

Purkumenetelmä osana auttamisvalmiutta

Vapaaehtoisauttaja tarvitsee purkukeskustelua

Toiminta vapaaehtoisauttajana onnettomuus- ja katastrofitilanteissa on henkisesti vaativa tehtävä. Myös auttajalla saattaa usein ilmetä samanlaisia reaktioita ja tunteita kuin autettavilla ja tilanteesta selviytymiseksi tarvitaan purkukeskustelua.

Purkukeskustelu tulee järjestää aina sellaisen tapahtuman jälkeen, joka voi aiheuttaa henkilölle psyykkistä stressiä ja vaikeuttaa hänen paluutaan normaaliin päiväjärjestykseen. Purkukeskustelun jälkeen voidaan myöhemmin järjestää tapausta koskeva jälkipuinti-istunto.

Purkukeskustelun tarkoituksena on nopea psyykkisten stressireaktioiden lieventäminen, kokemusten normalisointi, sosiaalisen verkoston vahvistaminen ja eristäytymisen ehkäiseminen. Tavoitteena on, että arkirutiineihin voitaisiin palata mahdollisimman pian ja vaivattomasti. Purkukokouksessa arvioidaan mahdollisen jälkipuinnin tarve.
(STM: traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut, monisteita 1998:1, 48 - 49)

Purkukeskustelun tuloksena muodostetaan tapahtumaan liittyvistä tosiasioista yhtenäinen kuva. Sen tarkoituksena ei ole arvioida tai kritisoida omaa tai kenenkään mukana olleen toimintaa tilanteessa. Hyvä purkukeskustelu luo turvallisuuden tunnetta, antaa mahdollisuuden kokemuksen jakamiselle ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Purkukeskustelun järjestäminen ja vaiheet

Purkukeskusteluun osallistumista suositellaan kaikille tapahtumassa mukana olleille vapaaehtoisauttajille. Ryhmän koko on hyvä säilyttää kohtuullisen pienenä, jotta jokaisen kokemuksille ja ajatuksille on tasapuolisesti tilaa keskustelun aikana.

Purkukeskustelun vetäjäksi valitaan joku toimintaan perehdytyksen ja koulutuksen saanut henkilö, joka ei ole itse osallistunut auttamistapahtumaan. Keskustelun vetäjän on myös tärkeää saada ohjausta ja tukea toimintaan.

Joskus on hyvä valita purkukeskustelulle kaksi vetäjä siten, että toinen tarkkailee tilanteen etenemistä ja ohjaa tarpeen vaatiessa keskustelun etenemistä. Jos ryhmällä on kaksi vetäjää, heidän tulee sopia keskenään rooleistaan ennen purkukeskustelun alkua. Purkukeskustelun aikana ei tehdä muistiinpanoja, ellei toisin sovita.

Purkukeskustelu järjestetään yhdessä työskennelleelle pienryhmälle mahdollisimman pian tapahtuman hoitamisen jälkeen, mieluiten viimeistään kahdeksan tunnin kuluessa, joskus pitkäkestoisissa tilanteissa jopa sen aikana. Parempi kuitenkin myöhään kuin ei milloinkaan.

Purkukeskustelu toteutetaan suunnitelmallisesti ja vetäjä huolehtii, että keskustelulla on selkeä aloitus, etenemisen vaihe ja lopetus. Toiminta voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen.

1) Johdantovaihe (5 – 10 min)

Johdantovaiheessa luodaan turvallinen ja avoin ilmapiiri purkukeskustelulle. Vetäjän johdolla esittäydytään ja sovitaan purkukeskustelun periaatteista ja luottamuksellisuudesta. Henkilökohtaiset tunteet ja ajatukset jäävät vain ryhmän tietoon eikä niitä kerrota eteenpäin.

2) Läpikäyntivaihe (10 – 30min)

Läpikäyntivaiheessa jokainen ryhmän jäsen saa kertoa lyhyesti omista kokemuksistaan ja päällimmäisistä tuntemuksistaan tapahtuman aikana ja sen jälkeen. Vetäjän tehtävä on ohjata keskustelua siten, että jokainen osallistuja saa käyttää puheenvuoron ja hiljaisempiakin kannustetaan puhumaan. Purkukeskustelussa ei ole tarkoitus edetä tunteiden syvällisempään käsittelyyn, mutta tunteiden esiin tuominen sallitaan kaikille.

3) Informointivaihe (5-10 min)

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

Muistilista purkukeskustelun vetäjälle

1. Kokoontukaa rauhalliseen paikkaan. Istukaa ringissä, siten että kaikilla on katsekontakti toisiinsa.
2. Sopikaa luottamuksellisuudesta, henkilökohtaiset tunteet ja ajatukset jäävät vain ryhmän tietoon, niitä ei kerrota eteenpäin.
3. Käykää läpi tapahtumat ja toiminta siten, että jokainen mukana ollut kertoo oman tehtävänsä ja kokemuksensa tehtävästään ja tapahtumista.
4. Jokainen tuo esille sekä tuntemuksensa että ajatuksensa toimintatilanteen tai harjoituksen kulun aikana ja sen jälkeen.
5. Vetäjä tekee lopuksi yhteenvedon. Mikäli jollekin on vaikea irrota toimintatilanteesta tai kokemus on ollut psyykkisesti erityisen kuormittava, on arvioitava, tarvitseeko hän lisätukea, esim. henkilökohtaisen keskustelun muodossa.
6. Kerro lopuksi, kenen puoleen ryhmän jäsen voi kääntyä, jos tapahtumat tai oma rooli alkaa vaivata häiritsevästi mieltä myöhemmin.

Koonnut:

SPR/ Kotimaan valmius / SV & AH

