



Traumainformoitu lähestymistapa työtteenä lastensuojelussa ja perhepalveluissa

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela

17.11.2023



# Sisältö

- Polyvagaaliteorian syventämistä
- Lapsen aivojen kehitys
- Skotlannin malli
- Kolmivaiheinen traumaterapia – Vakauttamista voi tehdä kaikki
- Toksisen stressin ennaltaehkäisy (esimerkkejä suomesta elämäntarinatösketely vakauttamisessa vauvalähtöinen päihdetyö, avoin päiväkotitoiminta)
- PACE
- HOPE-viitekehys suhdeperustaiseen työskentelyyn
- Yhteyden vahvistamisen käytäntöä



# Trauma on lastensuojelussa kaikkien asia

- Lapset ja perheet tulevat lastensuojelun tiedoksi epäillyn hyväksikäytön tai laiminlyönnin takia.
- Kokemukset, jotka liittyvät perheväkivaltaan, yhteisöväkivaltaan, köyhyyteen ja muihin yhteisöllisiin stressitekijöihin, voivat johtaa traumaattisiin stressireaktioihin ja/tai posttraumaattisen stressihäiriön kehittymiseen.
- Koska traumat ja toksiset stressireaktiot ovat yleisiä myös lasten hyvinvointijärjestelmään osallistuvien lasten, perheiden, hoitajien, ammattilaisten ja muiden sidosryhmien keskuudessa, on tärkeää, että lastensuojelun ammattilaiset yhdistävät traumainformoidun työotteen palveluihinsa, mikä sisältää traumailmiöiden ymmärryksen.



Lisää <https://www.nctsn.org/trauma-informed-care/trauma-informed-systems/child-welfare/essential-elements>

# Näin yksinkertaista on kanssasäätely!



Autonomisen hermoston tila

**YLIVIREYS (sympaattinen)**

“Pakene tai taistele”

“Pulssi korkea, verenpaine nousee, hengitysrytmi nopeutuu ja pinnallistuu, ajattelu kaventuu,

**LEVOLLISUUS JA VALPPAUS (parasympaattinen VV)**

Syke rauhallinen, hengitys syvä, iho lämmin, suu kostea, ruuansulatus toimii, ajattelu selkeää, lepääminen mahdollista.

**MATELU TAI VOIPUMINEN (parasympaattinen DV)**

Näkö sumentuu, kuunteleminen vaikeaa, yhteys ympäristöön heikkenee, dissosiaatiota

**Aikuinen**

Mieleen tukeutuu hallitsemattomasti mielikuvia, tunteita (pelko, viha jne.), ylivireysoireita, levottomuutta, ahdistusta, paniikkia, “överiempaattisuutta”, “ei-aivot”

Tietoista läsnäoloa, empaattisuutta, myötätuntoa, avoimuutta erilaisuudelle, “kyllä-aivot”

Turtuneisuus, ajattelu kapeaa, tyhjiys, ryhdin romahtaminen, liikkeiden hidastuminen, henkinen poissaolo, irrottautuminen tunteista ja kehosta, “ei-aivot”

**Säätelykeinot**

Lihasten jännittäminen ja hidas rentouttaminen, maadoitusharjoitukset, seinän työntäminen, luonto, perhostaputukset, sivelyt, turvasennot ja -ankkurit  
Lämmin kylpy, suihku, lemmikit, painopeitto jne.



Seisominen, tömistely, kävely, piikkipallot, paljain jaloin kävely, kehon ravisuttelut ja taputtelut, puhuminen, huutaminen, kylmän veden juominen, ympärillä olevien esineiden kuvailu jne.

**Lapsi**

Mieleen tukeutuu hallitsemattomasti mielikuvia, tunteita (pelko, viha jne.), ylivireysoireita levottomuutta, ahdistusta, paniikkia, “överiempaattisuutta”, “ei-aivot”

Oppiva lapsi, jolla “kyllä-aivot”

Turtuneisuus, ajattelu kapeaa, tyhjiys, ryhdin romahtaminen, liikkeiden hidastuminen, henkinen poissaolo, irrottautuminen tunteista ja kehosta

# Ylivireys

Lapsuusiän trauma: Turvaton kiintymyssuhde/ ACE-kokemuksia  
"Liian vähän, liian paljon, liian pitkään, liian aikaisin."

Takertuminen tunnetiloihin, keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä, ahdistusta, paniikkia, ajattelun kaventumista, unettomuutta, taantumista, keskittymiskyvyn häiriöitä, asioiden vatvomista, pelkoja ja vihaa

## Resilienssi- vyhöhyke

Turvallisesti kiintynyt ja paljon PCE-kokemuksia  
Tunnetilojen vaihtelua, mutta lapsi ei takerru tunnetilaan, vaan hänen tietoisuutensa on flow-tilassa.

