



Diakonissa-
laitos

Mielen hyvinvoinnin tukeminen Exit-työssä

Kokonaisvaltaista tukea väkivaltaisen radikalisoitumisen
ennaltaehkäisyyn ja irtautumiseen

10.10.2025

DIAKONISSALAITOKSEN OPAS 2025



**Diakonissa-
laitos**

Diakonissalaitoksen opas 2025

Ulkoasun suunnittelija: **Inari Savola** / Noon Kollektiivi

Taitto: **Mia Kolari**

Toimittanut: **Sanna Sutela, Matti Cantell, Maria Hannula,
Onni Sarvela, Karoliina Kunttu**

IIISBN-numero: 978-952-9854-82-0



**Euroopan unionin
rahoittama**

Sisällys

1	Exit-toiminta väkivaltaisen radikalisoitumisen ja ekstremismin parissa tehtävässä työssä	7
2	Mielen hyvinvoinnin tukemista ohjaavat lähestymistavat Diakonissalaitoksen Exit-työssä	17
	Mielen hyvinvoinnin ja väkivaltaisen radikalisoitumisen välinen yhteys	30
	Radikalisoitumisprosessi ja siitä irtautuminen ovat muutoksen tekoa ja kytkeytyvät mielen hyvinvoinnin kysymyksiin.....	34
3	Mielen hyvinvoinnin tukeminen Exit-työssä moniammatillisesti ja monitoimijaisessa verkostotyössä	43
	Moniammatillinen yhteistyö ratkomassa mielenterveyden haasteita ja häiriöitä väkivaltaiseen radikalisoitumiseen ja ekstremismiin liittyen	45
	Moniammatillisen yhteistyön toteuttajia, jotka voivat tukea Exit-työtä ja auttaa väkivaltaisesti radikalisoituneita henkilöitä.....	51
	Exitin monitoimijainen yhteistyö väkivaltaiseen radikalisoitumiseen ja ekstremismiin liittyvässä verkostotyössä	55

4	Tietoa ja menetelmiä mielen hyvinvoinnin tueksi Exit-työssä	58
	Psykoedukatiivinen tieto työvälineenä.....	63
	Vireystilan säätely ja maadoittuminen	70
	Yleiset mielenhäiriöt masennus ja ahdistus, osana irtautumistyöskentelyä	72
	Autismi ja ADHD osana irtautumistyöskentelyä	76
	Johdanto menetelmien käyttämiseen asiakastyössä	81
	Tunteiden työstämiseen liittyviä harjoituksia.....	90
	Oman elämän voimavarojen ja haasteiden tunnistaminen	94
	Ajankohtaisen elämäntilanteen käsitteleminen	96
	Muita irtautumistyöskentelyä tukevia menetelmiä...	101
5	Jatkopohdintoja Exit-toiminnan ja mielen hyvinvoinnin sekä irtautumisen kysymyksiin..	112
	Lopuksi	115
	Lähteet	116

Johdanto

Tämän julkaisun tavoitteena on kuvata, miten mielen hyvinvointia voidaan huomioida ja vahvistaa Exit-toiminnan eri osa-alueilla.



Exit-toiminta on Diakonissalaitoksen valtakunnallinen palvelu, joka keskittyy väkivaltaiseen ekstremismiin liittyviin ilmiöihin. Julkaisun tarkoituksena on tarjota tietoa ja taitoja hyvinvointia vahvistavista seikoista työntekijöille ja muille asiasta kiinnostuneille. Teoksen tarkoitus on auttaa ammattilaisia paremmin tukemaan väkivaltaisesti radikalisoitumassa olevia tai ekstremistisestä toiminnasta irtautuvia henkilöitä sekä heidän läheisiään. Julkaisu kokoaa yhteen menetelmiä ja toimintatapoja, jotka voivat olla hyödyksi tällaisissa tilanteissa ja tarpeessa. Nämä menetelmät

ja toimintatavat tarjoavat tukea myös väkivaltatyön ja muiden lähialojen asiantuntijoille sekä henkilöille, jotka kohtaavat vastavia ilmiötä ei-ammattillisessa asemassa tai roolissa – esimerkiksi läheisenä, yhteisön jäsenenä tai muussa suhteessa kuin työtehtävässä.

Mielen hyvinvoinnin tukeminen on keskeinen osa Exit-työtä. Se voi vaikuttaa merkittävästi asiakkaan tilanteen vakautumiseen ja asiakkaan kykyyn tavoitella muutosta omassa elämässään ja etäännyä tai irtautua väkivaltaistuneista asenteista, väkivaltaisesta radikalisoitumisesta ja ekstremismistä.



Exit-työ tukee mielen hyvinvointia ja väkivaltaisesta ekstremismistä irtautumista.

Julkaisun taustaa

Oppaassa esitellään väkivaltaisesti radikalisoitumassa olevien tai ekstremistisestä toiminnasta irtautuvien henkilöiden tai heidän läheistensä mielen hyvinvoinnin tukeminen

- miten asiakkaiden mielen hyvinvointia ja itsesääätelyä voidaan tukea
- miten yhteistyötä mielenterveystoimijoiden kanssa on mahdollista toteuttaa
- kuinka laajempaa verkostoa voidaan hyödyntää
- miten Exit-työn ja terveydenhuollon palveluiden yhteensovittamista on tarkasteltu
- Selvityksen perusteella Exit-työn järjestöpohjainen ja sosiaalisen vahvistamisen työote on tällä hetkellä todettu tarkoituksenmukaiseksi. Nykymuotoiseen toteutukseen liittyy yhteistyö terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Tämä ”Mielen hyvinvoinnin tukeminen Exit-työssä” -julkaisu on osa Euroopan komission sisäisen turvallisuuden rahaston (ISF) rahoittamaa Diakonissalaitoksen Exit-toiminnan toteuttamaa Exit Suomi: Tukea väkivaltaisista ääriliikkeistä irtautumiseen -hanketta.

Tässä oppaassa esitellään hankkeen osatavoitteen ”Exit-toiminnan mielen hyvinvointia tukevien työmenetelmien kartoittaminen ja sisällyttäminen Exit-työhön” mukaiset tuotokset. Hankkeessa selvitettiin ja kehitettiin Exit-työhön soveltuvia työmenetelmiä, moniammatillista yhteistyötä, verkostotyötä sekä arvioitiin mahdollisuudet liittää Exit-työn toteutukseen luvanvarainen mielenterveysyhteistyö.

Oppaaseen on koottu hankkeen tavoitteiden mukaisesti keskeiset kehittämis- ja selvitystyön tulokset mielen hyvinvointia vahvistavan käytännön työn tueksi.

Exit-työskentelyyn osallistuvalla irtautujalla on hyödyksi, että sekä Exitin työntekijällä että hänellä itsellään on käytettävissä tietoa ja keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Työntekijä hyötyy mielen hyvinvointiin vaikuttavien seikkojen ja menetelmien tuntemisesta. Tämän osaamisen myötä on mahdollista muokata työskentelyä asiakkaan yksilölliseen tilanteeseen sopivaksi sekä edesauttaa asiakkaan kykyä säädellä omaa toimintaansa tarkoituksenmukaisesti.

Exit-työssä voidaan toimia myös radikalisoituneiden henkilöiden läheisten kanssa, joille mielen hyvinvoinnin kysymykset ovat keskeinen osa

heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja jaksamistaan. On tärkeää tukea läheisten omaa jaksamista sekä heidän kykyään olla tukena henkilölle, joka on joko radikalisoitumassa tai irtaumassa ekstremistisestä toiminnasta. Läheiset voivat merkittävästi edistää myönteisten sosiaalisten suhteiden rakentumista, ylläpitoa ja korjaamista. He kykenevät usein muodostamaan toimivia vuorovaikutussuhteita irtautuvan henkilön kanssa sekä tukemaan uusien sosiaalisten suhteiden syntymistä tai aiempien suhteiden vahvistumista ja uudelleenarviointia. Tässä yhteydessä ajatellaan läheisiä, jotka toimivat rakentavasti yhteiskunnassa ja suhtautuvat siihen myönteisesti. He voivat tukea henkilöä ennaltaehkäisevästi sekä silloin, kun tämä pyrkii muutokseen tai irtautumaan haitallisista yhteyksistä ja toimintatavoista. Samalla he voivat näyttää, että vaikuttaminen ja muutos ovat mahdollisia myös ilman väkivaltaa – rakentavin ja osallistavin keinoin.

Tässä EU-rahoitteisessa kehittämishankkeessa on toteutettu lisäksi kansainvälisiä asiantuntijahaastatteluita, joiden avulla on selvitetty mielen hyvinvoinnin ja Exit-toiminnan toimivia tapoja ja käytäntöjä. Haastattelujen tuloksia hyödynnetään julkaisun ja muun Exit-toiminnan kehittämisessä. Hanketiimin toteuttamia kansainvälisten Exit-toimijoiden haastatteluja hyödynsi Karoliina Kunttu pro gradu -työssään Mental Health in Disengagement of Violent Extremism – Mapping the

Practices of Exit Work (Tampere University, Public and Global Health, 2025). Työn tuloksia on käytetty tässä julkaisussa mielen hyvinvoinnin huomioimisen, mielenterveyden ja mielenterveysosaamisen kysymysten tarkastelussa suomalaisessa toimintaympäristössä. Lisäksi Kunttu toteutti erillisselvityksen ”Exit-toiminnan selvitystyö EUSA-hanke, tavoite 2: osio luvanvaraisen mielenterveystyön lainsäädännöllisistä edellytyksistä” (Kunttu, 4/2023). Selvityksen tarkoituksena oli arvioida osana kehittämishankkeelle asetettuja tavoitteita, miten Exit-toiminta voisi hyödyntää tai liittyä osaksi Valviran valvomaa luvanvaraista mielenterveystyötä eri järjestelyin, ja mitä edellytyksiä ja vaatimuksia tähän liittyy.

Exit-toiminnan taustaa

Diakonissalaitoksen Exit-toiminta perustuu väkivaltaisen radikalisoitumisen parissa tehtävään kansalliseen yhteistyöhön. Toiminta tukeutuu alalla yhteisesti sovittuihin käsitteisiin ja linjauksiin [Kansallisen väkivaltaisen radikalisoitumisen ja väkivaltaisen ekstremismin ennaltaehkäisyyn ja torjunnan toimenpiteohjelman mukaisesti](#).

Exit-toiminta perustuu tutkittuun tietoon, kansainväliseen ja kansalliseen käytännön osaamiseen sekä järjestöpohjaisen Exit-toiminnan kokemukseen. Merkittävää osaamista ja tietoa on tarjonnut [Radicalisation Aware-](#)

[ness Network](#) (RAN), joka oli Euroopan komission perustama väkivaltaisen ekstremismin ennaltaehkäisyä ja torjuntaa tekevien ammattilaisten kansainvälinen yhteistyöverkosto. RAN kokosi yhteen asiantuntijoita ja ammattilaisia eri aloilta, kuten koulutuksen, sosiaalityön, turvallisuustoimijoiden ja kansalaisjärjestöjen piiristä jakamaan alan ajankohtaista tietämystä ja parhaita käytäntöjä. Nykyisin RAN:n työtä jatkaa [EU Knowledge Hub on Prevention of Radicalisation](#).

Exit-työskentely on prosessi. Sen osana on tärkeää kyetä tukemaan asiakkaan mielen hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta. Toimivat ihmissuhteet, kokemus turvallisuudesta, osallisuudesta ja merkityksellisyydestä ovat keskeisiä tekijöitä, jotka tukevat yksilön toimijuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näiden edellytysten vahvistaminen voi auttaa yksilöä jäsentämään omaa tilannettaan, tekemään muutoksia ja ylläpitämään motivaatiota prosessin aikana.

1

**Exit-toiminta väkivaltaisen
radikalisoitumisen ja
ekstremismin parissa
tehtävässä työssä**

Exit-toiminta rakentuu moniulotteisen ilmiön – väkivaltaisen radikalisoitumisen ja ekstremismin – ymmärtämiselle ja kohtaamiselle. Tässä luvussa luodaan pohja koko oppaalle avaamalla, miten Exit-toiminta sijoittuu yhteiskunnalliseen kenttään ja miksi mielen hyvinvoinnin tukeminen on keskeinen osa muutoksen mahdollistamista niin yksilön kuin yhteisöjenkin tasolla.

Exit-toiminta rakentaa ymmärrystä, osaamista ja yhteistyötä väkivaltaiseen ekstremismiin liittyvien ilmiöiden parissa

Exit-toiminta on Diakonissalaitoksen valtakunnallinen palvelu, joka tarjoaa tukea väkivaltaisen ekstremismin ennaltaehkäisyssä ja torjunnassa. Exit-toiminnan palveluihin kuuluu henkilökohtainen neuvonta ja tuki niille, jotka haluavat irtautua väkivaltaisesta ekstremistisestä toiminnasta, ajattelusta tai toimintaympäristöstä. Palveluun kuuluu myös läheisten ja ammattilaisten neuvonta ja tuki. Lisäksi Exit tekee koulutusta sekä vaikuttamistyötä.

Exit-toiminta ja sen asiakastyö jakautuu kolmeen pääalueeseen: torjuva työ, varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisevä työ. Läheisten kanssa voidaan työskennellä myös ryhmämuotoisesti, mutta irtautujien kanssa toimi-

taan pääsääntöisesti yksilötyönä. Exit-työtä tehdään monin tavoin, tavanomaisina lähitaapaamisina toimistolla tai asiakkaan kotipaikakunnalla sekä etätapaamisina. Ryhmächatteja pidetään Tukinet-verkkopalvelussa. Asiakkaat voivat osallistua myös anonyymisti keskusteluun. Toimintaa tarjotaan valtakunnallisesti.

Torjuva työ keskittyy henkilöihin, jotka ovat olleet tai ovat edelleen mukana ekstremistisissä toimintaympäristöissä ja tarvitsevat tukea irtautumiseen. Työ voi sisältää yksilötyötä, läheistyötä ja neuvontaa.

Varhainen puuttuminen tarjoaa tukea tilanteissa, joissa on herännyt huoli väkivaltaisesta radikalisoitumisesta. Tämä työ kohdistuu henkilöihin, jotka ovat huolissaan omista asenteistaan tai elämäntilanteestaan. Työtä tehdään myös henkilöiden läheisten, kuten perheenjäsenten, ystävien, opiskelu- tai työtovereiden, sekä henkilöiden kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa.

Ennaltaehkäisevä työ pyrkii estämään väkivaltaista ekstremismia monitoimijaisen yhteistyön avulla ja kehittämään yhteisöjen ja ammattilaisten osaamista. Tämä sisältää yhteisötyötä, verkostotyötä, koulutuksia, neuvontaa sekä tutkittuun ja kokemustietoon pohjautuvan tiedon, osaamisen ja asiantuntemuksen jakamista.

- Asiakastyö tukee yksilöitä ja heidän läheisiään väkivaltaisesta ekstremismistä irtautumiseen liittyen sekä toimii ennaltaehkäisevästi radikalisoitumisen varhaisessa vaiheessa.
- Osaamisen kehittäminen vahvistaa ammattilaisten ja yhteisöjen valmiuksia tunnistaa ja käsitellä radikalisoitumiseen liittyviä ilmiöitä yhteiskunnassa.
- Vaikuttamistyö nostaa esiin väkivaltaisen ekstremismin ilmiöitä ja edistää yhteiskunnallista keskustelua ja päätöksentekoa mm. julkaisujen, viestinnän ja taiteellisen yhteistyön keinoin.

Exit-työ: asiakastyö tukemassa muutosta, irtautumista ja uuden suunnan löytymistä

Exit-työssä asiakastyöskentelyn tarkoitus on ihmisen oman kyvykkyyden edistäminen (vrt. mielen hyvinvoinnin viitekehys), jolloin tavoitteena on pyrkiä lisäämään ihmisen otetta omasta elämästä. Tämä julkaisu pyrkii tarjoamaan keinoja auttaa asiakasta tunnistamaan omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä vahvistamaan itsetuntemusta tarjoamalla tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä Exit-asiakastyön ja väkivaltaisen ekstreemismien kontekstissa.

Exit-työ on Exit-toiminnan osa-alue, joka keskittyy vahvistamaan asiakkaan hyvinvointia tukemalla muutosprosessissa asiakaslähteisesti ja sosiaalisen vahvistamisen keinoin. Exit-työskentelyssä lähtökohtana on yksilön kokonaiselämäntilanne eikä hän tule toimintaan ainoastaan väkivaltaiseen radikalisoitumiseen liittyvien aiheiden kanssa. Yhteistyöskentelyssä voidaankin keskittyä jäsentämään ja selkeyttämään henkilön elämäntilannetta laajemmin, mutta myös käsittelemään yksittäisiä, asiakkaalle olennaisia teemoja. Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja siihen liittyvät menetelmät tukevat Exit-työn kokonaisvaltaista toteuttamista.

Exit-työssä asiakastyöskentelyn tarkoitus on ihmisen oman kyvykkyyden edistäminen,

jolloin tavoitteena on pyrkiä lisäämään ihmisen otetta omasta elämästään. Tämän julkaisun avulla voidaan vahvistaa yksilön itsetuntemusta, kuten tukea omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamisessa. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät voivat edistää yksilön muutosta ja irtautumistyöskentelyä. Exitin ydintyössä on kyse prosessista, jossa yksilöä tuetaan irtautumaan väkivaltaisesta aatemaailmasta ja toiminnasta, kuten väkivallan oikeuttamisesta. Yksilöä tuetaan niissä teemoissa, jotka ovat tarpeellisia muutostyössä ja irtautumisessa. Tavoitteena on tukea asiakasta rakentamaan luottamusta itseensä, toisiin ihmisiin, eri ryhmiin ja yhteisöihin sekä koko yhteiskuntaan.

Asiakkaan mielen hyvinvointi vaikuttaa siihen, kuinka hän pystyy työstämään väkivaltaisesta radikalisoitumisesta irtautumisen teemoja. Jos Exit-työskentelyssä selviää, että asiakas tarvitsisi terveydenhuollon hoitoa mieleen liittyvissä kysymyksissä, toimii Exit yhteistyössä eri hoitoalan organisaatioiden ja ammattilaisten kanssa, ja asiakas ohjataan hakeutumaan soveltuvan hoitoon.

Kun Exit-työ toimii yhteistyössä mielen terveyden hoitotahojen kanssa, yhteistyöstä käytetään termiä **moniammatillinen yhteistyö**. Tämän yhteistyön tavoitteena on tunnistaa henkilön yksilölliset terveyteen, kuten mielenterveyteen, liittyvät tarpeet, kohda-

ta hänet kokonaisvaltaisesti ja mahdollistaa asiakkaan irtautumisprosessi häntä tukien. Mielen hyvinvoinnin tukemisen ja sairauksien hoidollisen työn lisäksi moniammatillinen yhteistyö voi sisältää myös muiden tahojen tarjoamaa sosiaalista vahvistamista, yhteistä toimintaa ja verkostomaista tukea yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Moniammatillinen yhteistyö terveydenhuollon kanssa perustuu asiakkaan omaan suostumukseen ja toiveeseen.

Lisäksi Exit-työskentelyyn sisältyy muuta yksilön tilannetta ja hyvinvointia tukevaa toimintaa, joka tapahtuu eri organisaatioiden, asiantuntijoiden ja ammattilaisten kanssa. Tätä laajempaa yhteistyömuotoa kuvataan monitoimijaisena verkostotyönä. **Monitoimijainen työ** on siis verkostoyhteistyötä, jota Exit-toiminta voi tehdä eri ammattiryhmien ja ammattilaisten lisäksi eri yhteisöjen ja muiden ei-ammattillisiin verkostoihin. Tavoitteena tässä yhteistyössä on yksilön ja yhteisön toimintakyvyn vahvistaminen ja ylläpito.



Exit-työssä tuetaan asiakkaan mielen hyvinvointia ja itsetuntoa sekä irtautumista väkivaltaisesta aatemaailmasta.

Exit-toiminta

Exit-toiminta on Diakonissalaitoksen valtakunnallinen palvelu ja toimintamuoto, joka kohdistuu väkivaltaiseen ekstremismiin liittyviin ilmiöihin. Se edistää yhteiskunnallista ymmärrystä, osaamista ja yhteistyötä sekä tukee eri toimijoita, jotka kohtaavat ilmiötä työssään tai muussa roolissa. Exit-toimintaan sisältyy myös Exit-työ eli asiakastyö, jossa tuetaan yksilöitä ja yhteisöjä irtautumaan väkivaltaisesta ekstremismistä. Lisäksi toimintaan kuuluu koulutus, osaamisen kehittäminen, vaikuttamistyö ja ilmiöön liittyvä yhteistyö.

Exit-työ

Exit-työ on Exit-toiminnan asiakastyöhön keskittyvä osa, jossa tuetaan yksilöitä ja ryhmiä irtautumaan tai etääntymään väkivaltaisesta ekstremistisestä orientaatiosta sekä suuntaamaan kohti rakentavaa ja mielekästä elämää. Työ voi sisältää yhteiskunnalliselle sopeutumiselle haitallisten ajatusmallien, tekojen ja toimintaympäristöjen käsittelyä.

Exit-työtä tehdään sekä yksilöiden että ryhmien kanssa lähi- ja verkkotapaamisina, ja siihen voivat osallistua myös läheiset, yhteisöt ja muut ilmiötä eri rooleissa kohtaavat. Työ toteutetaan usein yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, ja siinä hyödynnetään menetelmiä, jotka tukevat ja mahdollistavat yksilön muutosprosessia.

Lähde: [Kansallinen väkivaltaisen radikalisoitumisen ja väkivaltaisen ekstremismin ennaltaehkäisyn ja torjunnan toimenpideohjelma 2024–2027: Periaatepäätös 11.7.2024](#) - Valto. [Radikalisoitumiseen liittyvä käsitteistö](#) - THL



EXIT-TOIMINTAAN LIITTYVÄT PERUSKÄSITEET:

Mitä ovat väkivaltainen radikalisoituminen ja ekstremismi?

Diakonissalaitoksen Exit-toiminta tukeutuu väkivaltaisen radikalisoitumisen parissa tehtävään kansalliseen yhteistyöön ja siinä käytettyihin määritelmiin, joilla alan työtä hahmotetaan ja sanoitetaan. Exit seuraa pitkälti alalla yhteisesti jaettuja käsitteitä, jotka kuvataan Kansallinen väkivaltaisen radikalisoitumisen ja väkivaltaisen ekstremismin ennaltaehkäisyn ja torjunnan toimenpideohjelma 2024–2027 -julkaisussa. Sisäministeriö koordinoi väkivaltaisen radikalisoitumisen ja ekstremismin parissa tehtävää valtakunnallista toimintaa. Sisäministeriö on asettanut kansallisen väkivaltaisen radikalisoitumisen ja väkivaltaisen ekstremismin ennaltaehkäisyn ja torjunnan yhteistyöryhmän. Tässä yhteistyöryhmässä on edustettuina mm. viranomaisia, järjestöjä ja tutkimustoimijoita. Yhteistyö tarjoaa keinot puhua ja käsitellä väkivaltaisen radikalismin ja ekstremismin monimutkaisia ilmiöitä.

Väkivaltaisella radikalisoitumisella kuvataan prosessia, jonka edetessä väkivalta alkaa näyttyä henkilölle hyväksyttävänä keinona aatemaailman mukaisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Väkivaltainen radikalisoituminen voi johtaa väkivaltaiseen ekstremismiin ja sen äärimmäiseen muotoon eli terroristisiin tekoihin. Käsitteiden välinen erottelu on kuitenkin toisinaan haastavaa ja näitä käytetään sekä käytännön että tutkimuksen kentällä ajoittain toistensa synonyymeina. Radikalisoitumisprosessiin vaikuttavat tekijät liittyvät tutkimusten mukaan yleisiin yhteiskunnallisiin, sosiaalisiin ja yksilötason seikkoihin. Radikalisoituneilla henkilöillä ei siis ole vain yhtä profiilia.

Väkivaltaisella ekstremismillä tarkoitetaan aatemaailmaan perustuvaa väkivallan käyttöä, sillä uhkaamista, siihen kannustamista tai sen tukemista. Väkivaltaisella ekstremistisellä toiminnalla voidaan aiheuttaa aineellisia vahin-

koja. Se voi liittyä mihin tahansa väkivaltaa oikeuttavaan aatemaailmaan. Siihen liittyy pyrkimys pelon ja turvattomuuden tunteen aiheuttamiseen. Terrorismi on väkivaltaisen ekstremismin äärimmäisin muoto. Viharikokset ovat ekstremistisiä rikoksia silloin, kun teon motiivina on tekijän ekstremistinen aatemaailma.

Aatemaailmalla tarkoitetaan ajatusrakennelmaa, jonka lähtökohtana voivat olla esimerkiksi tulkinnat ihmisryhmistä, maailmasta, uskonnosta, ihmisten ja valtioiden välisistä suhteista, ihmisarvosta ja pyhydestä. Nämä vaikuttavat mm. yksilön identiteettiin ja moraalikäsitteisiin.

Exit-toiminnan tavoitteet ja työskentelytavat

Exit-toiminnan yleisinä tavoitteina on ennaltaehkäistä ja torjua väkivaltaista ekstremismia, vähentää polarisaatiota ja vahvistaa rauhaa yhteiskunnassa sekä edistää ihmisarvoa ja ihmisoikeuksien kunnioitusta.

Toiminta pyrkii kestävään muutokseen, mutta tunnistaa myös yksilö-, yhteisö- ja yhteiskunnallisen tason haasteet, joilla on vaikutusta muutoksen toteutumiseen. Ihmisarvon kunnioittamiseen kuuluvat perustarpeiden turvaaminen, inhimillisesti arvokkaan elämän mahdollistaminen ja itsemääräämisoikeuden vahvistaminen kaikille ihmisille, kuten kuvataan Diakonissalaitoksen julkaisussa Tapa toimia: [Code of Conduct, eettinen ohje](#) (Diakonissalaitos, 2023).

Exit-työn asiakasprosessi alkaa yhteydenoton jälkeen alkukartoituksella. Varsinainen irtautumista tukeva työskentely perustuu henkilön elämäntilanteen ja tarpeiden arviointiin, jonka pohjalta muodostetaan työskentelyn tavoitteet.

Työskentelyn vaiheet voivat olla pääpiirteissään seuraavat:

- Yhteydenotto ja alkukartoitus.
- Exit-työskentelyn aloittaminen tai asiakkaan ohjaus eteenpäin muihin soveltuviin palveluihin.
- Laaditaan tarvekartoitus ja työsuunnitelma.
- Varsinainen Exit-työskentely ja sen arviointi.

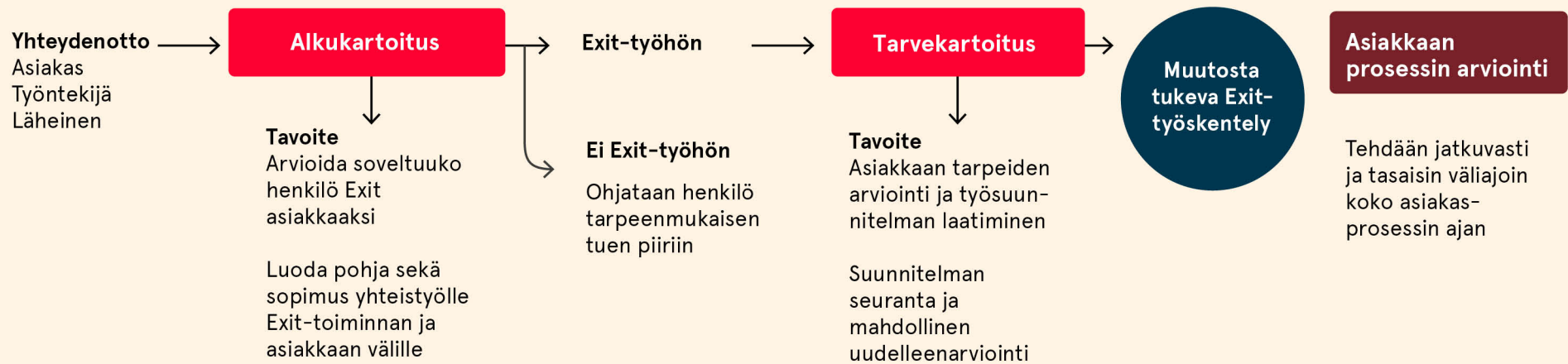
Exit-työn asiakasprosessilla haetaan ihmiselle joustavia ratkaisuja

Exit-toiminnan asiakasprosessi on kuvattu tarkemmin julkaisussa [Exit-työ Suomessa \(Diakonissalaitos, 2021\)](#). Työn perusteet ovat ihmislähtöisyys, omaehtoisuus, tarveperuus, läpinäkyvyys, puolueettomuus ja luottamuksellisuus. Toimintaan osallistuminen perustuu henkilön omaan haluun ja muutostoiveeseen. Tavoitteena on tukea yksilöä löytämään rakentavia keinoja vaikuttaa ja puuttua yhteiskunnallisiin tai muihin epäkohtiin haitallisten keinojen sijaan.

Onnistuneesti irtautunut henkilö:

- On etääntynyt väkivaltaiseen ekstremismiin liittyvistä sosiaalisista verkostoista tai niiden merkitys henkilölle on vähentynyt.
- On läpikäynyt muutosprosessin, johon sisältyy kriittinen itsereflektio.
- On tunnistanut aikaisemmin vihollisiksi kokemiansa yhteisöjen ja yksilöiden ihmisarvon tai luopunut vihamielisyydestä yksilöitä ja ryhmiä kohtaan.
- On eheyttänyt olemassa olevia terveitä vuorovaikutussuhteita ja luonut uusia sosiaalisia suhteita ja verkostoja.
- On muodostanut minäkuvan, joka ei perustu väkivaltaiseen ekstremismiin.
- Voi kokea itsensä arvokkaaksi ja elämänsä merkitykselliseksi (Khalil et al., 2023).

Exit-työn asiakasprosessi



Exit-työn asiakasprosessi alkaa yhteydenoton jälkeen alkukartoituksella. Varsinainen irtautumista tukeva Exit-työskentely perustuu henkilön elämäntilanteen ja tarpeiden arviointiin, jonka pohjalta muodostetaan tavoitteet, joita kohti työskennellään.

Exit-asiakastyön käynnistävällä alkukartoituksella selvitetään, liittyykö yksilön tilanne väkivaltaiseen radikalisoitumiseen tai ekstremismiin. Yhdessä asiakkaan kanssa arvioidaan, onko hän valmis tarkastelemaan omaa toimintaansa, väkivallan oikeuttamista, aatemaailmaa sekä pohtimaan muutoshalukkuuttaan. On tärkeää arvioida, voisivatko

toiset tukitahot tarjota henkilölle paremmin soveltuvia palveluita ja osaamista. Exit-työn tavoitteet määrittyvät yksilön tarpeiden ja elämäntilanteen pohjalta sekä kokonaisvaltaisen tilannearvion perusteella yhteistyössä yksilön kanssa.

Työskentely toteutetaan mielellään parityönä, erityisesti (ensi)tapaamisissa, jolloin

voidaan yhdistää eri näkökulmia ja vahvistaa turvallisuudentunnetta. Tiimin kesken reflektointi tukee asiakastyön laatua ja auttaa hahmottamaan tilanteen moniulotteisuutta. Yhteinen arviointi ja keskustelu tiimissä varmistavat, että työskentely etenee eettisesti ja tavoitteellisesti.

Ihmisen motivaatio ja tarve muutokseen voivat perustua monenlaisiin taustatekijöihin. Näiden seikkojen pohjalta määritellään työskentelyn tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa. Alkutyöskentelyssä on mahdollista tunnistaa myös keinoja tukea henkilön mielen hyvinvointia ja tarvittaessa ohjata hänet Exit-työn rinnalla muihin soveltuviin yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin. Tällaisia ovat mm. sosiaalipalveluiden ja terveydenhuollon, nuorisotyön ja oppilaitosten lisäksi esimerkiksi kolmannen sektorin tarjoamat hyvinvointipalvelut ja erilaiset auttavat puhelimet, chatit ja vertaistuki.

Vaativassa asiakastyössä on tärkeää saada tarpeeksi palautetta asiakas-työntekijä-yhteistyösuhteesta sen akuutissa työskentelyvaiheessa. Onnistuneen asiakastyön edellytyksenä on, että asiakas kokee luottamusta työntekijään ja organisaatioon, tuntee olonsa turvallisesti ja tulee kuulluksi ammatillisesti empaattisella, tuomitsemattomalla otteella. Exit-työn ydintarkoitus on tukea asiakasta toteuttamaan muutosprosessi pois ekstremistisistä orientaatiosta ja toiminnasta, mikä edellyttää, että keskusteluissa voidaan käsitellä väkivaltaisen ekstremismin tematiikkaa ammatillisesti ja eettisesti, sosiaalisen vahvistamisen käytäntöjen ja vallitsevan lainsäädännön mukaisesti. Exit-työssä käytetään turvallisuustyön mallia, jonka tavoitteena on varmistaa asiakkaiden ja henkilöstön koko-

naisvaltainen turvallisuus. Asiakasturvallisuudella Exit-toiminnassa tarkoitetaan toimenpiteitä ja toimintatapoja, joilla varmistetaan, että asiakas voi asioida, osallistua tai saada palvelua ilman fyysistä, sosiaalista, psyykkistä tai emotionaalista haittaa tai vaaraa. Turvallisuuteen liittyy mm. asiakkaan mielen tasapainon varmistaminen asiakastapaamisessa, jotta hän voi tuntee olonsa turvallisesti, keskittyä ja pohtia asioita monipuolisesti sopivan aktiivisessa mutta riittävän rauhallisessa mielentilassa (ns. sieloikkunassa). Julkaisun menetelmäkappaleessa tuodaan esiin tähän liittyvää taustaa ja menetelmiä, joilla harjoittaa näitä taitoja.

Sosiaalisten suhteiden huomioiminen ja läheistyö

Exit-työssä otetaan huomioon läheisten ihmissuhteiden, kuten perheen ja ystävien rooli väkivaltaisen radikalisoitumisprosessin katkaisemisessa ja yksilön irtautumisessa ekstremistisistä orientaatioista. Radikalisoituneen henkilön lähipiiriin jäsenten resilienssiä pyritään vahvistamaan heidän kokemaansa mahdollisesti kuormittavassa elämäntilanteessa sekä tuetaan heitä kohtaamaan tähän läheisen ihmissuhteeseen mahdollisesti liittyviä haasteita, kuten mustavalkoisen ja joustamattoman ajattelun sävyttämää vuo-

rovaikutusta. (Juntunen, 2021; El-Amraoui & Ducol, 2019.) Radikalisoitumisprosessin kohtaamia perheitä ja läheisiä kuormittavat teemat liittyvät esimerkiksi radikalisoituneen henkilön omaan hyvin- tai pahoinvointiin, vanhemmuuden haasteisiin, toivottomuuden ja keinottomuuden tunteisiin sekä ulkopuolisten reaktioihin radikalisoitumisen teemaan liittyen. Kertyneen tiedon ja tutkimuksen perustella on todettu, että perheillä, omaisilla ja lähiyhteisön edustajilla voi olla merkittävä rooli sekä väkivaltaisen radikalisoitumisen ennaltaehkäisyssä sekä siinä, että henkilö kykenee luopumaan radikalisoituneesta aatemaailmasta ja toiminnasta. (Juntunen, 2021 & Morrison J.F. et al., 2021.)

Exit-työn tuki mukautetaan läheisten yksilöllisiin tarpeisiin ja tilanteeseen sopivaksi. Läheisen voimavaroja pyritään tukemaan, mikä vähentää mahdollista stressiä, toivottomuuden ja avuttomuuden tunteita, sekä kokemusta läheisen radikalisoitumisen aiheuttamasta leimasta. (RAN, 2019.) Tyypillisiä keinoja läheisten tukemisessa ovat toivon vahvistaminen, myötätunto, sallivuus ja itsemyötätunto, tunteiden sekä omien asenteiden ja motiivien tarkastelu, vahvuuksien tunnistaminen, voimavarojen rajojen hahmottaminen sekä kyky pyytää apua – itselle ja toiselle.

Työn tavoitteena on lisäksi ohjata läheinen tai huolta herättävä henkilö muiden tarvittavien palveluiden piiriin. (RAN, 2019.) Ta-

voitteena on myös tukea empaattista ja rakentavaa vuorovaikutusta sekä edistää sen kehittymistä. Lisäksi tavoitteena on lisätä läheisten tietoa ja ymmärrystä radikalisoitumisprosessista, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä konteksteista, joissa radikalisoitumista voi tapahtua. Läheisten sosiaalista verkostoa kartoitetaan kuormittavien ja tukevien suhteiden osalta, jotta myönteisiä tukiverkostoja voidaan tunnistaa ja vahvistaa. Exit-työssä pyritään myös tunnistamaan haasteita perheen sisäisissä suhteissa, koska ne saattavat jarruttaa henkilön muutos- ja irtautumisprosessia (RAN, 2019). Tällöin Exit-työssä voidaan pyrkiä tukemaan asiakkaan mielen hyvinvointia, koska läheiset ihmissuhteet ovat ihmisen hyvinvointi- tai pahoinvoinnille varsin merkittävä seikka. Exitin kokonaisvaltaisen lähestymistavan ansiosta läheinen voi saada tukea moniin erilaisiin kysymyksiin, mikä voi vaikuttaa myönteisesti sekä hänen omaan hyvinvointiinsa että radikalisoituneen henkilön irtautumisprosessiin.

Exit-työssä on havaittu, että nuorilla radikalisoitumisen ideologinen tausta ei välttämättä ole keskeinen, eikä siihen aina liity syvä ideologista vakaumusta. Tällöin väkivaltaisiin ajatuksiin ja tunteisiin liittyvistä asioista keskusteleminen voi riittää ehkäisemään nuoren etenemisen väkivaltaisen radikalisoitumisen prosessissa. Läheiset saattavat kuitenkin olla liian lähellä nuorta, jolloin he voivat hyötyä

ulkopuolisen Exit-työntekijän näkökulmasta, keskustelusta, neuvonnasta tai pidemmästäkin suhteesta työntekijän kanssa. Väkivaltaisen radikalisoitumisen teemoista ei ole aina sosiaalisesti helppo ja hyväksyttävää puhua. Exit-työ tarjoaa siihen mahdollisuuden luottamuksellisesti ja tarvittaessa myös anonyymisti.

Exit-työn käytäntöjä

Irtautumisprosessi lähtee yksilöllisten tekijöiden ja tarpeiden tunnistamisesta. Niiden tunnistaminen ja käsittely edellyttävät, että irtautuvan henkilön tulee olla riittävän motivoitunut työstämään hyvin monia irtautumiseen liittyviä seikkoja ja hänen täytyy luottaa kanssaan työskenteleviin eri organisaatioiden henkilöihin riittävästi. Tarpeiden ja toiveiden tunnistaminen ei kuitenkaan ole välttämättä aina helppoa. Työskentelyssä henkilön on voitava kokea riittävää turvallisuuden tunnetta ja tilanteen on oltava riittävän vakaa, jotta on mahdollista tarkastella väkivaltaiseen radikalisoitumiseen tai ekstremismiin liittyviä kysymyksiä henkilölle muiden merkittävien kysymysten yhteydessä. Esimerkiksi henkilön fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tulee olla riittävällä tasolla, ennen kuin voidaan aidosti käsitellä myös muita hänelle merkittäviä asioita. Mm. päihteisiin liittyvät riippuvuudet voivat haitata työskentelyä tai estää sen. Tilanne tu-

leekin aina arvioida tapauskohtaisesti. Hyvinvointiin, toimentuloon, terveyteen ja muihin asioihin liittyvien seikkojen ja ongelmien ei tarvitse olla kokonaisuudessaan ratkaistuja ennen kuin Exit-työskentelyssä voidaan tarkastella väkivaltaiseen orientaatioon ja toimintaan liittyviä kysymyksiä. On tärkeää, että henkilö voi saada tukea räätälöidysti juuri silloin, kun hän on sitä hakemassa.

Yksilön tilanteeseen tutustutaan hänen kertomansa perusteella sekä henkilön elämänsäkuun ja kokemuksiin perehtymällä. Tilanteessa arvioidaan, onko väkivaltaisen radikalisoitumisen prosessi vasta alkanut vai onko henkilö omaksunut ekstremistisen orientaation jo kauan aikaa sitten – jonka pohjalta hänen pidempi elämänsäkuunsa on muotoutunut. Henkilön tilanteeseen vaikuttaa mm. se, min-



Exit-työ yhdistää yksilön, perheen ja yhteisön tuen, tavoitteena on kestävää muutosta ja hyvinvointia kaikille osapuolille.

käläisiin sosiaalisiin verkostoihin hän kuuluu ja onko hän mahdollisesti vielä osa aktiivisesti jotain ryhmittymää, järjestöä tai muuta toimijajoukkoa. Näiden ja monien muiden elämänhistoriaan liittyvien seikkojen tarkastelun pohjalta työskentelyssä arvioidaan henkilöön kohdistuvat riskit, tarpeet ja mahdollisuudet. Syntyneen näkemyksen ja asiakasyhteistyön kautta voidaan tarkastella kaikkia mahdollisia syitä, jotka ovat tuoneet henkilön Exit-toiminnan piiriin. Työskentelyssä tunnistetaan myös yhteisölliset sekä laajemmat yhteiskunnalliset ja globaalit tekijät (kuten väkivaltaisen ekstremismin käytänteet ja trendit kansainvälisesti).

Sosiaaliset ja yhteisölliset tekijät ovat merkityksellisiä kaikkien Exit-toiminnan asiakkaiden kohdalla. Ne saattavat korostua tapauksissa, joissa ihminen on ollut hyvin tiiviisti osa jotain yhteisöä, jossa esimerkiksi oikeutetaan väkivallan käyttöä tai jotka rakentuvat voimakaiden viholliskuvien varaan. Kun yhteisö on luonteeltaan tiivis tai voimakkaasti ajatuksia tai toimintaa kontrolloiva, voidaan puhua ns. korkean kontrollin yhteisöistä. Sellaisia voivat olla väkivaltaisten ekstremistisen järjestöjen tai ryhmien lisäksi uskonlahkot, erilaiset kultit tai rikollisryhmät. Tiiviiseen yhteisöön kuulumisen muokkaa ihmistä niin yksilönä kuin ryhmän jäsenenäkin. Se luo rutiineja, käytäntöjä ja järjestystä elämään. Näistä asioista luopuminen voi olla vaikeaa ja aiemman elämänpäiirin ja toimien sijaan on tarpeellista saada jotain uutta tilalle, ettei henkilö jää tyhjiöön.

(Järvä, H. 2021) Exit-toiminnan asiakastyössä voidaan tutkia yhdessä asiakkaan uutta suuntaa, tarkastella ja luoda mahdollisia uusia tai aiemmasta eroavia erilaisia tavoitteita ja uusia elämänpäiirejä sekä verkostoja.

Kun pyritään ymmärtämään ja tukemaan asiakkaan irtautumisprosessia, on hyvä tarkastella yksilölliseen kokemukseen liittyviä ja sitä muokkaavia yhteisöllisiä, yhteiskunnallisia ja tilannekohtaisia näkökulmia, jotka tukevat irtautumista. Alla on eri näkökulmia eriteltynä:

Yhteisöllinen näkökulma

Yhteisöllinen tuki on keskeinen irtautumisprosessissa. Irtautujan olisi hyödyllistä löytää jokin toinen ja uusi yhteisö, joka tarjoaa hyväksyntää, tukea ja turvaa. Tämä yhteisö voi olla perhe, ystävät ja erilaiset tukiryhmät. Näitä sosiaalisia suhteita ja ryhmiin kuulumista voi edesauttaa monenlainen asiantunteva ja ammatillinen tuki. Yhteisön tuki auttaa irtautujaa rakentamaan uutta identiteettiä ja löytämään omaan elämään merkitystä .

Yhteiskunnallinen näkökulma

Yhteiskunnalliset rakenteet ja poliittiset päätökset voivat tukea tai haitata irtautumista ja ehkäistä tai luoda maaperää väkivaltaiselle radikalisoitumiselle. Esimerkiksi sosiaalipalvelut, koulutus- ja työllistymismahdollisuudet ovat tärkeitä, jotta irtautujat voivat integroitua takaisin yhteiskuntaan. Lisäksi yhteiskunnalliset asenteet ja stigma voivat vaikuttaa irtautujan

kokemuksiin – positiivinen ja hyväksyvä ilmapääpiiri voi helpottaa irtautumista sekä tukea yksilön myönteistä kokemusta ja käsitystä itsestä toimivana osana yhteiskuntaa.

Tilannekohtainen ja yksilön elämäntilanteen näkökulma

Tilannekohtaiset tekijät, kuten irtautujan henkilökohtaiset kokemukset, motivaatio ja resurssit vaikuttavat irtautumisprosessiin. Jokainen irtautuminen väkivaltaisesta ekstremistisestä toiminnasta ja ajattelusta on yksilöllinen prosessi ja sen vaiheet voivat vaihdella. On tärkeää tunnistaa ja ymmärtää irtautujan henkilökohtaiset tarpeet ja haasteet, jotta hänelle voidaan tarjota räätälöityä tukea. Yhtenä tavoitteena on auttaa henkilöä tunnistamaan ja hallitsemaan sellaisia mielen hyvinvointiin liittyviä asioita, joihin hänellä on mahdollisuus vaikuttaa, kuten esimerkiksi tunne- ja muu itesesäätely sekä oman itsen ja toisten arvostaminen ja hyväksyntä. Olosuhteiden vaikutusta prosessiin ei kielletä, vaan ihmisen toimijuutta tuetaan hänen tunteidensa, ajatustensa ja oman toiminnan tunnistamisen ja säätelymahdollisuuksien kautta. Lisäksi voidaan tukea yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa muuhun omaan toimintaansa (esimerkiksi osallistuminen työ- tai opiskeluyhteisöihin, vapaaehtoisuustoimintaan yms.) sekä yhteiskunnallisiin olosuhteisiin jokaisen henkilön omien voimavarojen puitteissa.

2

**Mielen hyvinvoinnin
tukemista ohjaavat
lähestymistavat
Diakonissalaitoksen
Exit-työssä**



Exit-työssä vahvistetaan asiakkaan voimavaroja ja toimijuutta sekä ohjataan oikean avun piiriin mielen hyvinvointia tukien.

Mielen hyvinvoinnin tukeminen on Exit-työn ytimessä – se voi tukea asiakkaan muutosta ja irtautumista väkivaltaisista narratiiveista ja toimintamalleista. Tässä luvussa syvennyttään niihin periaatteisiin, viitekehyksiin ja työotteen taustalla vaikuttaviin näkemyksiin, jotka ohjaavat sekä asiakastyötä että työntekijän omaa ammatillista kasvua ja jaksamista. Luvussa kuvataan myös yleisiä mielenterveyden käsitteitä sekä Diakonissalaitoksen Exit-toiminnan mielen hyvinvointia tukevaa työtä ohjaavia periaatteita ja viitekehyksiä. Tarkastelemme myös, miten nämä laajemmat hahmotustavat ja käsitteet hyödyttävät asiakastyötä. Mielen hyvinvoinnin huomioimisella pyritään vakauttamaan ja tukemaan asiakkaan tilannetta.

Mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin huomioiminen Exit-työssä

Exit-työssä mielenterveys ja mielen hyvinvointi käsitetään moniulotteisina ja elämänkulun aikana muotoutuvina ilmiöinä. Ne liittyvät yksilön kokemukseen omasta tasapainosta, toimintakyvystä ja elämänhallinnasta. Exit-työssä pyritään vahvistamaan yksilön sisäistä toimijuutta ja autonomiaa, psyykkisiä voimavaroja ja kykyä rakentaa mielekästä ja turvallista elämää. Exit voi ohjata oikean avun äärelle ja kulkea rinnalla, muttei toteuta

terveydenhuollon palveluja. Kokonaisuuden hahmottamisessa hyödynnetään [STM:n Mielenterveysstrategia 2020–2030:n](#) mukaisia määritelmiä:

Mielenterveys nähdään hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö kykenee tunnistamaan omat voimavaransa, selviytymään arjen haasteista, osallistumaan yhteisöönsä ja toimimaan tavoitteellisesti. Exit-työssä tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että asiakasta autetaan tunnistamaan ja vahvistamaan omia kykyjään, palautumiskykyään ja ongelmanratkaisutaitojaan. Tarvittaessa asiakas ohjataan oikean avun äärelle silloin, kun ilmenee psyykkisiä oireita, riippuvuuksia tai vaikeuksia, joihin tarvitaan terveydenhuollon osaamista.

Psyykinen hyvinvointi ja toimintakyky ovat keskeisiä Exit-työssä huomioitavia seikkoja. Ne liittyvät muun muassa tunteiden säätelyyn, ajatteluun, vuorovaikutukseen ja kykyyn jäsentää omaa elämäntilannetta. Exit-työssä tuetaan näitä taitoja yksilöllisesti ja tilanteeseen sopivilla menetelmillä. Työssä tunnistetaan, että vaikeakaan psyykinen häiriö tai sairaus ei sulje pois hyvinvointia ja elämänlaatua tukevia kokemuksia tai toimenpiteitä. Näiden rinnalla tehdään yhteistyötä ulkopuolisten hoidollisten tukimuotojen kanssa, jotta voidaan tukea yksilön kokonaisvaltaista toipumista ja muutosta.

Mielenterveysosaaminen sisältää ymmärryksen mielenterveyden suoja- ja riski-

tekijöistä, häiriöiden hoitomahdollisuuksista, päihdeilmiöistä sekä yhteiskunnallisista rakenteista, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Exit-työssä mielenterveysosaaminen nähdään oleellisena, jotta voidaan tukea asiakkaan mielenterveystaitoja, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja, stressinsäätelyä, impulssikontrollia ja kykyä rakentaa merkityksellisiä suhteita. Näiden taitojen vahvistaminen voi osaltaan tukea yksilön muutosprosessia ja mahdollistaa irtautumisen vahingollisista toimintaympäristöistä.

Mielenterveyden tukeminen ei ole erillinen osa Exit-työtä. Se on läsnä kohtaamisissa, vuorovaikutuksessa, menetelmissä ja työn rakenteissa. Työ perustuu ymmärrykseen siitä, että mielen hyvinvointi on mahdollista myös oireiden kanssa ja että jokaisella on oikeus saada tukea, osallistua ja löytää uusi suunta elämälleen. Tausta-ajatuksena Exit-työssä ei ole se, että kaikilla radikalisoituneilla olisi mielenterveyden ongelmia, vaan että mielen hyvinvointia tuetaan diagnooseista riippumatta yksilöllisen tarpeen mukaan – jokaisen omista lähtökohdista käsin.

Mielenhyvinvointia ohjaavat periaatteet ja viitekehykset Exit-toiminnassa

Diakonissalaitoksen Exit-toiminnan asiakastyö keskittyy sosiaaliseen vahvistamiseen,

mihin kuuluu myös mielen hyvinvoinnin taitojen vahvistaminen. Exitin asiakastyön tarkoitus on vahvistaa asiakkaan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, vakauttaa hänen yksilökohtaista tilannettaan ja tukea muutos- ja irtautumistavoitetta väkivaltaisen radikalisoitumisen piiristä. Jo Exitin perustyö vahvistaa asiakkaan mielen hyvinvointia. Exit-työ ei kuitenkaan sosiaalisen vahvistamisen palveluna sisällä sairaanhoidollista eikä terapeutista työtä, jotka edellyttävät terveyden-

Exit-työssä mielen hyvinvointia tuetaan jokaisen yksilöllisten tarpeiden mukaan

huollon ammattiosaamista ja asemaa. Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen osana Exit-työtä on ollut yksi kehittämishankkeen tavoitteista ja hanketoimet on kuvattu tässä julkaisussa. Exit-työssä on hankekaudella syvennytty mm. psykoedukatiiviseen tietoon asiakastyön tarpeiden mukaisesti sekä kerrytetty uutta menetelmällistä osaamista tiimin asiakastyön taitojen vahvistamiseksi. Olemme käyttäneet koottua tietoa sekä menetelmiä hankekaudella, ja työntekijät ovat myös hyödyntäneet menetelmiä osana asiakastyötä. Käytännön

työtä ja työkäytäntöjä on muokattu kertyneen kokemuksen perusteella.

Lähestymme Exit-toiminnassa yksilöä **kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta** eli mahdollisuuksien, voimavarojen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Samat mielen hyvinvoinnin lainalaisuudet toimivat kaikilla ihmisillä. Esitetyt toimintatavat tarjoavat keinoja, joilla voi vahvistaa tasapainoista ja yksilön kokemuksen mukaan riittävän hyvää, mielekästä elämää, jossa yksilö voi kokea merkityksellisyyttä ja hallinnan tunnetta.

