SUOMEN PALOPÄÄLLYSTÖLIITTO
FINLANDS BRANDBEFÄLSFÖRBUND

Pelastusalan posttraumatyöpaja kevät 27

Aika: **16.03.2027 - 18.03.2027**

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

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 seurantaa 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 - lisääntynyttä kokonaisvaltaista toimintakykyä ja työssäjaksamista Osallistujien kokemusten mukaan kuormittavien tapahtumien psyykkinen paino kevenee merkittävästi pajan jälkeen.

Hinta:

Osallistuminen	
Pajat suunnattu ensisijaisesti Pelastuslaitosten työntekijöille. Pelastuslaitokset ovat osallistuneet Pajojen kustannuksiin ennakoivasti.	
Resilienssi- / Posttraumatyöpaja 16.-18.3.27, Pelastuslaitoksen työntekijä	**1788**
Resilienssi- / Posttraumatyöpaja 16.-18.3.27. Muut kuin pelast.lait. työntekijät	**3600**

Puhujat: **Saku Sutelainen**

Resiliessipajojen 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
15.03.2027
Saapumispäivä

Saapuminen Perunkaan ja majoittuminen

tiistai
16.03.2027
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
17.03.2027
2. Pajapäivä

8.00 **Hyvää huomenta ja check-in.**
Miten yö sujui ja millä ajatuksilla toiseen päivään?

9.00 **Tunne-elämän palautumisen vaiheet**
Psykoterapeutin luento

10.40 **Pienryhmien käynnistys**
Kolme pienryhmää kokoontuu

11.00 **Pienryhmäkeskustelut/ Psykoterapeutin tapaamiset (EMDR)**
Yksi ryhmästä poistuu vuorollaan psykoterapeutin tapaamiseen

12.00 **Lounas**

13.00 **Pienryhmäkeskustelut / psykoterapeutin tapaamiset (EMDR) jatkuu**
Sään salliessa ulkoilun merkeissä

16.00 **Ensilinjan auttajan työn vaikutus perhe-elämään / psykoterapeutin tapaamiset (EMDR)**

17.00 **Ensilinjan auttajan roolitasapaino ja vuorovaikutukset/ psykoterapeutin tapaamiset (EMDR)**

Tunnelmat ja ohjelman päätös hengitys- /rentoutumisharjoitukseen
Päivä päättyy yhteiseen kokoontumiseen, kun kaikki osallistujat ovat käyneet psykoterapeutin luona.

18.00 **Päivällinen**

Rantasauna ja ilta-check-in sovittuna ajankohtana

torstai
18.03.2027
3. Pajapäivä

8.00 **Hyvää huomenta ja check-in**
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**

16.30 **Posttraumatyöpajan päätös - Hyvää kotimatkaa!**

Lisätietoja antaa:

Saku Sutelainen

Erityisasiantuntija
044 7567 112
saku.sutelainen@sppl.fi