



SUOMEN PALOPÄÄLYSTÖLIITTO
FINLANDS BRANDBEFÄLSFÖRBUND

Pelastusalan posttraumatyöpaja syksy 26

Aika: 22.09.2026 - 24.09.2026

**Paikka: Spa Resort Peurunka
Peurungantie 85, 41340 Laukaa**

Lyhyesti: Resilienssipajassa käsitellään yksittäistä kuormittavaa työtehtävää tai vähennetään kumulatiivista stressiä. Työpaja on kolmen päivän internaatti, jossa kokonaiskuormitusta madalletaan psykososiaalisen tuen ammattilaisten kanssa eri keinoin sekä vertaistuen avulla. Pajasta osallistuja saa lisäksi informaatiota ja työkaluja kuormituksen hallintaan.

Sisältö: Pelastusalan Posttraumatyöpajat ovat vuosien saatossa ovat kehittyneet Paja 2.0-malliksi, jossa osallistujat huomioidaan aiempaa laajemmin; kontaktoidaan ennen Pajaa sekä tehdään seuranta Pajan jälkeen.

Posttraumatyöpaja on kehitetty alun perin FBI:n käyttöön vuonna 1985. Suomeen työpajainternaatit rantautuivat 2010 Juha Järvelinin ja Pasi Härkösen toimesta. Tuloksena on erittäin toimiva kolmen päivän kokonaisuus, jossa voidaan käsitellä myös kumulatiivista kuormitusta. Poliisiorganisaatiossa on posttraumatyöpajoja järjestetty jo yli 30. Pelastustoimella ja ensihoidolla on taustalla 11 ja Hätäkeskuslaitoksella kaksi posttraumatyöpajaa.

Kohderyhmä: Pelastusalan Pajat ovat suunnattu ensisijaisesti pelastuslaitosten pelastustoiminnan ja ensihoidon operatiivisissa tehtävissä toimivien ammattilaisten käyttöön. Pajat soveltuvat erityisesti henkilöille, jotka ovat kohdanneet: - yksittäisen kuormittavan tai traumaattisen työtilanteen - useita pitkän aikavälin kuormittavia tapahtumia - elämää kapeuttavaa kumulatiivista stressiä tai henkistä kuormitusta

Tavoitteet: Pajat tarjoavat osallistujille: - vertaistukea ja kokemuksen siitä, ettei omien reaktioiden kanssa ole yksin - syventynyttä ymmärrystä omista stressi- ja traumareaktioista - kuormitusten turvallista käsittelyä yhdessä ammattilaisen kanssa - konkreettisia keinoja arjen ja työn kuormituksen hallintaan - lisääntyneitä kokonaisvaltaista toimintakykyä ja työssäjaksamista Osallistujien kokemusten mukaan kuormittavien tapahtumien psyykkinen paino kevenee merkittävästi pajan jälkeen.

Hinta:

Osallistuminen <i>Pajat suunnattu ensisijaisesti Pelastuslaitosten työntekijöille. Pelastuslaitokset ovat osallistuneet Pajojen kustannuksiin ennakoivasti.</i>	
Resilienssi- / Posttraumatyöpaja 22.-24.9.26, Pelastuslaitoksen työntekijä	1313
Resilienssi- / Posttraumatyöpaja 22.-24.9.26. - Muu kuin pelast.lait. työntekijä	3563

Puhujat:

Saku Sutelainen

Resilienssipajojen johtajana toimiva Saku on pitkän linjan pelastusalan ammattilainen Helsingistä. Saku on pelastusalan henkisen hyvinvoinnin uranuurtaja ja hänet valittiinkin näistä ansioista Vuoden palomieheksi 2019, jolloin hän toimi MentalFireFit-hankkeen projektipäällikkönä.

Ohjelma:

maanantai

21.09.2026

Saapumispäivä

Saapuminen Perunkaan ja majoittuminen

tiistai

22.09.2026

1. Pajapäivä

9.00 Työpajan avaus ja esittäytyminen

- Luottamuksellisuus, avoimuus ja perussäännöt - Aikataulut - Post Critical Incident Seminar -malli, historia ja yleiskatsaus - EMDR; mitä se on ja miten se toimii - Osallistujien esittäytyminen

10.30 Ohjaajan tarina I ja II

12.00 Lounas

12.45 Ohjaajan tarina III

13.45 Osallistujien kuormittavat tilanteet

Jokainen osallistuja kertoo, mikä on saanut hakeutumaan posttraumatyöpajaan

Päivän päätös

Päivä päättyy noin klo 17 yhteiseen rentoutus-/ hengitysharjoitukseen.

18.00 Päivällinen

Ilta-check-in sovittuna ajankohtana

keskiviikko

23.09.2026

2. Pajapäivä

- 8.00 Hyvää huomenta ja check-in. Huomioita?**
Miten yö sujui ja millä ajatuksilla toiseen päivään?
- 9.00 Tunne-elämän palautumisen vaiheet**
Psyko-terapeutin luento
- 10.40 Pienryhmien käynnistys**
Kolme pienryhmää kokoontuu
- 11.00 Pienryhmäkeskustelut/ Psyko-terapeutin tapaamiset (EMDR)**
Yksi ryhmästä poistuu vuorollaan psyko-terapeutin tapaamiseen
- 12.00 Lounas**
- 13.00 Pienryhmäkeskustelut / psyko-terapeutin tapaamiset (EMDR) jatkuu**
Sään salliessa ulkoilun merkeissä
- 16.00 Ensilinjan auttajan työn vaikutus perhe-elämään / psyko-terapeutin tapaamiset (EMDR)**
- 17.00 Ensilinjan auttajan roolitasapaino ja vuorovaikutukset/ psyko-terapeutin tapaamiset (EMDR)**
- Tunnelmat ja ohjelman päätös hengitys- /rentoutumisharjoitukseen**
Päivä päättyy yhteiseen kokoontumiseen, kun kaikki osallistujat ovat käyneet psyko-terapeutin luona.
- 18.00 Päivällinen**

Rantasauna ja ilta-check-in sovittuna ajankohtana

torstai
24.09.2026
3. Pajapäivä

- 8.00 Hyvää huomenta ja check-in - Huomioita?**
Miten yö sujui? Millä ajatuksilla viimeiseen päivään?
- 8.30 Valmistautuminen ja palautuminen / psykoterapeutin toinen tapaaminen (EMDR)**
- 10.30 Pienryhmäkeskustelu / Psykoterapeutin toinen tapaaminen (EMDR)**
- 11.40 Huoneiden luovutus**
- 12.00 Lounas**
- 13.00 Ulkoilua pienryhmittäin / Psykoterapeutin toinen tapaaminen (EMDR)**
- 14.15 Selviytymiskeinot**
- 14.45 Toivo!**
- 15.15 Osallistujien henkilökohtainen palaute / arvio - kyselytutkimus**
- 15.30 Yhteinen kurssin arviointi, pohdinta sekä päätössanat**
- 16.00**
- 16.30 Posttraumatyöpajan osallistujien päätös - Hyvää kotimatkaa!**

Ohjelman aikataulu on suuntaa antava ja päiviä rytmitetään tauolla sopivin välein.

Lisätietoja
antaa:

Lisätietoja resilienssipajasta antaa mielellään Pajan johtaja, työhyvinvoinnin erityisasiantuntija Saku Sutelainen 044 7567 112 tai saku.sutelainen@sppl.fi.