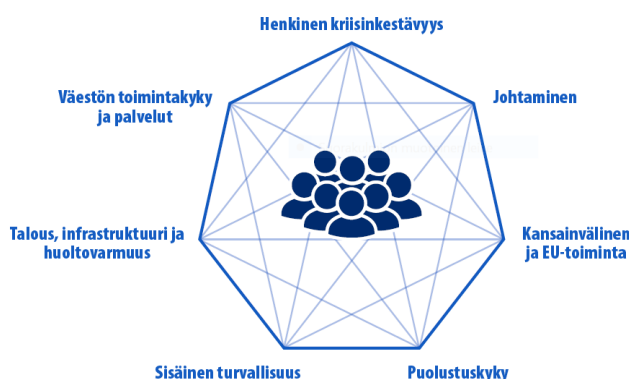
Vaikka emme yksilöinä pysty vaikuttamaan moniin meitä tällä hetkellä ympäröiviin tapahtumiin, pystymme kuitenkin vaikuttamaan siihen, miten varaudumme ja miten suhtaudumme asioihin ja toisiimme. Konkreettinen tekeminen ja varautuminen vahvistavat tunnetta hallinnasta, luovat uskoa tulevaisuuteen ja rauhoittavat mieltä. Yhdessä varautuminen luo myös yhteisöllisyyttä ja antaa meille yhteisen päämäärän. Näin rakennamme vahvempaa yhteiskuntaa meille ja tuleville sukupolville.

## 4 Mielestä kiinni – yksilö ja henkinen kriisinkestävyys kokonaisturvallisuudessa

Teemu Karhu

Vuoden 2025 Yhteiskunnan turvallisuusstrategian (YTS<sup>10</sup>) päivityksessä on tapahtunut olennainen muutos: yksilö on nostettu konkreettisesti strategian keskiöön. Strategian keskeinen visuaalinen elementti, niin kutsuttu "timanttimalli", esittää yhteiskunnan elintärkeitä toiminnot, jotka turvataan kokonaisturvallisuuden toimintamallilla kaikissa tilanteissa – ja yksilö on nyt timantin ytimessä. Lisäksi henkinen kriisinkestävyys on nostettu timantin kulmista ylimmäksi. Nämä eivät ole vain symbolisia eleitä, vaan linjauksia, jotka korostavat yksilön roolia koko yhteiskunnan turvallisuuden perustana ja henkisen kriisinkestävyyden korostunutta merkitystä nykyisessä turvallisuusympäristössä.

### YKSIÖ TURVALLISUUSTOIMIJANA



Yksilön roolin korostaminen kokonaisturvallisuuden timantin ytimessä ei kuitenkaan tarkoita vastuunsiirtoa kansalaisille, vaan vastuullisuuden jakamista. Se tarkoittaa, että jokainen voi vaikuttaa – ei vain kriisitilanteissa, vaan myös ennakkoinnin ja varautumisen tasolla. Ihminen

nähdään yhä enemmän yhteiskunnan aktiivisena ja osaavana toimijana.

Henkinen kriisinkestävyys tarkoittaa yksilöiden, yhteisöjen ja koko yhteiskunnan kykyä kestää kriisien aiheuttamaa kuormitusta ja selviytyä niiden vaikutuksista. Sen perustan on oltava kunnossa jo normaalioloissa, koska kriisin keskellä rakennustyö on myöhäistä. Ennen kuin edes keskustelemme valmiudesta kriiseissä, olisi meidän kyettävä turvaamaan henkinen arjenkestävyys.

Yksilön näkökulmasta henkisen kriisinkestävyyden voi ajatella tarkoittavan toimintakyvyn säilyttämistä neljässä ulottuvuudessa: fyysisessä, psyykkisessä, sosiaalisessa ja eettisessä. Näistä mikään ei toimi yksinään. Fyysinen terveys tukee psyykkistä jaksamista. Sosiaaliset verkostot ja luottamus toisiin ihmisiin ja

<sup>10</sup> [Yhteiskunnan turvallisuusstrategia : Valtioneuvoston periaatepäätös - Valto](#)

viranomaisiin antavat turvaa. Eettinen kompassi – kokemus oikeudenmukaisuudesta ja osallisuudesta – auttaa jaksamaan, kun epävarmuus kasvaa.

#### **4.1 Henkisen kriisinkestävyys turvaaminen edellyttää yhteiskunnallisia toimenpiteitä**

Yhteiskunnallisesti henkistä kriisinkestävyyttä turvataan YTS:n mukaisesti strategisilla tehtävillä, jotka määrittävät konkreettiset toimenpiteet valtion eri toimijoille. Näitä ovat esimerkiksi kulttuuripalvelujen turvaaminen, hengellisen toiminnan mahdollistaminen, nuorisotyön ja liikunnan kansalaistoiminnan ylläpito, viestintä, syrjäytymisen ehkäisy, vapaaehtoistoiminnan edistäminen ja väestön toipumisen tukeminen.

Näillä kaikilla on suora kosketuspinta yksilön arkeen. Esimerkiksi kulttuuri ei ole vain viihdettä – se ylläpitää merkityksellisyyttä, jatkuvuuden tunnetta ja identiteettiä. Hengellinen elämä tuo toivoa. Nuorisotyö ja liikunta luovat yhteisöjä, joiden turvin voi kohdata vaikeuksia. Viestintä ei ole vain tiedottamista, vaan sen avulla ylläpidetään luottamusta ja torjutaan informaatiovaikuttamista. Ja kun kriisi on ohi, yhteiskunta ei palaudu itseksensä – ihmiset tarvitsevat tukea, tilaa ja aikaa toipua.

Turvallisuuden ylläpitäminen ei voi perustua vain fyysiseen suojaamiseen tai teknisiin ratkaisuihin. On nähtävä koko ihminen. On tuettava ihmisten arkista toimintakykyä: toimeentuloa, terveyttä, osallisuutta. On ehkäistävä syrjäytymistä jo ennen kriisiä, ei vasta sen seurauksena. On rakennettava ja ylläpidettävä luottamusta, sillä luottamus on henkisen kriisinkestävyys selkäranka. On huomioitava erilaiset väestöryhmät ja hävittäjien lisäksi on varauduttava myös värikynin.

#### **4.2 Kehittyvä kokonaisturvallisuus**

Viitekehys yhteiskunnan elintärkeiden toimintojen turvaamiselle (ml. henkinen kriisinkestävyys, alun perin henkinen kriisinkestokyky) kuvattiin ensimmäisen kerran vuonna 2003 Yhteiskunnan elintärkeiden toimintojen turvaamisen strategiassa. Tuorein YTS on tämän viitekehyksen viides versio. Sen strategiset tehtävät jalkautuvat jokaisen toimijan arkeen – niin viranomaisten, järjestöjen, yritysten kuin yksittäisten kansalaistenkin. Yhteiskunnan turvallisuusstrategia ja siinä kuvattu kokonaisturvallisuuden toimintamalli ei ole vain korkealentoinen, byrokraattinen, todellisuudesta irrallinen konsepti, vaan läpi hallituskausien voimassa oleva toimintamalli siitä, miten toimimme ja tuemme toisiamme myös

vaikeina aikoina, edustamme sitten ministeriötä, turvallisuusviranomaista, kansalaisjärjestöä tai naapuruston talkooporukkaa.

