



Rauhanturvaajan käsikirja

Tietoa kriisinhallintatehtäviin
lähtevälle ja hänen läheisilleen



Porin prikaati 2025

Porin prikaati
Kriisinhallintakeskus

PL 38

27801 Säkylä

Puhelin: 0299 800 (vaihde)

Sähköposti: kriisinhallintakeskus@mil.fi

maavoimat.fi/porin-prikaati

Julkaisusarja: Porin prikaatin Kriisinhallintakeskuksen julkaisuja

ISBN: 978-951-25-3320-6

ISBN: 978-951-25-3321-3 (PDF)

PunaMusta Oy 2025

Lukijalle

Kriisinhallintatehtäviin valmistautuminen on tärkeä osa koko kriisinhallintaoperaatiota. Lähteminen kriisinhallintatehtäviin on iso muutos sekä rauhanturvaajalle että hänen läheisilleen. Tästä syystä muutokseen on hyvä valmistautua yhdessä.

Sotilaallinen kriisinhallinta on rauhanturvaajan ja hänen läheistensä yhteinen projekti alusta loppuun asti. Hyvä valmistautuminen rauhoittaa sekä rauhanturvaajan että hänen kotijoukkojensa mieltä. Palvelusaika sujuu mukavasti, kun valmistelut on tehty hyvin ja yhteisymmärryksessä.

Tähän käsikirjaan on koottu tietoa ja käytännön neuvoja kriisinhallintatehtäviin lähtevälle ja hänen kotijoukoilleen. Käsikirjan loppupuolella on yhteystietoja, joista saa tarvittaessa lisätietoa.

Toivotamme antoisaa elämänvaihetta kriisinhallintatehtävien parissa sekä rauhanturvaajille että heidän läheisilleen!

Sisältö

1 Porin prikaatin järjestämät koulutustilaisuudet	7
1.1 Koulutusjärjestelmä	7
1.1.1 Valmistava koulutus	7
1.1.2 Rauhanturvaajan peruskoulutus	7
1.1.3 Sotilastarkkailijoiden koulutus	9
1.1.4 Rauhanturvaajan täydennyskoulutus	9
1.1.5 Gender-toiminta kriisinhallintaoperaatioissa	9
1.1.6 Koulutus- ja valintatilaisuudet	10
1.2 Yleiset ohjeet koulutustilaisuuteen	11
1.2.1 Lääkärin ja hammaslääkärin todistukset	11
1.2.2 Muut tarvittavat asiakirjat ja varusteet	12
1.2.3 Matkustaminen koulutukseen	12
1.2.4 Työsuhdeturva koulutuksen aikana	13
1.3 Etuudet ja korvaukset koulutuksen aikana	14
1.3.1 Reserviläiset	14
1.3.2 Puolustusvoimien ja rajavartiolaitoksen virka- ja työsuhteiset	14
1.3.3 Terveystienhuolto	15
1.3.4 Majointi ja muonitus	15
1.3.5 Vakuutus- ja tapaturma-asiat	15
2 Kriisinhallintapalvelus	17
2.1 Huomioitavat seikat ennen palvelukseen lähtöä	17
2.1.1 Passitiedot	17
2.1.2 Vakuutukset	17
2.1.3 Verotustiedot	17
2.1.4 Pankkiasiat ja etuudet	17
2.1.5 Varusteet ja matkatavarat	18
2.2 Palvelussitoumus	19
2.2.1 Kriisinhallintajoukot	19
2.2.2 Sotilastarkkailijat	19
2.3 Palkkaus ja päiväraha	19
2.3.1 Rauhanturvaajat	19
2.3.2 Sotilastarkkailijat	20
2.3.3 Lomakorvaus	20
2.3.4 Ammattiliitto	21
2.4 Työsuhdeturva palveluksen aikana	21
2.5 Palvelusvapaajärjestelyt	21
2.6 Yhteydenpito kotimaahan	22

2.6.1 Postipalveluiden järjestelyt kriisinhallintajoukossa	22
2.7 Rauhanturvaajat ja sosiaalinen media	28
3 Rauhanturvaajan vakuutusturva	30
3.1 Laki tapaturman ja palvelussairaudesta korvaamisesta kriisinhallintatehtävässä	30
3.2 Korvauksen hakeminen	32
3.3 Lisäkorvaus kuolemantapauksen ja pysyvän haitan perusteella	32
3.4 Ryhmähenkivakuutus	33
4 Palvelushyvinvointi	34
4.1 Terveystenhuolto kriisinhallintapalveluksen aikana	34
4.1.1 Terveystenhuolto kriisinhallintajoukoissa	34
4.1.2 Sairastuminen palvelusvapaan aikana	34
4.2 Psykososiaalinen tuki	36
4.2.1 Valmistautuminen operaatioon	36
4.2.2 Ennen palvelusta	39
4.2.3 Palvelusaikana	39
4.2.4 Psykososiaalisen tuen ryhmä toimialueella	40
4.2.5 Rauhanturvaajan läheisille suunnattu tuki kotimaassa	40
4.2.6 Suomen Rauhanturvaajaliitto ry (SRTL).....	42
4.2.7 Palvelusvapaat	45
4.2.8 Yksilökohtainen tuki	45
4.2.9 Palveluksen keskeyttäneet	45
4.2.10 Kotiuttamiskoulutus	46
4.3 Perustietoa stressistä	46
4.3.1 Palvelusstressi	46
4.3.2 Traumaattinen stressi	48
4.3.3 Kotiinpaluustressi	49
4.3.4 Palveluksen jälkeinen psyykkisen tuen palvelut Valtiokonttorin kautta.....	50
5 Opas kotiinpaluuseen	52
5.1 Lähtö operaatiosta	52
5.2 Paluu kotiin	53
5.3 Rutiineihin totuttelu	55
5.3.1 Arki	55
5.3.2 Kotiinpaluu erityisen järkyttävän tapahtuman jälkeen	57

5.4 Työ ja opiskelu	58
5.4.1 Työsuhdeasiat	58
5.4.2 Työnhaku	58
5.4.3 Opiskelu ja urasuunnittelu	61
5.4.4 Kohti uutta missiota?	61
6 Yhteystiedot	62
6.1 Yhteyshenkilöt Porin prikaatissa ja Maavoimien esikunnassa	62
6.2 Mistä apua?	63
7 Liitteet.....	64
Liite 1. Laki sotilaallisesta kriisinhallinnasta 31.3.2006/211	64
Liite 2. Yleisvaltakirja	65
Liite 3. Toimenpideluettelot ennen koulutusta ja operaatioon lähtöä	66
Liite 4. Keskinäinen elatussopimus	67



1 Porin prikaatin järjestämät koulutustilaisuudet

1.1 Koulutusjärjestelmä

Kriisinhallintajoukkojen henkilöstön koulutus jaetaan neljään eri kokonaisuuteen:

- valmistava koulutus
- rauhanturvaajan peruskoulutus
- rauhanturvaajan täydennyskoulutus
- kotiuttamiskoulutus kotiinpaluun jälkeen.

1.1.1 Valmistava koulutus

Valmistavaan koulutukseen henkilöstö valitaan pääsääntöisesti ennalta laaditun henkilöstön käyttösuunnitelman sekä henkilöstötilauksen mukaisesti. Valmistava koulutus on usein edellytys vaativimpien kriisinhallintatehtävien hoitamiseen. Valmistava koulutus voidaan järjestää myös ulkomailla.

1.1.2 Rauhanturvaajan peruskoulutus

Rauhanturvaajan peruskoulutuksesta vastaa Porin prikaatin Kriisinhallintakeskus yleensä 1–8 viikkoa ennen toimialueelle siirtymistä Säkylässä järjestettävässä koulutus- ja valintatilaisuudessa. Koulutus- ja valintatilaisuuden pituus on yhdestä viikosta useisiin viikkoihin.

Rauhanturvaajan peruskoulutus (ns. rotaatiokoulutus) annetaan jokaiselle ennen operaatioon siirtymistä. Koulutuksen tavoitteena on, että henkilöstö kykenee aloittamaan käskelyn tehtävän. Rauhanturvaajan peruskoulutuksessa kaikille koulutettaville kerrataan sotilaan perustaidot sekä annetaan alustava toimialuetietous ja rauhanturvaajan operaatiokohtainen yleiskoulutus. Täydennyskoulutus ja tehtäväkohtainen koulutus järjestetään toimialueella.

Kuljettajakoulutus annetaan koulutusjaksolla ennen pääjoukon koulutusajankohtaa. Koulutuksessa annetaan eri operaatioiden tarpeisiin vaadittavat Puolustusvoimien ajo-oikeudet ja erityisluvut. Kuljettajakoulutuksen sisältö sovitetaan pääosin henkilön tehtävän ja operatiivisen tarpeen mukaisesti.



*Rauhanturvaajien
rotaatiokoulutus*

1.1.3 Sotilastarkkailijoiden koulutus

Sotilastarkkailijoiden koulutukseen sisältyvät esimerkiksi Puolustusvoimien Kansainvälisen keskuksen (PVKVK) sotilastarkkailijakurssi Suomessa tai ulkomailla sekä koulutus- ja valintatilaisuus Porin prikaatissa Säkylässä. Porin prikaatin koulutustilaisuuden aikana suoritetaan juoksutesti, lääkärintarkastus, varustaminen sekä perehdytään operaatioalueen viime hetken tilanteeseen.

1.1.4 Rauhanturvaajan täydennyskoulutus

Täydennyskoulutusta annetaan toimialueella. Täydennyskoulutus alkaa heti alueelle saapumisen jälkeen perehdyttämisellä toimialueeseen sekä omaan ja joukon tehtävään sekä tehtävien vaihtoon kohteen henkilöstön kanssa. Täydennyskoulutuksen suunnittelu ja toteuttaminen on alueella olevan joukon vastuulla. Täydennys- ja ylläpitävä koulutus jatkuu koko tehtävän ajan. Koulutuksen tarkoituksena on ylläpitää henkilöstön toimintakykyä ja joukon suorituskkyä sekä tarvittaessa reagoida muuttuvaan tilanteeseen.

1.1.5 Gender-toiminta kriisinhallintaoperaatioissa

Gender-toiminta Puolustusvoimissa on operatiivista toimintaa, joka tarkoittaa tilanneymmärrystä ja vahvistaa omasuojaa. Toimintaympäristöanalyysiä täydentävä gender-analyysi on edellytys moniulotteisen ei-sotilaallisen voimankäytön vastatoimille. Tavoite on, että toimialueen väestön turvallisuustilanteen ja yhteiskunnan kriisinkeskeytyyden jatkuvaa arviointia toteutetaan operatiivisen toiminnan kannalta keskeisiltä osin, kaikissa turvallisuustilanteissa ja operaatiovaiheissa. Tarkastelun kohteena on läpileikkaavat asiakokonaisuudet (Cross-Cutting Topics, CCTs).

Pääesikunnassa ja puolustushaaraesikunnissa gender-neuvonantajat (Gender Advisor, GENAD) toimivat väestön turvallisuuden (Human Security, HS) asiantuntijatehtävässä. KRIHA-operaatioissa toimivat voivat tukeutua heihin, POC PE GENAD. GENAD-verkosto vastaa HS- ja CCT-kokonaisuuksien seurannasta ja toimeenpanosta Puolustusvoimissa. Verkosto toimii poikkihallinnollisessa yhteistyössä sekä kansallisesti että kansainvälisesti, yhdessä Naton, YK:n ja ETYJ:n neuvonantajaverkoston sekä ICRC:n kanssa.

Kriisinhallintajoukossa palvelee kansallinen gender focal point (GFP), joka on oman tehtävänsä ohella genderiin ja väestön turvallisuuteen erityiskoulutuksen saanut asiantuntija. Kaikissa Nato-johtoisissa ja joissakin YK- ja EU-johtoisissa operaatioissa työskentelee ylemmässä esikunnassa johdon neuvonantaja gender advisor (GENAD).

Lisää tietoa siitä, mitä gender-toiminta kriisinhallintaoperaatioissa tarkoittaa, on saatavilla muun muassa Naton JADL-verkko-opetuskokonaisuudesta numero 169 ja Naton Bi-SC-toimintakäskystä 40-1, jonka saa kätevimmin luettavaksi googlaamalla.

1.1.6 Koulutus- ja valintatilaisuudet

Rauhanturvaajan peruskoulutukseen voi liittyä myös erillisiä, tietyille henkilöille tai henkilöstöryhmille tarkoitettuja koulutustilaisuuksia. Koulutukset järjestetään kriisinhallintajoukon tarpeen mukaan. Näitä koulutustilaisuuksia ja -osioita voi yhdessä koulutus- ja valintatilaisuudessa olla parhaimmillaan parikymmentä erilaista, ja niitä järjestetään eri joukko-osastoissa.

Koulutus- ja valintatilaisuuden aikana voi osa koulutettavista karsiutua. Syy voi olla esimerkiksi terveydentilaan liittyvä, sopimattomuus tehtävään tai juoksutestin hylätty suoritus. Karsiutuminen voi tapahtua myös turvallisuusselvityksen tuloksen perusteella.

Koulutus ja valintatilaisuudessa testataan fyysinen kunto (12 minuutin juoksutesti, BMI-painoindeksi). Juoksutesti on kertaluonteinen ja se suoritetaan koulutus- ja valintatilaisuuden alussa Säkylässä. Hylätty suoritus aiheuttaa välittömän koulutustilaisuudesta kotiuttamisen. Hyväksyttyyn suoritukseen vaadittavat raja-arvot vaihtelevat operaatio- ja tehtäväkohtaisesti (rajat ovat operatiivisiin tehtäviin 2500 m ja muihin tehtäviin 2300 m).



1.2 Yleiset ohjeet koulutustilaisuuteen

Lue tarkkaan saamasi kriisinhallintakoulutuskäskey ja toimi siinä olevien ohjeiden mukaisesti. Ohjeet saattavat vaihdella koulutustilaisuuden mukaan.

1.2.1 Lääkärin ja hammaslääkärin todistukset

Kriisinhallintahenkilöstöltä edellytetään hyvää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Koulutustilaisuuden aikana järjestetään kaikille koulutettaville lääkärintarkastus, jossa otetaan kantaa henkilön soveltuvuuteen kriisinhallintatehtävään. Mikäli henkilöltä puuttuu ennalta pyydettyt terveystiedot, tarkastusta tekevä lääkäri voi olla antamatta lausuntoa tarkastettavan terveydentilasta.

Henkilöstöltä edellytetään lisäksi operaation rokotusohjelmaan sitoutumista. Puutteellinen rokotussuoja on este kriisinhallintapalvelukselle.

Koulutettavien tulee hankkia lääkärintilaus terveydentilastaan. Lääkärintilaus annetaan alle kolme (3) kuukautta vanhalla T-lomakkeella, johon liitetään tiedot virtsan tutkimuksesta (valkuainen, sokeri ja punasolut) sekä korkeintaan kolme (3) vuotta vanha kuulontutkimus (kynnysaudiogrammi). Mikäli tässä lääkärintarkastuksessa ilmenee poikkeavia löydöksiä, tulee niiden syy selvittää ennen koulutukseen tuloa.

Terveystarkastusta varten tarvitaan lisäksi veriryhmämääritys tai SPR:n kortin kopio, rokotustiedot, sekä terveyslomakkeet täytettyinä (12 kysymyksen terveystarkastus, erityistuntomerkkikysely ja allekirjoitettu suostumus dna-näytteen ottoon).

Hampaiston kelpoisuusvaatimukset

Kansainvälisiin kriisinhallintatehtäviin lähtevien hampaat tulee olla hoidettuina ennen koulutus- ja valintatilaisuuden alkamista. Hoitamaton hampaisto tai keskeneräiset hoidot ovat este valintatilaisuuteen osallistumiselle ja toimialueelle lähettämislle.

Hammaskarieksen vaurioittamat hampaat (paikkaamattomat reiät, lohjenneet paikat) tulee olla korjattuina ja ientulehdus hoidettu. Osittain limakalvon läpäisseet viisaudenhampaat tulee olla poistettu. Limakalvon alla olevat puhkeamattomat viisaudenhampaat, joihin ei liity sairauden merkkejä, hyväksytään. Syvien karieksen hoidossa käytettävät kattamiset pitkäaikaisilla väliaikaisilla täytteillä (esim. lasi-ionomeeri) ovat hyväksyttäviä.

Hammaslääkärin todistukset

Kriisinhallintatehtävään valittavan tulee toimittaa koulutus- ja valintatilaisuuteen kirjallinen ote hammaslääkärin sairauskertomuksesta tarkastusmerkintöinen ja hampaiston panoraamakuva.

Hammaskartassa tulee ilmetä pintakohtaiset merkinnät. Tarkastusmerkintöjä koskeva tuloste on oltava värituloste. Tarvittaessa voidaan merkintöjen tekemiseen myös käyttää SA-lomaketta 7550-441-3864. Mikäli hammaskuva on otettu digitaalisena, se on toimitettava CD-levykkeellä JPEG-muotoisena ja paperitulosteena. Hampaiston panoraamakuva saa olla korkeintaan kolme (3) vuotta vanha. Hampaiston status saa olla korkeintaan yhden (1) vuoden vanha.