Exitin toimintaa ohjaa **mielen hyvinvointi** (positiivinen mielenterveys) -käsite, jossa korostuu pyrkimys yksilön kokonaisvaltaiseen psyykkiseen hyvinvointiin. Se sisältää mm. tunteet, ajatukset, sosiaaliset suhteet ja elämänhallinnan. Kyseessä on laaja käsite, joka tarkoittaa esimerkiksi, että yksilö kokee elämänsä merkitykselliseksi, pystyy käsittelemään stressiä ja vastoinikäymisiä ja hänellä on tyydyttävät sosiaaliset suhteet (THL, 2025).

Työskentelyssä yksilöitä sekä eri ilmiöitä lähestytään myös **voimavarakeskeisyyden** näkökulmista. Yksilön vahvuuksien, kykyjen ja potentiaalin tunnistaminen voi auttaa häntä irtautumaan väkivaltaisista ideologioista ja saattaa mahdollistaa uudenlaisen, myönteisen identiteetin muodostumisen. Menneisyyden teot tunnistetaan osaksi henkilön kokemushistoriaa, mutta työskentely suuntautuu tulevaisuuteen, jossa yksilö nähdään aktiivisena toimijana muutoksessa (RAN, 2018; Diakonissalaitos, 2022).

Voimavarakeskeinen työote voi auttaa myös etääntymään sosiaalisista suhteista silloin, kun ne ylläpitävät väkivaltaista ajattelua tai toimintaa. Se voi toimia arvojen uudelleen-tarkastelun mahdollistajana, auttaa rakentamaan muutosuskoa ja tarjota vaihtoehtoisia merkityksen lähteitä, kuten yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja vaikuttamisen kokemuksia. Tällöin väkivaltaisen ideologian tilalle voi rakentaa uusi suunta, joka perustuu yksilön omiin arvoihin, kokemuksiin ja tavoitteisiin (Grossman, 2021).

Traumasensitiivinen lähestymistapa auttaa tunnistamaan traumatisoitumista ja huomiomaan sen vaikutukset ihmisen toimintakyvylle, kokemuksille ja hyvinvoinnille. Exit-työssä tämä tarkoittaa sitä, että työntekijöillä on valmiudet tunnistaa trauman vaikutuksia yksilön käyttäytymisessä, kokemuksissa ja toimintakyvyssä sekä kohdata ne asianmukaisesti (Garoff, 2025; Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2014). Asiakastyötä on tehtävä turvallisesti, vakauttavasti ja tasapainottavasti. Työskentelyssä pyritään välttämään tilanteita, jotka voisivat aktivoida tai vahvistaa aiempia traumaattisia kokemuksia. Yksilöä voidaan tukea pärjäämään trauman kanssa sekä tukea häntä vahvistamaan omia voimavarojaan henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseksi Exit-toiminnassa.

On tärkeää huomioda, että Exitin traumasensitiivisessä työskentelyssä ei hoideta

itse traumaa, vaan yksilöä tuetaan mm. pyrkimällä vakauttamaan oloa, mikäli trauma ilmenee asiakastyössä. Samalla korostuu Exit-työn tavoite: vahvistaa asiakkaan voimavaroja ja kykyä hahmottaa sekä työstää irtautumis- ja muutostoihintaan liittyviä henkilökohtaisia tavoitteita mahdollisimman turvallisessa, traumasensitiivisessä tilassa. Tällöin henkilön traumakokemukset eivät hallitse Exit-työskentelyä tai ne vaikuttavat mahdollisimman vähän ydintyöskentelyyn.

Trauman olemus ja sen vaikutukset ihmisen käyttäytymiseen ja toimintakykyyn tulee ymmärtää syvällisesti: käytännön tilanteissa trauman vaikutus pyritään tunnistamaan ja reagoimaan asianmukaisesti, jotta asiakkaan tarpeisiin voidaan aidosti vastata. Keskeistä on asiakkaan kokema turvallisuuden ja jatkuvuuden sekä vakauden tunne (Sarvela, 2020). Traumojen syvälinen käsittely kuuluu terveydenhuollon asiantuntijoiden tehtäviin, ja siksi asiakkaan ohjaaminen asianmukaisten hoitopalveluiden piiriin on olennainen osa traumasensitiivistä työtettä. Tämä varmistaa, että yksilö saa tarvitsemansa tuen traumojen työstämiseen ja toipumiseen (Garoff, 2025).

Organisaation tasolla traumasensitiivisyys voi näkyä eri työmuodoissa ja rakenteissa. Toimintakulttuuri voi parhaimmillaan tukea kaikkien asiakassuhteeseen osallistuvien kokemaa turvallisuutta, vakautta ja mahdollisuutta edetä omien tavoitteidensa suuntaan. Traumasensitiivinen organisaatio huomioi



Organisaation tasolla traumasensitiivisyys voi näkyä eri työmuodoissa ja rakenteissa. Toimintakulttuuri voi parhaimmillaan tukea kaikkien asiakassuhteeseen osallistuvien kokemaa turvallisuutta, vakautta ja mahdollisuutta edetä omien tavoitteidensa suuntaan.



Exit-toiminta perustuu mielen hyvinvointiin ja arvostavaan kohtaamiseen. Muutosta tuetaan vahvuuksien ja mahdollisuuksien kautta.

myös työntekijöiden hyvinvoinnin laaja-alaisesti, mikä on erityisen tärkeää tehtävissä, joihin kuuluu asiakastyötä väkivaltaan liittyvien teemojen kanssa. Traumasensitiivinen työote ohjaa kehittämään organisaatiota kohti toimintamallia, jossa keskeisiä periaatteita ovat turvallisuus, luottamus, valinnan mahdollisuus, yhteistyö ja voimaantuminen ([Homes, A. & Grandison, G.](#) (2021).

Mielen hyvinvointi on keskeinen lähtökohta ja viitekehys Exit-toiminnassa. Lähestymistapa tarjoaa työhön kokonaisvaltaisen näkökulman, joka tukee yksilöiden kykyä kohdata haasteita, tehdä kestäviä muutoksia elämässä ja edistää hyvinvointia. Exit-työn näkökulma on, että työssä ei keskitytä ensisijassa ongelmiin, vaan tukemaan yksilön vahvuuksia ja mahdollisuuksia, mikä on olennaista Exit-toiminnan muutostavoitteiden saavuttamisessa. Näkemys ei poissulje sitä, etteikö ongelmia tulisi havaita, etteikö tieto niistä olisi tarpeen ja etteikö niille tulisi tehdä jotain, vaan mielen hyvinvoinnin viitekehysten orientaatio lähtee ihmisen oman muutoskyvyyden ja pystyvyyden vahvistamisesta. Kaikilla ihmisillä on vahvuuksia, osaamista ja kyvykkyyttä, joita kohti työskentelyssä voidaan mennä.

Kaiken toiminnan taustalla on **ihmiskäsitys**, joka ohjaa suhtautumistamme toisiin ihmisiin ja Exit-työskentelyssä keskeiseen

muutoksen kysymykseen. Exit-toiminnan ihmiskäsitys tukee muutosta ja mahdollistaa uuden suunnan – se on kokonaisvaltainen ja ihmistä arvostava. Ihminen nähdään ainutlaatuisena yksilönä, jolla on tarpeet, kyvyt, heikkoudet ja voimavarat. Tässä käsityksessä korostuu yksilön arvokkuus ja ainutlaatuisuus ja oikeus tulla kohdatuksi yksilönä, ei pelkästään oman ryhmänsä edustajana. Ihmisillä on samat perustarpeet ja pyrkimykset, mutta tavat arvottaa ja tavoitella niitä vaihtelevat. Keskeistä on myös yksilön oman elämän asiantuntijuuden tunnistaminen. Ihmisellä on kyky uudistaa käsitystä itsestään ja suhteestaan ympäröivään todellisuuteen. Ihmisillä on myös tarve kokea omaehtoisuutta ja yhteyttä toisiin ihmisiin. Lisäksi ihminen on muutoskykyinen – hän kykenee muuttumaan ja kehittämään valmiuksiaan ja kykyjään saavuttaakseen itselleen merkityksellisiä päämääriä. Exit-toiminnassa uskotaan, että muutos on mahdollinen jokaiselle, jolla on päämäärä, päättäväisyyttä, tukea ja kannustusta. Kokonaisvaltaisuus tarkoittaa sitä, että ihminen nähdään monipuolisena yksilönä, jolla on fyysisiä, sosiaalisia, psyykkisiä, emotionaalisia sekä myös hengellisiä, elämän merkityksellisyyteen liittyviä, tarpeita. Hänen tilanteeseensa vaikuttavat monen tason yksilölliset, yhteisölliset ja yhteiskunnalliset tekijät ja olosuhteet.

Mielen hyvinvointi



Mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys on voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Se on tärkeä yksilön muun hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Positiivisen mielenterveyden käsitteitä on useita, mutta yhteistä niille on, että niissä korostetaan eri painotuksin yksilön:

- psyykkisiä voimavaroja (esimerkiksi taito kohdata vastoinkäymisiä)
- vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään
- toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta
- tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä
- myönteistä käsitystä omasta itsestä ja kehittymismahdollisuuksista.



Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi voidaan nähdä eriasteisena hyvinvointina:

- emotionaalinen (tunteet)
- psykologinen (positiivinen toiminta)
- sosiaalinen (suhteet muihin ja yhteiskuntaan)
- fyysinen (fyysinen terveys ja kunto)
- hengellinen (elämän merkityksen tunne).



Positiivisen mielenterveyden käsite siirtää ajattelua poispäin sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Käsite sisältää ajatuksen, että positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttumista. Vaikka henkilöllä ei olisi diagnosoitua mielenterveyden häiriötä, hänellä voi kuitenkin olla puutteita psyykkisessä hyvinvoinnissa. Toisaalta taas mielenterveyshäiriötä sairastavalla ihmisellä voi hyvin olla psyykkistä hyvinvointia kohtalaisesti ([THL, 2025](#)).

Mielen hyvinvointi mahdollistaa muutoksen Exit-työssä

Mielen perushyvinvointi koostuu useista ihmiselämän osa-alueista: unesta, ravinnosta, liikunnasta, sosiaalisista suhteista ja osallisuudesta yhteisöön, työstä, opinnoista tai muusta mielekkästä tekemisestä sekä riittävästä taloudellisesta turvasta. Exit-työ on sosiaalista vahvistamista ja tukea ammattilaisen ja asiakkaan välisessä yhteistyössä, mikä edesauttaa jäsentämään ja vahvistamaan asiakkaan kokonaiselämäntilannetta. Kun asiakas voi riittävän hyvin oman elämänsä eri osa-alueilla, hänen on mahdollista keskittyä myös Exitin ydintyöhön: väkivaltaisen aatemaailman ja toiminnan käsittelemiseen, siitä irrottautumiseen ja uuden elämänsuunnan hakemiseen.

Asiakkaalle tarjotaan psykososiaalista tukea, joka voi auttaa tunteiden, ajatusten ja haastavien elämäntilanteiden käsittelyssä. Nämä seikat voivat olla merkityksellisiä muutoksen ja irtautumisen kannalta.

- Työskentelyllä tuetaan sisäistä motivaatiota ja itsemyötätuntoa, jotka auttavat asiakasta uskomaan muutoksen mahdollisuuteen ja tekemään konkreettisia, myönteisiä elämänmuutoksia.
- Identiteettityö. Mielen hyvinvoinnin vahvistuminen voi helpottaa yksilöä etsimään uutta, väkivallatonta toimintaa,

rakentamaan minäkuvaa ja identiteettiä muutosprosessissa sekä tukea kohti vahvempaa itsetuntoa.

- Sosiaaliset verkostot. Exit-työllä edistetään myös positiivisten sosiaalisten suhteiden olemassaoloa, syntymistä ja vahvistumista. Tämä voi osaltaan täyttää tyhjyyden tunnetta, jota väkivaltaisista sosiaalisista verkostoista, ympäristöistä ja ajatusmaailmoista etäännyessä voi syntyä.

Toipumisorientaatio myönteisen identiteetin, vuorovaikutuksen ja muutoksen taustalla

Toipumisorientaation viitekehyksen taustalla ovat yksilöllisyys, osallisuus, itsemääräämisyys ja jokaisen ihmisen kasvun mahdollisuus. Orientaatio perustuu moneen eri taustateoriaan – sosiaaliseen konstruktionismiin, terveyden edistämisen teorioihin sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen. Toipumisorientaation viitekehystä on hyödynnetty Exit-palveluiden kehittämisessä ja asiakastyössä. Toipumisorientaatioissa korostuvat ihmisen yksilöllisyys ja identiteetti, osallisuus yhteisöön, kokemuksellisuuden merkitys sekä positiivinen mielen-terveys eli mielen hyvinvointi. Näiden lisäksi toivon merkitys korostuu (THL, 2025).

Toipumisorientaation ihmiskäsityksessä nähdään, että yksilöllä on useita mahdollisia erilaisia identiteettejä ja myös henkilön

hyvinvointi koostuu useasta eri osatekijästä. Ihmisen prosessia määrittää ensi sijassa oma-kohtainen kokemus mielekkästä elämästä. Ihminen valitsee identiteetin, jonka kautta hän haluaa tulla kussakin erilaisessa tilanteessa nähdyksi. Orientaatioissa korostuu, että ihmistä ei lokeroida sairaaksi tai kuntoutujaksi. Auttamistyössä keskitytään kokonaisuuteen, ei vain mahdolliseen sairauteen. Hyvinvointiin vaikuttaa sairauden ohella esimerkiksi ihmis-suhteet: perhe ja muut läheiset, asuminen ja ympäristö, toimeentuloon liittyvät asiat, osallisuus yhteiskunnassa, koulutus, ammatti ja työhistoria. (THL, 2025.)

Transteoreettisen käyttäytymisen muutosvaihemalli

Malli pohjautuu terapeutin arviointiin ja alkuun sitä hyödynnettiin kuvaamaan tupakoinnin lopettamiseen liittyvää prosessia (Prochaska & DiClemente, 1983; Burbank & Riebe, 2002). Malli sopii erilaisiin käyttötarkoituksiin ja tarjoaa myös Exit-työhön toimivan viitekehyksen. Burbankin ja Rieben (2002) mukaan prosessi sisältää kuusi eri vaihetta; esiharkinta, harkinta, valmistelu, toiminta, ylläpito ja päättyminen.

Esiharkintavaiheessa yksilö ei ole vielä valmis muuttamaan lähitulevaisuudessa. Exit-työssä tämä voi tarkoittaa, ettei henkilö koe tarvetta tarkastella elämäntapaansa, toi-

mintaansa tai sosiaalisia suhteitaan. Harkintavaiheessa hän on alkanut tutkimaan ja havaitsemaan käyttäytymisensä seurauksia sekä aikoo muuttaa käytöstään tulevaisuudessa. Tässä vaiheessa hän voi esimerkiksi havaita ristiriitoja omien arvojen ja yhteisön normien välillä. Valmisteluvaiheessa yksilö suunnittelee konkreettisia strategioita, joiden avulla muuttaa käytöstään ja siten toimia muutosta edistääkseen, esimerkiksi irtiottoa haitallisista ympäristöistä. Toiminnan vaiheessa henkilö on jo muovannut käytöstään. Tässä vaiheessa repsahduksen riski on suurin, sillä tulokset eivät ole vielä välttämättä selkeästi näkyvissä. Ylläpitovaiheessa puolestaan muutos on säilynyt jo jonkin aikaa ja henkilö huomaa käytöksen muutoksen hyödyt. Tässä vaiheessa retkahduksen riski on vielä olemassa ja yksilön täytyy olla kykenevä vastustamaan houkutuksia. Viimeisessä päättymisen vaiheessa ei ole enää houkutusta jatkaa vanhaa haitallista käyttäytymistä. Muutosprosessit voivat kestää pitkään, ennen kuin ne vakiintuvat ja päättymisvaiheen ajankohta riippuu henkilön muutoshaasteen luonteesta.

Transteoreettisen muutosvaihemallin vaiheittainen rakenne tarjoaa selkeän jäsenyyksen käyttäytymisen muutokselle, ja motivoiva keskustelu (MI) voidaan yhdistää tähän lähestymistapaan tukemaan yksilön motivaatiota sekä siirtymistä vaiheesta toiseen. Motivoivan

keskustelun ja transteoreettisen muutosvaihemallin yhdistämistä on pidetty hyödyllisenä erityisesti mm. työssä, jossa asiakkaan muutosvalmius vaihtelee, kuten ohjauksellisessa työssä (Kolbert et al., 2017).

Transformatiivisen oppimisen teorian mukaan oppijan ajattelu muuttuu merkittävästi kymmenen vaiheen kautta:

- 1** Hämmennys tai kriisi.
- 2** Itsearviointi.
- 3** Omien oletusten ja käsitysten kriittinen arviointi.
- 4** Tyytymättömyyden ja muutosprosessin yhteyden tunnistaminen.
- 5** Uusien roolien, suhteiden ja toiminnan vaihtoehtojen kokeileminen.
- 6** Toiminnan suunnan ja tavan suunnittelu.
- 7** Tiedon ja taidon kerryttäminen oman suunnitelman toteuttamiseksi.
- 8** Uusien roolien väliaikainen kokeilu.
- 9** Kompetenssin ja itseluottamuksen rakentaminen uusissa rooleissa ja suhteissa.
- 10** Elämään uudelleen integroituminen uusien näkökulmien asettamien ehtojen pohjalta.

(Mezirow, 2009).

Transformatiivisen oppimisen teoria pohjautuu merkityssysteemin (eli kokemukselle merkitystä tuovien kielen ja kulttuurin rakenteiden), oletusten ja ajattelun tapojen muuntumiselle, jotta ajattelu muuttuu avoimemmaksi ja uuden oppiminen mahdollistuu (Anttila, 2022). Rationaalisen metakognitiivisen prosessin perusosat ovat siten aktiivinen osallistuminen keskusteluun sekä kriittinen itsereflektio (Anttila, 2022). Itsereflektioon, omien ajattelutapojen, oletusten ja toiminnan tarkasteluun on mahdollisuus Exit-työskentelyyn osallistumisen aikana.

Transteoreettisen käyttäytymisen muutosmalli sekä transformatiivisen oppimisen prosessin teoria tarjoavat Exit-työhön rakenteen, joka tukee yksilön muutosvaiheen tunnistamista, muutosprosessin vaiheittaisen sekä ei-lineaarisen luonteen hahmottamista ja mahdollisten tukitoimien sovittamista asiakkaan prosessiin. Muutos voi koskea sosiaalisia suhteita, mutta myös sisäisiä prosesseja, kuten identiteetin uudelleen rakentumista tai arvojen ja käsitysten kriittistä tarkastelua. Mallien avulla Exit-työssä voidaan tukea asiakasta kohti pitkäjänteistä elämän uudelleen rakentamista. Mielen hyvinvointi voi toimia muutoksen mahdollistajana, riittävä emotionaalinen tase, paino ja kokemus merkityksellisyydestä voivat edesauttaa yksilön siirtymistä muutosvaiheesta toiseen.

Mielekkään elämän malli

Exit-toiminnassa voidaan hyödyntää Mielekkään elämän mallia (Good Life Model; GLM) ihmisen muutosprosessin tarkastelussa ja tukemisessa. Mallin avulla on mahdollista seurata ensisijaisten tarpeiden toteutumista mielekkääksi ajatellun elämän eri osa-alueiden kannalta. Nämä tarpeet painottuvat yksilöllisesti jokaisen ihmisen omien päämäärien ja painotusten mukaan. Tavoitteena on mielen hyvinvointi, oman elämän hallinnan tunne ja arvokkuuden, merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemukset. Menetelmää on käytetty haitallisesta ja rikollisesta elämäntavasta irtautumiseen, mutta se on hyödyllinen myös Exit-työssä (Prescott, 2013).

Mielekkään elämän malli (GLM) voi tukea Exit-työssä tavoiteltavaa muutosta. Se tarjoaa vahvuusperustaisen viitekehyksen, jossa yksilön omat arvot, tarpeet ja tavoitteet ovat keskiössä. Malli tarkastelee riskien hallintaa sekä pyrkii edistämään yksilön hyvinvointia ja kyvykkyyttä elää mielekästä, sosiaalisesti hyväksyttävää elämää. GLM:n avulla voidaan jäsentää muutosprosessia vaiheittain: tarpeiden tunnistamisesta, toimintatapojen arviointiin ja vaihtoehtoisten reittien rakentamiseen.

GLM tarjoaa mahdollisuuden tutkia ja lisätä asiakkaan itseymmärrystä: mitä yksilö tavoittelee, miksi, ja millä keinoin. Tämä auttaa yksilöä hahmottamaan omaa tilannettaan ja tekemään tietoisempia valintoja, jotka tukevat hänen au-

tonomiaansa ja hyvinvointiaan. Mallin avulla voi tunnistaa, että myös haitallinen toiminta voi olla yritys täyttää perustarpeita. Esimerkiksi väkivalta ja aggressio voivat olla keino hakea kontrollia, ryhmään kuulumista tai arvostusta. GLM auttaa tunnistamaan nämä taustalla olevat tarpeet ja ohjaa etsimään niille rakentavia ja hyväksyttäviä muotoja (Prescott, 2013).

Exit-työssä GLM-mallin käyttö edellyttää kontekstuaalista herkkyyttä: muutos ei tapahdu tyhjiössä, vaan yhteisön asenteet, kulttuurinen ympäristö ja rakenteellinen tuki vaikuttavat siihen, miten yksilö voi rakentaa uutta elämää. Malli tarjoaa työkalun, jonka avulla voidaan suunnitella tukitoimia, jotka tarkastelevat ja auttavat vastaamaan ns. mielekkään elämän perustarpeisiin (Mallion et al., 2020).

Monien tavoitteiden saavuttamisessa tarvitaan erilaisten tahojen tarjoamia palveluita ja yhteistyötä. Alla olevassa taulukossa on kuvattuna 11 eri perustarvetta, joista mallin mukainen mielekäs elämä koostuu. Yksittäisen asiakkaan asettamien tavoitteiden pohjalta on mahdollista tunnistaa tekijöitä, paikkoja ja toimintoja, jotka mahdollistavat näihin osa-alueisiin pääsemistä.

Huomionarvoista on, että kun ihminen radikalisoituu, väkivaltaa oikeuttava ja edistävä näkökulma saattaa tarjota vastaavasti vastauksia näihin mallissa tarkasteltaviin perustarpeisiin. Kun irtaudutaan, on tilalle tultava jotain muuta, jotta ihminen voi kokea elämänsä mielekkääksi.

Mielekkään elämän mallin (GLM) perustarpeet ja Exit-työn tukitoimien tarkastelua

GLM:n ensisijainen tarve: määritelmä	Perustarpeiden ilmentymät ja keinot	Exit-työn osa-alueiden yhteys
HYVINVOINTI Fyysinen, psyykkinen ja seksuaalinen hyvinvointi; terveellinen elinympäristö ja toiminta	Terveelliset elämäntavat, liikunta, ravitsemus, lepo, turvallinen asuminen, päihteettömyys. Elämän perusasioihin kuten ravintoon, asumiseen säännölliseen elämään, yleiseen terveyteen ja toimeentuloon liittyvät kysymykset.	Arjentaiteiden ja itsesäätelyn vahvistaminen tukee hyvinvoinnin rakentumista arjessa. > Oman talouden hallinta, ravitsevien aterioiden valmistus, kodin ylläpito, ajanhallinta, terveellisten rutiinien luominen, päihteettömyyden tukeminen.
TIETÄMYS Perusasioiden osaaminen; tietämys niistä asioista, jotka ovat itselle tärkeitä	Koulutus, opiskelu, elinikäinen oppiminen, tiedonhankinta, kriittinen ajattelu. Itseen, toisiin, sosiaaliseen ympäristöön liittyvä ymmärrys ja toimintakyky.	Koulutukselliset ja toiminnalliset osiot tukevat tiedon soveltamista ja oppimista. > Opintojen tukeminen, arjen oppimistilanteiden hyödyntäminen, tiedonhakutaitojen kehittäminen, kriittisen ajattelun vahvistaminen.
PYSTYVYYS VAPAA-AJALLA Osaamisen ja kyvykkyyden ilmaisemisen ihmissuhteissa ja harrastuksissa	Harrastukset, luovat toiminnot, liikunta, ryhmätoiminta, kulttuuri. Mielekäs vapaa-aika, itsen toteuttamisen ja kyvykkyyden kokemukset ja tunteet.	Vapaa-ajan merkityksellisyyden ja toimijuuden tukeminen arjessa. > Vapaa-ajan suunnittelu, uusien harrastusten kokeilu, ryhmätoimintaan osallistuminen, omien kiinnostusten tunnistaminen.
PYSTYVYYS TYÖSSÄ Osaamisen ja kyvykkyyden ilmaisemisen työelämässä; ammattitaito	Työharjoittelu, koulutus, työnhaku, urasuunnittelu, työelämätaitojen kehittäminen. Riittävän mielekäs työ, itsen toteuttaminen ja saavuttaminen omassa arjessa	Työllistymisen ja työelämävalmiuksien tukeminen. > CV:n ja työhakemusten laatiminen, työhaastatteluihin valmistautuminen, työelämätaitojen harjoittelu, ammatillisen osaamisen tunnistaminen.
TOIMIJUUS Terve itsetunto, mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin, hallinnan tunne	Itsetuntemus, päätöksenteko, omien rajojen tunnistaminen, tavoitteiden asettaminen. Oma itsenäisyys ja autonomia, elämäntavoitteet (tunnistaminen ja tavoittelu), suhteet muihin ihmisiin.	Osallisuuden ja päätöksenteon tukeminen. > Oman elämän suunnittelu, tavoitteiden asettaminen, valintojen tekeminen, omien arvojen ja rajojen tunnistaminen

MIELENRAUHA Henkinen tasapaino; vapaus tunne- myllerryksistä ja stressistä	Tunnesäätely, stressinhallinta, rentoutuminen, mindfulness, psyykkinen tuki, resilienssi.	Tunnesäätelyn ja stressinhallinnan tukeminen. > Tunnetaidot, rentoutumisharjoitukset, keskustelutuen tar- joaminen, arjen stressitekijöiden tunnistaminen ja hallinta.
YHTEENKUULUVUUS Yhteys läheisiin ja perheeseen; lähei- syys, tuki, vastavuoroisuus ja ystävyys	Perhesuhteiden vahvistaminen, ystävyyssuhteet, vertais- tuki, yhteiset toiminnot. Kyky rakentaa ja ylläpitää ihmis- suhteita. Läheiset suhteet ja vietetty aika toisten ihmisten kanssa, seurustelu-, perhe- ja ystävyyssuhteet.	Läheissuhteiden ja vertaistuen vahvistaminen. > Perhe- ja ystävyyssuhteiden tukeminen, yhteisten toiminto- jen järjestäminen, vertaistukiryhmät.
YHTEISÖLLISYYS Yhteys toisiin laajemmin yhteiskun- nassa; liittyminen osaksi ympäröivää yhteiskuntaa	Yhteisötoiminta, vapaaehtoistyö, osallistuminen, kansa- laisuus. Kuulumisen tunne ryhmään ja itselle merkittävien ihmisten, arvojen, toiminnan äärellä.	Yhteisöön kuulumisen ja osallistumisen tukeminen. > Osallistuminen toimintaan, vapaaehtoistoiminta, yhteiskun- nallisten oikeuksien ja velvollisuuksien tunnistaminen.
TARKOITUS Elämän sisällön ja merkityksellisuuden löytäminen; elämän tarkoitus ja arvot	Arvojen kirkastaminen, merkitykselliset tavoitteet, elämän- suunnan pohdinta. Merkityksellisuuden kokemukset yhdes- sä esim. yhteisen elämäntarkoituksen, uskonnon ja arvojen jakavien ihmisten ja ryhmien kanssa.	Merkityksellisuuden ja arvojen tunnistamisen tukeminen. > Arvojen ja merkityksellisten tavoitteiden pohdinta, oman elämän suunnan etsiminen, tulevaisuuden suunnittelu.
ONNELLISUUS Tyytyväisyys omaan itseensä ja elämään	Hyvinvointi, myönteiset kokemukset, kiitollisuus, elämän- laadun parantaminen. Onnellisuuden ja nautinnon tavoitte- lun monet eri keinot.	Myönteisten kokemusten ja onnistumisten tukeminen. > Myönteisten kokemusten tunnistaminen, onnistumisten huomiointi, kiitollisuusharjoitukset

Taulukko muokattu (Prescott, 2013) ja (Vilkas, 2020) pohjalta.

Mielekkään elämän malli (GLM) on ymmärretty hyödylliseksi, kun on työskennelty väkivaltaisen oikeiston liikkeiden jäsenten kanssa ja analysoitu näiden elämäkertoja. Mielekkään elämän mallin soveltaminen Exit-työssä edellyttää kontekstuaalista ja sosiaalista herkkyyttä. Irtautuminen ei tapahdu tyhjiössä – ympäristön normit, yhteisön asenteet ja kulttuurinen konteksti vaikuttavat siihen, miten yksilö voi rakentaa uutta elämää. GLM-mallin käyttö Exit-työssä vaatii siksi myös rakenteellista tukea ja yhteisöllisiä ratkaisuja (Rahlf, 2024). Radikalisoitumisen prosesseissa on piirteitä, jotka toistuvat ideologiasta tai tilanetekijöistä riippumatta. Tästä syystä mallin soveltaminen voi tarjota apua Exit-asiakastyöhön sekä lisätä laajempaa ymmärrystä itse ilmiöstä.

Kun tunnistetaan, mitkä yksilön ensisijaiset tarpeet ovat jääneet täyttymättä ja miten väkivaltaisen oikeiston aatemaailma ja toimintaympäristö ovat vastanneet näihin tarpeisiin, voidaan paremmin hahmottaa yksilön polku kohti ekstremististä orientaatiota. Tämä tieto voi auttaa irtautumista tukevan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Tavoitteena on, että yksilö voi täyttää perustarpeensa hyväksyttävillä ja rakentavilla tavoilla. Yksilötaso ei yksin riitä ratkaisemaan ilmiötä, vaan myös institutionaalisesti on pystyttävä reagoimaan asian vaatimalla tavalla sekä asettamaan rajoja teoille ja muulle toiminnalle. Ilmiön ratkaiseminen ei kuitenkaan ole pelkästään yk-

silötason kysymys. Tarvitaan myös institutionaalista reagointia – rakenteita, jotka tukevat muutosta, asettavat selkeitä rajoja väkivaltaiselle toiminnalle ja tarjoavat vaihtoehtoisia reittejä osallisuuteen ja hyvinvointiin. (Rahlf, 2024.)

Mielekkään elämän malli ei keskity pelkästään siihen, mitä ihminen haluaa – eli tarpeisiin – vaan myös siihen, millä tavalla hän pyrkii niitä saavuttamaan. Exit-työssä näiden toimintatapojen tarkastelu tarjoaa mahdollisuuden arvioida asiakkaan kanssa, millaisia arvoja ne heijastavat. Ovatko kyseiset arvot kestäviä ja yksilön hyvinvointia tukevia? Tämä pohdinta voi auttaa tunnistamaan vaihtoehtoisia tapoja, jotka ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä ja samalla yksilölle itselleen merkityksellisiä.

Mielenterveys ilmenee jatkumona

Mielenterveys on hyvinvoinnin kannalta keskeinen voimavara, johon kuuluvat psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen sekä henkinen ulottuvuus. Mielenterveys on monen tekijän summa – jotkut tekijät voivat olla vahvempia kuin toiset. Mielenterveyden tekijät vaihtelevat elämäntilanteesta toiseen. Suotuisissa oloissa mielenterveyden voimavarat kasvavat, mutta kuormittavat olosuhteet kuluttavat niitä. Mielenterveystaitoja voi vahvistaa ja arjen valinnoilla on vaikutusta mielenterveyteen (MIELI ry, 2021).

Mielen perushyvinvointiin vaikuttavia asioita ovat toimeliaisuus, esimerkiksi opiskelu, työ, harrastukset, muu mielekäs toiminta. Hyvin merkittävä hyvinvoinnin lähde on sosiaaliset suhteet läheisiin ja muihin elämässä läsnä oleviin henkilöihin. Myös suhteiden laadulla on merkitystä, kuten voiko henkilö kokea olevansa turvassa ja tuleeko hän sosiaalisissa suhteissaan kuulluksi sekä ymmärretyksi. Uni ja sen laatu sekä riittävyys ovat perusasioita, joilla on suuri vaikutus hyvinvointiin, kuten myös liikunnalla ja ravinnolla. On tärkeää löytää riittävästi mielihyvää ja iloa elämässä. (Mielenterveystalo.fi, [Mitä voin itse tehdä mielenterveyden hyväksi? 2025](#).) Oman hyvinvoinnin tila rakentuu myös arvoista, eli siitä, mitä pidämme elämässä tärkeänä. ([Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista – MIELI ry](#).)

Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, selviytymään elämän haasteista, työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013, [Mental Health](#).) Mielenterveys on enemmän kuin vain mielenterveyshäiriöiden puuttumista; se on kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja, tunnistaa omia ja muiden tunnetiloja ja kokea elämän merkityksellisyyttä ja arvokkuutta. Mielenterveys on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, ja se vaikuttaa yksilön kykyyn tehdä päätöksiä, rakentaa ihmissuhteita ja muo-

kata ympäröivää maailmaa. Mielenterveys on ”psykkistä terveyttä eli kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja sekä emotionaalista terveyttä eli kykyä tunnistaa omia ja muiden tunnetiloja”. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (WHO:n mielen-terveyden määritelmä, 2013.)

Ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, selviytymään elämän haasteista, työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013, [Mental Health](#).) Mielenterveys on enemmän kuin vain mielen-terveyshäiriöiden puuttumista; se on kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja, tunnistaa omia ja muiden tunnetiloja ja kokea elämän merkityksellisyyttä ja arvokkuutta. Mielenterveys on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, ja se vaikuttaa yksilön kykyyn tehdä päätöksiä, rakentaa ihmissuhteita ja muokata ympäröivää maailmaa. Mielenterveys on ”psykkistä terveyttä eli kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja sekä emotionaalista terveyttä eli kykyä tunnistaa omia ja muiden tunnetiloja”. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013, [Mental Health](#).)

Mielenterveys on:

- yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia
- yksilöllisiä valmiuksia, kuten omanarvontuntoa, optimismia ja hallinnan tunnetta
- itse koettua hyvänolon tunnetta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin
- kehityskriisien ja muutosten onnistunutta läpikäymistä
- joustavuutta ja sinnikkyyttä eli psykkistä resilienssiä haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa
- kykyä käyttää tarvittaessa selviytymiskeinoja ja hakea apua
- kykyä huomata mielen-terveyttä vahvistavia ja heikentäviä asioita eli mielen-terveyden suoja- ja riskitekijöitä.

(Mieli ry, [Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä - MIELI ry, 2025.](#))

Mielen hyvinvoinnin ja väkivaltaisen radikalisoitumisen välinen yhteys

Exitin käytännön asiakastyössä mielen hyvinvoinnin tekijät nousevat esiin monin tavoin. Asiakkaiden elämäntilanteisiin liittyvät haasteet – kuten psyykkinen kuormitus, trauma tai elämänhallinnan vaikeudet – voivat vaikuttaa monin tavoin esimerkiksi yksilön toimiin elämässä (esim. työ tai opiskelu), sosiaalisiin suhteisiin tai niiden vähyyteen sekä hyvinvointiin. Niillä voi olla vaikutus siihen, kuinka väkivaltaistuneet asenteet, väkivaltaiset ajattelumallit ja ryhmäsidonnaisuudet kehittyvät ja ylläpitävät yksilön kiinnittymistä haitallisiin rakenteisiin.

Väkivaltaisen radikalisoitumiseen altistavat tekijät ovat monen tasoisia, sekä yksilöllisiä ja psykologisia että rakenteellisia ja yhteiskuntatasoisia, ja niillä kaikilla on vaikutus toisiinsa. Ne saavat myös henkilön elämässä keskenään erilaisia painoarvoja. (THL, radikalisoitumiseen liittyvä koulutus verkossa, 2024.) On tutkittu, että mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tekijät voivat yhdessä monien muiden tekijöiden yhteisvaikutuksella toimia osatekijänä väkivaltaisen radikalisoitumisen prosessissa. Mutta joidenkin yksittäisten ominaisuuksien tai mielenterveyden häiriöiden yhdistäminen väkivaltaiseen radikalisoitumiseen yksinkertaistaa monimutkaista ilmiötä. Lisäksi se voi stigmatisoida. Mielenterveyden häiriöillä ei ole suoraa yhteyttä väkivaltaiseen radikalisoitumiseen, mutta ne voivat joissain tilanteissa lisätä tai vähentää yksilön alttiutta siihen. Vaikutus riippuu elämäntilanteesta,

ympäristöstä ja yksilöllisistä tekijöistä ja voi vaihdella saman henkilön kohdalla eri aikoina. Yksinkertaistavat tulkinnat voivat johtaa leimaamiseen ja väärinymmärryksiin. Yksittäisten diagnoosien liittäminen radikalisoitumiseen voi yksinkertaistaa ilmiötä ja lisätä stigmaa. (De Marinis, 2019; Misiak et al., 2019; Juntunen, 2025.)

Ihmisen ehjä identiteetti tai persoonallisuus – eli rakentava ja toimiva kokemus omasta itsestä ja menneisyydestä – ei automaattisesti suojele väkivaltaiselta radikalisoitumiselta tai mielenterveyden häiriöiltä. Vakaat ja eheytyneesti kehittyneet mielen toiminnot voivat kuitenkin antaa enemmän vastustuskykyä kriisitilanteissa esimerkiksi radikalisoitumisessa mahdollisesti merkityksellisille tyhjyyden ja katkeroitumisen tunteiden käsittelylle sekä merkityksellisyyden löytymiselle normatiivisesti hyväksyttävillä tavoilla. ([Diakonissalaitos, 2025.](#))

”Ei ole empiiristä näyttöä siitä, että terrorismia tekisivät pääasiassa mielenterveysongelmiin kärsivät henkilöt. Mikäli mielenterveysongelmiä esiintyy, ne eivät välttämättä ole riskin kannalta merkityksellisiä. Jos niillä on jonkinlaista merkitystä, ne eivät välttämättä ole syy-seuraussuhteessa. Ja jos ne osittain ovatkin syy-seuraussuhteessa, ne todennäköisesti vaikuttavat yhdessä poliittisten, sosiaalisten, ympäristöllisten, tilannekohtaisten ja biologisten tekijöiden kanssa” (Al-Attar, 2019, s.3).

Erityisesti radikalisoitunut lähipiiri (ystävät tai perheenjäsenet) on tunnistettu yhtenä keskeisenä radikalitoistumisalttiutta lisäävänä tekijänä. Myös esimerkiksi elämän merkityksellisyyden kaipuu ja siitä koitua uuden suunnan etsiminen on tunnistettu useiden ekstremistiseen toimintaan mukaan lähteneiden taustavaikuttimena. (Jansen & Verdegaa, 2019; Sieckelinc & Gielen, 2018.) Ääri- liikkeet myös käyttävät värväystoiminnassaan hyödykseen yksilöiden erilaisia alttiustekijöitä, kuten henkilökohtaisia haavoittuvuustekijöitä, tarpeita ja tunteita. (THL, verkkokoulutus 2024.) Huomioon otettavia seikkoja Exit-asiakkaan kokonaisuudessa ovat myös: yksilön ikä ja kehitysvaihe, sukupuoli ja sukupuoli-identiteetti, kulttuuri ja uskonto sekä sosiodemografiset ja sosiopoliittiset tekijät. (Emt.) Oppimisvaikeudet, traumaattiset kokemukset ja neurologiset häiriöt olisi hyvä selvittää. (Al-Attar, 2019)

Riski- ja suoja tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin. Yksilöllisten tekijöiden lisäksi yhteisölliset ja rakenteelliset tekijät vaikuttavat mielenterveyteen. (Mieli ry, [mielenterveyden suoja- ja riskitekijät](#), 2025.)

Sisäisiä suojaavia tekijöitä voivat olla:

- Vahva fyysinen terveys ja perimä.
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.
- Mielenterveyttä tukevat arjen valinnat.
- Riittävän hyvä itsetunto.
- Ongelmanratkaisu- ja ristiriitojen käsittelytaidot.
- Tunne- ja vuorovaikutustaidot.
- Kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita.
- Omien arvojen mukainen arki ja tavoitteet.

Ulkoisia suojaavia tekijöitä voivat olla:

- Hyvät varhaiset ihmissuhteet.
- Myönteiset perhesuhteet.
- Sosiaalinen tuki, hyväksytyksi tuleminen ihmissuhteissa.
- Koulutusmahdollisuudet.
- Työ tai muu toimeentulo.
- Työyhteisön ja esimiehen tuki.
- Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet.
- Turvallinen elinympäristö.
- Lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät.

(Mieli ry, [mielenterveyden suoja- ja riskitekijät](#), 2025.)

Riskitekijät kuormittavat mielenterveyttä. Mielenterveyden sisäiset riskitekijät liittyvät yksilön geneettisiin riskeihin ja alttiuksiin tai niiden toteutumiseen sairastumisena. Mielenterveyden ulkoiset riskitekijät johtuvat ihmisestä riippumattomista tekijöistä, kuten perheestä, yhteisöstä, kulttuurista, elinympäristöstä tai laajemmin koko yhteiskunnasta tai näiden yhdistelmästä. Sekä sisäiset että ulkoiset riskitekijät voivat olla lyhyt- tai pitkäkestoisia, mutta lyhytkestoisillakin riskeillä, kuten traumailla, voi olla pitkäaikaiset vaikutukset. Erityisen haitallista on riskitekijöiden kasautuminen. Esimerkiksi köyhyys, asunnottomuus ja väkivalta ovat mielenterveyden riskitekijöitä. Omasta terveydestä huolehtiminen on hankalaa, jos ei ole rahaa täyttää perustarpeita, kuten hankkia ruokaa. Mielenterveys- ja päihdeongelmien riskitekijät ovat usein yhteisiä: niihin vaikuttamalla voidaan vähentää monenlaisten ongelmien syntymistä ja kehittymistä. (Mieli ry, [mielenterveyden suoja- ja riskitekijät](#), 2025.) Vastaavasti yhdenkin elämän osa-alueen tasapainottuminen voi tukea ja viedä eteenpäin ihmistä väkivaltaisesta radikalisoitumisesta irtautumisen prosessissa, mm. siksi Exit-työssä asiakas kohdataan kokonaisvaltaisella otteella.

Sisäisiä riskitekijöitä ovat: geneettiset riskitekijät ja -alttiudet, kehityshäiriöt, sairaudet, vammautuminen ja toimintarajoitteet, hyvinvointia vaarantava riskikäyttäytyminen. Ulkoisia riskitekijöitä ovat: talousvaikeudet,

asunnottomuus, kuormittavat ihmissuhteet, vaarallinen elinympäristö, elinolot, syrjintä ja vähemmistöstressi, traumaattiset kokemukset kuten erot ja menetykset, väkivalta, hyväksikäyttö ja kiusaaminen. (Mieli ry, mielen terveyden suoja- ja riskitekijät, 2025.) Selviytymistä ja sopeutumiskykyä voi vahvistaa, vaikka olisi riskejä. Riskit ovat suhteellisia ja niistä kaikki eivät toteudu. Vaikka ihmisellä olisi riskejä, selviytyminen- ja sopeutumiskykyä voidaan lisätä vahvistamalla ihmisen itsetuntoa ja omiin kykyihin luottamista eri keinoin ja menetelmin. Yksi vahva suojaava tekijä on se, että ihmisellä on käytettävissä monia eri mahdollisuuksia. Silloin lopputulos on parempi kuin jos hänellä olisi vain yksi mahdollisuus. (Emt.)

Sekä riski- että suojatekijöiden vaikutus voi olla ylisukupolvista. Myös voimavarat voivat siirtyä sukupolvittain: tiedot, taidot ja huolenpito voivat siirtyä sukupolvesta toiseen ja luoda hyvinvoinnin pääomaa. Suojaavia käytäntöjä perheessä ovat mm. perhe tapaa toisiaan säännöllisesti, vuorovaikutus on avointa, riidat osataan sopia ja perhe huolehtii heistä, jotka tarvitsevat apua ja tukea. Mielen terveyden ylisukupolvisia riskitekijöitä ovat puolestaan perhesalaisuudet ja puhumattomuus, päihdeongelmat, väkivalta ja muut traumaattiset kokemukset, käsitte-

lemättömät kokemukset sekä muu ns. huono-osaisuus. Huono-osaisuuden ylisukupolvisuuteen vaikuttavat monet yhteiskunnalliset tekijät kuten esimerkiksi saatavilla olevat mielenterveys- ja sosiaalipalvelut, perheiden avun ja tuen saanti yhteiskunnassa sekä se, toteutuuko tasa-arvo ihmisten kesken yhteiskunnan luomissa mahdollisuuksissa. (Mieli ry, [mielen terveyden suoja- ja riskitekijät](#), 2025.)

Väkivaltaisen ekstremistisen toiminnan sekä toimintaympäristön luonteen vuoksi on tärkeää, että mielen hyvinvointi on yksi osa Exit-työtä. Sitä pyritään tukemaan mm. vakauttavalla asiakastyöllä. Kaikilla työskentelyn tasoilla tapahtuvan vakauttavan työn pääpaino on asiakkaan turvallisuuden tunteen vahvistamisessa. Asiakasta voidaan myös tukea kehittämään osaamista, jotta hän kykenee säätelemään omaa sisäistä maailmaansa, tulee tietoiseksi impulsseistaan sekä tiedostaa vahvat tunnetilansa. Työskentelyssä hyödynnetään tarpeen mukaan mm. asiakkaan omia voimavaroja, rauhoittamis- ja rentoutumiskeinoja. Vakauttava työ on perustavimmillaan arjen hallintaa tukevaa työskentelyä. Se pyrkii vakauttamaan myös asiakkaan laajempaa elämäntilannetta, esimerkiksi sosiaalisia suhteita. Traumainformoidun työn periaatteet toimivat hyvänä viitekehysenä vakauttavalle työlle. Sen periaatteita ovat turvallisuus,

luottamuksellisuus, läpinäkyvyys, yhteistyö ja tasa-arvo, voimaannuttaminen, asiakkaan kuuleminen, vaihtoehtojen löytäminen, kulttuurinen, historiallinen ja sukupuolisensitiivinen työskentely sekä vertaistuki. (Diakonissalaitos, 2021.)



Itsetunto, monipuoliset mahdollisuudet ja tuki auttavat selviytymään mielen terveyden riskeistä.

Exit-työskentely tapahtuu vuorovaikutuksessa asiakkaan ja työntekijän (tai työntekijöiden) välillä. Asiakas tuntee ja huomaa, että hänet otetaan vakavasti ja hyväksytään myös mahdollisissa vaikeissa tunteissa ja asioissa. Tämä hyväksytyksi tulemisen tunne muodostaa pohjan luottamukselle, muutokselle ja irtautumistyöskentelylle. Exit-työtä voidaan tehdä yhteistyössä monien eri ammattilaisten kanssa. Esimerkiksi mielen terveyteen liittyvissä kysymyksissä hyödynnetään matalalla kynnyksellä Exit-työn ulkopuolista ammatillista, hoidollista apua. (Diakonissalaitos, 2021)

Mielenterveyden häiriöt voivat vaikuttaa eri vahvuusasteilla ihmisten ajatteluun, tunne-elämään, käyttäytymiseen sekä kykyyn tehdä työtä, toimia arjessa ja olla vuorovai-
kutuksessa muiden kanssa. Väkivaltaiseen radikalisoitumiseen liittyvässä asiakastyössä on eduksi erottaa ne tekijät, jotka voivat liittyä mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteisiin ja ne, jotka kumpuavat ekstremistisestä ajattelusta tai toiminnasta. Nämä voivat olla toisiinsa kietoutuneita. Jos asiakkaalla on hoitoa vaativa mielenterveyden ongelma ja hän saa siihen asianmukaista hoitoa, se voi osaltaan helpottaa myös väkivaltaiseen ekstremismiin liittyvien haitallisten ajattelumallien ja toimintatapojen purkamista. Esimerkiksi tarpeenmukainen lääkitys ja hoito voi parhaimmillaan parantaa asiakkaan vointia merkittävästi ja siten tukea irtautumisprosessia. Exit-työssä ei kuitenkaan tehdä sairausdiagnooseihin perustuvaa arviointia, vaan pyritään yhdessä asiakkaan kanssa ymmärtämään hänen tilannettaan monipuolisesti siihen vaikuttavia asioita tarkastellen. Jos on tarpeen, tehdään yhteistyötä terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa. Keskiössä on asiakkaan hyvinvoinnin edistäminen ja Exit-ydintyön tavoitteiden työstäminen asiakkaan mahdollisuuksien ja tilanteen mukaan.

Joihinkin mielenterveyden ongelmiin ja persoonallisuushäiriöihin sisältyy piirteitä, jotka voivat periaatteessa edesauttaa sitä, että henkilö kokee osallistumisen väkivaltai-

seen ekstremistiseen toimintaan mielekkääksi (Diakonissalaitos, 2021). Kaikkiin persoonallisuushäiriöihin kuuluu se, että henkilön käytös poikkeaa tavanomaisesta, käyttäytyminen on pitkäaikaista, joustamatonta sekä ilmenee erilaisissa tilanteissa ja että käyttäytyminen aiheuttaa kärsimystä ihmiselle itselleen sekä vastoinkäymisiä sosiaalisiin suhteisiin (Mielenterveystalo, 2025a). Persoonallisuushäiriöt ovat yleisiä radikalisoituneiden yksilöiden keskuudessa (Al-Attar, 2019).

Psykososiaalinen vastustuskyky, kuten empatia, tunnetaidot ja resilienssi, voivat suojata yksilöä väkivaltaiselta radikalisoitumiselta. Perheen, ystävien ja yhteisön tuki voivat vähentää riskiä tarjoamalla yksilölle merkityksellisiä ja positiivisia sosiaalisia yhteyksiä. Ymmärtämällä ja tukemalla mielen hyvinvointia sekä parantamalla sosiaalisia tekijöitä voidaan vähentää radikalisoitumisen riskiä ja edistää yhteiskunnallista vakautta.

Tietyt persoonallisuus- ja mielenterveyden häiriöt voivat olla haavoittuvuustekijöitä ja lisätä riskiä sille, että yksilö on alttiimpi radikalisoitumaan. Toisaalta samat haavoittuvuudet voivat toimia radikalisoitumisprosessin eri vaiheissa myös jarruttavina, radikalisoitumiselta suojaavina tekijöinä. Psykodynaamisesti voi ajatella, että persoonallisuus voi rakentua riittävän eheäksi (eli terveeksi ja tasapainoiseksi), ja toisaalta ei-normatiivisesti ja kehityksellisesti kypsymättömäksi. Jos persoonallisuuden kehitys on häiriintynyt

merkittävästi ja pitkäkestoisesti, voi ihmiselle kehittyä persoonallisuushäiriö, jonka ilmene-
misen vaikeusaste voidaan ajatella jatkumoksi ja jossa korostuvat tietyt piirteet tavalla, joka aiheuttaa arjessa merkittävääkin kärsimystä itselle ja muille. Persoonallisuuden kehittymiseen liittyvät haasteet voivat myös myötävaikuttaa erilaisten mielenterveyden häiriöiden ilmenemiseen. (Bah, 2025.)



Tietoa persoonallisuushäiriöistä
esim.: Mielenterveystalo.fi: [Persoonallisuushäiriöt](#) (2025).

Mielenterveys ja väkivaltainen radikalisoituminen: Al-Attar, 2019: [Extremism, radicalisation and mental health, Handbook for Practitioners \(2025.\)](#)

Radikalisoitumisprosessi ja siitä irtautuminen ovat muutoksen tekoa ja kytkeytyvät mielen hyvinvoinnin kysymyksiin

Radikalisoitumisprosessin alkuvaiheessa yksilö saattaa kokea tiedollista avautumista uusille ajatuksille ja ihmisille. Tämä voi lisätä hänen alttiuttaan omaksua ekstremistisiä käsityksiä. Muutosalttius voi korostua erityisesti tilanteissa, joissa henkilö on kokenut eristäytymistä, epäoikeudenmukaisuutta, kärsimystä tai syrjintää. Tällaisessa tilassa yksilö voi olla vastaanottavaisempi tekijöille, jotka joko työntävät häntä kohti väkivaltaista ekstremismia tai vetävät häntä puoleensa esimerkiksi ideologian tai ryhmän kautta. Suojaavat tekijät voivat toimia vastavoimana näille haavoittuvuuksille, ja siksi radikalisoitumisen ehkäisyssä tulisi keskittyä sekä riskitekijöiden vähentämiseen että suojaavien tekijöiden vahvistamiseen. Työntötekijät ovat yksilöä yhteiskunnasta etäännyttäviä olosuhteita, kuten syrjäytyminen, epäoikeudenmukaisuuden kokemus tai ulkopuolisuuden tunne, jotka voivat lisätä alttiutta radikalisoitumiselle. Vetotekijät puolestaan ovat niitä piirteitä, jotka tekevät väkivaltaisesta ryhmästä tai ideologiasta houkuttelevan, kuten yhteisöllisyys, merkityksellisyden kokemus ja ideologinen selkeys. Olennaista on, että kannustimena väkivaltaa oikeuttavien ekstremististen narratiivien omaksumiselle ja/tai radikaaleihin ja ekstremistisiin ryhmiin liittymiselle on ihmisen halu löytää merkitystä ja merkityksellisyyttä omassa elämässään. Näitä ”merkitysten luomisen” pro-

sesseja voidaan opettaa ja oppia sekä niihin voi vaikuttaa. Tämän kaltaisen teoreettisen pelkistykseen kautta voi tarkastella asiakkaan tilannetta Exit-muutostyöskentelyssä, vaikkakin edellä mainittu kuvaus radikalisoitumisen prosessista on yksinkertaistava ja voi olla liian mekaaninen (Ranstorp & Meines, 2024).