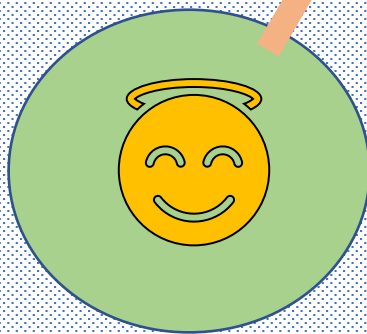
Lapsi kokee olonsa turvalliseksi, tunteita on, mutta niihin ei takerruta, tietoisuus "flow-tilassa", luottamusta toisiin ihmisiin, sosiaalisempia ja enemmän vuorovaikutustaitoja, uteliaita, oppimishaluisia

Voipumista, lamaannusta, henkistä poissaoloa, passiivisuutta, ajattelun kaventumista, saamattomuutta, alakuloa, mikään ei tunnu milään

# Alivireys



Kanssa-  
säätely



Mukavuus-  
alueesi =  
Safe Place



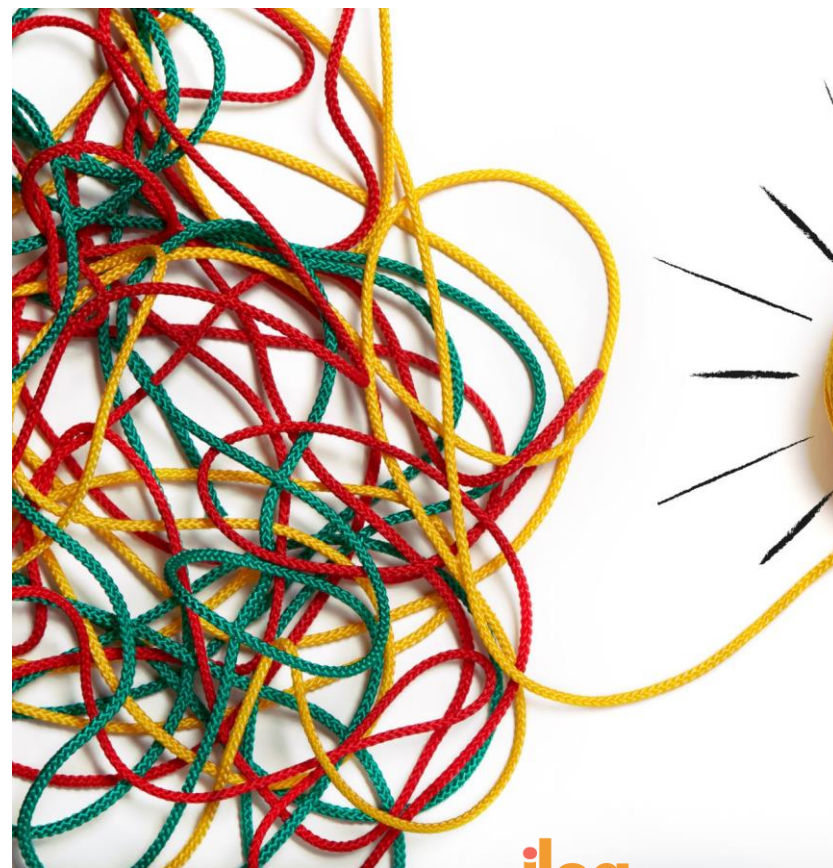
Toipumisen ihmeet  
tapahtuvat =  
Brave Space



# Trauma?

---

- Trauma on nimenomaan tapahtuma, joka valtaa keskushermoston ja muuttaa tapaa, jolla prosessoimme ja muistamme muistoja.
- Trauma ei ole tarina jostain menneestä tapahtumasta.
- Se on ihmisten sisällä elävän kivun, kauhun ja pelon nykyinen jälki.
- Bessel van der Kolk - Jäljet kehossa (2017)





Aivojen kuorikerros (peukalo)  
Pystynkö oppimaan?

Tunneaivot  
(kämmentä)  
Olenko rakastettu?

Aivorunko (ranne)  
Olenko turvassa?

Aivot kehittyvät  
alhaalta ylöspäin



Peukalo keskellä kämmentä - asennossa, jossa muut sormet syleilevät sitä, kuvaa aivojen tilaa, jossa aivot ovat kehittyneet tasapainoiseksi; toiminnan ohjaus ja itsesäätely ovat kohdallaan. "Flip the lid" - asento - ohjaus triggeröityessä katoaa.