Haasteitakin henkisen kriisinkestävyyden määrittelyssä ja turvaamisessa on. Metsäpalojen sammutuskapasiteettia voidaan mitata, mutta miten mitataan tarpeelliset toimenpiteet ihmisten kriisien aikaisen kuormituksen kestämisen varmistamiseksi? Yhteistyötä väestönsuojelutoimenpiteiden toteuttamiseksi harjoitellaan valmiusharjoituksissa, mutta miten harjoittelemme vakavan kriisin jälkeistä vuosia vaativaa toipumista? Tiedämme, kuka vastaa sotilaallisen hyökkäyksen torjumisesta maamme rajoilla, mutta kuka vastaa nuorille suunnattujen disinformaatiokampanjoiden vaikutusten torjumisesta TikTokissa?

Henkinen kriisinkestävyys ei ole pelkkää yksilön resilienssiä tai sisua. Se rakentuu yhteiskunnan tuottamissa arjen toiminnoissa – palveluissa, mahdollisuuksissa osallistua, kokemuksessa kuulluksi tulemisesta. Jos nämä eivät toimi, yksilö jää yksin, eikä koko yhteiskunta ole silloin kestäväällä pohjalla

Kun jatkamme yhteiskunnan varautumisen ja valmiuden kehittämistä, on muistettava kysyä: miten yksilö voi ja mitä hän voi tehdä? Onko hänellä yhteisö, johon tukeutua? Onko hänellä tieto, johon luottaa? Onko hänellä tunne siitä, että kuuluu johonkin?

Yhteiskunta ei ole turvallinen vain silloin, jos järjestelmät toimivat, vaan vasta silloin, kun ihmiset niiden takana jaksavat toimia paineessa. Tavalla tai toisella, jokainen meistä on kokonaisturvallisuuden toimija.

## 5 Psyykkinen ensiapu, kriisinkestävyys ja Ukrainan sota

Petteri Simola

Kriisinkestävyyden ja psyykkisen toimintakyvyn merkitys korostuu entisestään sodan pitkittyessä. Kansakunnan kriisinkestävyys rakennetaan rauhan aikana ja se mitataan kriisien pitkittyessä. Kriisinkestävyys sekä psyykkinen toimintakyky ovat käsitteitä, joihin törmää usein, mutta joiden tyhjentävä määrittely on vaikeaa.

### 5.1 Taistelutahto ja kriisinkestävyys

Yhtenä osana kriisinkestävyyttä voidaan pitää sotilaiden ja kansakunnan taistelutahtoa. Taistelutahdon arvioiminen ei myöskään ole yksiselitteistä, mutta kyselyjen avulla on kuitenkin mahdollista tulkita maassa vallitsevaa mielialaa ja tilannetta kansan keskuudessa. Ukrainalaisten instituutioiden teettämien kyselyiden mukaan sodan alkaessa kansalaisten taistelutahto oli hyvin korkea ja vain alle kymmenen prosenttia oli valmiita hyväksymään alueellisia menetyksiä rauhan ehtona, jos ne takaisivat sodan päättymisen ja Ukrainan itsenäisyyden. Vuoden 2024 lopulla luku oli jo 38 prosenttia. Vastaavasti sodan alkamisen jälkeen Ukrainan kansalaisista 73 prosenttia kannatti sodan jatkamista voittoon asti, kun vuoden 2024 lopussa luku oli enää 38 prosenttia. Samankaltaisesta muutoksesta kertovat myös kansainväliset ukrainalaisten mielialoja mittaavat kyselyt.

Sodan pitkittyminen ja erityisesti Venäjän sodankäyntitapa, jossa sodan kohteena on koko kansakunta, kuormittaa sotilaiden ja siviilien kriisinkestävyyttä ja psyykkistä toimintakykyä. Taistelutahdon asteittainen mureneminen näkyy myös kohonneissa sotilaskarkuruustilastoissa. Osa karkuun lähteneistä on kuitenkin palannut takaisin riviin sen jälkeen, kun uusi lainsäädäntö on mahdollistanut armahduksen. Sotilaskarkuruuden syyt ovat moninaiset. Yhtenä keskeisenä syynä karkuruudelle on kuitenkin ollut pitkän rintama-ajan aiheuttama väsymys ja uupumus, jonka helpotuttua on löytynyt tahtoa jatkaa oman maan puolustamista.

Edellä mainitut kannatuslukujen muutokset ja kohonneet sotilaskarkuruustilastot eivät kuitenkaan kerro koko totuutta. Vaikka monilta osin Ukraina on kriittisessä tilanteessa, elämä myös jatkuu. Erityisesti nuorten kohdalla arkiset asiat kuten

opintojen jatkaminen sekä ihmissuhteiden ja avioliittojen solmiminen osoittavat sinnikkyyttä ja toivoa sodan keskellä.

## **5.2 Psyykkinen toimintakyky tulee turvata myös sodan aikana**

Sota on valtava haaste psyykkiselle toimintakyvylle ja mielenterveyspalveluiden järjestämiselle niin rintamalla kuin rintamalinjojen takana. Arviolta 9,6 miljoonalla ukrainalaisella on mielenterveysongelmia, näistä 3,9 miljoonalla oireet ovat vakavia. Sodan vaikutukset psyykkiselle hyvinvoinnille ovat sekä välittömiä että pitkäkestoisia. Sodan runteleman Ukrainan mielenterveyspalveluiden reformi alkoi jo ennen sotaa, mutta neuvostoaikaisten ja vahvasti psykiatriin hoitolaitoksiin pohjaavien tukijärjestelmien soveltuvuus ja riittävyys ovat kaukana siitä, mihin sodan aikana on todella tarve. Toisaalta voidaan myös kysyä, ovatko yhdenkään länsimaan tukijärjestelmät valmiita kestämään pitkäkestoista sotaa? Varsinkaan sellaista, jossa siviilikohteet ja sairaalat ovat yhtä lailla kohteita, kuin maataan puolustavat sotilaalliset suorituskyvyt.

