

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



TRAKON

Trauman kokeneen kohtaaminen

Johdatus traumatietoiseen työotteeseen

TRAKON hanke 10.10.2023

Aster Hedman

Sosionomi AMK, diakoni, sosiaalityön maisteriopiskelija



Mitä traumainformoitu orientaatio on?

Ei enää

“Mitä sinussa on vikana?”

vaan

“Mitä sinulle on tapahtunut?”

Traumainformoitu 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

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.

Mitä traumatisoituminen tekee hermostollemme?

	aivot normaalitilassa	trauman vaurioittamat aivot
amygdala (mantelitulake)	taistelee tai pakene-reaktio vaaran uhatessa	taistelee 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 erityös johtaa epätasapainoon lisäten ahdistuksen ja stressin kokemusta

Traumatietoisen orientaation perusperiaatteet:

- TIEDOSTA TRAUMAN VAIKUTUKSET
 - TUNNISTA TRAUMAN OIREET
 - TOIMI VAKAUTTAVASTI
 - TORJU UUDELLEEN TRAUMATISOITUMISTA
- (Samsha 2014; Sarvela & Auvinen 2020)

Kiinnostava tieto:

- Ikääntyneillä voidaan traumatisoitumisesta johtuva käytös tulkita esimerkiksi dementiana, psykoottisuutena, vastahankaisuutena tai käytöshäiriöinä

Esimerkki:

Lapsuudessaan seksuaalisen kaltoinkohtelun tai muun väkivallan kohteeksi joutuneet vanhukset ovat taipuvaisia sairaalloon tavaroiden hamstraukseen.

Ammattilaisten on tärkeää:

- Tunnistaa oma suhtautumistapa hankalasti käyttäytyviä asiakkaita kohtaan
- Tiedostaa oman elämäntokemusten vaikutus omaan tämänhetken hyvinvointiin

Traumainformoitua työtä vai trauman hoitoa?

Me emme ole terapeutteja, emmekä
hoida traumoja

Me luomme turvallista, tiedostavaa
ympäristöä, jossa paranemista voi
tapahtua “itsestään”

Traumainformoitu työ: tiedostaa ja
tunnistaa trauman vaikutukset ja
pyrkii rakentamaan turvallista ja
hoitavaa ympäristöä sekä välttämään
uudelleen traumatisoitumista

Trauman hoito: näyttöön perustuvaa,
traumapsykoterapeuttien tai muiden
alan ammattilaisten toteuttamaa
hoitoa

Voit toimia terapeutisesti

- Yhteyden etsiminen ja kanssasäätely ensisijaisen tärkeitä

Ei näin:

- Tule tänne
- Koska minä sanon niin
- Nämä nyt vaan ovat meidän säännöt
- Rauhoitu!
- Mikä sinun ongelmasi oikein on?

Mieluummin näin:

- Kuulostaa siltä, että tämä todella harmittaa sinua
- Kuulinkohan nyt oikein, että sinä sanoit näin ja näin
- Sinä olet odottanut minun tuloani, ja olin sairaana ja monta käyntiä jäi välistä. Se varmasti tuntui pahalta.

“Mitä sinulle on tapahtunut”

Ei “Mitä sinussa oikein on vikana?”

Jos saisimme riittävästi tietoa asiakkaan historiasta, kaikki selittyisi usein yllättävänkin hyvin

Ennalta luodut eettiset ohjeet ja periaatteet luovat turvallisempaa, toipumisen mahdollistavaa tilaa

- Koska traumaattisiin tilanteisiin ja niiden käsittelyyn liittyy aina kipua, lupaa kysyvä työote on tärkeä eettinen periaate
 - Tarvitaan “informoitu lupa”

- Jotta voidaan toimia vakauttavasti, eettiset periaatteet tulee olla valmiina ennen hankalia tilanteita
- Luottamuksellisuus
- Ammatillisuus
- Turvalliset, terveet rajat
- Ystävällinen mutta ei-ystävä
- Omat traumat, onko ne käsitelty?

