

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke



**Euroopan unionin
osarahoittama**

SeAMK 
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Sijaistraumatisoituminen lastensuojelussa ja perhepalveluissa



Sijaistraumatisoituminen lastensuojelu ja
perhepalveluissa

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela 1.12.2023

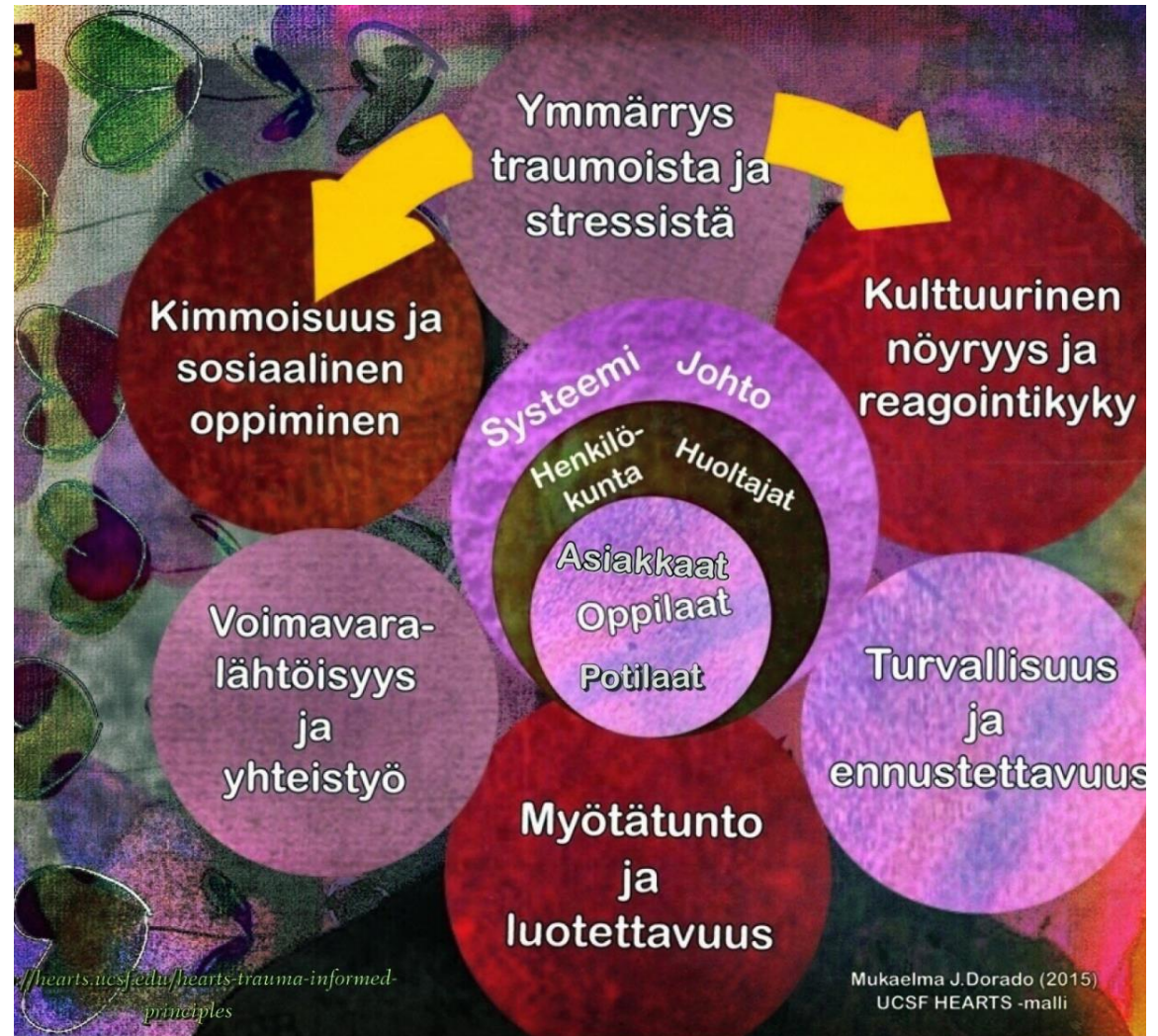
Sisältö

- Hearts-malli
- Pioneeri Sandra Bloomin ajatuksia traumainformoidusta työotteesta
- Sijaistraumatisoituminen ja sekundaarinen traumaattinen stressi
- Rajoista ja niiden merkityksestä
- Systeeminen traumainformoitu ekosysteemi
- Jälkitraumaattinen oppiminen ja kasvu
- Mentalisaatiotaidot
- Tunnetaitojen syventämistä



Hearts-malli

- **Kulttuurinen nöyryys** on jotain, jota ei voida täysin analysoida tai ymmärtää, mutta sitä voidaan pyrkiä arvostamaan ja kunnioittamaan.
- Sille on tunnusomaista vastavuoroisen oppimisen ja kriittisen itsereflekton periaatteet, vallan epätasapainon tunnistaminen ja implisiittisten ennakkoluulojen olemassaolo.
- Sen käytännöt voi synnyttää kunnioittavia kumppanuuksia ja institutionaalista vastuuta.
- Käytännössä kulttuurinen nöyryys voi toimia ohjaavana käsitteenä traumainformoidun työotteiden harjoittamisessa, vakauttamisessa ja voimaannuttamisessa toipumismatkalle.





Mikä on Turvapaikka-malli?