## **5.3 Psyykkinen ensiapu**

Sotaan ja kriisiin valmistautuminen edellyttää varautumista ja vaativissa tilanteissa tarvittavien taitojen opettelua, mielellään hyvissä ajoin ennen kriisin puhkeamista. Vaikka moni meistä on käynyt ensiavusta erilaisia kursseja kuten EA 1 ja EA 2, harva kuitenkaan on pysähtynyt miettimään omaa osaamistaan psyykkisen ensiavun taidoissa. Harva on edes kuullut, että psyykkisen toimintakyvyn tukemiseen olisi tarjolla koulutusta. Vaikka oma toimintakyky kriisissä säilyisi, ei toisen lähellä olevan ihmisen toimintakyky välttämättä säily. Entäpä jos oma toimintakykymme ei kriisin kohdatessa riitäkään ja jäädymme paikallemme juuri kun pitäisi hakeutua turvaan? Tällöin varmaankin arvostaisimme, jos joku vierellämme tietäisi mitä tehdä ja saisi meidät edes sen verran toimintakykyisiksi, että pääsisimme turvaan. Psyykkisen ensiavun soisi olevan kansalaistaito, joka voisi kuulua soveltuvien osien jo esimerkiksi toisen asteen opetusohjelmaan. Ehkäpä toisen ihmisen auttamisen opettelusta olisi hyötyä myös muihin arjen kohtaamisiin. Varusmies- ja siviilipalveluksessa psyykkisen ensiavun koulutuksen paikka lienee kiistaton. Sotilaille psyykkistä ensiapua opetetaan jo varsin laajalti eri asevoimien koulutusohjelmissa. Malleja on monia, mutta yksinkertaisimmillaan yhtenevät.

Israelin puolustusvoimien kehittämä ja Walter Reed Army -tutkimuslaitoksen mukauttama iCOVER-protokolla on erinomainen esimerkki yksinkertaisesta mallista, joka sopii niin siviili- kuin sotilaskäyttöön.

### **1. Tunnista (Identify)**

Tarkoitus: Selvitä, tarvitseeko tiimin jäsen tai alainen apua. Toimenpide: Tarkkaile tiimin jäsentä ja pyri tunnistamaan, jos hän näyttää olevan stressaantunut tai ei pysty toimimaan normaalisti. Esimerkki: Huomaat, että kollegasi näyttää olevan "jäätynyt" ja ei reagoi ympäristöönsä. Hän saattaa olla sekava tai paniikissa.

### **2. Yhdistä (Connect)**

Tarkoitus: Palauta toinen nykyhetkeen. Toimenpide: Ota katsekontakti, puhu rauhallisesti ja kosketa kevyesti, jos se on sopivaa. Esimerkki: Sanot: "Katso minua. Voitko kuulla minua? Aion puristaa käsivarttasi, purista sinä minun takaisin." Tämä auttaa palauttamaan stressitilassa olevan tietoisuuden nykyhetkeen.

### **3. Tarjoa yhteenkuuluvuutta (Offer Commitment)**

Tarkoitus: Vähennä eristyneisyyden tunnetta. Toimenpide: Vakuuta toiselle, että olet hänen tukenaan ja että hän ei ole yksin. Esimerkki: Sanot: "Olen tässä kanssasi. Et ole yksin. Me selviämme tästä yhdessä."

### **4. Vahvista tiedossa olevat asiat (Verify Facts)**

Tarkoitus: Aktivoi yksinkertaisilla kysymyksillä. Toimenpide: Kysy yksinkertaisia, tosiasioihin perustuvia kysymyksiä. Esimerkki: Kysyt: "Missä olemme?" tai "Kuka on taisteluparisi tai mikä on tehtävämme?" Tämä auttaa aktivoimaan henkilön loogisen ajattelun.

### **5. Ylläpidä järjestystä (Establish Order)**

Tarkoitus: Suuntaa henkilö uudelleen tapahtumien kulkuun. Toimenpide: Kerro henkilölle, mitä on tapahtunut, mitä tapahtuu nyt ja mitä seuraavaksi tapahtuu. Esimerkki: Sanot: "olemme partiossa, tarkistamme alueen turvallisuuden. Seuraavaksi siirrymme ajoneuvolle."

### **6. Pyydä toimintaa (Request Action)**

Kuten ensiavussa yleensäkin, tavoitteena ei ole kokonaisvaltainen parantuminen vaan ensiapu, joka mahdollistaa selviytymisen ja eloon jäämisen.

Yksinkertaisuudestaan huolimatta tämänkin ensiavun muodon harjoittelu vaatii toistoa, jotta periaatteet pysyvät mielessä myös silloin, kun hätä on suuri.

Psyykkinen ensiapu ei tietenkään ratkaise kaikkea, mutta muun varautumisen ja koulutuksen ohella se voisi lisätä kansalaisten luottamusta omaan selviytymiseensä, sekä tiukan paikan tullen tuoda sen kriittisen lisän, joka mahdollistaa kriisistä selviytymisen.

## **5.4 Toimintakyvyn rakentaminen ja rakentuminen**

Laajemmin toimintakyvyn rakentumista yksilön ja organisaation kannalta voidaan tarkastella useastakin eri näkökulmasta. Yksilölähtöisesti tarkasteltuna psyykkisen toimintakyvyn rakentamisessa on viisi keskeistä tekijää:

- 1) tehtävässä vaadittavien ominaisuuksien ja osaamisen määrittely
- 2) oikean henkilön valinta oikeaan tehtävään
- 3) henkilöstön kouluttaminen
- 4) poikkeusolojen aikainen tuki
- 5) sodan jälkeisen palautumisen tuki

Kaksi ensimmäistä vaihetta määrittävät sen, ymmärrämmekö niitä kriittisiä vaatimuksia, joita tehtävä yksilöltä edellyttää ja osaammeko valita oikeat henkilöt oikeaan tehtävään. Kolmas kohta eli koulutus ei tässä kohtaa tarkoita pelkästään psyykkisten taitojen, esimerkiksi taistelustressin hallinta tai psyykkinen ensiapu, kouluttamista. Merkittävä osa myös psyykkisestä toimintakyvystä saavutetaan huolehtimalla tehtävässä edellytettävän kriittisen osaamisen riittävästä tasosta. Kärjistettynä, kuinka hyvin sotilas osaa käyttää rynnäkkökivääriä ja luottaako hän omaan osaamiseensa. Psyykkisten taitojen hallinta saattaa kuitenkin olla se lisä, joka auttaa ratkaisevasti ääritilanteissa ja kuormituksen pitkittyessä. Koulutukseen voidaan lukea kuuluvaksi myös fyysinen puoli, sillä hyvä fyysinen kunto on usein myös psyykkisen jaksamisen edellytys. Oikeatkaan valinnat tai kattava koulutus itsessään eivät ole riittäviä, mikäli sodanaikainen tuki ei toteudu.

Kuitenkin ennen kuin tarkastellaan sodan aikaista tukea, on todettava, etteivät mitkään tuen keinot ole riittäviä, mikäli johtaminen ei ole kunnossa. Ukrainan armeijan johtamismallin on usein todettu pohjautuvan neuvostoaikaisiin periaatteisiin, joiden voidaan katsoa sekä väheksyvän psyykkiseen jaksamiseen liittyviä ilmiöitä että heikentävän rintamalla olevien sotilaiden jaksamista.