Koulutukseen valittu vastaa itse tarvittavien tutkimusten, tarkastusten ja lausuntojen hankkimisesta, kriisinhallintakoulutuskäskyssä olevien ohjeiden mukaisesti. Myös hammastarkastuksen jälkeisistä hoitotoimenpiteistä on toimitettava tulosteet hoito- paikan potilaskertomuksesta. Puutteelliset terveystiedot ovat este kriisinhallintapalvelukseen hyväksymiselle.

Lääkäriin- ja hammaslääkärintarkastusten kustannukset

Koulutus- ja valintatilaisuuteen osallistuvan kriisinhallintahenkilöstön ennakkoterveystarkastus kuuluu Puolustusvoimien korvaamien kustannusten piiriin. Kilpailutuksen jälkeen palveluntuottajaksi on valikoitunut Terveystalo Oy. **Puolustusvoimat korvaa ainoastaan Terveystalolla sekä julkisella sektorilla tehdyistä tarkastuksista muodostuneet kustannukset.**

Kriisinhallintakoulutukseen valituille lähetetään erillinen kriisinhallintakoulutuskäsky, minkä liitteenä on ohjeet tarkastuksista ja niihin hakeutumisesta. Tarkastusten yhteydessä mahdollisesti tehtyjä hoitotoimenpiteitä ei korvata.

1.2.2 Muut tarvittavat asiakirjat ja varusteet

Koulutukseen kutsutun on tuotava mukanaan tuntolevy. Jos se on kadonnut, Porin prikaati valmistuttaa uuden koulutustilaisuuden aikana. Lisäksi koulutustilaisuudessa on oltava mukana kriisinhallintakoulutuskäskyn A-osa.

Koulutus- ja valintatilaisuuteen saapuvalla on oltava mukanaan alkuperäinen verokortti (tai kopio alkuperäisestä verokortista). Puolustusvoimien palveluksessa olevan henkilön ei tarvitse toimittaa verokorttia (alkuperäiset verokortit ovat Puolustusvoimien Palvelukeskuksessa), pois lukien mahdollisesti haluttu uusi muutosverokortti. Pankkitilitiedot tulee ilmoittaa IBAN-muodossa. IBAN-muotoinen pankkitilitieto näkyy tiliotteessa tai verkkopankissa tilin perustiedoissa. Tarvittaessa on otettava yhteyttä omaan pankkiin.

1.2.3 Matkustaminen koulutukseen

Koulutus- ja valintatilaisuuteen kutsutuille korvataan tulomatka koulutukseen sekä paluumatka koulutuksesta kotiin. Niitä henkilöitä, joiden kotipaikka on ulkomailla,

pyydetään ottamaan yhteyttä Kriisinhallintakeskuksen kurssisihteereihin ennen matkan varaamista.

Kaikille koulutustilaisuuteen kutsutuille lähetetään kriisinhallintakoulutuskäsky, jonka A-osan junalippua voi käyttää koulutukseen saavuttaessa. Vaihtoehtoisesti voi tilata paikan sisältävän junalipun (VR:n kaukoliikenteen vuorot) koulutustilaisuuden kurssisihteeriltä. Matkahuollon tai HSL:n bussi-, metro- tai raitiovaunuliikennettä varten henkilön on mahdollista itse tilata matkalippu Matkahuollon mobiilisovelluksella, johon lisäohjeistusta sekä tarvittavan kertakäyttökoodin saa kurssisihteeriltä.

Paluumatkan osalta matkustukseen liittyvät asiat hoidetaan koulutuksen aikana. Oman auton tai muun oman kulkuneuvon käytöstä aiheutuneet kustannukset korvataan julkisten kulkuneuvojen mukaan. Taksin tai vuokra-auton käyttöä tai lentolippuja ei näillä matkoilla korvata. Palkattuun henkilökuntaan kuuluvan liikkuesssa SA-ajoneuvolla kustannukset maksaa oma joukko-osasto.

Matkustamiseen liittyvät tiedot kerätään koulutustilaisuuden alussa täytettävällä lomakkeella ja korvaukset maksetaan kunkin koulutettavan pankkitilille yhdessä päivärahojen kanssa.

Kriisinhallintapalvelukseen lähdetessä, joko niin sanotulla rotaatiolennolla tai muulla lennolla, Porin prikaati hankkii tarvittavat matkaliput ja tilaa mahdolliset kotimaan yhteyslennot kotipaikalta kyseiselle lähtölentoasemalle. Oman auton käytöstä aiheutuneet kustannukset korvataan julkisten kulkuneuvojen mukaan ja korvaus suoritetaan pankkitilille. Matkajärjestelyasiat selvitetään koulutustilaisuuden aikana.

1.2.4 Työsuhdeturva koulutuksen aikana

Kaikilla kriisinhallintatehtävään hakeutuvilla on työsuhdeturva. Palvelus suomalaisessa kriisinhallintaorganisaatiossa perustuu lakiin sotilaallisesta kriisinhallinnasta. Jokaisella valtion palveluksessa (muu kuin Puolustusvoimat tai Rajavartiolaitos) olevalla on oikeus saada virkavapaata tai vapautusta työstä sekä koulutuksen että palveluksen ajaksi. Virkavapaus on palkatonta.

Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen palveluksessa olevat saavat kuitenkin koulutuksen ajalta kiinteän palkkauksen. Kunnan tai yksityisen työnantajan palveluksessa olevan täytyy anoa palkatonta vapaata koulutuksen ajaksi. Kunnan tai yksityisen palveluksessa olevien työ- tai virkasuhdetta ei työnantaja saa päättää eikä irtisanoa rauhanturvaamiskoulutuksen tai -palveluksen vuoksi. Älä siis katkaise työ- tai virkasuhdetta koulutuskutsun perusteella.

Jatkosuunnitelmista riippumatta on tärkeää keskustella oman työnantajan kanssa hyvissä ajoin ennen koulutuksen alkamista. Liitteessä 1 on työsuhdeturvaa käsittelevä ote sotalaallista kriisinhallintaa koskevasta laista. Tämän kohdan voi tarvittaessa esittää työnantajalle lisäperusteluna.

1.3 Etuudet ja korvaukset koulutuksen aikana

Kouluttautumisraha maksetaan kaikille operaation toimialueella aloittaneille. Kouluttautumisraha on määrältään 50 % henkilön vaativuusluokan yhden kuukauden palkasta. Kouluttautumisrahaa ei makseta alle 4 päivän koulutuksesta.

1.3.1 Reserviläiset

Koulutustilaisuuden ajalta maksetaan reserviläisille menetetyn työansion korvauksena koulutuspäivärahaa. Miehistölle, aliupseereille ja upseereille maksetaan päivärahaa, ajantasaisen päivärahan voi tarkastaa puolustusvoimat.fi/web/kansainvalinen-kriisinhallinta/koulutukseen-valituille. Henkilöstöryhmä määrätty koulutettavan henkilön reservin arvon mukaan. Henkilöillä on oikeus matkakorvaukseen kotipaikkakunnaltaan koulutuspaikkakunnalle koulutuksen alkaessa ja vastaavasti koulutuksen päättyessä. Kaikki koulutuksen ajalta maksettavat korvaukset ovat verovapaata tuloa.

1.3.2 Puolustusvoimien ja rajavartiolaitoksen virka- ja työsuhteiset

Puolustusvoimiin ja Rajavartiolaitokseen virka- tai työsuhteessa olevat saavat koulutusajalta kultakin palveluspäivältä kotimaan kokopäivärahan suuruista kriisinhallintapäivärahaa sekä valtion yleisen virka- ja työehtosopimuksen mukaista palkkausta. Henkilöillä on oikeus matkakorvaukseen kotipaikkakunnaltaan koulutuspaikkakunnalle koulutuksen alkaessa ja vastaavasti koulutuksen päättyessä. Kaikki koulutuksen ajalta maksettavat korvaukset ovat verovapaata tuloa.

Käskettyjen koulutuspäivien osalta PV:n ja RVL:n henkilöstö anoo itse ennen koulutuksen alkamista palkallista virkavapaata omasta joukko-osastostaan. Kopio hyväksytystä virkavapaushakemuksesta tulee toimittaa koulutustilaisuuden kurssisihteerille. Pelkästään matkustamiseen käytettyjä päiviä ei voi anoa virkavapaaksi. Kaikki kriisinhallintakoulutukseen liittyvät korvaukset (pl. henkilön palkka) maksetaan koulutettaville suoraan Porin prikaatista koulutuksen aikana täytettävällä matkalaskulla. Matkoja ei missään tapauksessa saa syöttää sähköisiin matkajärjestelmiin.

Koulutuksen ja kriisinhallintapalveluksen väliin jäävät päivät ovat normaalia työssäoloaika. Puolustusvoimien henkilöstön ei tarvitse anoa virkavapaata kriisinhallintapalvelusajalle. Sen sijaan Rajavartiolaitoksen henkilöstön tulee anoa myös palveluksen aikainen virkavapaus.

Pääesikunta tekee tehtäväänmääräyksen PV:n ja RVL:n henkilöstöstä. Maavoimien esikunta tekee tehtäväänmääräyksen reserviläisistä.

1.3.3 Terveydenhuolto

Koulutustilaisuuden aikana järjestetään kaikille koulutettaville lääkärintarkastus, missä otetaan kantaa henkilön sopivuuteen kriisinhallintatehtävään. Mikäli henkilöltä puuttuu ennalta pyydetty terveystiedot, tarkastusta tekevä lääkäri voi olla antamatta lausuntoa tarkastettavan terveydentilasta. Palvelukseen lähtijöille annetaan kaikki tarvittavat rokotukset. Ilman asianmukaisesti toteutettuja rokotuksia palveluskelpoisuus kriisinhallintatehtävään ei täyty. Koulutettavilla on koulutuksen aikana oikeus maksuttomaan terveydenhuoltoon.

1.3.4 Majoitus ja muonitus

Kaikilla koulutettavilla on koulutustilaisuuksien aikana oikeus maksuttomaan Puolustusvoimien järjestämään majoitukseen ja muonitukseen.

1.3.5 Vakuutus- ja tapaturma-asiat

Puolustusvoimat vastaa kriisinhallintahenkilöstön terveydenhuoltokuluista palveluksen aikana. Palvelusajan päättymisen jälkeen korvausvastuu kustannuksista siirtyy Valtiokonttorille silloin, kun on kysymys tapaturman ja palvelussairauden korvaamisesta kriisinhallintatehtävässä annetun lain (1522/2016) mukaisen tapaturman tai palvelussairauden kustannuksista. Valtiokonttori voi korvata lakiin perustuvia tutkimus- ja hoitokuluja sekä maksaa korvausta ansionmenetyksestä ja pysyvistä haitasta.

Kaikki koulutuksessa ja palveluksessa olevat ovat tapaturman ja palvelussairauden korvaamisesta kriisinhallintatehtävässä annetun lain tuoman korvaussuojan piirissä koulutuspaikasta riippumatta. Sotilastapaturmista ja palvelussairauksista korvauksen maksaa koulutuksen ja kriisinhallintapalveluksen aikana Puolustusvoimat sekä palveluksen jälkeen Valtiokonttori.

Palvelusajan jälkeisiin toimenpiteisiin liittyen on hyvä olla Valtiokonttoriin etukäteen yhteydessä ja hakea tarvittaessa maksusitoumusta. Vakuutusasioissa tukena on kv-tapaturma-asiamies (kriha-sosiaalikuraattori, Porin prikaati).



2 Kriisinhallintapalvelus

2.1 Huomioitavat seikat ennen palvelukseen lähtöä

2.1.1 Passitiedot

Varmista, että passisi on voimassa toimialueelle siirtymispäivästä eteenpäin vähintään puolitoista (1,5) vuotta. Mikäli tarvitset uuden passin, hanki se niin ajoissa, että saat uuden passin mukaasi saapuessasi koulutustilaisuuteen.

Osaan operaatioista matkustetaan virkapassilla tai diplomaattipasseilla (UNTSO). Ohjeet virkapassin hankinnasta saat koulutustilaisuudessa.

2.1.2 Vakuutukset

Kriisinhallintapalvelukseen osallistuvat kuuluvat kriisinhallintaturvan piiriin. Yksityiset-vakuutukset eivät välttämättä ole voimassa kriisinhallintapalveluksen aikana. Asia on selvítettävä omasta vakuutusyhtiöstä. Kriisinhallintapalvelukseen osallistuvat kuuluvat valtion ulkomaan matkavahinkoturvan piiriin. Matkavahinkoturvasta korvataan henkilökohtaisiin matkatavaroihin kohdistuneuta äkillisiä ja odottamattomia vahinkoja korkeintaan 3 600 euroa matkaa kohti. Valtion ulkomaan matkavahinkoturva on voimassa myös, jos kriisinhallinta palvelukseen osallistuva sairastuu tai hänelle sattuu tapaturma ulkomaan palvelusvapaalla. Valtion ulkomaan matkavahinkoturvaan voi tutustua tarkemmin osoitteessa www.valtionmatkaturva.fi.

2.1.3 Verotustiedot

Huolehdi mahdollisesti tarvittava ennakonpidätysperusteiden muuttaminen verotoimistossa. Muutosverokortin voit tehdä (tilata) verkossa OmaVero-palvelussa osoitteessa vero.fi/omavero viimeistään ennen palvelukseen lähtöä. Veroilmoitus on tehtävä tai veroehdotus tarkistettava myös kriisinhallintapalveluksen aikana. Hakemuksesta voi saada lisäaikaa veroilmoituksen jättämiseen.

2.1.4 Pankkiasiat ja etuudet

Säännölliset maksut on hoidettava myös kriisinhallintapalveluksen aikana. Maksujen hoitaminen on mahdollista suoraveloituksella tai maksupalvelun kautta. Muista huolehtia tilin katteen riittävydestä palkka-/päivärahatililläsi. Laskuja voi maksaa myös valtakirjalla valtuutettu henkilö (esimerkiksi puoliso/vanhemmat). Pankit edellyttävät, että tilinkäyttövaltuutus hoidetaan pankin konttorissa. Mahdollisten velkojen lyhennyksistä on myös huolehdittava.

Nykyisin kätevin tapa hoitaa maksuja tililtä on internetin käyttö. Omasta pankista saa tiliinsä palvelutunnukset, joiden avulla voi maksut suorittaa esim. kriisinhallintajoukossa olevien tietoliikenneyhteyksien kautta. Samalla näkee tilinsä reaaliaikaisen saldon.

Harkitse valtakirjan antamista juoksevien asioiden hoitamista varten Suomessa. Valtakirjan voi muotoilla täysin vapaasti vastaamaan niitä tilanteita, joita voi ennakoida omalla kohdalla tulevan vastaan. Valtuutettuun on voitava ehdottomasti luottaa. Malli valtakirjasta on liitteessä 2.

Koska rauhanturvaamispalvelus on valtion palvelusta, rauhanturvaaja on yleensä koko palvelussuhteensa ajan myös Kelan etuuksien piirissä (sairausvakuutus, lapsilisät ja niin edelleen). Lisätietoa on saatavissa Kelan kv-asioiden keskukselta numerosta 020 6340 200 tai Porin prikaatin internetsivulta. Sotilastarkkailijoiden (UNTSO) ja esikuntaupseerien (UNIFIL/OHQ) kanssa käydään Suomen sosiaaliturvaan kuuluminen erikseen läpi koulutuksessa Porin prikaatin kv-henkilöstösuunnittelijan opastuksella.

2.1.5 Varusteet ja matkatavarat

Kriisinhallintajoukko antaa kaiken palveluksessa tarvittavan varustuksen. Mukaan kannattaa kuitenkin ottaa mm. omat lenkkeilyvarusteet ja vapaa-ajan varusteet, kirjoja, hygieniatuotteita ja muutama henkilökohtainen tavara oman huoneen tai sopen viihtyisyyden vuoksi.

Kriisinhallintapalveluksessa käytettävä henkilökohtainen materiaali (ei kuitenkaan taisteluvälinealan materiaali) kuitataan Säkylästä, jonne materiaali palautetaan joko heti palveluksen jälkeen tai kotiuttamiskoulutuksen yhteydessä. Porin prikaati vastaa materiaalin kuljettamisesta toimialueelle yhdessä Puolustusvoimien logistiikkalaitokseen kuuluvan kuljetusten koordinaatiokeskuksen/FINMCC kanssa.

Kriisinhallintajoukoissa on kaikkien käytössä jonkintasoinen kuntosali ja lenkkeilymahdollisuus pyritään järjestämään toimialueen rajoitusten puitteissa. Lisäksi kriisinhallintajoukko järjestää henkilöstölle liikuntatapahtumia, ammuntharjoituksia ja kuntotestejä.

