



*YhteisöAkatemia*



*Defusing-ohjaaja-  
koulutus*

*13.-15.11.2024*

*Jyväskylässä*

Suomen Yhteisöakatemia Oy  
Saarijärventie 5 B 14  
40200 Jyväskylä

## DEFUSING-OHJAAJAKOULUTUS

13.-15.11.2024 Jyväskylässä

### Miksi?

Defusing eli välitön purkaminen tarkoittaa erityisen rankan työtilanteen psyykkisen kuormituksen purkamista saman työvuoron kuluessa koulutetun ohjaajan tuella.

Monen alan ammattilaiset ja monien organisaatioiden perustason työryhmät, tiimit ja työparit joutuvat työnsä vuoksi toistuvasti inhimillisen elämän rankkoihin ääritilanteisiin. Ne voivat liittyä vakaviin onnettomuuksiin, loukkaantumisiin, väkivaltaan, vakaviin sairastumisiin tai perheen kriiseihin jne. Uhreina ovat useimmiten tavalliset kansalaiset: miehet, naiset, aikuiset, lapset. Joskus uhka, vaara tai vahinko koskee itse työntekijää tai hänen kollegaansa.

Traumaperäinen stressihäiriö on psyykinen häiriö, joka voi kehittyä traumaattisten kokemusten seurauksena. Tutkimukset osoittavat, etteivät edellä mainitut ammattilaisetkaan ole ”immuneja” psyykkiselle kuormitukselle. Esimerkiksi kansainvälisten tutkimuksien mukaan palo- ja pelastustoimen ammattilaisista 7-37% kärsii traumaperäisestä stressihäiriöstä, kun vastaava luku tavallisten kansalaisten keskuudessa on 2-4%.

Osa ammatillista koulutusta tähtää siihen, että

ammattilainen pystyy kohtaamaan rankkoja työtilanteita ja työskentelemään niissä ammatillisesti ja tehokkaasti. Työkokemus lisää ammattilaisen selviytymismahdollisuuksia pahoissa paikoissa.

Sotiemme jälkeen vallitseva selviytymisstrategia oli unohtamisen strategia: ”Unohtetaan menneet ja katsotaan eteenpäin. Ei ajatella sitä.” Tämän hetken traumatutkimus ja -teo-



ria eivät tue unohtamisstrategiaa. Rankoista kokemuksista selviytymiseen liitetään nykyään häiritsevän tapahtuman ja siihen liittyvien ajatusten ja tunteiden ”neutraloiminen” kohtaamalla ja läpikäymällä koettu tapaus turvallisissa olosuhteissa samassa tapahtumassa mukana olleiden kollegoiden kanssa.

## Miten?

Defusing on menettelytapa, jolla ammattilaiset tuoreeltaan käyvät läpi poikkeuksellisen rankan työkokemuksen, jotta kokemus ei jäisi yhtenä psyykkisenä kuormana altistamaan traumaperäiselle stressihäiriölle. Vahingollinen vaikutus ei välttämättä tule ammattilaisille yhdestä rankasta kokemuksesta, vaan työuran varrella toistuvista kasaantuvista vaikutuksista. Tässä mielessä on kyse työkyvyn ylläpidosta.

## Kenelle?

Ammattialoja, joiden piirissä tällainen altistuminen on tavallista, ovat palo- ja pelastustoimi, poliisi ja vartiointityö sekä akuutti sosiaali- ja terveysalan työ. Oma erityisalansa on työterveyshuolto, jonka edustajat voivat auttaa asiakasorganisaatioidensa jäseniä rankkojen työtilanteiden jälkeen.

Defusing-koulutus valmistaa ohjaajia, jotka toimivat defusing-istuntojen ohjaajina sekä arvioivat mahdollisen jatkoavun tarpeen. Ajatuksena on, että defusing-ohjaajat tulevat oman organisaation sisältä, jolloin ohjaajat tuntevat maailmaa, jossa rankat tilanteet tapahtuvat.



