

PÄIVÄKIRURGISET KOULUTUSPÄIVÄT
22.9.2023

MITÄ JOS VAHINKO SATTUU –
PSYKKINEN ENSIAPU
– TYÖNTEKIJÄLLE /
TYÖYHTEISÖLLE

MINNA UOTINEN

KRIISI- JA TRAUMAPSYKOTERAPEUTTI /
KOULUTTAJAPSYKOTERAPEUTTI
TYÖNOHJAAJA (STORY)
UNIQWAY OY
MINNA.UOTINEN@UNIQWAY.FI

KRIISIN MONET TASOT

Kriisi voidaan kokea niin

- yksilö -
- yhteisö -
- organisaatio- ja/tai
- yhteiskunnallisella tasolla

- Myös maailmanlaajuisella tasolla



ÄKILLINEN JÄRKYTTÄVÄ TAPAHTUMA

- Elämässä tapahtuva odottamaton, kokijalle suuri ja kielteinen muutos
- Voi olla myös läheltä piti tilanne tai tilanne, jossa joutuu kohtaamaan/todistamaan järkyttävää tapahtumaa.



Uhkaava kokemus

Yksilölle uhkaavan/potentiaalisesti traumatisoivan kokemuksen voi aiheuttaa mikä tahansa tapahtuma / tilanne, jossa yksilö kokee

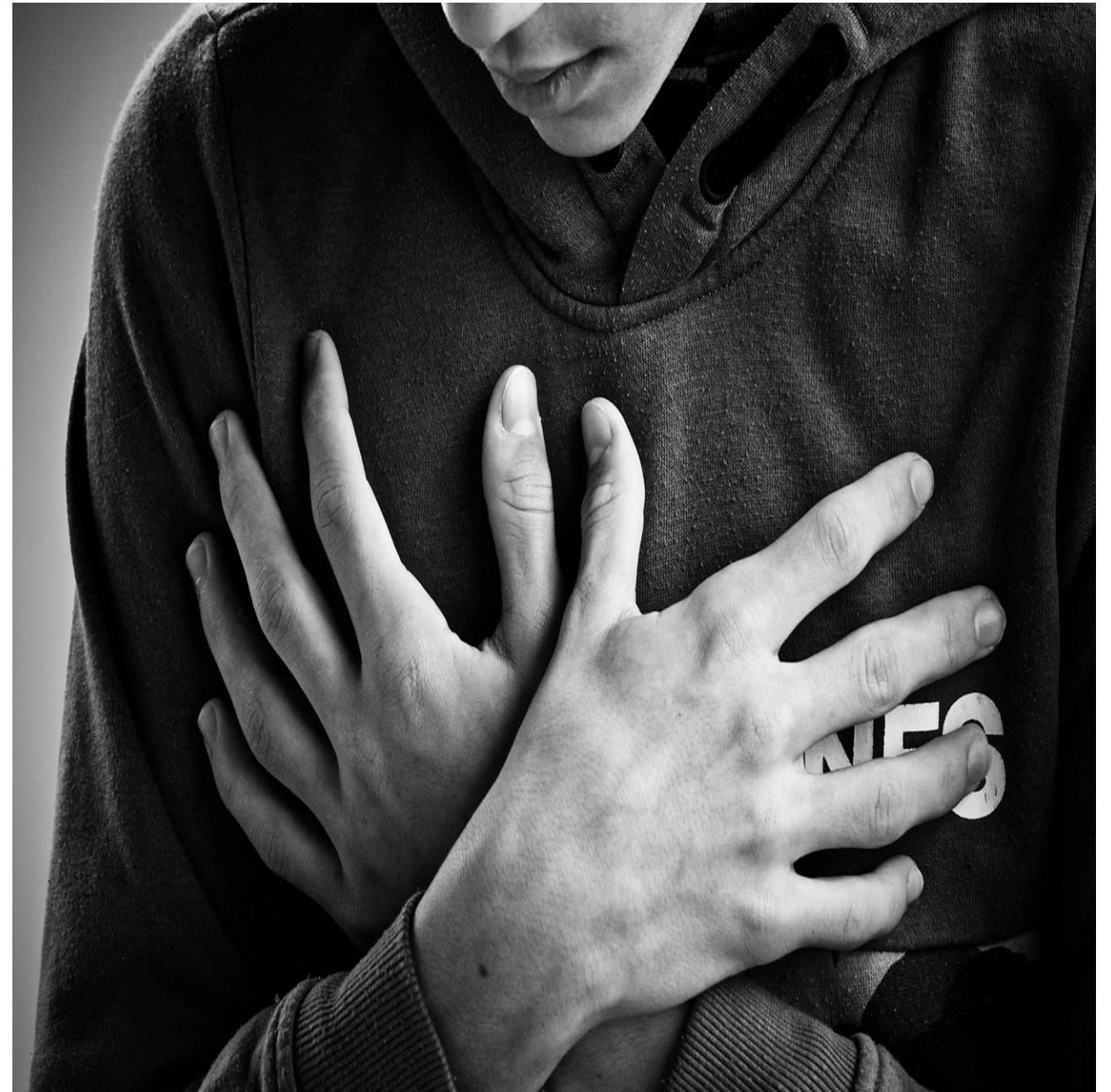
PELKOA

KAUHUA

AVUTTOMUUTTA

HALLITSEMATTOMUUTTA

KYVYTTÖMYYTTÄ TOIMIA



Kriisi – muutos nykyhetkeen/entiseen

KRIISIEN YLEINEN JAOTTELU

- Kehitys- ja elämäntilannekriisit
- Traumaattiset kriisit

KEHITYS- JA ELÄMÄNTILANNEKRIISI

Liittyy mm. normaaliin elämäntilanteeseen yksilön siirtyessä elämäntilanteesta toiseen (koulun aloittaminen, kotoa muutto/itsenäistyminen, avioliitto jne)

Myös positiivinen asia voi aiheuttaa kriisin



TRAUMAATTINEN KRIISI

- Usein epätavallisen voimakas ja epänormaali tapahtuma, johon liittyy **suuri emotionaalinen järkytys** ja jota kokijan oma sen hetkinen kapasiteetti (voimavarat) eivät riitä kohtaamaan.
- Traumakokemus aiheuttaa voimakkaan fyysisen ja psyykkisen rasitustilan elimistölle - sopeutumisvaiheeseen liittyy kognitiivisia, emotionaalisia, fysiologisia ja käyttäytymisen muutoksia.





TYÖELÄMÄN KRIISEJÄ
VOIVAT OLLA

ORGANISAATION / TYÖYHTEISÖN KEHITYSKRIISIT

- mm. organisaatiouudistus, henkilöstövaihdokset, eläkkeelle siirtyminen, työtehtävien muutos

TRAUMAATTISET KRIISIT

- mm. työtapaturma, irtisanominen, väkivalta tai sen uhka, häirintä, epäasiallinen kohtelu, väärinkäytös/rikos, työtoverin äkillinen kuolema/sairastuminen ja itsemurhat sekä irtisanomiset, mainekriisi, työperäinen vakava oireilu ja työuupumus

JA HOITOVIRHEET/VAHINGOT

**MOLEMMAT KOSKETTAVAT SEKÄ YKSILÖÄ ETTÄ
TYÖYHTEISÖÄ**

Ammattiauttajille erityisen vaikeita kokemuksia

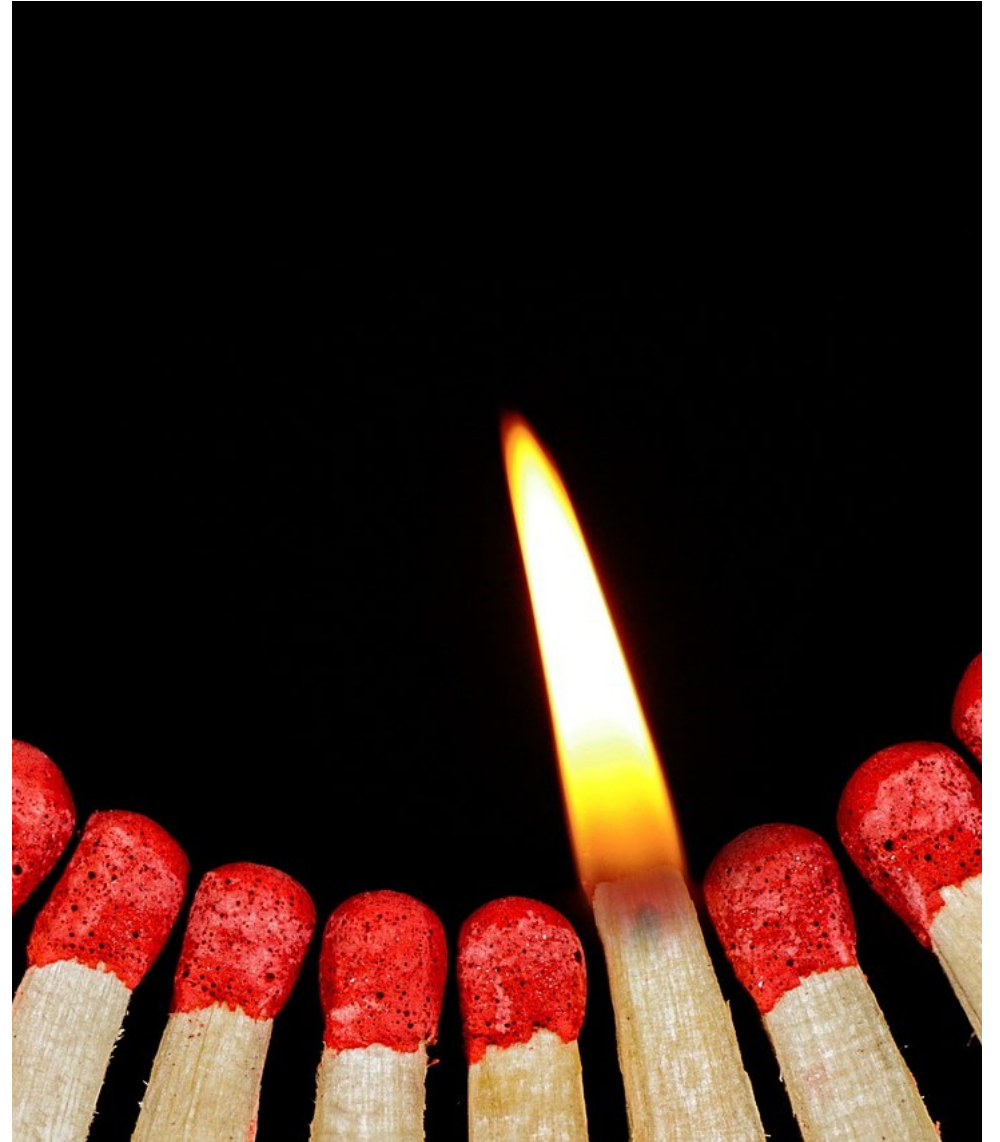
- Lapsia koskettavat tilanteet
- Jos uhreja paljon (loukkaantuneita)
- Työtoverin vakava loukkaantuminen/menetyks
- **VAHINGOT/HOITOVIRHEET**

Ammattiauttajat tarvitsevat kokemuksen työstämistä tilanteiden/tapahtuman jälkeen, mutta esteenä voi olla joskus työntekijää ns. suojaavat tekijät, kuten työrooliin liittyvä – jopa tarvittava kovuus ja kestävyys.