Psyykkinen tuki voidaan jakaa lähitukeen, ammattitukeen rintamalla ja ammattitukeen siviilisairaaloissa. Lähitukeen kuuluvat henkilöiden omat toimet, taistelutovereiden toimet ja lähiesimiesten toimet, näihin kuuluvat niin vertaistuki kuin aiemmin mainittu psyykkinen ensiapu. Rintamalla annettuun tukeen kuuluvat taistelevien joukkojen omat tuen ryhmät sekä erilliset ammattimaiset psyykkisen tuen joukot, jotka jalkautuvat lähes rintamalinjoille asti ja perustavat tarvittaessa tukiyksilöitä. Ukrainan tiedetään hyödyntäneen mm. sotilaspsykologeja eturintamalla asti. Aina tämä tuki ei kuitenkaan riitä ja rintamalta joudutaan evakuoimaan siviilisairaaloihin asti. Venäjän taistelutapa ei kuitenkaan tee tätä helpoksi, sillä siviilisairaalat ovat jatkuvasti ohjus- ja droneiskujen kohteina. Viimeisenä on sodan loppumisen jälkeinen jälleenrakentamisen aika ja palautumisen tuki. Ukrainan kohdalla tämä on vielä edessä, mutta jo toisen maailmansodan ajalta tiedetään, että psyykkisten oireiden jälkihoidon laiminlyönti sekä pitkittää kärsimystä että aiheuttaa sitä useammassa polvessa.

Meillä ei ole varaa olla ottamatta oppia Ukrainan sodasta. Varautumisen ja psyykkisen kriisinkestävyyden kehittäminen on vallitsevassa maailmantilanteessa kriittisempää kuin vuosikymmeniin.

## 6 Henkinen kriisinkestävyys ja yksilön toimintakyky

Enrico Annus

Ihmisen toimintakyky koostuu yksilön mielestä ja kehosta. Puolustusvoimissa käytetään termejä taistelijan mieli ja taistelijan keho, jotka yhdessä muodostavat taistelijan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn. Taistelijan mieli koostuu psyykkisestä, sosiaalisesta ja eettisestä toimintakyvystä, kun taas taistelijan keholla tarkoitetaan fyysistä toimintakykyä. Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn lisäksi ihmisellä on yksilöllinen toimintakyky, jonka kehittyminen on alkanut meillä jokaisella heti syntymämme jälkeen. Toimintakykyjen lisäksi keskeinen yksilön resilienssiä vahvistava tekijä on ihmisen henkilökohtainen itsetuntemus. Kaikki edellä mainitut elementit yhdessä muodostavat tärkeän kokonaisuuden, jota hyödyntämällä jokainen yksilö voi lisätä ymmärrystä omasta henkisestä kriisinkestävyydestään ja kasvattaa omaa yksilöllistä resilienssiään yhteisöjen ja koko yhteiskunnan tueksi.

### 6.1 Kokonaisvaltainen toimintakyky – taistelijan mieli ja keho

#### *Taistelijan mieli*

Psyykkisessä toimintakyvyssä on kyse mielenterveydestä eli mielen hyvinvoinnista. Miten yksilön mieli voi ja mikä on mielen kyky vastaanottaa tietoa ja käsitellä vastaanotettua tietoa. Kyseessä on myös kyky tuntea. Tunnetaidot ja tunneälykyys ovatkin osa ihmisen psyykkistä toimintakykyä. Hyvän psyykkisen toimintakyvyn omaava yksilö pystyy suhteuttamaan edessään ilmenevät haasteet jo elämässä koettuihin haasteisiin ja peilaamaan menneisyydessä koetut asiat omaa resilienssiä eli yksilön henkistä kriisinkestävyyttä vahvistavina asioina.

Sosiaalinen toimintakyky sisältää hyvät kommunikointi- ja vuorovaikutustaidot. Kyseessä on esimerkiksi kyky asettaa yhteinen ja yhteisön etu oman edun edelle, nähdä asiat muiden näkökulmasta, hahmottaa itsensä ja muut osana ryhmää sekä kyky asettua toisen asemaan. Sosiaalisen toimintakyvyn osaaja ymmärtää, että luottamuksen rakentaminen käynnistyy yhden ainoan kerran annettavasta ensivaikutelmasta. Onnistunut kahden ihmisen välinen ensimmäinen vuorovaikutustilanne synnyttää arvostuksen ja kunnioituksen. Tämä luo pohjan luottamuksen rakentamiselle, joka vahvistuu ajan kuluessa

yhteisistä kokemuksista. Luottamus mahdollistaa tehokkaan yhteistyön ja lopulta yhteistyö mahdollistaa yhdessä onnistumisen. Tästä syystä sosiaalinen toimintakyky on yksi keskeisimmistä ja tärkeimmistä taidoista, jonka merkitys jokaisen yksilön tulisi ymmärtää mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Eettinen toimintakyky on ymmärrystä oikeasta ja väärästä sekä hyvästä ja pahasta ja kykyä toimia parhaalla mahdollisella tavalla eettisen dilemman tilanteissa. Eettinen dilemma tarkoittaa tilannetta, jossa on kyettävä tekemään päätös kahden hyvän / oikean tai vaihtoehtoisesti kahden väärän / pahan vaihtoehdon välillä. Päätöksen tekoa voi vaikeuttaa entisestään vähäinen käytössä oleva aika ja päätöksentekijän vähäinen kokemus ja osaaminen.

### *Taistelijan keho*

Fyysinen toimintakyky on meille tutuinta ja turvallisinta. Tämän toimintakyvyn kehittäminen on helpointa, koska yksilö tiedostaa, että oman fyysisen kunnon kehittäminen tarvitsee hyvän ravinnon, nousujohteisen harjoitusohjelman ja riittävän levon. On ymmärrettävä, että fyysisen toimintakyvyn kehittäminen vaatii aikaa, pitkäjänteisyyttä sekä sitoutuneisuutta, joten helppo ei tarkoita nopeaa. Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn eri osa-alueet siltautuvat toisiinsa ja siltautuminen alkaa monesti hyvästä vireystilasta eri hyvästä fyysisestä toimintakyvystä.

## **6.2 Yksilöllinen toimintakyky**

Yksilöllisen toimintakyvyn kehittyminen alkaa heti syntymästämme. Koti, johon synnymme on se ympäristö, jossa tämän toimintakyvyn kehitys alkaa. Voi olla, että kotona on yksi vanhempi, kaksi vanhempaa tai ei vanhempia lainkaan. Voi olla, että koti on turvaton tai turvallinen, kannustava tai alistava, vahvistava tai rikkova. Yksilö kohtaa erilaisia ympäristöjä ja kulttuureja hänen kasvaessa elämässä pienestä lapsesta aikuiseksi. Kohtaamme erilaisia kulttuureja kaveripiireissä, parisuhteissa, kouluissa, varusmiespalveluksessa tai naisten vapaaehtoisessa asepalveluksessa, työelämässä ja ylipäättään eläessämme osana ainutlaatuista yhteiskuntaamme. Jokainen kohtaa oman elämänsä aikana useita edellä mainittuja kulttuureja, jotka muokkaavat meidän yksilöllistä toimintakykyämme.