Palvelukseen lähdettäessä yksittäisen rauhanturvaajan henkilökohtaisten matkatavaroiden painoraja selviää koulutuksen aikana. Sotilastarkkailijoilla on oma ohjeistuksensa. Riippumatta lentoyhtiöstä jokainen on velvollinen pakkaamaan matkatavaransa oikein. Ohjeita EU:n turvasäännöksistä ja oikein pakkaamisesta löytyy esim. seuraavilta internetsivuilta: www.finavia.fi ja www.finnair.fi. Matkatavarat läpivalaistaan, ja mikäli niistä löytyy kiellettyjä tavaroita tms., ne poistetaan.

2.2 Palvelussitoutumus

2.2.1 Kriisinhallintajoukot

Palvelussuhde on määräaikainen. Palvelussitoutumus laaditaan operaatioiden rotaatiosuunnitelman mukaisesti 2–12 kuukauden pituiseksi. Palvelussuhdetta voidaan hakemuksesta jatkaa kahteentoista (12) kuukauteen jos operaation tarve ja rekrytointitilanne tämän mahdollistavat. Vain erityisistä perustelluista syistä voidaan palvelussuhdetta jatkaa yli kahdentoista kuukauden. Kriisinhallintajoukon komentaja voi määrätä ja sijoittaa kriisinhallintahenkilöstöön kuuluvan reserviläisen toiseen tehtävään.

Kriisinhallintapalvelus voi myös päättyä esim. sopimattomuuden, rikkomusten, sairauden tai vamman perusteella sekä jos kriisinhallintajoukon vahvuutta supistetaan kesken palvelussitoutumiskauden tai jos operaatioon osallistuminen lopetetaan. Kriisinhallintahenkilöstöön kuuluvat ovat rikoslain 45 luvun sotilaita koskevien säännösten alaisia.

Kriisinhallintapalvelussuhde päättyy kotiutumisjaksoon, ellei henkilö ilmoita luopuvansa siitä. Kotiutumisjakso on vietettävä kotimaassa. Kotiutumisjakso on tarkoitettu kriisinhallintapalveluksesta palautumiseen ja sopeutumiseen takaisin kotimaan arkeen. Jakso alkaa välittömästi operaatiosta kotimaahan paluun jälkeen. Jakson pituus määräytyy palvelusajan mukaan siten, että kutakin 30 palveluspäivää kohden kertyy yksi kotiutumisjaksovuorokausi. Pidennetty kotiutumisjakso on käytössä niissä operaatioissa, joissa ei ole mahdollisuutta palvelusvapaaseen. Kaikissa tapauksissa kotiutumisjakson pituus on kuitenkin vähintään kuusi vuorokautta. Kotiutumisjakson päiviltä maksetaan tehtävän vaativuuden mukainen palkkaus sekä 25 euron suuruisen päiväraha, eikä sen aikana voi mennä töihin toisen työnantajan palvelukseen. Kotiutumisjakso on vietettävä kotimaassa.

2.2.2 Sotilastarkkailijat

Palvelussitoutumus tehdään pääsääntöisesti vuodeksi. Sotilastarkkailijat palvelevat operatiivisesti YK-organisaation ohjeiden ja määräysten mukaan. Tarkkailijoiden siirroista toiseen tehtävään tai palveluspaikkaan palvelussuhteen kestäessä päättää tarkkailijaorganisaatio.

2.3 Palkkaus ja päiväraha

2.3.1 Rauhanturvaajat

Palkka määritetään palvelussitoutumuksessa, joka allekirjoitetaan koulutustilaisuuden lopussa. Kriisinhallintajoukoissa palkkaus määräytyy tehtävän mukaisen vaativuusluokan mukaan. Voimassa oleva palkkataulukko löytyy internetsivulta www.puolustusvoimat.fi (→ rauhanturvaajaksi → palkkaus).

Palkka maksetaan kuukauden viimeisenä arkipäivänä mille tahansa suomalaisen pankin tilille. Palkasta peritään normaali ennakonpidätys ja muut viranomaisten määräämät maksut. Päiväraha on verovapaata tuloa, ja se maksetaan kaikilta päiviltä kuukauden viimeisenä arkipäivänä palkansaajan suomalaisessa pankissa olevalle tilille. Palkkalaskelmat toimitetaan palkansaajan nettipankkiin.

2.3.2 Sotilastarkkailijat

Sotilastarkkailijoiden palkka maksetaan mille suomalaisen pankin tilille tahansa kuukauden viimeisenä arkipäivänä. Sotilastarkkailijoille maksetaan kaikissa operaatioissa kansallista päivärahaa. Tarkkailijoille maksetaan kansallista päivärahaa ennakoon ennen palvelukseen lähtöä noin 1–2 kuukauden ajalta ja siitä eteenpäin kuukausittain palkanmaksun yhteydessä kuukauden viimeinen arkipäivä. Lisäksi YK maksaa operatiokohtaista päivärahaa

Palkasta maksetaan kotimaahan vero, mutta päivärahat ovat verottomia. Sotilastarkkailijoiden on huomioitava, että alkuvaiheessa saattaa kuluja eri asioiden hoitamiseen paljonkin rahaa. Sotilastarkkailijoiden on itse järjestettävä ja maksettava majoituskensa ja muonituksensa YK:n maksamasta päivärahasta (MSA, Mission Subsistence Allowance).

2.3.3 Lomakorvaus

Vuosilomalain mukaista vuosilomaa ei voi pitää kriisinhallintapalveluksen aikana. Valtion palveluksessa oleville kriisinhallintapalveluksen aika luetaan vuosilomaan oikeuttavaksi ajaksi. Näin ollen kriisinhallintapalveluksen päättymisen jälkeen valtion palveluksessa olevilla on mahdollisuus pitää vuosilomansa normaalisti vuosilomalain säännösten mukaisesti, ja he saavat työnantajaltaan lomarahaa.

Niille, joilla ei ole taustapalvelussuhdetta valtioon, maksetaan palveluksen päätyttyä lomakorvausta palvelussuhteen aikana kertyneestä veronalaisesta palkkasummasta. Alle vuoden palvelleilla lomakorvaus on 9 % veronalaisesta palkkasummasta ja vuoden tai yli vuoden palvelleilla 11,5 % veronalaisesta palkkasummasta. Lomakorvaus maksetaan palvelussuhteen päättyessä viimeisen palkan yhteydessä. Lomakorvausta ei makseta niille, jotka ovat kriisinhallintapalvelusajan virkavapaalla valtion palveluksesta (koskee myös työsopimussuhteisia).

Kriisinhallintapalveluksen jälkeen työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautuvan tulee ottaa huomioon, että työvoimaviranomaiset katsovat lomakorvauksen liittyvän normaaliin loma-aikaan. Esimerkiksi vuoden palvelleen lomakorvaus lasketaan n. 30 lomapäiväksi, ja tältä ajalta ei tuolloin makseta työttömyyskorvausta.

2.3.4 Ammattiliitto

Puolustusvoimien palveluksessa olevan henkilön kriha-palkasta peritään työttömyyskassan jäsenmaksu kuten se on peritty kansallisesta palkasta.

Reserviläisen kriha-palkasta jäsenmaksu voidaan periä, kun henkilö on lähettänyt ammattiliiton perintäsopimuksen/valtakirjan täytettynä ja allekirjoitettuna Porin prikaatin kv-henkilöstösihteerille (lomakkeen voi palauttaa palvelussuhdeoppitunnilla).

Jäsenmaksun maksamisesta voi huolehtia myös itse ottamalla yhteyttä omaan liittoonsa ja sopia maksuun liittyvät asiat. Maksettu jäsenmaksu takaa työttömyyskorvauksen saamisen, jos kriisinhallintapalveluksen jälkeen jää työttömäksi.

2.4 Työsuhdeturva palveluksen aikana

Valtion palveluksessa olevalla henkilöllä on oikeus saada palkatonta virkavapaata kriisinhallintapalveluksen ajaksi. Kunnan tai yksityisen työnantajan palveluksessa olevien osalta työnantajalla ei ole oikeutta päättää työ- tai virkasuhdetta kriisinhallintapalveluksen takia. Työnantajalla ei ole myöskään oikeutta irtisanoa työsuhdetta kriisinhallintapalveluksen aikana (liite 1).

Kriisinhallintapalvelukseen hakeutuvan reserviläisen tai siviilin on anottava palkatonta vapaata kriisinhallintapalveluksen ajaksi. Palveluksen päätyttyä on asianomainen otettava takaisin samaan tai siihen rinnastettavaan työhön. Varmistaakseen oikeuden palata vanhaan työpaikkaansa palveluksessa olevan on syytä hyvissä ajoin ennen kriisinhallintapalveluksen päättymistä keskustella työhön paluusta taustapalvelussuhteen työnantajan kanssa.

Kriisinhallintapalvelus on vain väliaikainen vaihe työuralla. Niiden kriisinhallintapalvelukseen lähtevien, jotka opiskelevat ja/tai joilla on opiskelupaikka, täytyy itse selvittää oppilaitoksen kanssa opiskelun keskeyttämiseen ja paluuseen liittyvät käytännön asiat.

2.5 Palvelusvapaajärjestelyt

Kriisinhallintajoukoille käsketty tehtävä edellyttää jatkuvaa valmiuden ja suorituskyvyn ylläpitoa. Keskeinen vaatimus on riittävä rivivahvuus, joka on kussakin joukossa erikseen määritetty.

Toiminnan luonteen vuoksi vapaata ei voi viettää joukon tiloissa tai operatiivisella vastualueella. Operatiivisen tilanteen niin vaatiessa palvelusvapaiden käyttöä voidaan rajoittaa tai ne voidaan kieltää kokonaan. Palvelusvapaa ei ole kertyvä oikeus, eikä pitämättä jääneitä palvelusvapaita korvata. On varauduttava siihen, että ensimmäisen palvelusvapaan voi saada vasta useiden viikkojen kuluttua palveluksen alkamisesta. Vapaiden

vietosta ohjeistetaan jokaisen kriisinhallintajoukon ohjeissa erikseen. Sotilastarkkailijoilla palvelusvapaat määräytyvät kunkin organisaation säännösten mukaisesti. Useimmissa organisaatioissa vapaata myönnetään kaksi ja puoli (2,5) palvelusvapaapäivää (engl. leave) kuukautta kohden. Vapaiden vietto joissakin maissa saattaa olla kielletty.

Jos operaatioalueelle järjestetään huoltolentoja, kriisinhallintahenkilöstöllä on mahdollisuus käyttää näitä lentoja palvelusvapaiden yhteydessä (Suomeen/Suomesta). Huoltolento on maksuton suomalaisissa kriisinhallintajoukoissa palveleville ja sotilastarkkailijoille. Mikäli em. lentoja tai muita huoltokuljetuksia ei ole järjestetty, korvataan kaksi kotilomamatkaa Suomeen kutakin kuutta palveluskuukautta kohti. Jokainen rauhanturvaaja on velvollinen kustantamaan oman matkansa palvelusvapaalentopaikkakunnalta kotiin palvelusvapaan alkaessa sekä matkan kotoa palvelusvapaalentopaikkakunnalle palvelusvapaan päättyessä.

Mikäli em. lentoja tai muita huoltokuljetuksia ei ole järjestetty, korvataan kaksi kotilomamatkaa Suomeen kutakin kuutta palveluskuukautta kohti.

- 3 kk 1 matka
- 6 kk 2 matkaa
- 9 kk 3 matkaa
- 12 kk 4 matkaa

2.6 Yhteydenpito kotimaahan

Yhteyttä kotimaahan tai toimialueelle on suositeltavaa pitää hyödyntäen Puolustusvoimien tarjoamaa VOIP-puhelinta tai muuta internetyhteyttä, niissä paikoissa, missä näitä on käytössä. Oman henkilökohtaisen GSM-puhelimen käyttäminen ei ole turvallisuussyistä suotavaa.

Sotilastarkkailijoiden kannattaa ottaa selville esimerkiksi kansalliselta vanhimmalta, mitkä yhteydenpitomahdollisuudet kulloinkin ovat käytössä. Kiireellisissä tapauksissa (sairastuminen, kuolema) omaiset voivat ottaa yhteyttä Maavoimien operaatiokeskukseen Puolustusvoimien vaihteen (puh. 0299 800) kautta. Samoin palvelusvapaalla olevien rauhanturvaajien tulee ottaa yhteyttä Maavoimien operaatiokeskukseen toimintaohjeita tarvittaessa.

2.6.1 Postipalveluiden järjestelyt kriisinhallintajoukossa

Operaatiosta lähetetty tai siellä vastaanotettu postikortti, kirje tai pieni paketti nostaa aina mielialoja kotimaassa tai operaatiossa.

Operaatioissa palvelevan on pääsääntöisesti mahdollista lähettää ja vastaanottaa kirje- ja pakettipostia, mutta on hyvä tiedostaa, että vielä on operaatioita, joista ei



voi lähettää ja/tai niihin ei voi vastaanottaa postia. Tämä johtuu siitä, että ko. maassa ei ole olemassa luotettavaa postijärjestelmää tai Puolustusvoimien kumppaneilla ei ole jakeluverkostoja kyseisessä maassa. Lisäksi erikoistehtävissä palvelevilla esim. sotilastarkkailijoilla ei ole usein mahdollista käyttää Puolustusvoimien järjestämää postilogistiikkaa, jolloin kyseessä olevan henkilön on itse selvitettävä, onko hänen toimialueellaan tarjolla luotettavaa postipalvelua tai onko mahdollista tukeutua toisen operaatiossa palvelevan kansallisuuden postipalveluihin. Puolustusvoimien tavoitteena on laajentaa yhteistyö- ja postiverkostoaan aktiivisesti kaikkiin operaatioihin niin, että kaikilla olisi tulevaisuudessa tasavertaiset mahdollisuudet postipalveluihin.

KRIHA-posti

Puolustusvoimien ja yhteistyökumppanien kanssa toteuttamaa postilogistiikkaa kutsutaan kriisinhallintapostiksi (KRIHA-posti). Kotimaassa ja ns. kauttakulkumaissa postia käsittelevät Puolustusvoimien tarkastamat kumppanit sovitujen vaatimusten mukaisesti. Operaatioalueella KRIHA-postia saavat käsitellä ainoastaan virallisesti palvelustovereista nimetyt postivaltuutetut eli kirjesalaisuus ja logistiikkaketjun toimintavarmuus on pyritty turvaamaan mahdollisimman hyvin. Postin lähettämisessä on hyvä huomioida, että toimitusaika on noin 2–5 viikkoa eli mistään pikapostista ei ole kysymys.

Kotimaassa posti lähetetään operaation PL-osoitteeseen Postin kansainväliseen terminaaliin, jossa se kootaan yhdeksi lähetykseksi jatkotoimitusta varten. Kaikki lähetykset (saapuva – lähtevä) turvatarkastetaan useita kertoja matkan eri vaiheissa, joten varmistu aina ettei lähetyksesi sisällä mitään Postin, Puolustusvoimien tai kohdemaan kieltämiä tuotteita. Lähettäjä vastaa aina lähetyksen sisällöstä ja palautuksen aiheuttamista kustannuksista sekä mahdollisista seurauksista. Operaatiossa postivaltuutetulta ja Postin verkkosivuilta saat lisätietoa lähetyksirajoituksista ja postijärjestelystä. Muista kertoa lähetyksirajoituksista myös lähiomaisille ja ystäville.

Operaatiossa postijärjestelyjen käytännön toteutuksesta vastaavat postivaltuutetut, jotka vastaavat käytännön toteutuksen lisäksi palvelun informoinnista (esim. lähetyksirajoitukset ja niiden selvittäminen) ja toimivat yhteyshenkilöinä palveluntuottajiin sekä Puolustusvoimien postivastaavan suuntaan.

Lähettäminen ja lähetyksirajoitukset

Omaa henkilökohtaista postia ei saa kääntää operaatioalueelle palveluksen ajaksi. Tarvittaessa ko. henkilön on suunniteltava ja selvitettävä itse omat postijärjestelynsä ja sen ohjaukseen liittyvät asiat Postin kanssa ennen operaatioalueelle siirtymistään. Operaatiossa palveleva tai hänelle postia lähettävä henkilö ei saa tilata tai välittää KRIHA-postin avulla kaupallisia lähetyksiä esim. verkkokauppatilauksia. Lisäksi lähetykseen ei saa liittyä minkäänlaista maksua tai kaupallista tarkoitusta vastaanottajalle ja lähetyk-

sien on oltava luonteeltaan tilapäisiä sekä henkilökohtaiseen käyttöön tarkoitettuja.

Kotimaan sisäisen postin kustannuksista vastaa aina lähettäjä. Operaatiossa kotimaan sisäinen postimaksu on suoritettava internetissä, riittävän ajoissa ennen lähetyksen luovuttamista postivaltuutetulle. Kotimaassa posti lähetetään normaalisti operaation PL-osoitteeseen ja Puolustusvoimat maksaa ulkomaan postiosuuden.