Väkivaltaiseen ekstremismiin tai radikalisoitumiseen ajautuminen ovat kompleksisia prosesseja, eikä niille ole yhtä syytä tai väylää. Prosessiin vaikuttavat niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskunnallisetkin tekijät. Radikalisoituminen tapahtuu henkilökohtaisten sekä sisäisten ja ulkoisten vaikuttimien seurauksena. Radikalisoitumisprosessin voi nähdä alkavan avautumisena uudelle ymmärrykselle ja merkitykselle, jossa joissain tapauksissa väkivallalle annetaan oikeutus. Samoin irtautumisprosessi vaatii tiedollista avautumista uusille tai toisenlaisille näkökulmille, yhteisöön palaamista, suojaavien tekijöiden ja resilienssin vahvistamista sekä tilintekoa menneen tai aiemman kanssa. Tunteiden käsittely ja itsemyötätunto voivat olla osa irtautumisprosessia. Tärkeässä osassa ovat myös uudet ja/tai palautuvat sosiaaliset suhteet, merkitysten ja mielekkyyden rakentaminen elämäänsä sekä etäänntyminen aiemmasta vakaumuksesta, että väkivalta olisi oikeutettu ratkaisu vaikuttaa asioihin.

Väkivaltaisen ekstremismin juurisyitä:

Yksilötaso (mikro)

1. Yksilölliset sosiaalipsykologiset tekijät
2. Trauma ja muut laukaisevat mekanismit
3. Sosiaaliset tekijät
4. Sosiaalisen median vahvistaminen

Ryhmä- tai yhteisötaso (meso)

5. Ideologiset ja uskonnolliset ulottuvuudet
6. Kulttuuri- ja identiteettikysymykset
7. Radikaalit värvääjät
8. Ryhmädynamiikat

Yhteiskunnallinen taso (makro)

9. (Geo) poliittiset tekijät
10. Polarisaatio ja identiteettidynamiikka

Taulukon näkökulmien avulla voidaan tunnistaa tekijöitä, jolle väkivaltainen ekstremismi rakentuu. (Ranstorp & Meines, 2024.)

On tutkittu, mitkä mielenterveyteen liittyvät seikat voivat altistaa suuntautumista väkivaltaiseen radikalisoitumiseen. Mielenterveyden häiriöt ja traumat voivat olla yhteydessä radikalisoitumiseen ja väkivaltaiseen ekstremismiin, mutta yhteys on monitahoinen ja riippuu myös monista muista tekijöistä. Mielen-

terveyden häiriö ei ole yksinään ekstremismille altistava tekijä ja suurin osa mielenterveyshäiriöstä kärsivistä henkilöistä ei ole kiinnostunut ekstremistisestä toiminnasta (Bah 2025). Tutkimuskirjallisuudessa painotetaan, että mielenterveyden haasteet voivat vaikuttaa yksilön haavoittuvuuteen, mutta ne eivät yksin selitä

radikalisoitumista, vaan toimivat usein yhdessä sosiaalisten, kulttuuristen ja ideologisten tekijöiden kanssa (De Marinis, 2019). Tutkijat ovat korostaneet, että yksilölliset polut radikalisoitumiseen vaihtelevat suuresti, eikä mielenterveyden haasteita tule käsittää deterministisesti vaan osana laajempaa kokonaisuutta (Misiak et al., 2019). Mielenterveyskysymyksiin liittyvä stigmatisoitumisen kokemus voi myös vaikuttaa henkilön kokemaan vihaan tai masennukseen, mikä voi olla osalle ihmisistä radikalisoitumista altistava tekijä. Stigman vaikutus voi lisätä ulkopuolisuuden kokemusta ja vahvistaa samaistumista ryhmiin, jotka tarjoavat vaihtoehtoisen identiteetin tai yhteisön. Samankaltaisesti stigman kuormittava vaikutus voi sävyttää irtautumisprosessia, koska tavanomaisista arvoista ja normeista poikkeava toiminta ja ajattelu on valtavirtayhteiskunnan vastaista. Irtautumisprosessissa mielenterveyden tukeminen voi olla keskeistä, mutta se ei yksin riitä – tarvitaan kokonaisvaltaista ymmärrystä yksilön tilanteesta ja ympäristöstä (Muibu et al., 2025).



Mielen hyvinvoinnin ja radikalisoitumisen moninaiset kytkennät

Erilaiset puolet mielenterveyden häiriössä voivat toimia ns. vetävinä ja työntävinä tekijöinä radikalisoitumisalttiuteen liittyen. Tutkimusten mukaan seuraavilla seikoilla voi olla vaikutusta kiinnostuksen heräämiseen väkivaltaista radikalisoitumista kohtaan:

- Autismin kirjon häiriöt.
- Mielialahäiriöt (henkilö voi löytää tarkoituksen ja helpotuksen ekstremistisissä narratiiveissa, esimerkiksi kosto tai vihan tunteet).
- Psykoosi ja skitsofrenia (käskevät hallusinaatioita).
- Trauma ja PTSD-oireyhtymä (riskinotto, itsetuhoisuus, uhkarohkeus ja PTSD-häiriön sekundäärit ilmiöt: päihteet, masennus, itsetuhoisuus, lisäksi trauma voi tuottaa vihaa, surua ja ekstremismi voi toimia eskapismina omista traumaista).
- Tietyt persoonallisuushäiriöt (epäsosiaalinen, narsistinen, paranoidinen, epävakaa).
- Päihde- ja muut addiktioita.

On havaittu, että myös seuraavilla seikoilla voi olla vaikutusta väkivaltaiseen radikalisoitumiseen:

- Koetut tunnetilat: ahdistus, uhka, suru.
- Elämänaikaiset epäoikeudenmukaisuuden kokemukset.
- Ominaisuudet ja neuropsykiatriset seikat: impulsiivisuus, vähäinen turhautumisen sieto, ADHD, kognitiiviset haasteet ja oppimisvaikeudet.
- Fyysiset häiriöt, kuten aivovaurio ja etuotsalohkon toimintahäiriö (frontal dysexecutive syndrome).
- Lapsuudessa tapahtuva kiintymyssuhdehäiriö.

(Al-Attar, 2019.)

Esimerkiksi vihalla suhtautuminen on ihmiselle helpompi tunne reagoida kuin ensisijainen (primaari) tunne, jota ihminen tuntee mielen sisällä. Masennuksessa haastava ensisijainen, sisäinen tunnekokemus voi olla mm. syällisyys, häpeä, epäonnistuminen, toivottomuus tai pitkittynyt suru. (Al-Attar, 2019.) Ihmisen voi olla vaikea päästä kiinni alkuperäiseen tunteeseen, jolloin hän saattaa toimia sen sijaan tuntemansa helpommin koettavan tunteen johdattamana. Henkilön tunne voi siis olla suoja jotain vaikeammin koettavaa vastaan. Tällöin ihminen saattaa toimia myös epätarkoituksellisesti, eli esimerkiksi kohdentaa vihan joltakin ihmistä, ryhmää tai asiaa kohtaan, vaikka toimivampi ratkaisu koettuun pahoinvointiin olisi pureutua alkuperäiseen tunteeseen.

Radikalisoitumisprosessiin työntäviä tekijöitä voivat esimerkiksi olla: sosiaaliset, poliittiset ja taloudelliset epäkohdat, epäoikeudenmukaisuuden ja syrjinnän tunne, turhautuminen, kiinnostus väkivaltaan, elämän tarkoituksen etsiminen, identiteettikriisi, sosiaalinen poissulkeminen, syrjäytyminen, pettyminen demokraattiseen prosessiin, polarisaatio, trauma ja muut mielenterveyden alttiudet jne. (Ranstorp & Meines, 2024.)

Radikalisoitumiseen vetäviä tekijöitä voivat olla muun muassa: henkilökohtainen etsintä, kuulumisen tunne (syy, ideologia tai sosiaalinen verkosto), voima ja kontrolli tai voimaantuminen, lojaalisuuden ja sitoutumisen tunne, jännityksen ja seikkailun halu,

romantisoitu näkemys ideologiasta ja syystä, mahdollisuus sankariuteen, henkilökohtainen pelastus jne. (Ranstorp & Meines, 2024.)

Suojaavia tekijöitä radikalisoitumiskehitykseltä voivat olla esimerkiksi:

- sosiaalinen- ja tunneäly
- tunnesäätelyn osaaminen
- luotettavat ihmissuhteet ja mahdollisuus turvallisiin ympäristöihin
- resilienssi, henkilökohtainen ja yhteisön resilienssi yhteisön sisällä ja välillä
- sosiaalisten polarisaatioiden osoittaminen, jotka tuntuvat houkuttelevilta
- vahva ystävien ja/tai perheen sosiaalinen verkosto
- hyvät roolimallit
- tunne yhteiskuntaan tai ryhmään kuulumisesta
- poliittinen osallistuminen
- rikollisoikeudellisen rangaistuksen pelko tai yhteiskunnasta tai yhteisöstä ulossulkemisen pelko
- sosiaalinen leima/stigma.

(De Marinis & Boyd-MacMillan, 2019.)

Kun mietitään väkivaltaiseen radikalisoitumiseen vetäviä ja työntäviä tekijöitä, mielenterveyden kysymyksiä ja muita yhteiskunnallisia, yhteisöllisiä sekä yksilöllisiä tekijöitä, joilla voi olla vaikutusta henkilön prosessiin, löydetään vastaavasti myös yksilökohtaisia väyliä asiakkaiden irtautumistyöskentelyn tukemiseen. Exit-työhön osallistuvan asiakkaan muutoksen kannalta on tärkeää nähdä, mitkä ekstremistiseen toimintaan osallistumiseen liittyvät seikat ovat vastanneet hänen tarpeisiinsa. Samoin on tärkeää nähdä tekijät, jotka heikentävät ja kärjistävät asiakkaan tilannetta ja löytää niiden sijaan vaihtoehtoiset, rakentavat tavat toimia. Asiakastyössä tulisi edistää suojaavia tekijöitä henkilön elämässä sekä maksimoida resilienssiä ja hyvinvointia. (Al-Attar, 2019.) Asiakastyössä hyödyksi on traumainformoitu työote ja sen lisäksi asiakaskeskeisen ja luottamuksellisen näkökulman hyödyntäminen – ne vahvistavat yhteistyösuhdetta. (De Marinis & Boyd-MacMillan, 2019.)



Exit-toiminta ei ole hoidollista mielenterveystyötä, vaan mielen hyvinvointia tuetaan perustason keinoin ja tarvittaessa henkilö ohjataan hoidon piiriin.

Exit-toiminnan rajojen ja yhteistyön tunnistaminen suhteessa mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja hoidolliseen mielenterveystyöhön

Väkivaltaisesti radikalisoituneen henkilön irtautumisprosessin toimintamallit ovat monipuolisia ja vaihtelevia. Ne eivät ole vakiintuneita. Kansallisia ja kansainvälisiä kuntoutussuosituksia ei ole ja tieteellisesti tarkoituksenmukaisiksi todetut ja näyttöön perustuvat hoitomuodot ovat vähissä. On tärkeää ottaa huomioon, että irtautuminen radikalisoitumisesta voi vaarantua osaamattoman terapiatoiminnan vuoksi. On mahdollista, että epäsuotuisat, ahdistavat kokemukset voivat aktivoitua asiakkaan mielessä hallitsemattomasti, mikäli hänellä ei ole riittävästi itsenäisiä työkaluja ahdistuksen hallintaan, stressin sietoon ja henkilön keinoina ongelmien ratkaisemiselle on epäsuotuisa tai väkivaltainen käyttäytyminen tai ongelmien ulkoistaminen (projektio). Pahimmillaan riskinä on entisen identiteetin muotoutuessa uudelleen, että henkilö kokee identiteetin (osittaista) hajoamista ja tyhjyyttä, ennen kuin hänen uudella tavalla rakentuva identiteettinsä on vahvistunut tarpeeksi. Terapeuttinen työskentely väkivaltaisesti radikalisoituneen henkilön kanssa vaatii siis erityistä osaamista. (Bah, 2023.) Asiakastyössä onkin varottava varsi-

naista trauman käsittelyä, koska Exit-toiminta ei ole terveydenhoitoalan työtä, ja trauma ja hoidetaan psykoterapiassa. Traumaan liittyvissä asioissa asiakas ohjataan asioimaan terveydenhuollon organisaatioon. Exit-työssä asiakkaan mielen hyvinvointia voidaan kuitenkin tukea erilaisin soveltuvien keinoin. Näitä keinoja voivat olla esimerkiksi tunne- ja ajatussäätelyn sekä itsetuntemuksen vahvistaminen ja oman itsen hyväksyminen. Lisäksi voidaan tarjota muuta mielen hyvinvoinnin perustason tukea, esimerkiksi tukea asiakasta kohti terveellisiä elämäntapoja, tarjota psyykoedukaatiota sekä ohjata muihin palveluihin asiakkaan tarvitsemissa asioissa.

Asiakkailla voi olla trauma tai traumoja, jolloin työntekijän traumasensitiivinen työote on tärkeä. Traumatisoituneen asiakkaan kanssa työskentelyssä tärkeää on luoda turvallinen, luottamuksellinen tila. Traumaa ja traumataapahtumia itsessään ei käsitellä sosiaaliseen vahvistamiseen keskittyvässä asiakastyössä, koska siihen ei ole riittävästi hoitotyön asiantuntemusta. Traumamuistoja ei pohdita eikä asiakkaan traumaan liittyvistä asioista kysytä. Jos traumareaktio tulee esiin, asiakkaan tilaa pyritään vakauttamaan. Työntekijä ei voi aina tietää, mihin asioihin asiakas reagoi voimakkaasti, mutta havaitessaan traumaan liittyviä reaktioita, tai mikäli asiakas kertoo asiasta, hän voi pyrkiä vakauttamaan tilannetta yhteistyössä asiakkaan kanssa. Huomio kiinnite-

tään siihen, että asiakas vaikuttaa yhteistyössä riittävän hyvinvoivalta, ei yli- tai alivireältä ja hänen on riittävän helppo keskustella taapamisella esillä olevista asioista. Jos näin ei ole, Exit-työssä käytetään traumasensitiivisiä työskentelykeinoja, jotta asiakas voi palautua takaisin hyvinvoinnin tilaan. Tämän julkaisun menetelmäkappaleessa on esitetty tietoa ja keinoja, joita voi hyödyntää asiakkaan tukemisessa. Menetelmiä ovat esimerkiksi tunnetilan säätely ja ahdistuksen hallinnan keinot. Työntekijä voi myös ohjata asiakasta itse löytämään tukea, tietoa ja osaamista oman hyvinvointinsa vahvistamiseksi.

Muita asiakkaan oman elämän käsittelemisen keinoja ja menetelmiä, kuten esimerkiksi sosiaalisten verkostojen tutkiminen ja elämänkulusta kirjoittaminen, voidaan hyödyntää niissä rajoissa, joissa asiakas tuntee olevansa (traumasensitiivisessä) turvallisessa, luottamuksellisessa ja riittävän vakaassa yhteistyösuhteessa Exit-työntekijän kanssa. Eli toisin sanoen asiakas on tilassa, jossa hänen mieltensä hyvinvointia ja erityisesti vireystilaa pyritään huomioimaan ja tarvittaessa säätämään asiakkaan ja työntekijän yhteistyössä. Työntekijän ei tarvitse tuntea eikä osata hoitotyötä, riittää, että hän on turvallinen ja luotettava sosiaalialan ammattilainen asiakkaalle. Exit-työhön kuuluu myös se, että työntekijä osaa reflektoida ja säädellä omia tunne- ja käytösreaktioitaan, eli luoda turvallisen tilan asiakkaalle.

Tällöin asiakas voi keskittyä omaan asiaansa ja muutostyöskentelyn toteuttamiseen.

Väkivaltaisesta radikalisoitumisesta irtautumisessa tarvitaan myös monien muiden elämän osa-alueiden tasapainottumista. Kiinnittyminen varjoyhteiskunnasta normatiiviseen yhteiskuntaan tarkoittaa sitä, että asiakkaan asuminen, taloudelliset asiat, prososiaaliset kontaktit, arjen sisältö (työ, opinnot, vapaa-aika) huomioidaan ja ne pyritään saamaan riittävästi tasapainoon. Kuntoutumisen tarvitsee myös oman, tai mahdollisesti uuden, identiteetin löytämistä ja radikaalin ideologian suhteuttamista muuhun elämään. Eli henkilöllä tulisi olla muita todellisia vaihtoehtoja tarjolla väkivaltaisen ideologian toteuttamisen sijasta. (Bah, 2023). Yksilön mielenterveyden kannalta myös hengellisyys voi olla voimavara, joka tukee merkityksellisyyden kokemusta, auttaa jäsentämään elämän vaikeuksia ja vahvistaa toivoa sekä selviytymiskykyä. Erityisesti tämä kannattaa huomioida, jos asiakkaalla on taustallaan radikalisoitumista, joka liittyy jollakin lailla uskontoon. Henkilö ei tule asiakkaaksi Exit-toimintaan ainoastaan väkivaltaiseen radikalisoitumiseen (ajatukset, tunteet, teot) ja ekstremistiseen toimintaan liittyen, vaan kohtaamisessa huomioidaan koko hänen elämäntilanteensa. Tämä mahdollistaa sen, että häntä voidaan tukea Exitin ydintyössä, eli irtautumispyrkimyksissä väkivaltaisesti ekstremistisistä ajatuk-

sista ja teoista. Asiakkaan mielen hyvinvointi vaikuttaa siihen, kuinka hyvin hän pystyy tekemään muutosprosessia elämässään. Huomionarvoista on, että jo Exitin perustyö tukee asiakkaan mielen hyvinvointia. Henkilö voi toimintaan osallistuessaan tulla kuulluksi ja kohdatuksi sekä saada keskusteluapua ja tukea häntä askarruttaviin kysymyksiin. Lisäksi hän voi saada monipuolista ohjausta, joka perustuu ammatilliseen sosiaalialan asiantuntemukseen ja tietoon väkivaltaisesta ekstremismistä.



Tietoa traumasensitiivisestä työskentelystä: Palomino I., 2023: Trauma ja rakenteellinen dissosiaatio, opas arvostavaan kohtaamiseen sote-alan työntekijöille, linkki: [Trauma ja rakenteellinen dissosiaatio_Opas \(2025\)](#).

Exit-työssä merkityksellinen psykoedukatiivinen tieto

Psykoedukaatio tarkoittaa tiedon jakamista mielenterveydestä ja mielenterveyteen vaikuttavista asioista. Myös Exit-ammattilainen, kuten muutkin, voi edistää asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia psykoedukaation avulla. Tiedon jakaminen voi olla ennaltaehkäisevää, yleistä tiedon lisäämistä tarpeellisista seikoista tai se voi pyrkiä vaikuttamaan tiettyyn terveyden osa-alueeseen tai oireeseen. Exit-työssä tämä voi tarkoittaa mm. sitä, millä keinoin neuropsykiatriset seikat voivat vaikuttaa väkivaltaisesta radikalisoitumisesta irtautumiseen. Psykoedukaatio voidaan nähdä interventiona, hoitomenetelmänä tai työmenetelmänä. Sen avulla huomioidaan asiakas kokonaisuutena ja vahvistetaan hänen vahvuuksiaan sekä resilienssiään. Asiakas ohjataan saatavissa olevan luotettavan tiedon pariin, kuten esimerkiksi Mielenterveystalo.fi:n sivuille tai Mieli ry:n hyvinvoinnin vahvistamisen sivustoille. Arkikielisyys ja tiedon esittäminen konkreettisella tavalla ehkäisee mm. mielenterveyteen ja sairauksiin mahdollisesti liittyviä pelkoja ja helpottaa asiakkaan hakeutumista avun pariin. Esimerkiksi tueksi on sairauksista puhuminen leimaamattomalla tavalla sekä asioiden esiin tuominen asiakkaan kanssa yhdessä keskustellen. (THL, psykoedukaatio 2025.)

Tieto mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista (psykoedukaatio) tukee Exit-työtä. Käytännön Exit-työssä on havaittu, että asiakkaiden tilanteet ovat hyvin monenlaisia ja tietämys asiakkaan yleisen hyvinvoinnin sekä mielen hyvinvoinnin tuesta on hyödyllistä ja tarpeellistakin. On lisäksi tärkeää, että työntekijä pystyy tunnistamaan asiakkaan erilaisia voimien tiloja ja muita tarpeita, koska asiakkaan palveluohjaus muihin hänelle tarpeen mukaisiin palveluihin on osa Exit-työskentelyä. Esimerkiksi ohjaus soveltuviin mielenterveyttä tukeviin palvelutahoihin on merkittävää asiakkaan elämäntilanteen sekä Exit-ydintyöskentelyn toteutumisen kannalta, jotta sairauden tuottamat hankaluudet voisivat väistyä ja asiakkaan olisi mahdollista työstää niin aiempaan radikalisoitumiseen kuin irtautumiseenkin liittyviä seikkoja. Mielen hyvinvoinnin kysymykset aukeavat, kun tarjolla on psykoedukatiivista tietoa ja ohjausta luotettavien tiedonlähteiden ja nykyisin olemassa olevien informatiivisten ja käytännöllisten mielen hyvinvointiin liittyvien verkkopalveluiden ääreen (kuten Mielenterveystalo.fi, Oivamieli.fi, mieli.fi). Näiden lisäksi tärkeää on yhteistyö mielenterveyden alan ammattilaisten kanssa, mikä kuuluu Exit-toimintaan. Tätä kutsutaan moniammatilliseksi työksi.

Aiempi tutkimus kertoo, että Exit-työssä on tarpeen tuntea neuropsykiatrisia, trau-

maan ja tunteisiin liittyviä seikkoja (Al-Attar, 2019). Työntekijälle on lisäksi hyödyllistä perustieto erilaisista tavanomaisista mieleen vaikuttavista sairauksista. Esimerkiksi masennus ja ahdistus ovat hyvin yleisiä, ja ne voivat olla osa useita muita sairauksia, ja niillä voi olla jonkinlaista yhteyttä asiakkaan väkivaltaisen radikalisoitumisen ja irtautumisen kysymyksiin. Esimerkiksi masennus ja sen tuottamat seuraukset, kuten mahdollinen vihan tunne, voi olla yksi tekijä asiakkaan radikalisoitumisprosessissa. Tällöin yhdenkin seikan hoitotasapainoon saaminen voi olla merkittävää asiakkaan muun voimien sekä irtautumiseen liittyvän työskentelyn kannalta.

Mielen hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä väkivaltaisen radikalisoitumisen kannalta ovat mm. ihmisen kokema ahdistuksen ja uhan tunne ja surun ja epäoikeudenmukaisuuden kokemukset. Nämä voivat toimia työntävinä tekijöinä kohti radikalisoitumista. On löydetty piirteitä, joilla voi olla vaikutusta radikalisoitumiseen, kuten impulsiivisuus, vähäinen turhautumisen sietokyky, oppimisvaikeudet sekä kognitiivisen toiminnan haasteet. (Al-Attar, 2019.) Asiakkaan kanssa kannattaa irtautumistyöskentelyssä keskustella näistä monista erilaisista seikoista, joilla on voinut olla vaikutusta asiakkaan radikalisoituneeseen toimintaan päätymiseen. On tärkeää kertoa, kuinka henkilö voisi löytää keinoja saada tukea niin



Tietoa päihdehäiriöistä mm.:

[Mielenterveystalo.fi: Perustietoa päihdeongelmasta](https://mielenterveystalo.fi/perustietoa-paihdeongelmasta)

Päihdelinkki: [Etusivu – Päihdelinkki \(2025\)](https://etusivu-paihdelinkki.fi).

Turvallista tietoa hyödyntäviä verkkopalveluja:

Mielenterveystalo.fi [Etusivu | Mielenterveystalo.fi](https://etusivu-mielenterveystalo.fi),

Mieli ry:n sivustot [Harjoitukset – MIELI ry](https://harjoitukset-mieli.fi) ja [Oivamieli.fi](https://oivamieli.fi) [Oiva – Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin](https://oiva-harjoituksia-mielen-ja-kehon-hyvinvointiin.fi) (2025).

Exit-työstä kuin muistakin palveluista ja toimia jatkossa toisin. Myös päihteiden käyttö (Al-Attar, 2019) kannattaa ottaa asiakastyössä puheeksi ja ohjata henkilö tarvittaessa joko sosiaali- tai terveydenhuollon organisoimiin palveluihin ja esimerkiksi verkkotukipalveluihin (kuten A-klinikkasäätiön Päihdelinkki). Asiakkaan yksilökohtainen tilanne päihteisiin liittyen vaikuttaa siihen, kuinka hyvin hän voi työstää Exit-työn ydinteemoja. Mm. terveyskeskus, työterveys ja opiskeluterveydenhuolto auttavat päihdehäiriöissä.

Exit-työntekijän tulee tuntea traumatisoitumisilmiö. On tärkeää, että asiakkaan kanssa työskennellään niissä rajoissa, jotka ovat hänelle mahdolliset ja turvalliset. Trauma voi haitata hyvinvointia ja irtautumiseen liittyvää työskentelyä, mutta kun käytössä on esimerkiksi tunnesäätelyn keinoja ja harjoituksia, voi työntekijä tukea asiakasta sopivaan mielen-tilaan ja rauhalliseen olotilaan pääsemisessä, jolloin keskittyminen ja järkevä ajattelu on mahdollista traumaan liittyvän yli- tai alivireän tunne- ja ajatustilan sijaan. On tärkeää, että asiakas ohjataan aina koulutetun terveydenhuollon asiantuntijan arvioon, ettei hän esimerkiksi hae ja ota vastaan oma-aloitteisesti hoitoa, joka ei mahdollisesti sovi hänen tilanteeseensa. Lisäksi on huomioitava, että verkossa on nykyään paljon erilaisia materiaaleja ja sivustoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Nämä eivät aina ole turvallisia sivustoja asiakkaan kannalta. Esimerkiksi mindfulnessista on

tarjolla monenlaisia houkuttelevan oloisia sivustoja, mutta niiden rakentamisessa ei välttämättä ole huomioitu kokonaisvaltaista psykologista turvallisuutta. Siksi asiakas on tärkeä ohjata käyttämään vain tutkittua ja turvallista tietoa hyödyntäviä verkkopalveluja, kuten sivussa laatikossa.

Exit-asiakastyössä mielen hyvinvoinnin kysymyksissä on olennaista tukea asiakasta juuri hänen tarpeistaan käsin. Psykoedukatiivinen tieto mielenterveyden kysymyksistä tukee tätä tavoitetta. Lähtökohtaisesti Exit-työssä ei keskitytä terveydenhuollon diagnooseihin, vaan psykoedukatiivinen tieto tuo tukea asiakkaan tarpeenmukaiseen kohtaamiseen, irtautumisen työstöön ja hänen tarvitsemaansa palveluohjaukseen. Joskus muut asiakkaan haasteet on hoidettava ennen kuin voidaan työstää Exit-työn ydinkysymyksiä. Asiakkaan sekä hänen väkivaltaiseen radikalisoitumiseen liittyvien kysymysten nähdään aina vaativan monipuolista, kokonaisvaltaista työskentelyä. Exit-työ on vaativaa sosiaalialan asiakastyötä – siinä otetaan huomioon väkivaltaiseen radikalisoitumiseen liittyvät monitahoiset ilmiöt.

Työntekijöiden jaksaminen Exit-työssä

Vaikka tämän oppaan pääpaino on asiakkaan mielen hyvinvoinnin tukemisessa, on tärkeää huomioida myös Exit-työtä tekevien

Työntekijän omaa jaksamista Exit-työssä tukee

- ammatillinen koulutus
- tieto ja osaaminen väkivaltaiseen radikalisoitumiseen ja ekstremismiin liittyvistä ilmiöistä sekä mielen hyvinvoinnista
- itsereflektion taidot
- työtiimin tuki, kuten sisäiset asiakastyön kokoukset sekä
- ulkopuolinen, ammattimainen työnohjaus.

ammattilaisten oma jaksaminen ja työhyvinvointi. Työntekijän hyvinvointi muodostaa perustan laadukkaalle ja vaikuttavalle asiakastyölle sekä mahdollistaa asiakkaan kokonaisvaltaisen tukemisen vaativissa tilanteissa. Exit-työhön kuuluva moniammatillinen ja monitoimijainen yhteistyö sekä verkostotyö tukevat myös työntekijän hyvinvointia.

Itsereflektion kautta työntekijä voi tarkastella omia vahvuuksia ja heikkouksiaan sekä tutkia omia työn tekemisen rajoja ja jaksamista. Lisäksi työryhmän säännöllisissä asiakastyön reflektointikokouksissa on mahdollista tarkastella ja pohtia haastavia tilanteita, suunnitella asiakastyötä yhdessä sekä vahvistaa tiimityötä. Exit-työtä tukee ulkopuolinen työnohjauksen asiantuntija. Työn psykososiaalinen kuormitus huomioiden on eduksi, että työnohjaaja on koulutettu psykoterapeutti, koska kyseessä on työ väkivaltaa käyttäneiden asiakkaiden kanssa. On tärkeää, että työnohjaaja on mielen hyvinvoinnin ammattilainen ja tuntee ihmisten käyttämänsä väkivaltaan liittyvää teoriaa, kuten väkivallan dynamiikkaa sekä väkivaltaisia käytäntöjä ja niiden vaikutuksia yksilöihin sekä yhteisöihin. Lisäksi työnohjaus vahvistaa

ja auttaa rakentamaan Exit-työn ammatillista identiteettiä.

Exit-työssä työntekijän hyvinvointiin vaikuttavia ja työskentelyssä huomioon otettavia seikkoja ovat mm. yhteistyösuhde asiakkaan kanssa sekä tiimin hyvinvointi, kuten erilaiset kuormitustekijät. Kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi asiakastyössä mahdollisesti syntyvät vastatunteet, transferenssi, myötätuntopumous ja sijaistraumatisoituminen. Lisäksi on otettava huomioon Exit-työn erityisvaatimukset, kuten esimerkiksi väkivaltaisen radikalisoitumisen ja siihen liittyvien erilaisten ilmiöiden kohtaaminen (esimerkiksi toisten ihmisten ja ryhmien dehumanisointi ja vahingoittaminen). Tässä julkaisussa ei käsitellä tarkemmin työntekijän hyvinvointiin liittyvää teoriaa eikä menetelmiä, vaikka vaativassa asiakastyössä työntekijän hyvinvoinnilla onkin merkittävä vaikutus laadukkaan asiakastyön onnistumiseen.

3

**Mielen hyvinvoinnin
tukeminen Exit-työssä
moniammatillisesti ja
monitoimijaisessa
verkostotyössä**



Exit-työ tukee asiakkaan mielen hyvinvointia ja irtautumista yhteistyössä ammattilaisten, yhteisöjen ja verkostojen kanssa.

Exit-työtä ei tehdä tyhjiössä, vaan se vaatii yhteistyötä eri ammattilaisten, yhteisöjen ja verkostojen kanssa. Tässä luvussa tarkastellaan, miten moniammatillinen ja monitoimijainen yhteistyö voi vahvistaa mielen hyvinvoinnin tukemista sekä mahdollistaa yksilöllisen ja kokonaisvaltaisen tuen asiakkaalle – ja samalla tukea työntekijän omaa jaksamista vaativassa työssä.

Luku jakautuu kahteen osaan, jossa ensimmäisessä tarkastellaan kuinka Exitin asiakastyö voi hyödyntää ja tukea luvunvaraisia mielenterveyspalveluita asiakastyössä. Luku sisältää myös, kuinka yhteistoiminnassa terveydenhuollon ja mielenterveyspalveluiden avulla voidaan lisätä yksittäisen asiakkaan hyvinvointia. Lisäksi luvussa huomioidaan myös ei-hoidollista työtä tekevien toimijoiden palvelut. Nämä ovat pääosin järjestötoimijoita.

Toisessa osiossa tarkastellaan laajemmin eri yhteisöjen ja toimijoiden verkostotyön mahdollisuuksia väkivaltaisen radikalisoitumisen kysymyksissä. Tähän verkostomaiseen yhteistyöhön voivat liittyä myös yksittäiset ihmiset sekä eri yhteisöjen kanssa tehtävä toiminta. Tätä kutsutaan Exit-toiminnan yhteydessä monitoimijaiseksi verkostotyöksi.

• **Moniammatillinen yhteistyö:**

Yhteistyötä, jossa Exit-työ toimii terveyden- tai sairaanhoidon tahojen, kuten mielenterveyden ammattilaisten ja organisaatioiden kanssa. Tavoitteena on tunnistaa henkilön yksilölliset terveydenhoitoon liittyvät tarpeet, kohdata hänet kokonaisvaltaisesti ja mahdollistaa asiakkaan riittävä hyvinvointi irtautumisprosessin toteuttamiseksi. Mielen hyvinvoinnin kannalta myös muiden, ei-hoidollista tukea tarjoavien alojen ammattilaisten panos voi olla merkityksellinen.

• **Monitoimijainen verkostotyö:**

tarkoittaa eri sektoreiden toimijoiden yhteistä toimintaa sekä eri yhteisöjen ja niiden edustajien kanssa tehtävää toimintaa väkivaltaisen radikalisoitumisen ilmiön parissa. Tavoitteena voi olla tukea yksittäistä asiakasprosessia, parantaa ymmärrystä ilmiöstä tai kehittää prosesseja ennaltaehkäisyn tai torjunnan sekä asiaa koskevan ymmärryksen saralla. Tässä verkostoyhteistyössä mukana voi olla myös ei-ammattiperusteisessa asemassa toimivia henkilöitä. Eri yhteisöjen kanssa tehtävä yhteistyö on oleellista.

Moniammatillinen yhteistyö ratkomassa mielenterveyden haasteita ja häiriöitä väkivaltaiseen radikalisoitumiseen ja ekstreemismiin liittyen

Tässä julkaisussa moniammatillinen yhteistyö tarkoittaa sitä, kuinka eri terveydenhuollon ammattilaiset, erityisesti mielenterveystyön asiantuntijat, voivat tukea yksilön hyvinvointia yhdessä ja samanaikaisesti Exitin asiakastyön ja muiden (ei-hoidollisten) ammatillisten toimijoiden kanssa. Yhteistyön tavoitteena on Exit-asiakkaiden mielenterveyden hoidon tarpeen arviointi sekä hoito terveydenhuollon organisaatiossa. Tähän liittyy asiakastyön yhteistyökäytännöt mm. mielenterveyden tiedonvaihdon, analysoinnin ja tiedon säilyttämisen osalta.

Tässä osiossa tarkastellaan havaintoja selvityksestä, jossa on tutkittu Exit-asiakastyön sosiaalisen vahvistamisen työotteen ja mielenterveyden häiriöiden hoidon yhdistämisen mahdollisuuksia. Selvitys tehtiin tämän Exit-kehittämishankkeen alussa. Lisäksi luvussa nostetaan joitakin huomioita kansainvälisistä tavoista tukea mielenterveyden häiriöiden hoitoa työssä, joka auttaa asiakasta väkivaltaisesta radikalisoitumisesta irtautumisessa.

Mielenterveyden häiriöiden tunnistaminen ja hoito moniammatillisesti

Suomessa järjestöpohjainen Exit-työ on asiakkaan väkivaltaiseen radikalisoitumiseen liittyvää muutos- ja irtautumisprosessia sekä

hyvinvointia tukevaa sosiaalista vahvistamista. Tässä osiossa hahmotellaan toimintatapoja erityisesti mielen häiriöiden hoitamisen näkökulmasta, koska ne ja mielen hyvinvoinnin muut vakavammat ongelmat voivat estää Exit-työskentelyn ja asiakkaan tavoitteena olevan riittävän tasapainoisen, hyvän elämän. Exit-toiminnassa käsitetään mielenterveys ja mielen hyvinvointi toisiinsa kietoutuviksi käsitteiksi ja niiden tukemisen katsotaan olevan asiakastyöhön osallistuvien yhteinen asia. Mielenterveyden häiriöiden hoito sisältyy mielen terveyden kokonaisuuteen ja rajautuu hoidollisena työnä pois Exitin asiakastyöstä. Tällaista tukea vaativissa tilanteissa muut terveydenhuoltoalan ammattilaiset muissa organisaatioissa vastaavat asiakkaan hoidosta.

Psykososiaalista tukea tarjoava Exit-toiminta voi kuitenkin vahvistaa asiakkaan hyvinvointia mielenterveyden, sairaanhoidon sekä toipumisen kysymyksissä ja ohessa – puuttumatta hoidon sisältöön. Näin ollen voi olla tarpeen, että Exit-työssä saadaan lääketieteellistä ja terveydenhuollollista osaamista asiakkaan tarvitseman voimien tueksi. Exitissä asiakas kohdataan järjestöalan ammattilaisen tarjoaman monipuolisen avun ja tuen kautta, mutta sairaanhoito ja mm. terapia-työskentely tapahtuvat terveydenhuollon organisaatioissa.

Exit-työskentelyssä otetaan huomioon asiakkaan elämäään vaikuttavat tekijät, kuten

yhteiskunnalliset ja poliittiset olosuhteet, elinympäristö, ajankohtainen elämäntilanne, terveydelliset ja biologiset seikat sekä asiakkaan henkilökohtainen ja kulttuurinen konteksti. Mielenterveyden tukeminen ei rajoitu siis vain yksilön mielenterveyden edistämiseen ja hoitoon, vaan se kattaa laajemman yhteiskunnallisen ja ympäristöllisen kontekstin. Exit-työssä huomioidaan siten sekä yksilön sisäiset että ulkoiset tekijät, kuten psykososiaaliset ja yhteisölliset asiat, sekä tunnistetaan mikro- ja makrotason poliittisten päätösten vaikutukset. Keskeistä on yksilön ymmärrys Exit-toiminnan periaatteista sekä oikeus omaa itseä koskevaan tietoon ja koko työskentelyprosessiin. (Karoliina Kunttu, 2025: 26.)

Tarpeen mukaan hoitotahoja konsultoidaan asiakastyössä esiin nousseiden yksilöllisten tilanteiden pohjalta, jotta Exit-työssä voidaan tukea asiakkaan vointia mahdollisimman hyvin. Asiakasta tuetaan hakeutumaan tarvitsemaansa hoitoon ja ylläpitämään olemassa olevia hoidollisia potilassuhteita. Toisinaan Exit-työssä kohdataan hoitovastaisuutta ja hoidon välttelyä. Tällöin asiakkaan hoitomotivaatiota tuetaan ja häntä kannustetaan hakeutumaan hoitoon, jos se nähdään tarpeellisenä. Toisinaan taas on niin, että asiakas ei hoida sairauttaan. Tällöin Exit-työssä voidaan tukea henkilöä vakauttamaan elämäntilannettaan ja työstetään niitä asioita,

joita on mahdollista työstää heikentämättä kuitenkaan asiakkaan vointia. Exit-toiminta ei itsessään käsittele asiakkaan terveydentilaan liittyviä tietoja. Kyseinen tieto ei ole sellaisenaan tarpeellista Exit-työhön osallistumisen kannalta, jos asiakas ei sitä erikseen toivo oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Poikkeuksena tietysti tilanne, jossa työntekijä huomaa selkeitä sairautteen kuuluvia seikkoja ja katsoo, että asiakkaan terveydentila on tärkeä nostaa esiin henkilön hyvinvoinnin ja irtautumistyöstön kannalta.

Exit-prosessin onnistumisen kannalta on merkittävää, että asiakas saa oikea-aikaista sekä yksilöllistä tukea omaan muutostyöskentelyynsä (Diakonissalaitos, 2021, Kunttu, 2023:3). Siksi Exit-toiminnassa on vahvasti mukana moniammatillinen ote ja yhteistyö.

Asiakkaan ohjaaminen ja tuki mielenterveyspalveluihin

Jos keskusteluissa ja työntekijän tekemissä havainnoissa nousee esiin mahdollinen asiakkaan mielenterveyspalveluiden tarve, ohjataan henkilö hakeutumaan ulkopuolisen hoito-organisaation tuen piiriin. Exitissä ei kuitenkaan tehdä erityistä hoidontarpeen arviota.

Tilannekartoitus

Yhdessä asiakkaan kanssa keskustellen voidaan selvittää hyvinvointiin liittyviä haasteita. Exit-työssä ei lähtökohtaisesti käsitellä tai kirjata asiakastietoihin terveydentilaan liittyviä seikkoja. Kuitenkin, jos henkilö itse tuo esiin tällaisia asioita ja haluaa keskustella niistä, työntekijät tukevat häntä. Mielenterveyteen ja muuhun hyvinvointiin liittyvää tilannetta voidaan pohtia ja käsitellä yhdessä asiakkaan kanssa sekä selvittää sopivaa hoitotahoa. Esimerkiksi aiempien huonojen hoitokokemusten tunnistaminen ja niistä keskustelu voi madaltaa kynnystä hakeutua jatkossa terveystalouden piiriin. Asiakas voi keskustella Exit-työntekijän kanssa esimerkiksi huolista ja peloistaan mielen-terveyspalveluihin liittyen, ja niitä voidaan yrittää yhdessä tutkia ja hälventää. Asiakasta tuetaan hakeutumaan terveydenhuollon palveluiden piiriin ja kontaktiin. Exit-työn tarjoama tuki tilanteessa voi olla esimerkiksi, että työntekijä selvittää palveluun liittyviä käytäntöjä ja tarvittaessa saattaa asiakkaan hoitokäynnille.

Yhteistyö terveydenhuoltoalan ammattilaisten kanssa

Exit-työntekijä voi asiakkaan kanssa yhdessä tai hänen luvallaan kysyä ja konsultoida hoitoalan asiantuntijaa henkilön terveydentilaan liittyvissä kysymyksissä ja huolissa. Jos

tällaista toivetta ei tule suoraan asiakkaalta, Exit-työntekijällä on mahdollisuus kysyä neuvoa ja ohjausta hoito-organisaatiosta asiakkaalle anonyymisti. Asiakkaan huolestuttava tilanne on yksi syy konsultoida hoitoalan ammattilaista. Exit-työssä tulee vastaan asiakastilanteita, joissa sairaus selvästi vaikuttaa asiointiin Exit-toiminnassa.

Jotta asiakas voi saada mahdollisimman hyvää tukea Exit-työstä, on toisinaan tarpeen konsultoida mielenterveyden alan ammattilaisia esimerkiksi hoitoonohjaukseen liittyvissä kysymyksissä tai mm. sairauden erityispiirteistä ja kuinka Exit-työtä tulisi toteuttaa asiakkaan tila huomioiden. Yhteistyö asiakkaan hyvinvoinnin ja mielenterveyden haasteiden moniammatillisessa ratkomisessa voi sisältää esimerkiksi yhteisiä tapaamisia hoitohenkilökunnan kanssa tai verkko- tai puhelinkonsultaatioita potilaan suostumuksella. Exit-työskentelyn ja mielenterveyden alan ammattilaisten erityiskysymys on, löytyykö terveydenhuollon eri yksiköistä riittävästi asiantuntemusta väkivaltateeman ja väkivaltaisen ekstremismin liittyvien teemojen huomioimiseen ja käsittelyyn. Moniammatillinen yhteistyö voi luoda tarpeellista uutta tietoa, kun eri alojen asiantuntijat yhdistävät tietonsa ja osaamisensa asiakkaan hyvinvoinnin lisäämiseksi. Exit ei tee tapaamisista terveys-tietojen kirjauksia mihinkään järjestelmään. Osa moniammatillisen työn käytännön toteu-

tusta voi olla vastaavasti muiden toimijoiden asiantuntemuksen välittäminen ja yhteen saattaminen viranomaisten, eri järjestöjen asiantuntijoiden, käytännön ammattilaisten sekä mm. tutkimuksen edustajien kesken. Esimerkiksi tutkimus voi tuoda uutta, merkittävää tietoa mielenterveyden ja väkivaltaisen radikalisoitumisen yhteyksistä ja palvelutarpeista. Esimerkkinä Marko Juntusen tutkimus Mielenterveysnäkökulmia väkivaltaiseen ekstremismiin ja radikalisoitumiseen, 2025.

Motivaation ylläpito ja jatkuva tuki

Exit-työntekijä voi olla asiakkaan tukena ylläpitämässä hoitosuhteeseen ja palveluun osallistumista sekä tukea asiakkaan hoidon tavoitteiden toteutumista ja hoidon hyödyntämistä Exit-työskentelyn tavoitteiden mukaisesti. Exit-työntekijä on yksi asiakkaan tukiverkoston jäsen ja voi auttaa ammatillisen osaamisen pohjalta hyvinvointiin liittyvissä tukikeskusteluissa, mikä on osa sosiaalista vahvistamista. Työntekijä voi auttaa asiakasta esimerkiksi hyvinvointia lisäävien, tarpeenmukaisten keinojen harjoitteluissa. Näitä väkivaltaisesta radikalisoitumisesta irtautumistyöskentelyssä mahdollisesti hyödyllisiä keinoja ovat esimerkiksi harjoitukset tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittämiseen sekä harjoitukset arvojen ja oman elämänkulun tarkasteluun.

Asiakkaan mielenterveyden hoidosta voi nousta sellaisia teemoja ja käsiteltäviä seikkoja, joilla on merkitystä myös irtautumistyöskentelyn kannalta. Vastaavasti asiakkaalle itselleen saattaa nousta esiin Exit-työskentelyn takia joitakin teemoja ja havaintoja, joista hänen olisi hyödyllistä keskustella myös mielenterveyden hoitoon osallistuessaan. Tarvittaessa hoitotaho voi puolestaan ottaa yhteyttä Exit-ammattilaisiin asiakkaan luvalle. Moniammatillinen yhteistyö voi hyödyttää kokonaisvaltaisesti asiakkaan vointia ja irtautumistyöskentelyä. Hyvä yhteistyö eri alojen toimijoiden kesken on yksi Exit-toiminnan tavoite, jotta asiakas saa parhaan mahdollisen tuen tilanteessaan. Asiakas ohjataan lisäksi tarpeenmukaisesti muihin palveluihin, joista esimerkkinä ovat mm. vertaistukiryhmät (esim. julkisen ja kolmannen sektorin palveluissa) ja erilaiset spesifit neuvonta- ja tukipalvelut (erityisesti kolmannella sektorilla on paljon ihmisen hyvinvointia vahvistavia palveluita). Asiakkaan ohjaaminen Exit-toiminnan ohella muihin palveluihin tukee mielenterveystaitojen ja sosiaalisen verkoston kehittymistä. Näin asiakas voi edistää monipuolisesti omaa hyvinvointiaan sekä saavuttaa Exit-työskentelyn tavoitteet.

Yksilö on hoidon piirissä.	Hoitomotivaation ja -kontaktin ylläpito.	Keskustelutuki ja tulevaisuususkon sekä luottamuksen rakentaminen osana muutos- ja irtautumisprosessia.
	Yksilön luvalla erilaisten asioiden, havaintojen ja haasteiden välittäminen Exit-toiminnan ja terveydenhuollon ammattillisten tahojen välillä (sekä muu sosiaalipalvelujen sektori).	Eri tasolla tunnistettujen teemojen käsittely esimerkiksi Exit-toiminnassa, jossa voidaan antaa mm. terveydenhuoltopalveluita runsaammin aikaa asioiden tarkasteluun ja käsittelyyn. Tärkeää tunnistaa käsiteltävien asioiden ja oman toiminnan vastuut, kuten työskentelyn rajat ja asiakasta tukevan toiminnan roolit. Valmius myös moniammatillisiin yhteistapaamisiin ja asioiden yhteiseen hahmottamiseen.
	Esiin nousseiden käytännön ongelmien ja haasteiden selvittäminen.	Käytännön työskentelyä esimerkiksi arjen hallinnan, asumisen, mielekkään toiminnan, (kuten opiskelu ja työ), hyvinvointiin liittyvien asioiden (kuten riippuvuudet) parissa.
	Haasteiden ja ristiriitojen käsitteleminen.	Mielenterveyden häiriöiden hoitoon liittyvien haasteiden tarkasteleminen asiakkaan kanssa. Esimerkiksi vuorovaikutuksen ongelmiin liittyen tai hoitoon liittyvien ongelmien pohtiminen. Oman hoitomotivaation ja sitoutumisen tarkastelu ja ylläpito.
	Yksilön oman toimijuuden kunnioittaminen ja tukeminen.	Erilaiset keinot ja keskustelu vahvistaa yksilön omistajuutta omaan hyvinvointiinsa, tunnetta ja kyvykkyyttä omasta toimijuudesta.
Yksilö ei ole hoidon piirissä.	Mahdollisen tarpeen tunnistaminen ja siihen liittyvän motivaation herättely ja hyödyn esiin tuominen.	Tilanteen ja tavoitteiden välisen ristiriidan tunnistaminen yhdessä.
	Välttelyn ja hoitovastaisuuden tutkiminen.	Aiempien kokemusten ja mahdollisten pelkojen vaikutusten tunnistaminen ja käsitteleminen.
	Yksilön oman toimijuuden kunnioittaminen ja tukeminen.	Muutoshalun tukeminen, tavoitteen asettaminen.
	Haasteiden ja ristiriitojen tunnistaminen.	Esim. hoitosuhteeseen, henkilökemiaan tai muihin liittyvien tunteiden, reaktioiden, ajatusten ja kokemusten avoin tarkastelu, tarvittavien toimenpiteiden pohdinta (reflektointi).
	Mahdollisesti syntyvän hoitokontaktin ylläpito.	Hoitoon sitoutumisen ja hoitokontaktin ylläpidon tukeminen.

Osana Exit-toiminnan mielen hyvinvoinnin edistämisen kehittämistavoitetta tässä Eusa-rahoitteisessa hankkeessa toteutettiin selvitystyö luvanvaraisen mielenterveyden hoidon lainsäädännöllisistä edellytyksistä (EUSA-hanke, osatavoite 2, huhtikuu 2023). Karoliina Kuntun toteuttamassa selvitystyössä tarkasteltiin ”Mitä Exit-toiminnan mielenterveystyön luvanvaraistaminen sosiaali- ja etenkin terveydenhuollon alaiseksi palveluksi tarkoittaisi ja edellyttäisi”. Selvityksessä arvioitiin hankemuotoisena toteutettavan sosiaalisen vahvistamisen työotteella toimivan toiminnan ja sen palvelujen ”muuttaminen sosiaali- tai terveydenhuollon luvanvaraiseksi palvelutoiminnaksi, joka voisi mahdollistaa mielenterveystyön, kuten psykiatrisen sairaanhoitajan työtehtävät tai esimerkiksi psykoterapiapalvelut osana Exit-perustoimintaa.” (Kunttu 2023:5.)

Exit-toiminta toteutetaan Diakonissalaitoksen yleishyödyllisenä järjestötoimintana osana laajempaa toimintayksikköä, jonka periaatteita ovat kansalaisyhteiskunnan vahvistaminen, vapaaehtoisuus, diagnoosittomuus sekä mahdollisuus olla asiakkaana anonyymisti. Nämä periaatteet sopivat myös väkivaltaisen radikalisoitumisen parissa tehtävään työn ja toiminnan pohjaksi. Exit-toiminnan nykyinen lähestymistapa perustuu sosiaalisen vahvistamista hyödyntävään asiakastyöhön, jonka tavoitteena on

tukea yksilöä prosessissa irtautua väkivaltaisen ekstremismistä sekä ehkäistä väkivaltaisen radikalisoitumisen kehittymistä. Nykyisessä Exitin toimintamuodossa ei ole ollut tarkoituksen tai tarpeenmukaista tuottaa luvanvaraisia sosiaali- tai terveydenhuollon palveluja, vaan sosiaaliseen vahvistamiseen liittyvä asiakastyö on nähty riittäväksi toimintamuodoksi Exit-työn ydintavoitteiden saavuttamiseksi.

Exit-työssä esiin tulleiden terveystietojen kirjaamiseen tarvitaan asiakkaan suostumus. Henkilökohtaisia terveystietoja kirjataan vain, kun asiakas sitä pyytää ja kun se on asiakastyön kannalta perusteltua ja hyödyllistä. Terveystiedot ovat erityisiä henkilötietoja ja niiden käsittelyssä tulee noudattaa erityistä huolellisuutta. ”Mikäli asiakkaalla on mielenterveyteen liittyvä diagnoosi, jonka hän haluaa Exit-työntekijälle jakaa, kirjataan tämä tietojärjestelmään asiakkaan suullisella luvalla tuoden ilmi, että diagnoosi on asiakkaan kertoma.” (Kunttu, 2023.)