## **6.3 Strateginen ajattelu ja itsetuntemus**

Kokonaisvaltaisen ja yksilöllisen toimintakyvyn lisäksi yksilö voi tukea henkistä kriisinkestävyyttään kehittämällä omia ajattelutaitoja. Antiikin Kreikan stoaalainen filosofi nimeltä Epiktetos on aikoinaan todennut, että ”eivät asiat tee meitä onnettomiksi, vaan se miten ajattelemme asioista.” Ei siis mitä ajatella, vaan miten ajatella. Ajattelun kehittämistä mitä ajatella tasolta, miten ajatella tasolle, voidaan kehittää hyödyntämällä esimerkiksi ajattelun kehittämisen mallia nimeltä strateginen ajattelu. Tämä ajattelun kehittämisen malli sisältää viisi niin sanottua ajattelun linssiä, jotka ovat kriittinen, eettinen, luova, systeemi- ja aikaperspektiivinen ajattelu. Ajattelun kehittämisen malleja on monia ja niistä löytyykin avoimista lähteistä paljon lisätietoa.

Tunnettu ja arvostettu yhdysvaltalainen kirjailija-luennoitsija Simon Sinek argumentoi kirjassaan ”Start with why” vapaasti suomennettuna seuraavasti; ”Muutamat ihmiset tai organisaatiot tietävät miksi he tekevät sitä mitä tekevät.” Toinen samankaltainen argumentti samaisessa teoksessa kuuluu näin; ”Ihmisiä ei kiinnosta se mitä sinä teet, vaan miksi teet sitä mitä teet.” Hyvä keino kasvattaa henkilökohtaista itsetuntemustaan on aloittaa kysymällä itseltään miksi teen sitä mitä teen? Mitkä ovat niitä asioita, jotka motivoivat esimerkiksi tekemään työtä jota teen. Itsetuntemusta voi lisätä myös tarkastelemalle omaa vanhemmuuttaan ja kysyä itseltään miksi olen isä tai äiti. Parhaimmillaan vastaukseksi saattaa löytyä jotain syvällistä, joka kasvattaa itsetuntemusta ja lisää merkityksellisyyden tunnetta.

#### **6.4 Henkinen kriisinkestävyys rakentuu toimintakykyisistä yksilöistä**

Toimiva yhteiskunta tarvitsee toimintakykyisiä yksilöitä. Mitä vaativampi tilanne yhteiskuntamme kriisinkestävyyttä koettelee, niin sitä enemmän yksilön toimintakyky ja resilienssi eli henkinen kriisinkestävyys joutuvat koetukselle. Uusi Yhteiskunnan turvallisuusstrategia on tunnistanut henkisen kriisinkestävyyden yhdeksi tärkeimmäksi yhteiskunnan elintärkeistä toiminnoista. Osoitus siitä on elintärkeiden toimintojen uudelleen asettelu edelliseen vuoden 2017 Yhteiskunnan turvallisuusstrategiaan nähden siten, että kokonaisturvallisuuden timantissa henkinen kriisinkestävyys on timantin keskellä ylhäällä. Yhteiskunnan turvallisuusstrategia tunnistaa yksilöt henkisen kriisinkestävyyden korvaamattomina kokonaisturvallisuuden toimijoina ja tekijöinä. Jokaisen yksilön on itsensä, läheistensä ja yhteiskuntamme vuoksi pidettävä huolta henkilökohtaisesta toimintakyvystään. Yhteiskunnan kriisinkestävyys nojaa yksilöiden henkiseen kriisinkestävyyteen. Yksi parhaimpia tapoja arvostaa itseään, läheisiään ja upeaa yhteiskuntaamme on pitää huolta omasta toimintakyvystä, joka koostuu kokonaisvaltaisesta ja yksilöllisestä toimintakyvystä, ajattelutaidoista sekä itsetuntemuksesta.

## 7 Henkinen kriisin kestävyys ja kulttuuri

Virpi Launonen

Henkinen kriisinkestävyys ei ole asia, joka voidaan kytkeä päälle tarvittaessa, vaan se rakentuu ajallisesti monien eri seikkojen summana. Keskeistä onkin tunnistaa, että henkisen kriisinkestävyyden perusta luodaan normaali oloissa, joka päivä eletävässä arjessa. Siihen liittyy yksilötason kokemuksia, joita ovat esimerkiksi merkityksellinen ja sujuva arki, mielekäs tekeminen ja osallisuuden kokemus sekä yksilöiden luottamus toisiinsa ja yhteiskuntaan. Yksilöt muodostavat yhteisöjä, jotka toimivat kanavana yksilöiden toimijuudelle ja samalla tuottavat osaamista ja resurssia tukemaan yhteiskunnallisia ponnisteluja. Yhteiskunnallisella tasolla henkinen kriisinkestävyys kiteytyy siihen, että sen rattaat pyörivät kaikissa tilanteissa, ja yksilöt kokevat saavansa tarvitsemansa tuen ja turvan yhteiskunnalta.

Henkinen kriisinkestävyys kytkeytyy myös monitahoisiin kysymyksiin identiteetistä, sen rakentumisesta ja vahvistamisesta. Kulttuuri luo ja muokkaa identiteettiä, jota osallisuuden kokemukset tukevat. Kulttuurin kautta tapahtuva jakaminen vahvistaa jatkuvuuden tunnetta ja luo merkityksiä olemassaololle. Kulttuuri on myös väylä oman identiteetin ilmaisemiselle ja yhteisöjen muodostumiselle.

### 7.1 Moniulotteinen henkinen kriisinkestävyys

Ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta siihen, miten henkistä kriisinkestävyyttä rakennetaan ja vahvistetaan. Vaikka kulunut sanonta ”kansalle leipää ja sirkushuveja” on syntynyt satiirisessa kontekstissa, se sisältää totuuden siemenen. Ihminen tarvitsee ruumiinravintoa mutta ei pysty elämään pelkästään sillä. Mielekäs elämä vaatii rakennuspalikoikseen myös muuta sisältöä, joka luo tarkoituksen olemassaololle.

Tarkastelemalla ihmisten käyttäytymistä kriisiaikoina voidaan havaita, mitkä asiat heille ovat merkityksellisiä. Erityisesti jatkosodan aikana rintamajoukoille tarjottiin mahdollisuuksia levähtää sotatyön välissä siviilistä tuttuja harrastusten parissa. Joukoille järjestettiin urheilukilpailuja, teatteriesityksiä ja elokuvanäytöksiä. Lisäksi miesten irtautumista todellisuudesta tuettiin rintamakirjastoilla, radioilla ja seurapeleillä. Vaikka sodankäynnin tekniikka ja todellisuus ovat muuttuneet huimasti 80 vuodessa, henkisen kriisinkestävyyden

rakennuspalikat ovat säilyneet samankaltaisina. Ukrainan sodasta kertovissa artikkeleissa toistuvat tutunkuuloiset tavat hallita stressiä, pitää kiinni normaalin arjen illuusiosta ja elämän mielekkyydestä: lukeminen, musiikki, liikuntaharrastukset ja yhteisöissä toimiminen.

