

Johdatus traumainformoituun orientaatioon

TRAKON HANKE aloituswebinaari 23.8.2023
Aster Hedman
Sosionomi AMK, diakoni

Mitä traumainformoitu orientaatio on?

Ei enää

“Mitä sinussa on vikana?”

vaan

“Mitä sinulle on tapahtunut?”

- Ajattelutavassa ymmärretään traumatisoitumisen vaikutukset ihmisen neurobiologialle
- Tunnistetaan yksilön (ja yhteisön) ongelmallisten käyttäytymismallien olevankin mahdollisesti arjen epätoivoisia selviytymiskeinoja eikä ongelma itsessään.

- Esimerkiksi päihdeongelma on usein todellisuudessa oire eikä varsinainen ongelma.

**Toivon näkökulma tulee
vahvasti esille**

Trauma on mikä tahansa tapahtuma, joka on ollut ylivoimainen kokijalleen ja jossa on jääty ilman riittävää ympäristön tai läheisten tukea.

Uhkaavassa tilanteessa keho erittää adrenaliinia ja muita taisteluun tai pakoon valmistavia hormoneja.

Jos ihminen ei pysty puolustautumaan, trauma voi ikään kuin jäädä kehoon tunnottomaksi muistoksi.

Traumainformoidun orientaation toteuttaminen arjessa **ei ole** traumakokemuksen läpikäymistä. Ensin täytyy olla riittävät keinot arjessa selviämiseen.

	aivot normaalitilassa	trauman vaurioittamat aivot
amygdala (manteliumake)	taistele tai pakene-reaktio vaaran uhatessa	taistele tai pakene-reaktiolle herkistymistä, altistumista vaaran huomioimiselle
hippokampus (aivoturso)	siirtää ja prosessoi tietoa ja tapahtumia muistoiksi	säilöo muistikuvia virheellisesti ja epäjohdonmukaisesti, vaikeuttaa uuden oppimista ja mieleen painamista
prefrontal cortex (<u>etuotsalohko</u>)	edistynyt ajattelu, päätöksenteko, tarkoituksenmukainen käytös	toimintahäiriöt ajatusten prosessoinnissa, heikentynyt päätöksenteko, epäasialliset reaktiot eri tilanteisiin
HPA-akseli (hypotalamus-aivolisäkelisämunuaisakseli)	vapauttaa mm. kortisonia stressitekijöiden hallitsemiseksi	yliaktiivinen kortisolin erityis johtaa epätasapainoon lisäten ahdistuksen ja stressin kokemusta

ACE- eli adverse childhood experiences eli lapsuuden ajan haitalliset kokemukset:

Lapsen kehitykseen vahingollisesti vaikuttava tapahtuma:

- lapsen laiminlyöminen
- lapsen emotionaalinen laiminlyöminen
- päihdeongelma perheessä
- fyysisen tai seksuaalisen väkivallan kokeminen tai näkeminen
- mielenterveyden häiriö perheessä
- vanhempien ero
- ero vanhemmasta
- vanhemman vankilatuomio
- **Yli neljä ACE-pistettä vähentävät elinajan odotusta 20 vuoden verran**

Kuitenkin:

Olemme paljon enemmän kuin
meille tapahtuneet kipeät asiat.
Kaikesta voi toipua oikealla tuella
<3

*Traumapioneeri Bessel
Van Der Kolk luo toivoa:
“Koska ihmissuhteet
määrittävät suurta osaa
emotionaalisen
traumatisoitumisen
synnyssä, muodostavat
ihmissuhteet myös
mahdollisuuden toipua”*

Traumatietoinen orientaatio

- Ajattelutapa jonka mukaan suuri joukko ihmisiä kärsii jonkinasteisesta traumatisoitumisesta.
- Tiedostetaan erityisesti trauman vaikutus kognitiivisen toiminnan kehitykselle sekä hermoston toiminnalle ja nähdään yksilön itselle vahingollinen käytös (esimerkiksi päihteiden ongelmakäyttö) epätoivoisena yrityksenä selviytyä arjesta.
- Ilmiölähtöinen tapa tarkastella ja puuttua pahoinvointiin

- Käytetään laajasti maailmalla, mm. USA, Australia, Skotlanti, Wales
- Tunnistaa satuttavien kokemusten vaikutuksen yksilöön ja yhteisöön
- Ei anna lupaa huonolle käytökselle vaikka ymmärtää syitä
- Suomessakin jo laajasti tunnustettu lastensuojelun kentällä, ei vielä riittävästi terveydenhuollossa (medikalisaatio vaikuttaa niin vahvasti)

Traumatietoisuus luo siltoja. Sillat yhdistävät ihmisiä toisiinsa.