Nyky muodossaan Exit-tiimin työntekijöiden koulutustaustat ja työkokemustaustat vaihtelevat. Työntekijät ovat voineet hyödyntää erilaista ja laajaa ammatillista osaamistaan monipuolisesti Exitin asiakastyön toteuttamisessa. Exit-toiminta perustuu kuitenkin sosiaalialan järjestötoimintaan ja asiakkaalle ei tarjota esimerkiksi sosiaalityöntekijän tai sairaanhoitajan ammatti-

osaamista näissä kyseisissä Valviran luvanvaraisissa ja valvomissa työrooleissa. Exitin toiminta nykyisessä muodossaan ei ole organisoitu sosiaali- ja terveyspalveluiden viralliseen tuottamiseen vaadittavalla tavalla (Valviran vahvistamana). Toiminnassa on työskennellyt hankekauden aikana ammattilaisia ja asiantuntijoita, joilla on ollut erilaisia sosiaali- ja terveysalan virallisia pätevyyskysymyksiä. Heidän työskentelyään Exit-toiminnassa on ohjannut Diakonissalaitoksen Exit-toiminnalle asetetut tavoitteet, ja näiden tavoitteiden mukaan Exit-toiminta ei tarjoa asiakkaalle esimerkiksi psykiatrista sairaanhoitoa tai psykoterapiaa.

Selvitystyössä kuultiin tiimin työntekijöiden ja yksikön johdon käsityksiä mielenterveyden häiriöiden vaikutuksista Exit-asiakastyöhön ja työskentelyyn. Sen hetkisen asiakastilanteen ja ymmärryksen pohjalta tarkasteltiin mielenterveyspalveluiden tarvetta osana Exit-toimintaa.

Exit-toiminnan nykyrakenteiden puitteissa toimintaan liitetty luvanvarainen terveydenhuollon toiminta vaatisi sijoituspaikkaan rakenteellisesti toisen yksikön, eikä sitä olisi mahdollista toteuttaa nykyisen Diakonissalaitoksen toimintayksikön alaisuudessa. Jos Exit-työskentely sisältäisi terveydenhuollon toimintaa, joka voisi olla esimerkiksi psykiatrisen sairaanhoitajan tarjoamaa hoitoa, lääkehoidon seurantaa tai psykote-

rapiaa, tällöin työtä johtavien asiantuntijoiden ja henkilökunnan tulisi mm. täyttää terveydenhuollon ammattihenkilöitä koskevat (Valviran valvomat) kriteerit. Tällöin tarvittaisiin oletettavasti mm. tietojärjestelmän, kirjaamisen ja potilasrekisterien uudistuksia ja perustamista. Lisäksi toimintayksiköllä tulisi olla oma potilasasiamies, ja työskentely- ja asiakastilojen tulisi olla terveydenhuollon toimintaan kelpaavia ja siihen tarkastettuja (Kunttu 2023).

Järjestöpohjainen työ väkivaltaisen ekstremismin ennaltaehkäisyn ja torjunnan parissa on riippuvaista erityisesti kansallisista rahoituslähteistä, ja toiminnan rahoituksen jatkuvuuden suhteen on haasteita. Haasteena on Exit-toiminnan rahoituksen jatkuminen nykyisessä muodossaan sen sijaan, että palvelutarjontaa laajennettaisiin mahdollistamaan sairaanhoitotyötä tai muuta luvanvaraista hoitoa, kuten psykoterapiaa.

Yhtenä vaihtoehtona hankekauden aikana tehdyssä selvityksessä oli tarkastella mahdollisuuksia hyödyntää Diakonissalaitoksen Psykotraumatologian keskuksen tervey-

denhoidollista osaamista Exit-työn kiinteänä asiantuntijatukena. Selvityksen mukaan mm. taloudelliset rajoitteet estivät tämän aikeen käytännön toteuttamisen.

Käytännössä yhteistyö ja tuki Exit-toiminnan asiakkaiden mielen hyvinvoinnille voi olla sitä, että tiimin työntekijät konsultoivat Psykotraumatologian keskuksen terveydenhuollon asiantuntijoita asiakastyön erityiskysymyksissä, joissa tarvitaan mielenterveyden alan ammattilaisten (kuten psykiatrin, psykoterapeutin tai psykiatrisen sairaanhoitajan) näkemystä asiakkaan tukemisesta ja ohjauksesta.



Exit-toiminta ei sisällä luvanvaraista terveydenhuollon työtä, vaan mielenterveyden hoito edellyttää erillisiä rakenteita ja terveydenhuollon ammattilaisten vastuuta.

Moniammatillisen yhteistyön toteuttajia, jotka voivat tukea Exit-työtä ja auttaa väkivaltaisesti radikalisoituneita henkilöitä

Diakonissalaitoksen Psykotraumatologian keskus

Psykotraumatologian keskus on Helsingissä toimiva psykiatrinen poliklinikka. Se hoitaa ja kuntouttaa vaikeasti traumatisoituneita ihmisiä. Klinikan avulla on tarjottu hoitoa jo kolmen vuosikymmenen ajan ihmisille, jotka ovat traumatisoituneet sodan, pakolaisuuden tai kidutuksen vuoksi. Hoidon kohderyhmiin kuuluvat aikuiset, lapset ja perheet. Moniammatillisten tiimien palvelutarjontaan kuuluu arviointi, hoito ja kuntoutus. Hoitoon tullaan terveydenhuollon läheteellä ja asiakkaalla tulee olla oman hyvinvointialueen maksusitoumus tulkkipalvelujen käyttöön. Tarjottava kuntoutus rakentuu jokaisen potilaan tilanteen ja tarpeiden mukaan. Hoito voi sisältää esimerkiksi psykoterapiaa, fysioterapiaa, toimintaterapiaa ja sosiaaliohjausta.

Lisäksi keskus tarjoaa valtakunnallista koulutusta ja konsultaatiota ammattilaisille ja työyhteisöille pakolaistaustaisten ihmisten traumahoidosta ja monikulttuurisesta hoitotyöstä. Psykotraumatologian keskuksessa on paljon osaamista ja yhtymäpintoja väkivaltaiseen radikalisoitumiseen ja ekstreemismiin liittyviin teemoihin. Pitkäaikaiseen traumatisoitumiseen ja väkivallan kohteeksi joutumisen eri muotoihin liittyvän hoidon ja kuntoutuksen osaamisen keskittyminen on Suomessa ainutlaatuista ja tarjoaa hyvän asiantuntijatuen myös väkivaltaisen ra-

dikalisoitumisen ja mielenterveyden kysymyksien parissa työskentelyyn. Vuonna 2025 keskuksessa on alkanut Tie kotiin -hanke, joka yhdistää keskuksen traumaosoamisen ja väkivaltaisen radikalisoitumisen sekä soitaan liittyvät teemat. Exit-hanke tekee yhteistyötä Tie kotiin -hankkeen kanssa. Lisää tietoa Psykotraumatologian keskuksesta

Niuvanniemen valtakunnallinen poliklinikka

Vuoden 2024 alusta lähtien Niuvanniemen sairaalan yhteydessä on toiminut valtakunnallinen poliklinikka erityisesti laitoshoidosta kotiutuville ja vankilasta vapautuville henkilöille. Poliklinikka tarjoaa palveluja, jotka sijoittuvat valtion mielisairaalan tarjoaman vaativan psykiatrisen erikoissairaanhoidon ja hyvinvointialueiden sekä turvallisuusviranomaisten, kuten vankiloiden ja yhdyskuntaseuraamuslaitosten, palveluiden välille. (Niuvanniemen valtakunnallinen poliklinikka – Kuntouttavaa avohoitoa laitoshoidosta kotiutuville ja vankilasta vapautuville –blogikirjoitus, 2024.) Kohderyhmänä ovat asiakkaat, joilla on väkivaltaista käytöstä ja/tai päihdeongelma ja joilla esiintyy samanaikaisesti epäselvää tai monimutkaista psykiatrista oirehdintaa. Asiakkailta voi olla vaikeuksia sitoutua hyvinvointialueiden omaan palvelutarjontaan tai hoitoa on haasteellista järjestää oikea-aikaisesti ja/tai pitkäkestoises-



Lisää tietoa:
[Psykotraumatologian keskus \(2025\).](#)

ti sekä hoitoon tarvitaan oikeuspsykiatrasta erityisosaamista. (Niuvanniemen esite 2025.) Niuvanniemen valtakunnallisen poliklinikan tavoitteena on vahvistaa asiakkaan yhteiskuntaan sopeutumista, ennaltaehkäistä väkivaltakäyttäytymistä ja uusintarikollisuutta, tehdä viranomaisyhteistyötä sekä tarjota neuvontaa ja konsultaatiota psykiatriseen oireiluun ja väkivaltakäyttäytymiseen liittyen. (Niuvanniemen esite 2024, Niuvanniemen valtakunnallinen poliklinikka – Kuntouttavaa avohoittoa laitoshoidosta kotiutuville ja vankilasta vapautuville –blogikirjoitus, 2024.) Valtakunnallinen poliklinikka tarjoaa konsultaatiomahdollisuuden sekä koulutusta ja työnohjausta sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kolmannen sektorin toimijoille tilanteissa, joissa potilaan hoitoon tai psyykkiseen oirehdintaan liittyy väkivaltakäyttäytymistä tai sen uhkaa. Poliklinikka tarjoaa myös yhteistyötä viranomais- ja muiden sidosryhmien kanssa sekä vapaaehtoisuuteen perustuvaa hoitotyötä potilaiden kanssa. Tavoitteena on löytää huolta herättäville potilaille heidän tarvitsemansa palvelut, mitä tukee riskinarviointi ja psykiatrinen diagnostiikka. (Niuvanniemen esite 2024.) Poliklinikka tekee riskiarvioita sekä hoito- ja kuntoutussuunnitelmia potilaiden kokonaistilanteesta. Poliklinikkaa voi konsultoida myös muissa väkivallan uhan arvioinnin tarpeissa. (Emt.) Poliklinikka pyrkii kuntouttamaan potilaan toimintakyvyn eri osa-alueita,

mikä vähentää riskikäyttäytymistä ja siihen liittyviä taustatekijöitä. Poliklinikan ammattilaiset voivat tarpeen mukaan jalkautua myös potilaan kotiin. (Emt.)

Poliklinikka tukee asiantuntijatiedolla mm. väkivaltakäyttäytymiseen liittyvissä kysymyksissä, kun henkilöllä esiintyy yhtä aikaa epäselvää tai monimutkaista psykiatrista oirehdintaa tai hyvinvointialueiden palvelutarjonnan haasteita, kuten tahdosta riippumattoman hoidon kriteerit eivät täyty, potilas ei kiinnity tavanomaisten psykiatrinen palveluiden piiriin, hoitoa on haasteellista järjestää oikea-aikaisesti ja/tai pitkäkestoisesti ja hoitoon tarvitaan erityisosaamista. Poliklinikalla toimii myös matalan kynnyksen puhelinpalvelu omasta tai läheisen väkivaltariskistä huolta kantaville. (Niuvanniemen esite 2024–2025.)



Lisää tietoa:

[Niuvanniemen valtakunnallinen poliklinikka \(2025\)](#)

Muita yhteistyötahoja ja asiakasohjaustahoja Exit-asiakkaan mielenterveyden tueksi

Seuraavassa lyhyt katsaus mielenterveyden tukimuotoihin, joita voi konsultoida ja hyödyntää Exit-asiakastyön tukena. Osa palveluista on kohdennettu joko paikallisesti tai tietyille kohderyhmälle, toiset palvelut ovat valtakunnallisia. Hyvinvointialueet järjestävät mielenterveyden hoidon alueillaan perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. Tarjottavien palveluiden toteutukset vaihtelevat alueittain. Vankiterveydenhuolto puolestaan vastaa terveyspalvelujen järjestämisestä kaikille Suomen vangeille.

Hyvinvointialueiden kriisipalvelut auttavat alueen asukkaita kriisiin liittyvissä ongelmatilanteissa. Esimerkiksi Pirkanmaan hyvinvointialueen sosiaali- ja kriisipäivystyksen kriisityö on tarkoitettu äkillisen ja mahdollisesti traumaattisen tapahtuman kohdanneille. Sosiaali- ja kriisipäivystys on myös ympärivuorokautisessa suuronnettomuusvalmiudessa ja vastaa erityistilanteissa psykososiaalisen tuen järjestämisestä. (Pirha, Sosiaali- ja kriisipäivystys, 2025.) Hyvinvointialueiden sosiaali- ja kriisipäivystykset antavat akuuttia kriisiapua järkyttävissä elämäntilanteissa ympäri vuorokauden. Apua voi hakea asiakas itse, läheinen, ystävä tai viranomainen. Palvelut ovat maksuttomia. Yhteystiedot löytyvät kunkin hyvinvointialueen omilta verkkosivuilta.

Helsingissä toimii **matalan kynnyksen Mielenterveyspalvelupiste Mieppi**, joka tarjoaa

keskustelutukea aikuisille ja yli 13-vuotiaille nuorille (2025). Asiakas voi ottaa yhteyttä esimerkiksi elämäntilanteeseen tai mielenterveyteen liittyvissä huolissa, joihin kokee tarvitsevänsä keskustelutukea. Mieppiin tullessaan asiakkaalla ei tarvitse olla diagnosoitua tai todettua mielenterveyden häiriötä. Miepiissä pyritään tarjoamaan tukea varhaisessa vaiheessa, ennen kuin ongelmat ovat kroonistuneita. Myös omaiset voivat kysyä neuvoa, kun heillä on herännyt huoli läheisen mielenterveydestä tai hyvinvoinnista. Miepin asiantuntijat ovat sairaanhoitajia ja psykologeja, ja tapaamiset voivat sisältää lyhytterapiaa.

Päihdehäiriöissä asiakas ohjataan päihdehoitoon. Apua päihdeongelmiin voidaan tarjota sekä sosiaalihuoltolain että terveydenhuoltolain nojalla. Päihdepalvelut jakaantuvat ennaltaehkäisevään ja korjaavaan palveluun. Tämä raja ei ole tiukka, sillä korjaavan palvelun voidaan katsoa samalla toimivan myös ennaltaehkäisevästi puuttuessaan ongelmaan ja estäessään sen muuttumista vakavammaksi. Päihdepalveluissa voi työskennellä sekä sosiaalihuollon että terveydenhuollon koulutuksen saaneita, ja päihdepalveluita järjestetään sosiaalihuollon ja terveydenhuollon yleisinä palveluina ja päihdehuollon erityispalveluina. Esimerkiksi vieroituksesta vastaa lääkäri, ja keskustelutuesta saattaa vastata riippuvuuksiin erikoistunut psykiatrinen sairaanhoitaja. Kyse ei tällöin kuitenkaan ole mielenterveys-

hoidosta vaan päihdehoidosta. On hyvä huomioida, että sama taho voi tarjota useammanlaisia palveluita, kuten katkaisuhoidoa ja matalan kynnyksen palvelua. (Mäkilä et al. 2022, 18–19.) On myös erilaisia hyvin matalan kynnyksen verkkopalveluja tarjolla, ks. esim. [A-klinikkasäätiön sivut](#). (Peliriippuvuuksissa tukea saa esimerkiksi organisaatiosta [Pelirajaton.fi](#), 2025.)

Lasten ja nuorten keskus koordinoi valtakunnallisesti [Walk in -terapiaa](#), jota toteutetaan kasvokkain yli kymmenellä paikkakunnalla sekä Nuortenlinkin toimesta myös verkossa (2025). Walk in -terapian tavoitteena on tarjota matalalla kynnyksellä apua alle 29-vuoti-

” Matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdepalvelut tarjoavat apua ilman lähetettä tai diagnoosia.

aille nuorille mielen hyvinvoinnin tueksi ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmillä. (Walk in -terapia, 2025.) Palvelu on maksutonta ja nimetöntä mielen hyvinvointia tukevaa matalan kynnyksen mielenterveysapua, joka on

suunnattu alle 29-vuotiaille. Walk in -terapiassa on kysymys yksittäisestä terapiatapauksesta. Henkilö voi käydä keskustelemassa myös useamman kerran, mutta keskustelu ei välttämättä tapahdu saman terapeutin kanssa. (Emt.)

Mieli ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin auttaa mm., kun henkilö on kokenut järkyttävän tapahtuman tai hän kokee, ettei jaksakaan yksin pelon, huolen tai surun kanssa, tai hänellä on itsetuhoisia ajatuksia, tai hän on huolissaan läheisistä. Kriisipuhelinpäivystäjät ovat kriisityön ammattilaisia sekä tehtävään koulutettuja vapaaehtoisia. (Mieli ry, [Kriisipuhelin](#), 2025.) Mieli ry:n kriisivastaanotoilla on erityisosaamista itsemurhaa yrittäneiden henkilöiden auttamistyöhön. Ne sijaitsevat eri kaupungeissa ympäri Suomen. Kriisivastaanotolta saa matalan kynnyksen keskustelutukea vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä. Työntekijän kanssa voi keskustella luottamuksellisesti muutamalla tapaamiskerralla paikan päällä tai etä vastaanotolla. Keskustelut ovat maksuttomia, eikä sinne tarvitse lähetettä. (Mieli ry, [Keskusteluapua kriisivastaanotoilla](#) 2025.)

Väkivaltatyön palveluita voi hakea mm. Ensi- ja turvakotien liiton verkkosivuilta, joissa on mm. hakukone lähimpiin oman alueen palveluihin (Apua lähelläsi - yhdistysten palvelut - Ensi- ja turvakotien liitto, 2025). Kolmannella sektorilla on useita väkivaltatyön palveluja eri kohderyhmille eri paikkakunnilla. Näistä palve-

luista voi löytää monenlaista tukea niin väkivallan kokijoille kuin tekijöille, mm. ammattilaisten toteuttamaa lähikeskusteluapua, auttavia puhelimia, chatteja ja vertaistukiryhmiä.

[Nollalinja](#) 080 005 00 on ilmainen, aina auki oleva auttava puhelin koettuun väkivaltaan liittyvissä kysymyksissä. Auttavan puhelimen lisäksi väkivaltatyön ammattilaisen kanssa voi keskustella myös Nollalinjan chat-palvelussa. Linja auttaa kaikkia, jotka ovat kokeneet lähi-suhdeväkivaltaa tai sen uhkaa. Apua on tarjolla myös naisille, jotka ovat kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa myös muualla kuin lähi-suhteissaan. Lisäksi apua on tarjolla väkivaltaa kokeneiden läheisille sekä ammattilaisille, jotka tarvitsevat neuvoja asiakastyöhönsä. ([Nollalinja - Apua väkivaltaan 080 005 005](#), 2025.)

Omaehtoista tukea mielen hyvinvointia vahvistavilta verkkosivustoilta

[Mielenterveystalo.fi](#) tarjoaa tutkittua tietoa ja käytännön mielen hyvinvointia vahvistavia harjoituksia kaikille avoimesti verkossa. Sivusto on hyvin laaja ja tarjoaa monipuolista tukea omaehtoiseen hyvinvoinnin lisäämiseen sekä ammattihoitojen tukena. Esimerkiksi tietoa ja harjoituksia [masennuksesta](#) ja [ahdistuksesta](#) (2025).

Mieli ry:n asiantuntijasivustot tarjoavat tietoa kaikille mielen hyvinvoinnin vahvistamises-

ta kiinnostuneille. Aihesivustoissa on tietoa mm. siitä, mitä mielenterveys on, arjen mielen hyvinvoinnin taidoista, mielenterveydestä eri elämänvaiheissa, vuorovaikutustaidoista, tunteista ja tunnetaidoista. Lisäksi sivustolla on erilaisia harjoituksia. Ks. sivu [Vahvista mielenterveyttä](#) (2025). Harjoittelemalla voi vahvistaa itseä ja mielenterveyttä. Mielenterveyteen kuuluva osaaminen on esimerkiksi soveltuvia arjen valintoja, joilla voi vahvistaa hyvinvointia, tunne- ja tietoisuustaitoja sekä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja. (Emt.)

[Oivamieli.fi](#)-sivuston mielen hyvinvointia tukeva tieto ja harjoitukset: Oiva - Harjoitukset. Oivan harjoitukset kehittävät mielen ja kehon hyvinvoinnin taitoja sekä auttavat kohti itselle tärkeitä asioita elämässä. (2025.)

Luotettavaa tietoa sairauksista tarjoaa [Käypä hoito](#) -sivustot. Sivustoilla on mm. yleisempiä potilasversiosivut. (2025.)

[Finfami](#) on kolmannen sektorin toimija, jonka tarkoitus on tukea mielenterveysomaisten läheisiä. Toiminnan kautta löytää mm. vertaistukea, ks. [finfami.fi](#) (2025).

Listauksessa oli vain muutamia esimerkitahoja, joiden tukea voi hyödyntää Exit-työskentelyn lisänä. Monia muitakin valtakunnallisia ja paikallisia palveluja on, joista asiakkaat voivat löytää tarvitsemaansa tukea.



Harjoittelemalla voi vahvistaa itseä ja mielenterveyttä.

Mielenterveyteen kuuluva osaaminen on esimerkiksi soveltuvia arjen valintoja, joilla voi vahvistaa hyvinvointia, tunne- ja tietoisuustaitoja sekä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja.

(Vahvista mielenterveyttä , 2025).

Exitin monitoimijainen yhteistyö väkivaltaiseen radikalisoitumiseen ja ekstremismiin liittyvässä verkostotyössä

Exit-työskentelyssä **monitoimijainen verkostotyö tai yhteistyö tarkoittaa eri sektorien toimijoiden yhteistä toimintaa sekä eri yhteisöjen ja niiden edustajien kanssa tehtävää toimintaa.** Se voi sisältää eri ammattialojen toimijoiden lisäksi ei-ammattiperusteisesta asemasta toimivia henkilöitä. Monitoimijaisuudessa voidaan korostaa tasavertaista osallistumista ja panostamista yhteiseen päämäärään.

Monitoimijainen verkostotyö Exit-työssä mahdollistaa osaamisen, tiedon ja taitojen kehittämisen sekä tiedonvaihdon ja yhteistyösuhteiden rakentamisen eri toimijoiden välillä. Esimerkiksi verkostotapaamisissa ja yhteisissä kehittämisprosesseissa voidaan jakaa kokemuksia, hyviä käytäntöjä ja ajan kohtaista tutkimustietoa mielen hyvinvoinnin ja radikalisoitumisen ehkäisyn rajapinnoilta. Tällä on käytännössä vahvistettu sekä Exitin omaa osaamista että muiden verkoston toimijoiden kykyä tukea asiakkaita kokonaisvaltaisesti. Verkostotyön kautta asiakkaiden saama tuki on monipuolistunut ja laajentunut, kun laajemmat yhteistyötahot ovat kehittäneet omaa osaamistaan. (Solhjell et al. 2022; Requena & Sánchez-Pardo, 2021.)

Monitoimijaisessa verkostotyössä eri toimijat tekevät yhteistyötä, kehittävät ja tutkivat ilmiötä yhdessä. Exit-toiminnalla on yhteistä toimintaa esimerkiksi muiden järjestöjen, viranomaisten ja tutkijoiden kanssa.

Myös väkivaltaisen radikalisoitumisen ilmiötä kohtaavat kansalaiset voivat osallistua Exitin asiakastyön tukemiseen sekä muun palvelutoiminnan kehittämiseen. Tämä yhteistyö perustuu toimijoita hyödyttävään vastavuoroisuuteen, tasaveroisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä keskinäisen riippuvuuden ymmärtämiseen. Monitoimijainen työ aloitetaan esimerkiksi yksittäisen asiakkaan tai ryhmän tarpeista. Tarvearvion kautta tunnistetaan keskeiset toimijat, jotka ovat yksilön tai ryhmän tukemisessa hyödyksi. Sen myötä eri toimijat voidaan saattaa yhteen.

Verkostotapaamisissa on systemaattisesti lisätty mielen hyvinvoinnin osaamista sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Esimerkiksi Exitin järjestämissä vuosittaisissa mielen hyvinvoinnin ja psykososiaalisen tuen verkostotapaamisissa on käsitelty traumasensitiivistä työtettä, mielenterveyden ja väkivaltaisen radikalisoitumisen suhdetta koskevaa tutkimustietoa, tapauskuvauksia ja mielenterveyden riskitekijöitä radikalisoitumisen ehkäisyssä. Tämä osaamisen jakaminen on hyödyttänyt sekä Exitin omaa tiimiä että muita verkoston toimijoita, kuten sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, yhteisöjen edustajia sekä turvallisuusalan ja järjestöjen toimijoita.

Exit-toiminnan monitoimijainen yhteistyö mielen hyvinvoinnin tukena keskittyy vahvuuksiin ja voimavaroihin

Kun Exit-toiminnan monitoimijainen verkostotyö keskittyy asiakastyöhön, sen on hyödyllistä tukeutua eri toimijoiden yhteistyöhön eri osa-alueilta. Oleelliset tahot määrittyvät kunkin asiakkaan tarpeiden ja tavoitteiden kannalta. Mielen hyvinvoinnin edistämiseksi on monia mahdollisuuksia, jotka tukevat yksilön arjen rytmin ja toiminnan jäsentämisessä, tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa sekä sosiaalisten suhteiden rakentamisessa. Työskentelyn painopisteen mukaan avautuu erilaisia yhteistyön paikkoja, jotka voivat vahvistaa yksilön voimavaroja ja tukea hänen hyvinvointiaan.

Yhteistyötä voidaan tehdä esimerkiksi oppilaitosten, nuorisotyön, sosiaali- ja terveyspalveluiden, poliisin, Rikosseuraamuslaitoksen sekä järjestöjen ja uskonnollisten yhteisöjen kanssa. Näillä toimijoilla on erilaisia näkökulmia, resursseja ja toimintoja, jotka voivat täydentää toisiaan yksilön tukemisessa. Järjestöt voivat tarjota esimerkiksi harrastusmahdollisuuksia ja matalan kynnyksen toimintaa, kun taas viranomaiset voivat vastata turvallisuuden ja palveluohjaukseen liittyvistä tarpeista. Yhteisöjen rooli voi puolestaan olla merkittävä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden vahvistamisessa.

Kansainväliset suositukset (RAN 2018; Cheminai 2009; Solhjell et al. 2022) korostavat, että monitoimijainen työ on välttämätöntä, kun pyritään ehkäisemään ja hoitamaan monimutkaisia ilmiöitä kuten väkivaltaista radikalisoitumista. Tutkimus osoittaa, että luottamuksen rakentaminen eri toimijoiden välillä, yhteinen tavoite ja selkeä työnjako ovat keskeisiä onnistuneen verkostotyön edellytyksiä (Solhjell et al. 2022). Verkostotyön myötä myös tieto ja osaaminen siirtyy eri sektoreiden välillä, mikä on erityisen tärkeää mielen hyvinvoinnin tukemisessa.

Monitoimijainen yhteistyö ja verkostotyö väkivaltaisen ekstreemismen kysymyksissä lisää ymmärrystä ja tutkii toimintatapoja

Monitoimijaisen verkostotyön kokonaisuuteen kuuluu myös yhteistyö, jolla lisätään ilmiön parempaa ymmärtämystä osaamisen kehittämisen sekä tutkitun tiedon avulla. Yhteistyössä muodostuneen näkemyksen kautta voidaan tehdä yhteiskunnallista vaikuttamista. Tätä kokonaiskuvausta luo kansallisesti sisäministeriön organisoima kansallinen yhteistyöryhmä.

Verkostotyölle on monia määritelmiä ja sitä voi tarkastella organisaatioiden, yhteisöjen, yksilöiden ja asiakkaiden kannalta. Toimivaa monitoimijasta yhteistyötä ja verkostoa

määrittää yhteinen tavoite, vastavuoroinen osallistuminen ja hyödyllisyys.

Yhteisen toiminnan periaatteet

- Yhteinen tavoite ja toiminta: julkisen, yksityisen, kolmannen sektorin ja kansalaisten yhteistyö.
- Tasavertainen osallistuminen: kaikkien osapuolten riittävän tasavertainen osallistuminen ja panostaminen.
- Vastavuoroisuus: yhteistyö perustuu vastavuoroiseen panostamiseen ja hyötymiseen.
- Keskinäinen hyöty ja riippuvuus: ymmärretään verkoston toimijoiden lisäarvo ja keskinäinen riippuvuus.

Monitoimijainen verkostotyö on erityisen merkityksellistä, kun työskennellään haastavien ja kasautuneiden ongelmien parissa, jotka vaativat eri alojen asiantuntemusta. Joissain tilanteissa voi virallisten yhteistyösopimusten tekeminen olla tarpeellista verkostotyöhön osallistuvien tahojen kesken. Useimmiten luottamus rakentuu käytännön kautta, eri osapuolten tavoitteet huomioidaan ja vastavuoroisuus toteutuu. Verkostotyö tunnistaa yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasojen merkityksen ja mahdollisuudet myös mielen hyvinvoinnin edistämiseksi osana Exit-toimintaa.

Verkostotyö kehittää ja taustoittaa ymmärrystä radikalisoitumisen ilmiöstä ja siihen vaikuttamisesta

- **Ilmiön ymmärtäminen ja siitä viestiminen:** Monitoimijainen verkostotyö auttaa ymmärtämään väkivaltaisen radikalisoitumisen ilmiötä ja kehittämään uusia keinoja sen torjumiseksi. Tämä tapahtuu esimerkiksi tutkimuksen ja tiedonvaihdon kautta (kuten tutkimusprojektit ja tietopankit).
- **Osaamisen kehittäminen:** Verkostotyö sisältää myös ammattilaisten koulutusta ja osaamisen kehittämistä, jotta he voivat paremmin tukea irtautujia. Tämä tapahtuu esimerkiksi koulutusten ja seminaarien kautta (kuten ammatilliset koulutukset ja työpajat).
- **Vaikuttaminen** on yhteistoimintaa ja vuorovaikutusta. Sillä voidaan vaikuttaa mielen hyvinvointia koskeviin käytäntöihin tuomalla esiin faktapohjaista tietoa mielen hyvinvoinnin ja väkivaltaisen ekstremismin välisistä suhteista. Exit-toiminta pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnallisiin asenteisiin ja politiikkaan, jotta väkivaltaisesta ekstremismistä irtautuminen olisi helpompaa ja hyväksyttävämpää. Tämä tapahtuu esimerkiksi jakamalla tietoa eri foorumeissa. Kanavia ja keinoja ovat mm. verkkosivut, julkaisut, someverkostot, mediavaikuttaminen, vaikuttajaviestintä, tapahtumat ja seminaarit.

Exit-toiminnan monitoimijaisen verkostotyön tulee rakentua yhteiselle ymmärrykselle, luottamukselle ja jaetulle vastuulle. Kun eri toimijat yhdistävät osaamisensa ja voimavaransa, voidaan myös rajallisten resurssien oloissa paremmin vastata yksilön, ryhmän tai yhteisön tarpeisiin. Yhteistyö tuo mukanaan etuja, mutta edellyttää myös koordinaatiota, selkeää työnjakoa ja joustavuutta osallistuvilta tahoilta. Hyvin toimiva yhteistyö voi merkittävästi hyödyttää Exit-työssä yksilötasolla. Lisäksi verkostotoiminnalla ja yhteistyöllä voidaan myös vahvistaa yhteiskunnan kykyä vastata väkivaltaiseen radikalisoitumiseen liittyviin monimutkaisiin haasteisiin inhimillisellä ja kestäväällä tavalla.

4

Tietoa ja menetelmiä mielen hyvinvoinnin tueksi Exit-työssä



Exit-työssä hyödynnetään monipuolisia menetelmiä ja harjoituksia, jotka tukevat asiakkaan mielen hyvinvointia, toimijuutta ja muutosta turvallisesti ja yksilöllisesti.

Exit-toiminnan käytännön asiakastyössä voidaan hyödyntää monenlaisia harjoitteita ja toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla vahvistetaan asiakkaan mielenterveystaitoja, toimijuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Menetelmien tavoitteena on tukea yksilöllisten muutostavoitteiden saavuttamista, helpottaa arjen haasteista selviytymistä ja mahdollistaa mielekkään elämän rakentaminen. Ennen menetelmien esittelyä luvussa avataan myös keskeistä tietoperustaa, kuten tunteiden ja ajatusten tunnistamista ja säätelyä, stressiä, traumatisoitumista, vireystilan säätelyä sekä tiettyjä mielen häiriöitä (masennus, ahdistus, psykoottiset sairaudet) sekä neurokirjon erityispiirteitä. Näiden taustatietojen avulla voidaan ymmärtää paremmin, miksi ja miten erilaiset harjoitukset ja työmenetelmät tukevat asiakkaan hyvinvointia ja muutosta, sekä minkälaisiin seikkoihin kiinnittää huomiota työskentelyssä ja sen suunnittelussa. Luvussa esitellään keskeisiä tietolähteitä, harjoituksia ja työmenetelmiä, jotka auttavat asiakastyön tarkoituksenmukaista toteuttamista ja tukevat yksilöä ja häntä muutoksessa turvallisesti ja yksilöllisesti.

Exit-toiminnan kehittämishankkeen osatavoitteena vuosina 2023–2025 on ollut mielen hyvinvointia tukevien, asiakastyöhön soveltuvien työmenetelmien kartoittaminen ja sisällyttäminen työskentelyyn. Tavoitteena on ollut, että menetelmät tukevat asiakastyötä

väkivaltaisesta radikalisoitumisesta irtautumisen muutosprosessin apuna. Joitakin kartoitetuista ja Exit-tiimin harjoittelemista menetelmistä esitellään tässä luvussa. Muitakin Exit-työskentelyssä hyödyllisiä menetelmiä on olemassa, esimerkiksi vastaavanlaisia kuin tässä julkaisussa esitellyt. Esimerkiksi mielen hyvinvointia tukevat verkkopalvelut tarjoavat monia hyödyllisiä keinoja yksilön tukemiseen. Ne sopivat sekä työntekijän tueksi asiakastyössä että asiakkaan omaan käyttöön. Palveluita ovat mm. [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi), Mieli ry:n harjoitukset sivustolla mieli.fi sekä Oivamieli.fi-sivusto. Nämä sivustot ovat kaikkien hyödynnettävissä ja perustuvat mielenterveyden asiantuntijatietoon.

Menetelmiä voi käyttää työskentelyssä siten, että työntekijä toimii koko ajan oman osaamisensa rajoissa. Jos hän huomaa, että asiakas tarvitsee sairaanhoitoa tai tarkempaa terveydenhoidon ohjeistusta tai neuvontaa, hän ohjaa asiakkaan ulkopuoliseen hoito-organisaatioon. Tässä julkaisun luvussa tuodaan esiin tietoa, miten menetelmiä voi hyödyntää, niiden käyttöön liittyvistä rajoista sekä traumasensitiivisyydestä. Exit-muutostyöskentelyn tukena voi käyttää monia erilaisia mielen hyvinvointia vahvistavia keinoja, jotka työntekijä näkee hyödylliseksi tuntemansa asiakkaan ja hänen irtautumistyöstönsä apuna. Menetelmien hyödyllisyys arvioidaan aina asiakkaan tarpeiden ja motivaation mukaan. Työntekijä

voi hyvin ehdottaa asiakkaalle uusia menetelmiä, mutta jos keino ei tunnu sopivan asiakkaalle, työntekijä voi valita toisen menetelmän tai keskeyttää jo aloitetun menetelmän käytön. Asiakas voi saada työntekijältä uutta tarpeellista tietoa ja keinoja vahvistaa omaa hyvinvointiaan. Kaikki menetelmät ja keinot eivät sovi tai ole mielekkäitä joka asiakkaalle, ja silloin kannattaa etsiä vaihtoehtoinen toimintatapa.

Menetelmät tukevat mm. sitä sitä, miten yksilö itse voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa, esimerkiksi miten omiin tunteisiin ja ajatuksiin voi vaikuttaa. Harjoituksia voi hyödyntää esimerkiksi eletyn elämän käsittelyyn, tulevaisuuden luotaamiseen, arvotyöskentelyyn, sosiaalisen verkoston tarkasteluun, omien vahvuuksien, kyvykkyyksien ja selviytymiskeinojen esiin tuomiseen. Harjoituksia voi käyttää myös yleisesti irtautumiseen liittyvään muutosprosessiin, johon kuuluvat mm. väkivaltaisen radikalisoitumiseen liittyvät ajatukset, tunteet, teot sekä verkostoista irtautuminen ja siihen liittyvien asioiden tarkastelu. Irtautumistyöskentely voi olla pitkä ja hidas prosessi, jossa voi tulla myös takapakkia, ja siksikin monet erilaiset tukimenetelmät työntekijän keinovalikoimassa ovat eduksi.

Menetelmät toimivat yleisinä hyvinvoinnin vahvistamisen keinoina yksilö- ja läheistyössä, mutta niistä voi olla hyötyä myös työntekijälle työhyvinvoinnin tukena, koska ne so-

veltuvat kenelle tahansa käytettäväksi oman hyvinvoinnin rakentamisessa. Menetelmiä on myös helpompi käyttää osana asiakastyötä, jos työntekijä tuntee ne omakohtaisesti. Kuka tahansa voi tehdä oppaassa olevia harjoituksia ja kehittää niiden avulla omaa hyvinvointiaan.

Exitin asiakastyössä kohdataan väkivaltaisesta radikalisoitumisesta irtautuvia, ennaltaehkäistään vahvempaa sitoutumista radikalisoitumiseen ja tuetaan irtautuvien läheisiä. Työntekijät ovat kokeilleet menetelmiä hankekauden 2023–2025 aikana sekä asiakastyössä että itsenäisesti. Asiakastyössä menetelmiä on käytetty niin yksilö- ja läheisasiakkaiden kuin yhteistyöhankkeen läheisen roolissa olevien asiakkaiden kanssa. Kukin asiakas hyötyy eri tavoin erilaisista menetelmistä. Kaikki menetelmät eivät houkuttele tai hyödytä jokaista, erityisesti, jos asiakas ei ole motivoitunut jonkin tietyn menetelmän käyttöön. Kaikki menetelmät eivät myöskään tunnu jokaisesta työntekijästä täysin luontevalta osalta omassa työotteessa. On kuitenkin joitakin perusasioita, joita jokaisen irtautumisprosessia tukevan työntekijän olisi hyvä tietää ja osata, kuten traumasensitiivinen osaaminen ja erilaiset tunne- ja ajatussäätelykeinot. Ne voivat olla hyödyllisiä lievemmissäkin mielen hyvinvointia haastavissa tilanteissa (esim. tavanomainen kuormittavan elämäntilanteen tuottama stressi), mutta myös tärkeänä tuke-

na traumatisoituneen asiakkaan kanssa työskenneltäessä.

Työntekijän tulee myös osata reflektoida ja tasapainottaa omia tunteita ja ajatuksiaan osana asiakastyötä. Esimerkiksi oman voimien maadoittaminen haastavaksi koetun asiakastapaamisen tai asiakkaan kokeman tilanteen käsittelemisen jälkeen on tavanomainen, hyvä tapa rauhoittaa työstä syntyviä ajatuksia ja tunteita. Tässä kappaleessa esiteltävät menetelmät sopivat kenelle tahansa rauhoittumiseen, tasapainottumiseen ja harjoituksessa esiin nostettavien asioiden läpikäymiseen. Esimerkiksi erilaisia elämänkulun teemoja, kuten isoja muutosvaiheita ja surua, on jokaisen ihmisen käytävä läpi elämänsä aikana.



Yksi toimiva tapa työskennellä asiakkaan kanssa vuorovaikutustilanteessa voi olla kolmijakoinen

- 1** Ensin asetutaan ja rauhoitutaan yhteiseen tapaamiseen. Alussa voidaan hyödyntää tarpeen mukaan jotakin rauhoittavaa tai tasapainottavaa menetelmää
- 2** Sitten työstetään tapaamiskerran teemaa. Tällöin voi hyödyntää soveltuvaa menetelmää (esimerkiksi omien sosiaalisten verkostojen tutkiminen, arvojen tarkastelu, elämänculun käsitleminen).
- 3** Tapaamiskerran lopuksi pyritään aina tasapainottumaan ja rentoutumaan puhutuista aiheista, erityisesti, jos tapaamisen teema on nostattanut asiakkaassa paljon tunteita pintaan. Tapaamisen lopulla kannattaa hyödyntää julkaisussa kuvattuja maadoittavia, tasapainottavia ja rentouttavia harjoituksia.

Joitakin menetelmien tavoitteita ja hyötyjä Exit-asiakastyön tukena:

• Tiedon lisääminen:

Mielen hyvinvointiin liittyvällä tiedolla eli psykoedukaatiolla tuetaan asiakasta tunnistamaan omat tarpeensa. Psykoedukaatiolla voidaan asiakastyössä lisätä asiakkaan kykyä, toimijuutta sekä vastuunottoa omasta hyvinvoinnistaan.

• Itseohjautuvuuden edistäminen:

Menetelmät, jotka vahvistavat asiakkaan kykyä toimia itsenäisesti ja tehdä hyvinvointia tukevia valintoja. Itseohjautuvuus ja parantunut toimintaorientaatio tarkoittavat, että huomio keskittyy konkreettiseen tekemiseen, muutoksen tukemiseen ja yksilön oman toiminnan vahvistamiseen. Tavoitteena voi olla tukea asiakasta myös arvojen tarkastelussa ja mahdollistaa siirtymä väkivallattomaan, rakentavaan suuntaan myös tilanteissa, joissa asiakas ei ole vielä alkanut kyseenalaistaa aiempaa ekstremististä orientaatiotaan.

• Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja itsesäätelyn kehittäminen:

Harjoitukset, jotka auttavat tunnistamaan ja säätämään omia tunteita ja

ajatuksia. Näitä ovat erilaiset kehoon ja mieleen vaikuttavat harjoitteet, kuten rauhoittuminen, rentoutuminen, maadoittuminen, aktivoituminen sekä mindfulness (jonka avulla opitaan tarkastelemaan hyväksyvästi omia tunteita ja ajatuksia). Tunteiden ja ajatusten säätelyn avulla oma toimijuus laajentuu. Säätely tukee mm. ensisijaisten ja toissijaisten tunteiden tunnistamista ja käsittelyä, mikä voi olla tärkeää oman toiminnan tunnistamisessa ja vastuunotossa sekä väkivaltaisen toiminnan vähentämisessä.

• Oman elämän tarkastelu:

Harjoitteet, jotka auttavat käsitlemään oman elämän ja elämänculun kysymyksiä, kokemuksia ja suunnittelemaan merkityksellistä tulevaisuutta (esim. kirjoittaminen ja taidelähtöiset menetelmät, arvoharjoitukset, elämäncjana, verkostokartta). Oman elämän tarkastelun avulla ihminen voi käsitellä asioita, jotka vielä tarvitsevat käsittelyä hänen mielessään. Tällaisia ovat esimerkiksi suru menetyksestä, epäoikeudenmukaisuuden kokemus, elämäncvalintojen kielteiset seuraukset

tai mikä tahansa asia, joka on asiakkaalle merkityksellinen ja jossa on vielä jotain läpikäytävää. Tarkastelu tukee itsetuntemusta ja reflektiota, mikä voi vahvistaa mielen hyvinvointia ja mahdollistaa mm. oman toiminnan valintojen arviointia sekä irtautumisen haitallisista toimintaympäristöistä.

- **Ajatusten, kokemusten ja tilanteiden työstäminen:**

Esim. mindfulness, jonka avulla voi oppia hyväksymään haastaviakin ajatuksia ja tunteita, mutta myös menetelmät, joiden avulla voi tarkastella erilaisia asioita. Näitä ovat mm. monet kirjoitusharjoitukset ja ketjuanalyysi, jonka avulla voi tutkia, mitä tietyssä tilanteessa oikein tapahtui ja saada ymmärrystä ja muutosta aikaan. Ketjuanalyysiä voi käyttää myös tunteiden tutkimiseen. Kokemusten työstäminen voi auttaa käsittelemään myös ensisijaisia ja toissijaisia, pohjalla olevia tunteita, kuten häpeää ja syyllisyyttä. Tämä lisää ymmärrystä oman mielen toiminnasta, antaa mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan ja tukee mielen hyvinvoinnin lisääntymistä.

- **Itsen hyväksyntä:**

Harjoitteet, jotka tukevat kykyä hyväksyä omat ajatukset, tunteet ja oma olemus. Näitä taitoja voi kehittää useiden harjoitusten avulla, mm. mindfulnessin ja arvo- ja kirjoitusharjoitusten kautta. Muun Exit-työskentelyn yhteydessä voidaan harjoitella olemaan sovussa oman menneisyyden kanssa. Itsen hyväksymiseen liittyvä toiminta tukee asiakkaan muutosprosessin etenemistä mm. Exit-ydintyöskentelyssä aatemaailman ja identiteettityön suhteen.

- **Arvo- ja tavoitetyöskentely:**

Harjoitteet, jotka auttavat tunnistamaan ja selkeyttämään omia arvoja sekä toimimaan niiden mukaisesti. Tämä tukee asiakasta luomaan tavoitteita ja voi motivoida kohti muutosta. Menetelminä voidaan käyttää erilaisia tavoitteita luovia harjoituksia, kuten ohjattuja kirjoitusharjoituksia. Arvojen työstäminen voi tukea yksilön omien motiivien tunnistamista ja auttaa asiakasta rakentamaan uutta toimintaorientaatiota. Tämä voi olla jopa asiakkaan Exit-työskentelyn keskeisin osa-alue.

- **Sosiaalisten suhteiden tarkastelu ja vuorovaikutustaidot:**

Harjoituksia, jotka auttavat tarkastelemaan omia sosiaalisia suhteita ja verkostoa. Sosiaalista tilannetta voidaan tutkia esimerkiksi elämänjangan, verkostokartan, ohjatun kirjoitusharjoituksen tai arvotyöstön avulla. Sosiaalisten suhteiden tarkastelu voi tukea esimerkiksi asiakkaan omien verkostojen uudelleen jäsentämistä. Sosiaaliset verkostot luovat ihmiselle parhaimmillaan vakautta. Ekstremistisistä toiminnasta pois pyrkivälle henkilölle on tärkeää tarkastella ympäröivien ihmissuhteiden ja yhteisöjen vaikutusta hänen hyvinvointiinsa ja arvojensa mukaiseen toimintaan. On tärkeää tunnistaa esimerkiksi haitallisesti ja positiivisesti vaikuttavat vuorovaikutussuhteet ja pohtia, mitä asiakas haluaa pitää elämässään, mikä on hänelle hyväksi, mikä on haitallista ja mistä hänen kannattaisi irtautua.

Psykoedukatiivinen tieto työvälineenä



Tunteiden tunnistaminen ja säätely vahvistavat mielen hyvinvointia ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukevat Exit-työtä.

Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja säätely

Tunteiden tunnistaminen ja säätely kuuluvat mielen hyvinvoinnin teemoihin, joiden osaamisesta on hyötyä Exit-työssä. Ihmisen valintojen ja radikalisoituneen toiminnan taustalla voi olla myös tunteisiin liittyviä seikkoja. Tunteet ja niiden tunnistaminen liittyvät ihmisen mielen ja kehon hyvinvointiin. Niillä on vaikutusta myös henkilön sosiaaliseen hyvinvointiin, koska on tärkeää, että ihminen pystyy toimimaan itsensä ja muut henkilöt huomioiden. Mitä enemmän henkilö osaa tunnetaitoja, sen paremmin hän voi toimia myös sosiaalisessa yhteisössään. Tässä, kuten muusakin asiassa, psykoedukatiivinen tieto lisää työntekijän osaamista asiakastyössä, mutta työntekijä voi käydä tietoa ja harjoituksia läpi myös asiakkaan kanssa, jolloin asiakkaan oma tunneosaamisen ja -säätelyn kyky voivat kehittyä. Tunteisiin liittyvissä seikoissa on pidettävä mielessä asiakkaan mahdollinen tarve terveydenhuollon palveluihin.

Perustunteita ovat pelko, ilo, suru, viha, syyllisyys, häpeä ([Mielenterveystalo.fi, tunnetaidot](https://mielenterveystalo.fi/tunnetaidot), 2025). Henkilö voi säädellä vain niitä tunteita, jotka hän tiedostaa ja tunnistaa ([Mielenterveystalo.fi, tunnetaidot](https://mielenterveystalo.fi/tunnetaidot), 2025). Tunteet eivät itsessään ole vaaraksi, mutta ne saattavat johtaa haitalliseen toimintaan. Tunteiden aiheuttamiin ongelmiin voi vaikuttaa

olosuhteiden sekä omien ajatusten ja toiminnan kautta. ([Mielenterveystalo.fi, Miten tunteet vaikuttavat](https://mielenterveystalo.fi/miten-tunteet-vaikuttavat), 2025.) Tunteiden tunnistamista voi harjoitella ja mitä rutinoituneempaa tunnistaminen on, sen paremmin voi pärjätä myös voimakkaiden tunteiden kanssa. Yksi keino tunteiden tunnistamiseen on harjoitella niiden hyväksyvää havainnointia. Tähän on olemassa mm. mindfulness-harjoituksia (julkaisun menetelmäosiossa on muutama harjoitus). Tunteiden hyväksyvä havainnointi voi auttaa huomaamaan, mistä tunteen heräämisessä on kyse. Se auttaa tekemään omaa hyvinvointia tukevia valintoja. Tarkoitus on huomata, mitä tunteita koetussa tilanteessa herää – ilman tarvetta muuttaa niitä. ([Mielenterveystalo.fi, Tunnetaidot ja hyvinvointi](https://mielenterveystalo.fi/tunnetaidot-ja-hyvinvointi), 2025.)

Tunteiden hyväksyminen voi olla joskus haastavaa: ihminen voi tuntea olevansa tunteidensa armoilla, tunteet voivat olla ylivoimaisia tai on kokemus, että ne on parempi sulkea pois. Tunteiden hyväksymisen haasteet voivat kuormittaa ja kuluttaa voimavaroja. Myös ajattelu ja toiminta voivat hyväksymättömien tunteiden takia kapeutua. Tunteisiin liittyviin asioihin vaikuttaa usein se, kuinka niihin on elämän varrella suhtauduttu – onko ihminen esimerkiksi saanut myötätuntoa ja tukea. Toimintaan voi vaikuttaa paremmin, kun tiedostaa oman reagoititapansa ja ymmärtää sen taustalla olevia tekijöitä. On hyö-

dyllistä pysähtyä tunnistamaan tunne ennen toimimista. (Emt.) Linkkejä tunteiden kanssa toimimiseen on myöhemmässä luvussa.

Käsitteet ”ensisijainen” ja ”toissijainen tunne” on hyvä tuntea erityisesti väkivaltaan liittyvässä asiakastyössä. Ensisijainen tunne on se, minkä henkilö kokee sisäisesti, mutta joka voi olla niin haastava, että on helpompi tuntea sen sijaan toissijainen tunne. Tämän toissijaisen tunteen alta löytyvä ensisijainen tunne tai kokemus kaipaa hyväksyntää ja validatiota (ymmärrystä, kuulluksi tulemistä). Tällaisia ensisijaisia tunteita voivat olla esimerkiksi pettymys, loukkaantuminen tai torjutuksi tuleminen. Ensisijaisia tunteita tulisi kuunnella ja pyrkiä ilmaisemaan niitä rakentavasti. Tämän perimmäisen (ensisijaisen) vaikean tunteen tilalle tuleva helpommin tunnettava toissijainen tunne voi olla esimerkiksi epätoivo tai viha. Sitä kannattaa pyrkiä muuttamaan, koska toimiminen impulsiivisesti tällaisen tunteen mukaan voi johtaa ikävään lopputulokseen. (Mielenterveystalo.fi, [Voimakas tunnetila](#), 2025.)

Radikalisoitumisen taustalla voivat vaikuttaa mm. voimakkaat ja käsittelemättömät tunteet, kuten viha, häpeä, ulkopuolisuuden kokemus ja pettymys. Nämä tunteet voivat ohjata yksilöä kohti ryhmiä tai toimintamalleja, jotka tarjoavat emotionaalista turvaa, merkityksellisuuden kokemuksia ja yhteenkuuluvuutta (Kruglanski et al., 2014).