Postilähetykset eivät saa sisältää mitään sellaisia materiaaleja tai tuotteita (ml. päihdeaineet), jotka rikkovat maakohtaisia tuontirajoituksia, ulkopuolisen palveluntuottajan määräyksiä, yleisiä rahtiturvallisuusohjeita, Puolustusvoimien omia normeja tai ohjeistuksia. Lähettäjän on aina selvitettävä epäselvät asiat, koska hän vastaa aina siitä, että lähetykset täyttävät kaikki kuljetuksiin ja tullaukseen liittyvät lait ja määräykset (ml. maakohtaiset tuontirajoitukset).

Operaatioalueelle KIELLETTYÄ lähettää:

- kaikki nesteet (alkoholi, geelit, shampoot, tahnat, levitteet jne.)
- huumeet, lääkkeet, tupakointituotteet
- aseet, aseiden osat, ampumatarvikkeet
- tulenarat ja räjähtävät materiaalit
- pornografinen materiaali

Operaatioalueelta KIELLETTYÄ lähettää:

- kaikki nesteet (alkoholi, geelit, shampoo, tahnat, levitteet jne.)
- huumeet, lääkkeet, tupakointituotteet
- aseet, aseiden osat ja ampumatarvikkeet
- tulenarat ja räjähtävät materiaalit
- eläimet ja niiden osat
- pornografinen materiaali

Lähetysten kokorajoitukset:

- kirje tai kortti: vähintään 9 x 14 cm ja enintään 25 x 35,3 x 3 cm
- kirjeen tai kortin enimmäispaino 50 g
- paketti 1: enintään 90(P) x 90(L) x 90(K) cm
- paketti 2: enintään lieriöpakkaus 90(P) cm ja 7 cm halkaisija
- paketin paino enintään 2 kg
- lähetyksen arvo enintään 45 euroa

Puolustusvoimat ja ulkopuoliset palveluntuottajat eivät vastaa tai ole korvausvelvollisia yksityishenkilölähetyksen kadotessa tai sen vahingoittuessa KRIHA-postissa.



Muuta huomioitavaa

Rauhanturvapalveluksessa tai muussa palvelussuhteessa olevalla sotilaalla tai siviilihenkilöllä ei ole oikeutta kuljettaa Suomesta tai Suomeen työnantajan (ml. kumppanin) materiaalia matkatavaroissaan esim. lomalentojen yhteydessä. Tällaisille kuljetuksille on olemassa omat määräyksensä. Tällainen materiaali edellyttää aina asianmukaiset maastavienti- ja tuontiasiakirjat huolintasihteerin sekä huolintatermiinään laatimana.

Mikäli halutaan hankkia materiaalia verottomasti muualta kuin toimialueen PX-kauppojen/vastaava kautta toimitaan seuraavalla tavalla:

1. Hankinta tehdään tax-free-myymälestä verollisena ja myyjä antaa palautuslomakkeen. Ostaja käy noutamassa kaupan tarvitsemat leimat tullin toimipisteestä. Tullin liikkuva yksikkö voi myös olla lentoasemalla huoltolentojen yhteydessä.
2. Ostaja ostaa tavarän verkkokaupasta toimituslausekkeella CPT (kuljetus maksettuna määräpaikkaan): Tarkoittaa, että myyjä toimittaa tavarän joko nimeämälleen kuljettajalle ja maksaa rahdin tavarän kuljettamiseksi nimettyyn määräpaikkaan (esim. Tampere). CPT-lauseke edellyttää, että myyjä vientiselvittää tavarän vientiä varten. Ostaja kuljettaa tavarän matkatavaroissaan toimialueelle.

2.7 Rauhanturvaajat ja sosiaalinen media

Sähköinen viestintä ja sosiaalisen median suosio tarjoavat valtiollisten toimijoiden, kuten Puolustusvoimien, toiminnasta kiinnostuneille tahoille erittäin tehokkaan ja edullisen tavan hankkia tietoa, johon muuten olisi vaikea pääsy. Pahimmassa tapauksessa verkossa yksittäisten ihmisten julkaisemia tietoja vertailemalla ja systemaattisesti keräämällä voidaan saada tietoon salassa pidettäviä asiakokonaisuuksia, jotka voivat vaikuttaa joukon turvallisuuteen sitä heikentävästi.

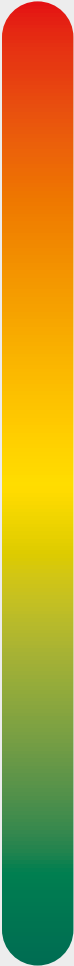
Rauhanturvaajan tulee olla tietoinen työssään käsittelemänsä tiedon luottamuksellisuudesta ja hänellä on velvollisuus tarvittaessa kysyä asiasta esimieheltään. Rauhanturvaajan on syytä valistaa mahdollisista rajoituksista myös omaa lähipiiriään. Rauhanturvaajat voivat julkaista sosiaalisessa mediassa vain heitä itseään koskevia kirjoituksia, kuvia, äänitteitä tai videoita. Materiaalia, jossa esiintyy muita henkilöitä, ei saa julkaista ilman kyseisten henkilöiden lupaa. Materiaalia, jossa esiintyy paikallisia, ei suositella julkaistavaksi. Operaatioturvallisuus tulee huomioida kuvamateriaaleissa. Toimiessaan palveluksen aikana yksityishenkilönä sosiaalisessa mediassa rauhanturvaajien on aina harkittava erityisen tarkasti, mitä he julkaisevat. Työnantaja (Puolustusvoimat) on oikeus nimetä, mutta kaiken yksityiskohtaisen tiedon paljastaminen on kielletty (mm. paikkatiedot, tiedot tulevista tehtävistä, joukkojen koot/sijainnit). Rauhanturvaajia kehoitetaan kiinnittämään sosiaalisessa mediassa erityistä huomiota tietoturvaan ja yksityisyysasetuksiin. Tuntemattomia henkilöitä ei suositella hyväksyttäväksi omien sosiaalisen median verkostojen jäseniksi. Eri kansallisuuksia tai uskontoja mahdollisesti loukkaavan materiaalin julkaisua on vältettävä.

Joukkoa kohtaavien häiriötilanteiden – kuten onnettomuuksien, mielenosoitusten tai aseellisen toiminnan – aikana ja niiden jälkeen sosiaalisen median käyttö ja yksityiset yhteydenotot Suomeen ovat pääsääntöisesti kiellettyjä, kunnes Puolustusvoimat on ehtinyt tiedottaa asiasta julkisuuteen. Operaatioturvallisuutta vaarantavaa tai turvaluokiteltua tietoa ei saa julkaista kriisinhallintapalveluksen aikana eikä sen jälkeen.

Rauhanturvaajan vastuulla on myös läheistensä informointi ja ohjaaminen liittyen operaatioturvallisuuteen ja työhönsä rauhanturvaajana.

Maavoimien sosiaalisen median kanavilla käytetään muun muassa seuraavia aihetunnisteita kansainväliseen toimintaan liittyen: #maavoimat, #KRIHA, #KFOR, #UNIFIL, #UNTSO #EUTMSomalia, #EUMAMMOZ, #EunavforAspides, #IRINI sekä #rauhanturvaajaksi tai #rauhanturvaajat.

Sosiaalisessa mediassa toiminnan ohje henkilökunnalle

- 
- **Operaatioturvallisuus** on ehdoton vaatimus.
 - Yksityishenkilönä luotua tiliä ei saa liittää **työsähköpostiin**.
 - Mitä **verkostosi** kertovat?
 - Tiedäthän, kenet otat **kaveriksesi**.
 - Mieti **mitä julkaiset** ja paljastat.
 - Perehdy **tietoturvan** normeihin.
 - Voit nimetä Puolustusvoimat **työnantajaksesi** profiilissasi.
 - **Verkkokeskustelua** ei usein voi voittaa. Toimimalla **asiallisesti** vaikutat fiksulta.
 - Ole tietoinen teknisistä riskeistä. **Tarkista asetukset**.

3 Rauhanturvaajan vakuutusturva

Puolustusvoimat vastaa kriisinhallintahenkilöstön terveydenhuoltokuluista palveluksen aikana. Palvelusajan päättymisen jälkeen korvausvastuu kustannuksista siirtyy Valtiokonttorille silloin, kun on kysymys tapaturman ja palvelussairauden korvaamisesta kriisinhallintatehtävässä annetun lain mukaisen tapaturman tai palvelussairauden kustannuksista.

Palvelusajan jälkeisiin toimenpiteisiin liittyen: ole yhteydessä etukäteen Valtiokonttoriin ja hae tarvittaessa maksusitoumusta. Tukea ja ohjausta kriisinhallintapalvelukseen liittyvissä tapaturma- ja vakuutusasioissa antaa kv-tapaturma-asiamies (kriha-sosiaalikuraattori, Porin prikaati).

3.1 Laki tapaturman ja palvelussairauden korvaamisesta kriisinhallintatehtävässä

Kriisinhallintapalveluksessa olevat ovat vakuutettuja tapaturman ja palvelussairauden korvaamisesta kriisinhallintatehtävässä annetun lain mukaisesti. Tämän lain nojalla korvataan palvelussuhteen aikana tapahtuneet sotilastapaturmat ja palvelussairaudet.

1. Sotilastapaturmana korvataan palveluksessa ja palveluksen edellyttämällä matkalla tapahtuva tapaturma. Myös palvelusvapaalla sattunut tapaturma korvataan. Tapaturmana korvataan äkillisen, odottamattoman, ulkoisen tekijän aiheuttama vahinko.

2. Palvelussairaudella tarkoitetaan työtapaturma- ja ammattitautilain (459/2015) mukaista ammattitautia tai muuta vammaa tai sairautta, joka on todennäköisesti palveluksen aiheuttama tai pahentama.

Maksettavat korvaukset määräytyvät pääsääntöisesti työtapaturma- ja ammattitautilain mukaisesti. Korvattaviin kustannuksiin kuuluvat tarpeellinen sairaanhoito, ml. lääkinnällinen kuntoutus ja apuvälineet. Työkyvyttömyyden aiheuttaman ansionmenetyksen johdosta maksetaan päivärahaa tai tapaturmaeläkettä, jotka määräytyvät asianomaisen vuosityöansion perusteella. Keskeytyneen palveluksen ajalta päiväraha maksetaan kuitenkin todellisen ansionmenetyksen mukaan (kriha-palkan perusteella).

Tapaturmaeläkevaiheen ansionmenetyksen vähimmäistaso on työtapaturma- ja ammattitautilain mukainen vähimmäisvuosityöansio kolmella kerrottuna. Jos vamma tai sairaus aiheuttaa pysyvää yleistä haittaa, maksetaan haitan vakavuuden perusteella määräytyvä haittarahakorvaus. Korvattaviin kustannuksiin kuuluvat tarvittaessa myös

esimerkiksi ammatillinen kuntoutus ja toimintakykykuntoutus sekä eräät esinevahingot, kuten tapaturman yhteydessä rikkoutuneet silmälasit tai piilolinssit sekä sairaanhoidon antamiseksi rikutut vaatteet ja sormukset.

Kriisinhallintatehtävään osallistuneella on oikeus saada psyykkistä tukea enintään vuoden ajan tuen tarpeen ilmenemisestä. Tuen tarpeen tulee olla syy-yhteydessä kriisinhallintapalvelukseen, mutta tukimuotoa on tarkoitettu korvattavan matalalla kynnyksellä. Tuen piiriin voi hakeutua palvelusajankohdasta riippumatta. Mikäli psyykkisen tuen tarvetta ilmenee vielä korvattun vuoden määräajan jälkeen, jatkokorvausten maksaminen edellyttää syy-yhteyttä korvattuun tapaturmaan tai palvelussairauteen.

Kuolemantapauksessa maksetaan vainajan kuljetuskustannukset, hautausapua ja perhe-eläkettä. Perhe-eläkkeen edunsaajana on aviopuoliso ja tietyin edellytyksin avopuoliso (yhteinen lapsi tai vahvistettu sopimus keskinäisestä elatuksesta), alle 18-vuotias lapsi sekä päätoimisesti opiskeleva tai sairauden tai vamman vuoksi työhön kykenemätön alle 25-vuotias lapsi.



Matkatavarat kannattaa pakata erityisen huolellisesti särkyvien tavaroiden osalta. Kaupallisten lentojen jälkeen omat tavarat tulee tarkastaa välittömästi matkatavaroiden saavuttua ruumasta. Mahdolliset vahingot tulee reklamoida lennon operoineelle lentoyhtiölle ennen lentokentältä poistumista. Kriisinhallintaan osallistuvat henkilö kuuluu myös valtion ulkomaan matkavahinkoturvan piiriin. Henkilövahinkojen osalta turva on toissijainen muuhun lakisääteiseen turvaan nähden. Kriisinhallintaan osallistuva henkilö voi saada turvan piiristä korvauksen hänen omille matkatavaroilleen aiheutuneesta vahingosta. Lisäksi korvausta voidaan maksaa vastuuvahingoista ja oikeudenkäyntikuluista.

Lakisääteinen tapaturmavakuutus on voimassa rotaatiokoulutuksessa ja koko palveluksen ajan.

3.2 Korvauksen hakeminen

Sotilastapaturma- tai palvelussairauskorvaushakemus tulee tehdä, jos vahinkotapah- tumasta aiheutunut vamma tai sairaus oireilee kotiutuessaa tai johtaa palveluksen keskeytykseen. Tee sähköinen sotilastapaturmailmoitus. Ota kopiot potilasasiakirjoista palveluspaikalla ja liitä ne sähköiseen sotilastapaturmailmoitukseen.

Valtiokonttorilla on oikeus saada Porin prikaatista palveluksen aikaisia asiakirjoja.

Sotilastapaturma- tai palvelussairausilmoitusta ei tarvitse tehdä varmuuden vuoksi etu- käteen. Sotilastapaturma- tai palvelussairausilmoitus voidaan tehdä myös jälkikäteen Valtiokonttorille, mikäli kotiutumisen jälkeen ilmenee oireita, jotka ovat aiheutuneet palveluksen aikana sattuneesta tapaturmasta tai ilmenneestä palvelussairaudesta.

3.3 Lisäkorvaus kuolemantapauksen ja pysyvän haitan perusteella

Vahingoittuneen edunsaajalle maksetaan kriisinhallintalain (laki tapaturman ja pal- velussairauden korvaamisesta kriisinhallintatehtävässä) perusteella lisäkorvaus, jos vahingoittunut on kuollut tämän lain nojalla korvatun vamman tai sairauden seurauk- sena. Lisäkorvauksen määrä on 240 000 euroa. Edunsaajamääräys on tehtävä kirjal- lisesti Valtiokonttorille. Edunsaajaksi voi määrätä muunkin henkilön kuin omaisen. Edunsaajaksi ei voi kuitenkaan määrittellä muuta kuin elävää henkilöä eli ei esim. jär- jestöä tai yhdistystä. Edunsaajalomakkeen saa Porin prikaatin tapaturma-asiamieheltä ja rotaatiokoulutuksen aikana PVMOODLE-oppimisympäristöstä

Lisäksi jokaiselle edunjättäjän alle 18-vuotiaalle lapselle maksetaan lisäkorvaus, jonka määrä on 20 % edellä mainitusta summasta.

Vammasta tai sairaudesta johtuvasta pysyvästä yleisestä haitasta maksetaan lisäkor- vaus vahingoittuneelle. Haitan suuruus määräytyy työtapaturma- ja ammattitautilain

mukaan. Haittaluokan 20 mukaisesta pysyvästä haitasta maksetaan kertakaikkisena lisäkorvauksena 240 000 euroa. Yksi haittaluokka vastaa kahdeskymmenesosaa tästä määrästä.

Lisäkorvauksia maksetaan palveluksessa ja ulkomaan koulutuksessa sattuvista vahinkotapahtumista. Jos vahinkotapahtuma on sattunut kotimaassa järjestetyssä koulutuksessa, lisäkorvauksia ei makseta.

3.4 Ryhmähenkivakuutus

Vakuutusturvan piiriin kuuluvat valtion palveluksessa olevat henkilöt sekä sotilaalliseen kriisinhallintaan osallistuvat henkilöt. Vakuutussumma suoritetaan kuolemantapauksissa, tapaturmasta johtuvissa lisättynä tapaturmakorotuksilla. Korvauksen summat määräytyvät vakuutetun iän ja lasten määrän mukaan.

Edunsaajina ovat vakuutetun omaiset, aviopuoliso ja lapset. Aviopuolison sijasta edunsaaja voi olla avopuoliso, jos pariskunnalla on yhteisiä lapsia tai jos heillä on tehtynä keskinäinen elatussopimus.

Lue lisää: www.valtiokonttori.fi/rauhanturvaajat



4 Palvelushyvinvointi

Palvelushyvinvointi muodostuu toimivasti organisoidusta työstä ja johtamisesta sekä jokaisen sotilaan yhteishenkeä rakentavasta toiminnasta ja käyttäytymisestä työyhteisössään. Palvelushyvinvointia tukevat terveydenhuoltoalan ja henkilöstötuen ammatillaiset.

Tässä luvussa selvitetään terveydenhuollon toimintaperiaatteet kriisinhallintapalveluksen aikana, kriisinhallintapalvelukseen liittyvä psykososiaalinen tukijärjestelmä ja perustiedot stressistä.