Kun ymmärrämme itsen ja toisten reaktioiden – joskus hyvin irrationaalisten ja satuttavienkin – nousevan kivusta, väsymisestä ja hädästä – voimme kantaa toisiamme kivun yli vaikka emme vahingollista käyttäytymistä hyväksykään.

Mielentäminen on osa traumaymmärryksen ydintä; ymmärretään, että lähimmäiseni on myötätuntoa ja kannattelua tarvitseva ihminen, ja yhdessä kulkien pääsemme elämässä eteenpäin.

Traumainformoitu orientaatio lisää myös auttajan hyvinvointia

Myötätunto luo turvallisuuden ilmapiiriä,
joka on avainasemassa
traumatietoisessa orientaatioissa

Traumainformoidun
näkökulman ydintä on luoda
yhteisö jossa uudelleen
traumatisoituminen
minimoidaan ja hyvinvointia
vahvistetaan monin tavoin

Traumainformoitu työote lisää
sekä resilienssin että
posttraumaattisen kasvun
vahvistumista

Resilienssi eli kyvykkyys selviytyä
vastoinkäymisistä alkaa
muotoutumaan jo
varhaislapsuudessa. Kyky kokea
elämä merkityksellisenä ja usko
omaan pärjäämiseen vahvistaa
resilienssiä.

Posttraumaattinen kasvu tarkoittaa
kognitiivista eli tiedollista
prosessointia, joka voi seurata
elämän kriisi- ja kiputilanteita.
Posttraumaattinen kasvu on
enemmän kuin resilienssi, ei puhuta
"vain" kyvystä selvitä vaikeista
tilanteista vaan enemmänkin
valmiuksista toteuttaa kriisin jälkeen
elämää uudelleen ohjaavia,
positiivisia ja voimauttavia päätöksiä
sekä toimintamalleja

Traumaymmärrys lisää
auttajan hyvinvointia ja
sietokykyä (resilienssiä) jo
tuomalla lisää tietoa
vahingoittavan stressin
vaikutuksista

Sijaistraumatisoituminen tapahtuu
pääosin samoilla mekanismeilla kuin
traumatisoituminen.

Sijaisresilienssiä
voidaan tietoisesti
vahvistaa

Traumatriggeri saa
meidät hälytystilaan

Glimmeri rentouttaa hermoston

Mikä on sinun glimmerisi?

Kiinnostuitko?

www.traumainformoitu.fi

Kiinnostiko viisas pöllö ja kirjastonhoitaja?

Ne ja “räksyttävän vahtikoiran” löydät tästä kirjasta, suosittelen erityisesti kaikille kasvatustyön ammattilaisille:

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020: Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus

Kiinnostuitko?

Traumainformoitu.fi sivustolta löydät paljon lisää tietoa aiheesta

Traumainformoitu Toivo -podcast hyvä lähde traumatietoisuuteen (löydät spotifysta, youtubesta, Itunesista, www.traumainformoitu.fi sivustolta)

Facebook-ryhmä Traumainformoitu työote (ent. traumainformoitu sote- ja ope) on hyvä lähde

Iloajatoivoa.fi sivusto kannattaa tsekata

Nadine Burke Harris: Syväälle ulottuvat juuret on hyvä perusteos

Bessel Van Der Kolk: Jäljet kehossa (käytetään useissa traumapsykoterapiakoulutuksissa opiskelumateriaalina)

Hipp & Linner Matikka: Traumainformoitu työote

Sarvela & Auvinen: Yhteinen kieli -traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Suosittelen lämpimästi <3

LÄHTEET:

