



# Defusing-osaamisesta on hyötyä

Inka Poikela

21.10.2017

# Psykososiaalisen tuen tarve näkyväksi

- Erilaiset kriisitilanteet Suomessa ja ulkomailla
  - Sodat
  - Suuronnettomuudet ja muut kriisitilanteet Suomessa
    - 1990-luvun lama
    - M/S Estonian haaksirikko
    - Jokelan junaonnettomuus
    - Konginkankaan linja-auto-onnettomuus
    - Jokelan koulusurma
    - Kauhajoen koulusurma
    - Jämijärven lentokoneonnettomuus
  - Suuronnettomuuden ja muut kriisitilanteet ulkomailla
    - SAS:n tuhoisa lento-onnettomuus Milanossa
    - Kaakkois-Aasian tsunamit
- > Psykologien valmiusryhmä ja kunnalliset kriisiryhmät

# Mitä seurauksia?

- Hallinnantunteen menetys
- Turvattomuus
- Avuttomuus
- Aloitekyvyttömyys
- Syyllisyys
- Elämän rajallisuus
- Pelkotilat
- Psykkiset ja fyysiset seuraukset
- Sosiaaliset ongelmat
- Uudelleen traumatisoituminen

# Psykososiaalinen tuki = kattotermi

- Tavoitteena rajoittaa, lievittää ja estää psyykkisiä seurauksia
- Suuronnettomuus- ja muissa erityistilanteissa, joissa ihmisille mahdollisia psyykkisiä seurauksia tapahtumista
- Onnettomuuksien ja muiden kriisitilanteiden uhrin, auttajat, omaiset, muut ihmiset
- Suuri osa selviytyy ilman ammattiapua mutta voivat silti hyötyä siitä -> toipuminen nopeutuu

# Käsitteitä:

- Henkinen ensiapu/henkinen tuki:
  - Psyykkistä tukea uhrien auttamiseksi
    - Silmät, korvat, kiireetön läsnäolo, turvallisuus
    - Välittömästi traumaattisen tilanteen jälkeen
    - Traumaattista tapahtumaa ei käsitellä aktiivisesti auttajan toimesta
    - Auttajat voivat olla maallikoita
    - Henkinen ensiapu osa henkistä tukea
- Defusing (purkukeskustelu)
  - Psyykkistä kuormitusta aiheuttavan tapahtuman jälkeen
  - Psyykkisen kuormituksen ja sen aiheuttamien reaktioiden nopea lieventäminen, faktatiedon välittäminen, sosiaalisen kyvykkyyden ylläpitäminen, eristäytymisen ehkäiseminen
  - Ei syvällistä tunnereaktioiden käsittelyä
  - Voidaan arvioida jälkipuinnin tarvetta
  - Ei tarvitse olla ammattiauttaja mutta koulutus henkisestä loukkaantumisesta, auttamisesta ja purkukeskustelun vetämisestä eduksi

# Käsitteitä:

- Defusing (purkukeskustelu)
  - Psyykkistä kuormitusta aiheuttavan tapahtuman jälkeen
  - Psyykkisen kuormituksen ja sen aiheuttamien reaktioiden nopea lieventäminen, faktatiedon välittäminen, sosiaalisen kyvykkyyden ylläpitäminen, eristäytymisen ehkäiseminen
  - Ei syvällistä tunnereaktioiden käsittelyä
  - Voidaan arvioida jälkipuinnin tarvetta
  - Ei tarvitse olla ammattiauttaja mutta koulutus henkisestä loukkaantumisesta, auttamisesta ja purkukeskustelun vetämisestä eduksi

# Käsitteitä...

- Debriefing (jälkipuinti)
  - Ammatillisesti ohjattu keskustelu traumaattisen tapahtuman läpikäymiseen
  - Edistää surutyötä, tukee ymmärrystä omasta ja muiden reagoinnista
  - Pienelle ryhmälle
  - Ryhmän keskinäinen luottamus, avoimuuden ja rehellisen ilmaisun perusedellytys
  - 1-3 vuorokautta tapahtumasta
  - Osallistuminen vapaaehtoista

# Purkukeskustelu osana auttamistilannetta

- Auttamistilanteissa toimiminen henkisesti kuormittavaa
- Auttaja voi reagoida kuten autettavat
  - Myötätuntostressi
  - Myötätuntuupumus
  - Sijaistraumatisoituminen
- Ylläpitää työ- ja toimintakykyä
- Lyhyt purkukeskustelu osana tilanteiden purkamista
  - Opettavainen
  - Luo yhteishenkeä
  - Madaltaa kynnystä avun pyytämiseen tarvittaessa



# Purkukeskustelun järjestäminen

- Tapahtumassa aktiivisesti mukana olleet auttajat
- Ryhmäkoko max. 10-15 henkilöä
- 1-2 vetäjää, jotka eivät ole olleet mukana tapahtumassa
  - Vetäjän työnohjaus
- Järjestetään viimeistään 8 tunnin kuluessa tapahtumasta, joskus jo tapahtuma-aikana
- Rauhallinen tila, jossa osallistujat voivat istua ringissä

# Purkukeskustelun eteneminen

- 1) Aloituksessa vetäjän johdolla esittäytyminen, käydään läpi keskustelun periaatteet
- 2) Läpikäyntivaiheessa keskustellaan lyhyesti henkilökohtaisista kokemuksista, ajatuksista ja tuntemuksista
- 3) Informaatiovaiheessa kootaan faktat ja tehdään yhteenveto tilanteesta. Lisäksi käydään läpi tunnereaktioihin liittyvää tietoa, stressinhallintakeinoja ja tarvittavia jatkotoimenpiteitä.
- 4) Lopetusvaiheessa vetäjä kokoaa keskustelun yhteen ja kannustaa osallistujia normaaliarkeen.

## Lähteet:

- Castrén M, Ekman S, Martikainen M, Sahi T & Söder J. (toim.) 2006. Suuronnettomuusopas. Duodecim.
- Suomen Punainen Risti.  
<http://www.punainenristi.fi/apuajatukea/henkinentuki.fi>