Viha on voimakas energinen tunne, ja se tarjoaa yllykkeen, joka voi ohjata henkilöä hyökkäämään toista vastaan joko sanallisesti tai fyysisesti. Huomionarvoista on, että voimakas tunnereaktio voi olla toissijainen tunne, joka ei liity varsinaiseen olemassa olevaan tilanteeseen. Tällöin tunnereaktio voi liittyä esimerkiksi yksilön tuomitseviin ajatuksiin ja tulkintoihin tilanteesta, jolloin hän ei välttämättä huomaa kokemaansa ensisijaista tuntea. Ensisijaisen tunteen tunnistaminen on tärkeää, jotta ihminen voisi toimia tarkoituksenmukaisella tavalla – eli tavoittaisi kokemuksensa ytimen. Neutraaleihin ja hankaliin tilanteisiin liittyvät erilaiset harjoitukset, joiden avulla on mahdollisuus huomata mielen taipumus tuottaa arviointeja (myös vääriä arviointeja) sekä opetella erottamaan arviointeja ja tulkintoja tosiasioista, voivat olla asiakkaalle hyvin havainnollistavia. (Autismisäätiö, 2020.) Niistä voi olla hyötyä, kun asiakkaan kanssa työstetään esimerkiksi väkivaltaiseen radikalisoitumiseen liittyviä taustatekijöitä tai väkivaltaiseen toimintaan ryhtymisen, esimerkiksi oikeuttamisen syitä. Tunteet voivat ylläpitää sitoutumista väkivaltaiseen toimintaan – erityisesti kun ensisijaiset tunteet jäävät tunnistamatta ja käsittelemättä ja ihminen toimii toissijaisten tunteidensa ohjaamana.

Tunteet voivat toimia myös irtautumisprosessin muutoksen käynnistäjinä. Esimerkiksi

pettymys ekstremistiseen ryhmään, syyllisyys omista teoista tai halu korjata menneisyyden valintoja voivat avata tilaa uudelle suuntautumiselle pois radikalisoitumisesta. Tunteiden tunnistaminen ja säätely voivat olla varsin keskeisiä työskentelyn kohteita Exit-työssä. Kun pyritään vakauttamaan yksilön sen hetkistä tilannetta ja tukemaan hänen kykyään kohdata menneisyys, tarkastella itseä, omaa identiteettiä ja tehtyjä valintoja, suuntautua tulevaisuuteen sekä kiinnittyä uudelleen yhteiskuntaan.

Exit-työssä voi ilmaista tukea osoittamalla ymmärrystä ja hyväksyntää asiakkaalle laaja-alaisesti, myös silloin, kun tunteet ovat havaittavissa ja vaikuttavat voimakkaasti. Jos asiakastyössä nousee esiin haastavaksi koettuja tunteita, ei niitä tarvitse säikähtää, vaan työntekijä voi käyttää tilanteessa maadoittumiseen ja rauhoittumiseen tähtääviä keinoja ja ottaa asian esiin hyväntahtoisesti tasapainoisessa viireys- ja tunnetilassa. Asiakkaalta voi kysyä, kuinka häntä voisi tukea ja tapahtuiko yhteistyösuhteessa jotain, mistä olisi hyvä keskustella. Tämä vahvistaa yhteistyösuhdetta, luottamusta ja asioista yhdessä keskustelemisen kykyä, mikä on olennaista Exitin irtautumistyöskentelyssä. Jos asiakkaalla on paljon vaikeita, traumaattisia kokemuksia taustalla, hänen voi olla vaikea luottaa toisiin ihmisiin, myös ammattityöntekijöihin.

Soveltuvia menetelmiä Exit-työssä käytettäväksi ja asiakkaalle omatoimisesti hyödynnettäväksi ovat mm. keinot tunnetilojen kanssa pärjäämiseen, kuten maadoittuminen, tasapainottuminen, TIPP, STOPP, vahvat rentoutusharjoitukset, kriisikeinot ja erilaisista tunteista kirjoittaminen. Ketjuanalyysi-menetelmä auttaa tunnistamaan ja käsittelemään tunteita. Tässä julkaisussa on useita tunteesäätelyyn liittyviä harjoituksia.

Stressi

Väkivaltaiset ekstremistiset toimintaympäristöt voivat olla psyykkisesti kuormittavia ja stressiä tuottavia. Ryhmien sisäinen kontrolli, epäluulo, ideologinen painostus ja jatkuva valmiustila voivat lisätä yksilön stressitasoa, vaikka ryhmä tarjoaisi samalla emotionaalista turvaa ja yhteenkuuluvuutta (Kruglanski et al., 2014). Stressi voi olla siis sekä ulkoista että sisäistä. Se voi vaikuttaa yksilön kykyyn arvioida omaa tilannettaan ja tehdä muutoksia.

Irtautuminen ekstremistisestä toiminnasta voi myös itsessään olla hyvin kuormittava prosessi. Meredith ja Horgan (2024) korostavat, että entiset väkivaltaiset ekstremistit kokevat usein merkittävää psyykkistä kuormitusta irtautumisen jälkeen. Stressi voi liittyä mm. identiteetin uudelleenrakentamiseen, sosiaalisten suhteiden menetykseen, turval-

lisuuden tunteen horjumiseen sekä menneisyyden tekojen käsittelyyn. Tämä kuormitus voi olla pitkäkestoista ja vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja kykyyn kiinnittyä uudelleen yhteiskuntaan.

Exit-työssä on tärkeää tunnistaa stressitekijät väkivaltaisen radikalisoitumisen ilmiöön liittyen ja tarjota asiakkaalle keinoja stressin säätelyyn. Psykoedukatiivinen tieto, tuki ja konkreettiset menetelmät voivat auttaa asiakasta vakauttamaan tilannetta, vahvistamaan omaa toimijuutta ja parantamaan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Tunteiden ja stressin käsittely voivat yhdessä muodostaa perustan muutokselle ja uudelle suuntautumiselle.

Stressin tunnistaminen ja keinot sen vähentämiseen ovat perusasioita ihmisen hyvinvoinnissa. Exit-työssä psykoedukatiivinen tieto aiheesta tukee sekä työntekijän omaa (työ)hyvinvointia ja jaksamista että asiakkaan hyvinvoinnin vahvistamista. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Stressiä voivat aiheuttaa myönteiset ja kielteiset muutokset. Mikään ärsyke ei sinänsä aiheuta kuormitusta, vaan ihmisen reaktio asiaan riippuu pitkälle omasta vastustus- ja sietokyvystä, sekä näkökulmista ja asenteista suhteessa asiaan liittyviin seikkoihin. Kaikki stressi ei ole haitallista, vaan olennaista on, onko stressi vain

tilapäistä vai jatkuuko se pitkään. Määräaikaista stressiä voi kestää huomattavasti paremmin. Lyhytaikainen stressi ei useimmiten aiheuta ongelmia – se saa ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäaikainen stressi voi kuitenkin olla monin tavoin vaarallista hyvinvoinnille. ([Terveyskirjasto, Stressi](#), 2025.)

Arjen sujuvuus vaikuttaa vahvasti mielen hyvinvointiin. Mielekkäät arjen rutiinit ja säännöllinen vuorokausirytmii ovat terveydelle hyväksi. Kukin voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa yksinkertaisilla, päivittäisillä asioilla, kuten liikunnalla, tekemällä mielekkäitä asioita (esimerkiksi harrastaminen), riittäväällä nukkumisella ja sosiaalisten kontaktien ylläpitämisellä. Mielialaan ja yleishyvinvointiin vaikuttaa myös arkiruuuan laatu. (Mielenterveystalo.fi, [Miten keho reagoi stressiin](#), 2025 ja [Tietoa stressistä](#), 2024.)

Vireystila on yhteydessä stressin kokemukseen. Stressaantuneena vireystila voi vaihdella. Alivireyden kokemus voi olla esimerkiksi turtuminen ja väsymys, ylivireyden kokemus voi olla mm. vaikeus pysähtyä tai kiihtynyt tunne- tai ajatustila. (Mielenterveystalo.fi, Mitä stressi on, 2025.) Ihmisen vireystila vaihtelee alhaisesta hyvinkin korkeaan vireyteen. Arjessa elämä sujuu parhaiten vireystilan keskialueella. Silloin pystyy ajattelemaan että tuntemaan selkeästi, olo on energinen ja tekeminen sujuu vaikeuksista. Kun stressitaso nousee, elimistö joutuu säätelämään

enemmän stressiä. Alivireystilassa ihmisellä ei ole tarpeeksi säätelykeinoja käytössä ja puolestaan ylivireyden tilassa ne eivät enää toimi. Alivireystilaa kuvaavat esimerkiksi ajatuksettomuus, heikko sitoutuminen, väsymys ja lamaantuminen. Optimaalisella vireystasolla ihmisellä on korkea motivaatio ja energia. Ylivireydessä puolestaan ihmisellä voi olla kiihtynyttä mielen ja kehon tilaa, ahdistuksen tunnetta, tunnevaltaisuutta ja ristiriitojen kokemista. (Mielenterveystalo.fi, Kehon ja mielen toipuminen, 2025.) Stressiä voi lievittää vireystilaan vaikuttavilla harjoituksilla (ks. menetelmäkappaleen harjoitukset).

Stressiä voi purkaa:

- Rentoutus- ja läsnäoloharjoituksilla (ks. oppaan rauhoittumis-, maadoittumis- ja mindfulness-menetelmät).
- Hengitysharjoituksilla (ks. maadoittumisharjoitukset, kuten perushengitysharjoitus).
- Liikunnalla.
- Tekemällä asioita, jotka tuottavat iloa (erityisesti masennustilassa ilo voi olla vähentynyt tai kadonnut, ja on tärkeää houkutella pieniäkin hyvää vointia tuottavia asioita esiin).
- Huolien jakamisella. Asioista on hyvä puhua luotettavien henkilöiden kanssa, koska huolien jakaminen keventää taakkoja. Toisen kanssa voi pohtia esimerkiksi, mitä vaihtoehtoja koetussa tilanteessa on.
- Kokeilemalla erilaisia keinoja stressin purkuun. Näitä on esimerkiksi Terveyskirjaston artikkelissa: Terveyskirjasto, Stressi, (2025).
- Elimistön (fyysisen) palautumisreaktion voi käynnistää seuraavin tavoin. Nämä vaikuttavat myös psyykkiseen vointiin:
 - Rauhoittumalla ja rentoutumalla. Esimerkiksi pitkät uloshengitykset auttavat käynnistämään palautumisreaktion. Samoin toimivat myös rentoutusharjoitukset ja esimerkiksi jooga. (Ks. rentoutusharjoituksia menetelmäkappaleesta.)
 - Kosketuksen kautta. Halaaminen, läheisyys tai lemmikin silittely stimuloivat oksitosiinihormonin tuotantoa. Rentoutumisen lailla myös oksitosiini käynnistää palautumisreaktion. (Terveyskirjasto, Stressi, 2025), Mielenterveystalo.fi, Miten keho reagoi stressiin, 2025. Mielenterveystalo.fi, Kehon ja mielen toipuminen, 2025.)

Traumatisoituminen

Tutkimusten mukaan joillakin mielenterveyden häiriöillä voi olla vaikutusta siihen, että henkilöllä herää kiinnostus väkivaltaista radikalisoitumista kohtaan. Näiden joukossa on mm. traumatisoituminen ja siitä johtuva PTSD-oireyhtymä eli traumaperäinen stressihäiriö. Trauma yksinään ei vaikuta ihmisen radikalisoitumiseen, mutta se voi olla yhtenä tekijänä muiden altistavien tekijöiden joukossa. Traumatisoituminen voi vaikuttaa väkivaltaiseen radikalisoitumiseen erityisesti siten, että trauman takia jotkut seikat voivat lisääntyä henkilön toiminnassa. Tällaisia ovat esimerkiksi riskinottohalu, itsetuhoisuus ja uhkarohkeus. Trauman aiheuttaman [PTSD-häiriön](#) sekundäärit ilmiöt voivat olla esimerkiksi päihteiden käyttö, masennus sekä itsetuhoisuus. Lisäksi trauma voi tuottaa vihaa ja surua. On lisäksi mahdollista, että ekstremismi toimii eskapismina omista traumaista. (Al-Attar, 2019.) Myös ekstremistisen toiminnan aikana ihmiset voivat altistua traumaattisille tapahtumille, mikä puolestaan voi johtaa jälkikäteen tuleviin PTSD-oireisiin. (Barker & Riley, 2022; Muibu et al., 2025).

Traumat tuottavat psyykkistä kipua. Trauma on henkinen vaurio, joka aiheutuu tapahtumasta, jossa henkinen sietokyky ylittyy. Sillä tarkoitetaan olomassaolon jatku-

vuutta tai ihmisen koskemattomuutta uhkaavaa tapahtumaa tai tapahtumien sarjaa, joka ylittää sietokyvyn lisäksi ihmisen käsittelykyvyn. Traumoihin liittyy usein todellinen tai koettu uhka kuolemasta tai vakavasta vammautumisesta. Potentiaalisesti traumaattinen kokemus voi olla esimerkiksi auto-onnettomuus tai voimakkaan luonnonilmiön armoille joutuminen. Traumaperäisen stressireaktion kehittyminen ei välttämättä edellytä kokemusta omasta hengenvaarasta, vaan taustalla voi olla myös toiseen ihmiseen kohdistuvan traumaattisen kokemuksen näkeminen tai tieto läheisen tai tuttavan henkeä uhkaavasta äkillisestä onnettomuudesta. ([Traumaperäinen stressihäiriö](#), 2025.)

Traumatisoiva tapahtuma on mikä tahansa yksilön kokema uhkaava tilanne, joka aiheuttaa epätavallisen voimakkaita, normaalia elämää häiritseviä reaktioita. Tällainen tapahtuma voi koskettaa yhtä henkilöä (esim. omaisen kuolema, väkivallan uhriksi joutuminen) tai vaikutuksen piiriin voi joutua perhe, ryhmä tai muu yhteisö (kuten aseellinen ryöstö, työtoverin itsemurha tai suuronnettomuus). (EMDR-yhdistys, 2025.) Arvioidaan, että noin joka neljäs lapsi kohtaa vakavan trauman ennen aikuisikää (Korhonen 2021). Traumaperäiset stressireaktiot ja -häiriöt ovat melko tavallisia, kaikenikäisillä esiintyviä mielenterveyden häiriöitä. (PTSD [Käypä hoito](#), 2025.)

Trauman vaurioittamalle ihmiselle on tyypillistä se, että hän ei muista tai ymmärrä traumatilanteen menneen ohi. Se jatkuu loputtomiin mielessä, vaikka itse tapahtumasta olisi kymmeniäkin vuosia, eikä hän useinkaan edes muista, miten tilanne aikanaan päättyi. (Hämäläinen 2015, 272.) Trauma katsotaan yleensä tavanomaisesta kokemuksesta poikkeavaksi, yllättäväksi ja ihmisen sietokyvyn ylittäväksi tapahtumaksi, johon hän ei itse pysty vaikuttamaan ja jolla voi olla pitkäaikaiset minän integraatiota rikkovat seuraukset. Jos trauma-kokemus ei parane ajan kuluessa, tuloksena voi olla dissosiaatiohäiriö. (Hämäläinen 2015, 271.) Dissosiaatiivisuudella tarkoitetaan kyvyttömyyttä yhdistää ajatukset, tunteet, muistot, aistimukset ja liikkeiden hallinta mielessä mielekkääksi kokonaisuudeksi. ([Terveyskirjasto, Dissosiaatiohäiriöt](#), 2025). Ihmisellä on kuin erilaisia mielentiloja. Dissosiaatiohäiriö tarkoittaa trauman seurauksena syntyntä sairauden tilaa.



Lisätietoa esim.

[Terveyskirjasto Dissosiaatiohäiriöt - Terveyskirjasto](#) (2025).

Traumakokemuksessa ihmisen ajankohtaiset psyykkiset voimavarat eivät riitä ja mielen sietokyky ylittyy, eikä traumatisoitunut henkilö kykene käsittelemään, ymmärtämään tai sanallistamaan traumatilannetta. Traumaa ei kyetä integroimaan osaksi itseä. Kun traumatisoituminen tapahtuu ihmissuhteissa, se vaikuttaa myös käsitykseen siitä, kuinka toisiin voi luottaa. Hoitoon hakeutuessaan ihminen saattaa esimerkiksi epäillä, voiko lainkaan tulla ongelmassaan ymmärretyksi ja hyväksytyksi tai voiko toisille näyttää tunteita. (Salo O. et al., 2023, 55.) Tämä on sovellettavissa Exitin asiakastyöhön – asiakkaan voi olla vaikea luottaa työntekijään kokemansa trauman takia.

Traumatisoiva tapahtuma uhkaa ihmisen uskomusjärjestelmää. Yleensä terve ihminen uskoo, että maailma on hyvä, elämä on taroituksenmukaista ja että ihmiset ovat arvokkaita. Järkyttävä tapahtuma voi murskata uskomusjärjestelmän, koska se tapahtuu ennustamatta ja sattumanvaraisesti. Haavoittumattomuuden illuusio häviää ja ihminen menettää hallinnantunteensa. (EMDR-yhdistys, 2025.)

Traumatisoituneen henkilön oireilu voi olla vaihtelevaa ja laaja-alaista, mm. psykoottisia oireita, dissosiativisuutta, mielialojen vaihtelua, päihdehakuisuutta, fyysisiä oireita tai ahdistuneisuutta. Oireilu voi kadota ja aktivoitua nopeasti uudelleen. (Salo O. et al. 2023, 62–64.) Traumakokemus ja siihen liit-

tyvät tunnesisällöt pidetään usein poissa tietoisuudesta erilaisten puolustusmekanismien avulla. Tällöin mielikuvat ja kokemus itsestä ja toisista voivat vääristyä. (Salo O. et al. 2023, 55.) Traumat tulevat usein esille erilaisina keuhollisina kokemuksina. Trauman sanallistaminen voi merkitä trauman uudelleen tapahtumista. (Salo O., et al. 2023, 63.) Nämä kaikki seikat on tarpeen ottaa huomioon Exit-työssä, koska niillä on voinut olla vaikutusta asiakkaan radikalisoitumiseen, ja niillä voi olla vaikutusta irtautumistyöskentelyyn sekä asiakkaan ja työntekijän väliseen yhteistyösuhteeseen. Ns. traumasensitiivinen työote on Exit-työntekijän perustaito.

Traumatietoisuus jäsentää Exit-työn kohtaamisia

Exit-asiakastyössä työntekijä tunnistaa trauman vaikutukset asiakkaan vireystilaan, käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen, mutta ei pyri käsittelemään traumaa terapeutisesti. Työntekijä toimii rauhallisesti, ennakoitavasti ja johdonmukaisesti, mikä tukee asiakkaan turvallisuuden tunnetta ja luottamuksen rakentumista (Meredith & Horgan, 2024; Salo et al., 2023). Trauman kokeneen henkilön luottamuksen syntyminen voi viedä hyvin pitkään. Sitä voi joutua kärsivällisesti luomaan ja odottamaan. (Hämäläinen 2015, 286.) Exit-

työn, kuten muunkin vaativan asiakastyön periaatteisiin kuuluu, että työntekijä luo turvallista tilaa omalla käyttäytymisellään ja toiminnallaan (sekä organisaation toimintatavoilla). Työntekijä on itse vakaa, luotettava, ennustettava, turvallinen ja myös sanoittaa tarvit-



**Exit-työssä työntekijä
tukee asiakkaan
turvallisuutta ja
voimavaroja.**

taessa turvallisuutta. Kun yhteistyösuhteeseen asiakkaan kanssa tulee katkoksia eli ongelmia, konflikteja tai esimerkiksi ymmärrysvirheitä, ne pyritään selvittämään asiakkaan kanssa korostaen mahdollisimman turvallista, vakaata, luotettavaa tilaa ja kanssakäymistä. Trauman kokeneen asiakkaan kanssa tällaisten katkokkien syntyminen on mahdollista. Tukea asiakastyössä käytetään tarvittaessa erilaisia vireystilan säätelyn ja maadoittamisen keinoja, jotta asiakas pääsee rennompaan ja toimintakykyisempään, optimaaliseen tilaan pois yli- tai alivireystilasta, jotta mielen on mahdollista toimia hyvin. Näitä keinoja ovat

mm. erilaiset keho-mieli-harjoitukset, kuten hengitysharjoitukset, eri aistien käyttö maadoittumisessa tai kehon painon tunne mm. istuinta ja lattiaa vasten (ks. tietoa vireystilasta sekä menetelmät).

Kun asiakas kohdataan Exit-työssä, hänen traumakokemustaan ei eletä uudelleen eikä nosteta traumaan liittyviä yksityiskohtia esiin. Työntekijän havaitessa traumasta johtuvaa toimintaa, hän tukee asiakasta vakautamaan mielen tilaa. Yhteistyössä pyritään toimimaan asiakkaan mielen toimivimman, kehittyneimmän, vakaimman ja pohtivimman puolen kanssa. Asiakas voi rauhoittua, kun työntekijä on itse rauhallinen eikä kiirehdi ja osoittaa toiminnallaan tasapainoisuutta, turvallisuutta ja luotettavuutta. Asiakastyötä tukee merkittäväällä tavalla, jos työntekijä osaa havaita ja säädellä asiakkaan yli- ja alivireystilaa. Sisällöltään järkevä asiakastyö voi tapahtua vain näiden tilojen välisessä optimaalisessa sietotilassa eli ns. sietoikkunassa, jossa ihminen voi olla rauhallinen ja kykenee järkevään ajatteluun.

Jos asiakkaassa tapahtuu aiemman vahvan traumatisoitumisen takia minätilojen vaihdos, eli dissosiaatio, jossa henkilö siirtyy nopeasti toisesta mielentilasta toiseen, suojautu-

vampaan mielentilaan, työntekijän on tärkeää osata maadoittamisen keinot ja niiden kautta tukea asiakasta palaamaan kanssakäymisessä takaisin turvalliseen tilaan (nykyhetkeen) pois dissosiatiiivisesta mielentilasta. (Ks. menetelmäkappaleen harjoitukset: vireystilan säätely ja maadoittamisen keinot.)

Asiakkaan turvallisuuden tunnetta ja voimavaroja voi vahvistaa monin keinoin. Yhteistyössä asiakkaan kanssa pyritään saamaan elämään lisää toimintaa ja tekijöitä, jotka vahvistavat juuri hänen voimavarojaan. Näitä peruskeinoja ovat esimerkiksi liikunta, mielekäs ja hyvinvointia vahvistava tekeminen sekä erilaiset asiat, jotka auttavat henkilöä sietämään omia hankalia tunteitaan. Kun henkilö oppii tulemaan toimeen omien tunteidensa ja ajatustensa kanssa, yli- ja alivireystilat sekä mahdolliset dissosiatiiiviset minätilojen vaihtelut vähenevät. Ihminen on silloin tasapainoisempi. Omien vahvuuksien löytäminen ja kokemukset omasta toimijuudesta voivat auttaa hyvinvoinnin lisäämisessä. Tällöin henkilöllä on keinoja tehdä itse jotain tunnetilansa eteen, esimerkiksi rauhoittaa kehoa ja mieltä sen sijaan, että hän on vain ahdistuksen tai muun vaikean tunnetilan armoilla.



Lisätietoa:

Irene Palominon laatima tietolähde sosiaalialan ammattilaisille asiakastyöhön traumaosaamisen lisäämiseksi: [Trauma ja rakenteellinen dissosiaatio_Opas](#) (2023).

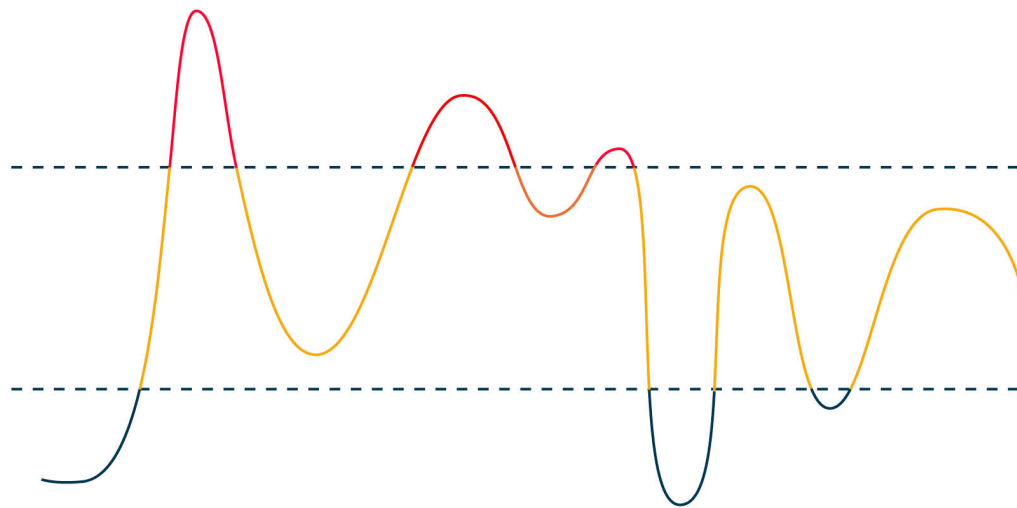
Käypä hoito -suositus: [Traumape-räinen stressihäiriö \(2025\)](#).

Trauma ja PTSD-häiriö, EMDR-yhdistys, linkki: <https://emdr.fi/trauma/> (2025).

Vireystilan säätely ja maadoittuminen

Vireystilalla tarkoitetaan virkeyden ja valppauden tasoa. Kun vireystila on tasapainossa, eli ei liian korkea tai liian matala, ihminen on sopivassa vireystilassa. Sopiva vireystila edesauttaa yksilöä oppimaan uusia asioita, keskittymään nykyhetkeen ja ylläpitämään hyvää toimintakykyä. On tavallista, että vireystila vaihtelee vuorokauden aikana. Vireystilaan vaikuttavat monet eri tekijät, kuten unen määrä ja laatu, tunteet, valoisuuden määrä ja vuorokauden aika. (Mieli ry, Serene 2025.) Tasapainoisessa, sopivan vireässä

tilassa ihminen on rauhallinen ja riittävän tasapainoinen. Silloin on mahdollista keskittyä ja ajatella järkevästi. Ylivireyttä on esimerkiksi ahdistunut olotila ja kun ajatus ”lähtee laukalle”. Fyysisesti epämukavan ylivireä tai kiihtynyt olo voi näkyä esimerkiksi niin, että kädet heiluvat stressaantuneesti tai jalka taputtaa lattiaan huomaamatta. Alivireyttä on mm. väsymyksen tunne, yhteisestä keskustelusta pois tippuminen, asiakkaan kokemama lamaantumisen tai ”jäätymisen” tila. (Emt.)



Ylivireys on liiallisen vireyden tila, esim. stressiä, ahdistusta, yliviikkautta, normaali ajattelu hankaloituu – taistelee tai pakene –tila.

Tasapainoinen vireystila on sopivan aktiivisuuden tila, jossa on turvallinen, rauhallinen, rento olotila, järkevä ajattelu on mahdollista.

Alivireys on alhaisen vireyden, vähäisen aktiivisuuden tila, esim. uneliaisuus, lamaannus, tila, jossa voi selviytyä ns. jäätymällä, ei voi paeta tai taistella vastaan.

Vireystilaa kuvaava kuvio.

On mahdollista tunnistaa ja säädellä omaa viireystilaa ja lisätä kehon ja mielen hyvinvointia. Stressi voi nostaa viireystilaa. Sen taustalla voi olla esimerkiksi turvattomuuden tunne, liika kiire ja tilanteen hallinnan puute. Kun stressi jatkuu pitkään ja voimakkaana, viireystila on jatkuvasti koholla. Tällöin ihmisen on vaikea rauhoittua tai rentoutua ja palata sopivaan viireystilaan. Liiallinen ja pitkään kestävä stressi voi aiheuttaa jatkuvaa ylivireystilaa, mikä puolestaan voi altistaa erilaisille sairastumisille.

Trauman kokeneelle henkilölle on erityisen tärkeää, että ympäröivät olosuhteet eivät tuota ylivireyttä. Menneet vaikeat kokemukset voivat aiheuttaa traumaattista stressiä ja vaikuttaa ihmisen turvallisuudentunteeseen. Tällöin on usein vaikeaa ylläpitää sopivaa viireystilaa. Traumaattisesta stressistä kärsivällä henkilöllä voi olla nopeaa ja hallitsematonta viireystilan vaihtelua, kun jokin asia (triggeri) palauttaa haastavan kokemuksen mieleen esimerkiksi kesken työpäivän. Viireystila voi myös olla jatkuvasti koholla.

Turvallisuudentunteen ja viireystilan välillä on vahva yhteys. Kun ihminen on peloissaan, nousee viireystila korkealle. Toisaalta äärimmäinen uhka saattaa johtaa alivireystilaan, jolloin ihminen lamaantuu. Sopivassa viireystilassa ollessaan ihminen kokee useimmiten olevansa turvassa. Asiakastyössä on hyvin tärkeää havainnoida asiakkaan viireystilaa ja tukea eri keinoin asiakasta kohti tasapainoista oloa. Perus-

keinot ovat turvallinen ympäristö, työntekijän oma rauhallinen olemus, vakaa olotila ja asiakkaan kohtaaminen rauhoittavasti. ([Mieli ry, Serene 2025.](#))

Viireystila-kuviossa (myös Mieli ry, Serene 2025) on kuvattu eri viireystiloja ja niihin liittyviä tuntemuksia. Ihmisellä on päivän aikana tavallista viireystilan vaihtelua. Säännöllinen vuorokausirytmisi ja riittävä uni auttavat pysymään sopivassa viireystilassa. Väsyneenä ihminen on usein alivireä. Jatkuva kiire ja epä-säännöllinen vuorokausirytmisi voivat viedä helposti ylivireystilaan. Tavanomaisia viireystilaan vaikuttamisen keinoja ovat esimerkiksi ajan viettäminen läheisten ja turvallisten ihmisten kanssa – se auttaa pysymään sopivassa viireystilassa. Myös itselle mielekäs liikunta helpottaa viireystilan tasaamista. (Emt.) Peruskeinoja arkeen ovat mm. palauttava liikunta, jooga, venyttely, käveleminen metsässä tai muussa omasta mielestä miellyttävässä paikassa ja lukeminen. (Emt.)

Maadoittaminen tarkoittaa olotilan tasaantamista yli- tai alivireystilasta tasapainoiseen viireystilaan, jossa ihmisen on mahdollista olla rauhallinen, keskittynyt ja hyvinvoiva. Maadoittaminen on hyvä keino palautua myös toisesta mielentilasta toiseen (traumatisoitumiseen liittyvä dissosiaatiohäiriö). Jos asiakas siirtyy toiseen mielentilaan, yli- tai alivireyteen, on monia keinoja, joilla on mahdollista palauttaa hänet takaisin tasapainoiseen, maadoittuneeseen olotilaan. (Mieli ry, Serene

2025.) Asiakasta voi tukea palaamaan tasapainoiseen tilaan esimerkiksi rauhallisella puheella ja sanoittamalla turvallisuutta ääneen sekä rauhoittelemalla asiakasta sanallisesti, kuten ”Ei ole mitään hätää.”, ”Olemme nyt täällä xx paikassa ja täällä on turvallista olla.”. Asiakasta voi kehottaa rauhoittamaan itseään, kuten ”Kyllä tämä tästä järjestyy.”, ”Aamulla kaikki näyttää paremmalta.”, ”Olen nyt turvassa.” Olotilan tasaamisessa ja palauttamisessa voi auttaa myös mm. syöminen tai juominen (esimerkiksi vesi, pastilli tai keksi). Helppoja käytännön rauhoittumiskeinoja kotona ovat esimerkiksi kämmenselän silittäminen, tyynyn halaaminen, lemmitkin rapsuttaminen ja suihkussa käyminen. Lisää maadoittavia harjoituksia on koottuna menetelmä-kappaleessa.



Lisää tietoa:

Mielenterveystalo.fi: [Ylivireyden rauhoittaminen](#), (2025).

Tukena voi olla mm. Mielenterveystalo.fi:n [Rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelma](#), (2025).

Yleiset mielenhäiriöt masennus ja ahdistus osana irtautumis-työskentelyä

Masennukseen kuuluu muitakin oireita, esimerkiksi:

- merkittävä painon lasku tai nousu
- ruokahalun muutokset
- unettomuus tai lisääntynyt unen tarve
- lähes päivittäinen väsymys tai voimattomuus
- liikkeiden ja mielen hidastuminen tai kiihtyneisyys
- arvottomuuden tai alemmuuden tunteet
- kohtuuttomat syyllisyyden tunteet
- vaikeudet ajatella, keskittyä tai tehdä päätöksiä sekä
- kuolemaan liittyvät mielikuvat tai itsemurha-ajatukset

Hyvin yleisiä mielenterveyden häiriöitä ovat masennus ja ahdistus. Exit-työssä onkin tarpeellista tuntea perusasiat niistä, jotta asiakkaan tila voidaan tunnistaa, sen vaikutukset irtautumistyöhön voidaan havaita ja asiakas on mahdollista ohjata eteenpäin saamaan hoitoa sairauteen. Ahdistus näyttäytyy myös osana useissa mielenterveyden häiriötiloissa.

Masennus eli depressio

Masennustilassa ihmisen tavanomainen mieliala on huonontunut kokonaisvaltaisesti. Mielihyvä ja kiinnostus asioihin katoavat. Masennus ilmenee tunne-elämässä, ajattelussa, toimintakyvyssä ja jopa kehon toimintojen muutoksina. Eriasteiset masennustilat ovat hyvin yleisiä.

Arvottomuus, syyllisyys ja kuolema-ajatukset voivat tuoda omat vaikutuksensa väkivaltaiseen radikalisoitumiseen tai ekstremistiseen toimintaan Al-Attar, 2019. Exit-työssä voi pyrkiä erittelemään asiakkaan elämäntilannetta sekä kohtuuttomuutta itseä kohtaan. Irtautumistyöskentely voi herättää monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Jos asiakas on valmiiksi masentunut, voi aktiivinen irtautumisen työstäminen jopa syventää oman syyllisyyden tunnetta menneen elämän teoista ja vahvistaa heikkoa omanarvontuntoa. Asiakkaan tukeminen sensitiivisellä otteella on tarpeen, samoin kuin ohjaus terveydenhuollon pariin. Vakava masennus

on aina riski hyvinvoinnille, joten ammatillisen hoidon lisäksi sosiaalinen, vahvistava tuki on tärkeää. On myös hyvä pyrkiä löytämään positiivisuutta elämästä, esimerkiksi harjoituksilla, joiden tavoitteena on löytää mielekkyyttä, voimavaroja, toivoa ja iloa elämään (ks. menetelmäosio). Säännöllisen liikunnan on osoitettu olevan oiva keino ainakin lievempien depressioiden hoidossa. Lyhytkin päivittäinen kävely riittää tuomaan parannusta vointiin, mielialaan, nukkumiseen ja ahdistuneisuuteen. Alkoholin käytöllä on vaikutusta depressioon. (Rovasalo 2025.)

Masennuksella voi myös olla linkitys väkivaltaiseen radikalisoitumiseen (Al-Attar, 2019). Masentuneen henkilön itsetuhoisuus, vihan tunteet ja kostonhalu voivat toimia työntävinä tekijöinä väkivaltaisesti radikalisoituneeseen toimintaan. Henkilön ärsytyskynnys voi masentuneena madaltua, millä voi olla vaikutusta radikalisoituneisiin tekoihin. Asiakastyössä on tärkeää huomioida, ettei asioiden työstäminen lisää asiakkaan epäonnistumisen kokemuksia, syyllisyyden tunnetta, häpeää tai toivottomuutta. (Emt.) Masentuneen, kuten muidenkin asiakkaiden kohdalla, on hyvä tietää, että viha on usein helpompi tunne kohdattavaksi kuin jokin muu asiakkaan tuntema primaaritunne, johon asiakkaan olisi hyvä päästä käsiksi, jotta myös irtautumistyöskentely voi onnistua. Asiakkaan masennus ja mahdollinen pitkittynyt suru tulisi hoitaa terveydenhuollossa (emt.). Kun suru muut-

tuu masennukseksi, on taustalla usein erilaisia ilmaisemattomiksi jääneitä kipeitä tunteita ja mielikuvia (Rovasalo, 2025).

Ahdistus

Normaali ahdistus auttaa ihmistä ohjaamaan toimintaansa haluttuun suuntaan ja välttämään vaarallisia tilanteita. Se saa ihmisen pohtimaan omaa tilannettaan ja etsimään siihen ratkaisua sekä tekemään isoja muutoksia. Pelko ja ahdistuneisuus varoittavat ihmistä uhkaavista tilanteista, eli ahdistumiskyky sinänsä on normaali. Kaikki ihmiset kokevat ahdistusta ainakin lievänä tunnetilana ohimenevästi hyvin usein. Ahdistuneisuudella tarkoitetaan pelonsekaista tai huolestunutta tunnetilaa, johon liittyy osin tietoinen tai tiedostamaton huoli menneisyyteen, nykyhetkeen tai tulevaisuuteen liittyvästä tapahtumasta. Ahdistus voi tuntua levottomuutena, rauhattomuutena, lamaannuksena, pelokkuutena tai hallitsemattomana paniikkina. Pahimmillaan ahdistuneisuus muistuttaa kuolemaan, hajoamiseen tai yksinäjämiseen liittyvää kauhunomaista ja lamaavaa pelkoa. Osana muita altistavia tekijöitä ihmisen kokema ahdistuksen ja uhkan tunne voivat toimia työntävinä tekijöinä kohti radikalisoitumista (Al-Attar, 2019).

Ahdistus voi johtua elämäntilanteesta, ulkoisista tekijöistä tai sisäisistä ristiriidoista. Olipa mielessä oleva uhkakuva realistinen tai ei, sen

lähestyminen aiheuttaa ahdistusta jo ennakoon. Usein voi auttaa, jos pystyy nimeämään ahdistuksen taustalla olevia tunteita tai ajatuksia. Ahdistuneisuus aktivoi elimistön sympaattista hermostoa ja sitä kautta monia elimistön stressijärjestelmään kuuluvia fysiologisia toimintoja. Siksi ahdistuneisuuteen liittyy usein erilaisia fyysisiä oireita. (Ahdistukseen voi myös vaikuttaa vastaavasti keho-mieli-harjoitteilla, ks. tämän julkaisun menetelmät viireystilan säätelyyn, mindfulnessiin sekä rentoutumiseen liittyen.) Ahdistuksen kokemus on yleinen erilaisissa häiriötiloissa, joten on tärkeää, että Exit-työntekijällä on tietoa ilmiöstä ja hän voi tukea asiakasta löytämään luotettavaa tietoa sekä joitakin peruskeinoja tukea omaa hyvinvointiaan. Ahdistuksen lievittäminen erilaisilla keinoilla voi olla merkittävä asia ihmisen hyvinvoinnille ja hänen kyvyllään olla Exit-asiakkuudessa ja työstää irtautumiseen liittyviä teemoja. Ahdistus on myös normaaliin elämään kuuluva tunne, mutta olotilan vahvistuessa ja häiritessä arkea kannattaa asiakas ohjata terveydenhuollon pariin.

Exit-työskentelyssä on hyvä tietää, että ahdistuneisuutta esiintyy oireena lähes kaikissa mielenterveyden häiriöissä, kuten masennuksessa, psykoosissa, paniikkihäiriössä, sosiaalisten tilanteiden pelossa, fobioissa, traumaperäisessä stressihäiriössä ja päihderiippuvuudessa. Ahdistuneisuutta ilman muuta mielen terveyden häiriötä nimitetään yleistyneeksi ahdistuneisuushäiriöksi (tai muuksi ahdistuneisuushäiriöksi). ([Terveyskirjasto, ahdistus ja ahdistuneisuus, 2025.](#))

Erilaiset tietoisien läsnäolon (mindfulness) harjoitukset ja rentoutusmenetelmät on koettu hyödyllisiksi (ks. oppaan menetelmäosio). Monesti auttaa, kun ymmärtää, että ahdistukseen liittyvät ajatukset ja tunteet ovat vain ajatuksia ja tunteita, jotka tulevat ja menevät. Niitä voi tarkastella ja ihmetellä, ja niiden rinnalle kannattaa etsiä myös uusia parempia ajatuksia. Runsas päihteiden (myös alkoholi ja kofeiini) käyttö pahentaa ahdistuneisuutta. Riittävä uni ja vähäinenkin liikunta auttavat vähentämään ahdistusta (Emt. 2025.) Exit-työssä asiakas tulee ohjata luotettavien tiedonlähteiden äärelle ja tarvittaessa hakeutumaan terveydenhuoltoon.



Lisää tietoa masennuksesta esim. Duodecim Terveyskirjasto: [Masennustila eli depressio - Terveyskirjasto](#) tai Mielenterveystalo.fi: Masennus | [Mielenterveystalo.fi](#).

Lisää tietoa:
Mielenterveystalo.fi: [Ahdistus, Tervetuloa ahdistuksen omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#) sekä [Työkaluja mielen hyvinvointiin](#) (2025.)
Terveyskirjasto, [ahdistuksen itsehoito-TUTKI-työkalun avulla](#). (2025.)
Terveyskirjasto, [ahdistuneisuus](#): (2025).

Psykoottiset sairaudet

Psykoosi on yleisnimitys mielenterveyden häiriöille, joissa todellisuudentaju vääristyy. Tällöin on vaikeuksia erottaa, mikä on totta ja mikä ei. Psykoosiin voi liittyä harha-aistimuksia ja poikkeuksellista käyttäytymistä. (Mielenterveystalo.fi, Psykoosi, 2025.) Psykoosisissa ajatus katkeilee. Henkilö saattaa puhua sekavia, hänellä voi olla aistiharhoja tai hän voi kuulla todentuntuja ääniä. Henkilöllä voi myös olla harhaluuloja ja hän voi esimerkiksi kuvitella olevansa vainottu tai omaavansa poikkeavia kykyjä. (Hus.fi, Psykoosisairaudet, 2025.) Psykoosiin voi kuulua itseilmäisen vaikeutta. Oireilu voi ilmetä esimerkiksi tunne-elämän, käyttäytymisen ja toimintakyvyn muutoksina, muistiin tai oman toiminnan suunnitteluun liittyvinä oireina. Psykoosiin voi liittyä myös muita psyykkisiä tiloja, kuten masennusta, ahdistusta, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, pakko-oireita, itsetuhoisuutta tai maniaa. Oireiden määrä, voimakkuus ja kesto vaihtelevat paljon. Toisinaan henkilön voi olla vaikea tunnistaa oireita itse. Jotkut oireet väistyvät tai lievenevät, mutta psykoosisairauteen voi kuulua myös pitkäaikaisoireita. (Mielenterveystalo.fi, Mitkä ovat psykoosin oireita, 2025.) Hoitoon hakeutuminen olisi tärkeää, sillä psykoosisissa tarvitaan lääkitys voimien tasapainottumiseksi (Varhaispsykoosiklinikan asiantuntija 17.12.24). Exit-asiakas-

työssä voi tulla vastaan psykoottisia oireita, ja työntekijän onkin tärkeää tietää perusasiat sairaudesta mm. siksi, että psykoosin hoito voidaan aloittaa ajoissa. Joskus voi olla vaikea tunnistaa asiakkaan oireita psykoosiin liittyviksi – siksi tieto sairaudesta on tärkeää. Psykoosi ei välttämättä ole este Exit-asiakkuudelle, vaan henkilö voi olla asiakkaana oman vointinsa mukaan. Työntekijän voi olla tarpeellista kysyä asiantuntevaa konsulttatiota terveydenhuollon yhteistyötaholta joko asiakkaan luvalla (tai jos se ei ole mahdollista, mutta lisätieto on kuitenkin olennaista) kysymällä apua anonymisti, jolloin asiakasta ei voi tunnistaa Exit-työskentelyyn liittyvistä tiedoista.

Työntekijän on mahdollista huomata asiakkaassa uusia, epätavanomaisia oireita tai voimien muutosta verrattuna entiseen. Turvallinen ja luottamuksellinen yhteistyösuhde auttaa asiakkaan tukemisessa sekä hoitoon ohjaamisessa. Asiakkaan oman hallinnantunteen tukeminen on tärkeää. Siinä auttaa, että asiakas saa perustietoa sairaudesta (psykoedukaatio) ja asiakasta ohjataan toimimaan hyvinvointia lisäävästi. Kun henkilö saa ensimmäistä kertaa psykoottisia oireita, voi hoitoon hakeutuminen parhaimmillaan estää sairaustilan kehittymisen vakavaksi. (Terveyskirjasto, Psykoosi, 2023.)

Skitsofrenia kuuluu psykoosisairauksiin. Sekin voi tietyissä olosuhteissa muiden al-

tistavien seikkojen kanssa (ei yksinään) lisätä alttiutta väkivaltaiseen radikalisoitumiseen. RAN:n mukaan ei ole kuitenkaan olemassa empiiristä näyttöä, että esimerkiksi terrorismi olisi pääosin mielenterveysongelmien, kuten skitsofrenian, aiheuttamaa. (Al-Attar, 2019.)

Harhaluuloja voivat olla esimerkiksi korostunut epäluuloisuus ja usko muiden pahantahtoisuudesta (Mielenterveystalo.fi, Perustietoa lievistä harhoista ja harhaluuloista, 2025). Exit-asiakastyössä on havaittu, että esiin voi nousta salaliittoajattelua, eli todellisuudesta vääristyneitä ajatuksia ilman sairaustaustakin. Salaliittoajattelu voi olla yksi osa väkivaltaisen radikalisoitumisen ilmiötä. Useimmiten salaliittoihin uskovilla henkilöillä ei ole mieleen liittyvää sairautta, mutta joillakin mielenterveyden häiriöillä voi olla vaikutusta alttiuteen uskoa salaliittoihin. Salaliittoajattelua voi olla vaikeaa kyseenalaistaa asiakkaan mielessä. Työntekijän tulisi ymmärtää asiakkaan näkökulmaa, jotta näkemystä voi käsitellä ja muuttaa. Salaliittoon uskova pitää näkemystään totena ja hän saattaa pitää toisin ajattelevaa työntekijää uhkana tai naiivina. Perusta yhteistyölle asiakkaan kanssa on turvallisuuden, luotettavuuden, ennakoitavuuden ja tarkoituksien läpinäkyvyyden rakentaminen. (RAN 2024, Conclusion Paper, The attraction of conspiracy theories and disinformation.)

Exit-työssä asiakasta voi tukea ohjaamalla hänet luotettavan tiedon ääreen, tekemällä konsultatiivista yhteistyötä hoitotahojen kanssa sekä ohjaamalla asiakas hakeutumaan hoitoon. Psykoottisessa tilassa asiakas uskoo kokemiinsa harhoihin, mutta yhteisessä työskentelyssä voi pyrkiä vaikuttamaan hänen realiteeteissa olevaan minäänsä (konsultaatitieto Psykotraumatologian keskuksen psykiatriltä, 2024). Asiakkaan tila ja harhojen laatu tulee ottaa todesta, joten jos henkilöllä on esimerkiksi väkivaltaisia suunnitelmia, teon mahdollisuutta ei pidä vähätellä. Psykoosin aikana ihmisen on huomattavan vaikea erottaa, mikä on totta ja mikä ei (Mielenterveystalo.fi, Perustietoa lievis-tä harhoista ja harhaluuloista, 2025), mikä voi olla riski väkivaltaisesti radikalisoituneille ajatuksille ja niiden muuttumiselle mahdolliseksi toiminnaksi. Exit-työssä voi tulla vastaan tilanteita, joissa syntyy ilmoitusvelvollisuus. Työntekijän on osattava arvioida tilanteen vakavuusaste ja toimia sen mukaan, esimerkiksi välittämällä tieto vakavasta väkivallan uhasta viranomaisille.

Käytännössä asiakastyössä henkilöä tuetaan pysymään realiteeteissa ja pyritään vaikuttamaan hänen terveen minänsä osuuteen siten, ettei hän toimi väkivaltaisesti. Väkivaltaisesta radikalisoitumisesta irtautumisessa voi konsultoida esimerkiksi Niuvanniemen valtakunnallisen poliklinikan asiantuntijoita tai

muita hoidon asiantuntijatahoja. Näitä tahoja ovat esimerkiksi asiakkaan oman hyvinvointialueen oikeuspsykiatriset palvelut. Konsultoinnin tavoitteena on, että Exit-toiminta voi vastata omalta osaltaan mahdollisimman hyvin asiakkaan tarpeisiin ja toteuttaa omaa erityistehtäväänsä. Psykoosisairaus saattaa aiheuttaa häpeän tunnetta, mihin Exit-työskentelyssä voi vaikuttaa mm. ei-stigmatisoivalla, hyväksyvällä asiakaskohtaamisella. Tämän julkaisun harjoitusosiossa on harjoitus häpeän ja aiheettoman syyllisyyden käsittelemiseen. Tavanomaiset terveelliset elämäntavat tukevat psykoosisairaudesta kuntoutumista.



Lisää tietoa salaliittoajattelusta: RAN 2024, [Conclusion Paper, The attraction of conspiracy theories and disinformation: A mental health Perspective](#), (2025).



Lisää tietoa psykoosista (Mielenterveystalo.fi):

- [Mistä psykoosi johtuu](#), (2024).
- Psykoosin hoito, Linkki: [Psykoosin hoito | Mielenterveystalo.fi](#) (2025).
- Tunnista psykoosin varomerkit, Linkki: 14. [Tunnista varomerkit | Mielenterveystalo.fi](#) (2025).
- Miten voin auttaa psykoosiin sairastunutta, linkki: [Miten voin auttaa psykoosiin sairastunutta? | Mielenterveystalo.fi](#) (2025).

Lisätietoa skitsofreniasta:

- Mielenterveystalo.fi, [skitsofrenia: Skitsofrenia | Mielenterveystalo.fi](#) (2025).
- Käypä hoito –suositus, skitsofrenia: [Skitsofrenia](#) (2025).
- Asiakas voi hyötyä Mielenterveystalo.fi:n rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelmasta ammatillisen hoidon ohella. [Tervetuloa rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#) (2025).

Autismi ja ADHD osana irtautumis- työskentelyä

Autismikirjo

Autismikirjon häiriö on kehityksellinen poikkeavuus. Ydinoireita ovat kommunikation ja sosiaalisen vuorovaikutuksen huomattava poikkeavuus sekä stereotypiat, joilla tarkoitetaan rajoittuneita, toistavia ja kaavamaisia käyttäytymispiirteitä, kiinnostuksen kohteita ja toimintoja. Oireet vaihtelevat lievestä vaikeisiin. (Mielenterveystalo.fi, Autismikirjon häiriöt, 2025.) Häiriön syyt ovat tämänhetkisen tiedon mukaan biologisia – kyse ilmiössä on geenien ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Terveyskirjasto, Autismikirjon häiriöt 2025.) Autismikirjon piirteet ja niiden aiheuttama haitta ihmiselle vaihtelevat paljon. Autismiin liittyy myös myönteisiä piirteitä. (Mielenterveystalo.fi, Autismikirjon omahoito-ohjelma 2025.)

Ihmisen, jolla on autismikirjon häiriö, aivot toimivat osittain toisin kuin neurotyypillisillä henkilöillä, ja hän hahmottaa maailmaa eri tavalla. Joidenkin asioiden tekeminen on hänelle vaikeampaa, kun taas toiset asiat voivat sujua tavallista helpommin. Kokonaisuuksien, asiayhteyksien ja tilanteiden hahmottaminen voi olla vaikeaa, kun taas yksityiskohdat saattavat jäädä hyvin mieleen. Ystävyyssuhteiden luominen ja tapa olla vuorovaikutuk-

sessä toisten kanssa voi olla erilaista. Henkilön, jolla on autismikirjon häiriö, on usein vaikea ymmärtää, miltä toisista tuntuu, mitä he ajattelevat ja miksi toiset toimivat tietyllä tavalla. Hänen voi olla vaikea tietää, mitä häneltä odotetaan ja miten eri tilanteissa on soveliasta toimia. Henkilön, jolla on autismikirjon häiriö, on usein vaikea tulkita ilmeitä ja tilanteita. (Terveyskirjasto, Autismikirjon häiriöt, 2025.) Nämä seikat on hyvä osata huomioida Exit-irtautumistyöskentelyssä. Työskentelyssä on tarpeen käsitellä monia asiakkaalle merkityksellisiä, yksilökohtaisia asioita, jotka ovat mahdollisesti voineet myötävaikuttaa henkilön radikalisoitumiseen ja voivat vaikuttaa myös irtautumisprosessin tekemiseen. Esimerkiksi henkilön, jolla on haasteita vuorovaikutuksessa ja sosiaalisen verkoston kanssa, voi olla tarpeen saada erityistukea ja palveluohjausta Exit-toiminnasta juuri näihin asioihin liittyen.

Autismikirjon häiriöön liittyy useiden muiden häiriöiden ja sairauksien suurentunut riski. Näitä ovat mm. aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD, psykoottiset oireet ja psykoosisairaudet, masennus, ahdistuneisuus, unihäiriöt, aistipoikkeavuudet ja epätyypilliset pelot. (Terveyskirjasto 2025, Autismikirjon häiriöt.)