(Daniel Siegelin käsimalli ja Arielle Schwartzin kysymyksen asettelu)

# Aivojen pystysuuntainen integraatio \*)

CC Kati Sarvela

- Kun aivomme ovat hyvin integroituneet pystysuunnassa, kykenemme säätelämään tunnetilojamme, olemaan myötätuntoisia, osaamme ajatella ennen kuin reagoimme ja kykenemme luomaan terveitä ihmissuhteita.
- Aivojen yläkerta monitoroi mitä alhaalla tapahtuu, mutta se osaa myös seurata mitä tärkeitä asioita alakerrassa tapahtuu:
  - Osaamme tunnistaa tunteen takana olevia tunteita ja kuulemme kehomme lähettämät viestit.
- Pystysuuntainen integraatio mahdollista vapaan liikkumisen, “flow-tilan” järjen, keho- ja tunneviisauden välillä.
- Hermostomme on neuroplastinen eli muovautuva läpi elämän!
- \*) yhdistyminen, eheytyminen



Siegel, Daniel J.; Bryson, Tina Payne (2011) The Whole-Brain Child: 12 Proven Strategies to Nurture your Child's Developing Mind,

## Aivotalon yläkerta

**Aivojen kuorikerros (aivokuoren  
etuotsalohko keskeinen)**

**Ajattelu, kuvittelu ja suunnittelu  
Analyyttinen ajattelu**

Aivomme toimivat parhaiten, kun ylä- ja alakerran  
välillä on portaat, joita pitkin lapsi/aikuinen kykenee  
ketterästi liikkumaan = Pystysuunnassa eli  
vertikaalisesti tapahtuva aivojen integraatio



## Aivotalon alakerta

**Tunneaiivot ja aivorunko**  
**“Pakene ja taistele -reaktio**  
**Voimakkaat tunteet**  
**Peruselintoiminnot kuten nälkä, jano ja**  
**unirytmii**  
**Lamaantuminen, voipumus**





## Yläkerran raivari

- Lapsi tietää täsmälleen mitä hän on tekemässä.
- Hän yrittää manipuloida aikuisia saamaan tahtomaansa.
- Tähän käyttäytymiseen toimii selkeä rajojen asettaminen.
- Omalla käyttäytymisellä mallita asiallista, kärsivällistä, lempeää, mutta jämääkkää vuorovaikutusta.



## Alakerran raivari

- Lapsi on kadottanut yhteytensä aivojen yläkertaan.
- Manteliumake hermoyhteyksineen (sympaattinen hermosto) on kaapannut hänen mielensä.
- Lapsi kirjaimellisesti on kyvytön säätlemään omia tunnetilojaan.
- Aikuisen kanssasäätely ja yhteyden luominen välttämätöntä.

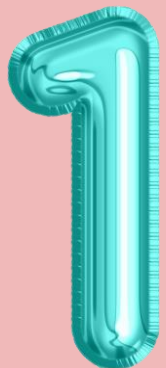
# Kuinka lapsi saadaan oppimisen tilaan 3 S:ää



Autetaan lasta pohtimaan ja oppimaan tapahtuneesta, ja liittämään yhdessä sanoittamalla tapahtuma omaksi kokemukseksi tukien hänen aktiivista toimijuuttaan.



Virittäydytään lapsen tilaan ja luodaan sensitiivinen yhteys



Auta kanssasäädellen lapsi pois "pakene tai taistele" tai voipuneesta tilasta.



elitä  
järjellä  
(Reason)



Luo vastavuoroinen  
uhde (Relate)

