



## Suositus jälkipurkutoimien järjestämiseksi

### Henkisesti kuormittavien työtilanteiden jälkipurku pelastustoimessa ja ensihoidossa

#### Jälki- ja vertaispurun järjestäminen

Pelastusalan työntekijät ja ensihoitajat kohtaavat työssään ennalta arvaamattomia, henkisesti kuormittavia ja vaativia työtehtäviä. Henkisesti kuormittavat työtilanteet voivat aiheuttaa työntekijälle akuutin stressireaktion (ASR) ja oireiden jatkuessa yli kolme vuorokautta akuutin stressihäiriön (ASD). Tämä voi aiheuttaa merkittävää haittaa työtehtävien suorittamiselle. Pitkittyessään oireet voivat ilmentyä traumaperäisenä stressihäiriönä (PTSD), joka heikentää työkykyä merkittävästi sekä pitkäaikaisesti (Käypä hoito 2020). Jälkipurkutoimilla pyritään lieventämään oireita ja nopeuttamaan mahdollisten jatkotoimien käynnistämistä.

Henkisesti kuormittavien työtilanteiden jälkipurkukeskustelun järjestämisen tarkoituksena on tukea työkykyisyyttä ja selkeyttää työntekijän omia voimavaroja. Tavoitteena on vahvistaa työhyvinvointia, parantaa työyhteisön keskusteluilmapiiriä ja edistää psykologisesti turvallisen työyhteisön rakentumista.

#### Jälkipurku

Jälkipurku (defusing) on kriisityön menetelmä, jonka avulla puretaan ryhmän henkisesti kuormittava työtehtävä. Se pyritään järjestämään muutaman tunnin sisällä kuormittavan työtilanteen päätyttyä tai viimeistään työvuoron loputtua ennen kotiin lähtöä. Jälkipurkutilaisuuden kesto on 20–60 minuuttia. Jälkipurkutilaisuuden pitävät siihen koulutetut ohjaajat, jotka eivät ole itse olleet mukana kyseisellä työtehtävällä. Tilaisuudet ovat luottamuksellisia, eikä niiden sisällöstä raportoida eteenpäin.

#### Jälkipurun tavoitteet

Jälkipurulla on seuraavia tavoitteita:

- yhteneväisen tilannekuvan muodostaminen,
- kokemusten normalisointi,
- työyhteisön ja vertaistukiverkoston vahvistaminen,
- yksilöllisen prosessin tukeminen,
- tiedon tarjoaminen stressi- ja traumareaktioiden oireista ja
- jatkotuen tarpeen arviointi.

Jälkipurkutilaisuuden aktivoi etukäteen määritelty taho, lähiesimies tai operatiivinen esimies (palomestari tai kenttäjohtaja). Aktivointi suoritetaan, kun henkilöstöllä on ollut henkisesti kuormittava työtehtävä tai joku seuraavista kriteereistä täyttyy:

- monipotilas- tai suuronnettomuustilanne
- lapsipotilas tai -omainen (vakavasti loukkaantunut/sairastunut, elvytys, vainaja, väkivallan tai seksuaalirikoksen uhri)
- vakava työturvallisuustapahtuma, inhimillinen virhe tai läheltä piti -tilanne
- työtoverin tai läheisen loukkaantuminen, vakava sairastuminen tai menehtyminen
- mikä tahansa kuormittava tai erittäin poikkeuksellinen työtehtävä
- työntekijän oma pyyntö



Jälkipurkutilaisuus aktivoidaan ennakkoon määriteltyjen henkilöiden toimesta Secapp-, teksti- tai WhatsApp-viestillä jälkipurkuohjaajille. Jälkipurkutilaisuuden aktivoija kertoo puhelimitse tiedot tehtävästä ja varaa rauhallisen tilan tilaisuuden pitämiseksi. Lisäksi hän huolehtii, että tilaisuuteen osallistuvat henkilöt on vapautettu työvelvoitteesta sen ajaksi. Jälkipurkutilaisuus on osa työtehtävästä suoriutumista eikä siitä voi kieltäytyä.

## Vertaispurku

**Vertaispurku** (one-on-one) on yksilöllinen keskustelu koulutetun vertaispurkuhenkilön kanssa. Vertaispurkukeskustelu voidaan järjestää työntekijän omasta pyynnöstä, esimiehen suosituksesta tai jälkipurkutilaisuuden jälkeen. Vertaispurkukeskustelun järjestämisessä ei ole aikarajoitusta, se voidaan järjestää pitkinkin ajan päästä kuormittavasta työtilanteesta. Keskustelun kesto on 30–60 minuuttia.

Vertaispurkukeskustelu sopii henkisesti kuormittavan työtilanteen purkuun jälkipurkutilaisuuden jälkeen, jos jälkipurku on jäänyt pitämättä tai jälkipurkutilaisuus on riittämätön tukitoimi. Vertaispurku soveltuu myös kasautuneen eli kumuloituneen ja purkamattoman stressin purkamiseen. Se voidaan järjestää 1–3 kertaa henkilön tarpeen mukaan. Vertaispurku on luottamuksellista eikä keskustelun sisällöstä raportoida eteenpäin.

## Vertaispurun tavoitteet

Vertaispurun tavoitteet ovat seuraavat:

- kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen
- kokemuksen ja tosiasioiden tunnistaminen ja normalisointi
- stressikokemusten ja tuntemusten purkaminen
- stressitietoisuuden lisääminen
- yksilöllisen selviytymisprosessin tukeminen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen
- seuranta ja jatkotuen tarpeen arviointi

Vertaispurku aktivoidaan samalla tavalla kuin jälkipurkutilaisuus. Alueellisten ohjeiden mukaisesti vertaispurku voidaan aktivoida myös olemalla suoraan yhteydessä koulutettuihin henkilöihin. Jälki- ja vertaispurku ovat henkisen työsuojelun työvälineitä, joissa hyödynnetään olemassa olevaa vertaistukiverkostoa.



## Lähteet

Clombus, S. & Albarran, J. 2015. Exploring the nature of resilience in paramedic practice: A psycho-social study. *International Emergency Nursing* 28, 1–7.

Koistinen, P. 2018. Muuttuuko pelastustoimen turvallisuuskulttuuri? Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Pro gradu –tutkielma.

Leinonen, L. 2020. Norsu tilannepaikalla –Esihoitajien ja kenttäjohtajien kokemuksia defusing-istunnoista. YAMK opinnäytetyö.

Pinto, R., Henriques, S., Jongenelen, I., Carvalho, C. & Maia, Â. 2015. The Strongest Correlates of PTSD for Firefighters: Number, Recency, Frequency, or Perceived Threat of Traumatic Events? *Journal of Traumatic Stress* 5, 434–440.

Serrano, D. Rufino, K. Tran, J. Vujanovic, A. 2020. Association Between Sleep Disturbances and Suicide Risk Among Firefighters: the Moderating Role of Mindfulness. *Mindfulness* 11, 2793–2803.

Sisäministeriö. 2016. Turvallinen ja kriisinkestävä Suomi: pelastustoimen strategia vuoteen 2025. Sisäministeriön julkaisu 18/2016.

Traumaperäinen stressihäiriö. 2020. Käypä hoito -suositus.

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738.

Young, P., Partington, S., Wetherell, M., St Clair Gibson, A. & Partington, E. 2014 Stressors and Coping Strategies of UK Firefighters during On-duty Incidents. *Stress & Health* 5, 366–376.