(Sandra Bloom & Brian Farrangher, 2013)

- Turvapaikka-malli on organisatorinen, traumatietoisuuteen perustuva interventioteorია toipumiseen haitallisesta stressistä.
- Se sisältää ymmärryksen systeemiteoriasta.
- Turvapaikka-malli käsittelee tapoja, joilla trauma, vastoinikäymiset ja krooninen stressi vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen
- Se tunnistaa tavat, joilla traumat voivat vaikuttaa kokonaiseen organisaatioihin, erilaisina vastoinikäymisinä ja kroonisena stressinä.
- Turvapaikka on systeeminen malli (biokratia) perustuu joukkoon ohjaavia periaatteita ja työkaluja, jotka vahvistavat sen filosofiaa, kun henkilökunta ja asiakkaat harjoittavat niitä päivittäin.

P.R.E.S.E.N.C.E. Sandra Bloomin uusin malli (2023)

Seitsemän sitoumusta – 100% henkilöstö, asiakkaat, sidosryhmät

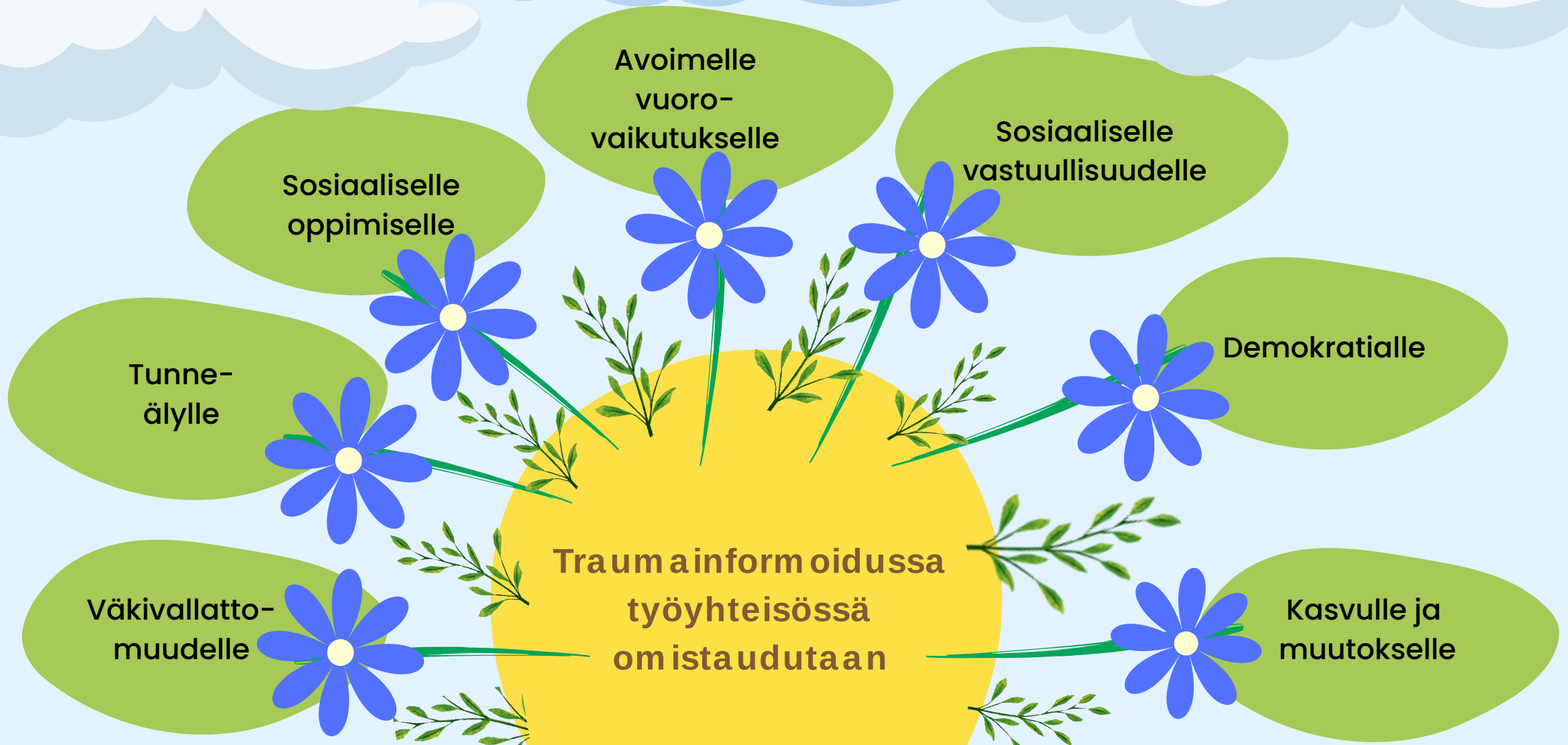
Eivät koske vain johtajia ja henkilökuntaa
vaan myös organisaation asiakkaita

Kysymys on uuden ”käyttöjärjestelmän”
asentamisesta organisaatioon

Omistautuminen näille tukee toipumista
traumaattisista kokemuksista ja
kroonisesta haitallisesta stressistä

Seitsemän turvapaikkamallin omistautumista

(Sandra Bloom, Sanctuary model 2013)