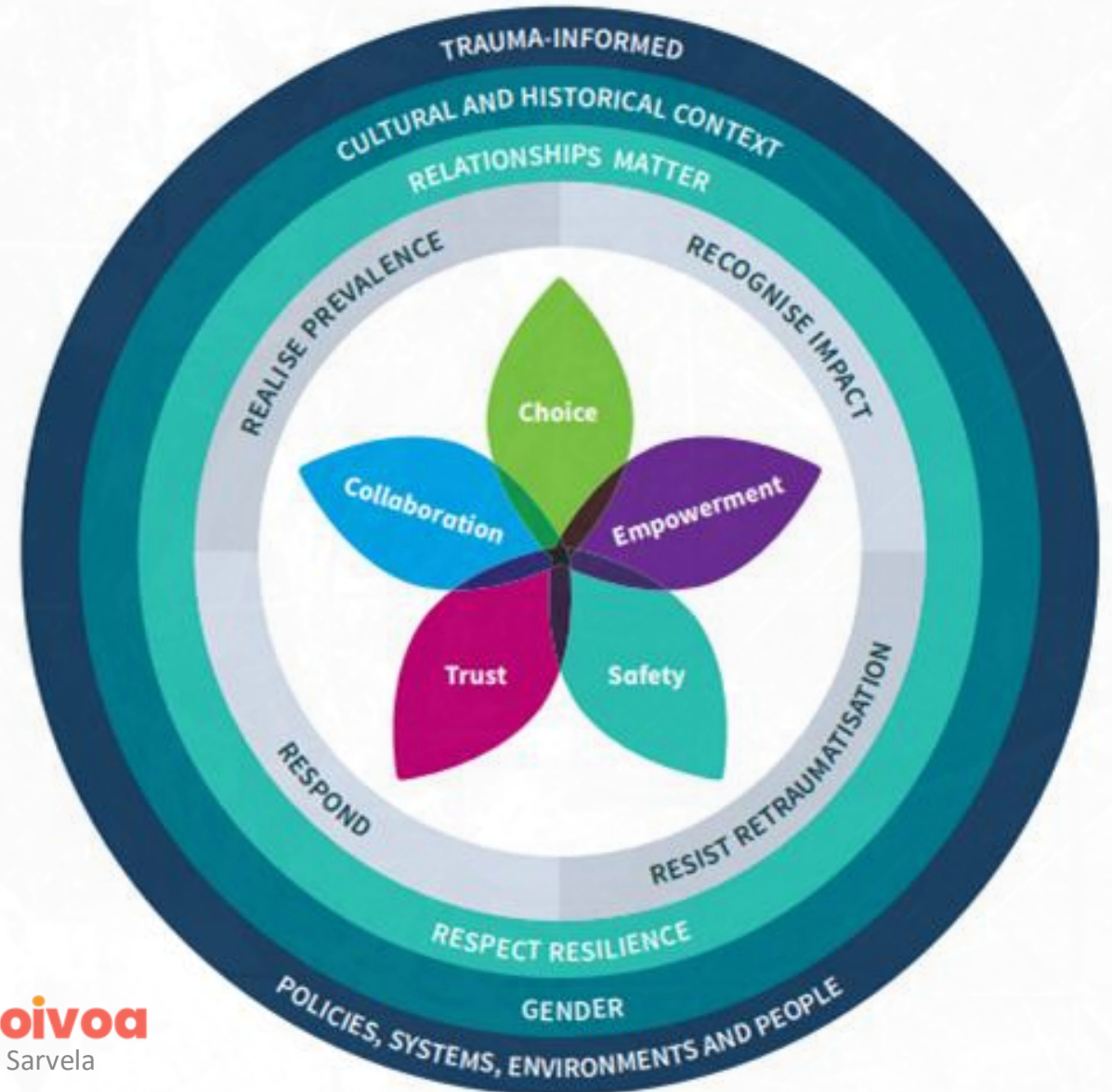


äätele (Regulate)



## Skotlannin traumainformoidun mallin neljä tasoa

1. Traumainformoidut peruskäytännöt  
(Trauma Informed Practice level)
2. Traumainformoidut laajemmat käytännöt  
(Trauma Skilled Practice level)
3. Syvennetyt traumainformoidut käytännöt  
(Trauma Enhanced Practice level)
4. Traumaspesialistin tietämys ja käytännöt  
(Trauma Specialist Practice Level)





# 1

Ohjeita Skotlannin oppaasta traumainformoituun lastensuojeluun:

- Lastensuojelun lapsilla on poikkeuksellisen paljon traumataustaa, ja vaikka lastensuojelun asiakkaiden kokemukset voivat olla positiivisia, tiedetään, että järjestelmä voi myös altistaa lapsia uusille traumoille.
- Lasten traumatisoitumisen seuraamukset ovat laajat ja pitkäaikaiset: Ne vaikuttavat hänen koulutukseen, sosiaaliseen, fyysiseen ja psykologiseen hyvinvointiin.
- Lasten kohdalla on erittäin tärkeää muistaa se, että vältellään kysymystä ”Mikä tässä lapsessa on vikana?”

Lähde: [https://www.improvementservice.org.uk/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0020/44516/Care-Experienced-Trauma-Companion-Pack.pdf](https://www.improvementservice.org.uk/__data/assets/pdf_file/0020/44516/Care-Experienced-Trauma-Companion-Pack.pdf)

## 2

Ohjeita Skotlannin oppaasta traumainformoituun lastensuojeluun:

- Trauman tuottaman pahoinvoinnin ei tarvitse olla nuorelle kohtalo: On vahvistettava kuinkin lapsen vahvuuksia ja resilienssiä sekä toipumista vahvistavaa kasvuympäristöä.
- Toipumisessa keskeisessä roolissa on ihmissuhteet: Jokainen lapsi tarvitsee tukea antavan ja luottamusta rakentavia ihmissuhteita.
- On ensiarvoisen tärkeää, että hoitohenkilökunnan jaksamiseen ja hyvinvointiin kiinnitetään huomiota, koska heillä on keskimääräistä korkeampi riski sijaistraumaan, myötätuntouupumukseen ja moraaliseen vaurioon.