Voiko määritellä näin?

Työntekijä on tahattoman vahingon ja siitä johtuvan sisäisten ja ulkoisten reaktioiden sekä seuraamusten uhri



PSYKKINEN KRIISI

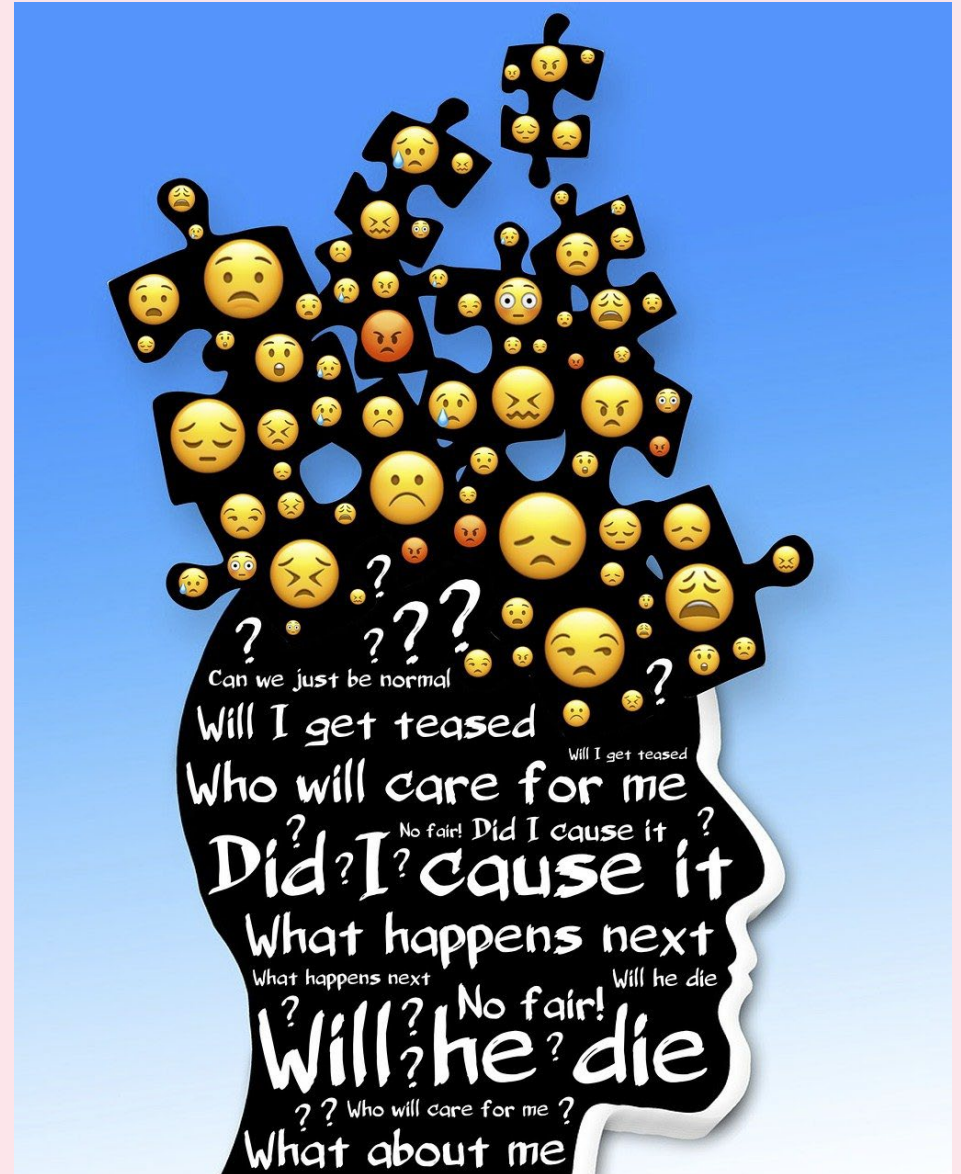
Yksilölle/yhteisölle aiheutuu kriisistä automaattisesti **sopeutumiseen** tähtäävä prosessi –

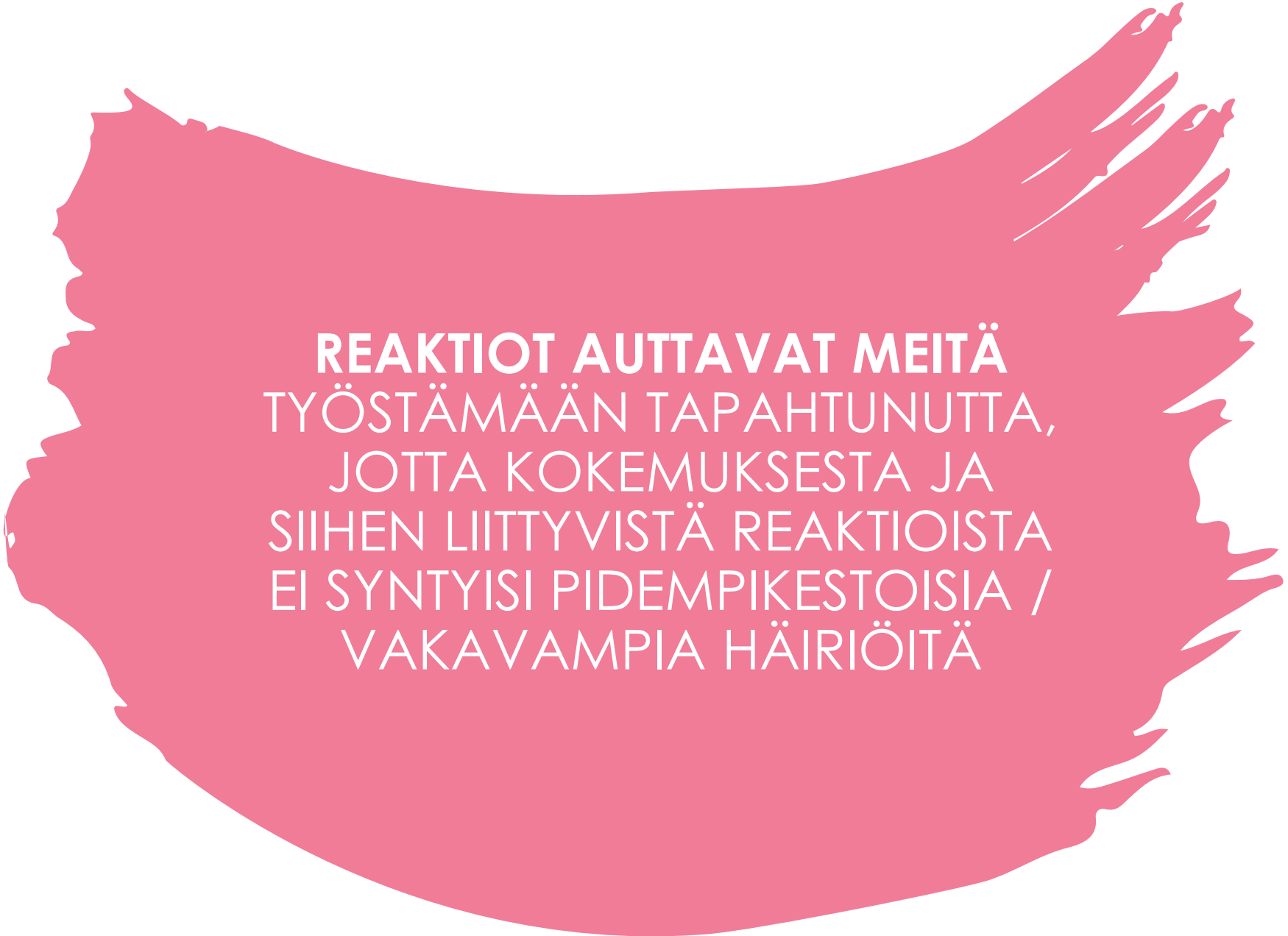
KRIISIIN REAGOIDAAN

REAKTIOT LUONNOLLISIA

Ovat reaktioita todelliseen ongelmaan / tapahtumaan eli kärsimykseen – eivät siis jonkin sairauden oireita!

Normaaleja reaktioita epänormaalissa tilanteessa



A large, irregular pink brushstroke graphic that serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with some frayed edges.

REAKTIOT AUTTAVAT MEITÄ
TYÖSTÄMÄÄN TAPAHTUNUTTA,
JOTTA KOKEMUKSESTA JA
SIIHEN LIITTYVISTÄ REAKTIOISTA
EI SYNTYISI PIDEMPIKESTOISIA /
VAKAVAMPIA HÄIRIÖITÄ

Tapahtuman / tapahtuneen
merkitys yksilölle on ratkaiseva

Ei siis tilanne/tapahtuma vaan
yksilön subjektiivinen kokemus



Psyykkiset oireet akuutin tapahtuman jälkeen

- Ahdistus- ja masennusoireet
- Vireystilan kohoaminen
- Uniongelmat
- Välttämiskäyttäytyminen
- Pelot

Suurimmalla osalla oireet lievenevät huomattavasti jo muutamassa päivässä – muutaman viikon kuluttua ei oireita enää välttämättä ole.

Vahingon tehneen työntekijän reaktiot / oireet mm.

