

Jälkipurkukokouksen rakenne

Ajoitus: 2 tunnin sisällä tapahtuneesta, tai ainakin saman työvuoron aikana

Kesto: 20–40 min

Tavoite: Rauhoittaa, normalisoida reaktiot ja varmistaa, että työntekijät voivat jatkaa työvuoroaan tai siirtyä turvallisesti kotiin.

1 Aloitus (2–3 min)

- Kerro lyhyesti, miksi kokoonnutaan. Korosta vapaaehtoisuutta.
- Aseta tavoite: Tarkoitus ei ole analysoida tapahtumaa syvällisesti vaan varmistaa, että kaikki voivat jatkaa työpäiväänsä tai iltaansa turvallisesti mielin.
- Sovi raamit: luottamuksellisuus, ei syylistämistä.

2 Faktojen läpikäynti (5 min)

Jokainen kertoo lyhyesti, mitä he näkivät tai tekivät.

Kysymyksiä:

- Mitä tapahtui sinun näkökulmastasi?
- Mihin kohtaan tilanteessa sinä osallistuit?

Tavoite: muodostaa yhteinen, rauhallinen “kartta” tapahtumasta.

3 Ajatukset ja ensimmäiset reaktiot (15-20 min)

Kysymyksiä, joilla avataan tapahtuma ilman syviä tunteisiin menemistä: Mitä ajattelit tilanteessa? Mikä tuntui vaikealta? Mikä toimi hyvin? Mitä reaktioita huomasit?

Ohjaajan tehtävä on tuoda esiin voimavaroja ja normalisoida: “Tämä on hyvin tavallinen reaktio vastaavassa tilanteessa.”

4 Toimintakyvyn arviointi (2–3 min)

Tarkista, jaksavatko kaikki jatkaa töissä? Tarvitseeko joku yksilöllistä apua työterveyshuollosta.

5 Neuvonta ja selviytymiskeinot (3–5 min)

- Kerro, minkälaisia reaktioita voi olla odotettavissa.
- Kerro, mitkä asiat helpottavat selviytymistä.

6 Lopetus (2–3 min)

- Kiitä osallistujia.
- Korosta, että erilaiset reaktiot ovat normaaleja.
- Ohjaa tarvittaessa työterveyshuoltoon.
- Vahvista tiimin toimivuutta: “Tilanne hoidettiin yhdessä hyvin.”

Vältä

- ✓ Syvällistä tunteiden käsittelyä
- ✓ Syyttelyä, virheistä puhumista tai päätösten arvostelua
- ✓ Liian pitkiä istuntoja (nostavat kuormitusta)