Punainen Risti
Röda Korset

Psychosocial Centre
International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

FASILITOITU KAVERIKESKUSTELU OPERAATIOTA TAI HARJOITUSTA VARTEN

Muokattu Avun Ketju harjoitusta varten 25.9.2025/ T.Rikala

Ohjeet:

- Kaverikeskustelu (engl. Structured Buddy Talk) on keskustelumalli, jonka avulla toisilleen ennestään tuntemattomat ihmiset voivat tutustua hieman toisiinsa esimerkiksi ennen operation tai harjoituksen käynnistymistä. Tyypillisesti operaatioissa on ryhdytty suoraan hommiin, mutta tämän on havaittu johtaneen haastaviin tilanteisiin ja hankaluuksiin operaatiossa.
- Keskustelut käydään pareittain
- Voit käydä keskustelun omin sanoin. Nämä kysymykset toimivat mallina
- Voit käyttää keskusteluun niin paljon aikaa kuin sinulla on, tai koette tarvitsevanne
- Käykää keskustelu läpi siten, että ensin toinen kysyy ja toinen vastaa, ja sen jälkeen vaihdatte
- Keskustelu käydään kolmessa osassa. Ennen operaatiota/harjoitusta, sen aikana ja sen jälkeen
- Kaverit voivat kysellä toistensa kuulumisia myös muulloin kuin tälle keskustelulle määriteltynä aikana, ja näin varmistaa, että kaveri voi hyvin

Malli on Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun liikkeen psykososiaalisen tuen keskuksen kehittämä. Mallin toi Suomeen BALTPREP-hanke, joka oli Itämeren alueen varautumista ja valmiutta kehittävä hanke

KYSYMYKSIÄ KAVERIPARILLE ENNEN TEHTÄVÄÄ, SEN AIKANA JA SEN JÄLKEEN

Tilannetta ennen: Oletko valmis?

Kysymykset koskevat kaverisi vointia kun hän valmistautuu päivään tai tehtävään

Tämänhetkisen tilanteen kartoittaminen:

- Miten voit tänään? Nukuitko hyvin? Miten matka meni? Jne.

Huolestuttavien asioiden käsitteleminen:

- Estääkö jokin sinua olemasta henkisesti täysin läsnä tänään?
- Huolestuttaako tai epäilyttääkö sinua jokin tehtävissä, tai onko sinulla jotain tehtäviä vastaan?
- Mietityttääkö sinua tehtävän ulkopuoliset tai kotiasiat? Täytyykö sinun tehdä jotain tai yrittää saada asia pois mielestäsi, ennen kuin aloitamme tänään?

Tehtävään valmistautuminen:

- Mitä luulet, että tänään tehdään?
- Voitko valmistautua jotenkin?
- Miten saat tämän päivän tehtävästä mahdollisimman paljon irti?

Tuen tarvitseminen ja kuulumisten vaihtaminen:

- Tarvitsetko apuani tänään johonkin?
- Milloin vaihdamme kuulumiset seuraavan kerran?

Tilanteen aikana: Kuulumiset

Kysymykset koskevat kaverisi vointia ja hänen pärjäämistään tilanteessa.

- Miten sinulla menee?
- Oletko muistanut syödä, juoda ja pitää taukoa?
- Mitä on tähän mennessä tapahtunut?

Jos jotain on tapahtunut: Haluatko puhua asiasta nyt vai myöhemmin?

Tilanteen jälkeen: Palautuminen

Kysymykset koskevat kaverisi vointia, hänen kohtaamiaan haasteita ja vapaalle vaihtamista.

Miten päivä meni?

- Oletko valmis lopettamaan tältä erää?
- Mitä haluisit tehdä nyt?
- Onko jotain muuta, mitä voisit tehdä palautuaksesi?
- Miten aiot huolehtia hyvinvoinnistasi loppupäivän ajan?