

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

SeAMK 
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Miksi taumatietoisuutta tarvitaan lasten ja nuorten kanssa työskennellessä ?

TRAKON-hanke, 23.08.2023

Raija-Leena Punamäki, Tampereen yliopisto

Esityksen sisältö

- **Trauman luonne ja merkitys**
- **Kehityksellinen haavoittuvuus vs. kestävyys**
- **Kiintymyssuhde ja turvasatamat**
- **Trauman kokonaisvaltaiset vaikutukset**
- **Traumoja kokeneiden auttaminen**

Traumaattinen kokemus

- **Kuoleman vaara: symbolinen & juridinen**
- **Syvä avuttomuuden tunne**
- **Ylittää normaalin toimintakyvyn tapahtumahetkellä**
- **Estää normaalin psyykkisen työskentelyn**
- **Usein ennustamaton, häpeällinen ja syyllisyyttä herättävä**
- **Lähes aina 'kompleksinen':**
 - **Kietoutuu sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen**
 - **Aktivoi muita kielteisiä kokemuksia**

Trauman luonne

		<u>Luottamuksen menetys</u>	
		Matala	Korkea
<u>Hengenvaara</u>			
Matala	Tapahtuma ei traumaattinen	• Emotionaalinen väkivalta • Laiminlyönti	
Korkea	• Luonnonkatastrofi • Liikenneonnettomuus	• Sotatrauma • Kidutus • Vakava kaltoinkohtelu lapsena	

(Bowlby, 1991; Freyd, 1996; Janoff-Bulman, 2003)

Kehityksellinen näkökulma traumaan

Ikä & kehitystehtävä	Haavoittuvuus	Kestävyys
<u>Vauvaikä:</u> *vuorovaikutus: kiintymys *turvapaikka *tutkimusmatkailu	*Välttelevä vs. tarrautuva suhde *Turtuminen vs. valppaus *Fysiologinen säätelyn vaikeudet	*Korvaavat kokemukset *Aivojen muotoutuvuus *Perheen vuorovaikutus
<u>Leikki-ikä:</u> *tunteiden hallinta *roolit & empatia *todellisuus & mielikuvitus *mielenteoria (motiivit)	*Vaikeus tunnistaa tunteita *Mielikuvien vaarallisuus *Pelon ja vihan ylitsepursuavuus vs. turtuminen	*Laajenevat ihmissuhteet *Leikkien, satujen ja mielikuvituksen parantavat voimat *Syy- ja seuraussuhteiden mielekkyys

Kehityksellinen näkökulma traumaan

Ikä & kehitystehtävä	Haavoittuvuus	Kestävyys
<u>Keskilapsuus:</u> *ongelmanratkaisut *omat ja toisten mielenmallit *toverit & ystävyys	*Keskittymisvaikeudet *Pelkojen konkretia *Mustavalkoisuus	*Hienostuneet päättelymallit *Idearikkaus *Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
<u>Nuoruus:</u> *tulevaisuus *intiimit suhteet *moraali- ja maailmankatsomus	*Unelmien pelko *Kapeutunut tulevaisuus *Epäluuloisuus & viha *Psyko fyysiset muutokset vaativia	*Usko haavoittumattomuuteen *Kokemusten nälkä *Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Leikki-ikä kehitys

- Symbolinen 'ikään kuin' maailma > sosiaaliset narratiivit, syy-seuraus, hyvä-paha, roolit, empatia, matkiminen, aktiivisuus
- Leikki muuttuu rinnakkaisesta vastavuoroiseksi
- Emootiot eriytyvät: syyllisyys ja häpeä
- Toisen näkökulman 'näkeminen'
- Mielenteoria alkaa muotoutua: motiivit teoille, tunteille, seuraamuksille
- Autobiografinen muisti: minuuden ja kertomusten rakennusaineet

Trauma ja symbolinen kehitys esim. leikki

Leikistä puuttuvat 'parantavat' piirteet

- Kapea repertuaari –toistaa traumaa
- Teema, roolit ja juoni toistuvat muuttumattomina
- Pakonomaisia piirteitä ja ilon täydellinen puuttuminen
- Trauman käsittely konkreettista; puuttuvat symbolit, kertomuksellisuus ja fantasia
- Leikki ei tuo helpotusta ahdistukseen
- Huolestuttavinta on leikin puuttuminen

Nuoruusikä



- Suuria biologis-sosiaalisia muutoksia lyhyessä ajassa
- Usko omaan haavoittumattomuuteen
- Usko kykyyn muuttaa maailmaa
- Voimakas reagointi epäoikeudenmukaisuuksiin
- Itsevarmuuden ja pelon voimakas vuorottelu
- Kaikkivoipaisuus, toisaalta pienetkin vastoinkäymiset horjuttavat käsitystä itsestä
- Negatiiviset tunteet ja tunteiden korkea intensiteetti