Autismikirjon häiriöön saattaa liittyä monenlaisia vaikeuksia, kuten

- toimia ryhmässä ja saada ystäviä
- aloittaa ja ylläpitää keskustelua
- kertoa itsestä
- ymmärtää, mitä muut ihmiset
- ajattelevat ja tuntevat
- käyttää eleitä, ilmeitä ja
- katsekontaktia toisten kanssa puhuessa
- sopeutua muutoksiin ja uusiin tilanteisiin

Autismikirjon häiriöön voi liittyä myös erilaisia liitännäisoireita. Niitä voivat olla esimerkiksi oppimisvaikeudet ja aistipoikkeavuudet. (Mielenterveystalo.fi, Autismikirjon häiriöt, 2025.) Autistisen henkilön voi olla vaikea sietää stressaavaa tilannetta, jossa hänellä ei ole keinoja rauhoittumiseen (Autismisäätiö 2020, 15). Exit-työntekijän on tarpeellista tuntea autismin erityispiirteet, sillä niillä voi olla vaikutusta asiakassuhteen ylläpitoon ja työskentelyn sisältöön sekä henkilön hyvinvointiin. Työntekijän on tunnettava asiakkaansa ns. pintaa syvemmältä, jotta asiakas voi saada riittävää tukea muutostyöskentelyyn. On tärkeää osata nähdä myös se, että autismi ei ole vain haitta, vaan ihmisellä saattaa olla monia hyviä voimavaroja ja erityistä kyvykkyyttä, mistä voi olla apua tavoitteiden luomisessa ja elämän uudelleen suuntaamisessa.

Keinoja, joita osa autismikirjon henkilöistä käyttää erilaisuuden tunteen kanssa pärjäämiseen:

- **Välttely:** Joskus henkilö ei mene muiden seuraan siksi, että pelkää epäonnistuvansa. Tämä voi johtaa yksinäisyyteen. Eristäytyminen voi olla haitallista ja se voi mahdollisesti liittyä yhtenä tekijänä radikalisoitumisalttiuteen. (Eristäytyminen voi kuitenkin olla myös suojakeino stressin ja ahdistuksen sietämiseksi – se ei ole joka tilanteessa haitallinen keino.)
- **Mielikuvitusmaailma:** Kun asiat tuntuvat vaikeilta, henkilö voi rakentaa itselleen mielikuvitusmaailman. Mielikuvitusmaailmoihin uppoaminen voi olla hyvä tapa käsitellä erilaisuuden kokemusta.
- **Itsesyytökset:** Henkilö saattaa syyttää itseään kokemistaan vaikeuksista. Mutta muutkin ovat vastuussa sosiaalisten tilanteiden sujumisesta.
- **Syyntetsiminen muista:** Henkilö saattaa syyttää kaikesta muita ihmisiä. Tällöin hän saattaa ajatella, että itse on aina oikeassa ja muut typeriä. Henkilö voi ajatella, että häntä ei koske samat säännöt kuin muita, ja voi olla mahdotonta myöntää, että itsekin toimii väärin. Muiden uhkailu ja pelottelu voi tuntua ratkaisulta vaikeisiin tilanteisiin, koska silloin voi kokea, että itsellä on valtaa. Muiden syyttäminen on myös tapa suojella omaa itsetuntoa. Tämä on tärkeää tiedostaa Exit-työssä ja tukea asiakastyöskentelyn osana henkilön itsetunnon vahvistumista. Heikko itsetunto voi aiheuttaa suurta haittaa sekä omaan että muiden elämään. Se voi myös johtaa entistä suurempiin vaikeuksiin. On tärkeää oppia keinoja olla muiden kanssa tekemisissä ilman, että kenenkään tarvitsee pelätä.
- **Jäljittely:** Henkilö saattaa pyrkiä pärjäämään tarkkailemalla ja jäljittelemällä muita. Muiden eleitä ja äänensävyjä voi oppia jäljittelemään tarkasti. Jäljittelyn avulla voi oppia sosiaalisia taitoja, mutta toisaalta liiallinen jäljittely voi johtaa siihen, että ei oikein tiedä millainen itse on.

(Mielenterveystalo.fi, [Miten hyväksyä itsensä](#) 2025.)

Exit-asiakastyössä ja kun pyritään muutokseen, on tärkeää huomioida autistisen henkilön ajattelun erilaisuus sekä motiivit käyttäytymisen taustalla, ja hyödyntää tätä tietoa vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. Tavoitteiden asettamisessa on tärkeää huomioida asiakkaan yksilölliset tarpeet ja ajattelumaailma. Tavoitteet olisi hyvä asettaa konkreettiseksi ja pilkkoa pienempiin osiin. ([Autismisäätiö 2020](#), 16.) Tukiverkoston merkitys on huomattava. Autistisen henkilön voi olla hyvin vaikea luoda uusia luottamussuhteita menetettyjen suhteiden tilalle. (Emt.,16.)

Uuden opettelussa on tärkeää edetä positiivisen vahvistamisen, kannustamisen ja palkitsemisen kautta, ihmisen itsetuntoa tukien ja kunnioittavasti. Uuden oppiminen vaatii kärsivällisyyttä, tilanteiden ennakointia, opittavan asian purkamista pienempiin osiin, onnistumisen palkitsemista ja monia toistoja. Haastavan käytöksen ensisijainen hoitomuoto on yhteisten toimintamallien muuttaminen, mikä tulisi huomioida osana Exitin asiakastyöskentelyä. (Terveyskirjasto 2024, Autismikirjon häiriöt.) On tärkeää, että henkilön kanssa toimivat tahot tekevät yhteistyötä ja noudattavat samoja toimintatapoja. Henkilöiden vaihtumista tulee mahdollisuuksien mukaan välttää, koska autismikirjon asiakkaille on tyypillistä haasteet vuorovaikutuksessa, ja sopeutuminen muutokseen on hidasta. Muutostyöskentelyssä, kuten hoidossa ja kun-

touttavassa toiminnassa, on huomionarvoista, että tässä häiriössä ”Ihminen ei sopeudu maailmaan vaan maailma ihmiseen” (Emt.) Kuitenkin asiakkaan pitäisi pystyä suuntaamaan pois haitallisesta, väkivaltaisesta toiminnasta kohti yhteiskunnan hyväksymiä toimintatapoja. Exit-työskentelyltä se vaatii pitkäjänteistä ja johdonmukaista yhteistä työskentelyä asiakkaan kanssa. Siksi on merkittävää, ettei Exit-asiakkuus tarkoita vain tiettyä, lyhyttä määrää asiakastapaamiskertoja, vaan työssä on mahdollista edetä kunkin asiakkaan erityisten tarpeiden mukaan. On myös tärkeää, että työntekijät säilyisivät mahdollisimman samoina, jotta asiakas tunnetaan, mikä tukee asiakkaan luottamussuhteen säilymistä. Autismikirjon henkilön on tarpeen oppia tunnistamaan tunteitaan ja huomaamaan ne ajoissa. Tunne on hyvä tunnistaa jo silloin, kun se on vaikea. Muuten se voi kasvaa sietämättömäksi, jolloin henkilö saattaa esimerkiksi raivostua tai lamaantua. Tunteet voivat tuntua ylivoimaisilta silloin, kun kuormitusta on paljon. Kuormitusta voivat aiheuttaa esimerkiksi epämiellyttävät aistimukset, sekavan tuntuiset tilanteet tai muu voimakas stressi. Kun tunteet ovat voimakkaita, on usein vaikea ajatella, löytää ratkaisuja ja rauhoittaa itseä. (Mielenterveystalo.fi, Miten vaikuttaa omiin tunteisiin, 2025.) Tämän julkaisun menetelmäkappaleessa on tunteisiin vaikuttamisen keinoja.



Exit-toiminta ei sisällä luvanvaraista terveydenhuollon työtä, vaan mielenterveyden hoito edellyttää erillisiä rakenteita ja terveydenhuollon ammattilaisten vastuuta.



Lisää tietoa:
[Autismiliitto](#) (2025)

[Autismisäätiö](#) (2025)

[Mielenterveystalo.fi, Miten vaikuttaa omiin tunteisiin: Miten vaikuttaa omiin tunteisiin?](#) (2025)

ADHD – aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö

ADHD:n ja rikollisuuden välistä yhteyttä on tutkittu paljon, ja häiriötä esiintyy rikoksia tehneiden henkilöiden parissa keskimääräistä enemmän. ADHD:n ja rikollisuuden välistä yhteyttä voi selittää ADHD:lle ominainen impulsiivisuus, elämishakuisuus ja tunnesäätelyn vaikeudet sekä oireyhtymän kanssa usein samanaikaisesti esiintyvät käytös- ja päihdehäiriöt. Rikolliseen maailmaan ajautumisen taustalla voi olla esimerkiksi elämishakuisuus, tunteiden säätely päihteiden avulla, impulsiivisuus sekä yleiset elämänhallinnan vaikeudet. ADHD saattaa aiheuttaa vaikeutta säädellä tunteita, esimerkiksi hillitä itseä käyttämästä väkivaltaa. Esimerkiksi tylsyyden kokemukset voivat olla vaikeita sietää. (Autismisäätiö, 2020) Monissa edellä mainituissa seikoissa kokonaisvaltainen Exit-työskentely voi olla asiakkaan tukena. Se voi esimerkiksi ohjata asiakasta soveltuvien harjoitusten oman toiminnan säatelemiseen (tunne- ja ajatussäätelyn keinot) sekä huomioida asiakkaan erityistarpeet, jotta Exitin ydintyöskentely ja irtautumisprosessi mahdollistuvat. Tieto ADHD:sta tukee myös asiakkaan oman elämänhallinnan lisääntymistä, ja palveluohjauksella asiakas voi löytää spesifiä tukea (esim. ADHD-liitto).

ADHD:ssä oman toiminnan säätely on kokonaisvaltaisesti hankalaa. ADHD:n ydinoirei-

ta ovat keskittymisvaikeudet (tarkkaamattomuus), yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. (Mielen terveystalo.fi, Mitä ovat ADHD ja ADT, 2025.) ADHD:n oireet vaihtelevat yksilöllisesti: toisilla on hankaluuksia keskittymisessä ja asioiden aikaansaamisessa, toisilla taas korostuu impulsiivisuus ja yliaktiivisuus. Joillakin henkilöillä ilmenee kaikkia edeltäviä. ADHD-oireisilla henkilöillä on usein vaikeuksia myös toiminnanohjauksessa ja tunteiden säätelyssä. Impulsiivisuuden lisäksi ominaista ADHD:lle on tunnesäätelyn ja käyttäytymisen kontrollin vaikeudet. Keskittymisen vaikeudet, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus korostuvat usein stressaavissa tilanteissa. Nämä seikat kannattaa huomioida Exit-työskentelyssä yhteistyössä asiakkaan kanssa, koska ADHD saattaa vaikuttaa merkittävästi asiakkaan elämään. On hyvä, että Exit-työskentelyn osana voidaan pohtia rajoittavia tekijöitä, mutta myös erilaisia soveltuvia keinoja saavuttaa omat tavoitteet sekä luoda mahdollisimman paljon hyvinvointia.

ADHD:n piirteistä impulsiivisuus ja elämishakuisuus saattavat johtaa harkitsemattomiin ratkaisuihin, jännityksen hakemiseen ja mahdollisesti myös rikolliseen toimintaan. ADHD:ssä on myös positiivisia puolia, jotka vaihtelevat yksilöllisesti. ADHD-oireiset henkilöt ovat usein luovia, elävät hetkessä ja innostuvat herkästi. Henkilöiden opiskeluvalmiuksia, työelämässä pärjäämistä sekä arjenhallinnan taitoja on mahdollista parantaa. Tärkeää on

oikeanlainen ja riittävän varhain aloitettu hoito. ADHD-piirteet eivät hoidon tai tuen avulla katoa, mutta merkittävää on, että piirteistä johtuvia haittoja voi vähentää sekä niitä voi oppia hallitsemaan ja hyödyntämään. (Autismisäätiö, 2020.)

ADHD:ssä hankaluuksia toiminnan ohjauksessa ovat työmuistia edellyttävät tehtävät, tarkkaavuuden ylläpitäminen sekä hankaluus säädellä omaa käyttäytymistä ja reaktioita. ADHD-piirteiselle henkilölle voi olla vaikeaa vastustaa tai säädellä sisäisiä impulsseja, ehkäistä automatisoituneita toimintoja tai sulkea häiriötekijöitä ulkopuolelle. Henkilö voi aloittaa kiinnostavan tehtävän täysin ongelmitta ja suorittaa sitä jopa tunteja keskittyneesti, mutta voi olla lähes mahdotonta aloittaa tylsäksi tai epämiellyttäväksi koettu tehtävä. Monilla henkilöillä, joilla on ADHD:n piirteitä, on taipumusta keskittyä asioihin toisinaan liiankin kanssa tai jäädä tehtävään juumiin niin, että siitä on vaikea irrottautua ilman ulkopuolista ohjausta. (Autismisäätiö, 2020.) Esimerkiksi verkossa tapahtuvaan väkivaltaiseen radikalisoitumiseen liittyvään toimintaan on helppo liittyä ja se voi palkita ADHD-piirteistä henkilöä. Exit-asiakastyössä voi tutkia asiakkaan väkivaltaisesti radikalisoitunutta toimintaa ja eritellä siihen mahdollisesti johtaneita seikkoja. Tarvittaessa asiakas ohjataan tukipalveluihin ADHD:hen liittyen ja jatketaan samalla Exit-työskentelyä irtautumiseen liittyen. Nykyään monet aikuiset tietävät omaa-

vansa ADHD-piirteitä, jolloin niiden vaikutuksesta väkivaltaisesti radikalisoituneeseen toimintaan on helpompi keskustella osana irtautumistyöskentelyä.

ADHD-oireisille ja autismin kirjon henkilöt voivat hyötyä harjoituksista, joihin kuuluu hyväksyntää, ajatusten ja tunteiden etäännyttämistä, arvojen kirkastamista ja psykologista joustavuutta. Voi olla hyödyllistä harjoitella saamaan kosketus hankaliin tunteisiin ja sisäisiin kokemuksiin. Sillä voi olla positiivista vaikutusta siihen, että tunteet eivät ohjaisi ongelmalliseen käyttäytymiseen. Henkilöitä on hoidettu esimerkiksi vaikuttamalla vihanhallintaongelmiin ja aggressiiviseen käyttäytymiseen, intensiivisiin tunteisiin (mm. dialektinen käyttäytymisterapia) sekä opettelemalla hyväksymään tunteita ja olemaan reagoimatta niihin (hyväksymis- ja omistautumisterapia HOT). Tunteiden ohjaaman käyttäytymisen sijaan henkilö voi valita arvojensa mukaisen tavan toimia. (Autismisäätiö, 2020.) Tämän julkaisun menetelmäosiossa on joitakin peruskeinoja tunteiden säätelyyn, tunteiden hyväksymiseen ja niihin reagoimattomuuteen sekä arvotyöskentelyyn. Exit-työssä oleva asiakas, jolla on ylläkuvattuja haasteita, on ohjattava myös asianmukaiseen terveydenhuollon arvioon ja hoitoon, jotta hän saa riittävästi asiantuntevaa ja monipuolista tukea.



Lisää tietoa:

Autismisäätiö 2020, Neurokirjon henkilöiden vankeusaikainen kuntoutus. [Opas ja kuntoutusmalli vankien kanssa työskenteleville](#), (2025)

[Terveyskirjasto, ADHD: ADHD \(aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö\)](#) (2025).

[Mielenterveystalo.fi, ADHD: Mitä ovat ADHD ja ADT?](#) (2025).

[ADHD-liitto](#) (2025).



ADHD-oireiset henkilöt ovat usein luovia, innostuvia ja elävät hetkessä, nämä piirteet voivat olla myös voimavaroja.

Johdanto menetelmien käyttämiseen asiakastyössä



**Mielenterveyden
tukeminen Exit-työssä
perustuu luottamukseen,
kokonaisvaltaiseen
kohtaamiseen ja asiakkaan
toimijuuden vahvistamiseen.**

Mielenterveyden tukeminen Exit-työssä tarkoittaa asiakkaan kokonaisvaltaista kohtaamista ja hänen hyvinvointinsa vahvistamista arjen tasolla (Kunttu, 2025; RAN, 2019). ”Mielenterveystaitojen vahvistaminen voi tuoda asiakkaalle merkittävää hyötyä irtaantumisprosessin aikana. Asiakkaan näkökulmasta esimerkiksi empatia, aktiivinen kuuntelu ja kulttuurinen sensitiivisyys eivät ole vain työntekijän ammatillisia valmiuksia, vaan ne luovat kokemuksen siitä, että hänet kohdataan aidosti ja kunnioitavasti. Kun asiakas saa mahdollisuuden harjoitella tunteiden tunnistamista ja säätelyä, vuorovaikutustaitoja sekä arjen hallintaa turvallisessa ympäristössä, hänen kykynsä käsitellä stressiä, pettymyksiä ja muutostilanteita vahvistuu. Tämä voi lisätä toivoa, osallisuuden tunnetta ja uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin – tekijöitä, jotka tutkimusten mukaan tukevat irtaantumista väkivaltaisista yhteisöistä ja ehkäisevät paluuta vanhoihin toimintamalleihin.” (Boyd-MacMillan & De Marinis, 2019; Carlsson, 2021; Kunttu, 2025.)

Menetelmissä huomioitavaa

- Exit-asiakastyön perusteisiin kuuluvat: riittävä aika, rauhallinen tila, luottamuksen ja turvallisuuden tunteen rakentaminen ja ylläpito, asiakkaan näkökulman huomioiminen sekä vuorovaikutussuhteen

ymmärtäminen, kuten työntekijän oman tilan reflektointi ja säätely.

- Erilaisia menetelmiä tulee käyttää harkitusti, niin että ne hyödyttävät asiakkaan tilannetta. Asiakkaan osallistuminen harjoitusten tekemiseen on vapaaehtoista, ja toimijuuden tulee säilyä asiakkaalla. Harjoitus on aina mahdollista keskeyttää, jos se ei esimerkiksi tunnu hyvältä.

Tässä koottuna asioita, jotka on hyvä huomioida erilaisia menetelmiä vali- tessa ja käytettäessä:

- Työntekijällä on perusteltu näkemys menetelmän käyttämisestä, eli mikä sen tavoite on. Menetelmän käyttö on suunnitelmallista, ja sen hyödyllisyyttä on pohdittu asiakkaan muutosprosessin ja sen hetkisen toimintakyvyn mukaan.
- Työntekijä osaa sanoittaa menetelmän asiakkaalle ennen sen käyttöönottoa ja menetelmän käytön aikana sekä kertoo käytettävän menetelmän tarkoituksesta ja kulusta riittävästi. On tärkeä arvioida, mikä on riittävä tiedon määrä ja miten paljon harjoitusta käydään läpi ennen sen aloittamista.

- Työntekijä tarkistaa, kuinka asiakas suhtautuu harjoitukseen: onko se hänelle esimerkiksi kiinnostava ja mielekäs vai turhauttava ja epäsoviva.
- Työntekijä osaa arvioida, edistääkö harjoitus asiakkaan laajemman tavoitteen saavuttamista ja miten se lisää asiakkaan hyvinvointia. On olennaista arvioida esimerkiksi, tukeeko rauhoittumisen taitojen oppiminen asiakkaan keskeisemmän Exit-työskentelyn tavoitteen toteutumista.
- Harjoituksen loputtua asiakas ja työntekijä voivat yhdessä reflektoida kokemusta: tehdä havaintoja asioista, ajatuksista ja tunteista. Harjoitus voi olla myös työskentelyn päätös. Tällainen voi olla esimerkiksi harjoitus, joka auttaa tasapainottumaan tapaamisen lopussa tunteita nostattavista asioista, joista on keskusteltu. Työntekijä arvioi myös itsenäisesti, oliko harjoitus hyödyllinen asiakkaalle.
- Työntekijällä on ymmärrys vireystilailmiöstä ja hän tarkkailee, onko asiakas sopivassa vireystilassa vai ei (ks. julkaisun kohdat menetelmistä sekä traumatietoudesta).
 - Jos asiakas siirtyy sietoikkunasta yli- tai alivireyteen, työntekijällä on valmius ja erilaisia keinoja tukea

asiakkaan palautumista tasapainoiseen mielentilaan.

- Turvallisessa, traumasensitiivisessä asiakastyössä on tärkeää, että työntekijä on tutustunut mielen tasapainottamisen keinoihin, ja hän lähtee kohtaamistyöhön otteella, joka heijastaa asiakkaaseen turvallisuutta, vakautta, rauhallisuutta ja luotettavuutta. Hän osaa myös arvioida ja reflektoida omaa tilaansa, pystyy balansoimaan oman tunne- ja ajatustilansa eikä vie omaa tunnekuormaansa asiakkaiden kannettavaksi.

Tunteiden säätely yli- ja alivireystiloissa

Tasapainottava perus hengitysharjoitus

Harjoitus rauhoittaa, tasapainottaa ja maa-doittaa oloa. Sitä voi käyttää ylivireän tilan laskemiseen (esim. laukkaava mieli, ajatukset, ahdistus), yleiseen rauhoittumiseen, tähän hetkeen kiinni pääsemiseen ja rentoutumiseen. Harjoitus on yleisessä käytössä oleva tavanomainen keino muuttaa omaa olotilaa esimerkiksi kiireisen päivän keskellä ja sopii arkipäiväiseen käyttöön kaikille ihmisille, joille hengitykseen keskittyminen ei tuota ongelmia.

1 Istu rauhassa tuolissa hyvässä asennossa, tunne jalat lattiassa ja kehon paino tuolia vasten.

2 Hengitä nenän kautta sisään hitaasti ja syvään. Anna hengityksen kulkea pallean asti siten, että pallean kohoa.

3 Hengitä suun kautta ulos erittäin hitaasti. Voit laskea esimerkiksi kuuteen uloshengityksen aikana.

Voit pitää ihan pienen tauon sisään- ja uloshengityksen välissä hyperventilaation eli liikahengittämisen estämiseksi.

Toista sisään- ja uloshengitys hitaasti.

Kun harjoittelet tätä usein, voit pidentää uloshengityksen hitautta: voit uloshengityksen aikana laskea ensin kuuteen, sitten seitsemään ja edistyessäsi voit pidentää uloshengitysaikaa vielä paljon enemmän, esim. laskea kahteentoista. Rauhallinen uloshengitys aktivoi vagushermaa, rauhoittaa kehoa ja sitä kautta mieltä. Perus hengitysharjoituksen voi tehdä vaikka kerran päivässä tai tarvittaessa useamminkin. Kun menetelmä tulee tutuksi, se on helppo ottaa käyttöön oman rauhoittumisen ja rentoutumisen työkaluksi.

Turvapaikka- ja rentouttava paikka-harjoitus

Harjoituksen tavoitteena on rentoutuminen, rauhoittuminen, vireystilan säätely sekä mielekkään olotilan löytäminen ja sen avulla hyvinvoinnin vahvistaminen.

Harjoitusta käytetään myös ennen haastavaa tilannetta, kuten asiakastyössä ennen vaikean asian käsittelyä. Asiakastyössä menetelmää on suositeltavaa käyttää esimerkiksi tapaamisen lopussa, jolloin tunteita ja ajatuksia saa tasattua harjoituksen avulla ennen tilasta poistumista. Näin luodaan asiakkaalle turvallista tilaa tapaamiseen ja myös sen jälkeiseen aikaan.

Huom. Trauman kokeneelle lempipaikka- tai rentouttava maisema -harjoitus voivat nimensä perusteella toimia paremmin kuin turvapaikkaharjoitus, koska turvapaikka voi muistuttaa pelosta tai vaikeasta tilanteesta. Jätä tällöin harjoituksen eri osista sana turva pois ja korvaa se mielipaikalla tai rentouttavalla, rauhoittavalla paikalla.

Turvapaikkaharjoitus on hyvin yleinen harjoitus ja sitä käytetään paljon. Se löytyy myös netistä äänitteenä, esim. [Turun Kriisikeskuksen versio](#) (2025). Harjoitusta voi tehdä joka päivä. Alussa harjoitusta kannattaisi toistaa tarpeeksi usein, jotta turvapaikka/mielipaikka olisi aktivoitavissa, kun sille tulee tarve.

Turvapaikkaharjoitus, kesto 12–15 min

Muistele jotain miellyttävää paikkaa tai kuvittele mieleesi paikka tai maisema, jonka koet mieluisaksi ja turvalliseksi. (Paikka on usein suomalaiselle esim. ranta, veden äärellä oleminen tai metsä. Asiassa on yksilöllisiä eroja ja kulttuurisesti esimerkiksi metsän voi kokea myös uhkaavana.)

Pyri rentoutumaan, tee ensin vaikka perushengitysharjoitus. Voit tehdä harjoituksen toki myös ilman hengitysharjoitusta, jolloin se on kevyempi ja lyhyempi.

- 1 Hengitä nenän kautta sisään hitaasti ja rauhallisesti, syvään palleaan asti.
- 2 Hengitä ulos suun kautta erittäin hitaasti. Puhalla kaikki ilmat ulos rauhallisesti, keskity nimenomaan hitaaseen uloshengitykseen.

Tarvittaessa pidä lyhyt tauko sisään- ja uloshengityksen välissä. Toista ainakin 5 kertaa (esim. 5–8 kertaa).

Hengitysharjoituksen jälkeen mene mieluisaan, turvalliseen paikkaan tai maisemaan (todellinen tai nyt kuvittelemasi: huom. vain positiivisia asioita) ja ole tässä pieni hetki.

Pohdi tai kirjoita, kirjoittamisaika voi olla vähän pidempi:

- Miltä paikka näyttää? Kuvaile tarkasti. (40 s – 1 min)
- Miltä paikassa kuulostaa? Kuvaile. (40 s – 1 min)
- Miltä paikassa oleminen tuntuu? Mitä voit koskea siellä? (40 s – 1 min)
- Miltä paikassa tuoksuu? (40 s – 1 min)
- Mitä voit maistaa paikassa ollessasi? (40 s – 1 min)

Huom. Voit muuttaa näitä mielikuvia mukavampaan suuntaan!

Lopuksi aktivoi itsellesi paikkaan liittyvä tunnussana. Se on yksinkertainen sana, jonka avulla voit rauhoittaa itseäsi muissakin tilanteissa muistamalla tämän turvapaikan sekä aktivoida rentoutumisen kokemuksen. Kun nimeät paikan, tunne olevasi tässä nimetyssä, rentouttavassa paikassa pienen hetken ajan.

Voit tehdä harjoituksen kuvittelemalla, kirjoittamalla tai piirtämällä.

Tunteiden säätely voimakkaissa yli- ja alivireystiloissa sekä mielentiloista toiseen palaaminen

Tunteiden säätelyn keinoja tilanteissa, joissa on voimakas paha olo ja joissa olotilaa on tarpeen muuttaa, kutsutaan kriisitaidoiksi. Kriisitaitojen menetelmät sopivat myös asiakastyössä trauman kokeneen henkilön tukemiseen, jotta asiakkaan mielentila voidaan palauttaa rauhalliseen vireystilaan joko yli- tai alivireydestä tai tasapainoisempaan mielentilaan suojautuvasta mielentilasta. Keinot sopivat muihinkin tilanteisiin, niistä ei ole haittaa. Kriisitaito-osaamisen tavoitteena on selvitä vaikeimpien tunnetilojen yli. Harjoituksia voi käyttää, kun henkilö kokee olonsa sietämättömäksi. Sietämättömän tunnetilan aikana kyky ajatella heikkenee. Silloin tunnetilaan voi olla helpompi vaikuttaa kehon kautta. Usein toiminta, joka muuttaa voimakkaasti oloa kehossa, vähentää ahdinkoa. Tällaista toimintaa on esimerkiksi vaikuttaminen kehon lämpötilan kokemukseen voimakkaalla liikunnalla tai (viileällä) suihkulla. Kun henkilö on ahdistunut tai ylivireystilassa, hän voi rauhoittaa itseään keuhollisten harjoitusten kautta. Ne voivat myös auttaa aktivoimaan oloa, kun henkilö on lamaantunut ja alivireystilassa. (Mielenterveystalo.fi, [Mikä on traumaattinen kriisi](#), 2025.) (Ks. julkaisun traumatieto sekä vireystilatieto-osuudet.)

Myös työntekijän on hyvä tuntea itselle sopivia maadoittamisen keinoja. Se tarkoittaa, että työntekijä osaa tasata omia tunteita ja ajatuksia, jotka ovat syntyneet esimerkiksi asiakastyössä nousseiden asioiden takia tai kun tunteet ovat siirtyneet asiakkaasta työntekijään. Näin työntekijä voi huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja palautua ennen työpäivän päättymistä.

Voimakkaita keinoja vaikuttaa tunte- ja ajatustiloihin

Huom. Käytä sellaisia keinoja, joihin ei liity aiempaa kielteistä kokemusta. Jos et tiedä asian laitaa, yritä käyttää mahdollisimman tavanomaisia keinoja.

- Syö kirpeä karkki tai pastilli, tai anna itsellesi jokin muu vahva aistimus (ylipäänsä jonkin syöminen tai juominen ovat hyviä keinoja).
- Työnnä seinää, purista käsi nyrkkiin, nipistä sopivalla voimalla itseäsi.
- Käy lattialle pitkäksesi ja tunne lattia kehoa vasten – maadoita itsesi. (Esim. piikkimatto voi toimia oikein hyvin, jos koet sen turvalliseksi.)
- Pese kädet kylmällä vedellä. Viileä suihku voi auttaa ahdistuksessa. (Jos kylmästä vedestä on huonoja kokemuksia, sitä ei kannata käyttää maadoittamiseen.)
- Laula itsellesi lempikappale tai lausu runo.

Tasapainottamis- ja maadoittamiskeinoja ylivireystilaan ja mielentilasta toiseen palaamiseen

- Paina jalkoja lattiaa vasten lujasti. Voit tehdä harjoituksen missä vain seisoen, mutta myös istuen. Tällöin voit tuntea myös kehon painon istuinta vasten. Voit myös painaa käsiä esimerkiksi käsinoja tai pöytää vasten.
- Tee perus hengitysharjoitus. (Harjoitus löytyy tästä luvusta edeltä: hengitä vähintään viisi kertaa nenän kautta sisään hitaasti ja syvään ja sitten hyvin hitaasti suun kautta ulos. Hidas uloshengitys on kehoa ja sen kautta mieltä rauhoittava tekijä.)
- Käytä aisteja, jotta olet tietoinen fyysisestä ympäristöstäsi. Kerro aistimuksistasi esimerkiksi toiselle ihmiselle: kuvaa ympäristöäsi sellaisena kuin sen aistit. Huom. voit myös kuvata vain yhtä asiaa per kohta, mutta harjoitus on vahvempi, mitä enemmän asioita kuvaat.
 - Näköaisti: kuvaa 5 asiaa, jotka näet nyt.
 - Tunto: kuvaa 4 asiaa, jotka voit tuntea nyt.
 - Kuulo: kuvaa 3 asiaa, jotka voit kuulla nyt.
 - Haju: kuvaa 2 asiaa, jotka voit haistaa nyt.
 - Makuaisti: kuvaa 1 asia, jonka voit maistaa nyt.

- Käy oma keho läpi tunnustellen. Käy läpi esimerkiksi kaikki varpaiden ja sormien ulkorajat. Samalla kun tunnustelet, tutki kehoon liittyviä tuntemuksia. Tarkkaile esimerkiksi paineen tunnetta, kun käsi koskettaa jalkaa.
- Kuntoile tietoisena siitä, mitä teet. Suorita esimerkiksi kuntosaliharjoitus tietoisesti: ota ryhdikäs asento ja laske treenin suoritusmäärät. Pidä välissä noin kaksi minuuttia taukoa ja toista sama. Voit käyttää samaa kaavaa myös muuhun, kuten esimerkiksi tietoiseen kävelyyn huoneessa, portaissa sekä askelten ja jalkojen liikkeiden tarkkailuun.
- Riko rutiinit arkisissa askareissa. Voit tehdä kotona esimerkiksi rutiinisiivouksen eri järjestyksessä kuin tavallisesti, jolloin joudut miettimään tekemistä ja asioiden järjestystä etkä voi suorittaa toimintaa vain ajattelematta.
- Kokeile muita keinoja, esimerkiksi puhu itselle rauhoittavasti. Esimerkiksi ”Olen 30-vuotias, olen turvassa tässä xx tilassa, nyt on maaliskuun xx päivä, vuosi on 2025, minulla ei ole mitään hätää tässä hetkessä ja ikävät tunteet menevät ohi.” (Ikävätkin tunteet menevät ohi.)

Aktivointikeinoja

Käytä aktivointikeinoja alavireiseen tilaan, kuten väsymykseen, ajatuksen jumittamiseen ja lamaannuksen kokemukseen.

Huom. Mielen siirtyessä eri tilojen välillä, eli dissosiaatiossa (ks. tarkemmin julkaisun traumasta kertova kohta) voi tulla sekä ylä- että alavireinen mielentila.

- Paina jalkapohjat lattiaan/maahan ja tunne lattia/maa (vakausta) jalkojen alla.
- Nouse liikkumaan, lähde kävelyille tai tee aktivointiliikkeitä, kuten pieniä verryttely- tai jumppaliikkeitä. Tee esimerkiksi kyykkyy-ylös, kädet ylös ja alas, venytysliikkeitä tai kierrä talo ympäri.
- Haukkaa raitista ilmaa. Käytä hyödyksi haju- ja tuntoaistia: miltä raitis, viileä ilma tuntuu iholla ja tuoksu nenässä.
- Kiinnitä huomio ympäristöön eri aistein (näkö, kuulo, tunto, haju, maku) ja havainnoi viisi asiaa, jotka aistit ympäristössä. Muista huomioida näön, kuulon ja tunnon lisäksi myös tuoksu ja maku. (Ks. edellinen kohta, jossa tämä harjoitus on kuvattu tarkemmin.)
- Syö jotakin voimakkaan makuista, esimerkiksi pastilli.

- Taputtele keho läpi.
- Työnnä seinää molemmilla käsillä niin kovaa kuin jaksat. Tai aseta kämmenet vastakkain ja työnnä niitä toisiaan vasten.
- Tee fyysisiä kotitöitä, joissa olet liikkeessä. Tunne samalla lattia/taso, esimerkiksi kun siivoat rätillä tiskipöytää tai imuroit.



Kriisitaidot auttavat selviytymään vaikeimpien tunnetilojen yli ja palauttamaan mielentilan tasapainoon.

STOP-harjoitus

STOP-harjoitus antaa hetken aikaa rauhoittua ärsykkeen ja reaktion välissä ja vähentää stressiä. Tiukassa tilanteessa harjoitus tehdään lyhyesti ja nopeasti. Kun ihminen haluaa aloittaa työskentelyn esimerkiksi keskittymistä vaativassa tehtävässä tai stressaantuneessa olotilassa, harjoitukseen voi käyttää useamman minuutin.

STOP tulee sanoista:

S = Stop, pysähdy, älä reagoi. Säilytä harkinta ja itsekontrolli, pysäytä tilanteen eteneminen.

T = Taaksepäin. Ota askel taaksepäin ja anna itsellesi hetki aikaa. Vedä henkeä, anna tilanteen olla. Älä etene impulsiiviseen toimintaan.

O = Ohjaa huomio ensin kehoon: Miltä jalat tuntuvat lattiaa vasten? Miltä tuoli tuntuu kehoa vasten? Ohjaa huomio sitten ajatuksiin ja tunteisiin: Mitä tunteita tunnet nyt? Missä ne tuntuvat? Mitä ajatuksia sinulla on mielessä? Mitä muut tuntevat ja ajattelevat? Anna tunteiden ja ajatusten olla ja mennä.

P = Pidä mielesi tietoisena ja avoimena. Huomioi omat ajatuksesi ja tunteesi. Harkitse ennen kuin toimit.

Harjoitukseen tulisi tutustua silloin, kun tilanne ja oma olotila on rauhallinen, jotta keinon voi ottaa käyttöön, kun sille tulee tarve. Pai-

na nimen muistisääntö mieleen. (Sadeniemi ym., 2019.)

TIPP-harjoitus

Tämä harjoitus toimii korkeissa ahdingon tiloissa. TIPP-taitojen avulla vaikutetaan kehoon ja hermostoon, minkä seurauksena keho ja myös mieli rauhoittuu.

TIPP on lyhenne seuraavista sanoista:

T = Temperature / lämpötilan muuttaminen – muuta kehon lämpötilaa esimerkiksi huuhtelemalla kädet kylmällä vedellä tai ottamalla viileä tai kylmäkhö suihku.

I = Intensive exercise / intensiivinen liikunta – korkeaan ahdistukseen auttaa voimakas, rasittava liikunta. Sen ei tarvitse kestää kauaa, kunhan se rasittaa kehoa. Esimerkiksi portaiden juoksu ylös.

P = Paced breathing / tasainen hengitys – käytä hengitystä vagus-hermon aktivoimiseen, se rauhoittaa kehoa ja sitä kautta mieltä. Hengitä nenän kautta syvään pallean asti, pidätä hengitystä pieni hetki ja puhalla suun kautta hyvin hitaasti ulos. Toista ainakin viisi kertaa.

P = Progressive muscle relaxation / progressiivinen rentoutus – jännitä kehon eri lihaksia ja sen jälkeen rentouta ne, tee yksi lihas kerrallaan ja siirry sitten seuraavaan, esim.

kasvojen lihakset, käsivarren lihakset, pakara, pohkeet. Tämä harjoitus on voimakas ja auttaa ahdistuksen ja muun ylivireyden tuottaman olotilan tasaamisessa.

Harjoituksen osia kannattaa tehdä silloin, kun tilanne on rauhallinen, jotta ne voi ottaa käyttöön, kun tulee tarve. (Sadeniemi ym., 2019.)

Harjoituksia äänitteiden avulla vireystilan säätelyyn ja maadoittumiseen

Nämä ovat luotettavia ja tutkitusti hyväksi havaittuja Mielenterveystalo.fi:n ja Mieli ry:n harjoituksia, joita voi käyttää mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen eri tilanteissa (linkit harjoituksien kohdalla). Harjoitusten kesto on noin 1,5–10 min per äänite. Voit hyvin katsoa muitakin samoilla sivuilla olevia harjoituksia.

Harjoituksia voi tehdä usein, vaikka joka päivä, ja niillä voi pidentää toista harjoitusta. Voit lisätä rentoutumisharjoituksen toisen harjoituksen alkuun tai loppuun tai molempiin, siitä ei ole haittaa.

- Huom. Voit aina keskeyttää harjoituksen, jos sen tekeminen ei tunnu hyvältä.
- Harjoituksissa käytetään paljon hengitystä. Jos se ei sovi sinulle, voit valita sen sijaan harjoituksen, jossa tasapainotutaan eri aistien avulla (tarkkaillaan tilaa aistimalla sitä tai kuvitellaan tila aistien kautta) tai tuntemalla kehon painon lattiaa, maata tai tuolia vasten.
- Voit hyödyntää myös kirjoitusharjoitusta tai kuvallista harjoitusta rentoutuneeseen olotilaan pääsemiseksi. Esimerkiksi ”rentouttava maisema” on hyvä harjoitus.

Maadoittuminen

Kehoa ja mieltä voi tasapainottaa valmiiden harjoitusten avulla. (Huom. maadoittumisesta ja tasapainottumisesta on tietoa trauma- ja viireystilakappaleissa.)

Mieli ry:n [Ankkurointiharjoitus](#) 4:32 min

Video sisältää mm. harjoitukset kehon painon tunne lattiaa ja tuolia vasten (= maadoittuminen, juurtuminen, tasapainottuminen) ja rauhoittava hengitys. Tämä on hyvä perusharjoitus olotilan tasapainottamiseen. (Mieli ry, 2025.)

Mieli ry:n harjoitus [Jalkapohjat](#) 1:26 min

Tämä on lyhyt ja tehokas harjoitus. Harjoitus tarjoaa tavan ankkuroida (maadoittaa) tietoisuus kehon aistimuksiin erityisesti, jos on vaikea rauhoittua tai on hermostunut olotila. (Mieli ry, 2025.)

Mieli ry:n harjoitus [Rentouttava paikka](#) – harjoitus kesto 2:42 min

Tämä on vastaavantyyppinen harjoitus kuin turvapaikka- tai mielipaikkaharjoitus, mutta lyhyenä äänitteenä. Harjoitus tasapainottaa, maadoittaa olotilaa ja vahvistaa hyvinvointia. Harjoituksen voi tehdä myös esim. stressin ja kiireen vähentämiseksi kesken arkipäivän. (Mieli ry, 2025.)

Rentoutusharjoituksia

Rentoutuminen on kehon ja mielen rauhoittumista, jolloin elimistön eri toiminnot tasaantuvat. Rentoutuminen on keino kertoa elimistölle, että mitään hätää ei ole. Arkisimmillaan rentoutuminen on sitä, että ihminen tulee tietoiseksi hengitystavasta (esimerkiksi pinnallisesta hengityksestä), omassa kehossa vallitsevasta jännityksestä tai väärästä työasennosta ja parantaa niitä. Tämä tapahtuu yksinkertaisimmillaan niin, että ihminen aktivoi pallean asti yltävän hengityksen (perushengitysharjoitus) ja päästää hartiat putoamaan alas tai muuttaa asentoa suotuisammaksi. Rentoutuessa elimistössä käynnistyy useita hyvinvointia edistäviä kemiallisia prosesseja.

- Serotoniini: Hyvän mielen välittäjäaine.
- Dopamiini: Säätelee tunteita ja mielihyvän kokemuksia.
- Oksitosiini: Lievittää ahdistusta.

(Mielenterveystalo.fi, [Mitä rentoutus on](#), 2025)

Mielenterveystalo.fi:n [Rentouta ajatukset](#) –harjoitus 5:17 min

Tämä on mukava, rentouttava harjoitus moniin tilanteisiin. Etsi sivulta oikea harjoitus ja kuuntele äänite (Mielenterveystalo.fi, 2025.)

Mielenterveystalo.fi:n kehon rentouttamisen: [Jännitys-rentoutusharjoitus](#) 7:32 min

Ahdistuneena keho on usein ylivilittynyt ja jännittynyt. Tästä harjoituksesta voi olla hyötyä, jos kokee itsensä hyvin kuormittuneeksi tai päivän jälkeen on vaikea rauhoittua. Harjoituksen tavoite on rentouttaa mieli ja keho sekä oppia tuntemaan paremmin kehon jännitystiloja. Harjoituksessa tehdään asteittain etenevä rentoutus, jossa lihasryhmiä jännitetään ja rentoutetaan vuoron perään. Harjoitus myös maadoittaa ja tasapainottaa oloa rentoutumisen lisäksi.

Kuuntele äänite sivulla (Mielenterveystalo.fi, 2025.)

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo

Mindfulness tarkoittaa tietoisuustaitoa. Siinä lisätään hyvinvointia suuntaamalla tarkkaavaisuus juuri käsillä olevaan hetkeen. (Mielenterveystalo.fi, [Tietoinen läsnäolo](#), 2025.) Mindfulnessissa keskitytään nykyhetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Se voi auttaa masennuksessa, ahdistuksessa ja stressissä, ja se on käytännön keino oppia tulemaan toimeen häiritsevien ajatusten kanssa. (Mieli ry, [Mindfulness-harjoitukset](#), 2025.) Tässä ns. hyväksyvässä tietoisessa läsnäolossa kokemukset todetaan sellaisina kuin ne ovat. Niitä ei arvoteta tai pyritä muuttamaan. Tietoisesta läsnäolon harjoittelun myötä ihminen voi löytää uuden suhtautumistavan omiin ajatuksiin ja tunteisiin sekä kehon tuntemuksiin. Tällöin ajatukset ja tunteet eivät vie mukanaan. (Mielenterveystalo.fi, emt.). Mindfulnessin kautta voi suhtautua omiin ajatuksiin ja tunteisiin uudella tavalla ja sen avulla voi oppia kohtaamaan arjen haasteet tyynesti ja rauhallisesti sekä suhtautumaan itseen ja ympäristöön lempeämällä ja sallivammalla otteella. (Mielenterveystalo.fi, emt.)

Tietoisuustaidoista on tutkitusti hyötyä muun muassa stressinhallinnassa sekä toistuvan masennuksen ja kipujen hoidossa (Mie-

lenterveystalo.fi, emt.). Mindfulness voi olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä, mutta se voi myös olla väylä onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään (Mieli ry, emt.). Tietoisuustaitoja suositellaan ahdistuneisuuden tasapainottamiseen ja vireystilan säätelyyn (mm. ajatusten, tunnekokemusten, fyysisten tunteiden havainnointi arvottomamatta ja tuomitsematta sekä niistä irti päästäminen). (Mieli ry, emt.) Mindfulnessista voi saada tukea keskittymiseen ja rauhoittumiseen, mielen tynnyttämiseen, tarkkaavaisuuden hallintaan sekä tunteiden säätelyyn. (Mieli ry, emt.)

Tietoisuustaitojen harjoittamisen kautta on mahdollisuus saada yhteys omaan kehoon ja tulla tietoiseksi oman mielen toimintavoista. Näitä taitoja kehitetään erilaisten harjoitusten avulla, joista tyypillisimpiä ovat hengitysharjoitukset. Myös lapset ja nuoret voivat hyötyä harjoituksista ja saada niistä apua keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen. (Mieli ry, emt.) Lisäksi mindfulnessin kautta voi altistaa itseä pelottaviksi koetuille ajatuksille ja tunteille (Mielenterveystalo.fi, emt.).

Tietoinen läsnäolo/mindfulness:

- Luo pohjaa kyvyille havaita ja tunnistaa tunteita ja ajatuksia (itsehavainnointi).
- Luo pohjaa itsesäätelylle (ajatukset, tunteet).
- Antaa tarvittavaa etäisyyttä ja tasaa voimakasta tunnetilaa.
- Auttaa erottamaan ulkoiset tapahtumat omista ajatuksista ja tunteista.
- (Mielenterveystalo.fi, Tietoinen läsnäolo, 2025.)

Mindfulnessin avulla ihminen voi haastaa ajatustensa sisältöjä sekä muuttaa suhtautumistaan. Ajatuksia voi oppia näkemään mielen tapahtumina. Tämä kuulostaa yksinkertaiselta, mutta voi olla käytännössä vaikeaa, koska ajatuksiin liittyy usein myös voimakkaita tunteita. Tietoisuustaitojen oppiminen edellyttää harjoittelua. Tietoisuustaitoja tulisi harjoitella säännöllisesti päivittäin. Harjoitusten ei kuitenkaan tarvitse olla pitkiä, esim. 10 min päivässä riittää. Harjoituksen voi tehdä aamulla ennen toimiin lähtöä tai illalla ennen nukkumaan menoa. (Mielenterveystalo.fi, Miten tietoisuustaitoja harjoitellaan, 2025.)

Mindfulness-harjoituksia on internetissä monenlaisia. Tässä julkaisussa esitellyissä harjoituksissa on huomioitu psykologinen turvallisuus (esim. ettei ahdistus lisääntyisi harjoituksen myötä). Kannattaa käyttää vain asian tuntevien lähteiden harjoituksia, joita ovat: Mielenterveystalo.fi, Mieli.fi ja Oivamieli.fi.

Kaksi mindfulness-perusharjoitusta:

Mieli ry:n lyhyempi harjoitus, 4:24 min: [Ajatusten seuraaminen - Mindfulness-harjoitus](#) / Mieli ry: <https://www.youtube.com/watch?v=ORKVfW46U7M> (2025.)

Mielenterveystalo.fi:n pidempi harjoitus, 10 min: [Istumameditaatio - hengityksen tiedostaminen](#) / Mielenterveystalo.fi, esim. sivu: Kaikki äänitteet | Mielenterveystalo.fi (Etsi sivulta yllä mainitulla nimellä.) (2025.)

Maadoittuminen mindfulness-harjoituksen avulla:

Mielenterveystalo.fi:n harjoitus [Hengähdystauko](#), 4:34 min

Harjoituksessa opit nopean keinon, jolla voit tulla tietoiseksi ajatuksistasi ja tuntemuksistasi sekä ankkuroida / maadoittaa itsesi hengityksen avulla nykyhetkeen. mielenterveystalo.fi (2025).

Mielenterveystalo.fi:n harjoitus [Kohdenna tarkkaavaisuus](#), 7:08 min

Harjoitus maadoittaa ja tasapainottaa erityisesti ylivireydestä. Pidempi, selkeä harjoitus. <https://www.mielenterveystalo.fi> (2025).

Tietoa ja muita valmiita harjoituksia:

Mielenterveystalo.fi: [Tervetuloa tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelmaan! Tervetuloa tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelmaan!](#) | Mielenterveystalo.fi (2025).

Mieli ry:n mindfulness-sivusto: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/> (2025).



Mindfulness on tietoista läsnäoloa nykyhetkessä, joka auttaa hallitsemaan stressiä, tunteita ja keskittymistä sekä lisää lempeyttä itseä ja ympäristöä kohtaan.

Tunteiden työstämiseen liittyviä harjoituksia

Tunnista tunteesi ja tarpeesi

Mielenterveystalo.fi:n harjoitus [Tunnista tunteesi ja tarpeesi](#):

Tunteiden ja niihin liittyvien tarpeiden tunnistaminen. Harjoituksen tavoitteena on oppia tarkastelemaan vaikeita tunteita sekä miettimään, miten niiden kohdalla voisi toimia. Harjoitus ohjaa käsittelemään mm. perustunteita: viha, häpeä, syyllisyys, suru, pettymys ja pelko.

Harjoitus koostuu seuraavista kohdista: Vaikeiden tunteiden tarkastelu, kunkin tunteen kohdalla pohtiminen, mikä olisi hyödyllistä toimintaa, tunteiden vaikuttaminen lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

Katso koko harjoitus Mielenterveystalo.fi:n sivuilta: [Tunnista tunteesi ja tarpeesi](#) (2025).

Tunteiden käsittely kirjoittamalla

Tunteita voi käsitellä kirjoittamalla. Siitä voi olla apua vaikeiden kokemusten käsittelemisessä, koska kirjoittaminen voi auttaa jäsentämään ajatuksia ja sen aikana voi nousta esiin erilaisia tunteita. Heränneet tunteet kannattaa yrittää hyväksyä myötätunnolla, niiden voi antaa tulla ja mennä pyrkimättä muokkaamaan tai sammuttamaan niitä. On hyvä muistaa, että aina ei tule tuntumaan siltä, miltä juuri nyt tuntuu, sillä vaikeatkin tunteet menevät ohi. Kirjoittaminen voi olla hyödyllistä mm. silloin, kun on kokenut raskaita asioita tai on tekemässä vaikeita valintoja. (Mielenterveystalo.fi, [Tunteiden käsittely kirjoittaen](#), 2025.)

Katso seuraavat harjoitukset Mielenterveystalo.fi -sivustolla:

- 1** [Myötätuntoinen kirje itselle](#). Harjoituksen tarkoitus on käsitellä tunteita, kokemuksia ja elämänvalintoja sekä harjoitella itsemyötätuntoa.
- 2** [Rehellinen kirje läheiselle](#). Harjoituksen tarkoitus on selkeyttää omia ajatuksia ja käsitellä ihmissuhteisiin liittyviä tunteita. Harjoitus auttaa ilmaisemaan tunteita suoraan ja hyväksymään ne. Kirjettä ei ole tarkoitus lähettää, se on vain omien tunteiden käsittelemisen väline. Kirje osoitetaan jollekin sellaiselle ihmiselle, jonka toivoo ymmärtävän omaa kokemusta. Lopuksi tehdään lyhyt maadoittumisharjoitus olotilan tasapainottumiseksi. (Mielenterveystalo.fi, [Tunteiden käsittely kirjoittaen](#), 2025.)

Itsemyötätunto-harjoitus

Mielenterveystalon harjoitus on tarkoitettu syyllisyyden ja häpeän tunteen käsittelemiseen. Häpeän ja aiheettoman syyllisyyden vastavoima on myötätunto, erityisesti itsemyötätunto. Itsemyötätunto on itsensä puolelle asettumista. Silloin tunnistaa omat haasteet ja haluaa auttaa itseä. Itsemyötätunto on taito, jota voi harjoitella. Harjoitus koostuu seuraavista osioista (huom. lyhennetty varsinaisesta harjoituksesta):

- 1 Hyväksy tunteesi.
- 2 Puhu itsellesi ystävällisesti.
- 3 Kyseenalaista aktiivisesti kriittiset ajatukset itsestäsi.
- 4 Pidä onnistumispäiväkirjaa.

Katso [Mielenterveystalo.fi: itsemyötätunto-harjoitus kokonaisuudessaan](https://mielenterveystalo.fi/itsemyotatunto-harjoitus-kokonaisuudessaan) (2025).

Ketjuanalyysi

Ketjuanalyysissä vaikea tilanne asiakkaan elämässä jäsennellään yksityiskohtaisesti tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen tasolla. Työntekijä ohjaa asian käsittelyä yhdessä asiakkaan kanssa. Ketjuanalyysiä voi käyttää sekä tunteiden että tilanteiden tarkastelun tukena.

Ketjuanalyysissä

- Käydään läpi tapahtumien kulku minuutti minuutilta.
- Kartoitetaan yksityiskohtaisesti olosuhteet, näkyvä käyttäytyminen, ajatukset ja tunteet.
- Kaivetaan esiin helposti huomiotta jäävät välivaiheet
- Linkitetään tunteet ja toiminta.
- Tutkitaan käyttäytymisen seurauksia ja seurausten käyttäytymistä vahvistavia oletuksia.
- Etsitään ongelmia tuottavalle käyttäytymiselle vaihtoehtoinen, toimintatapa.