- Hämmennys
 - Pelko/kauhu
 - Häpeä ja syyllisyys
 - Ylivireys (pako / taistelu – paniikkitila)
 - Alivireys (lamaantuneisuus)
 - Ahdistuneisuus
 - Voimattomuus, avuttomuus (keinottomuus)
 - Eristäytyminen / vetäytyminen
- Reaktiot ovat hyvin yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat myös ympärillä olevien ihmisten / kollegoiden reaktiot tapahtumahetkellä / sen jälkeen!**

Tapahtuman seuraus - kesto

- Tilanteeseen/tapahtumaan liittyy aina jonkinlainen seuraamus ja etenevä prosessi vahingon tekijälle (työnantajalle), joka lisää syyllisyyden, häpeän tunteita ja avuttomuuden/hallitsemattomuuden kokemusta, joten se saattaa lisätä yksilön reaktioiden intensiivisyyttä sekä pitkittää oireilua –
 - Ja täten vaikuttaa työkykyyn



KRIISIREAKTIOIDEN VAIHEET ELI psykologinen sopeutumisprosessi

Yleensä selkeämmin nähtävissä äkillisissä kriiseissä.

Kriittisyyttä vaiheiden suhteen mm.

- kaikki reagoisivat samalla tavalla
- jokainen kävisi läpi samat vaiheet
- vaiheet voivat ohjata liikaa
kohtaamisia/kriisiapua

PSYKKINEN SHOKKI - ei voi olla totta

Mielen suojarahasto: mieli suojaa itseään tiedolta tai kokemukselta, jota se ei kestä (prosessointia ei voi tapahtua)

Kestää niin kauan kuin stressi- ja/tai uhkatilanne jatkuu

Toimintakyky säilyy – katkos ylivoimaisiin tunteisiin mahdollistaa sen

Kestoon vaikuttaa myös tapahtuneen järkyttävyyssaste: mitä järkyttävämpi tapahtuma – tieto (vahinko) sitä kauemmin kestää shokki

REAKTIOVAIHE - ei saa olla totta – todellisuus iskee

Edellyttää, että ollaan turvassa – koetaan turvallisuuden tunnetta

Tullaan tietoiseksi, mitä todella on tapahtunut ja
mitä se merkitsee itselle/minuudelle ja omalle elämälle/uralle

Voimakkaat ajatukset ja tunteet – niiden läikähtely
(voi tuntua yksilöstä vieraalta) - mieli auki, tavanomaiset defensesit eivät
vielä toimi

Tapahtumaan liittyvät muisti- ja mielikuvat tunkeutuvat mieleen

Heikentynyt toimintakyky

TYÖSTÄMIS- ja KÄSITTELYVAIHE - näin tässä kävi

Tavoitteena etäisyyden saaminen järkyttävään kokemukseen / tapahtuneeseen

Prosessi hidastuu – hiljainen sisäinen prosessi

Ajatusten ja tunteiden perusteellisempi työstäminen; vaatii enemmän aikaa ja tässä vaiheessa aikaa onkin enemmän

Tavoitteiden ja tehtävien sopeuttaminen heikentyneeseen toimintakykyyn - työkykyyn

Surua (normaali suruprosessi – jumiutunut suruprosessi)

UUDELLEEN SUUNTAUTUMISEN VAIHE – **elämä kriisin jälkeen**

Uuden tasapainon löytyminen

Hyväksyminen ja sopeutuminen uuteen

Arpeutunut "psykykinen haava" - usko ja luottamus elämään ja omaan ammatillisuuteen palaa vähitellen

Kriisiin / vahinkoon liittyvän surun (ja muiden tunteiden) työstämistä edelleen

Vaiheet saattavat auttaa
ymmärtämään yksilöä

TÄRKEÄÄ MUISTAA KUITENKIN
JOKAISEN YKSILÖN OMANLAINEN
REAGOINTITAPA JA
AINUTLAATUINEN PROSESSI
KRIISISTÄ (traumasta) TOIPUMISEEN



POTENTIAALINEN
TRAUMA,
TRAUMATISOITUMINEN
JA SEN VAIKUTUKSET



TRAUMA

Ylivoimainen **kokemus**, jolla on potentiaalisesti kielteisiä **psykobiologisia ja sosiaalisia** seurauksia yksilölle trauman tapahtumahetkellä ja tulevaisuudessa.

Trauma kompleksisuudessaan sisältää itse

- 1) **traumaattisen tapahtuman**, mutta myös
- 2) **yksilön subjektiiviset reaktiot**

YKSITTÄINEN / TOISTUVA TRAUMA

Yksittäinen traumatisoiva tapahtuma aiheuttaa ns. **I-tyypin trauman** (yksittäinen akuutti tapahtuma).

Toistuva traumatisoiva tekijä ihmisen elämässä (esim. perheväkivalta, insesti, koulukiusaaminen/työpaikkakiusaaminen) aiheuttaa ns. **II-tyypin trauman**.



Hyvä muistaa

Kriisitilanne / trauma saattaa nostaa pinnalle aiemman traumaattisen kokemuksen ja siihen liittyvät reaktiot / vaikutukset, joten nykyiseen kriisiin/traumaan reagoidaan huomattavasti intensiivisemmin – ja pitkäkestoisemmin.



Potentiaalisesti traumatisoivat kriisit

- Konfliktit työpaikalla
- Irtisanomiset
- Asiakkaiden / muiden ulkopuolisten tai jopa kollegoiden uhkaava / pelottava käytös
- Väkivalta (fyysinen ja/tai verbaalinen)
- Menetykset (kollegan/asiakkaan äkillinen kuolema)
- Epäoikeudenmukainen kohtelu
- Työpaikkakiusaaminen
- Julkinen nöyryytys
- **Epäonnistuminen työtehtävässä / vahingot / virheet**

Traumaattisen tapahtuman tunnusmerkkejä

- Ennustamattomuus
- Yhtäkkisyys
- Kontrolloimattomuus
- Haavoittuvuus
- Epäoikeudenmukaisuus
- Turvattomuus
- Muutosten ja/tai menetysten suuruus
- Kestämättömyys kohdata tapahtunut

VAIN OSA TRAUMATISOITUU

- Vaikka yksilöt kohtaisivat saman yksittäisen tapahtuman – tutkimusten mukaan vain osa traumatisoituu
(Bonanno & Mancini 2012)
- Tilanteiden / tapahtumien nimeäminen traumaattiseksi vääristää – sen sijaan voisi käyttää ilmaisua

**POTENTIAALISESTI TRAUMATISOIVA
TAPAHTUMA**





Murtumapiste

Kukaan ei ole immuuni traumatisoitumiselle vaan meistä jokaisella on yksilöllinen murtumapiste.

Työssä se saattaa olla väkivallan kohteeksi joutuminen, **epäonnistuminen työtehtävässä**, onnettomuus/tapaturma, julkinen nöyryytys työryhmässä, ryhmän ulkopuolelle jääminen, seksuaalinen häirintä tms.

Traumaperäisten häiriöiden ydinongelma

On vireystilojen vaihteluun liittyvä hankaluus – traumatisoitunut ei kykene tunnistamaan eikä säätelemään vireystilaansa.

Vireystason aktivoivat monenlaiset sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet

Jatkuva vireystilojen vaihtelu kuluttaa voimavaroja ja pitävät yllä hallitsemattomuuden sekä turvattomuuden tunnetta.

"Sietoikkuna"

Ylivireystila:

Liiallinen puolustautuminen
Emotionaalinen reaktiivisuus
Ylivalppaus
Mielikuvien tunkeutuvuus
Pakonomainen kognitiivinen prosessointi

Jäätyminen: Korkea ylivireys,
johon liittyy liikkumattomuus
Jäätyneet puolustusreaktiot
Halvaantumisen tunne

Ylivireystila

Tässä ja nyt – läsnäolo
Reflektio
Toisiin liittyminen mahdollista

"Toleranssi-ikkuna"*
Optimaalinen vireystilan alue

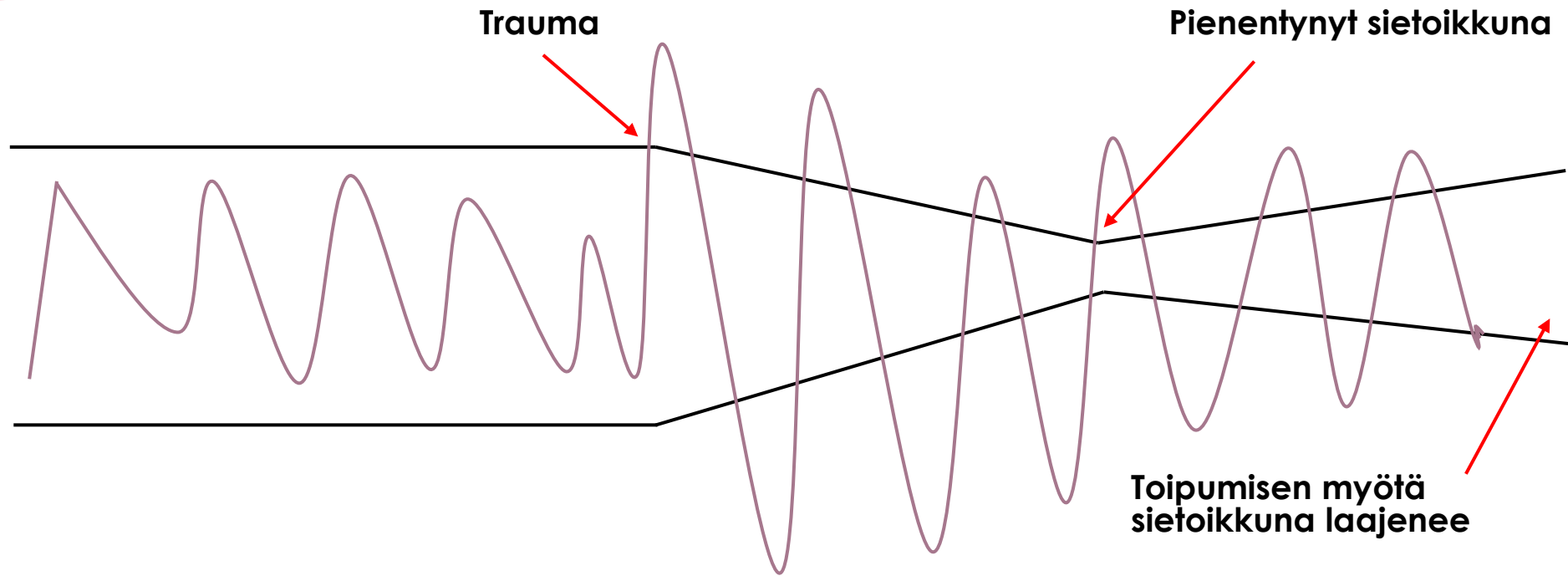
Alivireystila

Alivireys: Lysähdys, romahdus
Affektit latteita / turtunut
Kognitiivisesti kyvytön / estynyt
Alistuminen

Ogden and Minton (2000)

*Siegel, D. (1999)

Window of Tolerance / sietoalue



Intervention tavoitteena on laajentaa sietoikkunaa siten, että asiakas kestää ärsykeitä enemmän eikä joudu säätlemättömään vireystilaan niin nopeasti.