Kiintymyssuhde ja trauma: uhkan ja turvan tasapainoilu



Opitaan

- Luottamus
- Kausaalisuhteet
- Tunnekuohun rauhoittaminen
- Turvautuminen toiseen

Trauma aktivoi

- * Muistityypit
- * Avun hakeminen
- * Pääsy tunteisiin
- * Tunteiden säätely
- * Surun ilmaisut
- * Selviytymiskeinot

Trauma & Kiintymystyyli

- * Mielenterveysongelmien ilmaiseminen
- * Traumasta 'viisastuminen'
- * Pääsy mielikuviin ja muihin resursseihin
- * Sosiaalinen jakaminen

Kiintymystyyli ja trauman kognitiivis-emotionaalinen prosessointi

Turvallinen

- Pääsy tietoihin ja automatisoituneisiin tunteisiin ja ajatuksiin: eheytyminen on mahdollista
- Pääsy sekä kielteisiin että myönteisiin tunteisiin
- Pääsy sekä episodiseen että semanttiseen muistiin: eheytyminen/koherenssi

Välittelevä

- Vaikeaa tunneilmaisut, minimoi tuskaa
- Helppoa analyyttisyys ja kognitiivinen työskentely
- Vähän muistoja, luonteeltaan semanttisia

Jumiutunut-ristiriitainen

- Vaikea raamittaa tunteita, informatio vääristyy
- Emotiot ovat intrusiivia, hallitsemattomia ja voimakkaita
- Menneisyys dominoi
- Jäsentymätön episodinen muisti

Kiintymyssuhdemalli & trauma I

Kiintymyssuhdemalli kertoo:

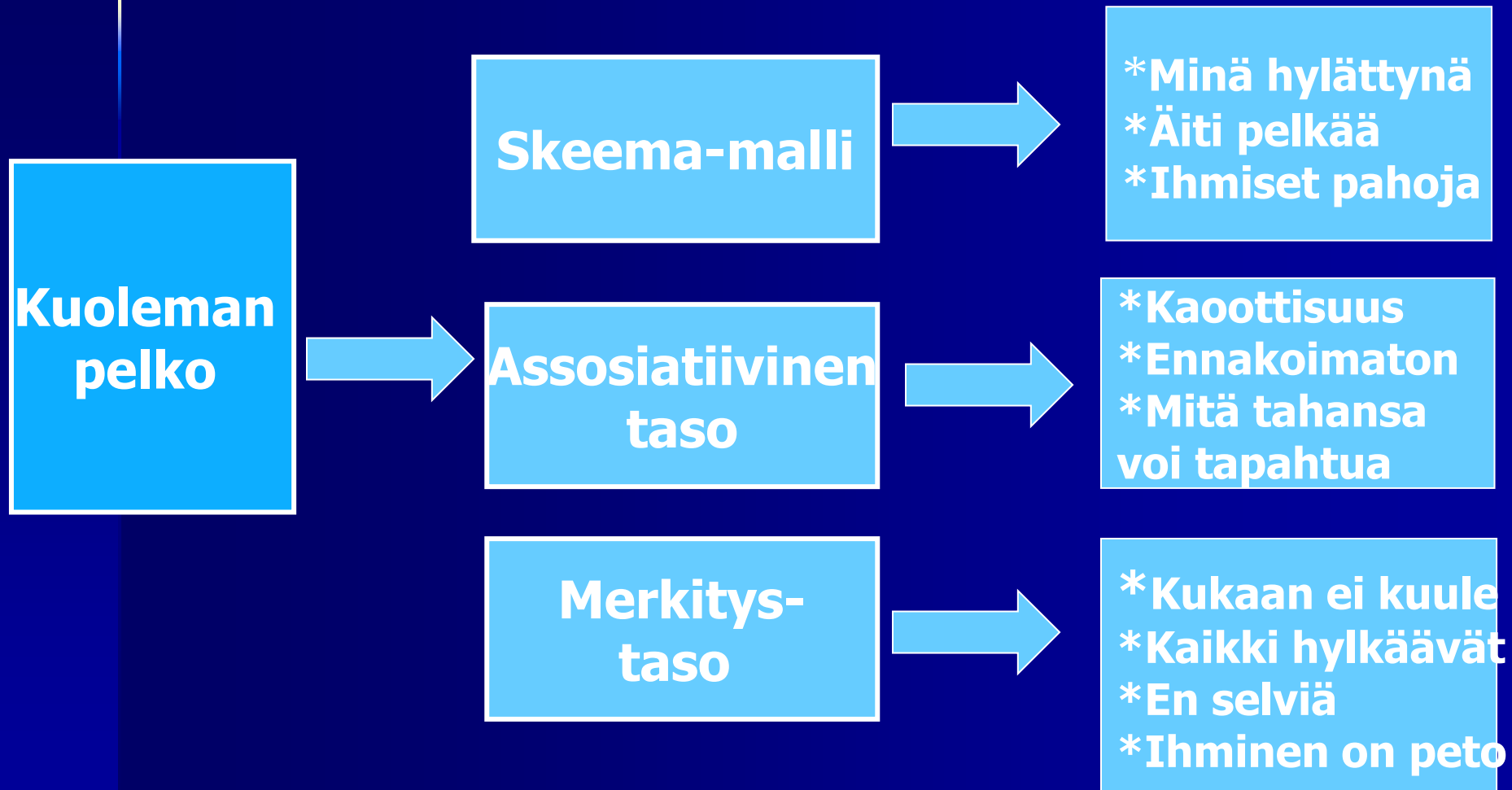
- Miten ja mitä tunnemme & havaitsemme tunteita
- Ajattelemme ja muistamme
- Tukeudumme toisiin hädän hetkellä & olemme läheissuhteissa
- Kiintymyskäyttäytyminen suojaa, mutta jatkuva kiintymyskäyttäytymisen virittyminen kuormittaa ja vaarantaa hyvinvointia

