

Kriisin jälkihoidon menetelmiä

Defusing eli purkukokous

Defusing on asian purkamista, vaarattomaksi tekemistä ja tilanteen aiheuttamien haittojen lievittämistä. Defusing on ryhmäprosessi, jossa asianosaiset/ auttajat itse purkavat kokemuksiaan psyykkisesti kuormittavasta (työ)tilanteesta. Auttajat auttavat itseään ja toisiaan (stressinhallinta). Myös eri ammattiryhmät voivat käyttää menetelmää tavallista selvästi kuormittavamman työtehtävän jälkeen.

Tavoitteena on

- nopea posttraumaattisten reaktioiden purku (esim. tavallista selvästi kuormittavammat työtilanteet)
- kokemusten ja mielikuvien normalisointi sekä rauhoittuminen ja paluu työrutiineihin
- sosiaalisen verkoston vahvistaminen (samankaltaiset kokemukset, tuki, ei eristäytyä)
- debriefing-tarpeen arviointi (ulkopuolinen tuki?)

Istunnon vaiheet

- johdanto (lyhyt): tarkoitus ja säännöt (ks. periaatteet)
- läpikäynti:
- faktat: mitä tapahtunut ja mitä itse kukin tehnyt
- ajatukset (ensimmäiset ajatukset, entä sittemmin) ja
- tunteet ja reaktiot (esim. unettomuus, ärtyneisyys, ruokahalun puute, myös kehon reaktiot: kylmän tuntemukset, vatsan reaktiot tai puristuksen tunne tms.) tapahtuneeseen liittyen
- informaatio: yhteenveto, normalisointi, hallinta, jatko
- tässä lähinnä: mitä yhteistä kokemuksissa, onko erityistä avun tarvetta sekä miten jatketaan (paluu arkeen, töihin) (apuahan voi hakea yksityisestikin)

Istunnon periaatteita

- Istunto pidetään nopeasti järkyttävän tilanteen jälkeen.
- Istunto kestää 20–45 min.
- Vetäjä/ koollekutsuja on esihenkilö tai valitaan ryhmän keskuudesta.
- Keskustellaan, rohkaistaan puhumaan, kaikille mahdollisuus puhua. Jokainen puhuu vain omasta puolestaan.
- Ei sovelleta hierarkiaa: kokemukset yhtä arvokkaita.
- Muistetaan luottamuksellisuus.
- Defusing **ei ole** kritiikkialaveri. Taktiikat, tekniikat, vastuut ym. käydään läpi toisaalla.
- Kartoitetaan lisäavun tarve.
- Eri auttajaryhmille/ työtiimeille voidaan pitää omat purkutilanteet.

Eroa debriefing-menetelmästä seuraavasti:

- Defusing ei vaadi debriefing-henkilöstöä eli ulkopuolisia asiantuntijoita.
- Defusing on tarkoitettu yhdessä työskenteleville ammattiryhmille.

- Defusing on lyhytkestoinen.
- Defusing ei noudata debriefingiin verrattavaa rakennetta.

Debriefing eli jälkipuinti

Debriefing on koulutettujen henkilöiden (2 - 3) ohjaama ja rakenteeltaan ohjattu ryhmäkokous, jossa pyritään purkamaan psyykkisesti rasittavissa, traumoja aiheuttavissa tilanteissa. Se auttaa käsittelemään suuronnettomuuden, katastrofin, äkillisen kuoleman tms. aiheuttamia reaktioita.

Tavoitteena on helpottaa tapahtuman jälkeistä ahdistusta ja ennaltaehkäistä myöhempiä stressireaktioita. Samalla pyritään voittamaan tapahtuneen torjumisen ja tukea normaalin surutyön käynnistymistä. Istunto helpottaa ryhmän keskinäisen sosiaalisen tuen käynnistymistä.

Debriefing-istunnon periaatteita

- Istuntoa johtaa ammattilainen.
- Istunto on luottamuksellinen.
- Istuntoon osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen.
- Istuntoon osallistujat ovat yhdenvertaisia.
- Istunnossa jokainen puhuu vain omasta puolestaan.
- Kyse on jokaisen läsnäolijan auttamisesta.
- Ei ole kyse kritiikkipalaverista eikä vastuiden selvittelystä.
- niissä on tavoitteena saada osalliset kantamaan yhdessä traumaattisen tilanteen vaikutukset sekä tukea toinen toisiaan.

Istunnon kulku

- Kestää yleensä 2-3 tuntia.
- Aloituksessa kerrotaan säännöt; tarkoitus on olla koko istuntoaika yhdessä.
- Aluksi kerrotaan faktat eli mitä on tapahtunut.
- Istunnossa käsitellään vaiheittain tapahtumaan liittyviä aistimuksia, kokemuksia, reaktioita, ajatuksia ja tunteita.
- Istunnon lopussa tarkastellaan kokemusten yhtäläisyyttä ja normaalisuutta, hahmotellaan mitä edessä on (arkeen palaaminen), vaihdetaan yhteystiedot sekä sovitaan mahdollisista jatkotoimista (esim. seurantakokous, hoitoon ohjaus).