Yhtä lailla korona-aikana nähtiin, että vessapaperin ja näkkileivän hamstraamisen jälkeen ihmiset siirtyivät nopeasti nykimään suljettujen kuntosalien ja kirjastojen ovia, kun tarvittiin jotain normaalista arjesta muistuttavaa mielekästä tekemistä.

## **7.2 Henkistä kriisinkestävyyttä ylläpidetään kunnissa**

Kunnat – erityisesti sivistystoimi – ovat merkittävässä roolissa henkisen kriisinkestävyyden rakentamisessa, vahvistamisessa ja ylläpitämisessä. Ne mahdollistavat sujuvan arjen, uusintavat yhteiskuntaa, tarjoavat merkityksellistä sisältöä vapaa-aikaan ja tukevat kulttuurin säilymistä ja kehittymistä. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että aikuiset voivat käydä töissä, kun lapset ovat työpäivän aikana varhaiskasvatuksessa ja koulussa, yhteiskunnassa tarvittavien perusosaamisten opettamista sekä kulttuuri- ja liikuntaharrastusmahdollisuuksien tarjoamista. Sivistystoimella on merkittävä rooli myös osallisuuden vahvistamisessa. Sitä tehdään muun muassa nuorisotyössä sekä mahdollistamalla yhteisöjen toimintaa esimerkiksi tilojen, avustusten ja muiden resurssien muodossa.

Suomen Viron-instituutin johtaja Hannele Valkeeniemi on todennut, että kulttuuri on arvojen, identiteetin ja ihmisenä olemisen järjestelmä. Kunnilla on keskeinen rooli tässä järjestelmässä. Sivistystoimessa tehdään työtä, jolla pidetään yllä kulttuurisia rakenteita, mahdollistetaan niiden kehittyminen ajassa sekä niiden välittyminen uusille sukupolville. Työ on arkisuudessaan itsestään selvää: se on esimerkiksi museon kokoelmista huolehtimista, kirjallisuuden tarjoamista kirjastossa, oman polun löytymisen tukemista nuorisotoimessa, ruumiinkulttuurin rakentamista tarjoamalla mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Se on siis sitä, mitä tuhannet sivistystoimen ammattilaiset tekevät työssään päivittäin.

Henkinen kriisinkestävyys on merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemusta. Sujuvan ja tutun arjen elementit luovat sitä osaltaan, mutta siihen liittyy monitahoisempia ja syvällisempiä elementtejä. Vapaa-ajan aktiviteetit ja sisällöt heijastavat ja rakentavat kulttuuria, joka puolestaan on keskeinen osa identiteettiä. Tästä syystä työtä harrastusten edistämiseksi tai kulttuurimahdollisuuksien tarjoamiseksi ei tule ylenkatsoa. Mikä tuottavuutta korostavassa ympäristössä saattaa vaikuttaa tarpeettomalta puuhastelulta, onkin keskeistä identiteetin muodostumiselle.

Kulttuuri on se, joka tekee meistä meidät ja erottaa meidät muista. Kulttuuri auttaa kestäämään. Kulttuuri on myös maanpuolustustahdon keskiössä: kulttuuri rakentaa sen, mitä halutaan puolustaa. Kulttuuri on sitä merkityksellisyyttä, joka rakentaa yksilöt, yhteisöt ja yhteiskunnat. Viimeistään nyt on aika tunnistaa henkisen kriisinkestävyyden merkitys yhteiskunnan toimintakyvylle ja turvallisuudelle. Panostaminen kulttuuriin, koulutukseen ja sivistykseen on panostusta henkiseen kriisinkestävyyteen ja turvallisuuteen.

## 8 Kirkko henkisen kriisinkestävyyden rakentajana

Jukka Helin

Uskonnollisten yhteisöjen mielletään keskittyvän vain uskonnon harjoittamiseen. Mitä suurempi yhteisö on, sitä virheellisempi mielikuva on. Tämä näkyy erityisellä tavalla normaaliolojen häiriötilanteissa ja poikkeusoloissa.

Suomessa toimii satoja eri uskontoja edustavia yhteisöjä, joista vajaat 200 on rekisteröityneitä. Evankelis-luterilainen ja ortodoksinen kirkko ovat oman, eduskunnan vahvistaman lainsäädäntönsä pohjalta toimivia julkisyhteisöjä, joiden toiminta on huomattavan laaja-alaista.

Yhteiskunnan turvallisuusstrategian 2025 toisessa osassa kuvataan turvallisuustimantin kunkin kulman edellyttämät strategiset tehtävät. Henkistä kriisinkestävyyttä koskevat tehtävät on kirjattu seitsemäksi otsikoksi (YTS 2025, 47). Ortodoksisen ja aivan erityisesti evankelis-luterilaisen kirkon toimet kattavat ne kaikki.

### 8.1 Kirkon valmiussuunnittelun merkitys henkiselle kriisinkestävyydelle

Koko yhteiskunnan valmiuden rakentamisessa evankelis-luterilaisen ja ortodoksisen kirkon merkitys korostuu. Niiden työ valmiuden suunnitelmalliseksi ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi kattaa niin yksilön, yhteisöjen, kansakunnan kuin valtakunnankin henkisen kriisinkestävyyden vahvistamisen. Kansankirkkojemme (evankelis-luterilainen ja ortodoksinen) valmiussuunnitelmat kattavat toimet normaalioloissa ja niiden häiriötilanteissa, poikkeusoloissa ja kriisistä toipuessa. Varautumista koordinoidaan valtakunnallisella ja alueellisella tasolla, ja siitä vastaavat seurakunnissa kirkkoherrat ja erikseen nimetyt valmiuspäälliköt. Valmiussuunnittelussa ja varautumisessa tehdään tiivistä yhteistyötä kuntien ja alan valtakunnallisten toimijoiden kanssa.

Evankelis-luterilaisten seurakuntien kulttuuripalvelut käsittävät noin 1 000 konserttia tai muuta musiikkitilaisuutta kuukaudessa. Kirkko tukee ja edistää laajasti myös muita taidemuotoja. Valtaosa maamme kulttuuriperinnön arvokkaista rakennuksista ja esineistöstä on kirkollista. Ne rakentavat osaltaan kansallista identiteettiämme ja ovat tärkeä osa kansallista muistia. Tämän kulttuuriperinnön suojeleminen on yksi valtiovallan kirkolle uskomista tehtävistä.

Kohteet on luetteloitu, ja mm. esineistön evakuointi kuuluu seurakuntien valmiussuunnitelmiin.