Kiintymyssuhdemalli & trauma II

- Kiintymyssuhdemallin turvarakenne virittyy uhkassa ja vaarassa (trauma, stressi, sairaus)
- Kiintymyssuhde tyyli aktivoituu myös tärkeissä elämänvaiheissa: raskaus, lasten kodista lähtö, puolison kuolema
- Turvattomasti ja turvallisesti kiintyneet havaitsevat ja tulkitsevat ja vastaavat uhkaan omalla ainutlaatuisella tavalla

Trauman vaikutus, pelon aktivaatio

(Beck ym. 2019)



Trauman kokonaisvaltainen rooli: esim. oppimisessa

Tunteiden säätely – emootiot

- **Osittuneita ja hallitsemattomia tunteita**
- **Puuttuu eheyden kokemus (Yllyke lyödä, paeta – ei tunne-elämystä)**
- **Pelko käyttäytymisen tasolla hallitsee (impulsiivisuus)**
- **Kaventuneita ja puudutettuja tunteita**
- **Ylitsevuotavia, virittyneitä tunteita, joita on vaikea tunnistaa**

(Ehlers ym., 2003, Diab ym., 2017; Pollack ym., 2000; Scrimin ym., 2009)

Trauman muistaminen

(Ono ym., 2017; Peltonen ym., 2017; Rubin ym., 2009; Russel ym., 2017)

Traumaattinen muisto

- Aistipohjainen ja emotionaalinen
- Näkö, kuulo, haju ja ruumiinasennot
- Vaikea jakaa muille
- Muistot muuttumattomia
- Alkuperäiset mieleenpalautumat säilyvät
- Mielentila ja vihjeet herättävät eloon

Normaali muisti

- Kielellinen: Voidaan kertoa toisille ja jakaa symbolisesti
- Yhdessä rakennettu
- Merkitykset muuttuvat
- Muistot hämärtyvät ajan mittaan
- Heräävät eloon tahdonvaraisesti