Kotiutumiseen liittyvät asiat on eriytetty luettavuuden takia omaksi kokonaisuudekseen, joka on viimeisenä lukuna.

4.1 Terveydenhuolto kriisinhallintapalveluksen aikana

4.1.1 Terveydenhuolto kriisinhallintajoukoissa

Kriisinhallintahenkilöstöön kuuluvalla on palvelussuhteen aikana oikeus maksuttomaan terveydenhuoltoon. Tähän sisältyy välttämätön hammashuolto, jonka edellytyksenä on terveystarkastuksessa hyväksytty hammasstatus. Tarpeellinen terveyden- ja sairaanhoito järjestetään palvelussuhteen kestäessä ensisijaisesti suomalaisessa kriisinhallintajoukossa. Hoidosta vastaa kriisinhallintajoukon lääkintähuoltohenkilöstö.

Mikäli välttämättömä hoitoa tai tutkimuksia ei ole mahdollista saada kriisinhallintaorganisaatiossa, ne voidaan saada muista palvelusalueen hoitoyksiköistä tai Suomesta. Välttämättömästä hoidosta ja tutkimuksista aiheutuneet kustannukset korvaa palvelusaikana Porin prikaati ja palveluksen päätyttyä tietyin edellytyksin Valtiokonttori.

Sotilastarkkailijatehtävissä hakeudutaan palvelusalueella organisaation osoittamaan hoitoyksikköön. Palvelusvapaalla Suomessa ja palveluksen päättymisen jälkeen noudatetaan samaa käytäntöä kuin muissakin kriisinhallintatehtävissä.

4.1.2 Sairastuminen palvelusvapaan aikana

Palvelusvapaalla sairastuessa tai vammautuessa on hyvä ottaa yhteyttä oman joukon lääkäriin lisäohjeita varten. Lisäohjeita voi myös kysyä puhelimitse Säskylän varuskunnan terveysasemalta tai kv-kenttä sairaanhoitajalta, arkisin klo 7.30–9.30 tai sähköpostilla. Kiireellisissä tapauksissa on oikeus hakeutua suoraan siviilisairaanhoidon toimipaikkaan, ensisijaisesti kunnalliseen päivystyspisteeseen (terveyskeskus tai siviilisairaala). Mikäli joudutaan turvautumaan yksityiseen terveydenhuoltopalveluun, sairastuneen on varauduttava maksamaan käyntikulut ensin itse ja kustannukset kor-



vataan jälkikäteen tositteita ja sairauskertomuksia vastaan. Kunnallisen tai yksityisen terveydenhuollon palveluita käytettäessä henkilön on pyydettävä ko. palveluntuottajaa toimittamaan sairauskertomus/epikriisi henkilölle itselle, joka toimittaa sen palvelupaikan terveydenhuoltohenkilöstölle. Lisäksi on syytä huomioida kriha-operaation antamat ohjeet ja noudattaa niitä.

Mikäli muun kuin ensihoidon antaminen siviilihammaslääkärin vastaanotolla katsotaan olosuhteiden takia tarkoituksenmukaiseksi, on ennen hoidon aloittamista lähetettävä kustannusarvio ja hoitoehdotus Säkylän varuskunnan terveysaseman hammaslääkärin hyväksyttäväksi. Ennen kustannusarvion ja hoitoehdotuksen hyväksymistä annettua muuta kuin ensihoitoa ei korvata. Kaikista saaduista hammashoidoista tulee toimittaa epikriisi tai sairauskertomus palvelupaikan terveydenhuoltohenkilöstölle.

Mikäli rauhanturvaaja joutuu hakeutumaan palvelusvapaallaan yksityiseen hoitoon, palvelusvapaan aikaisista terveydenhuollon kuluista syntyneet laskut ja/tai kuitit tulee aina toimittaa Porin prikaatin TRSS-sektorille (Porin prikaati, TRSS-sektori, PL 38, 27801 SÄKYLÄ). Porin prikaati korvaa rauhanturvaajan itse maksamat kustannukset hänen ilmoittamalleen pankkitilille asianmukaisia laskuja ja maksukuitteja vastaan.

Kv-hoitajat Säkylä yhteystiedot:

puh. 0299 576 562

puh. 0299 576 572

puh. 0299 576 577

puh. 0299 576 686

kv-hoitajat.sotlk@mil.fi (myös hammasasiat)

4.2 Psykososiaalinen tuki

Psykososiaalisella tuella ja palveluilla tarkoitetaan sitä kokonaisuutta, joka muodostuu ihmisen auttamiseksi tarkoitetuista psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen tuen palveluista. Rauhanturvaajien psykososiaalisen tuen kokonaisuuteen ja tukijärjestelmään kuuluu toimintoja ennen palvelusta, palveluksen aikana ja kriisinhallintapalveluksen päätyttyä kotimaassa. Suomen sotilaallisen kriisinhallinnan psykososiaalisen tuen asiantuntijana toimii Porin prikaatissa kriisinhallinta-asioiden sosiaalikuraattori.

4.2.1 Valmistautuminen operaatioon

Kriisinhallintapalvelukseen lähteminen ja palveleminen rauhanturvaajana tarkoittavat useita eri muutosvaiheita sekä rauhanturvaajan että hänen läheistensä näkökulmasta. Erilaisia muutosvaiheita ovat päätös lähtemisestä, valmistautuminen, rotaatiokoulutus, lähtö, sopeutuminen toimialueelle, palvelusvapaat, paluu kotiin ja sopeutuminen paluun jälkeen takaisin arkeen. Jokaiseen vaiheeseen liittyy runsaasti erilaisia tunte-

muksia, ja yksilöt reagoivat eri tavalla muutoksiin. Tärkeää on tunnistaa omat tunteensa ja keskustella niistä perheenjäsenten kesken.

Rauhanturvaajan läheisten mielessä voi olla kysymys, miksi henkilö tekee päätöksen rauhanturvaajaksi lähtemisestä. Joillekin se on pitkäaikainen haave, joku toinen haluaa vahvistaa omaa ammatillista osaamistaan, jonkun motivaationa on taloudellinen hyöty ja toiset etsivät vaihtelua elämäänsä. Monelle rauhanturvaajaksi lähtemisessä on kysymys omien rajojen, voimavarojen ja vahvuuksien etsimisestä. Kriisinhallintapalvelusaika antaa molemmille osapuolille paljon, kun kaikki asiat on selvitetty ja keskusteltu ja kun muistetaan kunnioittaa yhdessä sovittuja pelisääntöjä. Tietoinen suunnittelu ja suurten sekä pienten asioiden läpikäyminen keskustelemalla on tärkeää.

Sekä lähtijälle että kotiin jäävälle tuttuja tunteita saattavat olla ikävä, pelko, mustasukkaisuus ja yksinäisyys. Omista tunteistaan on tärkeää keskustella läheisensä kanssa. Keskinäisen keskustelun lisäksi on myös tärkeää, että lähtijällä ja kotiin jäävällä osapuolella on ystäviä ja mahdollisesti vertaisia, joiden kanssa voi jakaa ajatuksia.

Lasten huomioiminen kriisinhallintapalveluksen aikana on myös tärkeää. Eri-ikäiset lapset reagoivat muutokseen eri tavoin. Näin ollen kriisinhallintapalveluksesta on hyvä keskustella lasten kanssa heidän ikä- ja kehitystasonsa huomioiden, esimerkiksi siitä mihin kriisinhallintapalvelukseen lähtevä vanhempi on menossa ja miten lapsi voi pitää vanhempaansa yhteyttä. Pienten lasten kanssa lähteminen on syytä käydä erityisen hyvin läpi, ettei lapselle tule hylkäämisen kokemusta. Lapsilla on kyky sopeutua erilaisiin tilanteisiin, kunhan asioista puhutaan ja niistä keskustellaan yhdessä.

Etukäteen on hyvä huomioida myös käytännön asioita, joista kotijoukot vastaavat toisen poissa ollessa. Tällaisia käytännön asioita voivat olla esimerkiksi auton huollot ja omakotitalon huoltotoimenpiteet. Jos rauhanturvaajan puoliso hakee tai saa asumistukea tai muuta vastaavaa etuisuutta, saattaa rauhanturvaajan palkkaus vaikuttaa tuen saamiseen ja sen määrään. Nämä asiat on syytä selvittää tuen myöntäjältä etukäteen (esimerkiksi Kela).

Käytännön neuvoja kotijoukoille:

Kriisinhallintatehtäviin lähtö vaikuttaa aina myös rauhanturvaajan läheisiin. Erillään olemiseen voidaan kuitenkin valmistautua etukäteen yhdessä lähtijän kanssa. Seuraavista ohjeista voi olla hyötyä:

- Tehkää valmistelut hyvin, koko perheen voimin.
- Keskustelkaa lasten/nuorten kanssa ikätasoa vastaavalla tavalla, tärkeintä on kuunnella ja lievittää lapsen/nuoren huolta.

- Pitäkää yhteyttä muihin läheisiin ja ystäviin.
- Kertokaa tarvittaessa tilanteesta lasten kouluun, päivähoitopaikkaan yms.
- Keskittykää arkirutiineihin ja huolehtikaa tavallisten päivän toimintojen jatkumisesta kotona.
- Pitäkää yhteyttä operaation aikana puolin ja toisin.
- Puhukaa toisten – etenkin palveluksessa olevien – puolisoiden ja ystävien kanssa.

Suomalainen palvelusvapaa- ja rotaatiojärjestelmä on yhteyksien säilyttämisen kannalta toimiva, eikä yhteydenpidon puutteesta aiheutuva stressi yleensä aiheuta suurta haittaa. Eri asia on, jos lähdön taustalla ovat olleet erilaiset hankaluudet kotimaassa ja pyrkimys välttää näiltä. Silloin asianomainen itse ei ehkä halua pitää yhteyksiä yllä ja jää vaille vakituisen sosiaalisen ympäristönsä tukea. Tällaisia tilanteita pitäisi pyrkiä välttämään. Kun päätös kriisinhallintatehtäviin lähtemisestä on tehty, on syytä unoh-



taa päätöstä mahdollisesti edeltäneet erimielisyydet ja pyrkiä yhteisymmärrykseen. Kotijoukkojen tuki on rauhanturvaajille ensiarvoisen tärkeää.

4.2.2 Ennen palvelusta

Koulutusvaiheen aikana lääkärin, papin ja kriha-sosiaalikuraattorin oppitunneilla selvitetään tarkemmin operaatiokohtainen tukijärjestelmä. Tämän lisäksi suurempiin kriisinhallintajoukkoihin koulutetaan välittömän purkukeskustelun johtamiseen kykenevä tukihenkilöstö Porin prikaatin kenttärovastin toimesta.

Suurempien operaatioiden koulutusaikaan sisältyy yleensä viikonloppuun ajoittuva läheistenpäivä. Tällöin läheiset pääsevät rauhanturvaajan kutsumana itse näkemään koulutusolosuhteita ja kalustoa sekä samalla heille kerrotaan kriisinhallintaoperaatioiden palvelusolosuhteista, psykososiaalisesta tukijärjestelmästä ja kriisinhallintahenkilöstön vakuutusturvasta.

4.2.3 Palvelusaikana

Palveluksenaikainen tukihenkilöstö vaihtelee operaation ja joukon koon mukaan. Joukkoon kuuluva lääkintähenkilöstö on palvelusturvallisuuden ja hyvinvoinnin kannalta keskeinen voimavara. Suurempien joukkojen kokoonpanoon kuuluu lääkäri. Hän tekee toimialueella muun muassa kotiuttamislääkärintarkastuksia, johon liittyy yhtenä osana henkistä hyvinvointia mittaava kysymyssarja.

Operaation vahvuuteen voi kuulua myös sotilaspappi, jonka työalaa on eettinen ja henkinen toimintakyky. Sotilaspappi vastaa kirkollisesta työstä. Hän huolehtii toimialueella jumalanpalvelus- ja hartauselämän toteuttamisesta, kirkollisista toimituksista sekä sotilaiden sielunhoidosta, joka on luottamuksellista keskusteluun ja kuunteluun perustuvaa kohtaamista. Sielunhoitoon voi toivottaessa sisältyä myös rippi. Sotilaspappi palvelee asiantuntijana toimialueen uskontoa ja kulttuuria koskevissa kysymyksissä. Hän kiertää joukkojen parissa toimialueella ja häneen voi tukeutua kaikissa elämän kysymyksissä. Papilla on ehdoton vaitiolovelvollisuus. Pappi toimii usein psykososiaalisen tuen ryhmän johtajana ja huolehtii toimialueella purkukeskustelujen valmiudesta ja tarvittavien toimenpiteiden toteutumisesta mahdollisesti traumatisoivien tapahtumien jälkeen.

Libanonin operaation kokoonpanoon kuuluu myös sosiaalikuraattori. Sosiaalikuraattori toimii psykososiaalisen työn asiantuntijana. Hän kouluttaa ja tiedottaa psykososiaalisen tuen asioita joukon henkilöstölle, on käytettävissä henkilökohtaisiin tuki- ja ohjauskeskusteluihin, osallistuu psykososiaalisen tuen ryhmän suunnitteluun ja toimintaan, osallistuu welfare-toimintaan ja käy rauhanturvaajien kanssa kotiinpaluuseen valmistavia ryhmäkeskusteluja.

4.2.4 Psykososiaalisen tuen ryhmä toimialueella

Isommissa suomalaisissa kriisinhallintajoukossa nimitään psykososiaalisen tuen ryhmä, jonka toiminta aktivoituu mahdollisesti traumaattisen tapahtuman tai läheltä piti -tilanteen koskettaessa suomalaisia rauhanturvaajia. Psykososiaalisen tuen ryhmä koostuu kriisityön osaajista ja sitä johtaa sotilaspappi, lääkäri tai muu tähän koulutettu henkilö. Pienemmissä operaatioissa vastuu tuen järjestämisestä on kansallisella vanhimmalla.

Poikkeuksellisen tapahtuman jälkeen perusratkaisuna on välittömän purkukeskustelun järjestäminen joukon omin toimenpitein ja tarvittaessa psykososiaalisen tuen ryhmän tukemana.

Sotilastarkkailijoiden kohdalla vakavien stressitilanteiden jälkihoito voi olla haastavaa, koska lähiympäristön sosiaalinen tuki voi jäädä vähäiseksi ja apua ei aina saa ensivaiheessa omalla äidinkielellään. Tällainen tilanne edellyttää arkailematonta omaa aktiivisuutta avun saamiseksi. Sotilastarkkailijoilla on myös mahdollisuus kääntyä kansainvälisen organisaation (NATO, YK) puoleen kriisiavun saamiseksi. Tällöin apua saa usein englannin kielellä. Toki aina voi olla myös yhteydessä Porin prikaatiin ja kotimaan tukena pyritään järjestämään apua.

4.2.5 Rauhanturvaajan läheisille suunnattu tuki kotimaassa

Porin prikaatin kriisinhallinta-asioiden sosiaalikuraattorin palvelut (puh. 0299 441 275) ovat rauhanturvaajien läheisten käytettävissä ennen palvelusta, palveluksen aikana ja kriisinhallintapalveluksen jälkeen.

Porin prikaati pyrkii järjestämään 2 kertaa vuodessa rauhanturvaajien läheisille tiedotus- ja keskustelutilaisuuksia verkossa operaation aikana. Tilaisuuden tarkoituksena on kertoa operaatioiden yleistilanteesta, rauhanturvaajien arjesta ja psykososiaalisesta tuesta. Lisäksi päivän aikana on mahdollisuus esittää mieltä painavia kysymyksiä Puolustusvoimien edustajalle. Tilaisuuden kutsu lähetetään niille läheisille, joiden rauhan- turvaaja toivoo tilaisuuteen osallistuvan.

Suomalaisen rauhanturvaajan loukkaantuessa vakavasti tai menehtyessä Puolustusvoimista otetaan hänen nimeämäänsä läheiseen yhteyttä ja asiasta ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Ilmoituksen jälkeen Porin prikaatin kriha-sosiaalikuraattori tai muu tehtävään nimetty työntekijä jatkaa yhteydenpitoa ja tilanteeseen liittyvien tukitarpeiden selvittelyä ja järjestelyä. Erityisen tärkeää on varmistaa, että läheiset saavat tarvitsemansa kriisituen.



4.2.6 Suomen Rauhanturvaajaliitto ry (SRTL)

Suomen Rauhanturvaajaliitto ry toimii yhteistyössä Puolustusvoimien kanssa rauhanturvaajien ja heidän läheistensä tukemiseksi.