Lähde: [https://www.improvementservice.org.uk/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0020/44516/Care-Experienced-Trauma-Companion-Pack.pdf](https://www.improvementservice.org.uk/__data/assets/pdf_file/0020/44516/Care-Experienced-Trauma-Companion-Pack.pdf)

# Intersektionaalisuus

- Intersektionaalisuus käsitteenä kuvaa sitä, miten ihmisen asemaan yhteiskunnassa vaikuttavat sukupuolen ohella monet muutkin erot, kuten yhteiskuntaluokka, ikä, alkuperä ja seksuaalinen suuntautuminen.
- Intersektionaalisuudesta voidaan puhua risteävinä tai leikkaavina eroina. Epätasa-arvon näkökulmasta sitä voidaan kutsua myös risteäväksi eriarvoisuudeksi.
- Risteäviä eroja voidaan tarkastella esimerkiksi seuraavien tekijöiden suhteen: sukupuoli, yhteiskuntaluokka, ikä, alkuperä, toimintakyky ja seksuaalinen suuntautuminen.

THL Intersektionaalisuus ja sukupuoli  
<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/intersektionaalisuus-ja-sukupuoli>

iloa  
Ja toivoa



# Kolmivaiheinen traumaterapia

1. *Vaihe* kuuluu mm. vireystilojen tutkiminen ymmärryksen myötä vireystilojen säätelyn opettelu- ja keinojen kehittyminen, turvallisuuden tunteen kehittyminen. On erityisen tärkeää opetella olemaan läsnä nykyhetkessä.
2. *Vaihe eli tässä terapiavaiheessa* edetään häiritsevien kokemusten ja traumamuistojen käsittelyyn, esim. EMDR menetelmää hyödyntäen.
3. *Vaiheessa* (uudelleen suuntautuminen) keskitytään normaalielämään palaamiseen ja ihmissuhteisiin sekä surutyöhön.

Terapia liikkuu spiraalimaisesti näiden kolmen vaiheen välillä, vaiheesta toiseen, usein joudutaan palaamaan vakauttamiseen takaisin.



# PACE-malli

- Leikkisyys (Playfulness)
- Hyväksyntä (Acceptance)
- Uteliaisuus (Curiosity)
- Empatia (Empathy)

Nämä periaatteet auttavat turvan kokemuksen vahvistamista lapsessa.

Kaiken lähtökohta on turvan luomien!

<https://ddpnetwork.org/about-ddp/meant-pace/>





# Leikkisyys

- Pieni vauva tahtoo leikillistä vuorovaikutuksen rytmiä.
- Hyvinvoivat vanhemmat toimivat vaistonvaraisesti lapsensa kanssa juuri siten kuin tämä haluaa, leikkisästi.
- Vitaliteettiaffekti = elinvoimaisuutta lisäävä tunne.
- Vanhempi synkronoi toimintansa luonnollisesti lapsen tunnetilaan = tunnevirittäytymistä = peruskivi vauvan kehittämiselle.
- Leikki on myös vanhemmilla lapsilla vuorovaikutuksessa ensisijaista, kurinpito toissijaista.



# Hyväksyntä

- Lasta tulisi kohdella siten, ettei hänen sisäistä minää koskaan uhkaa hylkääminen, pilkkaaminen tai pettyminen.
- Pettyneet vanhemmat voivat kritisoida kyllä käyttäytymistä, mutta he eivät arvostele lapsen persoonaa.
- Turvallisesti kiintyneet vanhemmat kykenevät hyväksymään lapsen vihan.
- Hyväksyminen on ehdotonta.
- Aikuiset eivät käytä poisvetäytymistä kurinpitotoimenpiteenä.





# Uteliaisuus

- Olennaista on, että vanhemmat ja kasvattajat löytävät kaiken aikaa jotakin uutta lapsesta, jonka he antavat vaikuttaa myös itseensä.
- Aikuiset suhtautuvat lempeään uteliaasti lapseen, ja yrittävät ei-kielellisten eleittensä ja ilmeittensä perusteella arvata, millainen lapsen sisäinen elämä on.
- Helposti kurinpitotoimenpiteillä synnytetään lapsessa tunnetta, että hänessä on jotain vikaa.
- Se on "ei tiedä" uteliasta suhtautumista.





## Empatia

- Lapsen ei tulisi kohdata ahdistavaa tilannetta yksin.
- Empatian ja myötätunnon avulla aikuinen pääsee mukaan lapsen kokemukseen ja jakaa sen hänen kanssaan.
- Aikuinen säätelee affektinsa siten, että hän kykenee säätelemään lapsessa syntyvää tunnetta.
- Välitetään ensisijaisesti ei-kielellisesti, isommille lapsille myös sanallisesti.
- Vanhempi ei ratkaise lasta.
- Herkästi, kun aikuinen ei itse ole saanut lapsuudessaan empatiaa, hän yrittää vain järkeillä ja ratkaista asioita.