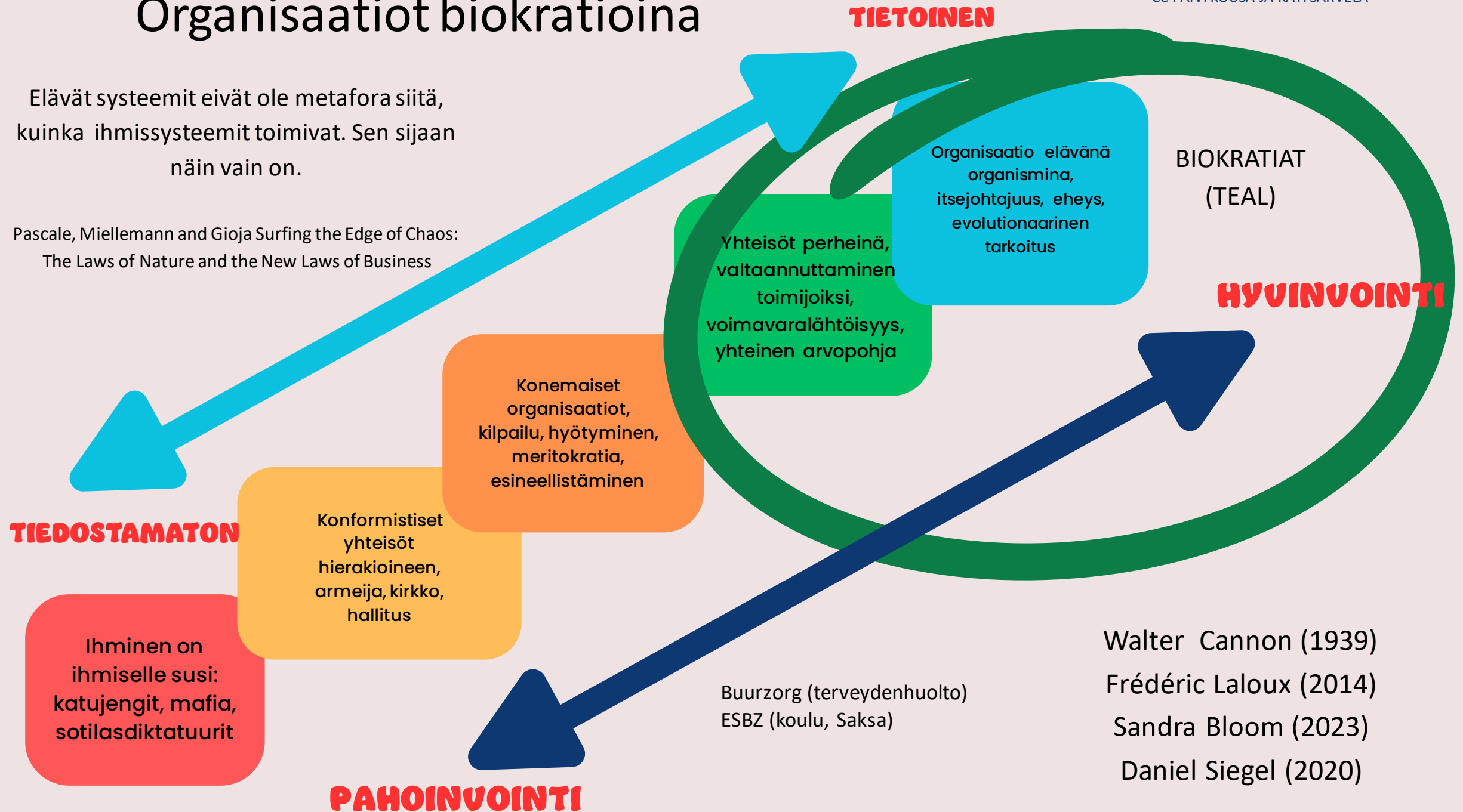


Organisaatiot biokratiaina

CC PÄIVI KOUSA JA KATI SARVELA

Elävät systeemit eivät ole metafora siitä,
kuinka ihmissysteemit toimivat. Sen sijaan
näin vain on.

Pascale, Miellemann and Gioja Surfing the Edge of Chaos:
The Laws of Nature and the New Laws of Business



Kehityksellisesti maadoittunut organisaatio

- Aivan niin kuin lapsilla kiintymyssuhteet, myös organisaatiossa terveet vuorovaikutussuhteet, luovat sen vakaan “käyttöjärjestelmän”. (Sandra Bloom, 2013)
- Maadoittuneessa hoitohenkilökunta elää “lihaksi ja vereksi” yhteisiä arvoja, missiota ja visiota.
- Kun olemme tekemisissä haavoitettujen ihmisten kanssa, organisaation työntekijöiden resonointi ja maadoittuminen on erityisen tärkeää.



Sijaistrauman ennaltaehkäisy, myötätunto(empatia)uupumuksen ja sekundaarisen traumaattisen stressin ennaltaehkäisy



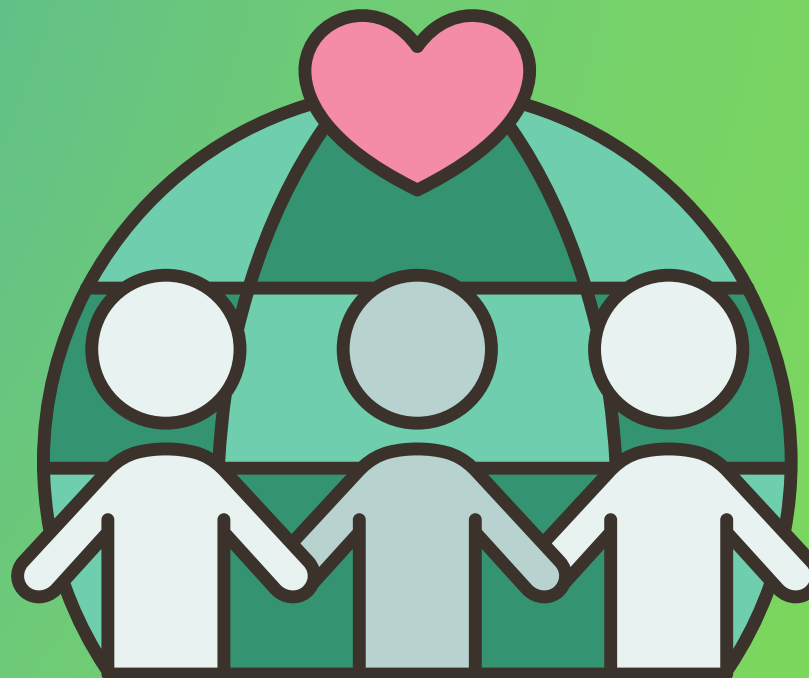
Yhteisölliset (terveet, väkivallattomat ja demokraattiset rakenteet)



