

Defusing-purkukeskustelu

Ammattilaisten työssään kohtaamien traumaattisten tilanteiden purkuun kehitettyä ryhmäkeskustelua kutsutaan defusing-purkukeskusteluksi. Se on välittömästi traumaattisen tapahtuman jälkeen suoritettava työkykyä palauttava ja tilanteen normalisointiin tähtäävä lyhyehkö keskustelu. Sisältö koostuu tapahtuman läpikäynnistä, päällimmäisten tuntemusten jakamisesta sekä informaatiosta, jossa kerrotaan esimerkiksi uhrien voinnista tai tapahtuman taustoista laajemmin. Keskustelussa arvioidaan myös jälkipuinnin tarvetta ja lopuksi annetaan jatko-ohjeistus.

Tavoitteena on saada kaikille tapahtumassa mukana olleille samanlainen tieto tapahtumasta. Tämä vahvistaa vertaiskokemusta, ja keskustelijat voivat löytää samankaltaisuutta kokemuksistaan. Purkukeskustelussa työntekijät voivat antaa myös arvostavaa palautetta toiminnastaan ja purkaa stressiä.

Purkukeskustelun vetäjä ja osallistujat

Defusing-keskustelun vetäjän ei tarvitse olla psykologian asiantuntija. Useimmiten istunnon vetäjät ovat oman organisaation sisältä ja tehtäväänsä koulutettuja vetäjiä, mutta tärkeää on, että vetäjä itse ei ole ollut mukana tapahtumassa, jota keskustelussa käsitellään. Ryhmäkeskustelun vetäjän roolissa korostuvat henkilökohtaiset kohtaamisen taidot. Keskustelun vetäjä johtaa tilannetta antaen osallistuneiden puheelle tilan ja mahdollisuuden. Tärkeää on, että vetäjä osaa esittää kysymykset niin, että tilanteessa mukana ollut pääsee sanoittamaan omia tuntemuksiaan ja miten hän tilanteessa toimi ja miten koki tilanteen. Keskusteluun käytetään keskimäärin 30-60 min.

Yleisimpiä defusingia käyttäviä ammattiryhmiä ovat ensiavun työntekijät, sairaankuljettajat, palomiehet ja poliisi. Purkukeskustelu käynnistetään mahdollisimman pian traumaattisen tapahtuman jälkeen ja siinä ei ole tarkoitus mennä yhtä syväälle kuin jälkipuinnissa (debriefing-istunto). Ryhmäkoko pidetään pienenä, jolloin kaikille mahdollistuu puhuminen. Ryhmäkeskustelua voidaan käyttää psyykkisen ensiavun menetelmänä mm. suuronnettomuustilanteissa, jossa on ollut paljon lievästi loukkaantuneita. Usein suositellaan tämän lisäksi myös pidempää jälkipuinti-istuntoa.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry



1. Johdantovaihe (5-10 min)

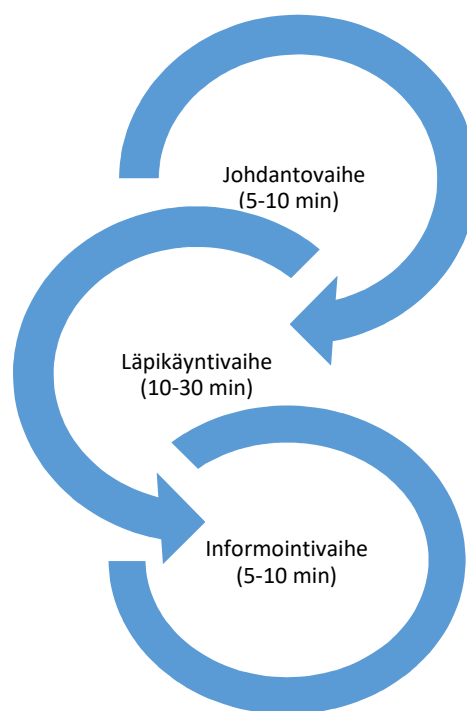
Johdantovaiheessa luodaan turvallinen ja avoin ilmapiiri purkukeskustelulle. Vetäjän johdolla esittäydytään ja sovitaan purkukeskustelun periaatteista kuten ehdottomasta luottamuksellisuudesta.

2. Läpikäyntivaihe (10-30 min)

Läpikäyntivaiheessa jokainen ryhmän jäsen saa kertoa lyhyesti omista kokemuksistaan ja päällimmäisistä tuntemuksistaan tapahtuman aikana ja sen jälkeen. Vetäjä ohjaa keskustelua siten, että jokainen osallistuja saa käyttää puheenvuoron ja hiljaisempiakin kannustetaan puhumaan. Tunteiden esille tuominen sallitaan, ja siihen kannustetaan. Syvällisempään tunteiden käsittelyyn ei tässä keskustelussa edetä.

3. Informointivaihe (5-10 min)

Lopussa vetäjä tekee yhteenvedon keskustelusta ja samalla pohditaan tulevaisuuden ja arjen kohtaamista kokemuksen jälkeen. Mikäli tapahtuma on ollut jollekin psyykkisesti erityisen kuormittava, on arvioitava tarvitseeko hän lisätukea esimerkiksi henkilökohtaisen keskustelun muodossa. Vetäjä kertoo myös kenen puoleen ryhmän jäsenet voivat kääntyä, jos tapahtumat alkavat vaivata mieltä häiritsevästi.



Lähteet ja lisätietoja:

- Hammarlund, C.-O. 2010. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. 2. päivitetty painos. Helsinki: Tietosanoma.
- Hedrenius, S. & Johansson, S. 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja vaikeiden kokemusten käsittelyyn. Helsinki: Tietosanoma.
- Rednet, Punaisen Ristin sivusto vapaaehtoisille. SPR Henkinen tuki.
<https://rednet.punainenristi.fi/henkinentuki>
- Saari, S., Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. 2009. Hädän hetkellä. Psykkisen ensiavun opas. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Suomen Punainen Risti.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry