

Purkukeskustelu kannattaa ottaa tavaksi

Auttaminen onnettomuus- ja kriisitilanteissa on henkisesti ja psyykkisesti kuormittavaa. Sinulla saattaa ilmetä samanlaisia reaktioita ja tunteita kuin autettavilla. Tilanteesta selviytymiseen saatetaan tarvita purkukeskustelu eli defusing. Se on tarkoitettu tehtäväksi pienryhmille ja yhdessä työskenteleville ihmisille tunteita herättävän kokemuksen jälkeen.

Hyvä purkukeskustelu luo sinulle turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen sekä antaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen. Purkukeskustelu pidetään mieluiten työvuoron päätyttyä, ennen kotiin lähtöä. Tilanteen niin vaatiessa purkukeskustelu voidaan järjestää myös lähipäivinä, kuitenkin mahdollisimman nopeasti tilanteen jälkeen.

Purkukeskustelun tavoitteena on, että voit palata arkirutiineihin vaivattomasti. Jos kokemus on ollut jollekin henkisesti erityisen kuormittava, on arvioitava, tarvitseeko hän lisäksi henkilökohtaista keskustelua.

Purkukeskustelun eli defusingin päätteeksi arvioidaan myös mahdollinen jälkipuinnin eli debriefingin tarve. Pidempikestoisessa jälkipuinnissa tunnereaktioita käsitellään purkukeskustelua syvällisemmin. Purkukeskustelun vetäjän ei tarvitse olla erikseen koulutettu tehtävään, kun taas jälkipuinnin vetäjä on aina siihen koulutettu.

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.
3. Käykää läpi tapahtumat ja toiminta siten, että jokainen mukana ollut kertoo oman tehtävänsä ja kokemuksensa tehtävästä ja tapahtumasta. Miltä tuntui toiminnan aikana? Entä sen jälkeen?
4. Vetäjä tekee lopuksi yhteenvedon. Jos jonkun on vaikea irrota toimintatilanteesta tai kokemus on ollut psyykkisesti erityisen kuormittava, on arvioitava, tarvitseeko hän lisätukea. Lisätukena voidaan pitää henkilökohtainen purkukeskustelu.
5. Lopuksi kerrotaan, kenen puoleen ryhmän jäsen voi kääntyä, jos tapahtunut alkaa vaivata mieltä myöhemmin.