# Harjoitus





LAPSEN MIELI

ERILAISTUU

INTEGROITUU

IHANTEELLISESTI

INTEGRAATION

JÄYKKYYS

KAAOS

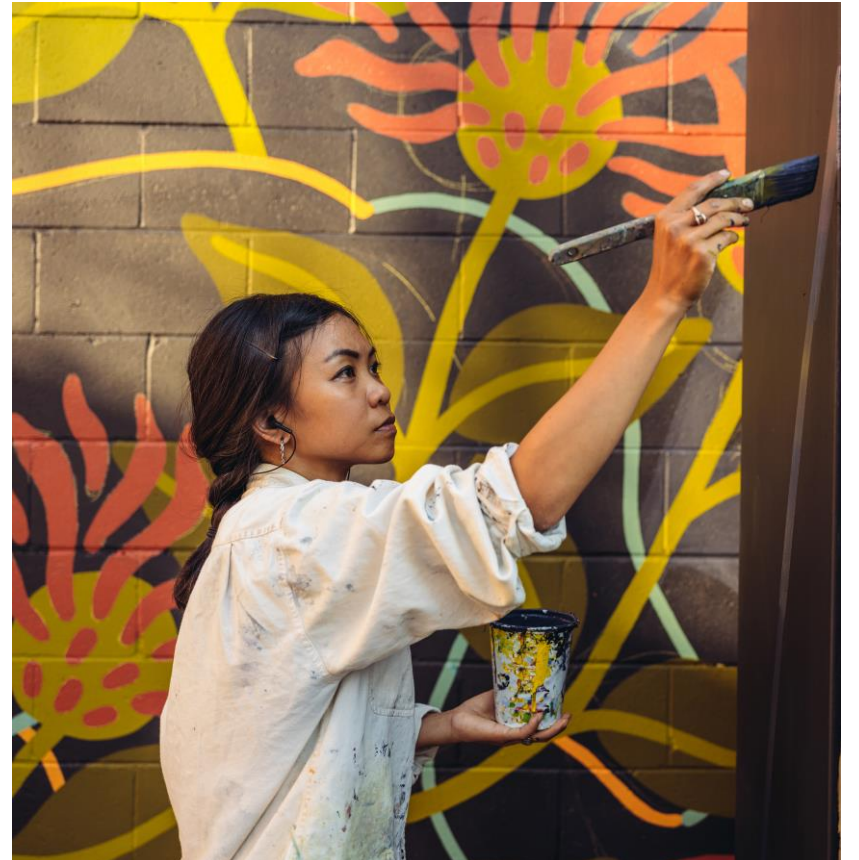
JOESSA



# Narratiivinen integraatio: johdonmukaisen elämäntarinan rakentaminen

---

- Aikuiset, jotka eivät ole tehneet **sisäistä työtä**, rakentaakseen johdonmukaisen kertomuksen elämästään tai hankkiakseen aikuisuudessa turvallisen kiintymyksen, hukkuvat helposti oman elämäntarinansa yksityiskohtiin.
- He saattavat mieluummin pelkästään viime aikaisista elämäntapahtumista ja he saattavat leikata itsensä irti tunteistaan tai usein unohtavat tärkeitä yksityiskohtia lapsuudestaan.
- Ilman kannattelevaa oman elämän narratiivia, ymmärrystä siitä, kuinka menneisyys elää meissä, meillä on haasteita tarjota kanssasäatelevää suhdetta lapseen, sellaista, jossa hän tuntee tulevansa kuulluksi ja nähdyksi.



# Elämäntarinatyöskentely vakauttavana työmuotona lastensuojelun sijais- ja jälkihuollossa (Johanna Barkman ja Tiia Hipp)