Ihmisten väliset toimivat suhteet (erätauko, aktiivinen kuuntelu, NVC, työnohjaus)



Yksilölliset (kehotietoisuus, itsetuntemus, itsekasvatus, itsemyötätunto, tunnetaidot jne.)



Institutionaalinen väkivalta on rakenteellista väkivaltaa, joka syntyy yhteiskunnan toimintaa ohjaavien, eri instituutioiden eriarvoisista ja vahinkoa aiheuttavista rakenteista, normeista, valtajärjestelmistä tai toimintatavoista. Institutionaalista väkivaltaa havaitaan myös lainsäädännössä ja oikeusjärjestelmästä esiin nousevista eriarvoisuuksista. (Naistenlinja)

Yhteisöllistä väkivaltaa taas on tyypillisesti sellainen rakenteellinen väkivalta, joka syntyy yksittäisten yhteisöjen sosiaalisten normien, tai toimintatapojen eriarvoisuudesta. Tyypillistä sille on, ettei vastuuta voida asettaa yhden henkilön harteille, vaan siitä on vastuussa koko yhteisö. Yhteisöllistä väkivaltaa voi esiintyä esimerkiksi erilaisten ääriajattelijoiden keskuudessa, jolloin vaikkapa tietynlaiset aatteet saattavat herättää joissain ihmisryhmissä pelkoa tai tunnetta väkivallan uhasta. (Väkivaltakäsitteiden sanasto)

RAKENTEELLINEN
VÄKIVALTA

Sijaistrauma, myötätuntuupumus ja sekundaarinen traumaattinen stressi

- **Sijaistraumatisoitumisella, myötätuntuupumuksella ja sekundaarisella traumaattisella stressillä** viitataan niihin negatiivisiin vaikutuksiin, joita traumaattisten kokemusten kokeneiden ihmisten kanssa työskentely voi saada aikaan auttajissa.
- Esimerkiksi terapeutit, ohjaajat, asianajajat ja vapaaehtoiset ovat kuvaileet traumatisoivien tapahtumia kokeneiden ihmisten kanssa työskentelyn johtaneen erilaisiin reaktioihin omassa itsessään.
- Auttajat ovat kokeneet pelon, kauhun, surun ja ymmällään olemisen tunteita, ahdistuneisuutta, unettomuutta sekä erilaisia fyysisiä vaivoja. Myös emotionaalinen turtuminen, viha, toivottomuus, haavoittuvaisuus, syyllisyys ja yli- tai alisamaistuminen asiakkaan tilanteeseen ovat tavallisia kokemuksia auttajien parissa.



Moraalinen stressi

Henkilö tietää, miten tulisi toimia oikein, mutta institutionaaliset rajoitteet tekevät tämän mahdottomaksi.

Tällöin stressin vähentäminen edellyttää muutoksia rakenteellisiin tekijöihin.

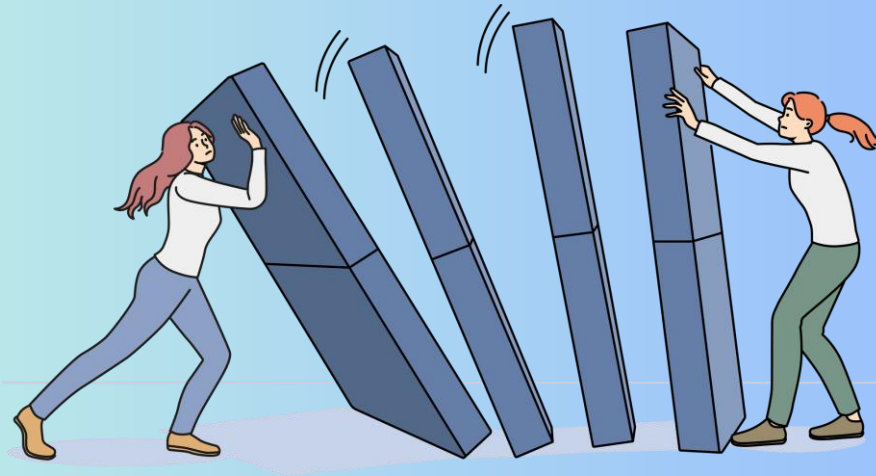




Sekundaarinen traumaattinen stressi

- Sekundaarisen traumaattisen stressin määritelmä syntyy siitä, että auttajat kuulevat ja tietävät asiakkansa traumaattiset tapahtumat ja se vaikuttaa heihin, mutta ei traumaattisen häiriön mittasuhteissa (Figley, 1995)
- Tämä stressi voi myös kertyä, ja muuttua toksiseksi stressiksi niin kuin muutkin haitalliset kokemukset = sijaistrauma
- Voi johtaa empatiaupumukseen (myötätuntuupumukseen).