Kaikella käyttäytymisellä (toiminta, ajattelu, tunteet) on syynsä. Kun selvittää käyttäytymisen ketjua, alkaa ymmärtää, mistä on kyse. Kun ymmärtää käyttäytymisen osatekijöitä, aukeaa vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia muuttaa käyttäytymistä. Käyttäytymisen syiden tunnistaminen ja käyttäytymisen osatekijöiden muuttaminen on työlästä, mutta tehokasta. Kaikella käyttäytymisellä on seuraukset. Tämän esiin tuominen auttaa muistamaan, että kukin on vastuussa omasta käyttäytymisestään ja että sillä, mitä tekee, on väliä. Ihminen ei ole itse aiheuttanut kaikkia ongelmiaan, mutta jos hän haluaa saada ongelmiinsa muutosta, hänen täytyy itse aktiivisesti työskennellä niiden ratkaisemiseksi. Uutta käyttäytymistä täytyy harjoitella kaikissa niissä tilanteissa ja olosuhteissa, joissa sitä tarvitaan.

Tavoite on tulla tietoiseksi tunteen tai tilanteen ketjun sisällöstä. Ketjuanalyysin tekeminen tiivistettynä:

- 1 Määrittele käyttäytyminen, joka tuottaa ongelmia ja jota on halu tutkia ja muuttaa.
- 2 Mieti seuraavaksi, mikä käynnisti ketjun. Mistä tilanne sai alkunsa?
- 3 Mitä haavoittuvuustekijöitä taustalla oli?
- 4 Mitä välivaiheita tapahtumaketjussa oli?
- 5 Välivaiheissa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota tunteisiin, koska tunteet motivoivat käyttäytymistämme.
- 6 Mitä seurauksia käyttäytymisellä oli?
- 7 Suunnittele, miten jatkossa voisi vastaavassa tilanteessa estää ongelmallista käyttäytymistä (tilanteen pysäytys) ja toimia toisin.

Ketjuanalyysi

1. Määrittele käyttäytyminen, joka tuottaa ongelmia jota on halu tutkia ja muuttaa.



2. Mikä käynnisti ketjun. Mistä tilanne sai alkunsa?



3. Mitä haavoittuvuustekijöitä taustalla oli?



4. Mitä välivaiheita tapahtumaketjussa oli?



5. Kiinnitä huomiota tunteisiin.



6. Mitä seurauksia käyttäytymisellä oli?



7. Miten voit jatkossa estää ongelmallista käyttäytymistä (tilanteen pysäytys) ja toimia toisin.

Harjoituksen tekeminen eri vaiheissa:

1

Määrittele käyttäytyminen, joka tuottaa ongelmia ja jota on halu tutkia ja muuttaa. Silloin, kun harjoitellaan uutta käyttäytymistä ja onnistutaan toimimaan sen suuntaisesti, on hyvin hyödyllistä ketjuttaa myös onnistunutta käyttäytymistä.

- Esimerkiksi: Join liikaa, ahmin ja oksentelin, riitelin läheisen kanssa tai käyttäydyin väkivaltaisesti.

2

Mieti seuraavaksi, mikä käynnisti ketjun. Mistä tilanne sai alkunsa? Laukaisevia tekijöitä voi olla useita. Usein laukaiseva tekijä on selvä, mutta joskus sitä voi olla vaikea tunnistaa, koska se voi olla hyvin huomaa-maton (esim. katse bussissa). Laukaisevan tekijän löytäminen voi helpottaa kelaamalla ketjua edestakaisin.

- "Mitä tapahtui juuri ennen, kun...?"
- "Milloin teit päätöksen, että alat... (esim. juomaan)?"
- "Mitä teit/missä olit/kenen kanssa puhuit ennen tätä?"
- "Olitko ahdistunut jo aamulla?", "Entä kun menit kauppaan?", "Mitä sitä ennen tapahtui?"

3

Mitä haavoittuvuustekijöitä taustalla oli? Mitkä tekijät ovat tehneet henkilöstä alttiin reagoimaan niin kuin reagoi? Tekijät voivat olla ajankohtaisia, kuten vähäinen/liiallinen nukkuminen, päihtymys/krapula, sairaus/kipu, liian vähäinen/runsas syöminen, stressi, toistuvat vaikeudet ihmissuhteissa jne. Haavoittuvuustekijät voivat myös kummuta oppimishistoriasta tai aiheutua temperamentista; esim. samantapainen tilanne menneisyydessä, suuri loukkaantumisherkkyys, päihderiippuvuus tai se, että on oppinut pelkäämään omia tunteitaan, on voinut tehdä ihmisen haavoittuvaksi ajankohtaiselle tilanteelle

4

Mitä välivaiheita tapahtumaketjussa oli? Välivaiheet ovat kaikkia niitä ulkoisia tapahtumia ja "pään sisäisiä" tapahtumia, jotka alkavat laukaisevasta tapahtumasta, seuraavat toisiaan kronologisessa järjestyksessä ja johtavat tutkittavaan käyttäytymiseen. Välivaiheiden ymmärtäminen antaa yleensä nopeimman mahdollisuuden lähteä muuttamaan käyttäytymistä jatkossa. Välivaiheiden löytämisessä auttavia kysymyksiä ovat:

- "Mitä teit sen jälkeen, kun...?"
- "Keitä silloin oli paikalla?"
- "Mitä tunsit siinä tilanteessa?"
- "Mitä ajattelit?"

5

Välivaiheissa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota tunteisiin, koska tunteet motivoivat käyttäytymistä. Usein voimakaimmat ja helpoimmin tunnistettavat tunteet ovat niin sanottu ja sekundaaritunteita eli toissijaisia tunteita. Sekundaaritunteilla tarkoitetaan tunteita, jotka syntyvät reaktioidena primaaritunteisiin eli ensisijaisiin tunteisiin, eli tunteita, joita tapahtuma ei suoraan herätä, vaikka ne olisivat siihen tilanteeseen ”oikeita” tunteita. Sekundaaritunteet ovat opittuja reaktioita. Esim. ihminen on saattanut oppia selviämään epämiellyttävien tunteiden (pettymys, suru, kateus, avuttomuus) kanssa tulemalla vihaiseksi, koska hänelle on ollut helpompi olla vihainen/tuntee vihaa kuin esimerkiksi pettymystä tai surua.

Tai ihminen on esimerkiksi oppinut häpeämään pieniäkin vihan tunteitaan. Kun hänessä herää viha (joku loukkaa tai uhkaa hänelle tärkeää asiaa), hän lamaantuu häpeästä. Sekundaaritunteiden ohjaama käyttäytyminen voi joskus toimia ja helpottaa oloa lyhyellä aikavälillä (kun olen vihainen, minulta ei vaadita niin paljoa, minut jätetään rauhaan). Pitkällä aikavälillä sekundaaritunteiden ohjaamana toimiminen vaikeuttaa ongelmien kestävää ratkaisemista, tuottaa vaikeuksia ihmissuhteissa ja aiheuttaa ihmiselle itselleen kärsimystä. Sekundaaritunteiden takaa pyritään kaivamaan esiin todennäköiset primaaritunteet.

6

Mitä seurauksia käyttäytymisellä oli? On tärkeää arvioida käyttäytymisen seurauksia, koska seuraukset vaikuttavat ratkaisevasti siihen, esiintyykö sama käyttäytyminen uudelleen. Pyri tunnistamaan ja merkitsemään ketjuun sekä välittömiä, lyhyen aikavälin että pitkän aikavälin seurauksia.

7

Suunnittele, miten jatkossa vastaavassa tilanteessa voi estää ongelmallista käyttäytymistä (tunneketjun edistymisen pysäytys) ja toimia toisin. On tärkeää miettiä, miten ongelmallisen käyttäytymisen voi estää a) hyvissä ajoin, b) ketjun alkumetreillä sekä c) vielä juuri ennen ongelmallista käyttäytymistä, viime tipassa. Hahmottele vaihtoehtoinen ketju ja suunnittele, miten harjoitella tarvittavaa uutta käyttäytymistä ja tarvittavia taitoja.

Huom. STOP- ja TIPP-taitojen osaaminen voi olla tueksi (ks. myös menetelmäkappaleen muut tunteisiin, ajatuksiin ja tekoihin vaikuttamisen keinot).



Lisätietoja ja lähteet:
Sadeniemi, M. et. al., 2019. Viisas Miehi. Opas tunnesäätelyvaikeuksista karsiville.

Kriminaalihuollon tukisäätiö. [Apua tunnesäätelyvaikeuksiin](#). (2023).

Oman elämän voimavarojen ja haasteiden tunnistaminen

Voimavaraharjoitus kirjoittamalla

Kesto noin 5–20 min, tee 1–4 kohtaa.

On hyvä osata löytää hyvinvoinnin lähteitä ja voimavaroja antavia asioita omassa elämässä, se vahvistaa hyvinvointia. Harjoituksen voi tehdä joko yksin tai asiakastyössä yhteisen keskustelun pohjana. Harjoitus on yksinkertainen, mutta se voi olla tekijälle varsin merkityksellinen. Toisinaan esimerkiksi itsen kiittäminen voi olla vaikeaa, jolloin siitä muistuttaminen saattaa vaikuttaa voimauttavasti.

Huom. Harjoituksen yhteydessä voi käyttää lisänä tasapainottavaa harjoitusta (esimerkiksi asiakastapaamisen loppuun sopii alla oleva voimavaraharjoitus ja sen lisäksi valmis, maadoittava äänite). Pidempi harjoitus palauttaa vahvemmin esimerkiksi asiakas- tai vertaistapaamisessa puhutusta tunnepitoisista asioista. Sen jälkeen on helpompi siirtyä muihin toimiin. (Ks. maadoittamis- ja rentoutumisharjoitukset.)

Pohdi seuraavia asioita kirjoittamalla. Älä mieti pilkkuja tai oikeinkirjoitusta, keskity vain itse asiaan

Ala kirjoittaa ensimmäisestä sanasta, joka mieleen tulee. Jos kokonaisia lauseita ei synny, tee lista ranskalaisin viivoin

Voit tehdä harjoituksen osissa (1–4 eri harjoitusta, käytä esim. 3–4 min jokaiseen kohtaan,

tai jos haluat kirjoittaa pidemmin, sekin on ok, voit käyttää ajastinta)

- Mistä saan voimaa?
- Mitä vahvuuksia minulla on?
- Mikä on elämässäni merkityksellistä?
- Mistä voin kiittää itseäni (pienetkin kiitoksen aiheet, löydä ainakin yksi).

Selviytymiskeinot voimavarana

Kesto noin 15–20 min. Erityisesti muutostyöskentelyn osana on tärkeää miettiä myös sitä, kuinka on aiemmin pärjännyt erilaisissa elämän eteen tuomissa tilanteissa. Jo asioiden pohtiminen alkaa muuttaa omaa suhtautumista. Harjoitus voi olla voimakas, vaikka se on yksinkertainen. Erityisesti, jos oma kyvykyys tai pystyvyys ei tunnu vahvalta tai itsestä positiivisesti ajatteleva on hankalaa, selviytymiskeinoja kannattaa aktivoida ja harjoitella. Kun muistaa jonkin haastavan, mutta hyvin menneen tapahtuman, muistaa myös, että on tuolloin pystynyt itsen kannalta positiiviseen, voimavaroja vahvistavaan toimintaan. Huom. Voit käyttää harjoituksen yhteydessä tasapainottavaa tai rentouttavaa harjoitusta, esimerkiksi asiakastapaamisen lo-

pulla. (Pidempi ja maadoittamiselementtejä sisältävä harjoitus palauttaa vahvemmin. Ks. menetelmäkappaleen maadoittamis- ja rentoutumisharjoitukset.)

Keskity nyt siihen, millä eri tavoin olet selviytynyt aiemmin eri tilanteissa, kuten elämänvaiheista tai elämänkäänteistä.

Mieti hetki, sitten kirjoita (tai pohdi) vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

Mikä on toiminut aiemmin haastavissa elämäntilanteissa?

- Siinä tilanteessa uskalsin..., olin rohkea...
- Tunsin selviytyväni, kun...
- Silloin onnistuin...
- Tunsin tyyneyttä, kun...
- Kiitän itseäni siitä, että...

Omien hyvinvoinnin lähteiden kartoittaminen

Harjoitus, jossa kartoitetaan, mitkä ovat juuri sinulle iloa ja hyvää mieltä tuottavia tekemisiä. Kesto noin 8–20 min.

Elämässä voi olla aikoja, jolloin ei ole riittävästi hyvinvointia. Esimerkiksi masennus voi vaikeuttaa hyvän olon kokemista ja vähentää mielihyvää. On kuitenkin tärkeää, että elämästä löytyisi hyvän olon tiloja, jaksamista ja iloakin – ne ovat ihmiselämään kuuluvia asioita. Näitä voi tuoda esiin pohtimalla omaa elämää ja suunnittelemalla, kuinka omaa hyvinvointia voisi lisätä. Myös aivot lepäävät, kun tekee jotain omaehtoista ja kivaa.

Pohdi ensin (pieniäkin) arjen asioita, joista saat hyvinvointia. Nämä voivat olla vaikka harrastelehdien lukeminen, vanhan huonekalun kunnostus, kävelylenkit metsään tms

- Koosta sitten ajatuksesi ja kirjoita ylös paperille, mitkä asiat tekevät sinulle hyvää. (Teksti voi olla sellainen, mitä siitä syntyy, tarvittaessa esimerkiksi lista.)
- Onko jotain mukavaa tekemistä, josta et ole aiemmin ajatellut, että se onkin mielekästä ja tekee itselle hyvää? Mieti ja kirjoita ylös.
- Voit pohtia myös, kuinka voit vahvistaa tätä mukavaa tekemistä. Pohdi ja kirjoita sekin auki.

Ajankohtaisen elämäntilanteen käsitleminen

Huolten purkamisen harjoitus: Huolikirjoittaminen

Huolikirjoittamista voi käyttää asiakastyön osana tai itsenäisesti. Se sopii myös työntekijän hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Harjoitus on alun alkaen suunniteltu tehtäväksi joka aamu 20 minuutin ajan (vrt. Julia Cameronin kehittämä Aamusivut-menetelmä, 2010). Aamulla kirjoittaminen antaa rauhaa keskittyä päivän toimiin omassa mielessä pyörivien ajatusten, tunteiden ja mahdollisten huolienkin sijaan. Illalla harjoitus saattaa antaa rauhaa nukkumiselle. Harjoituksen voi tehdä myös muuhun sopivaan aikaan päivästä (esimerkiksi 10 minuutin mielen huojennus kesken arkipäivän). On hyvä harjoitella huolikirjoittamista ensin muuhun aikaan päivästä kuin illasta, jotta ajatukset eivät alussa jää yöksi pyörimään mieleen. Älä lue kirjoittamaasi tekstiä enää illalla, vaan käytä harjoitusta tunteista ja ajatuksista vapautumiseen (jätä ne kirjoituksen myötä paperille/koneelle).

Kirjoita 10–20 minuuttia (laita puhelin tai kello soimaan). Kirjoita joko kynällä paperille tai näppäile tietokoneella miettimättä oikeinkirjoitusasioita. Kirjoita siitä, mitä mieleen tulee yhtäjaksoisesti ja mielellään taukoja pitämättä (kättä voi toki hiukan lepuuttaa, jos on tarve).

Aloita ensimmäisestä ajatuksesta tai tunteesta, joka mieleen palkähtää ja anna ky-

nän kulkea eteenpäin tuoden mitä kummallisemmatkin pohdinnat ja tunteet paperille. Älä rajoita itseäsi. Teksti on vain sitä varten, että kirjoitat asiat ulos itsestäsi, sitä ei tarvitse edes lukea jälkeensä (ellet halua) eikä tekstiä tarvitse näyttää kenellekään muulle. Se on vain sinulle itsellesi tarkoitettu huojennukseksi. Voit kirjoittaa joko vihkoon tai säilytettävään tiedostoon (jos haluat palata teksteihin jälkeensä) tai paperille tai dokumenttiin, joka voit halutessasi tuhota.

Tehtävän tarkoitus on puhdistaa mieltä ajatuksista, tunteista ja huolista, jotta ne saavat oman, annetun tilan mielessä ja tätä kautta saat käsiteltyä niitä asettamiesi rajojen mukaisesti (10–20 minuuttia). Näin ollen mielesi vapautuu miettimään muita asioita ja voi vapautua ainakin jonkin verran huolista – esimerkiksi päivän tai yön ajaksi tai pienen huolen osalta jopa kokonaan. Pidä kiinni harjoituksen aikarajasta

. Isoja huolia ei voi ratkaista näin lyhyessä ajassa, mutta jo lyhyen ajan antaminen omalle itselle auttaa asioiden käsittelyssä, kuten jäsentämisessä. Se tukee omaa hyvinvointia. Jos harjoitusta tekee toistuvasti, on helppo oppia kirjoittamaan oma tila ulos paperille ja saada huolet tai mahdolliset mieltä vaivaavat ajatukset käsiteltyä heti. Isomman huolen käsitleminen voi jatkua seuraavalla kirjoittamiskerralla, eli seuraaavassa huolihetkessä. Asiat jäsentyvät myös

esim. kertomalla ne toiselle ihmiselle, mutta kirjoittamalla on mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiin ilman muiden läsnäoloa.

Voit tehdä huolikirjoittamista oman aikataulusi ja toiveesi mukaan esimerkiksi joka toinen päivä, pari kertaa viikossa tai tarpeen tullen – mikä itsellesi parhaiten sopii. Tärkeää on kirjoittaa silloin, kun huolien käsittelemiselle tai vaikka ajatuksien vapaalle lennolle on tarve.

- Alkuperäinen idea: Cameron J. (2010).

Huolihetki

Mielenterveystalo.fi:n harjoitus. Murehtimista voi vähentää harjoittelemalla, mutta muutoksen aikaansaaminen vaatii säännöllistä harjoittelua. Huolihetki-harjoituksessa opit keskittämään huolet päivittäiseen huolihetkeen. Hetken aikana on tarkoitus pohtia ongelmia rajatun ajan. Näin huolet eivät paina mieltä jatkuvasti.

Varaa huolihetkeen 15–30 minuuttia. Kirjoita mieltä painavat asiat tai huolet ylös tai pohdi niitä tuon ajan verran. Tehtävänannossa on apukysymyksiä pohdinnan tueksi (ks. verkkosivu). Huolihetkessä voi miettiä myös sitä, mikä edistää huolen ratkaisua, ovatko huolet realistisia ja voitko vaikuttaa niihin itse vai onko ne vain hyväksyttävä. Voitko päästää jostakin huolesta irti?

Katso koko harjoitus Mielenterveystalo.fi:n sivulta: Harjoitus: [Huolihetki](#) (2025).

Elämäntilanteen pohtimisen harjoitus (pidempi)

Kesto noin 60 min. Kirjoita vapaasti ja anna tekstin tulla liikaa sitä miettimättä. Laita ajastin tai kello soimaan. Tutustu harjoitukseen ennen tehtävään ryhtymistä. Kirjoita kussakin harjoituksen kohdassa sen kohdan teemasta. Tehtävän tekeminen voi herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Anna niiden vain tulla paperille. Kirjoittamisen idea on käsitellä jotakin ajankohtaista (tai jotain muuta, mennyttäkin) tilannetta ja tuoda siihen ajatuksien ja tunteiden käsittelemisen kautta huojennusta.

Tehtävän lopuksi tehdään rentoutusharjoitus, joka auttaa tasapainottumaan. Sen tarkoitus on, että vointi harjoituksen herättämien tunteiden ja ajatuksien jälkeen balansoituu, olo rauhoittuu etkä jää mahdollisten ikävien tunteiden valtaan harjoituksen jälkeen. Huom. Älä unohda tätä osiota harjoituksesta!

1

Virittäydy harjoitukseen (5–10 min). Alussa voit aktivoitua tulevaan harjoitukseen valitseamalla jommankumman tehtävän:

- Ota esiin jokin kuva. Esimerkiksi kuvakortit, valokuva, postikortti, kuva aikakauslehdestä tai jokin valittu, mielestäsi tähän hetkeen sopiva kuva netistä. Ala kirjoittaa siitä, mitä kuva tuo mieleen.
- Kirjoita 10 minuuttia pelkkää ajatuksen-virtaa pohtimatta minkäänlaisia kirjoittamisen sääntöjä. (Ks. tämän julkaisun huolikirjoittaminen-menetelmä, joka pohjautuu Julia Cameronin (2010) Aamusivut-menetelmään.)

Huom! Voit jättää myös kohdan 1 väliin ja alkaa kirjoittaa suoraan harjoituksen ohjeistuksen mukaan kohdasta 2.

2

Minä ja elämäni/elämäntilanteeni (10 min)
Kirjoita vapaasti, anna tekstin vain tulla koneelle tai paperille. Kirjoita siitä, mikä tuntuu nyt tärkeältä, kaikkia seikkoja ei tarvitse sisällyttää tekstiin.

Apukysymykset:

- Millaista elämäni on juuri nyt?
- Millaista se on ollut?
- Mitä tulevaisuus tuo?
- Miten kuvailisin elämääni?
- Mikä on minulle tärkeää?

Siirry tehtävässä suoraan eteenpäin ajan täyttyttyä.

3

Mikä tuntuu nyt haastavalta tai vaikealta? (15 min). Lähde kirjoittamaan ensimmäisestä sanasta (koska siten ryhtyminen on helpompaa), kirjaa myös miutesi ylös.

- Tarkastele jotain tunnekokemusta, ajatusta tai tilannetta, joka tuntuu häiritsevältä tai käsittelemistä vaativalta.
- Pohdi asioita juuri niiltä kanteilta, jotka nyt nousevat esiin.

Huom. Jos alkaa tuntua liian pahalta, voit pitää pienen tauon, huojentaa itseäsi ajattelemalla välillä jotain muuta tai myös lopettaa harjoituksen teon. Tee tarvittaessa tämän harjoituksen lopusta rentoutusharjoitus, jos tunnet kuormittuvasi liikaa.

4

Millä eri keinoilla voin tukea omaa jaksamista ja hyvinvointia? (10 min)
Voit pohtia vastauksia edellisessä kohdassa esiin nousseisiin seikkoihin. Voit myös kirjoittaa ylös hyviä keinoja ja seikkoja, jotka tukevat omaa hyvinvointiasi. Tämä kohta vie sinua eteenpäin tilanteen ratkaisussa ja samalla se balansoi aiempien kohtien herättämiä ajatuksia ja tunteita.

Apukysymykset:

- Mikä auttaa, kun on vaikeaa?
- Miten selviän, miten olen aiemmin selvinnyt haasteista tai vaikeista tilanteista?
- Miten rauhoitun?
- Mistä saan voimaa tavalliseen päivään?
- Mistä löydän rentoutumista ja iloa elämääni?
- Miten voin kiittää itseäni? Sitten kiitä itseäsi.

5

Tee lopuksi rentoutusharjoitus, joka tasapainottaa oloasi (noin 6–10 min). Tarkoitus: maadoitutaan ja rentoudutaan edellisistä harjoituksen kohdista. Voit mennä makuulle lattialle tai ottaa hyvin rennon, lepäävän asennon sohvalla harjoituksen ajaksi. Voit käyttää valmista äänitettä. Tähän soveltuu esimerkiksi Mielenterveystalo.fi:n kehon rentouttamisharjoitus:

Mielenterveystalo.fi:n [jännitys-rentoutus-harjoitus](#) 7:32 min, Harjoituksen tavoite on rentouttaa mieli ja keho. Tämä on hyvin toimiva, vahvempi harjoitus tunteita herättäneiden teemojen käsittelyn lopuksi. Harjoituksessa tehdään asteittain etenevä rentoutus, jossa lihasryhmiä jännitetään ja rentoutetaan vuoron perään. (Mielenterveystalo.fi, 2025.)

Kuvaan perustuvia harjoituksia

Kuvakortit ja voimavarat

Harjoituksessa 1 tarvitaan kuvakortteja. Ne voivat olla myös esim. valokuvia, postikortteja tai kuvia aikakauslehdistä, eli voit luoda kuvamateriaalin tähän halutessasi myös itse. Laita kortit esille pöydälle. Kesto n. 10–20 min.

Etsi kortti, joka kuvaa voimavarojasi ja hyviä hetkiä elämässäsi. Valitse 1–2 korttia intuitiivisesti.

- Katsele kortteja ja pohdi, mitä miellyttäviä aspekteja ja asioita korttien kuvat tuovat mielestäsi esiin.
- Miksi juuri nämä asiat nousivat esiin? (Kirjoita halutessasi ylös.)
- Sitten mieti, mitkä asiat tuottavat sinulle iloa, voimauttavat sinua ja vahvistavat hyvinvointiasi. Voit halutessasi kirjoittaa nämä asiat paperille ylös itseäsi varten.

Mielipaikka- tai rauhoittava maisema –harjoitus kuvitettuna piirroksiksi

Kesto noin 20–30 min. Harjoituksen tavoite on tehdä kuva, joka vahvistaa mielen hyvinvointia.

Kuvaa lempimaisemasi tai kuvittele uusi, rauhoittava mielimaisema. Harjoitus maadoit-

taa, rauhoittaa, rentouttaa, sillä mielipaikka on miellyttävä ja turvallinen – sen kuvittaminen lisää hyvinvointia. Sisällön ohella myös käsin piirtäminen tai maalaaminen alustaa vasten on maadoittavaa ja rauhoittavaa.

Huom. Harjoituksen osiossa 2 kuvan piirtäminen rauhassa vie noin 25 min. Voit käyttää siihen pidemmänkin ajan.

Vaihe 1:

Mielipaikan kuvaaminen mielessä.

Kuvittele mielessäsi rentouttava paikka, jossa tunnet voivasi hyvin. Se voi olla jokin todellinen fyysinen paikka tai maisema, joka on sinulle tuttu, tai sitten voit kuvitella mielessäsi haluamasi lempipaikan.

Palaa nyt mielessä siihen maisemaan, josta tuli lämmin ja myönteinen tunne. Tai kuvittele mieleesi rauhallinen, myönteinen maisema. Anna maiseman rentouttavasta paikasta saapua mieleesi ja keskity siihen. Katsele tai pidä kuvaa mielessäsi sanojen tai ajatusten sijasta. Oleile hetki tässä maisemassasi ja nauti paikan tuomasta rentouttavasta olostasi.

Vaihe 2:

Kuvan luominen.

Tutki seuraavia kysymyksiä ja piirrä mielipaikkasi niiden avulla paperille. Kuva voi olla myös abstrakti. Mitä yksityiskohtaisemmin pystyt

kuvaamaan mielipaikkasi, sen parempi. Näin aivosi oppivat yhdistämään tämän mielipaikan rauhan ja rentoutuneisuuden tunteeseen. Kiinnitä huomiosi niihin asioihin, jotka saavat sinut voimaan hyvin ja tuntemaan itsesi rauhalliseksi ja levolliseksi.



Kuvittele mieleesi rauhallinen, myönteinen maisema. Anna maiseman rentouttavasta paikasta saapua mieleesi ja keskity siihen.

Kiinnitä huomiosi niihin asioihin, jotka saavat sinut voimaan hyvin ja tuntemaan itsesi rauhalliseksi ja levolliseksi.

Huom. Käy kaikki alla olevat kohdat läpi kuvittaessasi maisemaasi. Älä jää miettimään useaa kohtaa, vaan kuvita yksi kullakin aistilla havaittava asia piirroksen. (Jos teet harjoituksen kaikessa rauhassa, voit hyvin käyttää aikaa kuhunkin kohtaan pidemminkin aikaa). Huomioi vain positiivisia asioita.

- Mitä näet lempimaisemassasi? Piirrä tämä maisema paperille käyttäen apuna alla olevia maisemaan kuuluvia seikkoja.
- Mitä kuulet maisemassa? Se voi olla ehkä jokin miellyttävä ääni, joka kuuluu, kun rentoudut lempipaikassasi. Piirrä tämä ääni tai äänenlähde maisemaan.
- Mitä tunnet ihollasi? Mitä voit koskettaa tai kosketat? Tee miellyttävää tuntemusta osoittava piirros lempipaikkaasi (tuntemuksen lähde tai tunteen kuvaus).
- Mitä voit haistaa maisemassa? Mistä tämä tuoksu syntyy? Piirrä rauhoittavassa paikassasi leijuva tuoksu (tai sen lähde) kuvaan.
- Entä mitä voit maistaa? Piirrä tämä hyvän maun lähde tai maun kuvaus maisemaasi.
- Mitä tunteita tunnet? Huomioi vain positiiviseksi mieltämiäsi tunteita, kuten rentoutumista tai hyvinvointia osoittavat tunteet. Miten voit kuvata nämä tunteet lempimaisemassasi, miten ne näyttäytyvät siellä? Piirrä ne.

Vaihe 3:

Jatkopohdinta ja maisemassa oleilu.

Mitä muuta voisit lisätä rauhoittavaan maisemaasi? Lisää halutessasi 1–2 olennaista, mielestäsi hyvää asiaa kuvaan.

Nauti hetki lempimaisemastasi. Katso kaikkea mukavaa maisemassasi: mitä kuvasi kertoo. Älä keskity siihen, pystyitkö kuvittamaan kaiken haluamallasi tavalla, vaan näe sinua miellyttävä sisältö kuvassa. Mahdolliset maisemasta puuttuvat kohdat voit hyvin myös lisätä kuvittelemalla ne.

Pohdi sitten mielipaikallasi sopiva, myönteinen nimi – se toimii laukaisijasanana, jota voit käyttää siirtääksesi itsesi tähän maisemaan silloin, kun haluat mennä sinne tai kun tunnet, että tarvitset rauhoittavaa maisemaa.

Voit mennä maisemaan tasaamaan olotilaa esim. Yliviereystilassa, stressaantuneena tai ahdistuneena. Voit käyttää maisemaa rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja myös viihtymiseen.

Vaihe 4:

Loppurentoutus

Huom. Älä unohda loppurentoutusta, jotta voit tasapainottaa mielentilasi ja jatkaa rauhallisella mielellä päivän seuraaviin toimiin. Tee esimerkiksi **Mielenterveystalo.fi:n Rentouta ajatukset** –harjoitus, 5:17 min. Se on mukava, rentouttava harjoitus moniin tilanteisiin. [Rentouta ajatukset -äänite](#).



Mielipaikan kuvittaminen ja siihen liittyvä loppurentoutus auttavat rauhoittumaan, vahvistavat hyvinvointia ja tarjoavat työkalun stressin ja ahdistuksen hallintaan.

Muita irtautumis-työskentelyä tukevia menetelmiä

Keskustelun avuksi -menetelmä

Menetelmä tähtää asiakkaan tilanteen kartoittamiseen ja jäsentämiseen. Menetelmää käytetään ongelmallisen tilanteen pohdintaan ja määrittämiseen, tavoitellun tilan havaitsemiseen tai luomiseen, toimivien ja ei-toimivien keinojen tiedostamiseen sekä muutoksen aikaansaamiseen. Se sopii perusmenetelmäksi asiakkaan kanssa keskusteluun, kun on tarve jonkinlaiselle muutokselle. (Lisätietoa esim. Kanninen ja Uusitalo-Arola 2015.)

Harjoitus

Ota karttapohja työskentelyn avuksi (kuva seuraavalla sivulla). Karttapohjaan määritetään kirjoittamalla ongelmallinen tilanne, mitä se aiheuttaa omassa elämässä, mikä on tavoiteltu ja toivottu tila sekä mitkä ovat ei-toimivat keinot ja toimivat keinot, jotta päästään kohti tavoitetta.

Tavoite

Kun omaa tilannetta tarkastelee ja kirjaa asiat ylös paperille, ne havainnollistuvat. Asioiden monipuolinen käsittely (mm. asiaan liittyvien tunteiden käsitteleminen) mahdollistavat muutoksen. Näin voi löytyä myös toimivia keinoja edetä kohti tavoitetta.



Keskustelun avuksi -menetelmää käytetään, kun on tarve muutokselle.



Harjoituksen kuvion lähteenä hyödynnetty seuraavia julkaisuja ja niiden karttakuvioita Kanninen & Uusitalo-Arola, 2015.

Mielenterveystalo.fi Kartoita tilannettasi -harjoitus [Kartoita tilannettasi -harjoitus](#), (2025).

Keskustelun avuksi –menetelmän kartta

Kirjoita karttaan tilannettasi kuvaavat seikat ylös.

Tilanne tai asia, joka nyt askarruttaa, koettu ongelma.

Mikä on ns. helppo ratkaisu tai ratkaisu, jota luulen toimivaksi, ns. pikaratkaisu.

Mikä on aito, realistinen tavoitteeni. Mitä haluan ja arvostan elämässäni.

Mikä on vaikea asia tai tilanne, jota yritän välttää kohtaamasta.

Mitä haitallisia keinoja käytän, ns. selviytymiskeinot.

Mitä toimivia keinoja on olemassa, joiden avulla voin päästä realistiseen tavoitteeseeni.

- Voit katsoa harjoituksen avuksi myös Mielenterveystalo.fi:n harjoituksen Kartoita tilannettasi, pohdi keinojasi toimia eri elämäntilanteissa: [Kartoita-tilannettasi.pdf \(2025\)](#).
- Pohdi, mikä on ongelmallinen asia elämässäsi, ja kirjaa se karttaan. Mitä hankaluuksia se aiheuttaa? Kirjaa ylös.
- Pohdi, mikä on tavoitteesi. Mitä toivot, ja miten voit saavuttaa sen? Kirjaa ylös.
- Mitä ei-toimivia keinoja sinulla on, jotka eivät ratkaise ongelmaa?
- Mitä nykyisiä ja uusia, toimivia keinoja sinulla on, jotta pääset haluamaasi tavoitteeseen? Merkitse karttaan.

Apukysymykset asioiden pohdintaan ja kirjaamiseen:

- Mitä toivot elämältä, mikä on tavoitteesi elämässä?
- Mikä on hankala, haastava asia elämässäsi? Aiheuttaako se hankalia tunteita ja ajatuksia, jotka haittaavat elämääsi?
- Mitä haitallisia keinoja käytät pyrkiäksesi tavoitteeseen, vaikka ne eivät toimi?
- Minkälaisia toimivia keinoja sinulla on tai voit luoda päästäksesi tavoitteeseesi ja saadaksesi haitallisen asian tai ongelman pienenemään?

Huomiot Exit-asiakastyöhön

Työskentelyssä ei käsitellä suoraan asiakkaan traumaa, koska sen käsittely kuuluu psykoterapiaan. On myös parempi edetä asioissa hitaasti kuin liian nopeasti. Tärkeää on luottamus ja turvallisuus, ja että asiakas saa tukea työntekijöiltä (turvallinen tila, erityisesti traumasensitiivinen näkökulma). On hyvä myös tarvittaessa keskustella menetelmän mukaisista seikoista keskittyen:

- selviytymiskeinoin ja elämän toimiviin seikkoihin: mikä elämässä on hyvää, mielekästä ja toimivaa.
- elämän tavoitteisiin: mitä asiakas toivoo ja haluaa omalta elämältään.

Mitkä asiat ja asiakkaan toimintatavat voivat estää tai haitata asiakkaan pääsyä tavoitteisiinsa:

- Usein esteenä voivat olla esimerkiksi päihteet tai muut riippuvuudet, väärät uskomukset itsestä tms. haitalliset toimintatavat, joita tai joiden haitallisuutta asiakas ei välttämättä tiedosta kunnolla.
- Huom. Haitalliset asiat ja toimintatavat ovat usein suoja jollekin, mikä on liian kivuliasta kohdattavaksi. Tällöin täytyy harkita, tarvitseeko asiakas ohjausta mielenterveydelliseen hoitoon, esimerkiksi lääkärille tai psykiatriselle sairaanhoitajalle.

- Jotta Exit-työssä päästään etenemään, haitallinen toimintatapa pitäisi saada muutettua tai korvattua jollakin paremmin toimivalla keinolla. Työntekijän täytyy arvioida, milloin muutostyöskentely on mahdollinen ja milloin on ensin saatava muita asioita kuntoon ennen kuin irtautumisprosessiin liittyvien asioiden käsittely on mahdollista.
- Exit-työntekijän sosiaalinen tuki ja luotettava yhteistyösuhde voi olla hyvin tärkeä ja merkityksellinen asiakkaalle – erityisesti, jos elämässä on ollut haitallisia ihmissuhteita.
- Asioiden käsittelemisen prosessi on usein hidas. On tärkeää, että prosessissa ollaan ns. lähikehityksen vyöhykkeellä, mikä tarkoittaa mm. sitä, että toimitaan sen mukaan, mikä on mahdollista henkilön elämässä juuri nyt. Silloin muutos on mahdollinen: ihminen on riittävän valmis vastaanottamaan uutta ja tekemään muutostyöskentelyä. On esimerkiksi mahdollista, että henkilö poistuu asiakkuudesta ja palaa myöhemmin asiaan uudelleen, kun hänellä on elämässään sopivampi hetki ja valmius asioiden tutkimiseen ja muutoksen edistämiseen.

Arvotyöskentely

Arvojen työstäminen voi olla tärkeä osa ihmisen isoa muutosprosessia. Mitä omalta elämältä oikein haluaa ja miten sen haluaa saavuttaa? Arvojen pohtiminen kirkastaa omaa elämää ja identiteettiä sekä mahdollistaa itselle soveltuvien tavoitteiden asettamisen. Se myös tukee niiden keinojen suunnittelussa, joilla tavoitteet voi saavuttaa. Kun henkilö on prosessissa irtautuakseen väkivaltaisesta radikalisoitumisesta, hänen täytyy miettiä aiempia arvojaan pitkällekin uusiksi, jotta muutos ja työskentely sen eteen on mahdollista.

Harjoituksia: [Omien arvojen kirkastaminen](#), ks. harjoitus Mielenterveystalo.fi:n sivulta. Tunnista arvosi | Mielenterveystalo.fi (2025).

Ks. [Oivamieli.fi-sivusto](#), jossa on mm. arvoihin liittyviä harjoituksia.

Elämänkulun tarkastelu: Elämänjana

Elämänjana-menetelmä on oman menneisyyden tarkasteluun jäsennelty tapa, ja se tarjoaa mahdollisuuden käsitellä mennyttä sekä arvioida elämänvalintoja. Menetelmä mahdollistaa uudelleentulkinnan ja erilaisten tulkinkehysten käytön. Exit-työskentelyn yhtenä tavoitteena voi olla mahdollistaa menneiden tapahtumien kriittinen tarkastelu ja niiden liit-

täminen osaksi uutta, toimivaa identiteettiä. Menetelmän hyödyntäminen voi myös auttaa arvioimaan aiempien toimien merkitystä, oikeutusta tai perustelua kriittisesti ja helpottaa suuntautumista tulevaisuuteen. (Jaakola, A.-M., 2021.)

Elämänjana voi olla hyödyllinen hahmotamisen väline elämänkulkua, merkittäviä tapahtumia ja käännekohtia tarkastellessa. Henkilö pystyy tarkastelemaan mennyttä ja ehkä tulevaakin elämää välimatkan päästä. Hän voi saada jäsennystä omaan historiaansa, elämänvalintoihin sekä mahdollisesti myös uusia oivalluksia elämänkulusta. Elämänjana voi olla merkityksellinen elämän eri vaiheiden kuvamisessa, mutta myös sosiaalisten suhteiden, tavoitteiden ja pyrkimysten sekä omien arvojen tarkastelussa.

- Kuinka elämäni on mennyt ja miten haluan sen tulevaisuudessa menevän?
- Mihin asioihin voin itse vaikuttaa ja mitkä asiat ovat tapahtuneet muiden vaikutuksesta tai esimerkiksi sattuman takia?

Omaan historiaan vaikuttaneita tekijöitä on helpompi havaita, kun jana on konkreettisesti paperilla katsottavissa ja tutkittavissa. Kun asiakas ja työntekijä katsovat janaa yhdessä, se voi toimia tukena haastavaksi koetuissa asioissa sekä positiivisena vahvistajana mielekkääksi koetuissa seikoissa. (Jaakola, A.-M., 2021.)

Exit-työssä elämänjanan ja muiden omaa menneisyyttä tarkastelevien harjoitteiden avulla voidaan tarkastella suhdetta väkivaltaan, menneisiin tapahtumiin ja tekoihin. Harjoitteiden avulla voidaan rakentaa uutta suhdetta niihin ja suuntautua sitä kautta tulevaisuuteen ja väkivallattomuuteen. Yhtenä näkökulmana voi olla oman toiminnan tunnistaminen ja vastuun ottaminen.

Huom. Kun käytetään elämänjana-menetelmää, tulee pitää mielessä traumasensitiivinen työskentelytapa, jotta asiakas pysyy turvallisessa mielentilassa elämänsä pohiessaan. Jos työskentely herättää vaikeita muistoja tai traumoja, on syytä rauhoittaa ja maadoittaa asiakkaan olotila ja siirtää vaikeiden asioiden käsitteleminen tuonnemmaksi. Tarvittaessa voidaan välttää tutkimasta liian haastavia elämänmuistoja. Elämänjana-työskentelyn jälkeen voi tehdä rentoutus- tai maadoitusharjoituksen (ks. menetelmäkapaleen näihin liittyvät kohdat), jotta olotila tasapainottuu ennen kuin päätetään haastavien asioiden tarkasteleminen.

Menneisyyden kohtaaminen: Menneiden tekojen tunnistaminen ja tunnustaminen sekä niistä vastuun ottaminen on tärkeä osa työskentelyä. Sen on tärkeää tapahtua asiakkaan omassa tahdissa. Prosessissa voidaan tunnistaa ja ymmärtää vahinko, joka on aiheutettu uhreille ja yhteiskunnalle sekä henkilölle itselleenkin.

Vastuun ottaminen: Kun yksilö ottaa vastuun teoistaan, se auttaa häntä siirtymään pois tekojen oikeuttamisesta kohti niiden seurauksen hyväksymistä. Syyllisyys ja häpeä ovat inhimillisesti merkittäviä tunteita, joiden tarkastelu voi tulla ajankohtaiseksi jossakin irtautumisen vaiheessa. Tämä edellyttää turvallista ja luottamuksellista yhteistyösuhdetta sekä sitä, että työskentelyssä edetään asiakkaan tahdissa.

Elämänjanan tarkastelu antaa ihmiselle mahdollisuuden oman elämän ja menneen tarkasteluun. On hyvä, jos suhteen menneisyyteen saa asemoitua ns. terveen syyllisyyden alueelle. Tällöin syyllisyys on normaali, rakentava tunne, joka voi johtaa mahdollisesti katumukseen ja haluun hyvittää tekoja. Se voi motivoida yksilöitä muuttamaan käyttäytymistä. Kun elämää tarkastellaan elämänjanan avulla, on tärkeää tuntea myös myötätuntoa itseä kohtaan ja ymmärtää, että oma arvo ei perustu pelkästään menneisiin tekoihin. Työskentelyssä tulee kuitenkin olla riittävän varovainen ja edetä tarpeeksi hitaasti, asiakkaan ehdoilla. Jos asiakkaalla on trauma tai traumoja menneisyydestä, voi olla tarpeen ohjata hänet terveydenhuoltoon ja sitä kautta psykoterapiaan, jotta menneiden asioiden käsittely voi tapahtua turvallisessa ja asiantuntevassa hoitosuhteessa lisätraumatisoitumisen välttämiseksi. Exit-työskentely vaatii sensitiivistä otetta ja hyvää yhteistyösuhdetta asiakkaan kanssa,

jotta menetelmää voi käyttää oikea-aikaisesti asiakkaan muutostyöskentelyn osana.

Harjoitus

Elämänjanan avulla on tarkoitus kertoa itseltään vain sen verran kuin kulloisessakin elämäntilanteessa ja esittämistilanteessa tuntuu hyvältä ja turvalliselta. Janan kautta voidaan tarkastella elämää tukevia ja kannattelevia tekijöitä ja tuoda esiin asiakkaan voimavaroja ja vahvuuksia.

Elämänjanassa kuvataan aika-akselilla (syntymä, lapsuus, nuoruus, aikuisuus) elämän konkreettisia tapahtumia ja ihmissuhteita, kuten muutto, seurustelu, avo- tai avioliitto, ero, työ- ja asuinpaikat sekä näihin liittyviä muistoja ja tunteita. Työskentelyssä voi käyttää apuna valokuvia tai muita kuvia, piirroksia ja kortteja yms.

Elämänjanatyöskentely on mahdollista rajata esimerkiksi asiakkaan elämää kuvaaviin kriittisiin elämäntapahtumiin ("critical events timeline"), jotka auttavat selittämään asiakkaan nykyisen elämäntilanteen taustaa ja voimavaroja. On mahdollista tarkastella vain rajattua vaihetta elämässä tai tiettyä teemaa.

Tee jana isolle paperille. Voit hyödyntää kirjoitus- ja piirtämisvälineitä. Piirrä keskelle paperia viiva horisontaalitasoon. Vasen reuna kuvaa käsiteltävän ajanjakson alkua ja oikea

reuna jakson loppua. Piirrä paperille elämän tärkeät tapahtumat esimerkiksi syntymästä nykyyhetkeen. Aloita syntymästä – kerro siitä. Janan varrelle piirretään tai kirjoitetaan elämän merkitykselliset asiat. Tässä tukena toimii yhteinen keskustelu asiakkaan ja työntekijän välillä.

Elämänjanan avulla on tarkoitus kertoa itseltään vain sen verran kuin kulloisessakin elämäntilanteessa ja esittämistilanteessa tuntuu hyvältä ja turvalliselta. Huom. Menetelmän kautta voi ja kannattaakin tarkastella elämää tukevia ja kannattelevia tekijöitä, jotta voimavarat ja vahvuudet tulevat näkyviin. Elämänjanaa voi käyttää identiteettityön välineenä, jolloin lähestymistapa on enemmänkin elämäkerrallinen ja narratiivinen. Tällöin jana on väline pohtia uusia merkityksiä erilaisille tapahtumille. Tämä näkökulma kannattaa huomioida Exit-työskentelyssä. (Jaakola, A.-M., 2021.)

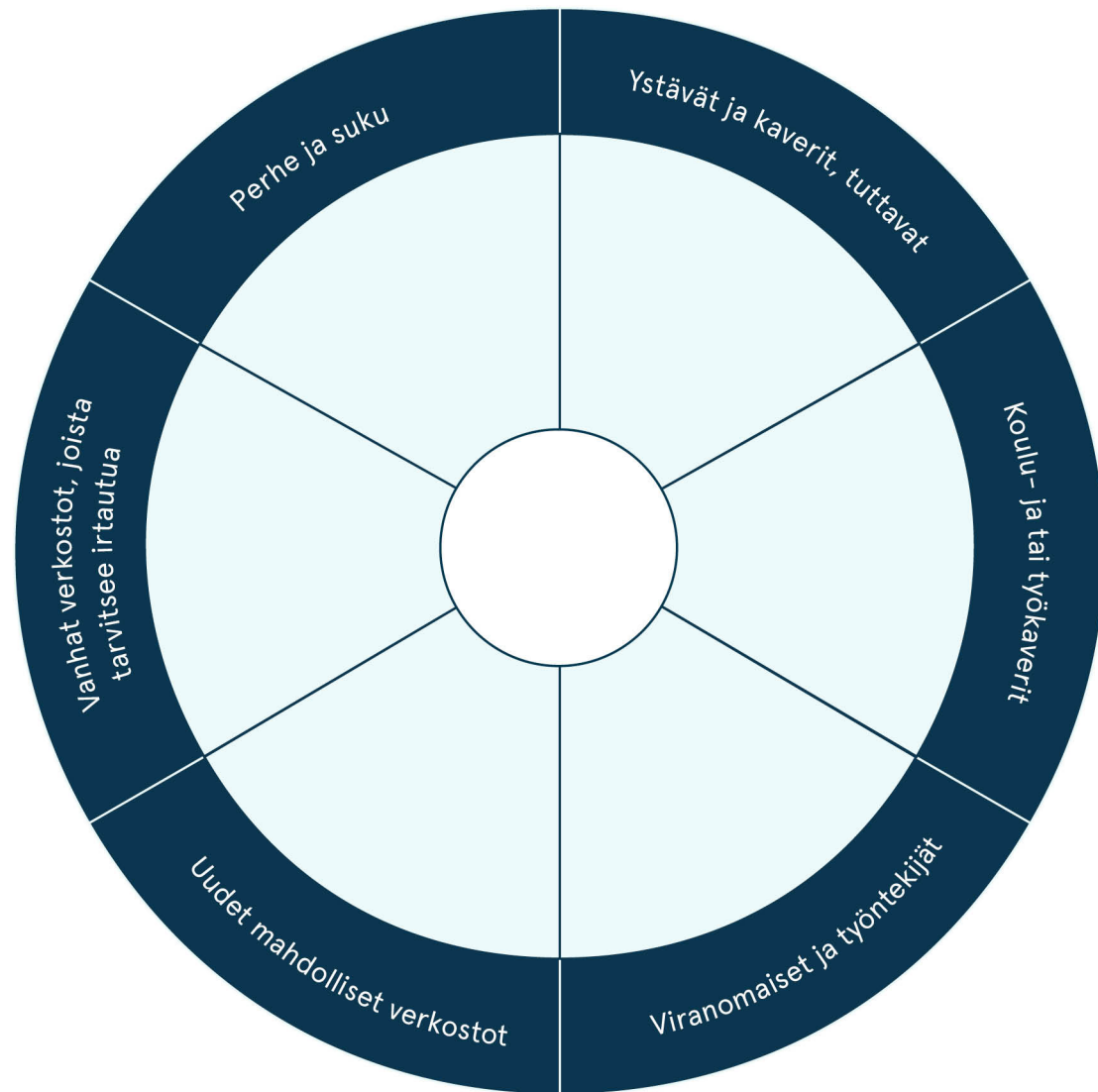


Lähde ja lisätiedot: Jaakola, A.-M. ym. 2021. Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä. Ks. verkkosivu: [Elämänjana.pdf](#).

Ihmissuhteiden tarkastelu: Sosiaalinen verkostokartta

Sosiaaliset suhteet ja ihmisten välinen kanssakäyminen ovat tärkeä osa kaikkien ihmisten hyvinvointia. Nämä ovat tärkeitä myös, kun irtaudutaan väkivaltaisesta radikalisoitumisesta. Vuorovaikutussuhteet tarjoavat emotionaalista ja psykologista tukea ja voivat auttaa identiteetin tarkastelussa ja jälleenrakennuksessa. Ihmisten väliset suhteet voivat auttaa yhteisöihin uudelleenintegroitumista ja haastaa väkivallan oikeuttamisen eetosta. Verkostojen tarkastelu voi tukea myös aiemmissa vaiheissa rikkoutuneiden suhteiden korjaamista ja uusien tukiverkostojen rakentamista, edistää sosiaalista integraatiota ja haastaa ekstremistisiä ideologioita. Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus voivat parhaimmillaan luoda irtautumista tukevan ympäristön ja auttaa yksilöä siirtymään pois väkivaltaisista ratkaisumalleista. Exit-työskentelyssä sosiaalinen verkostokartta on tärkeä väline asiakkaan oman elämän yhteyksien ja verkostojen tarkasteluun. Asiakkaalla voi olla erilaisia tukiverkostoja, joista on apua hänelle arkielämässä ja muutosprosessissa. Hänellä voi olla myös haitallisia verkostoja, kuten ne, joista hän haluaa irtautua. On myös tärkeää, että hän saa muutosprosessissa menettämiensä verkostojen tilalle uusia kontakteja tai voi turvautua aiempiin, hyviin verkostoihin, jotka tukevat hänen prosessiaan.

Irtautujan sosiaalinen verkostokartta



Kuvio on mukailtu Socca (2025). Innokylä: [Sosiaalinen verkostokartta](#) lähteen pohjalta.

Sosiaalisen verkostokartan tavoitteena on hahmottaa asiakkaan verkostoa, auttaa ymmärtämään hänen konkreettista elämäntilannettaan ja vahvistaa hänen osallisuuttaan työskentelyssä. Osallisuutta ja yksilöllisyyttä tukee, että työntekijä ja asiakas keskustelvat verkostokartan täyttämisestä ja huomioivat yksilölliset tarpeet ja vahvuudet etukäteen. (Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Socca 2025.)

Asiakkaan nimi kirjoitetaan kartan keskiöön. Tämän jälkeen asiakas miettii itselle läheisiä henkilöitä joko sektoreittain tai yleisemmin. Heidät merkitään verkostokarttaan. Merkitsemisessä voi hyödyntää esimerkiksi tekstin kokoa tai etäisyyttä henkilöön, eli kartan keskiöön, kuvaamaan sitä, kuinka läheiseksi tai etäiseksi henkilön kokee. (On hyvä muistaa, että jokainen meistä tulkitsee esimerkiksi perheen tai suvun eri tavoin.)

