



Traumainformoitu kokemusasiantuntija

TRAKON 26.1.2024

Aster Hedman

traumainformoitu.fi



Mitä traumatisoituminen on?

- Trauma on mikä tahansa tapahtuma, joka on ollut ylivoimainen kokijalleen, ja jonka aikana ei olla saatu tukea ympäristöltä
- Trauma = ei turvaa

TRAUMA ON PELON KOKEMUSTA
AVUTTOMUUDEN TUNTEEN YMPÄRÖIMÄNÄ

Traumatietoinen orientaatio

- 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

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

- Esimerkiksi päihdeongelma on usein todellisuudessa oire, eikä varsinainen ongelma.

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 pakenemiseen valmistavia hormoneja. Jos ihminen ei pysty puolustautumaan (esimerkiksi traumaattisen tilanteen ollessa ylivoimainen) trauma voi ikään kuin jäädä kehoon tunnettomaksi muistoksi

Traumainformoidun orientaation toteuttaminen arjessa **ei ole** traumakokemuksen läpikäymistä. Ensin täytyy olla riittävät keinot arjessa selviämiseen. Traumakokemusten läpikäynti voi olla vahingoittavaa, jos riittäviä selviytymiskeinoja kipeiden tunteiden ja muistojen läpikäymiseen ei vielä ole.

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

Vanhemman mielenterveysongelma

Vanhempien ero

Päihdeongelma perheessä

Laiminlyönti

Kaltoinkohtelu

Fyysinen väkivalta

Emotionaalinen väkivalta

Seksuaalinen hyväksikäyttö

Vanhemman vankilatuomio

Perheen äidin kokema väkivalta

Kokemuksista tulee 1 piste, ja yli 4 pistettä vähentää elinajanodotetta 20 vuotta, puhumattakaan oppimisvaikeuksista ja tunne-elämän häiriöistä

MUTTA: Suojaavat tekijät kuten yhteiskunnan tukitoimet, hyvät sosiaaliset suhteet jne kumoavat trauman vahingollisia vaikutuksia

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

Ei enää “mitä sinussa on
vikana, vaan mitä sinulle on
tapahtunut?”

Posttraumaattinen kasvu

Mieli voi vahvistua vaikeiden tapahtumien jälkeen

Posttraumaattisen kasvun käsite esiteltiin 1990 luvulla

Posttraumaattinen kasvu on enemmän kuin palautuminen traumaa edeltäneeseen tilaan, se on elämän uudelleen järjestämistä ja uuden paremman suunnan löytämistä

Hyvinkin resilienssiset, eli toipumiskykyiset ihmiset eivät välttämättä koe posttraumaattista kasvua siinä mittakaavassa kuin “vähemmän resilienssiä omaavat”

Pahamaineiselle sotavankileirille
joutuneet amerikkalaiset sotilaat
kokivat armeija-ajan tuoneen
enemmän hyvää heidän elämäänsä
kuin ne sotilaat, jotka eivät jääneet
vangeiksi

Ymmärrys siitä, että tragediasta voi
syntyä uutta ja kaunista on ehkä yhtä
vanha kuin kieli itse; kiinalaisissa
aakkosissa kriisin symboli kuvaa samaan
aikaan sekä vaaraa että mahdollisuutta

Aster Hedman

“Muistan kaiken kivun keskeltä
tuntemukset, jolloin mietin
että tämä kipu on liikaa, en
kestä tätä, enkä halua tämän
kautta kasvaa tai yhtään
jalostua ihmisenä. Jos joku olisi
sanonut että 10 vuoden päästä
luennoit posttraumaattisesta
kasvusta, olisin saattanut
sanoa rumasti takaisin.”

Ymmärrys trauman vaikutuksista auttaa toipumaan

Tieto trauman aikaansaamista neurobiologisista muutoksista auttaa suhtautumaan lempeämmin:

- koettuun kipuun
- pahan kokemiseen
- omiin virheisiin
- häpeän kokemuksiin

Ymmärrys trauman vaikutuksista antaa myös työkaluja mennä “kipua päin”, kohdata tarvittava totuus ja saada käsiteltyä traumaattiset tapahtumat osaksi omia muistoja, ikäänkuin saada “traumaattisen muiston synnyttämän sekaisen huoneen tavarat järjestykseen ja pölyt sieltä pois”

Trauman vakauttaminen:

(SAMSHA 2015)

- Kyky tunnistaa trauman oireet
- Turva tässä ja nyt
- Rehellisyys, avoimuus ja läpinäkyvyys
- Vertaistuki
- Yhteisöllisyys
- Voimaantuminen

- Psykoedukaatio eli tiedon lisääminen
- Tunteiden tunnistaminen
- Sopiva altistaminen
- Stressinsäätelykeinot
- Tietoisuustaidot
- Kognitiivinen käyttäytymisterapia

Voisiko vertaistuki ja yhteisöllisyys osaltaan selittää sotavankien kokemia positiivisia merkityksiä?

Mikä vaikutus voikaan kokemusasiantuntijuudella olla toivon tuojana, tulevaisuuden mahdollistajana!

Aster Hedman

“Toivon tavoitteellinen, tietoinen hyödyntäminen lisää resilienssiä ja posttraumaattista kasvua”

Hoidatko itseä vai muita?

Mistä itse tiedät, onko kokemustietosi
toisia parantavaa vai hajottavaa?

Traumainformoitu
kokemusasiantuntija osaa:

- empaattisen kuuntelun taidon
 - voimavarojen korostamisen
 - toivon luomisen
 - läsnäolemisen
-

Traumainformoitu työ vahvistaa vakautta

Mistä tunnistat, millä tasolla voit puhua
omista kokemuksista?

Miten toimit, jos huomaat että nyt
kuulija/osallistuja joutui kertomasi
vuoksi traumatakauman
vaikutuksen alle?

Miten vakautat itsesi?

Jos huomaat uupuneesi/kuormittuneesi:

Jos huomaat sijaistraumatisoituneesi:

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

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

Bath, H. (2015). The three pillars of traumawise care: healing in the other 23 hours. *Reclaiming children and youth*. Winter 2015, volume 23, number 4. Saatavilla
https://pdfs.semanticscholar.org/b3fb/da00061f77003960364321f76740bc99d3ab.pdf?_ga=2.41777322.965575572.1590042907-1975089827.1590042907

Dickinson, S. (2020): Post-traumatic growth in the twenty-first century: how current trends may threaten our ability to grow after trauma, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2020.1752782 Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752782>

Hurskainen, J. (10.10.2019). Lapsuudenaikaiset 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>

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/>

McClathey, I.S. & Raven, R.F. (2017). *Adding trauma-informed care at a bereavement camp to facilitate posttraumatic growth: A controlled outcome study*. *Advances in social care*. Vol. 18. No. 1. (Spring 2017), 349-368, DOI: 10.18060/21239. Saatavissa:

<http://journals.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/21239>

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 elämäntarinaa 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)