



**Katriina
Mikola**

LT, lastentautien
erikoislääkäri,
lasten reumato-
logi,
Uusi lasten-
sairaala, HUS

Mikä ihmeen defusing?

Defusing eli jälkipurku on nopeaa, psyykkistä ensiapua järkyttävän tapahtuman jälkeen. Se on kertaluonteista ja työyhteisössä usein ryhmämuotoista. Ohjatun keskustelun kautta tapahtuma käydään läpi heti työpaikalla ja vähennetään kuormituksen kulkeutumista kotiin ja ohjataan pidempiaikaista tukea tarvitseva eteenpäin.

Defusing-jälkipurku istunto pyritään järjestämään mielellään 2–3 tuntia tapahtuneesta eli siinä vaiheessa, kun ollaan kriisin jälkeisessä reaktiovaiheessa, kun tietoisuus tapahtuneesta ja sen merkityksestä alkaa valjeta ja välitön shokkireaktio on ohi. Istunnon ohjaajina on mielellään kaksi koulutettua defusing-ohjaajaa. Yleensä työyhteisön jälkipurkusessiot ovat ryhmämuotoisia ja kestoltaan max 45–60 min. Voidaan myös järjestää ns. vertaispurku kahden kesken ohjaajan kanssa. Keskustelut ovat aina luottamuksellisia ja osallistuminen on vapaaehtoista. Jokaista tapahtuneesta mukana ollutta rohkaistaan osallistumaan.

Defusing työpaikalla

Ammattilaisten työssä kokemat kriisitilanteet voivat synnyttää reaktioita, joilla on tiettyjä ominaispiirteitä. Tapahtunut voi aiheuttaa omien taitojen epäilemistä ja voi ilmetä tarvetta ylikontrollointiin. Toisaalta voi ilmetä tarpeetonta riskinottoa, kyynisyyttä tai tilanteesta yritetään selvitä mustalla huumorilla.

Sairaanhoidossa on monenlaisia tilanteita, joita voi olla hyödyllistä purkaa koulutetun ohjaajan ohjaamana: esim. potilaan odottamaton kuolema, läheltä piti-tilanteet, hoitovirheet (ns. second victim-tilanteet) tai koettu väkivaltatilanne. Ohjatun keskustelun avulla käydään tapahtunutta läpi, tapahtunut ”puhutaan auki”. On todettu, että välitön tapahtuman läpikäynti tukee ihmisessä olevien korjaavien keinojen aktivoitumista aiheutuneen stressin purkamiseksi.

Tavoitteena, että tapahtuma puretaan työpaikalla, eikä kanneta tapahtunutta kotiin. Terveenä töihin, terveenä kotiin -slogan kuvaa tätä hyvin.

Istunnon sisältö

Defusing-istunnossa sanoitetaan tilanteesta syntyneitä psyykkisiä ja kehollisia reaktioita. Normalisoidaan reaktioita, annetaan psykoedukaatiota ja mietitään stressin hallintakeinoja. Ohjaaja kertoo ohjeet jatkoyhteydenpitoon sen varalta, jos reaktiot pitkittyvät (esim. esimies, työterveyshuolto, työsuojeluhenkilö).

Defusing vahvistaa meissä useimmissa jo olemassa olevia voimavaroja. Iso osa toipumisesta tapahtuikin arjessa ja tavallisella työyhteisön tuella. Jälkipurku auttaa, ettei tapahtunut jää painamaan mieltä.

Jälkipurkutoiminta HUSissa

HUSin jälkipurkukoordinaatioryhmän puheenjohtaja, työsuojelupäällikkö Henrika von Schantz kertoo, että jälkipurkutoimintaa on ollut HUSissa vuodesta 2016 lähtien ja se on kasvanut koko ajan. Toiminta alkoi Naistentautien ja synnytysten tulossyksiköstä sekä Hyvinkään sairaalasta ja se on laajentunut tulossyksiköihin siten, että vuodesta 2024 toimintaa voidaan sanoa olleen tarjolla kaikille HUSin työntekijöille. Vuonna 2023 järjestettiin yhteensä 325 jälkipurkukeskustelua ja niihin osallistui yli 1600 työntekijää eri ammattiryhmistä.

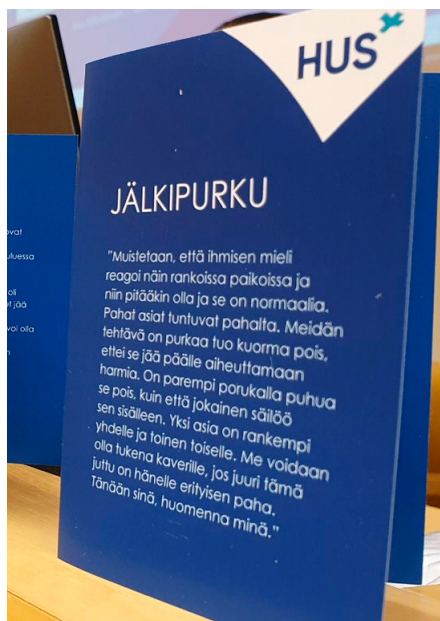
Tällä hetkellä HUSissa on 250 koulutettua jäl-



kipurku-ohjaajaa eri ammattiryhmistä. HUSilla on omat, kilpailutetut jälkipurkuohjaaja kouluttajat, mikä takaa ohjaajien tasalaatuisen koulutuksen. Uusia ohjaajia koulutetaan vuosittain tarpeen mukaan. Ohjaajilla on säännöllisiä yhteistapaamisia, täydennyskoulutusta sekä työnohjausta.

Jälkipurku toiminta Lasten ja nuorten yksikössä

Laatuasiantuntija ja sairaanhoitaja Ella Härmä on Lasten ja Nuorten sairaalan Jälkipurkukoordinaattori. Lasten ja nuorten tulosityksikössä pidettiin vuonna 2024 yhteensä 130 jälkipurkuistuntoa. Istuntoihin osallistui 450 terveydenhuollon ammattilaista. Jälkipurkua pidettiin työntekijää kuormittavien tilanteiden jälkeen, esimerkkinä lapsipotilaan elvytys, vaikean traumapotilaan hoito, potilaan kuolema tai saattohoitoon siirtyminen. Lasten ja nuorten alueella toimii n. 50 motivoitunutta jälkipurkuohjaajaa terveydenhuollon eri ammattiryhmistä. ”Jälkipurkuistunnot koetaan merkityksellisiksi, se on työnteki-



jän työssäjaksamisen ja työhyvinvoinnin tukemista sekä edistää yhteisöllisyyttä. Istuntoihin osallistuvat kokevat istunnot hyvin tarpeellisiksi ja hyödyllisiksi”, koordinaattori Ella Härmä kertoo.

Vuoden 2024 yhtenä kehittämishank-

keena HUSissa on ollut jälkipurkutoiminnan järjestäminen suuronnettomuustilanteissa. ”Kokemuksen kautta olemme havainneet, että suuronnettomuustilanteissa olisi hyötyä ennalta suunnitellulla protokollalla jälkipurun järjestämiseksi”, von Schantz toteaa. Lisäksi jatkossa on tarkoitus helpottaa istunnon koolle kutsumista valmiusviestintä sovelluksen avulla ja tietenkin laajentaa tietoisuutta tarjolla olevasta toiminnasta.