Kuvat kertovat enemmän

ALIVIREYSTILA

ALISTUMINEN - LAMAANTUMINEN



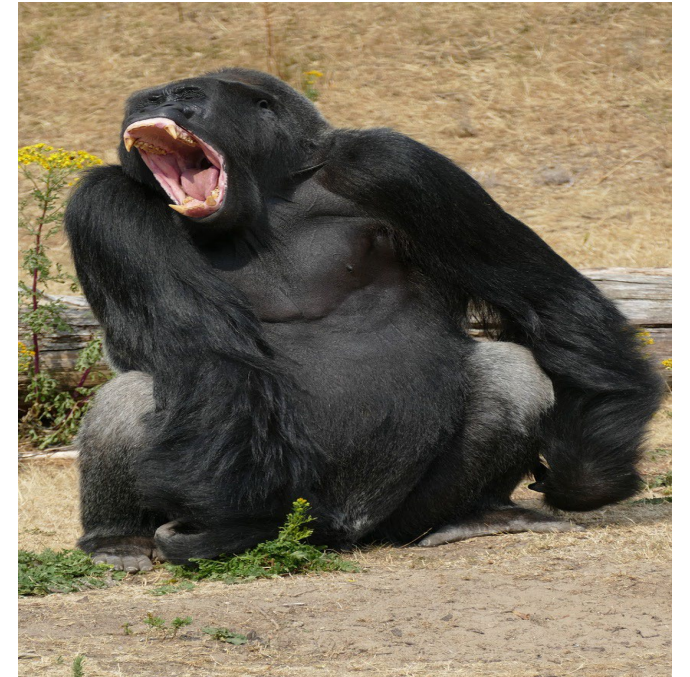
OPTIMAALINEN VIREYSTILA

TURVALLINEN LÄSNÄOLON TILA



YLIVIREYSTILA

UHAN TUNNE – TAISTELU -PAKO



Vaikutukset

Voimakas ylivireystila aiheuttaa mm. keskittymis-, nukkahtamis- ja nukkumisvaikeuksia, liiallista reaktiivisuutta, ylivalppautta, ajatusten ja tunteiden tunkeilevuutta ja vaikeutta rauhoittua.

Alivireystilassa traumatisoitunut on mm. turtunut, etääntynyt nykyhetkestä (depersonalisaatio, derealisaatio), tietoisuuden taso on alentunut.

SIETOALUE (VIREYSTILA)

Vireystila kertoo fyysisestä ja/tai emotionaalisesta herkkyydestä reagoida tiettyihin ärsykkeisiin.

Joillakin ihmisillä on korkea sietokynnys kognitiivisille ärsykkeille, kuten älylliselle keskustelulle (vireys ei kohoa liian korkeaksi), mutta heillä voi olla matala sietokynnys emotionaalisille ärsykkeille, kuten vaikka aviollisille erimielisyyksille (vireys muuttuu hallitsemattomaksi)

- Sietokykyalueella oleminen mahdollistaa automaattisesti läsnäolon, refleksiivisyyden, informaation vastaanottamiskyvynvahvistumista.

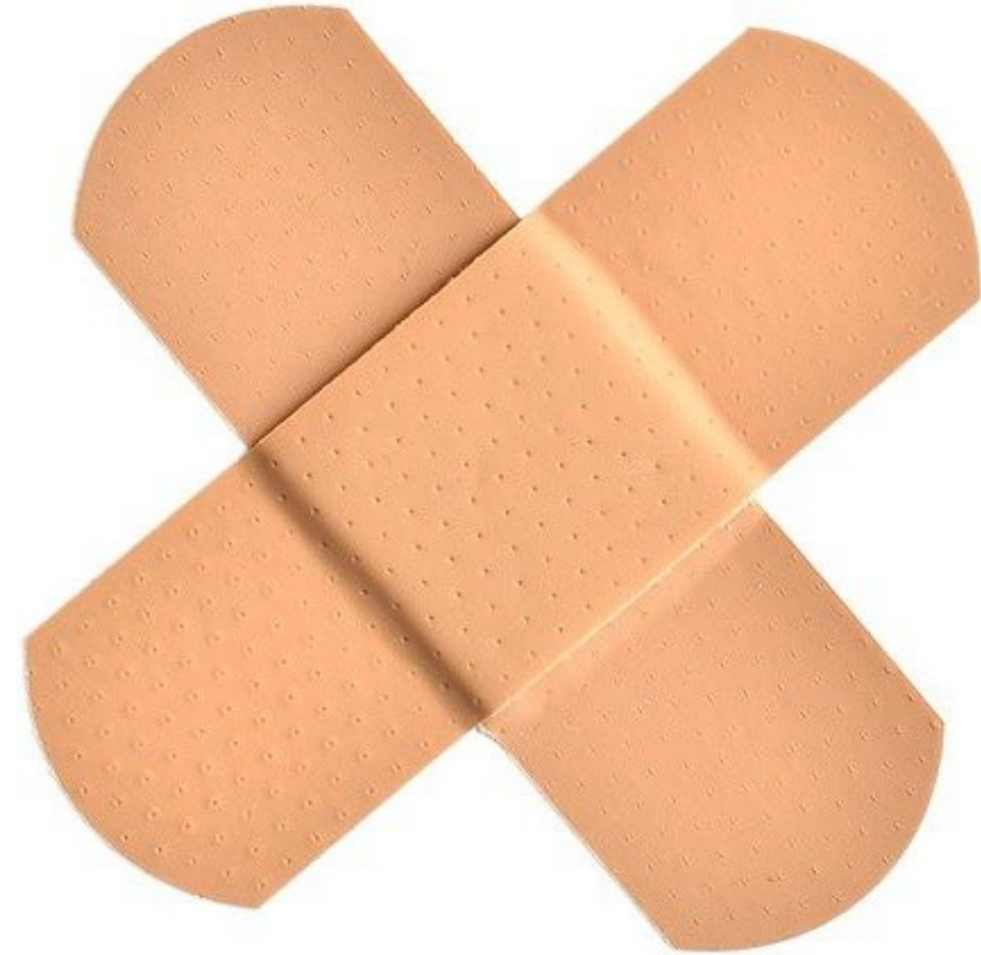
Psyykinen joustavuus = sietokykyalueen leveys.

Kriisi – trauma

- Tapahtuma / vahinko ei ole suoranaisesti olemassaololle uhka – se ei uhkaa henkeä, mutta vaikutukset saattavat aiheuttaa lyhyt-pitkäaikaisia ongelmia – oireita ja näin vaikeutuessaan olla esteenä toipumiselle – toiminta- ja työkyvyn palaamiselle – ammatti-identiteetille – minuudelle.

JÄTTÄÄ JÄLJEN

- Traumaattinen kriisi jättää aina jäljen organisaatioon – hoitamattomana suuremman.
- Hoitamattomat tilanteet vievät työtehoa ja pahimmillaan lamauttavat, mahdollisesti pitkäksi aikaa.
- Hyvin hoidettu hankalakin kriisi vahvistaa organisaation omaa kykyä käsitellä ja selviytyä hankalasta tilanteesta myös tulevaisuudessa.
- Kun organisaation omat voimavarat ja toimintamallit eivät riitä, tarvitaan ulkopuolista apua.



TRAUMATISOITUMISEN UHKAA LISÄÄ mm.

- Tapahtuman intensiteetti ja kesto
- Tapahtuman ennustamattomuus ja kontrolloimattomuus
- Sosiaalisen tuen puute (mm. työpaikalla)
- Fyysisen ja psyykkisen energiatason lasku
- Fyysinen ja psyykinen sairaus
- Mieliala ja tunteet (ylivoimaiset tunteet)
- Stressitekijät, ikä
- Vireystila (ali- ja ylivireystila, paniikki)
- Tapahtuman tarkoitus / merkitys (Jumalan tahto, rangaistus jne)
- Aiempi "harjoittelu" – valmistautuminen (RESILIENSSI)
- Tapahtumat, jotka eivät uhkaavia, mutta niihin liittyy kiintymyksen (arvostuksen) menetys tai että tärkeä ihminen pettää – lisää traumatisoitumisen riskiä

Traumaperäiseltä häiriöltä suojaavia tekijöitä

- Tunteiden säätelykyky
- Aktiivisuus selviytymisessä/prosessissa
- Myönteisyys (negatiivisuus vähäistä)
- Mukautuvuus

Kangaslampi 2019

Traumaperäisen stressihäiriön hoito eri elämänvaiheissa ja erityistilanteissa

- Auttajilla PTSD:n esiintyvyys saattaa olla suurempi kuin väestöllä keskimäärin .
- Erilaisten auttajaryhmien todennäköisyys saada traumaperäinen stressihäiriö on jonkin verran suurempi kuin keskiväestön, mutta se vaihtelee hyvin paljon tehtävän luonteen ja psyykkisen rasituksen asteen mukaan

Akuutti tuki / apu kriisitilanteessa/ työpaikalla

MITEN AUTTAA YKSILÖÄ / TYÖYHTEISÖÄ KRIISISSÄ

- Tuki organisaatiolta, esimieheltä ja jatkuva vertaistuki kollegoilta
- Viestintä melkein "reaaliaikaista"
- Selkeät toimintaohjeet kriisitilanteessa
- Defusing – purkukokous äkillisessä kriisitilanteessa
(työyhteisöön juurrutettu toimintatapa)
- Työnohjaus (pitkä työnohjausprosessi ja/tai kriisityönohjaus)
- Tarvittaessa työterveyshuollon palvelut

Työpaikan kriisi-toimintasuunnitelma

- **Suunnitelma erityisesti potentiaalisesti traumatisoivien tapahtumien (kriisien) varalle**
 - Valmius on ennakoitavuutta (riskien kartoitus, harjoittelu, koulutus)
 - Luo turvallisuuden tunnetta
 - On vastuullista toimintakulttuuria, henkilökunnasta huolta pitämistä
 - Helpottaa kriisien käsittelyä ja purkamista (toimenpiteet mm. defusing) – suuntaviivat ja yhteistyötahot
 - Mahdollisesti edesauttaa kriisien ehkäisyä – ainakin antaa työkaluja kriisissä olevien työ- ja toimintakyvyn tukemiseen
 - Suunnitelman tulisi sisältää myös kriisin hoitamisen seurannan ja arvioinnin askeleet