---

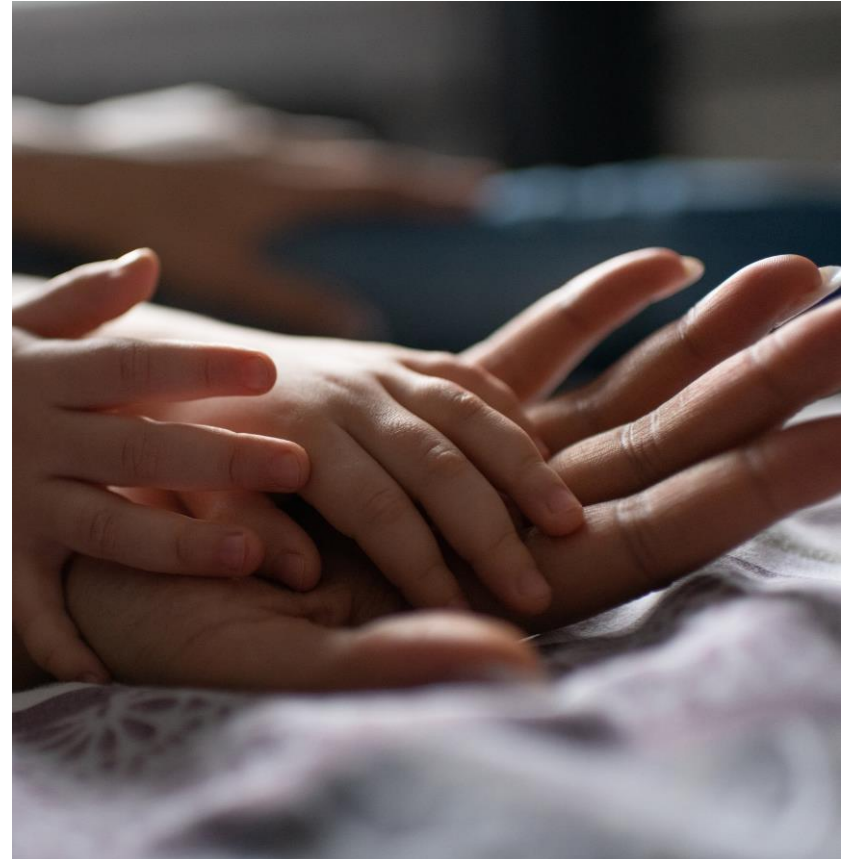
- Kuusi periaatetta:
  - Elämäntarinalliset kysymykset ovat elämänkokoisia.
  - Turvalliset aikuiset katsovat hyvällä.
  - Liian raskaat muistot suojautuvat.
  - Menneisyyden kokemukset häiritsevät arkea.
  - Mikään ei synny tyhjästä - kaikella on tarinansa.
  - Lapsen ja nuoren tarpeet määrittävät elämäntarinatyöskentelyä: liittyminen, eheytyminen, irrottautuminen.



# Elämäntarinatyöskentely vakauttavana työmuotona lastensuojelun sijais- ja jälkihuollossa

---

- Tärkein periaate matkalla kuitenkin on se, että tarvitaan sydämenlämpöä ja turvallisuutta
- Tarvitaan vakauttavaa työtettä: kun kehomme tuntee olonsa turvalliseksi, aivot vastaanottavat uutta informaatiota ja muodostavat uutta todellisuutta (van der Kolk 2017)
- Turvallisen aikuisen tuki on elämäntarinaa tutkivalle lapselle ja nuorelle oleellista, jotta oman tarinan tutkiminen on mahdollista ja jotta siitä muodostuu positiivinen kokemus (Willis & Holland 2009, 51)



# Systeminen HOPE-malli



SUHTEET



YMPÄRISTÖ



SITOUTUMINEN  
JA  
YHTEISÖLISYYS



EMOTIONAALINEN  
KASVU



= vahvuusperusteinen, lapsikeskeinen, suhdeperustainen, [systeminen] ja perhelähtöinen viitekehys.

Positiiviset kokemukset edistävät hyvinvointia sekä mahdollistavat turvallisten ihmissuhteiden kautta kokemuksen yhteenkuuluvuudesta ja merkityksellisyydestä ja rakentavat resilienssiä.

Haitalliset ACE-kokemukset estävät suojaavia kokemuksia ja tekijöitä: lapsiin kohdistuva väkivalta ja kaltoinkohtelu horuttavast perustavanlaatuisista kokemusta turvasta, turvallisista ihmissuhteista.

S. Westerlund-Cook, Traumainformoitu työote, (2023), Lapsuusajan haitallisten ja suojaavien kokemusten sekä toivon merkitys systeemisessä ja suhdeperusteisessa työotteessa, Traumainformoitutyöote, toim. J. Linner Matikka ja t. Hipp



## HOPE-malli: vajeperustaisten mallien vastapainoa

Yhteisen tekemisen kautta tapahtuva kaverisuhteiden ja perhesuhteiden vahvistaminen



**SUHTEET:** Jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus turvallisiin, kannustaviin koemuksiin ja ihmissuhteisiin niin aikuisten kuin muiden lastenkin kanssa.

Turvallisen, vakaan ja yhdenvertaisen kasvuympäristön takaaminen lapselle



**YMPÄRISTÖ:** Ympäristön tulisi olla turvallinen, vakaa ja tasa-arvoa edistävä niin elämisen, leikkimisen kuin oppimisenkin saralla.

Sosiaalisen turvaverkon vahvistaminen



**SITOUTUMINEN JA YHTEISÖLLISYYS:** Sosiaalisen ja kansalaisaktiivisuuden lisäksi tärkeitä ovat yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden kokemukset.

Tasapainoisen tunne-elämän vahvistaminen



**EMOTIONAALINEN KASVU.** Emotinaalinen kasvu mahdollistuu leikin ja yhdessäolon sekä itsesätelyn ja itsetietoisuuden avulla.