Kuormittumisen monikerroksellisuus



iloa
Ja toivoa

cc Kati
Sarvela

- Moraalisen stressin, sijaistrauman ja myötätunnon hiipumisen (“empathiaupumus”) yhdistelmän on havaittu koskevan monia etulinjan työntekijöitä, kuten kodittomien parissa työskenteleviä sekä lastensuojelun ja terveydenhuollon työntekijöitä.
- Näiden yhdistelmällä ilman riittävää yhteisöllistä tukea voi olla merkittäviä vaikutuksia työntekijöiden mielenterveyteen ja emotionaaliseen hyvinvointiin.
- Yksilökeskeisten käsitteiden (“loppuunpalaminen”) meidän tulisi enemmän ottaa keskusteluihin mukaan “liiallinen traumataakka” ja “myrkylliset työpaikat”.
- Myös käsitteet “sijaisresilienssi” ja “jälkitraumaattinen kasvu” siirtävät vastuuta vain yksilöille.

Rakenteellisesti terveitä toipumisympäristöjä

- Toipumisvastuuta empatia- ja tuen ympäristöstä ei tule siirtää vain yksilöiden harteille, vaan meillä on velvollisuus luoda instituutioihin rakenteeltaan ja käytännöiltään terveitä, toipumista edistäviä traumainformoituja ympäristöjä.
- Tuetaan työntekijöitä rakenteiltaan terveissä demokraattisissa organisaatioissa (Biokratiat, Sandra Bloom 2023, Teal organisaatiot, Frederic Laloux).
- Panostetaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, stressikuorman purkuun, psykoedukatioon ja ihmisten välisiin terveisiin suhteisiin.
- Marginaalissa toimivien ihmisten palveluita ei tule marginalisoida rakenteellisella väkivallalla ja eväämällä traumatisoituneiden ihmisten palvelujen parissa toimivilta resursseja!
- On eräs rakenteellisen väkivallan muoto olla tarjoamatta työntekijöille riittäviä resursseja eettisesti hyväksyttävien palveluiden tuottamiseen.



Rakenteellisen osaamisen viisi kulmakiveä

1. Tunnistetaan taloudelliset, fyysiset ja sosiopoliittiset voimat jotka vaikuttavat ihmisten väliseen vuorovaikutukseen palveluissa.
2. Luodaan kieli, joka kuvaa rakenteita kuten aliresurssointia, epätasa-arvoa ja etuoikeuksia.
3. Sanoitetaan palvelunkäyttäjien ongelmat myös rakenteellisin käsittein – ei pelkästään yksilöitä korostavin käsittein.
4. Havainnoidaan, luodaan ja implementoidaan uusia parempia rakenteellisia käytäntöjä.
5. Kehitetään kulttuurista nöyryyttä.

Mukaillen artikkelia Structural competency: Theorizing a new medical engagement with stigma and inequality, Metzl, J. M ym. (2014), Social Science & MeMedicine



Hengitysharjoitukset

Oppiakseen tuntemaan itsensä ihminen tarvitsee kokemusta yksin ja rauhassa olemisesta, yhdessä toisten kanssa, sekä kykyä pysyä hiljaisuudessa ja sietää siinä oloa.

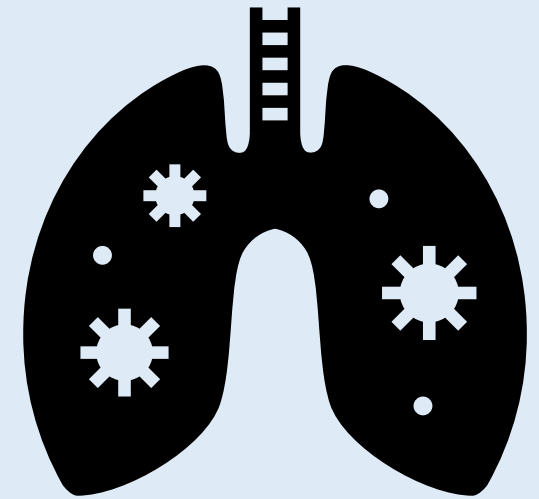
Tätä sanotaan *läsnäoloksi* ja *olla vain* kokemukseksi. Olemisen kokemuksessa syntyy pohja potentiaaliselle tilalle ja itsereflektiokyvylle.

Hengitys lähtee syvältä sisältä ja sen annetaan tapahtua luonnollisesti, omaa pyhää hengitysrytmiä kuullen.

Ihminen tekee löytöjä itsestään, omassa tahdissaan. Työ tehdään sisältäpäin, aistien herkästi kaikkea sitä, mitä itsessä tapahtuu.

Tavoitteena on hengityksen esteiden purkaminen ja virtaavuuden lisääntyminen.

Harjoitukset auttavat katkaisemaan hätäntymisen ja oireiden noidankehän sekä palauttamaan elämänhallinnan tunnetta.