Työntekijöiden / työyhteisön tarvitsema tuki kriisitilanteissa

Mahdollisuus psyykkisesti kuormittavan kokemuksen

- **PURKAMISEEN (jakamiseen)**
 - DEFUSING (KUORMITTAVAN – POTENTIAALISESTI TRAUMATISOIVAN TYÖTEHTÄVÄN JÄLKEEN)
 - TYÖTERVEYSHUOLLON PALVELUT (KRIISIRYHMÄ)
- **JAKAMISEEN**
 - KRIISITYÖNOHJAUS
 - PIDEMPI TYÖNOHJAUSPROSESSI

Akuutti kriisityö

- tarkoittaa välittömästi tarjottavaa **läsnä olevaa tukea**
- kriisityötä, joka pitää sisällään mm. kriisitapaamisia yksilölle, yhteisöille / ryhmille.
- **Tavoitteena on**
 - 1) **rauhottaa stressivasteita**
 - 2) **edesauttaa kriisin psyykkistä käsittelyä**
 - 3) **palauttaa psykososiaalista toimintakykyä** tukien luontaista toipumista ja käytettävissä olevia omia voimavaroja
 - 4) **ehkäistä psyykkisen traumatisoitumisen pitkäaikaisseurauksia.**

INTERVENTIO PERIAATTEET akuuteissa kriiseissä

1. TURVALLISUUDEN VARMISTAMINEN
2. RAUHALLINEN LÄSNÄOLO
3. YKSILÖIDEN JA PYSTYVYYDEN VAHVISTAMINEN
4. YHTEENKUULUVUUDEN EDISTÄMINEN
5. TOIVON VAHVISTAMINEN

(HOBFOLL 2007)

Akuutin kriisityön psykologiset tavoitteet ovat siis:

- Resilienssin (psyykkisen kestävyuden) kehittäminen
- Itseluottamuksen ja arvostuksen ylläpitäminen ja tukeminen (ammattillinen itsetunto)
- Kriisi-traumakokemuksen integroitumisen käynnistäminen ja edistäminen

Psykologinen ensiapu

- Olennaista
 - Keskittyminen välittömiin **käytännön tarpeisiin** ja **tapahtuman kokeneiden ongelmiin** – ei tunteiden työstämiseen
 - Keskittyminen myönteisten, yksilölle jo tuttujen toimintatapojen tukemisen
 - Keskittyminen tapahtuman kokeneiden aktivoimiseen ja osallistamiseen
 - Ihmisten tuominen yhteen ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen - **TYÖRYHMÄ**
 - Tiedon antaminen

Sokissa oleva työntekijä

- Tässä vaiheessa keskeistä on **rauhottaminen** ja turvallisuuden tunteen luominen
- **Empaattinen läsnäolo**
- Apua tulee aktiivisesti tarjota – avuntarvitsija – vahingon tekijä ei välttämättä sitä pyydä
- Käytännön apu, psykoedukaatio ja neuvot

Jatkuvuus tärkeätä – mitä seuraavaksi tapahtuu – milloin tavataan ja mihin ottaa yhteyttä.

Rauhallisen kohtaamisen tärkeys

- On joka kerta erilaista
- Herkkä tilanne, alttius kielteiselle tai myönteiselle kokemukselle
- Läsnäolon tärkeys on – tärkeämpää kuin sanat
- Sokkivaiheessa olevan ihmisen suojautuminen kunnioittaminen



DEFUSING -
PURKUISTUNTO

1983 – 1989 – 1990 -luvulle

Jeffrey Mitchell 1983 kuvasi menetelmän, jonka tarkoituksena oli ehkäistä pelastushenkilöstöllä traumaattisen tilanteen jälkeen esiintyviä psykiatrisia oireita – kompleksisempaa traumatisoitumista (CISD eli critical incident stress debriefing).

Myöhemmin tätä menetelmää muokkasi norjalainen Atle Dyregrov, joka otti käyttöön vuonna 1989 termin psychological debriefing - **psykologinen jälkipuinti.**

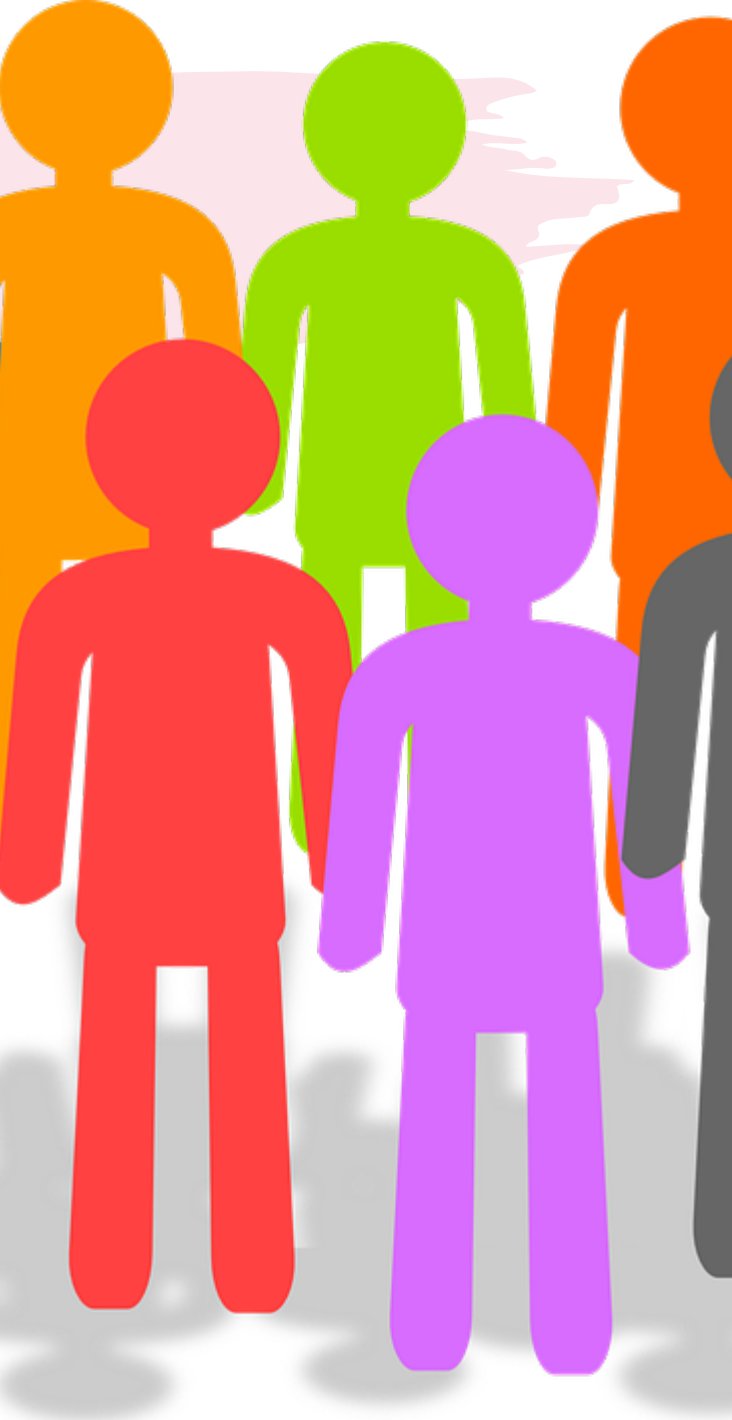
Psykologian dosentti Salli Saari on kehittänyt kriisihoitoa Suomessa 1990-luvulta alkaen.

Debriefing-jälkipuinti (kriisiryhmät)

- Psykologinen jälkipuinti on ryhmäistunto, joka on järjestetty tarkoituksena integroida voimakkaita ja syvälle ulottuvia henkilökohtaisia kokemuksia sekä kognitiivisella, emotionaalisella että ryhmätasolla, ja joka täten ehkäisee haitallisten reaktioiden syntymistä.
- Yleensä reaktiovaiheen menetelmä

DEBRIEFING - jälkipuinti

- Ulkopuoleiset ohjaajat (työterveyshuolto)
- Ei pakollista
- Kaikki eivät hyödy
- **Saattaa aiheuttaa/vahvistaa traumaoireita / haittavaikutuksia osallistujille**



Ensimmäinen Suomessa

Suomessa debriefing-
menetelmä on otettu käyttöön
1990-luvun alkupuolella

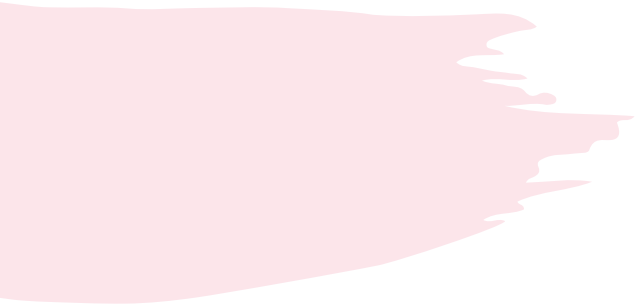
Kriisiryhmät terveyskeskuksissa

(Krister Andersson, Pietarsaaren kriisiryhmä)

DEFUSING – Sokkivaiheen interventio työntekijöille

Defusing on erityisesti kehitetty
sellaisten ammatti-ihmisten käyttöön,
joiden työ pitää sisällään
traumatisoivia tilanteita/tapahtumia





Defusing tarkoittaa pelastus- ja terveydenhuollon henkilöstölle tarkoitettua **nopeaa purkutilaisuutta - istuntoa** sellaisen tapahtuman jälkeen, joka voi aiheuttaa ammattihenkilölle kuormittavaa psyykkistä stressiä, vaikuttaa työkykyyn ja vaikeuttaa täten paluuta normaaliin päiväjärjestykseen.

NORMAALIT REAKTIOT KRIITTISTEN ÄKKITILANTEIDEN YHTEYDESSÄ

PSYKKINEN SOKKI (kriisin alku)
SUOJAREAKTIO



REAKTIOVAIHE (kriisin alku)

TAPAHTUNEEN MERKITYKSEN TIEDOSTAMINEN



TYÖSTYMIS- JA KÄSITTELYVAIHE
(kriisin keskivaihe - loppu)

" EI VOI OLLA TOTTA "

PSYKKINEN ENSIAPU (supportio /
psykologinen defusing)

" EI SAA OLLA TOTTA "

VARHAINEN INTERVENTIO
KOHDISTUEN LUONNOLLISIIN
RYHMIIN

"NÄIN TÄSSÄ KÄVI"

PITKÄKESTOINEN TUKI
KRIISI-JA TRAUMATERAPIA
AMMATILLINEN VERTAISTUKI

Kriisi-interventio

Defusing on varhainen **ensiavun interventio** – kriisituki, jonka tarkoituksena on vähentää inhimillistä kärsimystä, saada traumaattiseen kokemukseen/ tapahtumaan liittyvät reaktiot hallintaan ja näin ehkäistä vakavimmat seuraukset.