Traumatisoituminen

Kauhu, uhka, vaara

Tapahtuma

**Virittyminen
vaaraan**

**Sensomotorinen
muisti**
ei episodeja

**Havainnot ja
tunneilmaisu
vääristyvät**

**Psykologiset
mekanismit**

Painajaisunet

Pelkotilat

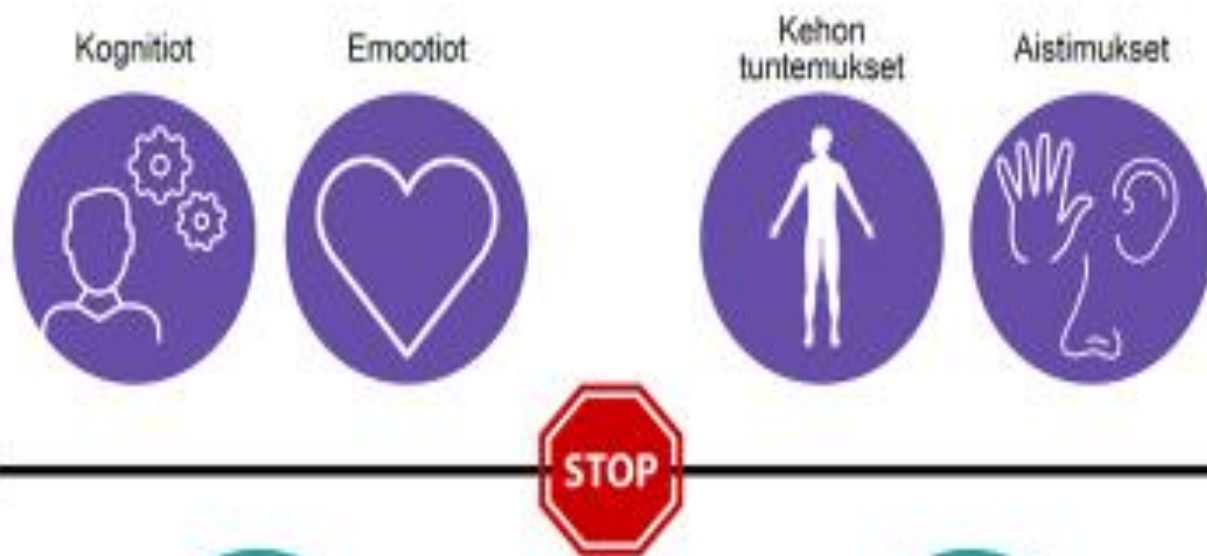
**Trauman uudelleen
kokeminen**

Ilmioireet

Traumatapahtuman kaksoisprosessointimalli

(Brewin, Dalgleish & Joseph, 1996; Brewin, Gregory, Lipton & Burgess, 2010)

Polttavat muistot



Faktat



Konteksti
(aika ja paikka)

Viileät muistot

Toleranssi-ikkuna

Hyper eli ylivireys
(taistele, pakene,
jähmety)

**Optimaalinen
vireystila**

Hypo eli alivireys
(väsytys, dissosiaatio)

Pystymme oppimaan,
olemana toista lähellä...



S
T
R
E
S
S

*Käännetty: Horeweg A, Gedragsproblemen in de klas in
het basisonderwijs*

Materiaaleja trauman käsittelyyn ja työskentelyyn

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit/julisteet-ja-kortit>

Vennyn ja Eeron ihania kuvia –taidekorttipakka

Tunnekortit varhaiskasvatukseen

Mielenterveys voimaksi – kuvakortit

<http://verkkokauppa.pesapuu.fi/category/2/korttisarjat-ja-pelit>

Mun Stoori –kortit

Nallekortit

Vennyn ja Eeron ihania kuvia -taidekorttipakka

<https://www.lautapelit.fi/Partypelit/Dixit>

Dixit-pelin kortit

Trauma ja sosiaaliset suhteet I

Perhesuhteet

- **"Hiljaisuuden salaliitto": tietää että tietää, mutta suojelee vaikenemalla**
- **"Traumakokemukselle ei ole sanoja": muistot eivät taivu kertomuksiksi; ruumiinmuisti ei jaettavissa**
- **"Syvä yksinäisyys": Vain sama kokemus yhdistää**
- **Tunteet tarttuvat tiedostamatta**
- **Lapsen avuttomuus herättää vanhemman traumamuiston**

Danieli, 1984 Daalgrad & Montgomery, 2014

Trauma ja sosiaaliset suhteet II

Sisarussuhteet

- Emotionaalinen työnjako: yksi oireiden kantaja, toinen pelastaja, kolmas psykologi, neljäs ilopilleri
- Sisarukset kokevat saman perheympäristön omalla ainutlaatuisella tavalla
 - Temperamentti: elämyshakuisuus vs. ärsykesäästö, tunnesäätelyn tavat: toisiin vs. itseen tukeutuminen
 - Vanhemmat suhtautuvat erilailla: syntymäjärjestys
 - Herkkyys pahoille ja hyville kokemuksille: "orgidea ja voikukkalapset"

Diab, 2018; Piotrowski, 2011; Plomin ; Peltonen ym., 2010, Punamäki, 2014; 2023

Trauman myönteiset seuraukset

Jälkitraumaattinen kasvu

- Elämän merkityksen kirkastuminen
- Ihmissuhteiden tärkeys
- Henkisyys ja hengellisyys

Perhesuhteet

- Välittäminen ja myötätunto
- Viisastuminen
- Kokemusten rikkaus

Ylisukupolvinen reslienssi

- Havaittu alkuperäiskansoilla
- Kidutuksen/kansanmurhan uhreilla

Miten trauma uhkaa mielenterveyttä:

Traumaperäinen stressireaktio, PTSD

	KÄYTTÄYTYMINEN	TUNNE	AJATTELU
UUDELLEEN KOKEMINEN	Aggressio Itsetuho Impulsiivisuus Väkivaltaisuus	Ahdistus Viha Pelko & Kauhuhu	Pakonomaisia ajatuksia Vaikeus ohjata ja kohdistaa ajatuksia
VÄLTÄMINEN	Tilanteiden/ Ihmisten välttäminen Karkailu Päihdeongelmat	Turtuminen Vaikeus tunnistaa omia tunteita	Dissosiaatio Muistamatto- muus
AKTIVAATIO	Ylivalppaus Tuijotus Säpsähtely	Ärtyneisyys Hermostus Itkuisuus	Keskittymis- vaikeudet Päätöksenteko vaikeudet

(Brewin, 2000; Haapasalo, 2007; Horowitz, 1975)