Suomen Rauhanturvaajaliitto on sotilaalliseen kriisinhallintaan osallistuvien henkilöiden etujärjestö, joka pitää huolta henkilöstön ja heidän sidosryhmiensä hyvinvoinnista, vertaistuesta sekä etuisuuksista ennen operaatioita, operaatioiden aikana sekä niiden jälkeen. Rauhanturvaajaliitto on maanpuolustus- ja veteraanijärjestö, johon kuuluu 31 paikallisyhdistystä ja noin 6 000 jäsentä. Rauhanturvaajaliitto osallistuu lisäksi kokonaisturvallisuuden tukemiseen sekä tekee puoluepoliittisesti ja ideologisesti sitoutumatonta rauhantyötä ja välittää sitä koskevaa luotettavaa tietoa. Kunnia-asianamme on pitää huolta sotiemme veteraaneista ja heidän perinnöstään sekä edustaa maamme kaikkia veteraaneja Maailman Veteraanijärjestössä.

Jo koulutusaikana tai toimialueella voit liittyä liiton jäsenyhdistyksen toimialuejäseneksi. Toimialuejäsenyys on ilmainen. Se sisältää Rauhanturvaaja-lehden ja kaikki liiton palvelut ja jäsenedut. Toimialuejäsenyys kestää liittymisvuoden ja sitä seuraavan vuoden. Sitten jäsenyys muuttuu normaaliksi jäsenyydeksi.

Jäsenyyteen sisältyvä Rauhanturvaaja-lehti käsittelee monipuolisesti kriisinhallintaa ja liiton toimintaa. Lehti sisältää ajankohtaista tietoa operaatioiden toimialueilta. Liiton ampumajaosto järjestää ampumatoimintaa ympäri Suomea Glock 17 -pistooleilla. Liiton jäsenyyden todistaa helposti sähköisellä jäsenkortilla älypuhelimellasi. Samalla saat nopeasti ajankohtaisen infon ja päivität helposti jäsentietosi ajan tasalle.

Liitto neuvottelee kriisinhallintaveteraanikortilla saatavia etuja. Löydät ne kotisivuilla jaoteltuna paikkakunnittain. Jäsenille on vuokrattavissa kaksio Helsingin Pasilassa: 1–3 päivän edullinen majoitus pääkaupungin ytimessä. Fitness24Seven-kuntosalin vuosijäsenyys on tarjolla jäsenille erikoishintaan. Käytössä ovat kaikki Fitness24Seven-

Rauhanturvaajien ja läheisten vertaistukipuhelin

Soita 020 7698 111

**Soita luottamuksellisesti – Voit puhua nimettömästi
Älä jää asoiden kanssa yksin – Voit soittaa 24/7**

Operaattori veloittaa aloitusmaksun 8,28 snt/puhelu + 17 snt/min.

www.rauhanturvaajaliitto.fi/vertaistuki

kuntokeskukset maasta ja kaupungista riippumatta, myös PLUS-kuntokeskuksien tarjoamat ryhmäliikuntapalvelut.

Jos haluat, voit liittää jäsenyyteen STRL Plus -vakuutuksen hintaan 25 euroa/vuosi. STRL Plus -jäsenyys antaa osallistumisoikeuden Suomen Rauhanturvaajaliiton ja muiden reserviläisjärjestöjen tapahtumiin, joissa ammunta on keskeisessä roolissa sekä Puolustusvoimien tai muiden tahojen yhteisiin tapahtumiin, joissa vaaditaan vakuutusturvaa. STRL Plus -jäsenryhmän jäsenyys sisältää tapaturma- ja vastuuvakuutuksen.

Rauhanturvaajaliiton vertaistukitoimintaa järjestetään kaikkialla Suomessa. Toiminnalliset illat vaihtelevat ”somettomasta” nokipannukahveista resiinaralliin. Tämän lisäksi viikonlopun mittaisissa tilaisuuksissa tapaat samanhenkisiä ihmisiä ja pääset jakamaan kokemuksiasi. Pääsääntöisesti tilaisuudet ovat maksuttomia, mutta matkat pitää hoitaa itse.



Tärkeä tukimuotomme on vertaistukipuhelin, 0800-176981, jossa vastataan 24/7/365 vrk vuodessa. Periaatteena on ehdoton luottamuksellisuus. Halutessasi voit jutella nimettömänä. Jos yhdessä sovitaan, seurataan soittajan toivomaa tukea ja mennään vaikka yhdessä vastaanotolle periaatteella: ”Kaveria ei edelleenkään jätetä”. Jokaisella päivystäjällä koulutus tehtävään ja kriha-kokemusta. Puhelu ja puhelimessa annettava palvelu on maksutonta.

Vertaistukitoiminta on pääsääntöisesti osallistujille maksutonta matalan kynnyksen toimintaa. Esimerkkejä toiminnasta voivat olla illanvietot, joissa on ohjattua liikuntaa (keilailu, kuntosali, sähly jne.), saunomista, tarjoilua ja yhdessäoloa sisältävät illat ympäri maata; saunaillat; pose-tapaamiset ja retket. Rauhanturvaajaliiton kautta voit hakea tuettua lomaa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kautta. Voit osallistua maksutta 3–5 päivää kestäviin KuntoTreffit-tapahtumiin, jossa järjestetään ammattilaisten johdolla liikunnallista toimintaa ja mahdollisuuksia keskusteluihin.

Rauhanturvaajaliitto tarjoaa apua viranomaisten ja muiden asiantuntijajärjestöjen avulla esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

- jos perheessä on puolison tai lasten kanssa vuorovaikutussellisia haasteita
- jos ero uhkaa
- jos huomaat, että palveluksen jälkeen normaaliin elämään palaaminen onkin odotettua vaikeampaa.



Tärkeitä yhteistyökumppaneitamme ovat Puolustusvoimat, Valtiokonttori, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS); Vammautuneet Kriisihallintaveteraanit ry, Mies-sakit ry, Mielenterveysseura ja Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry.

Tarkista viimeisimmät tiedot vertaistukitoiminnasta Suomen Rauhanturvaajaliiton sivuilta.

Sinä ja läheisesi voitte soittaa vertaistukipuhelimeen koska tahansa. Vertais-faitteri päivystää juuri nytkin ja auttaa eteenpäin: Soita 020 769 8111

Rauhanturvaajaliiton vertaistukipuhelin tarjoaa keskusteluapua luottamuksellisesti 365 päivää vuodessa ympäri vuorokauden. Voit jutella halutessasi nimettömänä. Puhelimessa auttaa ja kuuntelee koulutettu päivystäjä, jolla itsellään on rauhanturvaajakokemusta. Puhumme samaa kieltä, tiedämme rauhanturvaamisen olosuhteet ja tunnelmat eikä kaveria edelleenkään jätetä. Mieltä askarruttavia asioita ei kannata jäädä pohtimaan yksin. Sillä ei ole väliä, jos mielen päällä oleva asia tuntuu itsestä kovin pieneltä tai jos et osaa sanoittaa tilannettasi ihan selkeästi. Autamme, tuemme, rohkaisemme, ohjaamme eteenpäin – myös rauhanturvaajien läheisiä. Kun sinulla on rauhanturvaajakokemusta, olet myös tervetullut mukaan tukipuhelimen päivystysrynnäkkiin. Saat koulutusta, tukea ja ohjausta.

Rauhanturvaajaliiton toimialuejäsenyys on ilmainen.

Lisätietoa:

Puheenjohtaja Jorma Ala-Sankila: jorma.ala-sankila@rauhanturvaajaliitto.fi

Järjestöpäällikkö/toiminnanjohtaja Ville Mäntysaari:

ville.mantysaari@rauhanturvaajaliitto.fi

Vertaistukikoordinaattori Timo Ryhänen: timo.ryhanen@rauhanturvaajaliitto.fi

Vertaistuen palvelusvastaava Veijo Jokinen: veijo.jokinen@rauhanturvaajaliitto.fi

4.2.7 Palvelusvapaat

Palvelusvapaisiin kohdistuu aina puolin ja toisin suuria odotuksia. Aikaa on vähän, ja kummallakin osapuolella on paljon kerrottavaa sekä toiveita sen suhteen, mitä palvelusvapaan aikana tehdään. Ajankäyttö kannattaakin suunnitella yhdessä etukäteen. Tulee kuitenkin muistaa, että suunniteltuun palvelusvapaaseen saattaa tulla muutoksia, operatiivisen tilanteen vaatiessa tai muun ulkoisen vaikuttimen seurauksena palvelusvapaa voidaan joutua toisinaan jopa perumaan.

4.2.8 Yksilökohtainen tuki

Porin prikaatin kriha-sosiaalikuraattori on rauhanturvaajien käytettävissä myös kriisinhallintapalveluksen päätyttyä. Hän voi käydä rauhanturvaajan kanssa keskustelua ja tarvittaessa ohjata Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin psykiatrian konsultaatiopoliklinikan, oman kotikunnan/hyvinvointialueen perusterveydenhuollon, erityispalveluiden, työterveyshuollon tms. palvelujen piiriin. Myös Sotilaslääketieteen keskus (SOTLK) voi tarvittaessa tehdä hoidon tarpeen arvion ja ohjata sen perusteella henkilöä eteenpäin.

4.2.9 Palveluksen keskeyttäneet

Porin prikaatin kriha-sosiaalikuraattorin palvelut ovat myös keskeyttäneiden rauhanturvaajien käytettävissä ja kriha-sosiaalikuraattori pyrkii olemaan kotiutumisen jälkeen puhelimitse yhteydessä palveluksen keskeyttäneeseen rauhanturvaajaan. Ole myös itse ennakkoluulottomasti yhteydessä, mikäli sinulla on kotiutumiseen liittyviä elämäntilanteen haasteita tai esille tulleita muita tukitarpeita.

Milloin kannattaa itse hakea apua?

- tunne siitä, että ei ole kunnossa
- mielialamuutoksia tai muutoksia käyttäytymisessä
- toimintakyvyn heikentymistä
- hallinnan tunteen menetystä
- liiallista alkoholin tai muiden päihteiden käyttöä
- läheiset tai ystävät kiinnittävät huomiota vointiin, toimintakyvyn heikentymiseen tai pitkittyneisiin stressioireisiin
- lievempiäkin oireita, jotka pitkittyvät, esim. unettomuus, painon tunne rinnassa, väsymys, pahoinvointi, päänsärky, ruokahaluttomuus, vatsavaivat, lihassäryt.

4.2.10 Kotiuttamiskoulutus

Rauhanturvaajien kotiuttamiskoulutustilaisuus päättää kriisinhallintapalveluksen prosessina. 2 -osainen kotiuttamiskoulutus pyritään järjestämään Porin prikaatissa puolen vuoden sisällä kotimaahan paluusta. Kotiuttamiskoulutukseen on osallistumisvelvollisuus ja palvelussuhteen ehdot ovat samat kuin operaatioaikaa edeltävän koulutuksen aikana. Kotiuttamiskoulutuksessa käydään läpi kriisinhallintapalveluksen aikaisia kokemuksia sekä stressiin, ihmissuhteisiin ja arkeen paluuseen liittyviä asioita. Työskentelymuotoina ovat asiantuntijaluennot, kokemusasiantuntijapuheenvuorot ja ohjatut ryhmäkeskustelut. Tilaisuuden keskustelut ovat luottamuksellisia, eikä kotiuttamistilaisuuteen liity rauhanturvaajan jatkokäyttökelpoisuuden arviointia. Jokaiselle kotiutuneelle pidetään vielä henkilökohtainen yksilökeskustelu puhelimitse 3 kuukauden sisällä kotiuttamiskoulutuksen jälkeen. Yhteydenoton tekee Puolustusvoimien tukihenkilöstöön kuuluva ammattiauttaja.

Kotiuttamiskoulutuskäskyn yhteydessä rauhanturvaajaa ohjeistetaan tekemään kriisinhallintahenkilöstön kotiinpaluu -kysely. Kysely tehdään PVMOODLE:ssa ja se on osa kriisinhallintahenkilöstön psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyvää tukitoimintaa. Lisäksi sen avulla kerätään tutkimusaineistoa, jonka analysoinnista vastaa Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen toimintakykyosasto. Kotiuttamiskoulutuksen aikana pyydetään myös ryhmä/yksilöpalautetta rotaatiokoulutukseen ja operaatioon liittyvistä asioista. Kotiuttamiskoulutuksen päätteeksi rauhanturvaajat vastaavat vielä kotiuttamiskoulutuspalautteenantoon PVMOODLE:ssa.

4.3 Perustietoa stressistä

4.3.1 Palvelusstressi

Kriisinhallintatehtävissä stressitekijät voivat olla erilaisia aikaisempiin kokemuksiin verrattuna. Stressiä voivat aiheuttaa muun muassa:

- työtehtävien ja aikataulujen synnyttämä kuormitus
- eläminen suljetulla alueella ja rajoitettu liikkuminen
- rajoitettu liikkuminen
- oman tilan ja yksityisyyden puute
- ennakoimattomat kotirintaman tapahtumat ja koti-ikävä
- hengenvaara tai sen uhka
- työyhteisöön ja ihmissuhteisiin liittyvät haasteet
- tarkoituksenmukaisen toiminnan puute.

Kohtuullinen annos stressiä on luonnollista ja toimintaa edistävää. Kun painetilanteita esiintyy liian usein, liian kauan tai kun ne ovat liian vakavia, saattaa stressi kasautua.

Tämä voi aiheuttaa erilaisia yksilöllisiä oireita kuten ahdistuneisuutta, unihäiriöitä tai masentuneisuutta.

Kasautuva stressi voi ilmetä äkillisenä uupumisena tai ns. loppuun palamisena (burnout). Omasta jaksamisestaan huolehtiminen ja palautuminen stressaavan tilanteen jälkeen ehkäisee kuitenkin tehokkaasti loppuun palamista. Erilaisia palautumiskeinoja: sotilaiden ja poliisien käyttämät taktiset hengitysharjoitukset, riittävä ja laadukas lepo, rentoutuminen esim. musiikin tai positiivisten mielikuvaharjoitusten avulla, hyvä ruoka, keskusteleminen palvelustoverin tai ammattilaisen kanssa, erilaiset liikunnalliset aktiviteetit, saunominen ja yhteydenpito läheisiin.



4.3.2 Traumaattinen stressi

Jokainen ihminen joutuu joskus elämässään kohtaamaan traumatisoivia tilanteita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi läheisen kuolema, väkivallan näkeminen tai onnettomuus. Myös kriisinhallintatehtävissä voi joutua tilanteisiin, jotka voivat olla järkyttäviä ja aiheuttaa traumaattista stressiä.

Traumaattinen stressi laukeaa äkillisen, ennustamattoman tilanteen seurauksena. Mahdollisesti traumatisoivan tilanteen jälkeen on tyypillistä, että yksilö käy läpi seuraavia vaiheita:

Sokkivaihe

- Suojaa mieltä sellaiselta tiedolta ja kokemukselta, jota se ei kestä.
- Todellisuudentaju heikkenee.
- Jatkuu niin kauan kuin uhka- tai stressitilanne jatkuu.
- Toimintakyky säilyy.

Reaktiovaihe

- Edellyttää, että yksilö kokee olevansa turvassa.
- Tullaan tietoiseksi siitä, mitä itselle on tapahtunut ja mitä se merkitsee itselle.
- Tarve käsitellä tapahtunutta.
- Voimakkaat tunteet ja psykosomaattiset reaktiot ovat tyypillisiä.

Työstämis- ja käsittelyvaihe

- Prosessi hidastuu ja kääntyy sisäänpäin.
- Etäisyyden saaminen tapahtuneeseen.
- Muisti- ja keskittymisvaikeudet.
- Ärsyyntyminen, vetäytyminen.

Uudelleen suuntautumisen vaihe

- Kriisi on jättänyt jälkensä, mutta ei hallitse elämää.
- Tapahtuneen kanssa on opittu elämään.
- Ajatuksia ja toimintaa pystyy suuntaamaan kohti tulevaisuutta.
- Tapahtunut voi nostaa edelleen tunteita pintaan, mutta elämästä löytyy myös iloa.

Ihmiset reagoivat yksilöllisesti järkyttäviin tilanteisiin. Stressireaktion oireita voivat muun muassa olla unihäiriöt, erilaiset fyysiset oireet (vapina, sydämen tykytys) ja tilanteen uudelleen kokeminen (takauma). Äkillisen stressireaktion oireet ovat vakavissa tilanteissa normaaleja ja yleensä kestettävissä omin voimin. Lisäksi traumaattisissa tilanteissa vertaistuen merkitys on suuri.

Kriisinhallintajoukoissa on valmius traumaattisten tilanteiden jälkihoitoon. Ryhmän kesken käydystä purkukeskustelusta usein hyötyä, ja usein se koetaan riittäväksi jälkihoidoksi. Purkukeskustelussa käydään lyhyesti läpi stressitilanteen tapahtumat ja tilanteen aiheuttamat tuntemukset sekä sovitaan, miten menetellään, jos oireet jatkuvat paria päivää pitempään. Traumaattisen tapahtuman jälkeen psykososiaalisen tuen ryhmällä on valmius järjestää ammatti-ihmisten vetämä purkukeskustelu 2–4 vuorokauden kuluttua tapahtumasta. Rauhanturvaajien on mahdollista saada myös yksilökohtaista tukea toimialueella.