Hengityksen käyttö työvälineenä

1. Hengitys tilaa luovana asenteena ja työvälineenä

- työntekijän hengitystapa vaikuttaa asiakkaaseen ja päinvastoin

2. Rauhallinen hengitys ensiapuna

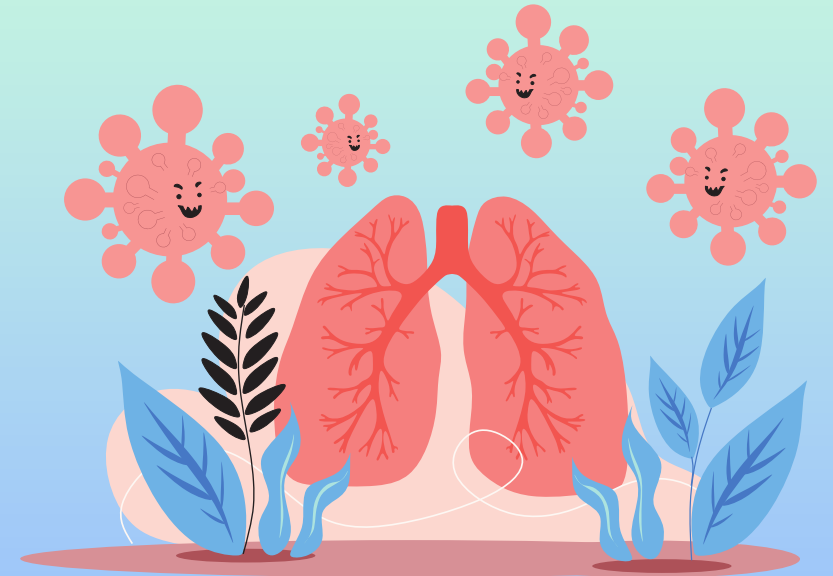
- auttajan rauhallinen läsnäolo on ensisijaista

3. Hengitysharjoitukset osana terapeutista tai hoidollista työtä

- hengitystä voi käyttää työvälineenä, se voi olla keskeinen osa kontaktia ja työskentelyä

4. Hengityksen hyödyntäminen ohjaus- ja opetustyössä

- eri alojen opettajat ja ohjaajat voivat hyödyntää hengitysharjoituksia opetuksessaan ja työssään



HARJOITUS



Haluatko järjestää Erätauko-keskustelun?

Valitse itsellesi sopiva tapa!

Erätauko-toimintamallilla kuka tahansa voi käynnistää ja ylläpitää rakentavaa yhteiskunnallista keskustelua.

KIRJOITTAJAT

Janne Kareinen

Maikki Siuko

JULKAISTU
12.10.2018



Väkivallaton vuorovaikutus

- Harjoitellaan tekemään tarkkoja havaintoja ja tunnistamaan käyttäytymismallit ja olosuhteet, jotka vaikuttavat meihin eri tilanteissa.
- Harjoitellaan ilmaisemaan mitä kulloinkin tarvitsemme.
- Ei luokittelua, ei tuomitsemista, myötäelämisen löytämistä
- Tarkka kuuntelu
- Ei edellytä vastapuolen myötäelämistä



NVC-prosessin neljä askelta

- Havainto
- Tunne
- Tarve
- Pyyntö



Omahoito empatiaupumusta vastaan

- Omahoitoa on myös se, että saamme työtovereiltamme tarvittavan tuen haastavissa tilanteissa.
- Omahoidon kautta mahdollinen reaktiivinen käyttäytyminen voi vähentyä, jolloin toimimme yhä vahvemmin turvan tilasta käsin.
- Koulutuksen ja kokemuksellisen oppimisen kautta resilienssimme voi vahvistua ja ylikuormittuminen vähentyä.
- Itsemyötätunto on tärkeää.
- Työntekijät ja johto yhdessä voivat vaikuttaa hyvän työilmapiirin kautta oman terveytensä sosiaalisiin määrittelijöihin.
- Länsimaisessa kulttuurissa omahoito on käsitetty tyypillisesti yksilökeskeisesti.



Oppimistehtävä

Onko sinulla aikaa levolle, liikunnalle ja terveellisesti ja säännöllisesti syömiselle? Onko unirytmisi kohdallaan? Oletko luonut itsellesi tukiverkoston?

Huolehditko omalla vapaa-ajallasi, että voit tehdä asioita, jotka maadoittavat sinua (meditaatio, hengitysharjoitukset, tanssi, joukkueurheilu, luonnossa käveleminen..)? Millä tavalla työnantajasi huolehtii siitä, että sinulla on tilaisuus välillä hengähtää ja maadoittaa itseäsi?

Onko sinulla tapoja prosessoida tunteitasi ja niihin liittyviä kehollisia kokemuksia? (terapeuttinen kirjoittaminen, TRE, EFT..)

Oppimistehtävä jatkuu...

4. Tunnistatko triggerisi, eli ne tekijät, jotka laukaisevat sinussa toksisen stressivasteen?

5. Tunnistatko keholliset varoitusmerkit, jotka kertovat sinun olevan tipahtamassa ylivireyteen? Osaatko siis ennakoida stressin?

6. Onko sinulla oman elämäsi kriisitilanteeseen suunnitelmia? Miten toimit silloin, jos joudut yllättävän elämäntilanteen eteen? Mitä voisi tapahtua? Kirjaa ylös mahdollisia toimintamalleja.