Hoito ja apu: Poistaa oireet ja/tai houkutella voimavaroja (Peltonen & Palosaari, 2014)



Trauman noidankehä

- Trauma vähentää esim. unen piirteitä, jotka suojaavat mielenterveyttä: fantasia, emotio, juonellisuus, teemojen repertuaari
- Trauma vähentää tunteiden repertuaaria, joka eheyttäisi trauman jälkeen
- Trauma vähentää episodisia muistoja, jotka helpottaisivat sosiaalisen jakamisen

Tärkeitä kysymyksiä seurannassa

- **Vuorokausirytmä -Yölliset kauhukuvat**
- **Oireilu toiminnallista – itsemurhavaara**
- **Haavoittuvuus traumaperäiselle stressille:**
 - *Kohonnut sydämensyke, *Voimakas säikähähdysreaktio
 - *Reaktiot eivät tasaannu, * Poissaolevuus ja 'Shokki'
- **Rajut muutokset ihmissuhteissa: perhe ja ystävät**

Esimerkki 'auttamisen tasoista' trauma- ja katastrofitilanteessa

A) INTERVENTIO

- Oireisiin kohdistuva
- Hoito/terapia

Akuutit oireet, depressio, aggressio, PTSD & dissosiaatiot

B) PREVENTIO/ EHKÄISY

- *'Resilienssi' ryhmät*
- *Psykoedukatiivinen tieto*
- *Perheiden tukeminen*

Vaarassa olevat: haavoittuneet, yksinäiset, aikaisemmat traumat, perhekonfliktit

C) MIELENTERVEYS PROMOOTIO/ EDISTÄMINEN

- *Koulu: lukujärjestykseen eheyttäviä elementtejä*
- *Terveystieteiden huolto: oireiden tunnistaminen, arvointi ja työnjako*
- *Kansallinen strategia, arvomuutos, politiikka*

Kaikki katastrofille tai traumalle altistuneet perheet

Trauman eheyttämisen elementtejä I

Kognitiivinen raamittaminen

- Ohjattu uudelleenjäsentäminen -> hallinnantunne: esim. Unikertomus "Katsellaan TV:stä, muuta väritystä, kokoa, juonta, henkilöitä, lopputulemaa
- Sisäinen puhe, tunnekuopat, auttaja-skeemat

Vinoutumien havaitseminen ja työskentely

- Uudet selitysmallit, Noidankehät tietoisiksi

Emootioiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaisu

- Mielen ja ruumiin kartasto, missä pelko tuntuu
- Aistikokemukset herättävät trauman eloon
- Itsehavainnointi, stressinkäsittely- ja rentoutustekniikat

Trauman eheyttämisen elementtejä II

Traumamuiston kertominen ja prosessointi

- Moniaistiset tarinat ja omaelämäkerrallinen muisti
- Osittuneiden ja katkenneiden tunnetilojen liimaaminen

Traumamuistolle vähittäinen altistaminen

- Moniaistiset harjoitukset, kaksoisprosessointi
- Turvallisuuden ja kontrollin tunteen harjoittelu
- Tikapuut, vähittäinen lähestyminen

Psykoedukatiivinen tieto ja oivallus

- Paralellit tarinat: Olipa kerran...
- Milloin huoli, mistä apua, itsehoitokeinot, sisäinen ääni

Tulevaisuuden turvakartta ja traumasta vahvistuminen

Parantumisen vaikutuspolut

Terapia vaikuttaa usean mekanismien kautta

- **Attribuutiot (avuttomuus), tunne (syyllisyys, häpeä)** (Gallagher & Resic, 2012)
- **Ajattelu- ja selitysmallit (Minä arvoton; Maailma uhkaava; Ihmiset pahoja)** (McLean & Foa, 2011)
- **Aivotutkimus osoittaa muutoksia pelko-hermoverkon toiminnassa** (mantelitumakkeen aktiivitason lasku) (Bryant et al., 2008; Felmingham ym. 2013)
- **Muistaminen: episodinen ja narratiivinen lisääntyä ja aistipohjainen/proseduraalinen vähentyy** (Akbarian ym., 2015; Maccallum & Bryant ym., 2011;; Leer ym., 2014; 08)

Kiintymyssuhde terapiassa

- **Terapeutti tietoinen: yhteensopivuus**
- **Vaara (myös symbolinen) aktivoi kiintymyskäyttämistä**
- **Terapiassa**
 1. **Luodaan turvasatama, korvaava tunnesuhde mahdollistaa ihmissuhteiden tutkimisen ja turvautumisen**
 2. **Tutkitaan omia kiintymyssuhdehahmoja**
 3. **Tutustutaan omiin sisäisiin työskentelymalleihin (skeemat, sisäinen puhe, jos-kun tarinat)**
 4. **Mahdollistetaan pääsy 'metatasolle' – tietoinen tarkastelu kiintymyskokemuksen siirrosta nykysuhteisiin**
 5. **Opitaan ymmärtämään miten uusi trauma aktivoi sekä vanhat traumat että selviytymiskeinot ja turvaverkot**
 6. **Terapia-allianssi- ja transferenssi jäsentyvät 4 kiintymystyyppin mukaan (XXX).**

