

AUTTAJAN AVUKSI

Muistilista purkukeskustelun vetäjälle harjoituksen tai auttamistilanteen jälkeen

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.

SPR/Kotimaan valmius



Punainen Risti

APUA SINUN AVULLASI

1. Purkukeskustelun aloitus

Johdantovaiheessa vetäjän johdolla esittäydytään ja sovitaan periaatteista.

- esittäytyminen
- istunnon periaatteet

2. Etenemisen vaihe

Läpikäyntivaiheessa jokainen osallistuja kertoo lyhyesti omista kokemuksistaan ja päällimmäisistä tuntemuksistaan.

- faktat, ajatukset ja reaktiot
- vapaa keskustelu

3. Lopetusvaihe

Lopetusvaiheessa vetäjä tekee yhteenvedon keskustelusta ja tukee osallistujia arjen kohtaamiseen.

- tiedonjako ja yhteenveto
- tilanteen normalisointi
- stressinhallintakeinot
- jatkotoimenpiteet

Vetäjä huolehtii, että purkukeskustelulla on selkeää aloitus, etenemisen vaihe ja lopetus. Jokainen osallistuja saa käyttää puheenvuoron. Purkukeskustelussa ei edetä tunteiden syvällisempään käsittelyyn.



Punainen Risti

APUA SINUN AVULLASI