Uskonnollisten yhteisöjen hengellinen toiminta ja sen turvaaminen kaikissa olosuhteissa on kirkkojen avaintehtävä. Tavanomainen jumalanpalvelus- ja hartauselämä itsessään ovat varautumista normaalioloissa. Kriisi- ja suruhartaudet kriisitilanteissa ovat osa tätä kirkon ominta toimintaa, samoin henkisen tuen tarjoaminen kaikille halukkaille. Kriisitilanteessa seurakuntien ensimmäisiä tehtäviä on avata kirkon ovet kaikille halukkaille, ei siis todellakaan vain kirkon jäsenille. Kokemus on osoittanut, että hyvin monelle pelkkä kirkkoon hakeutuminen tuo turvaa epävarmassa tilanteessa. Suruhartauksiin osallistuu kriisitilanteissa huomattavan suuri joukko ihmisiä.

Seurakuntien nuorisotoiminta on osa niiden laajaa kasvatustoimintaa, joka tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuksia osallistua turvalliseen ja yhteisölliseen toimintaan. Se vahvistaa nuoren tiedollisia, taidollisia ja sosiaalisia valmiuksia sekä vahvistaa hänen arvopohjaansa. Näiden kautta vahvistuvat myös valmiudet kohdata kriisitilanteita ja selvitä niistä. Työssä toimii noin 2 500 kasvatuksen ammattilaista.

Kirkon ja sen seurakuntien viestintä pitää yllä ja valmistautuu jatkuvasti ja suunnitelmallisesti erilaisiin häiriö- ja poikkeustilanteisiin. Kirkollisen viestinnän ammattilaiset toimivat verkostomaisesti ja tukevat kriisitilanteissa tehokkaasti toisiaan. Kirkko ymmärtää tehtäväkseen välittää viestiä erityisesti toivosta ja tulevaisuudesta.

## **8.2 Kirkon työ ehkäisee syrjäytymistä**

Kristillisten kirkkojen luovuttamattomiin tehtäviin kuuluu heikoimmassa asemassa olevien auttaminen. Tämä työ ehkäisee syrjäytymistä ja eriarvoisuutta. Tässä työssä toimii noin 1 200 diakoniatyöntekijää, joista valtaosa on sosiaalityön tai terveydenhuollon ammattilaisia. Seurakunnat jakavat avustuksia mm. erilaisen yhteisöllisen toiminnan tukemiseen n. 40 miljoonaa euroa vuodessa. Lähes kymmenen miljoonaa euroa jaetaan väliaikaiseksi tarkoitettua tukea, josta valitettavasti on kehittynyt viimeinen mahdollinen tukimuoto monelle syystä tai toisesta vaille riittävää yhteiskunnan tukea jäävälle. Yhteisöruokailuihin osallistuu vuosittain yli 310 000 henkeä, ja lisäksi vähävaraisille jaetaan lähes 180 000 ruokakassia. Vammaisten ihmisten parissa tekee työtä noin 50 ammattilaista päätoimisesti ja 150 osa-aikaisesti. Monikulttuurisessa työssä toimii kymmeniä työntekijöitä. Kirkon erityisnuorisotyöntekijät tekevät lisäksi etsivää työtä tavoittaakseen

syрjäytyneitä nuoria. Työ on vahvasti verkottunut kuntien etsivän nuorisotyön kanssa.

Seurakunnat ovat ensi sijassa yhteisöjä, eivät organisaatioita. Evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnissa toimii viikoittain kymmeniä tuhansia *vapaaehtoisia* vastuunkantajia, jotka antavat työpanoksensa yhteisön käyttöön. Ruoka-avun ja vanhusten auttamisen parissa toimii tuhansia. Auttamalla ja tukemalla lähimmäisiään nämä vapaaehtoiset parantavat yhteiskunnan kriisinsietokykyä ja voivat itse tuntea tekevänsä merkityksellistä työtä.

### 8.3 Kirkko osana psykososiaalista tukea

Seurakunnat ovat valmiussuunnittelussaan varautuneet tukemaan myös väestön toipumista kriisistä. Keskeinen osa tätä työtä on kirkon henkinen huolto (HeHu), jonka toimijat ovat kirkon ammattilaisia. Heidän tehtävänään on antaa onnettomuuksissa ja kriiseissä henkistä ja psykososiaalista tukea sitä tarvitseville. Tukea annetaan tarvittaessa myös pelastustyöhön osallistuville henkilöille ja kaikille, joita tapahtuma on koskettanut. Kirkon henkisen huollon ryhmät ovat osa yhteiskunnan henkisen ja psykososiaalisen tuen kokonaisuutta häiriötilanteissa. Ne toimivat tiiviissä yhteistyössä hyvinvointialueiden sosiaali- ja kriisipäivystyksen kanssa, lähtevät kriisitilanteissa liikkeelle sen pyynnöstä ja toimivat kriisitilanteessa sen ohjauksessa.

Evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnilla on yhteiskunnan antama vastuu *hautaustoimen* järjestämisestä. Hautaamisesta huolehtimisella arvokkaalla tavalla myös esim. suuronnettomuuden jälkeen on kansalaisten henkisen kriisinkestävyiden kannalta tärkeää.

Kirkon ja muiden uskonnollisten yhteisöjen normaali toiminta tukee yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan henkistä kriisinkestävyyttä. Se lisää kansalaisten kokemusta elämän merkityksellisyydestä, vahvistaa yksilön arvopohjaa ja tarjoaa väylän tukea heikoimmassa asemassa olevia.

## 9 Väestön toipuminen kriiseistä ja häiriötilanteista

Annina Sadeoja

Marja Kuronen

Maailmassa on käynnissä useita väestötason kriisejä. Aseelliset konfliktit ja selkkaukset, täysimittaiset sodat ja äkilliset ja pitkittyneet luonnononnettomuudet sekä köyhyyden ja osattomuuden olosuhteet koettelevat ihmisten henkistä ja fyysistä kriisinkestävyyttä. Väestötason turvallisuudentunteeseen ja jaksamiseen vaikuttavia suuronnettomuuksia tapahtuu myös alueilla, jossa olosuhteet muuten ovat vakaat. Suomessa ja lähialueilla on kokemuksia tällaisista tilanteista ja niiden jälkihoidosta. Suomalaisia on lisäksi ollut osallisina myös maailmanlaajuisissa luonnononnettomuuksissa. Sotahistoriamme kautta tunnemme myös sotien vaikutusta henkiseen toipumiseen väestössä. Tässä kirjoituksessa pohdimme, miten Suomessa varaudutaan toipumisen edistämiseen mahdollisissa väestötason kriisitilanteissa ja miten toipumista voidaan edistää.

Väestötason toipumiseen liittyvän työn organisoinnin ja koordinoinnin vastuista ei ole kuitenkaan selkeästi määritelty tilanteissa, joissa pitäisi löytää uusia malleja isojen ihmisjoukkojen auttamiseen. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmämme kantokyky ei kestä sitä, että vastuu koko väestön toipumisesta suurista, koko yhteiskuntaa koskevista kriiseistä olisi sillä. Suuronnettomuuksien jälkeisen psykososiaalisen tuen rakenteita ja vastuuta on selkiytetty Suomessa viime vuosina paljon, mutta näillä rakenteilla ei voida vastata koko väestöä koskevien tilanteiden hoitamiseen ja väestön toipumisen edistämiseen. Vastuu väestötason toipumisen koordinoinnista ei voi olla esim. yksittäisellä hyvinvointialueella, vaan sen tulisi olla taholla, jolla on riittävä mandaatti ohjata toimintaa yli hallintorajojen. Massojen auttaminen vaatii uusia, erilaisia toimintatapoja, jossa huomioidaan kaikki hallinnonalat ja kolmas sektori, mutta myös nk. neljäs sektori eli spontaanit vapaaehtoiset. Lisäksi tarvitaan myös erilaisia matalan kynnyksen auttamisen malleja.