Suosittelaaan

Traumaan kohdistuva Kognitiivis-behavioraalinen terapia (TF-CBT)

- **Tehokasta ja tuloksellista**
- **PTSD vähenee enemmän kuin sosiaalista tukea saavien ryhmässä**
- **Ei evidenssiä, että olisi huomattavasti parempi kuin muut terapiat, mutta tehokkaampaa (aika)**

Parantavat elementtejä

- Uudelleenkokeminen turvallisessa paikassa
- Elämyksellinen kokemuksen hallinta
- Kokemuksellinen eheytyminen: moniaistisuus
- Tunteen ja ajattelun yhtäaikaisuus
- 'Unohdus on mahdollista' intensiivisen muistamisen avulla

Huom! Strukturoidut terapiat ovat tehokkaita lapsilla ja nuorilla, jotka kärsivät traumaperäisistä stressioireista (PTSD) ; Inhimillinen tuki kun ei PTSD

Suosittelaa

Silmänliike- ja prosessointiterapia (EMDR)

- Tuloksellista ja tehokasta
- Vähentää PTSD oireita yksittäisiä ja kroonisia traumoja kokeneilla lapsilla ja nuorilla
- Parantavat elementit: Eheytyksen edistäminen
Trauman kokeminen turvallisesti
Moniaistisuus

Ei suositella

Trauman jälkipuinti – yksi ryhmätapaaminen + trauman käsittelyä

- Ei ole tehokasta – PTSD oireet laskevat sekä jälkipuinti että yleistä tukea saavien keskuudessa
- **Tärkeää:** Muut tuen ja avun muodot tärkeitä: informaatio, emotionaalinen tuki, empatia, vanhempien tuki, turvallisuuden tunne takaisin

Trauman itsehoitokeinot

- **Unennäkeminen**
- **Leikki**
- **Mielikuvitus**

Trauma ja unennäkeminen I

Trauman vaikutus:

- **Unen sisältö:** takaa-ajoa, putoamisia, ja fyysistä vahingoittumista
- Kurdilapsilla myös oman kuoleman näkemistä unissa

Unen rakenne

- Unet osittuneita ja konkreettisia ("näin unta koirasta", "joku ajoi minua takaa")
- Pelko ja ahdistus keskeyttivät unen, eivät sisältäneet kertomuksia, narratiiveja ("Huusin apua, mutta heräsin omaan huutooni")

Trauma ja unennäkeminen II

- Runsaasti fyysisiä tuntemuksia ja toimintaunia ("juoksin karkuun, mutta jalat liimautuivat maahan")
- Emootiot puuttuvat (sekä negatiiviset että positiiviset)
- Symbolinen, metaforinen ja fantasiarikas sisältö vähenee

Mielenterveyttä suojelevat unet

- **Symbolinen, metafora, tarunkaltainen**
- **Kerronnallinen: näyttämä, henkilöt, juoni, kohokohta, jännitys, tiheennys, loppu ja opetus**
- **Turvaa tarjoavat ihmissuhteet**
- **Tunteiden ilmaisu, sekä myönteiset että kielteiset**
- **Runsaasti ajan- ja paikan vaihtelua**

Trauman yhteys unen sisältöön ja rakenteeseen

(413 Palestiinalaista & 121 Kurdi & 90 suomalaista lasta)

Tuloksia I

- **Unella on kompensoiva merkitys:
päivän kauhut > lohdulliset unet
Aktiiviset selviytymiskeinot päivällä > passiiviset yöllä
Sankaruus päivällä > pelot yöllä ja päinvastoin**
- **Trauma lisäsi unen muistamista**
- **Symbolinen, kerronnallinen, turvaa tarjoava ja tunnelautunut unen sisältö suojelee mielenterveyttä**

Suojeleva Unensisältö

■ Vanhempi suojelee

Esim.

Näin unta, että sotilaat tunkeutuivat naapuritaloomme. He rikkoivat oven ja ottivat heidän poikansa vangiksi. Laiton valon päälle, ja sotilaat tulivat huoneeseeni ja kysyivät, miksi olin sytyttänyt valon. Olin peloissani ja vapisin kauttaaltani. He löivät minua kasvoihin. Huusin äitiäni. Hän tuli ja otti minut pois sotilailta ja sanoi heille: "Mutta hänhän on vain pieni poika".

Haavoittava Unensisältö

■ Suojelija puuttuu

Esim.