# Systememinen HOPE-malli



**SUHTEET**



**YMPÄRISTÖ**



**SITOUTUMINEN  
JA  
YHTEISÖLISYYS**

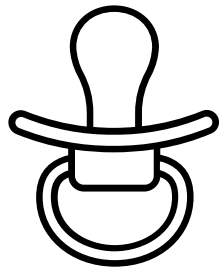


**EMOTIONAALINEN  
KASVU**

- HOPE-kehys muuttaa vuorovaikutusta palveluntarjoajien ja vanhempien välillä useissa eri ympäristöissä – mukaan lukien terveydenhuolto, varhaiskasvatus, kotikäynnit, lastensuojelu ja muut kansanterveystoimet.
- Mallissa pyritään avaamaan vuoropuhelua, jossa keskitytään kunkin perheen ominaispiirteisiin ja vahvuuksiin.
- Kunnioitetaan vanhempien sekä perheiden kulttuurista ja yksilöllistä asiantuntemusta.
- HOPE linjaa yhteen perheen ja palveluntarjoajan tavoitteet ja prioriteetit.
- HOPE-kehys tarjoaa tasapainoisen lähestymistavan viestintään, arviointiin, toimenkuviin ja rakentaa kumppanuuksia palveluntarjoajien ja perheiden välillä
- Tällä edistetään positiivisia lapsuuden kokemuksia ja ehkäistään haitallisia kokemuksia ja toksista stressiä.

Burstein D, Yang C, Johnson K, Linkenbach J, Sege R. Transforming Practice with HOPE (Healthy Outcomes from Positive Experiences).

Matern Child Health J. 2021 Jul;25(7):1019-1024.



# Taakkasiirtymien ja toksisen stressin ennaltaehkäisyä, esimerkki Suomesta

Mirjam Kalland ja Saara Salo Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä  
<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15527.pdf>

## Vauvalähtöinen päihdetyö - Pidä kiinni (Ensi- ja turvakotien liitto)

- Kuntoutus yhdistää päihdekuntoutuksen ja varhaisen vuorovaikutuksen sekä vanhemmuuden tukemisen kokonaisuudeksi, joka tukee päihteettömyyttä, vanhemman ja vauvan/lapsen varhaisen vuorovaikutussuhteen vahvistumista, vanhemmuutta ja lapsiperheen arjessa tarvittavien taitojen harjoittelua.
- Tavoitteena on, että mahdollisimman moni vanhempi saavuttaisi päihteettömyyden ja selviytyisi riittävän hyvin lapsensa ensisijaisena hoitajana.
- Kuntoutus on sekä ennaltaehkäisevää että korjaavaa lastensuojelutyötä. (Univeraalituki, kohdennettu tuki ja intensiivinen tuki.

# Yhteyden luomisen käytäntöä

---

1. Olen tietoinen omasta tunne- ja kosketushistoriastani
2. Vahvistan omia tunnetaitojani
3. Uskallan ja osaan asettaa lapsen toiminnalle rajat, samanaikaisesti jämäkästi ja lasta kunnioittaen
4. Vahvistan ja vaalin tunnesuhdetta lapseen = sydänyhteys
5. Toimin kanssasäätelijänä sekä kannattelen lasta isoissa tunnetiloissa





# Yhteyden luomisen käytäntöä, jatkoa....

---

6. Hyväksyn lapsen (PACE-malli)
7. Olen utelias ja empaattinen (PACE-malli)
8. Annan itselleni myötätuntoa ja anteeksiantoa
9. Vaalin yhteyttä sisäiseen lapseeni
10. Kerron lapselle: tuotat minulle iloa!



Epäedullinen sosiaalinen sijaintisi vaikuttaa herkistävästi traumatisoitumiseen ja edullinen sosiaalinen sijaintisi myönteisesti.

- Sukupuoli ja -orientaatio
- Ikä
- Etninen tausta
- Ihonväri
- Vammaisuus
- Maahanmuuttaja
- Uskonto
- Neurokirjo
- Asuinpaikka
- Sosioekonominen status
- Koulutus
- Kieli
- Poliittinen suuntautuminen
- Perhetausta

**Kuinka usein joudut elämässäsi syrjiviin ja epämukaviin tilanteisiin tai ikävän erityis huomion kohteeksi seuraavien ominaisuuksiesi takia?**

Pisteet:

0 = en koskaan

1= joskus

2= usein

3= hyvin usein

**TEFLONTESTI: Kuinka sosiaalinen sijaintisi vaikuttaa hyvinvointiisi?**

Mitä alhaisemmat pisteet saat, sitä todennäköisempää on, että voit olla "liukasta teflonia", jolloin sinun on haastavampi havaita syrjiviä rakenteita ja muita rakenteellisia epäkohtia, jotka herkistävät toisia kansalaisia ja ihmisryhmiä haavoittumiselle. Pisteitä sinun ei tarvitse jakaa kenenkään kanssa, ellet halua.

---