- Bartlett, J. & Steber, K. (9.5.2019). How to implement trauma-informed care to build resilience to childhood trauma – child trends. Saatavilla https://www.researchgate.net/publication/334679706_How_to_Implement_Trauma-informed_Care_to_Build_Resilience_to_Childhood_Trauma_-Child_Trends
- Burke Harris, N. (2019). *Syvälle ulottuvat juuret. Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen*. Helsinki: Basam books
- Dana, D. (2020). How to help our nervous systems during a pandemic. Psychotherapynetworker. Saatavilla 6.9.2020 <https://www.psychotherapynetworker.org/blog/details/1741/how-to-help-our-nervous-systems-during-a-pandemic>
- Elomaa, A-P. (2016). *Immunomodulatory changes in depression, adverse childhood experiences and sleep disturbances*. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2142-0>
- Fallot, R.D. & Harris, M. (2009). *Creating cultures of Trauma-informed care(CCTIC): A self-assessment and planning protocol*. Community Connections, Washington, D.C. Saatavilla 6.9.2020 <https://www.theannainstitute.org/CCTICSELFASSPP.pdf>

Felitti, V. J. & Anda, R. F. & Nordenberg, D. & Williamson, D. F. & Spitz, A. M. & Edwards, V. & Koss, M. P. & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences Study. Department of preventive medicine, Southern California. *American journal of preventive medicine*. Saatavilla [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Goodman, R. (2017). Contemporary trauma theory and trauma-informed care in substance use disorders: a conceptual model for integrating coping and resilience. *Advances in social care*. Vol. 18. No. 1. (Spring 2017), 186-201, DOI: 10.18060/21312. Saatavilla: <http://journals.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/21312>

Hales, T. W., Nochajski, T. H., Green, S. A., Hitzel, H. K. & Woike-Kanga, E. (2017) An association between implementing trauma-informed care and staff satisfaction. *Advances in social care*. Vol. 18. No. 1. 300-312, Saatavilla <https://doi.org/10.18060/21299>

Hurskainen, J. (10.10.2019). Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset vaikuttavat terveyteen läpi elämän. Lastensuojelun keskusliitto. Verkkouutiset. Saatavilla 6.9.2020 <https://www.lskl.fi/verkkouutiset/lapsuudenaikaiset-haitalliset-kokemukset-vaikuttavat-terveyteen-lapi-elaman/>

Karlsson, L., Tolvanen, M., Scheinin, N. M., Uusitupa, H-M., Korja, R., Ekholm, E., Tuulari, J. J., Pajulo, M., Huotilainen, M., Paunio, T., Karlsson, H. & FinnBrain Birth cohort Study Group. (2018). Cohort profile: The Finnbrain Birth cohort study (FinnBrain). *International Journal of Epidemiology*, Volume 47, Issue 1, (15–16). Saatavilla <https://doi.org/10.1093/ije/dyx173>

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. (2015). Positiivisen psykologian jäljillä. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara. (toim). *Positiivisen psykologian voima* (S. 224-243). Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvajainen, M. & Linner Matikka, J. (5.11.2019). ACE-tutkimukset ja traumainformoitu työ . LAMK Pro. Saatavilla
<http://www.lamkpub.fi/2019/11/05/ace-tutkimukset-ja-traumainformoitu-tyo/>

Parry, S.L., Williams, T. & Burbidge, C. (2021). Restorative parenting: delivering trauma-informed residential care for children in care. Springer nature. Child & Youth care forum. DOI 10.1007/s10566-09610-8

Poijula, S. (2018). *Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito*. Helsinki: Kirjapaja.

Sarvela, K. (2020). Hyviä tapoja omaksumassa, malleja maailmalta. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.), *Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Helsinki: Basam Books.

Suokas-Cunliffe, A. (2006). Trauma – Omaan elämäntarinaankin yhdistymätön mielen loinen. *Yleislääkäri* 21(5), 19-23.

Van Der Kolk, B. (2017). Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä

Van Der Kolk, B. (2005). Developmental trauma disorder. Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric annals* 35. Saatavilla <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>

Van Der Kolk, B. (2003). The neurobiology of childhood trauma and abuse. *Child and adolescent psychiatric clinics*. Saatavilla [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(03\)00003-8](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(03)00003-8)