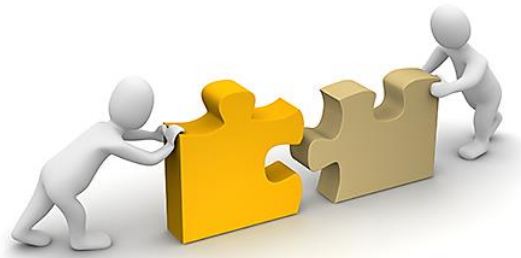


Helsinki



Hetipurku

Hetipurku on henkistä ensiapua

Hetipurku tarkoittaa työpaikan omaa henkistä ensiapua uhka- ja väkivaltatilanteen tai muun äkillisen, hankalan tilanteen jälkeen. Tarkoitus on auttaa keskustelun keinoin uhkatilanteen kokenutta käsittelemään tapahtunutta siten, ettei asia jää turhaan kuormittamaan mieltä. Työssä koetun hankalan tilanteen jälkeen luontevimmin apua saa Hetipurkajaksi kouluttautuneelta kollegalta, joka voi olla työkaveri tai esihenkilö. Parhaimmillaan jo lyhyt keskustelu työn lomassa auttaa eteenpäin.

Hetipurkaja ei ole jälkipuinnin ammattilainen eikä hänen tarvitse osata kaikkea, tarvittaessa voidaan kääntyä työterveyshuollon tai muiden ammattiauttajien puoleen. Hetipurulla normalisoidaan poikkeavan tilanteen aiheuttamat normaalit reaktiot sekä varmistetaan henkilön tilanne ja jatkotuen tarve työvuoron loppuessa. Tarkoitus on auttaa henkilöä liittämään uusi kielteinen tunnekokemus omaan kokemusmaailmaan; ymmärtämään ja hyväksymään se osaksi omaa todellisuutta – ”näin voi käydä minulle omassa työssäni”.

Hetipurussa hyödynnetään poikkeavien tilanteiden henkisen ensiavun niin sanottua defusingmallia, jota on kehittänyt ja tutkinut kriisipsykologi **Jeffrey Mitchell** ja jonka johtama International Critical Incident Stress Foundation on kehittänyt mallista kansainvälisesti tunnetun järjestelmän. Kaupungilla Hetipurkua on pääkouluttanut erikoistutkija **Anna-Maria Teperi** Työterveyslaitokselta. Hetipurun hyöty on tutkitusti osoitettu EduSafe-hankkeessa. Käyttökokemukset ovat lisäksi osoittaneet, että Hetipurku soveltuu myös muihin hankalina koettuihin asioihin, kuten muutos- ja ristiriitatilanteisiin.

Hetipurku on osa turvallisuuden hallinnan kokonaisuutta

Hetipurku on tärkeä osa turvallisuuden hallinnan ja työhyvinvoinnin kokonaisuutta. Systemaattisesti hyödynnettynä Hetipurku voi tukea työkykyä ja hyvinvointia, ja osaltaan edistää työpaikan turvallisuuskulttuurin kehittämistä. Hetipurun organisoimiseksi työpaikalla sekä esihenkilön että työntekijöiden on hallittava työpaikan turvallisuudenhallinnan kokonaisuus.

- ✓ Millainen turvallisuuskulttuuri työpaikalla on ja miten sitä kehitetään?
- ✓ Millaiset toimintamallit on luotu vaaratilanteita varten?
- ✓ Miten toimitaan vaaratilanteen jälkeen; mistä saa apua ja miten tilanteista opitaan?

Työpaikalla Hetipurku on helpoin organisoida, jos kaikki – niin esihenkilö kuin työntekijätkin – tuntevat sen periaatteet. Työpaikan tilanteen mukaan varsinaiseksi Hetipurkajaksi kouluttautuu yksi tai muutama työyhteisön jäsen.

Helsinki

”Työkalu on hyödyllinen. Sen vahvuutta on selkeys, asiaan tarttuminen ja toiminta.”

”Yhteisen keskustelun myötä tilanne kartoittuu ja asettuu oikeisiin mittasuhteisiin.”

”Hetipurkaja ei ratkaise ongelmaa, vaan ihminen itse, koska puhuminen saa ajatukset eteenpäin.”

Hetipurku-koulutus

Monipuolinen Hetipurku-koulutus koostuu lähiopetuksesta (kaksi puolen päivän tilaisuutta), ennakko- ja välitehtävistä, omasta pohdinnasta ja ryhmäkeskusteluista sekä käytännön harjoittelusta. Hetipurkajien käytössä on Hetipurku-sivu kaupungin intrassa ja heille pyritään järjestämään erilaisia verkostotapaamisia. Koulutettu Hetipurkaja on työyhteisön luotettu jäsen, jonka kanssa on helppo jakaa hankalan tilanteen aiheuttamat tuntemukset ja ajatukset. Hetipurkajiksi on koulutautunut useilta toimialoilta ja liikelaitoksista työntekijöitä, esihenkilöitä sekä useita työsuojelupäälliköitä ja -valtuutettuja. Kaupungilla on omia Hetipurku-kouluttajia, jotka kouluttavat henkilöstöä Hetipurku-mallin käyttöön.

Hetipurkajien työkalut ja tuki

Hetipurkajan tärkein työkalu on SAFER-malli, jonka vaiheiden mukaan henkisen ensiavun keskustelu käydään. Vaiheet seuraavat aivojen toimintaa kriittisen tilanteen jälkeen. Hetipurussa voi käyttää erilaisia koulutuksen tarjoamia työvälineitä ja Hetipurkajan taustatukea.

Lue lisää

- Kaupungin intra: [Hetipurku – työpaikan omaa henkistä ensiapua](#)
- Turvallisuuden edistäminen opetusallalla: [Edusafe-projektin loppuraportti](#)
- Helsingin Henki 1/2015: [Purkamalla paras, s. 26–27](#)
- Työpiste-verkkolehti 8/2015: [Hetipurku on henkinen laastari kollegalta kollegalle](#)
- Kuntatyönantaja-lehti 1/2017: [Henkistä ensiapua nopeasti](#)
- Teperi, A-M. 2014. Turvallisuus ihmisten toimintana: välineitä työpaikan turvallisuuskulttuurin kehittämiseen. Työterveyskeskus, Helsingin kaupunki.

Lisätiedot

- työsuojelupäällikkö Taija Hämäläinen, kaupunginkanslia, taija.hamalainen@hel.fi
- työsuojeluasiantuntija Satu Wahlman, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala, satu.wahlman@hel.fi