Yhteinen mieli (Maanmieli, Sarvela 2022)

Tunneherkkyyden ominaisuuksia

1. Tunteet viriävät herkästi: pienetkin asiat aiheuttavat tunnereaktion (sensitiivisyys)
2. Tunnereaktio on voimakas (intensiivisyys)
3. Tunteiden laantuminen on hidasta, tunnereaktiot voivat kestää useiden päivien ajan

CC Minna Katajamäki 2023
(Viisas mieli, opas
tunnesäätelyvaikeuksista
kärsiville Sadeniemi,
Häkkinen, Koivisto,
Ryhänen, Tsokkinen)



TUNNESÄÄTELYLLÄ TARKOITETAAN SEURAAVIA ASIOITA (Linehan 2015)

1. Kykyä **hillitä** voimakkaaseen tunteeseen liittyvää impulsiivista tai pulmallista käyttäytymistä
2. Kykyä **koostaa itsensä** toimimaan jonkin mielialasta riippumattoman tavoitteen suuntaisesti (esimerkiksi kykyä koota itsensä tekemään sitä, mitä kyseisellä hetkellä tarvitsee tehdä)
3. Kykyä **rauhottaa** itseään
4. Kykyä voimakkaan tunnetilan vallitessa **suunnata huomionsa uudelleen** johonkin muuhunkin kuin tunteeseen liittyviin seikkoihin



Tietoinen ja automaattinen tunnesäätely

- Tietoinen ja tahdonvarainen säätely edellyttää tietoista vaivannäköä ja ponnistusta.
- Tietoinen, ponnistusta vaativa tunteiden säätely voi automatisoitua harjoittelun seurauksena. Automaattinen säätely ei siis edellytä tahdonalaista toimintaa.
- Automaattiseen tunteiden säätelyyn vaikuttaa välittömimmin tunneperäisen yhteyden kokeminen, erityisesti sanattomat piirteet (ilmeet, katse, puheen rytmi ja äänensävyt). Pystymme tyyntymään tunteisiimme virittyvien ihmisten läheisyydessä. (Greenberg, 2013)



Temperamentti ja tunnesäätely

- Temperamentilla tarkoitetaan synnynnäistä taipumusta tai valmiutta reagoida tietyntyyppisesti
- Myös tunneherkkyydellä ja reaktiivisuudella on pohjansa temperamentissa
- Temperamentti tarkoittaa yksilöllisiä eroja aktiivisuudessa, sosiaalisuudessa ja kynnyksessä reagoida ärsykkeisiin. Temperamentti on siten melko pysyvä ominaisuus, joka ilmenee varhain lapsuudessa (Goldsmith, 1987).

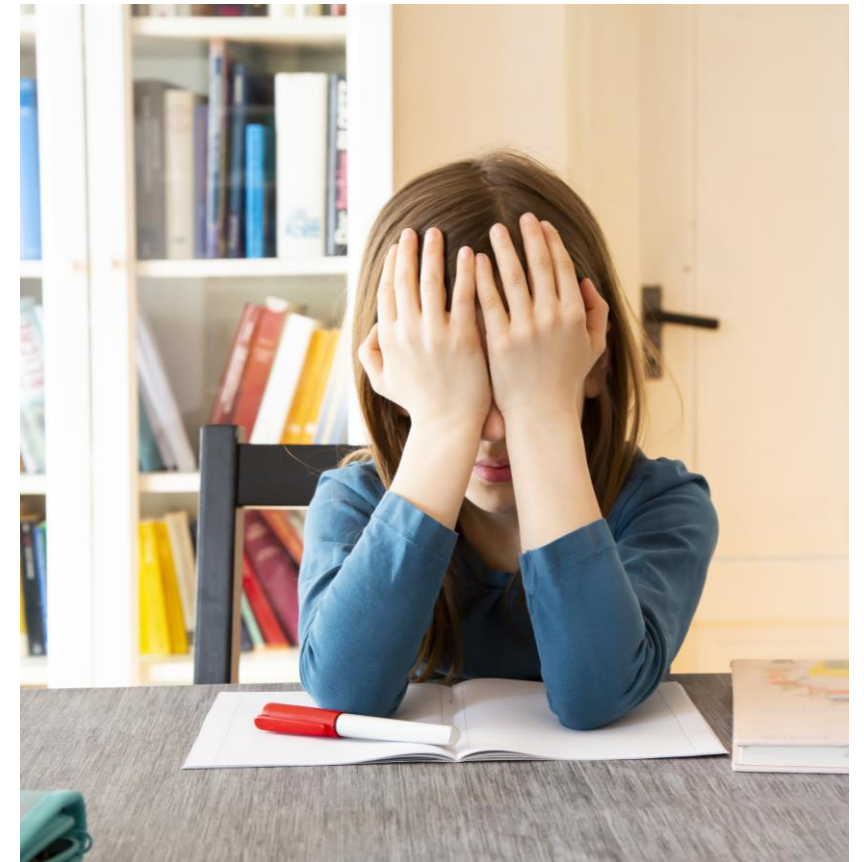
CC Minna Katajamäki,
2023



Mitä tarkoittaa mentalisaatiotaidot?

- **Mentalisaatio eli mielentäminen** tarkoittaa yksilön kykyä pohtia omaa ja toisen ihmisen näkökulmaa ja kokemusta. Mentalisaatio on kyky pohtia, millaisia mielen tiloja voi piillä ulospäin näkyvän reagoinnin ja käyttäytymisen takana.
- **Mielentämisen taito** on kykyä ymmärtää mielen sisältöjä ja niiden vaikutuksia itsessä ja toisessa. Se on kykyä olla tasapainoisesti selvillä oman ja toisen mielen sisällöistä.
- Mielentäminen on myös moniulotteista toimintaa, jolla käyttäytymisen taustalla olevia **mielentiloja** voi havainnoida, yhdistää ja tarkastella. Mielentilat sisältävät halua, tarpeita, tunteita, ajatuksia, uskomuksia ja järkeilyä eli käyttäytymisemme motivaattoreita.