Ville-Pekka Sorsa ym.<sup>11</sup> toteavat kirjoituksessaan ”Koronapandemia oli vasta alkusoittoa – monihäiriötila haastaa Suomen kriisinkestävyyden”

---

<sup>11</sup> Koronapandemia oli vasta alkusoittoa – monihäiriötila haastaa Suomen kriisinkestävyyden. Ville-Pekka Sorsa, Marja-Kristiina Lerkkanen, Johanna Hautakorpi, Heini Hakosalo, Ville Valkonen Helsingin yliopisto, Jyväskylän yliopisto, Oulun yliopisto, Turun yliopisto 21.2.2023, <https://www.mustread.fi/artikkelit/koronapandemia-oli-vasta-alkusoittoa-monihairiotila-testaa-suomen-kriisinkestavyden/>

koronapandemian opettaneen, että asiantuntemus ei ole sama kuin hallintaosaaminen. Pandemian myötä tuli esille vastuuaukkoja, ja etenkin sosiaali- ja terveysministeriölle lankesi laajaa vastuuta, vaikka pandemia oli merkittävä ongelma myös esimerkiksi työ- ja elinkeinoelämälle sekä opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalle. Tämän huomioon ottaminen olisi edellyttänyt vahvempaa poikkihallinnollista yhteistyötä.

Kirjoituksen mukaan valtionhallinnon keskeisten organisaatioiden kykyä johtaa kriisin ratkaisutoimia tulee vahvistaa. Kansallisella tasolla tulisi sopia koordinaatiovastuusta, kun kriisi on vaikutuksiltaan sellainen, että se vaatii väestötason toimia. Tällöin vastuutaho tiedetään ja sen toiminta on selkeästi johdettua. Huomiota tulee kiinnittää erilaisiin väestöryhmiin ja soveltaa olemassa olevia suosituksia. Vastuutahon on tärkeä kerätä kokemuksia ja soveltaa niitä väestötason toipumisen rakenteiden luomisessa.

## **9.1 Maallikkoensiapu toipumisen tukena**

Kautta aikojen ihmiset ovat tukeneet toisiaan erilaisissa menetyksissä ja traumoissa. Näin tapahtuu edelleen, ja osa toiminnasta on organisoitua. Maailmassa on n. 120 miljoonaa pakolaista, ja luonnononnettomuuksissa ja sodissa vammautuneita ja traumatisoituneita on paljon. Heidän pääsemisensä traumoihin erikoistuneen ammattiavun piiriin on käytännössä mahdotonta. Järjestökentässä hyödynnetään erilaisia matalan kynnyksen menetelmiä, jotka sopivat maallikkojen käyttöön. Esim. "Counselling First Aid" (CFA)-menetelmää käytetään pakolaisten ja suuronnettomuusuhrien kohtaamisessa (Myanmar, Japani, Kreikka). Sen kehittäjän psykologi Joseph Osawan mukaan menetelmästä voi hyötyä tahansa, missä tahansa, ystävien kesken, perheessä, tuntemattomien kesken vaikkapa pakolaisleirillä, työpaikoilla, jopa sosiaalisessa mediassa tai tekstiviestein. Sitä voi toteuttaa kuka tahansa. Tärkeintä on kuuntelu, välittäminen ja jatkossa mahdollinen tasaveroisen ihmissuhteen muodostuminen. Tällä pyritään avaamaan ovia, jotta ihminen voi jakaa kokemuksiaan tuntematta itseään riittämättömäksi tai "potilaaksi", saati psyykkisesti sairaaksi eli tilanteen normalisointi ja kokijan voimauttaminen aktiiviseksi toimijaksi kriisistä huolimatta.

## **9.2 Sosiaalinen pääoma tukee selviytymistä**

Erilaiset yhteiskunnalliset ja yksilöihin liittyvät tekijät lisäävät tai estävät väestön toipumista kriisitilanteista. Edistäviä tekijöitä ovat mm. väestön kokemus oikeudenmukaisuudesta, vahvat lähiyhteisöt (perhe, uskonnolliset yhteisöt, järjestöt) ja koko yhteisön mukaan ottaminen jälleenrakennustyöhön. Samalla on tärkeää, että edistävä toiminta mukautetaan kullekin yhteisölle sopivaksi. Tärkeitä toipumisen edistäjiä ovat yhteisöllisyyden ja merkityksellisyyden

kokemus sekä koherenssin tunne. Helposti saavutettavat sote-palvelut luovat pohjaa luottamuksen rakentumiselle. Hyvä viestintä auttaa toipumista, samoin väestön mielenterveystaitojen ja -osaamisen tukeminen.

Toipumista estää kokemus epäoikeudenmukaisuudesta ja uusien jakolinjojen syntyminen väestössä kriisin seurauksena. Riskeinä ovat löyhät tai puuttuvat lähiyhteisöt, toimeentulon ongelmat ja eriarvoisuus sekä yhteisöllisyyden ja merkityksellisyyden puute. Toipumista estävinä tekijöinä tulevat esille laajat päihdeongelmat ja puutteet mielenterveystaidoissa ja -osaamisessa. Samaan epäedulliseen suuntaan vaikuttavat huonosti saatavat erityisesti matalan kynnyksen sosiaali- ja terveystalvet ja huono ja riittämätön viestintä.

Yhteisöt ja yhteisöjen sosiaalinen pääoma on erittäin tärkeä väestön toipumisessa. Jos yhteisöllä on hyvä sosiaalinen pääoma, tukee se myös niiden yksilöiden selviytymistä, joiden omat voimavarat eivät riitä. Sosiaalisen pääoman keskeisimmät tekijät ovat yhteisön sisäinen luottamus sekä halu auttaa toisiaan. Yhteisöjen sosiaalisen pääoman vahvistaminen vahvistaa myös yhteiskunnan henkistä kriisinkestävyyttä ja siihen tulisi kiinnittää huomiota niin hallinnon toimissa kuin poliittisessa päätöksenteossa. Väestön toipumista edistävät ja estävät tekijät tulisi huomioida poliittisessa päätöksenteossa ja resurssien kohdentamisessa jo ennen kuin mitään tapahtuu. Henkinen kriisinkestävyys rakennetaan paljon ennen kuin mitään tapahtuu ja sen ylläpito vaikeutuu merkittävästi, mikäli sen ylläpitoon ei ole riittävästi panostettu.



**Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto**

Vaasa

2025