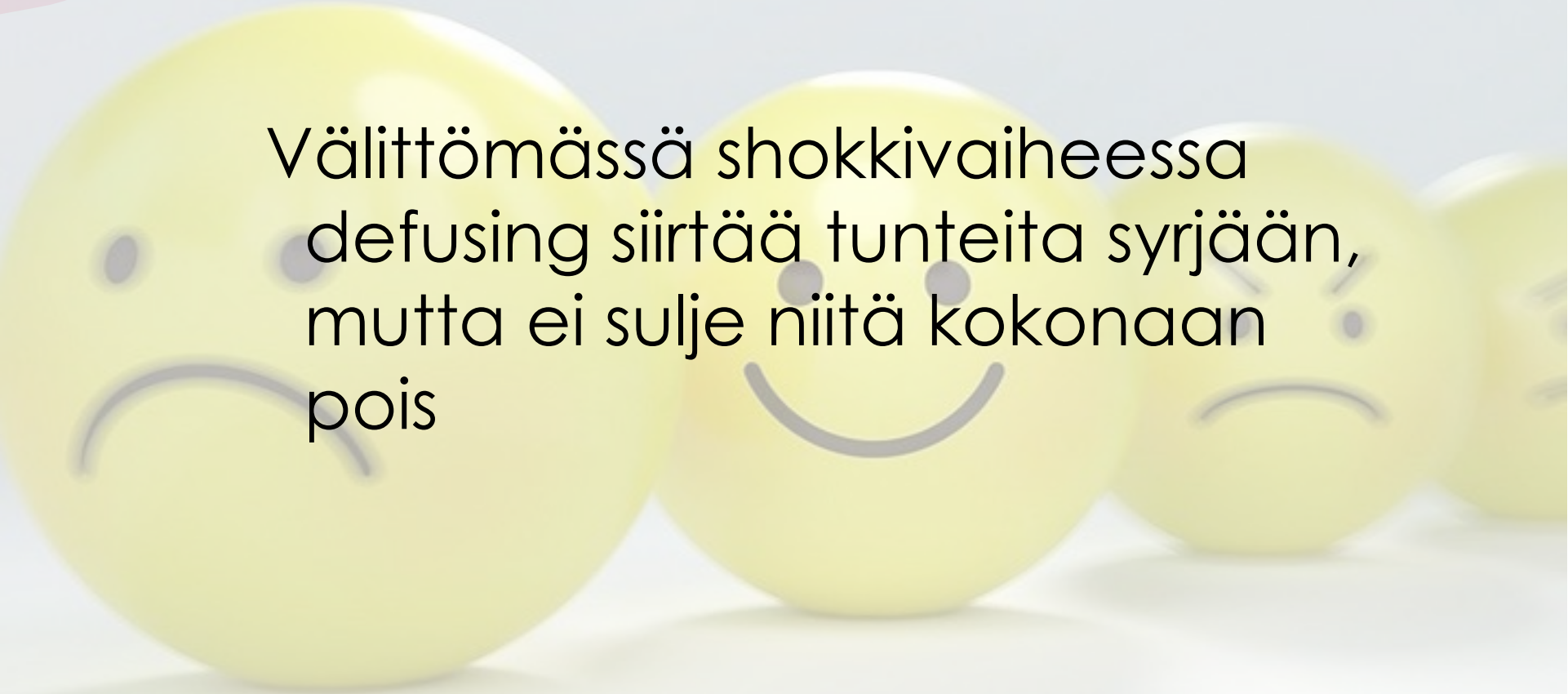
Sillä on **myönteinen vaikutus** työntekijöiden työkykyyn äkillisten järkyttävien tapahtumien jälkeen.

Työkyvyn palautuminen



Pääpaino on tilanteen läpikäymisellä,
uudelleen ”**läpikatselemisessa**”

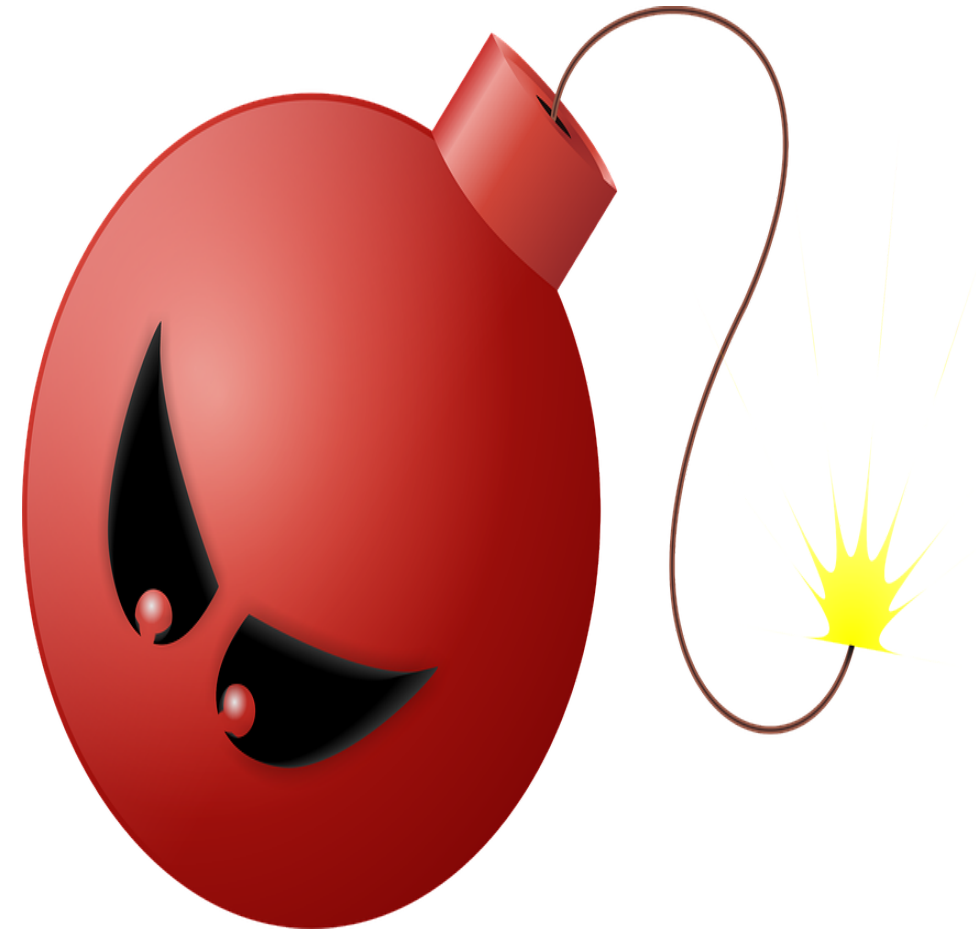
--- ja tarvittaessa jatkosuunnitelmien
tekemisessä.



Välittömässä shokkivaiheessa
defusing siirtää tunteita syrjään,
mutta ei sulje niitä kokonaan
pois

Defusing-käsitteen alkuperä merkitsee ”**pommin purkamista**”, joka kuvaa melko hyvin fuusauksen tehtävää (purkaa räjähdä, tehdä se vaarattomaksi).

Sitä voidaan kuvata myös ”**rauhottelukeskusteluksi**”.





TAVOITE

Nopea tilanteen aiheuttaman
psykkisen stressin
lieventäminen,
työyhteisön sosiaalisen
verkoston vahvistaminen
(vertaistuki) ja
eristäytymisen kokemuksen
ehkäisy

MITEN?

Järjestämisen vastuu on esimiestasolla ja järjestelmän tulisi olla **automaattinen**, jotta työyhteisö/työyhteisön jäsen ei joudu olemaan aloitteellinen saadakseen fuusausta.

- Menetelmään koulutetuille ohjaajille voidaan delegoida vastuuta istunnon järjestämiseksi.

MILLOIN

Purkuistunto tulisi järjestää esim. 3 ensimmäisen tunnin kuluessa, viimeistään 8-12 tunnin sisällä (työpäivän päätteeksi), koska kriisi on tällöin akuutissa vaiheessa.

Jos tämä ei ole mahdollista, se tulee järjestää kuitenkin myöhemmin vaikka seuraavana päivänä.

Kannattaa muistaa, että liian myöhäisellä istunnolla menetetään purkuistunnon vaikuttavuutta.

Ketä koskee

PURKU KUULUU KAIKILLE, JOITA KYSEINEN TAPAHTUMA
ON LÄHEISESTI KOSKETTANUT/OVAT OLLEET
TILANTEESSA LÄSNÄ

Eri ryhmille voidaan pitää myös omia istuntoja

Kesto tärkeä

Purkukokous – keskustelu -istunto **kestää noin 20-45 minuuttia** (30-60 min) – jos se kestää kauemmin J. Mitchellin mukaan tehtävässä on epäonnistuttu.

- ohjaajan tulee muistuttaa keskustelun luottamuksellisuudesta
- defusing ei ole debriefing-prosessi, joten syvälle tunteisiin ei näissä purkutilanteissa ole tarkoitus paneutua
- jos aikaa kuluu enemmän, saattaa olla tarve debriefing-jälkipuinnille

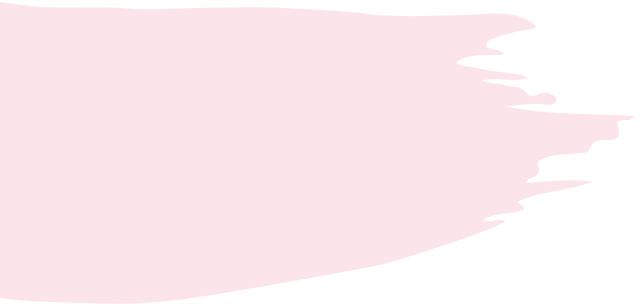


Ohjaaja

Ohjaaja mielellään organisaation sisältä (ryhmän) tuleva, joka tuntee työympäristön ja työn vaatimukset

Ohjaajana (1-2 hlöä) ei toimi työyhteisön jäsen, joka itse on ollut tilanteessa mukana tai jos tilanne koskee läheisesti myös häntä.

Suosittelavaa, että ohjaajina toimivat joko työryhmän kriisiryhmän jäsenet (defusing-koulutuksen saanut ja/tai työterveyshuolto).