## Koulutuspaikka:

Vesalan leiri- ja toimintakeskus (18 km Jyväskylästä Porin suuntaan). Koulutuspaikka on valmistunut lokakuussa 2023. Siellä on yöpymismahdollisuus ruokailuineen. Ruokailupaketti majoittuville (th) koulutuksen osalta on noin 188,00 (sisältää kahden yön majoituksen 2 h[1]huoneessa aamiaisen, lounaan, päiväkahvin/päivä sekä kaksi päivällistä ja iltapalaa). Päiväkävijän ruokailupaketti (ph) lounas ja päiväkahvi päivittäin on 42,55 koulutusjakson osalta. Hinnat ovat tällä hetkellä voimassaolevia. Näistä kustannuksista vastaa ja laskuttaa koulutuspaikka.



### **Koulutuksen kustannukset:**

420,- + alv, sisältäen opetuksen ja opetusmateriaalin.

Mikäli samasta työyksiköstä osallistuu koulutukseen useampi koulutettava, maksaa ensimmäinen täyden hinnan ja seuraavat saavat 15 % alennuksen.

### **Ilmoittautuminen:**

Ilmoittautuminen **14.10.2024** mennessä.

Ilmoittaudu **tästä**

### **Kouluttaja:**

Kouluttajana toimii psykologi, traumapsykoterapeutti (VET) Jukka Jylhä

### **Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**

Suomen Yhteisöakatemia Oy

puh.040 7192 309

akatemia@sya.f

## **OHJELMA SEURAAVALLA SIVULLA**

## DEFUSING -OHJAAJAKOULUTUKSEN OHJELMA 13.-15.11.2024

### **Keskiviikko 13.11.2024**

**10.00-12.00** Tulokahvi, järjestäytyminen, kurssin tavoitteet ja työskentelymenetelmät. Työelämän traumaattiset tapahtumat ja henkinen kuormitus sekä näiden vaikutukset työky-kyyn ja jaksamiseen.

**12.00-13.00** Lounas

**13.00-14.30** Ohjaajan oma persoona työväliseen defusing työskentelyssä (pienryhmissä)

**14.30-15.00** Kahvi

**15.00-17.00** Defusing psykologisena ensiapuna psyykkisesti kuormittavan työtapahtuman jälkeen.

Päivän arviointi

**17.00-** Päivällinen, sauna

### **Torstai 14.11.2024**

**08.00-8.30** Aamiainen

**08.30-10.00** Oma persoona työväliseen defusing-istunnossa (pienryhmissä)

**10.00-10.30** Ensimmäisen harjoitusistunnon valmistelu

**10.30-12.00** Ensimmäisen harjoitusistunto palautekeskusteluineen

**12.00-13.00** Lounas

**13.00-13.30** Toisen harjoitusistunnon valmistelu

**13.30-14.30** Toinen harjoitusistunto palautekeskusteluineen

**14.30-15.00** Kahvi

**15.00-16.00** Mitä meillä tarvitaan, jotta defusing- menettely voisi juurtua toimivana

elementtinä oman työpaikan kulttuuriin. Päivän arviointi.

**16.00-** Päivällinen, sauna

### **Perjantai 15.11.2024**

**08.00-8.30** Aamiainen

**08.30-9.00** Kolmannen harjoitusistunnon valmistelu

**9.00-11.00** Kolmas harjoitusistunto palautekeskusteluineen

**11.00-11.45** Lounas

**11.45-15.00** Käytännön kehittämistarpeet omassa organisaatiossa defusing-menettelyn käyttöönottamista ajatellen (pienryhmä).

Yhteinen keskustelu: kokemukset istunnoissa ja menettelyn soveltaminen omaan organisaatioon.

**15.00-15.30** Päivien arviointi ja päätöskahvi

**Kaikki koulutuksemme ovat tilattavissa myös räätälöityinä tilauskoulutuksina.** Ne suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä tilaajan kanssa, jotta ne vastaisivat ja tukisivat mahdollisimman tarkoin työyhteisönne kehittämistarpeita.

Koko työyhteisöä, sen johtoa tai tiettyä henkilöstöryhmää varten suunniteltu koulutus on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi kehittää työyhteisöä.

Kun suunnittelet koulutusta, ota yhteyttä Yhteisöakatemiaan Kalevi Tikkaan puh. **040 7192 309.**