Näin unta, että olin merenrannalla simpukoita keräämässä. Sotilaat ilmestyivät yhtäkkiä ja alkoivat seurata minua. Muut lapset juoksivat karkuun, mutta minä en voinut juosta, jalkani liimautuivat maahan. Huusin apua, mutta kukaan ei kuullut minua. Meren aallot nousivat ja tulivat korkeiksi, aallot lähestyivät minua, aallot peittivät minut alleen.

Suojeleva Unensisältö

■ Symbolinen, tunteikas & mielikuvitusta

Esim. Viime yönä näin unta, että vesi oli kuivunut merestä.. Minä kävelin keskellä kuivanutta merta. Yhtäkkiä näin ison kalan edessäni ja pelästyin. Kysyin kalalta, miksi sinä osaat puhua toisin kuin muut kalat. Hän vastasi: Puhun sinulle, koska haluan suojella sinua muiden kalojen vihalta ja raivoa-valta mereltä. Sanoin hänelle, miten meri voi raivota kun se on kuivunut. Kala käski minua kiirehtimään, koska meri on vain unessa ja kun se herää, se saa takaisen oman luonteensa..

Haavoittava Unensisältö

■ Toistaa todellisuutta & tunteet puuttuvat

Esim. Näin unta, että sotilaat seurasivat minua leirin katuja pitkin. Juoksin minkä jaksoin. Ne seurasivat ja juoksivat yhä kovempaa, kunnes ne saivat minut kiinni ja sitoivat käteni ja veivät minut vankilan sisään. Ne kuulustelivat minua ja syyttivät minua kivien heittämisestä. Sanoin etten ollut heitellyt kiviä. He kysyivät olinko tehnyt molotov-koktailia, Sanoin että en, He lähettivät minut 18 kuukaudeksi vankilaan.

Orpolapsen uni (esim. 1)

- Näin unta, että taivaalta satoi tulta, olin äitini ja siskoni kanssa huoneessa, leirin lähellä. Yhtäkkiä tuntematon mies astui huoneeseen. Kysyin häneltä mikä on tämä tuli joka sataa taivaasta. Hän sanoi tämä on teidän loppu.
- Unessa äitini oli pukeutunut valkoiseen asuun ja hän puhui minulle lempeällä äänellä ja kauniita asioita. Sitten hän alkoi itkeä ja kysyin häneltä: "Miksi sinä itket?", ja hän sanoi: "Missä sinä olet?". Sanoin hänelle, että olen isoäidin talossa.

Orpolapsen uni (esim. 2)

- Näin unta, että isäni ja äitini olivat mustassa autossa. Huusin: "Isä, Isä", mutta hän ei kuullut minua, eikä vastannut. Sitten hän sanoi: "En tullut takaisin sinun luoksesi", Itkin ja huusin: miksi et tullut takaisin luokseni"
- Näin unta, että olen pimeässä kuopassa, huusin ja itkin ja huusin uudestaan, itkin: "Isäni, isäni tule pelastamaan minut". Sitten isäni tuli ja nosti minut ylös. Olin hyvin onnellinen, menimme kotiin siskoni taloon. Halasin kaikkia ja he halusivat minua. Olimme onnellisia.

Mielenterveyttä suojelevat unet

- **Symbolinen, metafora ja tarunkaltainen**
- **Kerronnallinen: näyttämä, henkilöt, juoni, kohokohta, jännitys, tiheennys, loppu ja opetus**
- **Turvaa tarjoavat ihmissuhteet**
- **Tunteiden ilmaisu, sekä myönteiset että kielteiset**
- **Runsaasti ajan- ja paikan vaihtelua**

IDEOITA: Sosioemotionaalinen ryhmäytyminen – sopii trauman kokeneille lapsille ja nuorille

- **Yhteispelikäsikirja@Niilo Mäki Instituutti**
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129900/URN_I_SBN_978-952-302-586-8.pdf?sequence=1
- **Helenius, J. (2014). Reissuvihkosta dialogiin**
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=reissuvihkosta+dialogiin>
- **Peltonen, K., Ferdinand, G., Qvarnström-Obrey, A.-C., & Zilliacus, P. (2018). Tasa-ryhmä: Ryhmätuen malli alaikäisyksiköille.**
<https://research.uta.fi/tasa/tasa-materiaalit/>
- **[Oulun normaalikoulu-Tiedenorssi: https://peda.net/oulun-yliopisto/onk/opetusharjoittelu/perusharjoittelu/yr/eoitksijolo](https://peda.net/oulun-yliopisto/onk/opetusharjoittelu/perusharjoittelu/yr/eoitksijolo)**
- **Säävälä, M. (2012). Koti, koulu ja maahan muuttaneiden lapset. Oppilashuolto ja vanhemmat hyvinvointia turvaamassa. Väestöliitto Väestöntutkimuslaitos Katsauksia E43/2012**

IDEOITA: Pakolaisnuorille tarkoitetut materiaalit sopivat trauman kokeneille lapsille ja nuorille