4.3.3 Kotiinpaluustressi

On hyvä jo etukäteen tiedostaa, että kotiinpaluuseen voi liittyä haasteita, joita ei välttämättä haluaisi ajatella. Kotiinpaluuseen liittyvät erilaiset tuntemukset, niin positiiviset kuin negatiivisetkin ovat kuitenkin normaaleja, ja useimmille ihmisille niitä tulee elämänmuutoksen yhteydessä.

Kotiinpaluu on monelle rauhanturvaajalle onnellinen asia, mutta siihen voi liittyä myös monia stressaavia asioita, kuten:

- yhden merkityksellisen elämänvaiheen päättyminen
- sopeutuminen takaisin oman perheen arkeen
- työhön tai opiskeluun palaaminen
- työttömyys tai epätietoisuus tulevast
- asunnon hankkiminen
- sosiaalisten suhteiden virkistäminen.

Kriisinhallintatehtävissä tapahtuneilla vakavilla stressitilanteilla voi olla vaikutuksia vielä kotiinpaluun jälkeen. Tavallisia jälkioireita voivat olla:

- nukahtamishäiriöt
- rauhattomuus, levottomuus, ahdistuneisuus, ärtyneisyys
- palveluksenaikaisten tapahtumien toistumistuntemukset
- tyhjyyden ja vieraantumisen tuntemukset
- tunne, ettei rauhanturvaamistoimintaa ymmärretä tai arvosteta (tähän saattaa liittyä aggressiivisuuden lisääntymistä)
- itsesyytökset ja syyllisyydentuntemukset (erityisesti, jos on ollut joitakin käsittelemättä jääneitä tapahtumia).

Kaikista tuntemuksista on suotavaa keskustella läheisten kanssa. Vertaistuki eli toisten rauhanturvaajien tuki (omat palvelustoverit tai SRTL: n vertaistukupuhelin 020 769 8111) on myös tärkeää, koska rauhanturvaajat jakavat keskenään samankaltaisia

kokemuksia ja tuntemuksia. Jos stressioireet eivät helpota tai arkeen palaaminen tuntuu hankalalta, on suositeltavaa keskustella tuntemuksistaan ammattilaisen kanssa. Useimmiten stressioireet kuitenkin helpottavat ajan myötä.

4.3.4 Palveluksen jälkeinen psyykkisen tuen palvelut Valtiokonttorin kautta

Tapaturman ja palvelussairaudesta korvaamisesta kriisinhallintatehtävässä annettuun lakiin sisältyy psyykkisen tuen tai hoidon aiheuttamien kustannusten korvaaminen kuntoutuksena. Tuen tai hoidon tarpeella tulee olla todennäköinen syy-yhteys palvelukseen. Kustannuksia korvataan enintään yhden vuoden ajan tuen tarpeen ilmeneisestä. Myös kohtuulliset matkakustannukset korvataan.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) psykiatrian konsultaatiopoliklinikalla tehdään psyykkisen tuen tarpeen arviointia. Palvelu on rauhan turvaajille suunnattu matalan kynnyksen palvelu. Jos palveluksesta kotiutumisen jälkeen koet tarvitsevasi tukea esim. psyykkisten oireiden, stressin tai sopeutumisvaikeuksien vuoksi:



Toimi näin:

1. Ota yhteyttä HUS:in (trauma)psykiatrian konsultaatiopoliklinikalle; puh. 09 4717 3511 (ma–pe 8–15). Pyhien aattopäivinä suljetaan klo 14.
2. Et tarvitse lääkärin lähetettä tai maksusitoumusta hoidon tarpeen arviointia varten. Arvio on ilmainen ja myös siitä aiheutuvat kohtuulliset matkakustannukset korvataan Valtiokonttorin toimesta.
3. Mahdollinen jatkohoito järjestetään kotipaikkakunnallasi tai sen läheisyydessä, jatkohoitoon tarvitet maksusitoumuksen Valtiokonttorilta.
4. Täytä Valtiokonttorin nettisivustolla sähköinen sotilastapaturma- tai palvelussairausilmoitus, hae maksusitoumusta jatkohoitoa varten ja toimita maksusitoumus hoitoa antavalle taholle.
5. Hoidon kustannusten korvaamiseksi Valtiokonttori tarvitsee hoitavalta taholta hoitoyhteenvedon.
6. Anna hoitoa antavalle taholle kirjallinen lupa potilastietojen lähettämiseen ja pyydä hoitoa antavaa tahoa lähettämään hoitoyhteenveto osoitteeseen: Valtiokonttori, Vahingonkorvauspalvelut, PL 250, 00054 Valtiokonttori.
7. Henkilökohtaisia tietojasi ei luovuteta Puolustusvoimille.

Lain mukaan kriisinhallintatehtävässä palvelleelle korvataan psyykkisen tuen kustannukset vuoden ajan. Myös hoidosta aiheutuvat kohtuulliset matkakustannukset korvataan. Tällaisina pidetään pääasiassa julkisten kulkuvälineiden käytöstä aiheutuneita kustannuksia. Lisätietoja saat Valtiokonttorin nettisivuilta: www.valtiokonttori.fi, sähköpostitse: tapaturmat@valtiokonttori.fi tai puhelimitse: 0295 503060 (klo 9–16.30). Katso: <https://youtu.be/JL6EY12DEsQ>

5 Opas kotiinpaluuseen

5.1 Lähtö operaatiosta

”Onhan tätä jo tässä nähty. Etukäteisodotukset ovat allittuneet, mutta ei haittaa lainkaan. On tämä ollut mukava kokea.”

”Ei juuri ole mitään erityistä tehtävää ole ennen kotiinpaluuta. Pitää vain tarkistaa listan mukaan, että kaikki varusteet tulevat mukaan, ja ettei mikään kuitilla olleista varusteista puutu.”

”Tuntuu epätodelliselta, ettei huomenna mennä samalla porukalla salille. Saunaan, mutta kenen kanssa? Ei voi mennä Suomi-talolle tapaamaan kavereita. Jotain haikeaa siinä on, vaikkei sitä haluaisi myöntää. Samalla vatsan pohjassa tuntuu hieno kihelmöinti kotiin palaamisesta. Tunteet ovat yllättävän voimakkaita.”

”Operaation aikaiset rutiinit ja toiminnot ovat nyt historiaa. Enää ruokaa ei ole ruokalassa tarjolla. Itse pitää hoitaa monta sellaista asiaa, jotka hoituivat itsestään operaatiossa ollessa, esim. arkivaatetus ei ole enää itsestään selvyy. Jääkaapin virvokkeet ovat maksuttomia, mikäli niitä on ostanut kaupasta. Kuumaa kahvia ei ole aina saatavilla. Kuntosalille ei voi niin vain lähteä napaten kaveria vierestä mukaan. Enää ei esimies kerro, mitä tehdään ja milloin. Aikataulut ja rutiinit pitää luoda itse.”

Rotaatiokoulutuksen ja kotiuttamiskoulutuksen välinen aika on todellista rauhanturvaajan elämää. Palvelusaika kuluu yllättävän nopeasti.

Rauhanturvaoperaatiosta palaaminen tarkoittaa väistämättä eroa myös palvelustovereista. Palvelustoverit ovat muodostaneet yhtenäisen porukan, jonka kanssa on viihtynyt niin palvelustehtävissä kuin vapaa-aikanakin. Yht’äkkiä yhteistä arkea niiden ihmisten kanssa ei enää ole.

Muista:

- Operaatioelämän päättymistä saa surra.
- Rauhanturvaajan arki jää taakse, toinen todellisuus odottaa.
- Paluu on aina uusi missio.
- Vaihda yhteystietoja palvelustovereidesi kanssa ja sopikaa tapaamisesta tai yhteydenpidosta palveluksen jälkeen.

5.2 Paluu kotiin

”Kotona odottaa varmaan jonkinlainen lista tekemättömistä töistä, kalenteri täynnä kyläilyjä ja tyhjäksi ajettu auton bensatankki. Siinä todellisuus tulee eteen ja arki lähtee rullaamaan kun pääsee seuraavalla viikolla töihin takaisin.”

Kotiinpaluu on yhtä suuri muutos kuin kriisinhallintapalvelukseen lähteminenkin. Valmistautuminen rauhanturvaajan kotiinpaluuseen on hyvä aloittaa jo hyvissä ajoin ennen varsinaista kotiinpaluuta. Vaikka kotiinpaluu on monta kertaa onnellinen asia, se vaatii kaikilta osapuolilta sopeutumista, aikaa ja ymmärrystä. Kotiinpaluuseen voi liittyä suuria odotuksia niin rauhanturvaajan kuin läheistenkin osalta. Odotusten ja toiveiden ollessa suuria on vaarana, että eteen tulee myös pettymyksiä ja mielipahaa etenkin silloin, jos toiveista ei ole etukäteen kertonut toiselle.

Kriisinhallintapalveluksen aikana kotijoukot ovat oppineet pärjäämään omillaan ja rauhanturvaajana ollut on tottunut toimimaan kriisinhallintajoukon ehdoilla. Rauhanturvaajan on kotiin palatessa hyvä muistaa, että hänen kotiinpaluunsa on muutos myös perheelle. Lapset saattavat vaatia erityishuomioita ja ehkä vakuuttelua siitä, että poissa ollut vanhempi jää nyt kotiin. Puoliso saattaa yhteisen ajan ohella toivoa myös omaa aikaa, johon hän voi olla tottunut rauhanturvaajan poissa ollessa.

Kriisinhallintapalveluksessa vietetty aika vaikuttaa sekä rauhanturvaajaan itseensä että hänen kotijoukkoihinsa. Voidaan sanoa, että vähintäänkin aika kasvattaa osapuolia ihmisinä. Jos kotiin palaavan rauhanturvaajan persoonallisuus vaikuttaa jotenkin muuttuneelta, useimmiten on kyse uusien elämäkokemusten ja menestyksellisesti selvitettyjen stressitilanteiden muutoksista, jotka ovat normaaleja ja ihmisen minuuteen myönteisesti vaikuttavia asioita.

Operaation jälkeen koittaa väistämättä myös arki. Työ- ja opiskeluasiat, asumiseen liittyvät kysymykset ja asiointi eri viranomaisten kanssa voivat vaatia vaivannäköä. Kaupassa täytyy käydä, ruokaa tehdä ja pyykkiä pestä itse. Onnistunut reissu saattaa aiheuttaa hetkellisiä motivoitumishaasteita niin arjessa kuin työssäkin.

Muista:

- Kotiutuminen ei suju koskaan ilman ihmettelyä.
- Kotimaan todellisuuteen palaaminen voi tuottaa vaikeuksia ja aiheuttaa erilaisia tunteita. Se on täysin normaalia. Samoja tunteita työstää varmasti myös sinun läheisesi. Puhukaa yhdessä.
- Itsesi lisäksi myös läheisesi ovat odottaneet kotiinpaluuta.
- Kuuntele läheisiäsi herkällä korvalla ja järjestä yhteistä aikaa.



- Lapset kaipaavat erityishuomiota. Tee lasten kanssa jotain erityisen mukavaa ja anna heille runsaasti aikaa.
- Järjestäkää yhdessä kotiinpaluujuhla, jos se tuntuu hyvältä ajatukselta.
- Parisuhteen hoitaminen vaatii työtä. Totutteleminen uudelleen yhteiseen elämään ja arjen jakamiseen voi ottaa oman aikansa, mutta normaalisti arki tasoittuu muutaman viikon kuluessa kotiinpaluun jälkeen.
- Keskustelkaa yhdessä menneestä elämänvaiheesta ja siitä, mitä haluatte tulevaisuudelta. Osoittakaa kiinnostusta toistenne ajatuksia ja tunteita kohtaan, vaikka ette olisikaan kaikesta samaa mieltä.
- On normaalia jakaa tunteitaan kuluneen ajanjakson haastavimmista hetkistä, kunhan se tapahtuu toista osapuolta kunnioittaen ja rauhallisesti keskustelemalla. Parhaimmillaan kaikki osapuolet ovat montaa kokemusta rikkaampia ja vahvempia kriisinhallintapalvelusajan päätyttyä.

5.3 Rutiineihin totuttelu

5.3.1 Arki

”Melkein nolottaa. Havahduin unesta ennen neljää, kiskaisin vaatteet päälle ja juoksin eteiseen. Vaimo seisoo ovella ja ihmettelee, missä palaa. Yritän selittää, että tuli vessahätä.”

”Päivää piristi puhelu operaatiokaverilta. Toisaalta se vain pahensi tunnetta, että niin moni asia oli muuttunut niin lyhyessä ajassa. Palatessa koki olevansa ihan se sama mies, joka missiolle lähtikin, mutta näinhän asia ei ole.”

”Kaiken keskellä painaa huoli töistä. Määräaikaisen työsuhteen päättymisen juuri ennen missiota ei huolettanut silloin, mutta nyt tilanne on toinen. Todellisuus pakottaa työn etsintään.”

Saatat törmätä joihinkin seuraavista haasteista:

- Tunnet kiihtymystä, tunteesi heittelevät, huomaat torjuvasi läheisesi, tunnet itsesi turhautuneeksi.
- Tunnet itsesi ulkopuoliseksi perheen arjessa: tuntuu, ettei sinua tarvita, kun perheen rutiinit ja toimintamallit ovat muuttuneet.
- Kaipaavat vapautta ja riippumattomuutta.
- Tunnet joidenkin läheistesi muuttuneen yllättävällä tavalla.
- Tunteisiin ja seksuaalisuuteen liittyvän luottamuksen rakentaminen on vaikeaa.

Seuraavat vinkit voivat olla avuksi:

- Käy mielessäsi läpi kaikkea kokemaasi ja kotimaahan sopeutumisen tuomia haasteita.
- Jaa tuntemuksesi läheistesi kanssa. Perhe ja ystävät ovat korvaamaton tuki ja voimavara.
- Älä eristäydy. Päästä sinusta ja voinnistasi kiinnostuneet ihmiset lähelle.
- Nuku ja lepää riittävästi.
- Syö monipuolisesti ja hyvin.
- Liiku riittävästi. Urheilu on erinomainen stressinpurkukeino.
- Elvytä vanha harrastuksesi tai hanki sellainen, mielellään säännöllinen.
- Muista rentoutua. Siihen löytyy harjoituksia, joita kannattaa tehdä.
- Liika alkoholi on huono rentoutumiskeino.
- Muistele, kuinka olet aiemmin selvinnyt rankoista jutuista (resilienssi).
- Säilytä huumorintajusi.
- Älä sairastu vahvuuteen. Vaikeuksien kohdatessa on lupa olla myös heikko.

Kaikista tuntemuksista on suotavaa keskustella läheisten kanssa. Vertaistuki eli toisten rauhan turvaajien tuki on tärkeää, koska rauhan turvaajat jakavat hyvin usein samankaltaisia kokemuksia. Jos huomaat, että arkeen palaaminen tuntuu hankalalta tai mahdolliset stressioireet eivät helpota, on suositeltavaa keskustella tuntemuksistaan ammattilaisten kanssa. Useimmiten stressioireet kuitenkin helpottavat ajan myötä.

Kotiutuminen on aina oma prosessi. Toisilla kotiutuminen ja arkeen palaaminen onnistuu helposti, mutta toisille sopeutuminen taas arkeen voi viedä oman aikansa. Mikäli huomaat, että ajatuksesi ovat pitkään yhä toimialueella ja / tai arki kotimaassa ei suju, hae tarvittaessa apua. Monta kertaa asiasta puhuminen yhdessä toisten palvelustovereiden tai läheistesi kanssa auttaa, mutta toki apua voi hakea myös Puolustusvoimista kriha-sosiaalikuraattorilta, HUS:n psykiatrian konsultaatiopoliklinikalta ja myös Rauhan turvaajaliiton vertaistukipuhelimen kautta. Näiden ja monen muun tahon yhteystiedot löytyvät tämän vihkon lopusta.

Muista:

- Kotimaan arkeen pääseminen vaatii vaivannäköä.
- Hoida työ-, opiskelu- ja asumisasiat kuntoon heti.
- Jos arjesta kiinni saaminen tuntuu vaikealta, hae apua.
- Puhu mahdollisimman avoimesti, rehellisesti ja luottamuksellisesti.
- Hyväksy tunteesi normaaleina, ei uhkana. Ole kärsivällinen itseäsi ja läheisiäsi kohtaan.
- Valmistaudu arvioimaan uudelleen tehtäviäsi ja vastuitasi perheessä.

- Tunnista ja myönnä kehittymisesi ja muuttumisesi mission aikana.
- Ylläpidä ystävyyssuhteitasi.
- Etsi asiantuntevaa apua, kun olet huolestunut tai et tule tunteidesi kanssa toimeen. Luettelo asiantuntijoista löytyy tämän vihkon lopusta.
- Älä huolestu, jos et tunnista itsessäsi tässä oppaassa mainittuja ongelmia. Suurin osa rauhanturvaajista kotiutuu ilman erityisiä haasteita.