Perhesektoriin voi merkitä mm. samassa taloudessa asuvat henkilöt, joiden kanssa henkilö on tekemisissä päivittäin, tai muualla asuvat henkilöt, jotka kartan täyttäjä kokee perheenjäsenikseen. Suku-sektoriin voi merkitä ne henkilöt, joiden kanssa sosiaalinen suhde perustuu sukulaissuhteeseen (huom. ei aina biologinen).

Työ, koulu ja harrastukset -sektori on tarkoitettu kuvaamaan lähes päivittäin toteutuvia suhteita. Ne perustuvat yhteiseen kiinnostuksen kohteeseen ja pysyvät jollain tasolla

yllä ilman ihmisen omaa aktiivisuutta suhteiden ylläpitämiseen.

Ystävät, tuttavat ja muut -sektori puolestaan kuvaa suhteita, joiden ylläpitäminen perustuu henkilön omaan aktiivisuuteen – ja jotka vaativat omia voimavaroja. Viranomaiset ja työntekijät -sektorin suhteet ovat puolestaan syntyneet ihmisen tarpeista palveluun, jonka varaan suhde rakentuu.

Exit-työssä on tärkeää hahmottaa edellä mainittujen lisäksi mahdolliset haitalliset verkostot ja tahot, joista asiakas haluaa irtautua. Piirrä karttaan siis myös ne sosiaaliset suhteet ja kontaktit, joista on syytä irrottautua, jotta irtautumis- ja muutosprosessi voi mahdollistua. Käytä sopivia merkkejä kuvaamaan asiaa.

Pyydä asiakasta pohtimaan suhdetta verkostokarttaan merkittyihin ihmisiin. Kenelle voisit soittaa, jos esim. vointisi heikkenee? Keneltä voisit pyytää tarvittaessa apua arkeen? Tällaiset merkitykselliset henkilöt voidaan merkitä esimerkiksi ympyröimällä, värikoodilla tai muulla merkintätavalla.

Työntekijän on tärkeä huomioida havainnot asiakkaan erityispiirteistä ja kiinnostuksen kohteista. Näitä voivat olla esimerkiksi kiinnostus piirtämiseen, taiteisiin ja tietotekniiseen osaamiseen. Verkostokartan täyttämässä voi hyödyntää piirtämistä, värikyniä, tietokonetta ja muita soveltuvia välineitä ja keinoja. Lopputulema voi olla vaikka taide-teos. (Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Socca 2025.)

Lisätiedot ja verkostokartta-kuvio:

[Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Socca: Sosiaalinen_verkostokartta-harjoitus_pdf.pdf](#):

Video: [Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Socca: Ekokartta ja verkostokartta –menetelmien esittely](#)

Lähde: (Socca, 2025.)



Sosiaalinen verkostokartta auttaa näkemään, millaisista ihmissuhteista asiakkaan arki ja elämä rakentuvat.

Muutoksen tekeminen ja tukeminen motivoivan keskustelun (MI) avulla

Exit-työskentelyssä voidaan hyödyntää motivoivaa keskustelua MI). Tämä tietoperusteinen lähestymistapa on erityisen hyödyllinen, kun tavoitteena on käyttäytymisen muutos. Sitä suositellaan henkilöille, jotka suhtautuvat muutokseen ristiriitaisesti tai ovat mahdollisesti vastahakoisia, vihaisia tai haluttomia muutokseen. Menetelmä tarjoaa keinoja muutospuhetta ja sitoutumista edistämällä. Se on yhteistyöhön perustuva vuorovaikutusmenetelmä, jolla pyritään vahvistamaan henkilön elämäntavan muutosta. Sen avulla voi tulla tietoisemmaksi henkilökohtaisista arvoista, tarpeista, tavoiteltavan muutoksen merkityksestä, käytettävissä olevista resursseista sekä muutoksen onnistumisen mahdollisuudesta. Nämä ohjaavat motivoitumista, mikä tekee onnistuneen muutosprosessin mahdolliseksi. Keskeinen toiminta-ajatus motivoivassa keskustelussa on soveltaa aktiivisen kuuntelun menetelmää. Tavoite on saada henkilö itse tuottamaan omaa motivaatiota vahvistavaa puhetta ja sitoutumaan muutokseen. (Miller & Rollnick 2013, Diakonissalaitos 2021, Oksanen, J. 2014.)

Motivoiva haastattelu on asiakaslähtöinen tapa tarkastella muutosta ja käydä siitä keskustelua. Motivoivan keskustelun käyttöalue on laaja, se sopii erilaisille henkilöille, eri ympäristöihin ja kulttuureihin. Perus-

oletuksena on, että ihminen itse on avainasemassa oman muutoksensa tekemisessä. Työntekijän tehtävä on olla mukana muutoksen eri vaiheissa tukemassa ja avustamassa.

Motivoiva keskustelu sisältää neljä eri prosessia:

- 1 sitoutuminen
- 2 kohdistaminen
- 3 herättely
- 4 suunnittelu.

Nämä prosessit voivat olla ajallisesti samanaikaisia, eikä tarkka rajanveto eri prosessien välillä ole mahdollista. Prosesseilla tarkoitetaan seuraavia asioita:

1 Sitoutumisessa muodostetaan vuorovaikutteinen työskentelysuhde. Parhaimmillaan sitoutuminen tapahtuu hyvin nopeasti, mutta monesti sen syntyminen voi kestää jonkin aikaa, esimerkiksi useita viikkoja. Tässä kohdassa haetaan yhteisymmärrystä työntekijän ja muutosta tavoittelevan henkilön suhteen. – ”Olemmeko samalla puolella?”

2 Kun sitoutuminen on tapahtunut, voidaan alkaa puhua varsinaisesta asiasta, josta asiakas haluaa keskustella: hänen ensisijaisesta ongelmastaan. Muutoskeskustelussa kehitetään ja ylläpidetään tietty suunta kohdistamisen kautta. Avainkysymys on: mikä on keskusteluilla tavoiteltava muutos? Ja tarkastelussa muutosta tavoittelevan ja työntekijän työskentelyn suunnasta. – ”Jos olemme liittolaisia, mihin olemme menossa?”

3 Herättelyn tavoitteena on saada esiin asiakkaan motivaatio, joka näkyy siinä, että hän alkaa itse tuottaa muutosta puoltavaa puhetta. – ”Jos tiedämme määränpään, miksi haluaisit mennä sinne?”

4 Suunnitteluprosessissa sitoudutaan muutokseen ja laaditaan aito, käytännönläheinen toteuttamiskelpoinen suunnitelma. – ”Miten pääsemme sinne, tavoiteltuun tilanteeseen?” (Miller ja Rollnick 2013).

Muutoksen pyörän avulla hahmotetaan muutoksen vaihetta ja tarvittavaa tukea työskentelyssä olevalle henkilölle.

Muutoksen havainnoinnissa ja tukemisessa voi työskentelyn eri vaiheissa kiinnittää erityisesti huomiota seuraaviin seikkoihin:

1. vaihe: Epäilyn herättäminen

Tunnistetaan riskejä, ongelmia ja ristiriitoja nykyisessä toiminnassa; tuodaan esiin konkreettisia esimerkkejä, jotka herättävät ajattelua sekä luodaan tilaa omille havainnoille ja oivalluksille.

2. vaihe: Muutostarpeen tunnistaminen

Keskustellaan syistä harkita muutosta; pohditaan riskejä ja seurauksia nykyiselle toiminnalle; vahvistetaan uskoa siihen, että muutos on mahdollinen sekä kartoitetaan muutoksen hyötyjä ja haittoja

3. vaihe: Suunnan määrittely

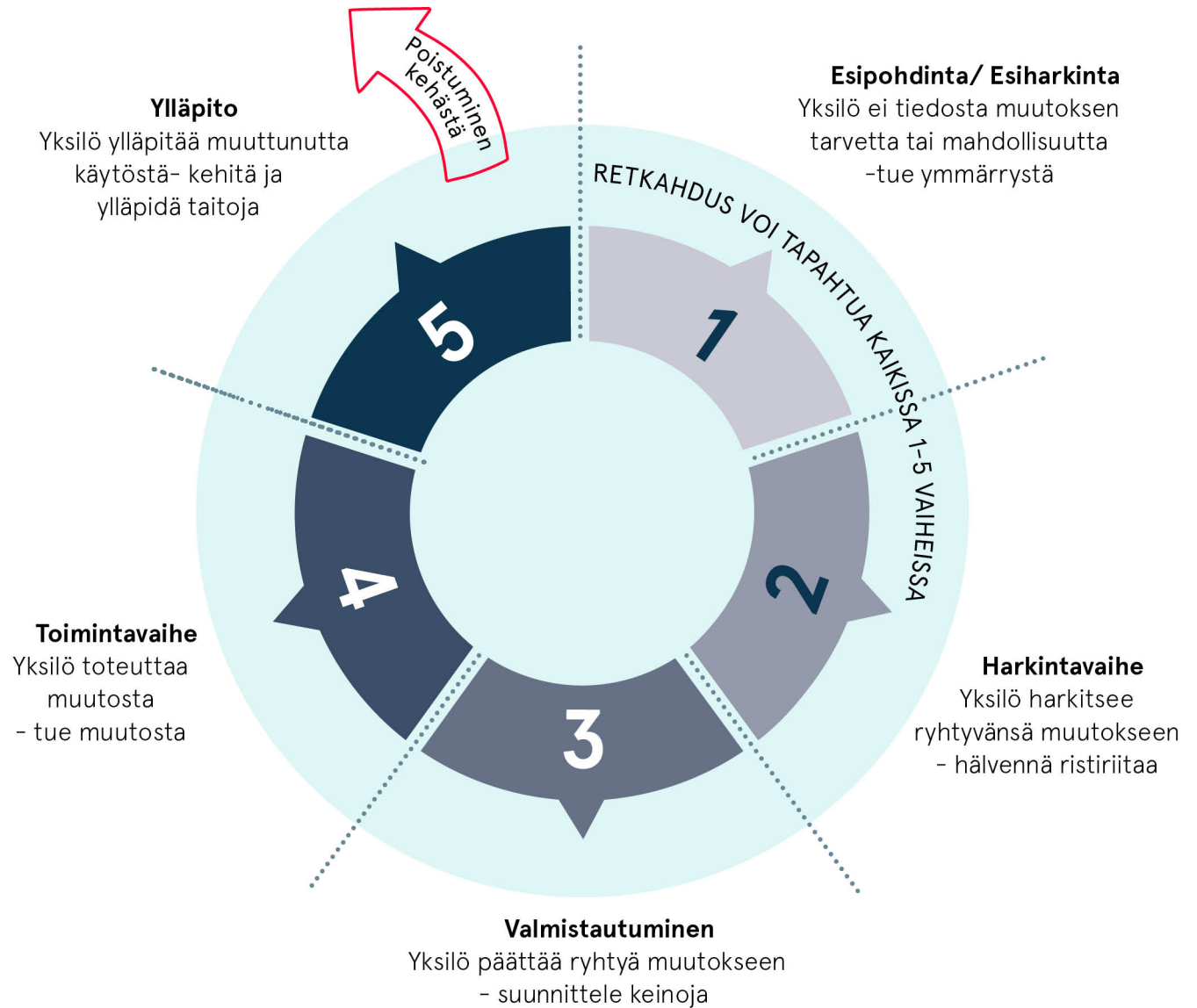
Hahmotetaan, mikä olisi paras etenemistapa; määritellään konkreettisia tavoitteita ja toivottuja muutoksia sekä tuetaan päätöksentekoa ja omistajuutta muutoksesta

4. vaihe: Ensiaskleet muutokseen

Suunnitellaan ensimmäiset konkreettiset toimet; pohditaan, miten edetä turvallisesti ja realistisesti ja vahvistetaan motivaatiota ja rohkaistaan toimintaan

5. vaihe: Retkahdusten ehkäisy ja hallinta

Tunnistetaan riskitilanteet, ajatukset ja tunteet, jotka voivat johtaa muutoksesta irtautumiseen; tunnustetaan toimivia strategioita retkahduksen ehkäisyyn ja hallintaan sekä vahvistetaan kykyä selviytyä haastavista tilanteista



Motivoivan keskustelun periaatteet:

- 1** Ilmaise empatiaa kuuntelemalla, mitä henkilö sanoo.
- 2** Vältä väittelyä ja perustelujen esittämistä – rullaa vastarinnan kanssa.
- 3** Tutki vastarintaa ja laajenna henkilön puheessa ilmenevää ristiriitaa.
- 4** Tue asiakkaan itseluottamusta ja uskoa oman toiminnan vaikutukseen.

Kun keskustelua käydään näiden periaatteiden mukaisesti, muutokselle syntyy aito mahdollisuus.

Motivoivaan keskusteluun kuuluvat seuraavat menetelmät/tekniikat:

- 1** Avoimet kysymykset
- 2** Heijastava kuuntelu
- 3** Vahvistaminen
- 4** Yhteenvedot
- 5** Muutospuheen houkuttelu

Avoimet kysymykset saavat henkilön tuottamaan enemmän vastauksia kuin suljetut kysymykset, joihin on mahdollista vastata yhdellä sanalla.

Heijastavassa kuuntelussa työntekijä tiivistää sen, mitä asiakas on sanonut, ja ilmaisee oletuksensa lyhyesti asiakkaalleen. Työntekijä voi käyttää hyvin lyhyitä ja yksinkertaisia tiivistyksiä esimerkiksi ja vain toistaa sen, mitä on juuri kuullut. Väitteiden ja toteamusten tarkoitus on viedä asiakasta eteenpäin pohdinnoissaan ja samalla varmentaa, että asia on yhteisesti ymmärretty.

Vahvistamisessa korostetaan asiakkaan puheessa kuultavia positiivisia asioita. On hyödyllistä myös esittää myönteisiä havaintoja ja kommentteja.

Yhteenveto kokoaa yhteen keskustelun aikana käsiteltyjä asioita. Pitkän keskustelun aikana kannattaa tehdä väliyhteenvetoja säännöllisesti. Yhteenvedossa voi olla hyödyllistä nostaa esiin asiakkaan puheessa mahdollisesti ilmeneviä ristiriitoja.

Muutospuheen houkuttelun tavoitteena on saada asiakas tuottamaan omaa motivaatiotaan vahvistavaa puhetta. Olennaista on saada asiakas perustelemaan omin sanoin muutoksen välttämättömyys. Motivoiva keskustelu on yhteistyösuhde, joka kunnioittaa ja arvostaa toisen ihmisen itsemääräämisoikeutta. (Oksanen, K. 2014)

Motivoivan keskustelun hyödyt Exit-työssä: muutosvalmiuden vahvistaminen (Clark, 2019.)

- Sovittaa Exit-työn näyttöön perustuvaan toimintatapaan.
- Suuntaa huomion käyttäytymisen muutokseen, ei pelkkään ulkoiseen mukautumiseen.
- Luo edellytyksiä yksilölliselle muutokselle.
- Tarjoaa toimivia lähestymistapoja vastustuksen ja epäröinnin kohtaamiseen sekä ehkäisee tilanteen huonontumista.
- Soveltuu laajasti eri ammattilaisille ja toimintaympäristöihin.
- Toimii kaikkien kanssa. Universaali, ei-kulttuurisidonnainen.
- Opeteltavissa oleva taito.
- Vahvistaa muiden menetelmien ja toimintatapojen vaikutuksia.

Motivoivan keskustelun (MI) avulla voidaan haakea jäsennellysti vastauksia haasteisiin, joita liittyy väkivaltaisesta ekstremismistä irtautumiseen ja muutoksen ylläpitämiseen. Muutoksen ylläpitämiseen liittyy usein epävarmuutta, takapakkeja, ristiriitoja ja prosessin kriisiytymistä. Näitä voi nousta niin yksilön sisäisistä tekijöistä kuin ulkoisista ärsykkeistä. Motivoivan keskustelun etu on se, ettei se pakota muutosta. Ideana on tukea yksilön omaa muutosprosessia empaattisesti ja rakenteellisesti. Yksi keskeinen haaste muutoksen ylläpidossa on se, että muutos ei välttämättä tapahdu nopeasti. Asiakkaat saattavat olla mukana erilaisissa tukiohjelmassa vuosia ennen kuin merkittäviä muutoksia tapahtuu. Tämä vaatii työntekijältä kykyä sietää keskeneräisyyttä ja tukea asiakasta myös silloin, kun näkyviä tuloksia ei vielä ole. MI:n vaiheajattelu – esiharkinta, harkinta, valmistelu, toiminta ja ylläpito – tarjoaa selkeän viitekehyksen, jonka avulla työntekijä voi tunnistaa, missä vaiheessa asiakas on, ja mukauttaa työskentelyään sen mukaisesti. Tämä auttaa ylläpitämään toivoa ja suuntaa myös silloin, kun muutos etenee hitaasti. (Spaaij et al. 2025.)

Toinen keskeinen haaste on luottamuksen rakentaminen ja ylläpitäminen. Henkilöt, jotka ovat olleet mukana väkivaltaisissa liikkeissä, voivat suhtautua epäluuloisesti viranomaisiin ja auttajiin. MI:n periaatteet – yhteistyö, hyväksyntä, myötätunto ja asiakkaan

autonomian kunnioittaminen – luovat perustan luottamukselliselle suhteelle. Kun asiakas kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi ilman tuomitsemista, hän on todennäköisemmin valmis jatkamaan muutospolkuaan myös vaikeina hetkinä.

Muutoksen ylläpitoa haastaa usein myös se, että asiakas ei ole vielä valmis luopumaan kaikista vanhoista uskomuksistaan tai yhteisistään. MI ei vaadi ideologian täydellistä hylkäämistä. Menetelmässä keskitytään siihen, miten asiakas voi elää arvojensa mukaisesti ilman väkivaltaa. Tämä voi mahdollistaa sen, että asiakas kykenee rakentamaan uutta identiteettiä ilman, että hänen tarvitsee kokea koko elämänsä mitätöityvän.

Psyykkinen toipuminen on olennainen osa muutoksen ylläpitoa. Häpeä, syyllisyys ja ulkopuolisuuden kokemus voivat estää asiakasta sitoutumasta muutokseen. Exit-työn vuorovaikutus tarjoaa tilan näiden vaikeiden tunteiden käsittelylle. Kun asiakas sanoittaa kokemuksiaan ilman pelkoa tuomitsemisesta, hän voi alkaa rakentaa eheämpää minäkuva ja vahvistaa sitoutumistaan muutokseen.

Onnistunut muutos ja sen ylläpito vaatii konkreettisia tavoitteita ja täydentävää merkityksellistä arkea. Tällä lähestymistavalla asiakasta autetaan tunnistamaan omia voimavarojaan ja rakentamaan mielekästä ja merkityksellistä elämää. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun asiakas on etääntymässä

aiemmasta yhteisöstänsä ja identiteetistään. Motivoiva keskustelu voi auttaa yksilöä löytämään uuden suunnan, joka on linjassa hänen arvojensa kanssa ja tukee pitkäjänteistä irtautumista väkivallasta.



**Motivoiva keskustelu
tukee väkivaltaisesta
ekstremismistä
irtautumista empaattisesti,
ylläpitää muutosta ja
auttaa rakentamaan
merkityksellistä uutta
suuntaa arkeen.**

5

Jatkopohdintoja
Exit-toiminnan ja mielen
hyvinvoinnin sekä
irtautumisen kysymyksiin

Exit-toiminnan ja mielen hyvinvoinnin suhdetta muuttuvassa maailmassa ja tulevaisuudessa on hyödyllistä pohtia mm. siitä näkökulmasta, miten tietämyksen ja teknologioiden kehitys vaikuttaa ihmiseen ja hänen perustarpeisiinsa. Kuinka paljon nämä perustarpeet lopulta muuttuvat? Ihmisen hermostollinen ja psykologinen perusta – mm. tarve tulla kuulluksi, kokea yhteyttä ja löytää merkitystä ja turvallisuutta – ovat todennäköisesti pysyviä. Tutkittu ja koeteltu tieto ihmisestä tulee lisääntymään mielen hyvinvointiin ja väkivaltaiseen radikalisoitumiseen liittyvissä ilmiöissä. Tulevaisuudessa Exit-työn mahdollisuudet laajenevat, kun ymmärrämme paremmin, mitkä tekijät vaikuttavat radikalisoitumiseen ja siitä irtaantumiseen.

Tulevaisuuden Exit-työssä on hyvä varautua siihen, että teknologia ja tiede tuovat uusia mahdollisuuksia – mutta myös uusia eettisiä ja käytännöllisiä haasteita ja kysymyksiä. On tärkeää säilyttää uteliaisuus, kriittinen ajattelu ja halu oppia uutta – ja samanaikaisesti pitää kiinni siitä, mikä ihmiselle on arvokasta: luottamus, toivo, yhteys ja mahdollisuus muutokseen.

Exit-työn ja mielen hyvinvoinnin tulevaisuuden näkymiä

Exit-toiminnan tilanne voi muuttua nopeastikin yhteiskunnallisen ja kansainvälisen tilanteen takia. Käytännön asiakastyö osoittaa, mitkä mielen hyvinvoinnin osa-alueet osoittautuvat irtautumistyöstössä olennaisimmiksi. Asiakkaat voivat olla varsin erilaisia taustoiltaan ja toiminnaltaan. On myös tarpeen saada lisää ymmärrystä, miten ilmiö erilaisille läheisryhmille näyttäytyy ja kuinka Exit-työ voi tukea heitä parhaiten.

Exit-työn tulee jatkossakin voida tarjota monipuolista tukea muutokseen. Tämä monipuolinen tuki tarkoittaa sitä, että asiakkaan tilanne on kyettävä näkemään hyvin erilaisista näkökulmista ja asiakasta on pystyttävä tukemaan monipuolisilla keinoilla. Tämä asiakastyö on vaativaa, ja vahvalla ammattitaidolla ja hyvällä, turvallisella yhteistyöllä asiakkaiden kanssa voidaan saada tuloksia. Kaikki edistysaskeleet väkivaltaisen radikalisoitumisen vastaisessa työssä ovat ihmisen itsensä, hänen lähiyhteisöjensä ja yhteiskuntamme eduksi. Nykyisessä kärjistyneessä kansainvälisessä tilan-

teessa, jossa yhteiskunnalliset jännitteet ovat vahvasti lisääntyneet, kaikki työ, joka pyrkii vähentämään väkivaltaista radikalisoitumista ja ekstremismia on merkittävää työtä väkivallan vähentämiseksi yhteiskunnassamme.



Lopuksi joitakin tulevaisuudessa työhön mahdollisesti vaikuttavien seikkojen tarkastelua:

Resurssien ja palvelujärjestelmän haasteet

Exit-työtä ja koko järjestösektoria haastaa yleisesti resurssiniukkuus, ja mielen hyvinvoinnin osalta hajanainen palvelukenttä. Työhön kohdistuvat korkeat vaatimukset sekä byrokratia ja tiedon jakamisen rajoitteet hakevat muotoaan ja värittävät yhteistyötä.

Moniulotteinen ymmärrys ja itsearviointi

Mielenterveyden kysymysten asianmukainen ei-hoidollinen huomiointi edellyttää, että työntekijät kykenevät tarkastelemaan oman sektorin toimintaa moniulotteisesti – oman toiminnan mahdollisuudet ja rajat tunnistuen. Tämä tarkoittaa turvallisuusnäkökulmien, politisoitumisen ja asiakasryhmän patologisoinnin vaarojen tunnistamista osana työtä. Erityisesti on tärkeää tunnistaa riskit, jotka liittyvät väkivaltaisen ekstremismin ja mielenterveyden välisten yhteyksien medikalisointiin, psykologisointiin tai poliittiseen hyödyntämiseen. Yksinkertaistavat käsitykset ja tulkinnot voivat ohjata virheelisiin toimenpiteisiin – kuten hoitopainotteisiin ratkaisuihin, kun tarvittaisiin sosiaalisia tai yhteisöllisiä toimia – sekä leimata yksilöitä tai ryhmiä.

Yhteiskunnallisen ilmiön ymmärtäminen

Exit-työn rooliin kuuluu tutkitun tiedon ja käytännöllisen tiedon hyödyntäminen. Tehokas toiminta edellyttää ilmiöiden tarkastelua yhteiskunnallisista lähtökohdista, joissa tunnistetaan mm. sosiaaliset, yhteisölliset, psyykkiset sekä rakenteelliset, taloudelliset kuin poliittisetkin tekijät. Toiminnassa on kyettävä jatkuvaan itsearviointiin ja kehittämiseen. Mielen hyvinvointia ja irtautumista tukevaa työtä ohjaavat käsitykset ja oletukset on tarpeen tunnistaa sekä aika ajoin arvioida niiden käyttökelpoisuus ja tarvittaessa määritellä uudelleen.

Rooli polarisoituneessa yhteiskunnassa

Väkivaltaa edistävät liikkeet ja kärjekkäitä mielipiteitä esiin tuovat tahot vaikuttavat sekä yksilöihin että yhteiskunnalliseen keskusteluun ja muokkaavat käsityksiä siitä, mikä koetaan hyväksyttävänä. Digimaailman ja median toimintalogiikka voivat myös vahvistaa vastakkaisuuksien syntyä ja ylläpitoa. Polarisoituneessakin tilanteessa ja yhteiskunnassa väkivaltaisen ekstremismin parissa toimivien rooli on kaksijakoinen: heidän tulee tukea yksilön toimijuutta ja samalla edistää yhteiskuntaan kiinnittymistä. Tämä

edellyttää herkkyyttä tunnistaa, miten yhteiskunnalliset jännitteet, muuttuvat normit ja ideologiset vaikutteet muovaavat sekä yksilöiden kokemuksia että työn eettisiä ja käytännöllisiä reunaehdoja.

Riippuvuuksien tunnistaminen

Sekä yksilöiden että organisaatioiden kohdalla on tärkeää tunnistaa erilaisten riippuvuuksien olemassaolo – nämä voivat liittyä esimerkiksi toimintatapoihin, ideologisiin sidoksiin, taloudellisiin rakenteisiin, resurssien saatavuuteen ja riippuvuuksien hallintaan. Organisaatiot voivat olla riippuvaisia rahoituksesta, asemastaan tai vakiintuneista toimintatavoista, mikä voi vaikeuttaa väkivallan ennaltaehkäisyyn tähtäävää muutosta. Yksilötasolla riippuvuudet voivat ilmetä kiinnittymisenä ryhmiin, elämäntapoihin tai selviytymiskeinoin, jotka tarjoavat identiteettejä, kontrollia tai eskapismia. Näiden kiinnittymisten ymmärtäminen ja vaihtoehtojen, ei-väkivaltaisten merkityksellisten yhteyksien rakentaminen on tärkeää.

Lopuksi



Exit-työn tulevaisuus rakentuu yhä enemmän kertyneen osaamisen ja siihen liittyvän ymmärryksen, yhteisöllisyyden ja niukuudessa vaadittavan resursiivisuuden varaan. Jos mielenterveyden hoidolliset resurssit ovat rajalliset, lisääntyy tarve ennakoivaan ja omatoimiseen, matalan kynnyksen tukeen, joka ei aina vaadi pitkäkestoista ja intensiivistä hoitoa. Tällöin pyritään rakentamaan toimijoiden kyvykkyyttä, joka perustuu luottamukseen, kohtaamiseen ja yksilöiden sekä yhteisöjen voimavaroihin.

Kansainväliset kokemukset osoittavat, että traumainformoitu työote, psykoedukatio ja vertaistuki voivat olla vaikuttavia myös silloin, kun hoitojärjestelmä ei pysty vastaamaan kaikkiin tarpeisiin. Ne vahvistavat yksilön ja yhteisöjen resilienssiä, kykyä kohdata vaikeuksia ja löytää toimivia tapoja päästä eteenpäin haasteellisissa tilanteissa. Tämä on tarpeellista painotuksen siirtyessä yhä enemmän raskaista palveluista ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen tukeen.

Kohti merkityksellistä muutosta

Exit-työn avulla on voitu tukea henkilöitä, joita ovat ohjanneet väkivaltaa oikeuttavat narratiivit tai toimintamallit ja jotka ovat tarvinneet muutostyöskentelyä. Asiakkaita on tuet-

tu kiinnittymään yhteiskuntaan ja rakentamaan arkea uudelleen. Heidän läheisiään on vahvistettu jaksamaan haastavissa tilanteissa sekä tukemaan muutosta. Työtä on mukautettu yksilön tarpeisiin sopivaksi. Tarvittaessa on hyödynnetty asiantuntijakonsultaatioita esimerkiksi mielenterveyden haasteissa, jotta asiakasta on voitu tukea kokonaisvaltaisesti. Näin Exitin ydintyöskentely voi toteutua myös silloin, kun asiakkaalla on monia samanaikaisia elämänhaasteita. Exit-työskentelyn tulee voida olla pitkäjänteistä ja vuorovaikutukseen perustuvaa.

Exit-toiminnan ja muiden toimijoiden olisi hyvä vahvistaa myös yhteisöjen toimijuutta: paikalliset verkostot, toimintamallit ja yhteisöllinen osallisuus voivat ehkäistä radikalisoitumista sekä tukea hyvinvointia. Kun yhteisöt tunnistavat omat vahvuutensa ja saavat rohkeutta niiden kehittämiseen, ne voivat toimia suojaavana ympäristönä.

Kilpailtujen resurssien keskellä Exit-työn ja koko väkivaltaiseen ekstremismiin liittyvän työn tulee tavoitella oman roolin selkeyttämistä, ylläpitää toimintatapojen joustavuutta sekä vahvistaa ihmisoikeusperustaista näkökulmaa ja vuorovaikutuksen merkitystä kaikessa työssä. Exit-toiminta tukee kokonaisvaltaisella työotteella yksilöitä ja yhteisöjä merkityksellisen, turvallisen ja mielekkään elämän rakentamisessa.



Kiitämme kaikkia asiakkaita ja heidän läheisiään tuesta julkaisun rakentamisessa. Kiitämme hankkeen ohjausryhmää ja kaikkia yhteistyökumppaneita eri sektoreilla hyvästä yhteistyöstä, jotta hanke ja tämä julkaisu ovat voineet onnistua.

Diakonissalaitoksen Exit-toimintaan voi ottaa yhtettä niin konsultaatioissa kuin asiakasasioissakin exit@hdl.fi kautta.

Lisätietoja: www.hdl.fi/exit



**Euroopan unionin
rahoittama**

Lähteet

Abrams, Z. (2021). Deradicalizing domestic extremists. *Monitor on Psychology*, 52(5).

ADHD ja ADT, [Mitä ovat ADHD ja ADT? | Mielenterveystalo.fi \(26.9.2025\)](#).

[ADHD-liitto](#) (26.9.2025).

[A-klinikkasäätiö](#) (2025).

Al-Attar, Z. (2019). [Extremism, radicalisation & mental health: Handbook for practitioners](#). Radicalisation Awareness Network – Health & Social Care Working Group. (26.9.2025).

Anttila, E., (2022). [Transformatiivinen oppiminen](#). Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 2022. Taideyliopisto–Teatterikorkeakoulu (20.8.2025).

Autismisäätiö (2020). [Kuntoutusmallin opas: Neurokirjon henkilöiden vankeusaikainen kuntoutus](#) (26.9.2025).

Bah, Aissa 2023. Exit-työn järjestämä asiantuntijaluento 10/2023. Luennon nimi. (Asiantuntemus: oikeuspsykiatria ja väkivaltainen radikalismi.)

Bah, A. & Lindberg, M. (2025). Minustako terroristi? Opas väkivaltaisen radikalisoitumisen ymmärtämiseksi. Warelia.

Benjamin, S., & Vallinkoski, K. (2021). Huolena nuoren radikalisoituminen? Keskustelumalli nuoren kohtamiseen. Kulttuuri- ja uskontofoorumi FOKUS ry

De Marinis, V., & Boyd-MacMillan, E. (2019, June 3). [A mental health approach to understanding violent extremism](#). Radicalisation Awareness Network

(RAN), Health & Social Care Working Group. European Commission.

Burbank, Patricia M. & Riebe, Deborah (2002). Promoting Exercise and Behavior Change in Older Adults: Interventions with the Transtheoretical Model. Springer Publishing Company.

Cameron Julia, 2010. Tie luovuuteen: henkinen polku syvempään luovuuteen. Like.

Carlsson, L. (2021). [The role of psychotherapy in rehabilitation and exit work](#). Radicalisation Awareness Network (RAN).

Cheminais, R. (2009). Developing and evaluating multi-agency partnerships: A practical toolkit for schools and children's centre managers. Routledge.

Clark, Michael D. (2019) Motivational Interviewing for Deradicalization: Increasing the Readiness to Change, *Journal for Deradicalisation*

Corner, E., & Gill, P. (2019). [Violent Extremism and Mental Disorders: A Review of the Recent Literature](#). HM Government.

Diakonissalaitos. (2023). [Tapa toimia: Code of Conduct, eettinen ohje](#).

Diakonissalaitos. (2021). [Exit-työ Suomessa: Tietoa ja tukea väkivaltaisesta ekstremismistä irtautumiseen](#).

Diakonissalaitos (2025, 11. kesäkuuta). Mielen maisemat ja radikalisoitumisen reitit – miten mielen hyvinvointi vaikuttaa väkivaltaiseen ekstremismiin? Keskustelu oikeuspsykiatri Aissa Bah'n kanssa <https://www.hdl.fi/blog/mielen-maisemat-ja-radikalisoitumisen-reitit-miten-mielen-hyvinvointi-vaikuttaa-vaikovaltaiseen-ekstremismiin/>

El-Amraoui, A. & Ducol, B. (2019) Family-Oriented P/CVE Programs: Overview, Challenges and Future Directions. *Journal for Deradicalization*, 20, 190–231.

Elämänjana: Jaakola, Anne-Mari, Kaittila, Linnosuo, Laitinen, Valtta, Ylönen 2021. Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja. [Elämänjana.pdf](#) (31.3.25)

EMDR-yhdistys 2/2024: <https://emdr.fi/trauma/>

Ensi- ja turvakotien liitto, [Apua lähelläsi – yhdistysten palvelut – Ensi- ja turvakotien liitto](#), 10.2.2025).

European Psychiatry: Oxford Academic: Springer-Link: European Psychiatry [EU Knowledge Hub on Prevention of Radicalisation](#) (2025.)

[Finfami – Mielenterveysomaisten keskusliitto – Finfami](#), (7.5.2025).

Garoff, F. (2025). [Traumainformoitu lähestymistapa](#). Käypä hoito.

Grossman, M. (2021). [Resilience to violent extremism and terrorism: A multisystemic analysis](#). In M. Ungar (Ed.), Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change (pp. 293–317). Oxford University Press.

Homes, A. & Grandison, G. (2021). [Trauma-Informed Practice: A Toolkit for Scotland](#). The Scottish Government.

Hämäläinen Tarja, artikkeli Integratiivinen työskentely traumojen hoidossa 2015, kirjassa Särkelä, Tikkanen & Haanpää (toim.), Kognitiivis-analyttinen psykoterapia, 2015.

Jaakola, Anne-Mari ym. 2021. Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja. Verkkosivu: [Elämänjana.pdf](#) (31.3.25).

Jansen, A., & Verdegaaal, M. (2019). [Children growing up in extremist families: Challenges and approaches](#). Radicalisation Awareness Network – Youth, Families & Communities Working Group. (3.10.2025.)

Johnston, L. (2020). Trauma-informed approaches in countering violent extremism. Journal for Deradicalization, 22, 1–25

Juntunen, M. (2021). Kun perheenjäsen radikaloituu, linkki: <https://www.kirkonulkomaanapu.fi/wp-content/uploads/2021/06/Kun-perheenja-sen-radikaloituu-002.pdf>. Kirkon Ulkomaanapu.

Juntunen, M. (2025). Mielenterveysnäkökulmia väkivaltaiseen ekstremismiin ja radikalisoitumiseen, Kide-säätiö.

Järvå, H. (2021). Vad är radikalisering? Vägen in i och ut ur extremism och fundamentalism.

Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, Lyhytterapeuttinen työote, PS-kustannus.

[Kansallisen väkivaltaisen radikalisoitumisen ja väkivaltaisen ekstremismin ennaltaehkäisyn ja torjunnan toimenpideohjelma](#) (26.9.2025).

Khalil, J., Brown, R., Chant, C., Olowo, O., & Woodbridge, S. (2023). [A guide to deradicalisation & disengagement programming: Designing and implementing interventions through the lens of the ABC model](#). International Centre for the Study of Radicalisation.

Kolbert, J. B., Happe, B. L., Hyatt-Burkhart, D., & Crothers, L. M. (2017). Motivational interviewing, the transtheoretical model of change, and academic development. Journal of School Counseling, 15(7). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1146196.pdf>

Korhonen, Laura 2021, Terveyskirjaston artikkeli 8.2.24: [Pulassa lapsen kanssa](#), Traumaattiset kokemukset ja traumaperäiset häiriöt. (3.10.2025.)

Kriminaalihuollon tukisäätiö, 2023. [Apua tunnesäätelyvaikeuksiin, Väkevä-hankkeen kuntoutusmalli](#) (26.9.2025).

Kruglanski, A. W., Gelfand, M. J., Bélanger, J. J., Sheveland, A., Hetiarachchi, M., & Gunaratna, R. (2014). The psychology of radicalization and deradicalization: How significance quest impacts violent extremism. Political Psychology, 35(S1), 69–93.

Kunttu, K. (2023). Exit-toiminnan selvitystyö EUSA-hanke, tavoite 2: Osio luvanvaraisen mielen-terveystyön lainsäädännöllisistä edellytyksistä [Sisäinen raportti]. Diakonissalaitos.

Kunttu, K. (2025). Mental Health in Disengagement from Violent Extremism – Mapping the Practices of Exit Work [Master’s thesis, Tampere University].

Käypä hoito –suositus, [Skitsofrenia](#) (25.9.25).

Mallion, J. S., Wood, J. L., & Mallion, A. (2020). Systematic review of ‘Good Lives’ assumptions and interventions. [Aggression and Violent Behavior](#), 55, Article 101510.

Meredith, K., & Horgan, J. G. (2024). After they leave: Exploring post-exit distress in former violent extremists. Journal for Deradicalization, 38

Mezirow, J. (2009). Transformative learning. Transformative learning in practice: Insights from community, workplace, and higher education, 18–32.

Mielenterveystalo.fi: [Ahdistus | Mielenterveystalo.fi](#), (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Autismikirjon häiriöt | Mielenterveystalo.fi](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Autismikirjon omahoito-ohjelma](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi [Etusivu | Mielenterveystalo.fi](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Kehon ja mielen toipuminen](#), (11/2024).

Mielenterveystalo.fi, [Mikä on traumaattinen kriisi? | Mielenterveystalo.fi](#)

Mielenterveystalo.fi, [Milloin ja mistä apua mielen-terveyden ongelmiin?](#) (2/2025).

Mielenterveystalo.fi, [Mistä psykoosi johtuu? | Mielenterveystalo.fi](#) (12/2024).

Mielenterveystalo.fi, [Miten hyväksyä itsensä? | Mielenterveystalo.fi](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Miten keho reagoi stressiin](#), (26.9.2025)

Mielenterveystalo.fi, [Miten tunteet vaikuttavat](#), (25.2.2025).

Mielenterveystalo.fi 2025, [Miten vaikuttaa omiin tunteisiin? | Mielenterveystalo.fi](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Miten voin auttaa psykoosiin sairastunutta? | Mielenterveystalo.fi](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Mitkä ovat psykoosin oireita? |](#)

Mielenterveystalo.fi, [Mitä ovat ADHD ja ADT? | Mielenterveystalo.fi](#), (25.2.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Mitä stressi on](#), (9.4.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Mitä voin itse tehdä mielenterveyden hyväksi? | Mielenterveystalo.fi](#), (19.2.25).

Mielenterveystalo.fi, [Persoonallisuushäiriöt | Mielenterveystalo.fi](#), (23.5.25).

Mielenterveystalo.fi, [Perustietoa lievestä harhoista ja harhaluuloista | Mielenterveystalo.fi](#) (9.4.2025).

Mielenterveystalo.fi: [Perustietoa päihdeongelmasta | Mielenterveystalo.fi](#) (23.5.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Psykoosi | Mielenterveystalo.fi](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Psykoosin hoito | Mielenterveystalo.fi](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Skitsofrenia](#) (25.9.25).

Mielenterveystalo.fi: [Tervetuloa ahdistuksen omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelma](#) (30.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Tietoa stressistä](#), (11/2024).

Mielenterveystalo.fi, [Tunnesäätelytaidot](#) (2/2025).

Mielenterveystalo.fi, [Tunnetaidot](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Tunnetaidot ja hyvinvointi](#), (2/2025).

Mielenterveystalo.fi, [Tunnista psykoosin varomerkit](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi: [Työkaluja mielen hyvinvointiin](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Voimakas tunnetila](#), (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi: [Ylivireyden rauhoittaminen](#), (10.3.25).

Mieli ry:n harjoitukset-sivusto [Harjoitukset - MIELI ry](#) (26.9.2025).

Mieli ry, [Keskusteluapua kriisivastaanotoilla](#) (26.9.2025).

Mieli ry, [Kriisipuhelin](#) (26.9.2025.)

Mieli ry, [Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä - MIELI ry](#), (26.9.2025).

Mieli.fi, [Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista](#), (26.9.2025.)

Mieli ry, mielenterveyden suoja- ja riskitekijät, 2025, linkki: [Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät - MIELI ry](#), (10.2.25).

Mieli ry, Serene 2025, [Vireystila-materiaali](#) (12.3.2025).

Mieli ry, [Vahvista mielenterveyttä](#) (10.2.25.)

Mieli ry, [Yleistä mielenterveyden häiriöistä](#), (9.10.24).

Mieppi, [Mielenterveyspalvelupiste Mieppi | Helsingin kaupunki](#) (7.5.2025).

Miller, W.R. ja Rollnick, W. (2013). Motivational interviewing – helping people change. The Guilford Press.

Motivoiva haastattelu, Käypä hoito -sivusto: [Motivoiva haastattelu](#). (26.9.2025.)

Misiak, B., Samochowiec, J., Bhui, K., Schouler-Ocak, M., Demunter, H., Kuey, L., Raballo, A., Gorwood, P., Frydecka, D., & Dom, G. (2019). [A systematic review on the relationship between mental health, radicalization and mass violence](#). European Psychiatry, 56, 51–59.

Mielenterveystalo.fi, [Mitä rentoutus on? | Mielenterveystalo.fi](#) (25.9.2025).

Morrison, J. F., Silke, A., Maiberg, H., Slay, C., & Stewart, R. (2021). [Deradicalisation: A Systematic Review Of Post-2017 Research On Disengagement And Deradicalisation](#). Centre for Research and Evidence on Security Threats (CREST).

Niuvanniemen valtakunnallisen poliklinikan esite 2024–2025.

Nollalinja 2025, [Nollalinja - Apua väkivaltaan 080 005 005](#) (26.9.2025).

Niuvanniemen valtakunnallinen poliklinikka – Kuntouttavaa avohoitoa laitoshoidosta kotiutuville ja vankilasta vapautuville 2024, blogikirjoitus sivustolla: [Niuvanniemen valtakunnallinen poliklinikka – Kuntouttavaa avohoitoa laitoshoidosta kotiutuville ja vankilasta vapautuville - THL-blogi](#), (26.9.2025.)

Nyyti ry, [verkkosivut](#) (26.9.2025).

Oksanen, J. (2014). Motivointi työvälineenä. PS-kustannus, Juva.

Oivamieli.fi [Oiva – Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin](#) (26.9.2025).

Palomino, I. (2023) [Trauma ja rakenteellinen dissoasiaatio. Opas arvostavaan kohtaamiseen Sote-alan työntekijöille](#). (26.9.2025).

[Pelirajaton.fi](#) (2025).

Pirha, Sosiaali- ja kriisipäivystys, 2025, [Sosiaali- ja kriisipäivystys – pirha.fi](#), (7.5.2025).

Terveyskirjasto, [Stressi – Terveyskirjasto](#) (9.4.2025).

[Polkuja päihdepalveluihin. Selvitys päihdepalveluiden saatavuudesta ensimmäisellä hakukerralla](#). 2.4.25

Prescott, D. S. (2013). [The Good Lives Model \(GLM\) in theory and practice](#). In Resource Material Series No. 91. United Nations Asia and Far East Institute for the Prevention of Crime and the Treatment of Offenders (UNAFEI).

[Päihdelinkki](#) (17.8.2025).

Radicalisation Awareness Network. (2024). [Collection of inspiring practices – Archives](#). RAN Centre of Excellence, European Commission.

Radicalisation Awareness Network. (2019). RAN Collection of Approaches and Practices: [Preventing Radicalisation to Terrorism and Violent Extremism](#). RAN.

Radikalisoituneen henkilön väkivaltakäyttäytymisen kuntouttaminen -koulutus 27.10.2023, Aissa Bah, LT, oikeuspsykiatri, Niuanniemen sairaala.

Rahlf Lotta, 2024, Historical Context and the Good Lives Model (CREST).

[Radicalisation Awareness Network \(RAN\)](#) (2024.)

RAN 2024, [The attraction of conspiracy theories and disinformation: A mental health Perspective](#). Conclusion paper, Mental Health Working Group meeting (30–31 May), (25.9.2025).

Ranstorpe, M., & Meines, M. (2024). [The root causes of violent extremism – The basics](#) (updated version). Radicalisation Awareness Network, RAN Centre of Excellence.

Requena, J., & Sánchez-Pardo, M. (2021). Guidelines on the setting up of multidisciplinary PCVE local groups. Publications Office of the European Union.

Rovasalo 2025, [Masennustila eli depressio – Terveyskirjasto](#), (20.5.2025).

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A. 2019. Viisas Mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Duodecim: Helsinki.

[Salman](#) Nadine & Al-Attar Zainab (2023), [A Systematic Review of Neurodivergence, Vulnerability, and Risk in the Context of Violent Extremism](#) (31.3.25).

Salo O., Lindberg M., ja Stenius J., Psykkinen trauma, 2023. Luku 4 kirjassa Lindberg M., Louheranta O., Pelkonen K., Salo O. ja Stenius J., Psykoterapeuttinen hoitosuhde 2023, Kustannus Oy Duodecim.

Sarma, K. M. (2018). [Multi-agency working and preventing violent extremism: RAN Issue Paper 1](#). Radicalisation Awareness Network, RAN Centre of Excellence.

Sarma, K. M. (2019). [Multi-agency working and preventing violent extremism: Paper II](#). Radicalisation Awareness Network, RAN Centre of Excellence.

Schulten, Norah (2024) Practitioners' perspectives on the challenges of dealing with the interaction between mental illness and violent extremism in Countering Violent Extremism (CVE), Behavioral Sciences of Terrorism and Political Aggression, 16:4, 530–555.

Sieckelink, S., & Gielen, A.-J. (2018). [Protective and promotive factors: Building resilience against violent radicalisation](#). Radicalisation Awareness Network.

Socca (2025). Innokylä: [Sosiaalinen verkostokartta-harjoitus.pdf.pdf](#) (25.9.25); [Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmäkahvit I Innokylä](#) (25.9.25) Video: [Ekokartta ja verkostokartta -menetelmien esittely, erikoissuunnittelija Tytti Hytti, Socca 26.4.2024](#) (25.9.25).

Solhjell, R., Sivenbring, J., Kangasniemi, M., Kallio, H., Christensen, T. W., Haugstvedt, H., & Gjelsvik, I. M. (2022). Experiencing trust in multiagency collaboration to prevent violent extremism: A Nordic qualitative study. Journal for Deradicalization, (32), 164–191. <https://journals.sfu.ca/jd/index.php/jd/article/view/618>

Spaaij, R., Iqbal, M., Zammit, A., Sarakibi, M., & Smith, D. (2025). [An evidence-informed theory of change for facilitating disengagement from violent extremism: Insights from the Community Integration Support Program](#). Journal for Deradicalization, 43, 1–31.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services (Treatment Improvement Protocol [TIP] Series 57, HHS Publication No. SMA14-4816). Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

A systematic review on the relationship between mental health, radicalization and mass violence. Published online by Cambridge University Press: 28 November 2018.

Terveyskirjasto: [ADHD \(aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö\) – Terveyskirjasto](#) (26.9.2025).

Terveyskirjasto, [Ahdistus](#), (12.3.25).

Terveyskirjasto, ahdistukseen liittyvä työkalu: [Ahdistuksen itsehoito – TUTKI-työkalun avulla](#), (26.9.25).

Terveyskirjasto, ahdistus ja ahdistuneisuus, [Ahdistus ja ahdistuneisuus – Terveyskirjasto](#), (12.3.25).

Terveyskirjasto 2024, Autismikirjon häiriöt, linkki: [Autismikirjon häiriöt – Terveyskirjasto](#), (26.9.2025).

Terveyskirjasto [Dissosiaatiohäiriöt – Terveyskirjasto](#) (23.5.25).

Terveyskirjasto, [Masennus](#), (12.3.25).

Terveyskirjasto, [Psykoosi – Terveyskirjasto](#) (26.9.2025).

Terveyskirjasto, [Stressi – Terveyskirjasto](#) (9.4.2025).

Terveyskirjasto, [Traumaperäinen stressihäiriö](#), (26.9.2025.)

THL (15.5.2025). [Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi](#). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

THL (2025), [Psykoedukaatio – THL](#) 2025 (26.9.2025).

THL (2024). [Radikalisoitumiseen liittyvä käsitteistö](#).

THL (2025). [Toipumisorientaatio](#). (2.10.2025.)

THL, verkkokoulutus 2024, [Väkivaltaisen radikalisoitumisen ennaltaehkäisy – verkkokurssi tarjoaa sote-ammattilaiselle perustiedot ilmiöstä – THL](#), (26.9.2025).

Traumaperäinen stressihäiriö/PTSD, Käypä hoito – suositus, [Traumaperäinen stressihäiriö](#) (26.9.2025).

van der Velden, M., & Krasenberg, J. (2018). [PTSD, trauma, stress and the risk of \(re\)turning to violence](#): Ex-post paper from the RAN H&SC Working Group meeting, Lisbon, 10–11 April 2018. Radicalisation Awareness Network, RAN Centre of Excellence. (3.10.2025.)

Vilkas, A. (2020). [Mielekkään elämän malli \(GLM\)](#): Minuiksi itseni kanssa – teoria ja sisältökäsikirjan GLM-osioita mukaillen (26.9.2025).

Walk in –terapia 2025, [Walk in terapia – Lasten ja nuorten keskus](#) (10.2.25).

WHO (2013), mielenterveyden määritelmä, [Mental health](#) (26.9.2025.)

Harjoitukset

Mielenterveystalo.fi, harjoitus [Hengähdystauko](#), (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Huolihetki-harjoitus](#), (3.4.2025).

Mielenterveystalo.fi, harjoitus [Istumameditaatio – hengityksen tiedostaminen](#), hae sivulta oikea harjoitus (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi: [Itsemyötätunto-harjoitus](#) (suora linkki harjoitustekstiin: [Lievitä häpeää itsemyötätunnolla](#)), (5.3.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Jännitys-rentoutusharjoitus](#), äänite (4.3.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Kartoita tilannettasi](#) –harjoitus, (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, harjoitus [Kohdenna tarkkaavaisuus](#), (26.9.2025.)

Mielenterveystalo.fi, [Miten tietoisuustaitoja harjoitellaan? | Mielenterveystalo.fi](#) (3.4.2025).

Mielenterveystalo.fi, [harjoitus: Myötätuntoinen kirje itselle, Tunteiden käsittely kirjoittaen | Mielenterveystalo.fi](#) (4.3.2025).

Mielenterveystalo.fi, [harjoitus: Rehellinen kirje läheiselle, Tunteiden käsittely kirjoittaen | Mielenterveystalo.fi](#) (4.3.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Rentouta ajatukset –harjoitus](#), äänite, hae oikea harjoitus sivulta (4.3.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Omien arvojen kirkastaminen](#), harjoitus (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Tervetuloa tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Tietoinen läsnäolo](#) (26.9.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Tunnista tunteesi](#) (3.4.2025).

Mielenterveystalo.fi, [Tunteiden käsittely kirjoittaen | Mielenterveystalo.fi](#) (4.3.2025).

Mieli ry, 2025, [Ajatusten seuraaminen](#) – Mindfulness-harjoitus (26.9.2025).

Mieli ry, [Ankkurointiharjoitus](#), äänite (26.9.2025).

Mieli ry, harjoitus [Jalkapohjat](#), etsi sivulta harjoitus (26.9.2025).

Mieli ry, [mindfulness](#) (tietoinen läsnäolo) -harjoitukset (26.9.2026).

Mieli ry:n harjoitus [Rentouttava paikka -harjoitus](#), äänite (26.9.2025).

Turun Kriisikeskus, [Turvapaikkaharjoitus](#) (12.3.25).

Oivamieli.fi-sivusto, [Oiva - Harjoitukset](#) (3.7.2025).



Diakonissa-
laitos

Rohkeasti **ihmisarvon** **puolesta**

Alppikatu 2, 00530 Helsinki • www.hdl.fi