Ryhmän koko voi vaihdella,
mutta suositus on enintään
6-8 henkilöä.

Neutraali ja turvallinen paikka,
jossa ei ulkopuolisia
häiriötekijöitä.

Jokaiselle istumapaikat, jotka
on järjestetty ympyrän
muotoon.





DEFUSING-ISTUNNON prosessi

**JOHDANTO/
ESITTELY/
SÄÄNNÖT**

Kognitiivinen

**VETÄYTY-
MINEN**

FAKTAT

TULEVAISUUS

TUNTEET (OIREET)

NORMALISOINTI

Emotionaalinen

MILLOIN?

Kun yksilö / työyhteisö kokee äkillisen, perustehtävään kuulumattoman ja voimakkaasti siihen sekä itseensä / ammatillisuuteen vaikuttavan tapahtuman.

mm. vahingon / hoitovirheen

OHJAAJA/TARKKAILIJA

Jos purkutilanteessa on kaksi ohjaajaa, on hyvä sopia rooleista

Päävetäjä-ohjaaja

Tarkkailijan rooli

(joka tarvittaessa voi ohjata keskustelua myös)

Johdanto (5-10 min)

1. Ohjaaja kertoo purkukokouksen tarkoituksen ja toimintatavan

→Tavoitteena luoda purkukokouksen ilmapiiri avoimeksi ja luottamukselliseksi

→ MYÖS TURVALLISEKSI

Läpikäynti (10-30 min)

Jokainen saa kertoa lyhyesti omat kokemukset tapahtuneesta ja päällimmäiset tunteet tapahtuman aikana ja nyt tilanteen jälkeen.

Mitä näin, koin, kuulin, tein

Ja että

→ Vain omat kokemukset, ajatukset ja tunteet ilmaistaan
LIITTYEN KO. TAPAHTUMAAN!

(keskustelusta ei saa tulla toisten toiminnan
arviointi- tai syyllisen etsimistilannetta)

Ohjaaja vastaa siitä, että

- Jokainen saa puheenvuoron ja tulee kuulluksi
- Vaikka tunteista puhuminen on sallittua ja jopa suotavaa, tulee ohjaajan säädellä keskustelun syvyytaso siten, että osallistujien vireytys / tunteiden ilmaisu pysyy sietoikkunan puitteissa.

LUOTTAMUKSELLISUUS

Ohjaaja tuo esille, että

→Tässä purkukokouksessa kuultu ja puhuttu tulee jäädä vain tämän ryhmän tietoon

Psykoedukaatio reaktioista

Ohjaajan/ohjaajien on tärkeitä kertoa millaisia psyykkisiä reaktioita tapahtuma saattaa aiheuttaa ja antaa muutamia neuvoja, mitä reaktioihin voisi suhtautua / mitä tehdä.

(ks. shokki- ja reaktiovaiheen reaktiot)

Informaatiovaihe (n. 5-10 min)

Ohjaaja tekee lyhyen **yhteenvedon** tapahtuneesta ja puhutusta.

Se voidaan tehdä yhdessä – tai osallistujat voivat täydentää ohjaajan yhteenvedoa



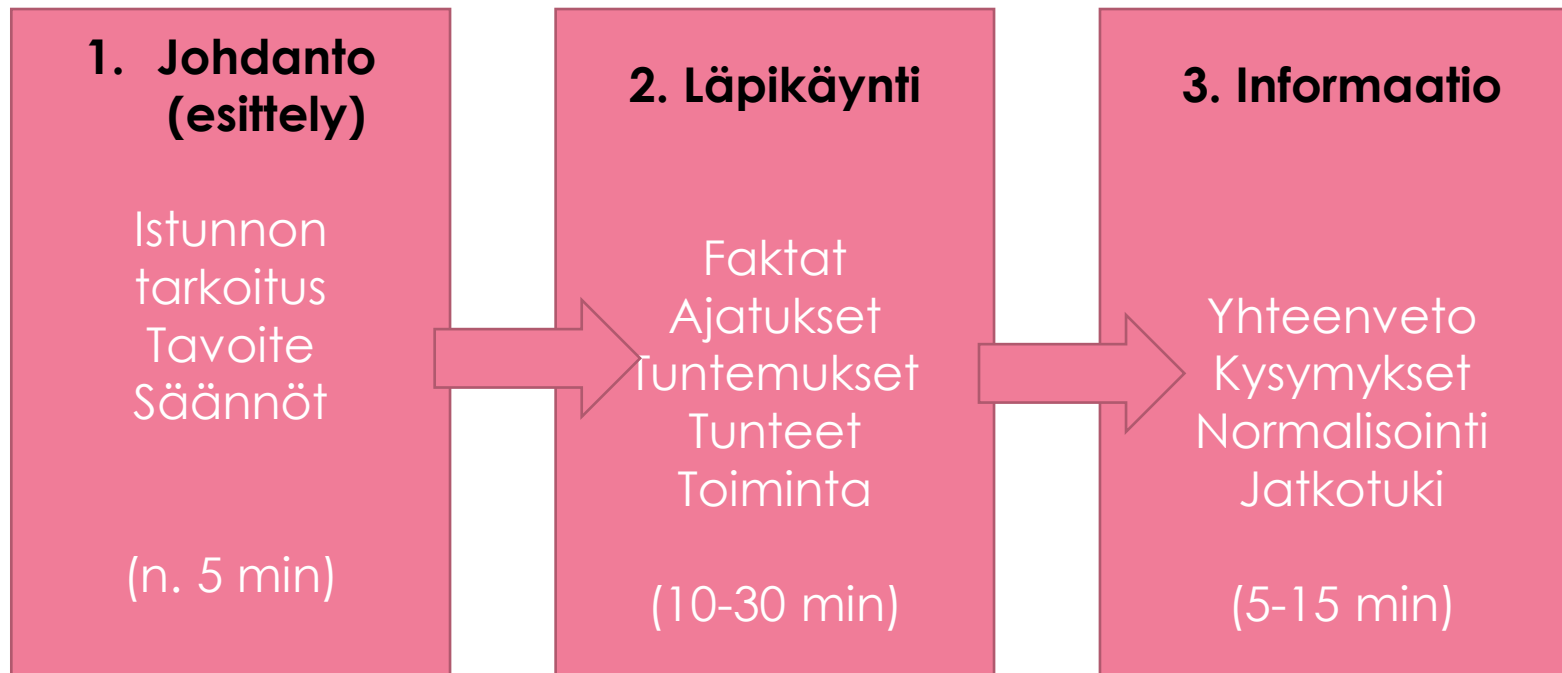
Arvioidaan lisätuen tarve että
mistä tukea/apua saa?

Lopuksi

KESKUSTELUA OHJATAAN
JATKUVUUTEEN,
ARJEN / TYÖARJEN KOHTAAMISEEN JA
VAIKEUKSIEN YLITTÄMISEEN
(NS. NORMALISOINTIA REAKTIOIDEN SUHTEEN)

Defusing työpaikalla - Istunnon vaiheet (Mitchell&Everly)

Istunnon vaiheet (Mitchell&Everly)



The Mitchell Model for Critical Incident Debriefing

INTRODUCTIONS

GUIDELINES

- Who's who, goals, rules

FACTPHASE

EVERYONE TOGETHER RECREATES THE FACTS

- Details and varying perspectives related
- Dispel myths and rumors

THOUGHT PHASE

A TRANSITION TO A MORE EMOTIONAL LEVEL

- Initial thoughts at the time of the incident

REACTION PHASE

SHARE FEELINGS

- Share what was the worst part of the incident
- Emotions and emotional response

SYMPTOM PHASE

TRANSITION BACK TO A MORE COGNITIVE LEVEL

- Describe the physical, cognitive, behavioral, and emotional reactions
- **How** is the after math of the event affecting you now?

TEACHING PHASE

REMIND PARTICIPANTS THESE ARE "NORMAL REACTIONS OF NORMAL PEOPLE TO ABNORMAL EVENTS"

- Describe common stress symptoms and stress-reduction techniques

RE-ENTRY

REVIEW SUPPORT SYSTEMS

- Someone to talk with about the incident
- Closing comments

Jeffery Mitchell developed a model for debriefing emergency service personnel after a crisis. *The* model moves systematically from a cognitive level, down to emotions and back up to the cognitive level. Some adapting for schools has been done in this paper.

YLEISIN AJALLINEN JAKO *defusing-istunnossa*



JOHDANTO 20% 10 MIN

LÄPIKÄYNTI 50% 25 MIN

INFORMAATIO 30% 5 MIN

Intensiivisten reaktioiden nopea vähentäminen traumaattisen tilanteen jälkeen

Tapahtuman normalisointi, jolla mahdollistetaan nopea normaaliin arkeen palaaminen

Työyhteisön sosiaalisten verkostojen uudelleen luominen, jotta työyhteisössä ei tapahtuisi eristäytymistä

Tiedon jakaminen kaikkien mukana olleiden kanssa

Kognition palauttaminen ennalleen traumaattisen tilanteen jälkeen

Käytännön tiedon jakaminen siitä kuinka käsitellä stressiä ja traumaattista stressireaktiota

Vahvistaa jokaisen yksilön arvoa ja merkitystä muille työtovereille ja koko yhteisölle

Toipumisen edistymisen seurannan tarpeen arviointi (Kinchin 2007)

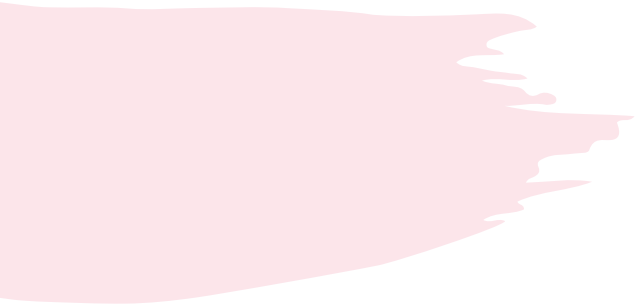
Defusingilla

On todettu olevan
positiivinen vaikutus
työntekijöiden työkykyyn!



YKSILÖLLE MERKITYKSELLISTÄ

- Oma reaktio saa realistiset mittasuhteet – normaali reaktio epänormaaliin tilanteeseen
- Traumaperäisen stressihäiriön ehkäiseminen
- Työ- ja toimintakykyisyyden palautuminen
- Vahinkoon liittyvän häpeän (mahdollisesti myös syyllisyyden) lievittyminen
- Minäpystyvyyden vahvistuminen / toimijuuden vahvistuminen

- 
- Niissä suomalaisissa organisaatioissa, joissa mainittuja ohjelman osia on sovellettu, osallistujien enemmistö on ollut tyytyväinen saamaansa henkiseen apuun, mutta vaikutusta PTSD:n oireiden ilmaantumiseen ei ole tutkittu kontrolloidusti.