(Martin, Keinänen)



Mentalisaatio

- Kyky pitää toisen ajatukset, kokemukset ja tunteet mielessä.
- Inhimillinen ominaisuus, joka koskee meitä kaikkia.
- Avainkysymys on, pystynkö kohtaamaan toisen ihmisen avoimesti ja uteliaasti vailla ennakkokäsityksiä.
- Mentalisaatio helpottaa kanssakäymistä ihmisten välillä kotona, töissä ja yhteiskunnassa.
- Pohja mentalisaatiolle luodaan vauvan ja vanhemman turvallisessa suhteessa.
- Mielentäminen pitää sisällään kyvyn kuvitella ja loihtia tunteita (luovuus).

(Minna Martin, Tiedeykkönen)



Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä

- Auttaa säätelemään omia tunnetiloja, luo vakautta ihmissuhteisiin ja edistää hyvää perheensisäistä kommunikaatiota.
- Vähentää konfliktien aiheuttamaa stressiä ja traumatisoivaa vaikutusta.
- Mentalisaatiokyky on yhteydessä hyvään vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Turvalliseen kiintymykseen, suotuisaan kognitiiviseen ja tunne-elämän kehitykseen sekä lapsen omaan mentalisaatiokykyyn.
- Kyky voi vahvistua myöhempien hyvien ihmissuhteiden avulla.

(Duodecim 2015,11)



ITSEYTEMME RAJAT

- Terveet rajat tukevat sitä, että erotamme omat tunteemme, ajatuksemme ja vireystila-aktivaation toisen ihmisen vastaavista.
- Kun itsellämme on terveet rajat, kunnioitamme luonnollisesti myös toisen ihmisen rajoja.
- Terveet rajat näkyvät myös siten, että kykenemme antamaan toiselle tukea ja kanssasäätelyä sekä osaamme vastaanottaa tukea ja kanssasäätelyä.
- Rajojen puolustamista on myös se, että pyrimme aktiivisesti edistämään rakenteellisesti terveitä yhteisöjä.



Jälkitraumaattinen
sijaiskasvu näyttää
ilmenevän samojen
osa-alueiden kautta
kuin varsinainen
jälkitraumaattinen
kasvu. (Calhoun&Tedeschi,
2014)



Viisi jälkitraumaattisen kasvun osa-alueetta



1

AVAUTUMINEN UUSILLE ELÄMÄN
MAHDOLLISUUKSILLE

Uusien näkökulmien löytäminen elämään. Uusien mahdollisuuksien havaitseminen.

2

LISÄÄNTYNYT TIETOISUUS OMISTA
VAHVUUKSISTA

Traumaselviytyjät usein löytävät itsestään hämmästyttävää vahvuutta ja kimmoisuutta – palautumiskykyä vaikeista elämän tilanteista.

3

HENKINEN TAI HENGELLINEN KASVU

Monet traumaselviytyjät hakevat tukea henkisistä tai uskonnollisista lähteistä, hahmoista tai yhteisöistä, varsinkin kun trauma on relationaalista eli se nousee ihmissuhteista.

4

SUUREMPI ELÄMÄN ARVOSTUS

Trauma on ollut usein uhka koko elämälle, mikä voi johtaa suurempaan elämän lahjan arvostukseen. Elämänilo, kiitollisuus ja onni saattavat syventyä kriisin jälkeen.

5

PARANTUNUT IHMISSUHTEIDEN LAATU

Selviytymiseen haetaan usein voimia ihmissuhteista, ryhmistä ja yhteisöistä. Tämä samalla vahvistaa ymmärrystä terveiden ihmissuhteiden merkityksestä hyvinvoinnissa.

Itsemyötätunto

Kun hoivaa tarjoavat ammattilaiset antavat osan itseään tuettaville, olematta samalla ystävällisiä, välittäviä ja tukevia omaa itseään kohtaan, he lopulta palavat loppuun.

Meillä on oltava myös itsemyötätuntoa, jotta voimme lisätä muiden palvelemiseen tarvittavaa emotionaalista energiaamme.

- Kristin Neff, myötätuntotutkija -

<https://self-compassion.org/self-compassion-for-caregivers/>



Sydänyhteys

- Merkitsee lapselle nähdyksi tulemisen ja arvokkuuden kokemusta omana, ainutkertaisena itsenään.
- Lapsen itsetunto rakentuu olemassaolon merkityksellisyydestä.
- Sydänyhteys rakennetaan, sitä ylläpidetään ja vahvistetaan jokaisessa hetkessä: katse, kosketus, äänenpaino.
- Sen eteen on tehtävä tietoisesti töitä.
- Aikuinen kuulee lapsen syvimät tarpeet ja on viime kädessä lapsen puolella.
- Kannattelemalla lasta hänen kuohuissaan viestimme turvaa.
- Sydänyhteys omaan sisäiseen lapseen tärkeää.



Itsemyötätunnon tukemana kohti yhteistä ihmisyyttä - sydänyhteyttä

- Kokonaisvaltaisesta ihmiskuvasta nousevan yhteisen ihmisyyden keskiössä, on omien implisiittisten vinoumien *) korjaaminen (narratiivinen työsketely), itsemyötätunto ja itselle anteeksi antaminen.
- Myötätuntoa tulee olla myös niitä ihmisiä kohtaan, joiden voi olla alkuvaiheessa ottaa vastaan oman trauma- ja väkivaltainformoidun inhimillisen kasvun haastetta, ja tunnustaa vastustus luonnollisena.



(C.Nadine Wathen ja Colleen Varcoe, 2020)

*) Implisiittiset vinoumamme ovat sosiaalisesti opittuja kehollistuneita havainnointitapoja, syvällä sijaitsevia ennakkoluuloja. ([Erin Beeghly](#), [Alex Madva](#) 2020 An introduction to Implicit Biaseses)