**Vuoden Palomies Saku Sutelainen on pelastusalan henkisen hyvinvoinnin puolestapuhuja**

**Saku Sutelainen on valittu Vuoden Palomieheksi 2019. Perusteina valinnalle mainitaan määrätietoinen työ pelastusalan henkisen hyvinvoinnin ja siihen liittyvän osaamisen kehittämiseksi. Tuore Vuoden Palomies toivookin, että psyykkinen jaksaminen koettaisiin vähintään yhtä tärkeänä kuin fyysinen kunto.**

Sutelainen haluaa edistää henkisen hyvinvoinnin arkipäiväistämistä ja puhumisen kulttuuria paloasemilla. Hän on toiminut Suomen Palopäällystöliiton Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa -hankkeen projektipäällikkönä vuosina 2018–2019. Hankkeen tärkeimpiä aikaansaannoksia ovat post-traumatyöpajan pilotointi ja poliisilla käytössä olevan vertaispurkumallin tuominen pelastusalalle. Hanke saa jatkoa vuonna 2020 kun Sutelainen luotsaa henkistä hyvinvointia MentalFireFit -hankkeessa.

Pelastusalan henkilöstö kohtaa työssään haastavia elämäntilanteita ja vakavia onnettomuuksia. Sutelaisen mukaan olisi tärkeää juurruttaa paloasemille kulttuuri, jossa vaikeista keikoista puhumista ei arasteltaisi.

– Vaikean tehtävän kuuluukin herättää tunteita, mutta niistä pitää pystyä puhumaan, sanoo Vuoden Palomies Sutelainen.

Jälkipurkua on käytetty pelastusalalla jo 20 vuotta, mutta Sutelainen toivoisi sen rinnalle muitakin työkaluja. Vaikeiden tehtävien jälkeen jälkipurun tulisi tapahtua rutiininomaisesti ja automaattisesti. Lisäksi olisi tärkeää lisätä esimiesten tietoisuutta psyykkisen purkamisen tärkeydestä.

– On hyvä muistaa, että tavat reagoida kriisitilanteisiin ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat – myös työympäristössä ja työntekemisen rakenteissa tämä on hyvä huomioida, jatkaa Sutelainen.

Sutelainen kertoo ajatuksen ensilinjan auttajien henkisen jaksamisen tukemisesta syntyneen jo palomiesuran alussa, kun hän työskenteli pelastuslaitoksella lääkäriyksikössä. Syvemmälle henkisen hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen maailmaan hän on sukeltanut kriisityössä sekä työnohjaajopinnoissa. Omien työtehtävien kautta ymmärrys läsnäolon ja kuuntelun tärkeydestä traumaattisten tilanteiden jälkeen on vahvistunut.

Sutelainen valmistui palomieheksi Helsingin Pelastuskoulusta vuonna 2004 sekä ensihoitajaksi (AMK) 2016. Lisäksi hän on työnohjaaja sekä suorittanut kriisi- ja traumatyön koulutuksia. Sutelainen on työskennellyt myös Helsingin Kriisipäivystyksessä sekä sairaanhoitajana HUS Nuorisopsykiatriassa.

Vuoden Palomies on tunnustuksen osoitus esimerkillisestä toiminnasta, erityistä tunnustusta ansaitsevan pelastustehtävän suorituksesta tai muusta teosta, joka kohottaa pelastusalan, pelastuslaitosten tai palokuntien arvonantoa. Valinnan tekee vuosittain toimikunta, johon kuuluu edustaja Suomen Pelastusalan Keskusjärjestöstä (SPEK), Suomen Palopäällystöliitosta (SPPL), Julkisten ja hyvinvointialojen liitosta (JHL) ja Suomen Sopimuspalokuntien Liitosta (SSPL). Vuoden Palomies on valittu vuodesta 1982 lähtien.

**Lisätietoja:**

Saku Sutelainen, Vuoden Palomies 2019, puh. 0447567112 saku.sutelainen(a)sppl.fi

Seppo Lokka, Vuoden Palomiestoimikunnan puheenjohtaja, puh. 044 7943 671

Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa -hanke:

<https://www.sppl.fi/asiantuntijatoiminta/hankkeet/henkinen_tyosuojelu_ja_jalkipurku_pelastustoimessa>

Kuvat ladattavissa osoitteessa: <https://spek.kuvat.fi/kuvat/Medialle/>