5.3.2 Kotiinpaluu erityisen järkyttävän tapahtuman jälkeen

Mikäli palveluksen aikana on sattunut jokin erityisen järkyttävä tapahtuma, saattaa kotiutuneella rauhanturvaajalla esiintyä traumaperäisen stressihäiriön oireita, vaikka psyykkinen jälkihoito olisikin ollut toimialueella asianmukaista. Tällaisia jälkioireita ovat muun muassa:

- stressitapahtuman uudelleen kokeminen päiväsaikaisina äkillisinä näkömuistikuvina, painajaisunissa tai tapahtumasta muistuttavien ärsykkeiden laukaisemina muistikuvina
- tapahtuman muistamisen välttely eri tavoin mm. välttämällä yhteydenpitoa palveluskavereihin
- kriisinhallintatoimintaa koskevan informaation torjuminen jne.
- yliireagointi yleensä ääniärsykkeisiin, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys, ärtyneisyys, jatkuva varuillaan oleminen, nukahtamisvaikeudet
- vihaisuus ja turhautuneisuus sellaisiin palveluksenaikaisiin tapahtumiin, joihin ei ole voinut vaikuttaa
- häpeän ja syllisyyden tunteet traumaattisen tapahtuman vuoksi
- masennus, joka useimmiten kehittyy hiljalleen, muiden oireiden jälkeen
- seksuaalisen energian väheneminen
- vetäytyminen sosiaalisista suhteista.

Läheiset voivat auttaa vaikeistakin stressin jälkioireista kärsivää. Läheisten on hyvä muistaa, että traumaattisen stressitilanteen jälkeen vaikeatkin tuntemukset ovat normaaleja. Tärkeää stressioireiden kotioidossa on:

- keskusteleminen ja kuunteleminen
- sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen
- positiivisen elämänasenteen korostaminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen
- tunnustuksen ja hyväksynnän antaminen rauhanturvaajan tekemälle työlle
- kielteinen suhtautuminen liialliseen alkoholinkäyttöön ja ilman lääkärin määräystä käytettäviin lääkkeisiin.

Jos psyykkiset oireet jatkuvat pitkään kotiinpaluun jälkeen, läheisen on syytä kehottaa

kotiin palannutta rauhanturvaajaa kääntymään ammattiauttajan puoleen ainakin seuraavissa tilanteissa:

- jatkuvat nukkumishäiriöt, joka eivät korjaannu terveillä elämäntavoilla ja mahdollisella lyhyellä nukahtamislääkekokeilulla
- jatkuva sosiaalinen eristäytyminen
- traumaperäisen stressihäiriön oireiden jatkuminen tai voimistuminen vielä viikkoja kotiutumisen jälkeen
- huomattava masennus, jonka merkkeinä voivat olla itsemurha-ajatukset, -puheet tai -yritys. Itsemurha-ajatukset ovat aina hälytysmerkki ja akuutissa tilanteessa tulee hakeutua lääkäripäivystykseen!

Vaikeatkin traumaperäiset stressihäiriöt ovat yleensä hoidettavissa niin, etteivät ne aiheuta rauhanturvaajalle pysyvää haittaa tavallisessa arkielämässään. Lähiomaisen osuus riittävän varhaisessa hoitoon pääsyssä ja hoidon onnistumisessa voi olla ratkaiseva, koska joskus avun piiriin hakeutuminen on yksin liian vaikeaa.

Olisi tärkeää, että jokainen tuen tarpeessa oleva rauhanturvaaja rohkenisi hakemaan apua oikea-aikaisesti, koska se parantaa toipumisenustetta ja nopeuttaa tervehtymistä huomattavasti. Avun hakeminen ja tuen vastaanottaminen on vahvaa resilienssiä.

5.4 Työ ja opiskelu

5.4.1 Työsuhdeasiat

Vakituisessa työ- tai virkasuhteessa sinulla on oikeus palata entiseen tai vastaavaan tehtävään, jossa olit ennen kriisinhallintapalvelussuhdetta. Ongelmatilanteissa ota yhteys työpaikkasi luottamusmieheen tai ammattiliittoon. Työnantaja voi lomauttaa työntekijän tuotannollisista tai taloudellisista syistä tai jos työnantajan edellytykset tarjota työtä ovat tilapäisesti vähentyneet. Lomautuksesta on työnantajan ilmoitettava henkilökohtaisesti työntekijälle vähintään 14 päivää ennen lomautuksen alkua.

5.4.2 Työnhaku

Jos olet vailla työpaikkaa, työnhaku kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ennen palveluksen päättymistä. Ota myös suoraan yhteyksiä työnantajiin.

Työttömäksi työnhakijaksi tulee ilmoittautua kotikuntasi työllisyyspalveluihin viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänä. Työnhaun voi laittaa vireille sähköisesti verkkopankkitunnusten avulla täyttämällä työnhakulomakkeen osoitteessa www.tyomarkkinatori.fi. Työnhaku on hyvä laittaa voimaan heti työttömyyden alkaessa, koska sillä on vaikutusta mahdollisten työttömyysetuuksien maksuun.

Työttömyysturvaetuksia ovat ansiopäiväraha, peruspäiväraha ja työmarkkinatuki. Ansiopäiväraha on työttömyyskassojen jäsenille, jonka jäsenyys on kestänyt vähintään 12 kk ja jotka täyttävät työssäoloehdon työttömäksi jäädessään. Muille työssäoloehdon täyttävälle Kela maksaa peruspäivärahaa. Työssäoloehto täyttyy, kun työntekijä on ollut työssä vähintään 12 kk viimeisen 28 kuukauden aikana. Jos työssäoloehto ei täyty, Kela maksaa työmarkkinatukea.

Työttömyysetuutta saadakseen alle 25-vuotiaan nuoren, joka ei ole suorittanut peruskoulun tai lukion jälkeistä tutkintoon johtavaa, ammatillisia valmiuksia antavaa koulutusta, on haettava keväällä vähintään kahta opiskelupaikkaa. Koulutuksen ei tarvitse olla yhteishaun piiriin kuuluvaa opiskelupaikkaa, vaan se voi olla myös muuta tutkintoon johtavaa, ammatillisia valmiuksia antavaa koulutusta esimerkiksi ammattikorkeakoulu- tai yliopisto-opintoja. Lisätietoa: www.tyomarkkinatori.fi ja www.kela.fi





5.4.3 Opiskelu ja urasuunnittelu

Oletko vailla opiskelupaikkaa? Oletko oikealla alalla? Mitä jatkokoulutusmahdollisuuksia sinulla on?

Opiskeluun ja opiskelupaikkojen hakemiseen liittyen löydät tietoa osoitteesta www.opintopolku.fi. Työelämä muuttuu jatkuvasti, joten ammatillinen pohdinta, itsensä kehittäminen ja jatko- ja lisäkouluttautuminen on tärkeää. Työ- ja elinkeinotoimistojen internetsivuilla on runsaasti tietoa niin koulutukseen kuin ammattiteihin liittyen sekä esimerkiksi millä tavoin on mahdollista saada ammatin ja uranvalintaan asiantuntija-apua. www.tyomarkkinatori.fi.

Ohjaamo tarjoaa tietoa, tukea ja yksilöllistä ohjausta muun muassa koulutus-, harrastus- ja työllistymisasioissa alle 30-vuotiaille. Ohjaamoja on noin 60 eri puolilla Suomea. Lisää tietoa: www.ohjaamot.fi

5.4.4 Kohti uutta missiota?

Mietitkö uuteen operaatioon hakeutumista? Selvitä itsellesi ensin ainakin seuraavat asiat:

- Oletko käynyt kotiutumisen jälkeisen yksilökeskustelun?
- Mikä on todellinen motiivisi uudelle missiolle hakemiselle?
- Salliiko elämäntilanteesi uuden operaation?
- Onko sinulla hoitamatta asioita, jotka on syytä panna kuntoon ennen uutta missiota?

Aloita uuteen operaatioon valmistautuminen vasta, kun nämä on ensin käyty läpi.

Kun olet selvittänyt itsellesi yllä olevat asiat, lisätietoa kriisinhallintaoperaatioista löytyy Puolustusvoimien internetsivujen kautta. Ohjeet rauhanturvaajaksi hakeutumiseen löydät nettisivulta: www.rauhanturvaajaksi.fi

6 Yhteystiedot

6.1 Yhteyshenkilöt Porin prikaatissa ja Maavoimien esikunnassa

Porin prikaati

Yhteys Puolustusvoimien vaihteen kautta puh. 0299 800.

Vakuutus- ja tapaturma-asiat sekä psykososiaalinen tuki ja kriisiytyö

Kriha-sosiaalikuraattori puh. 0299 441275

Palkkaus- ja päiväraha-asiat operaatiossa

Kv-henkilöstösihteeri puh. 0299 441 321, kriha-palkat.porpr@mil.fi

Palveluksen aikaisiin terveydenhuollon laskuihin ja henkilökohtaisiin korvauksiin liittyvät asiat

finance.porbde@mil.fi

Tiedotus, Maavoimien esikunta

Kv-tiedottaja puh. 0299 410 708

Papit

puh. 0299 441 271 (Kenttärovasti Säskylä)

puh. 0299 443 272 (Sotilaspastori Niinisalo)

Kv-terveydenhoitajat

puh. 0299 576 562

puh. 0299 576 577

Henkilöstöalan asiat

puh. 0299 441 318

Ennen kriisinhallintaoperaatiota tapahtuvaa koulutusta koskevat asiat

kriisinhallintakeskus@mil.fi

Koulutusajan päiväraha- ja matkakorvausasiat

kriisinhallintakeskus@mil.fi

Sotilastarkkailijoiden ja esikuntaupseerien asiat

Kv-henkilöstösuunnittelija puh. 0299 441 319

Valtiokonttori, rauhanturvaajien korvausasiat

puh. 0295 50 3060, tapaturmat@valtiokonttori.fi

6.2 Mistä apua?

Reserviläinen tai puolustusvoimien henkilökuntaan kuuluva voi aina kääntyä Porin prikaatin henkilöstötuen puoleen. Jos itse emme osaa auttaa, ohjaamme apua tarvitsevan sopivien palveluiden piiriin. Yhteys Puolustusvoimien vaihteen kautta puh. 0299 800.

- Kriha-sosiaalikuraattori, puh. 0299 441 275

Puolustusvoimien henkilökuntaan kuuluva voi kääntyä myös oman joukko-osastonsa henkilöstötuen puoleen.

Suomen Rauhanturvaajaliitto

Vertaistukipuhelin 24/7: puh. 020 7698 111

www.rauhanturvaajaliitto.fi

Oma työterveyshuolto

Opiskelijoiden terveydenhuolto: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö:

www.yths.fi

Opiskelukaupungin opiskelijaterveydenhuolto (ks. kaupungin sivuilta)

Oman kotikunnan terveyskeskukset ja mielenterveystoimistot

Perheasiain neuvottelukeskukset: www.evl.fi/perheneuvonta

Seurakunnat: www.evl.fi ja www.ort.fi

A-klinikat (alkoholiriippuvuuden ja muiden päihderiippuvuuksien sekä peliriippuvuuksien hoitoon): www.a-klinikka.fi

Oma-apuopisivusto: www.mielenterveystalo.fi (HUS ylläpitämä nettisivusto)

Järjestöjen ylläpitämät palvelut

Valtakunnallinen kriisipuhelin: puh. 01019 5202

Kriisikeskus internetissä: www.tukinet.fi

7 Liitteet

Liite 1. Laki sotilaallisesta kriisinhallinnasta 31.3.2006/211

25 §

Virkavapaus ja työ- tai virkasuhteen jatkuminen

Valtion palveluksessa olevalla on oikeus saada virkavapautta tai vapautusta työstä 6. §:ssä tarkoitetun koulutuksen tai harjoitusten taikka 9. ja 10. §:ssä tarkoitetun palvelussuhteen ajaksi.

Työ- tai virkasuhdetta, joka koulutukseen, harjoituksiin tai palvelukseen otettavalla on, ei hänen työnantajansa saa koulutuksen, harjoitusten tai palveluksen takia päättää eikä niiden aikana irtisanoa. Koulutuksen, harjoitusten tai palveluksen päätyttyä tai keskeydyttyä henkilöllä on oikeus palata työhön siten kuin maanpuolustusvelvollisuutta täyttävän työ- ja virkasuhteen jatkumisesta annetun lain (305/2009) 4. §:ssä säädetään. (8.5.2009/310)

Laki maanpuolustusvelvollisuutta täyttävän työ- ja virkasuhteen jatkumisesta 8.5.2009/305

4 §

Palvelukseen määrätyn työhönpaluuoikeus

Palveluksen päättyessä tai keskeydyttyä työntekijällä on oikeus palata ensisijaisesti aikaisempaan työhönsä. Jos tämä ei ole mahdollista, työntekijälle on tarjottava aikaisempaa työtä vastaavaa työsopimuksen tai palvelussuhteen mukaista työtä ja, jos tämäkään ei ole mahdollista, muuta sopimuksen mukaista työtä.

Liite 2. Yleisvaltakirja

Valtuuttaja

Matti Mallikas (010170-0070)
Mallitie 1
00100 MALLILA

Valtuutettu

Maija Mallikas (020270-1243)
Mallitie 1
00100 MALLILA

Valtuutuksen sisältö:

Valtuutan Maija Mallikkaan edustamaan itseäni kaikissa asioissani ja hoitamaan puolestani kaikkia asioitani.

Tällaisia asioita ovat esimerkiksi tiedoksiantojen, postilähetysten ja maksuosoitusten vastaanottaminen, hakemusasiakirjojen allekirjoittaminen, vakuutus sopimusten solmiminen ja lopettaminen, omaisuuteni myyminen, muu luovuttaminen ja rekisteröintiasioiden hoitaminen sekä edustamiseni As Oy Kotilinnan yhtiökokouksessa.

Voimassaolo:

Tämä valtuutus on voimassa toistaiseksi kuitenkin enintään 31.12.2025 saakka.

Allekirjoitus

Maija Mallikas 15.6.2025

Matti Mallikas

Todistamme valtuuttajan nimikirjoituksen oikeaksi.

Paikka ja aika edellä mainitut.

Mikko Mäkinen
Autonasentaja
Espoo

Pekka Putkonen
Putkimies
Helsinki

Liite 3. Toimenpideluettelot ennen koulutusta ja operaatioon lähtöä

Toimenpideluettelo ennen koulutukseen saapumista

- tuntolevy
- lääkärintodistus (T-lomake)
- virtsan tutkimustulos
- kuulontutkimustulos
- rokotuskortti
- veriryhmämääritys tai SPR:n kortti
- huolehdittava tarvittaessa hampaat kuntoon (hammaslääkärin todistus ja hampaiston panoraamakuva)
- verokortti ja mahdollinen ennakonpidätysperusteiden muutos
- siviilipassi ja sen voimassaoloaika
- tarvittaessa keskinäisen elatussopimuksen tekeminen.

Toimenpideluettelo ennen palvelukseen lähtöä

- kansainvälinen rokotustodistus mukana (jaettu koulutustilaisuudessa)
- osoitteenmuutosilmoitus
- valtakirja tai valtuutus
- suoraveloitus-, maksupalvelu- tai internetmaksusopimus pankissa
- tilinkäyttövaltuutus pankissa
- mahdollisen luottokortin hankinta
- pankki- ja luottokortin voimassaoloaikojen tarkistaminen
- mahdollinen oman asunnon vuokraus, vuokrasopimuksen irtisanominen tai vuokranmaksu
- vakuutusasioiden selvittäminen vakuutusyhtiön kanssa
- keskustelu työnantajan kanssa
- PV:n henkilökunnan tulee hoitaa PVSAP:ssa kaikki keskeneräiset asiat (esim matkat, sairauslomat) kuntoon ennen lähtöä.
- PV:n henkilöstön tulee jättää henkilökohtainen PV:n maksuaikakortti omaan joukko-osastoon. Sitä ei saa ottaa mukaan operaatioon.
- mahdollisen opiskelupaikan varmistaminen kriisinhallintapalveluksen jälkeen
- mahdollisen keskinäisen elatussopimuksen laadinta ja vahvistaminen Digi- ja väestötietovirastossa
- mahdollisen edunsaajamääräys -lomakkeen laadinta (operaatiokohtainen)

Liite 4. Keskinäinen elatussopimus

Minä, Maija Meikäläinen (010170-123T) vastaan
Matti Teikäläisen (020260-321H) elatuksesta

Minä, Matti Teikäläinen (020260-321H) vastaan
Maija Meikäläisen (010170-123T) elatuksesta.

Säkylä 29.6.2025

Maija Meikäläinen

Matti Teikäläinen

Sopimusosapuolten henkilöllisyys on varmistettu _____:n
Digi- ja väestötietovirastossa 29.6.2025

Digi- ja väestötietoviraston edustajan allekirjoitus ja leima

Porin prikaati

PL 38, 27801 SÄKYLÄ
Suomi Finland

ISBN 978-951-25-3320-6
978-951-25-3321-3 (PDF)

SAP 7000050090

Painopaikka

PunaMusta Oy
Tampere, 2025



Puolustusvoimat
maavoimat.fi/porin-prikaati