KÄYPÄ HOITO 2022

Mitä hyötyä voi olla ryhmäinterventiosta

- Yksilöllisesti toteutetussa kriisiavussa menetetään olennaisia hyvän kriisiavun elementtejä.
- Ryhmäistunnoissa osallistujat saavat kokemuksen, että heidän reaktionsa eivät ole "poikkeavia", vaan samanlaisia kuin muillakin → normalisointi!
- Kokemusten jakaminen läheisten ihmisten / kollegoiden kanssa koetaan voimaannuttavaksi
- Ryhmäistunnoilla on tärkeä rooli sosiaalisen tuen vahvistamisessa järkyttävän kokemuksen/tapahtuman jälkeen

Sosiaalisen tuen merkitys kriisitilanteissa on merkityksellinen

- Sosiaalinen tuki on monenlaista tukea emotionaalisesta, konkreettiseen apuun/tukeen ja tiedonantoon sekä myönteistä palautetta työstä
- Työntekijän tieto jo **sosiaalisen tuen/verkoston olemassaolosta** lisää turvallisuuden tunnetta työpaikalla/omassa työssä – kriisitilanteessa
- Onko organisaatiossa/työpaikalla kiinnitetty huomiota sosiaalisen tuen valmiuteen/järjestämiseen kriisitilanteiden varalta?

Purkuistunto (defusing) eroaa jälkipuinnista (debriefing) sekä sisällöllisesti että käytännön järjestelyn osalta:

- **Suurin ero on istunnon järjestämisen ajankohta**
 - Purkukeskustelu ajoittuu kriisin shokkivaiheeseen, kun taas jälkipuinti on tarkoituksenmukainen vasta reaktio- ja käsittelyvaiheessa
- Defusing-istunto on debriefingia lyhyempi ajallisesti
- Ei vaadi ulkopuolisia asiantuntijoita
- Tarkoitettu yhdessä työskenteleville ammattiryhmille
- Sisältöä ei työstetä defusing-istunnossa syvällisesti (tunteiden työstäminen pinnallisempaa)
- Defusing-istunto on helpompi järjestää eikä siinä tarvitse noudattaa niin jäykkää kaavaa (rakennetta) kuin debriefingissä
- Defusing-istunto on kustannuksiltaan edullisempi, koska istunto vie työaika vähemmän (ja mahdollisesti saattaa myös vähentää debriefingin- ja tai muuta kriisihoidon tarvetta)

Mitä hyötyä

- Tapahtumien läpikäynti **luonnollisissa ryhmissä** rohkaisee ja edistää ryhmän (työryhmän) kykyä keskustella ja käsitellä kriisejä keskenään myös jatkossa.
- Ryhmässä tapahtuva läpikäynti voi myös olla helpompaa ja vähemmän kuormittavaa kuin yksilöllisesti tapahtuva käsittely.

Häpeän lieventäminen

- Inhimillisen kokemuksen jakaminen – kaikki teemme virheitä – meille tapahtuu vahinkoja
- Yksilö ei jää yksin epäonnistumisensa ja siihen liittyvän häpeänsä / reaktioidensa kanssa vaan se tulee jaetuksi

- Häpeän lieventymisen vastamyrkky on jakamisen lisäksi myötätunto – itsemyötätunto!

A large, horizontal, pink brushstroke graphic that serves as a background for the title text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with irregular edges.

Lyhyesti kriisityönohjauksesta

Kriisityönohjaus – työyhteisön omat kyvyt eivät riitä korjaaviin toimenpiteisiin

- Avoin akuutti ristiriitatilanne / konflikti – kriisi
- Akuutti kriisitilanne työpaikalla tai yksittäisen työntekijän työhön liittyen
- Kestoltaan usein lyhyempiaikaista 1-5 kertaa x 1,5 – 2 tuntia
- Työnohjaajalla hyvä olla selkeä ongelmanratkaisumalli - menetelmä käytössä mm.

Kriisityöllä ja kriisityönohjauksella ennaltaehkäisevä merkitys

- Hoitamattomat kriisit ja traumat aiheuttavat taloudellisia menetyksiä yhteiskunnalla
- Toimiva kriisityön ja kriisityönohjaus voidaan ehkäistä ihmisten kärsimystä, sairauspoissaoloja, työkyvyttömyyttä.

Kriisityönohjaus kriisityötä?

- Voi osin olla kriisityön tyyppistä, mutta kriisityönohjauksen fokus on toiminta- ja työkyvyn palauttaminen (ei hoito)
- → TYÖNTEKIJÄN JA TYÖYHTEISÖN TOIMINTA- JA TYÖKYVYN PALAUTTAMINEN JA PERUSTEHTÄVÄÄN SUUNTAUTUMINEN



A large, horizontal, pink brushstroke graphic that serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with irregular edges.

Keskeistä selviämisesssä / toipumisessa

Toipumiseen vaikuttavaa

- Selviytymistyylinä aktiivinen ongelmien kohtaaja on todennäköisempi selviäjä kuin passiivinen välttelijä (Harms, 2015, Poijula 2017)
- Kiintymyssuhdekokemukset vaikuttavat yksilön selviytymiseen kriiseistä / traumasta – varhaisissa ihmissuhteissa rakentuu mm. perusturvallisuuden tunne, tunteiden säätelykeinot, myönteinen minäkuva, kyvykkyys tukeutua toisiin ja stressinsietokyky.
- Milloin, mitä/minkälaista, keneltä apua/tukea saa

Recovery and Resilience

- Yksilöllä on sisäänrakennettu kyky toipua ja oppia ajan myötä hallitsemaan traumaattisesta tapahtumasta seuraavia reaktiota -
- → toipuminen ja resilienssi
- Hämmästyttävän monilla on resilienssiä!

Charles Darwin väitti jo 1800-luvun alussa, että selviytyjiä eivät olisi vahvimmat ja älykkäimmät vaan ne, jotka pystyvät sopeutumaan parhaiten olosuhteisiin.

Hedrenius & Johanson, 2013

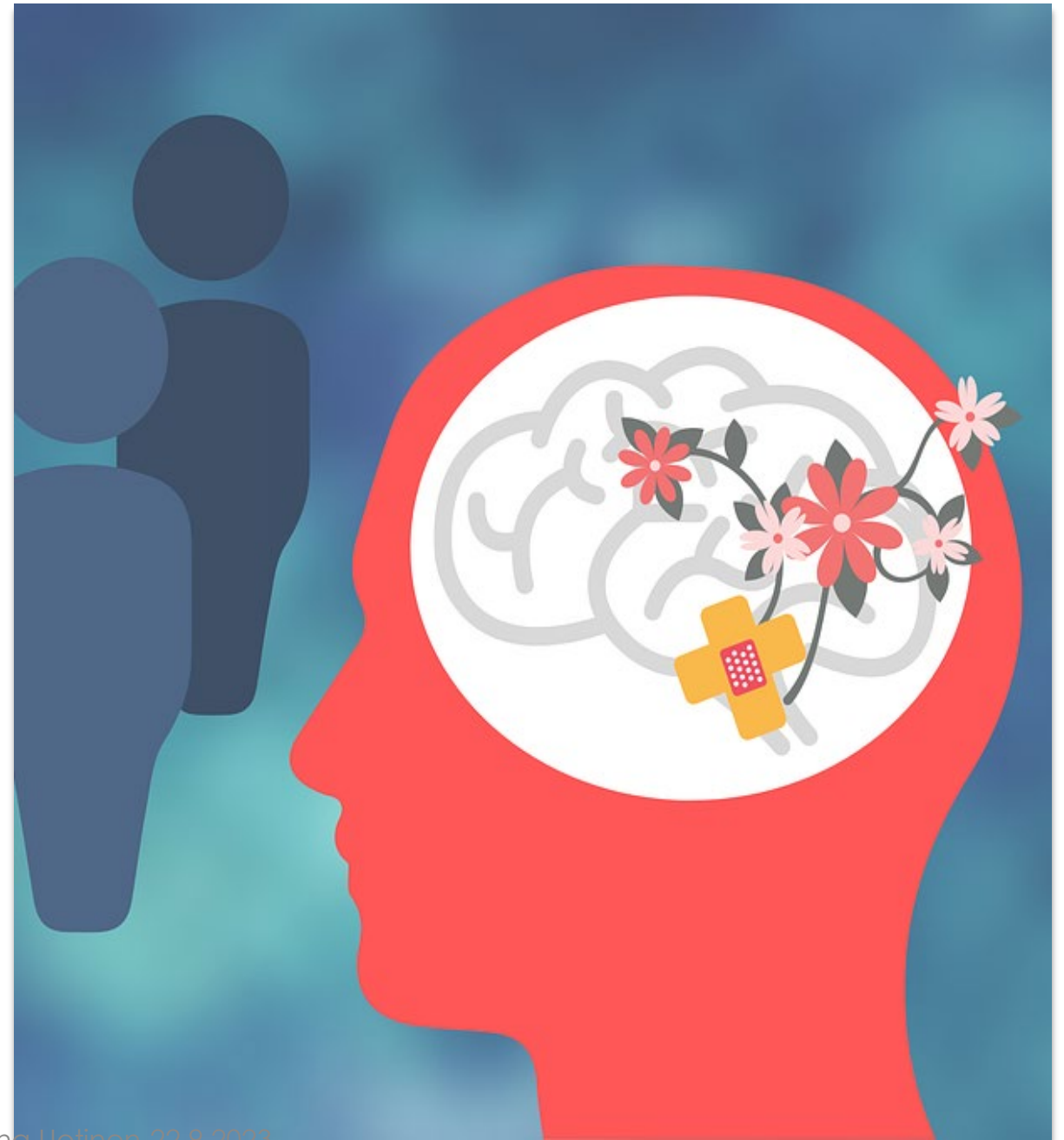


RESILIENSSI

- Resilienssi on lähellä selviytymistä – se on joustavuutta ja kykyä palautua voimakkaan stressijakson jälkeen.
- Se on "takaisin ponnahtamista", toipumista.
- Resilienssi on vaikeissa tilanteissa ilmenevä inhimillinen kapasiteetti/kyky, joka auttaa sopeutumaan.

(Työterveyslaitos, Harms 2015, Poijula 2017)

UNIQUWAY OY Minna Uotinen 22.9.2023



Kiitos!

Minna