- THL-PALOMA
- <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/paloma-koulutus>
- Käytännöllistä ja tiivistä tietoa ammattilaisille pakolais- ja turvapaikanhakijalasten ja nuorten koulunkäynnin tueksi:
- <http://traumajaoppiminen.fi>
- Koulutuksia, konsultaatiota (maksullista)
- <https://www.oppimistaito.fi/>

IDEOITA: Trauman kokeneen kohtaaminen

- Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa : PALOMA-käsikirja
- <https://oppimateriaalit.jamk.fi/kotopaikka/>
- Mielenterveystalo – <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisi>
- Mieli ry:
Oivamieli (Oivan avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja löytää lisää mi
elekkyyttä elämään)
- ”Tunnista tuska”: Opas hoitohenkilökunnalle kidutustrauman tunnistamisesta.
- Kriisejä ja traumaattisia tilanteita kohdanneet maahanmuuttajanuoret -tallenne
(30 min) (OSMO-Monikulttuurista osaamista Ohjaamoihin -projekti ESR 2016-
2019)

Lähteitä I

- Barber, B.K., McNeely, C. A., El Sarraj, E., Daher, M., Giacaman, R., Arafat, C., . . . Abu Mallouh, M. (2016). Mental suffering in protracted political conflict: Feeling broken or destroyed. *PLoS ONE*, 11(5), e0156216. doi: 10.1371/journal.pone.0156216
- Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 140, 69-97. doi: 10.1037/a0033722
- Brewin, C. R. (2015). Re-experiencing traumatic events in PTSD: new avenues in research on intrusive memories and flashbacks. *European Journal of Psychotraumatology*, 6. doi: 10.3402/ejpt.v6.27180
- Byrne, C. A., Hyman, I. E., & Scott, K. L. (2001). Comparisons of memories for traumatic events and other experiences. *Applied Cognitive Psychology*, 15(7), 119–S133.
- Cassiotore (2008) Opetushallitus 2008: R Cacciatore: **Aggression portaat**. Aggressiokasvatusmalli haasteellisten tunteitten hallintaan. Toteutettu EU-projektina väkivallan ennaltaehkäisyyn (kirja + CD). Också på svenska: **Aggressionens trappsteg**.
- Calmer classrooms. A guide to working with traumatized children (2013). States of Victoria and Queensland, Australia.
<https://education.qld.gov.au/student/Documents/calmer-classrooms-guide.pdf>
- Corrigan, F.M, Fisher, J.J., & Nutt, D.J. (2011). Autonomic dysregulation and the window of tolerance model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of Psychopharmacology*, 25(1), 17-25. doi: 10.1177/0269881109354930
- Das Munshi, J., Leavey, G., Stansfeld, S. A., & Prince, M. J. (2011). Migration, social mobility and common mental health disorders: critical review of the literature and meta-analysis. *Ethnicity & Health*, 17. doi: 10.1080/13557858.2011.632816
- Diab, M., Punamäki, R.L., Qouta, S.R., Palosaari, E., & Peltonen, K. (2017). Can functional emotion regulation protect children's mental health from war trauma? A Palestinian study. *International Journal of Psychology*, 54(1), 42-52. doi:

Lähteitä II

- Ehlers, A., Clark, D., Hackmann, A., McManus, F., & Fennell, M. (2005). Cognitive therapy for post-traumatic stress disorder: development and evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 43(4), 413-431. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2004.03.006>
- Eloranta, S. J., Peltonen, K., Palosaari, E., Qouta, S. R., & Punamäki, R. L. (2016). The role of attachment and emotion regulation in the psychosocial intervention Among War-Affected Children. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 1-14. doi: 10.1007/s40653-016-0115-y
- Haapasalo, J. (2007). Aiheuttavatko lapsuuden traumakokemukset psyykkisiä häiriöitä? *Psykologia*, 02, 84-100
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. doi: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. New York: Norton.
- Peltonen, K., Kangaslampi, S., Qouta, S., & Punamäki, R.L.(2017). Trauma and autobiographical memory: contents and determinants of earliest memories among war-affected Palestinian children. *Memory*, 10.1080/09658211.2017.1303073
- Slone, M., & Mann, S. (2016). Effects of war, terrorism and armed conflict on young children: A systematic review. *Child Psychiatry & Human Development*, 47(6), 950-965. doi: 10.1007/s10578-016-0626-7
- Trickey, D., Siddaway, A. P., Meiser-Stedman, R., Serpell, L., & Field, A. P. (2012). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review*, 32(2), 122-138. doi: 10.1016/j.cpr.2011.12.001
- Turunen, T., & Punamäki, R.L. (2016). Professionally led peer support group process after the school shooting in Finland: Organization, group Work, and recovery Phases. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 73(1), 42-69. doi: 10.1177/0030222815575700