**Eettisesti orientoituneen,
traumainformoitua
työotetta hyödyntävän
työntekijän pitäisi hallita?**

- Trauma-oireiden tunnistaminen
- Ymmärrys eri ikäkausina tapahtuneen trauman vaikutuksista
- Kyky kohdata, olla samalla aaltopituudella
- Oma emotionaalinen varmuus ja kypsyys

Meidän ei pidä parantaa tai pelastaa asiakasta

Meidän tulee tarjota mahdollisuus
vakaisiin, turvallisiin kohtaamisiin

Tehtävänä on:

Mahdollistaa kyky rakentaa
turvallisempi, vakaampi arki

Tuntuisiko sinusta turvalliselta
jutella minulle tästä, kun näyttää
siltä, että suihkussa käyminen on
todella vaikeaa sinulle?
Miksiköhän se tuntuu niin
kurjalle?

Traumainformoidun eettisen toiminnan periaatteiden mukaan...

(Stark, Tapia-Fuselier & Bunch 2022.)

...Tarvitaan ymmärrystä trauman vaikutuksista:

Kiintymyssuhteeseen, neurobiologiaan, ylisukupolvisuuteen, vähemmistöstressiin, kognitiivisiin malleihin, minäkuvaan, “puolustautumis-käyttäytymiseen”, perhesysteemiin sekä erityisesti sijaistraumatisoitumiseen.

Miten tavaraa hamstraava vanhus tulisi eettisesti kohdata?

Miten seuraavat periaatteet
mahdollistuvat?

- Turva
- Läpinäkyvyys ja luotettavuus
- Vertaisten tuki
- Yhteistyö, vastavuoroisuus

Kiinnostuitko?

www.traumainformoitu.fi

Kiinnostuitko?

Traumainformoitu.fi sivustolta löydät paljon lisää tietoa aiheesta

Traumainformoitu Toivo -podcast hyvä johdatus 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: Syvälle ulottuvat juuret 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

Juha Klaavu: Lapsuuden kehityksellinen trauma-kirja sekä www.youtube.com/@JuhaKlaavu

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

Covington. S.S. (2008) Women and Addiction: A Trauma-Informed Approach, Journal of Psychoactive Drugs, 40:sup5, 377-385, DOI: [10.1080/02791072.2008.10400665](https://doi.org/10.1080/02791072.2008.10400665)

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>

Dang, S., De Sousa, A. & D'Souza, R. (2021). Ethical issues in trauma based psychotherapy. Global Bioethics Enquiry 2021;9(3). Saatavilla: <https://globalbioethicsenquiry.com/wp-content/uploads/2022/04/EDITORIAL-RUSSELL-1.pdf>

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-assesment 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>

Gibson, Sheri. (ia) Trauma-informed care for older adults. Department of justice. Elder Justice initiation. Saatavilla: <https://www.justice.gov/file/1470096/download>

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>

Hartl, T., Duffany, S.R., Allen, G.J., Steketee, G. & Frost, R.O. (2005). Relationships among compulsive hoarding, trauma, and attention-deficit/hyperactivity disorder, *Behaviour Research and Therapy*, Volume 43, Issue 2, 2005, Pages 269-276, ISSN 0005-7967, Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.02.002>

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>

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/>

Lyytinen, N. (2022). Psykopodiaa. Vieraana Heli Siltala.
<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/lahisuhdevakivalta>

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

Palosaari, E. (2015). Ajatuksia kriisityön tekijöille – Voisiko traumateoria tarjota lisää työvälineitä akuuttityölle? Teoksessa A. Suokas-Cunliffe (toim). *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen* (s. 23-43). Helsinki: Traumaterapiakeskus.

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

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

Siltala, H., Holma, J.M. & Hallman, M. (2019). Family violence and mental health in a sample of Finnish health care professionals: the mediating role of perceived sleep quality. *Scand J Caring Sci*; 2019; 33; 231– 243
Saatavilla: <https://doi.org/10.1111/scs.12629>

SAMSHA (2014). Substance abuse and mental health services administration. SAMSHA's concept of trauma and guidance for a Trauma-informed approach. U.S. Department of Health and Human Services. Saatavilla <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4884.pdf>

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

Stark, C., Tapia-Fuselier, Jr, J. L., & Bunch, K. (2022). The Trauma-Informed Ethical Decision-Making Model: An Integrative Framework. *Journal of Trauma Studies in Education*, 1(1), 86–103.
<https://doi.org/10.32674/jtse.v1i1.3678>

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)

Vasquez, M. L. & Boel-Studt, S. (2017). *Integrating a trauma-informed care perspective in baccalaureate social work education: guiding principles*. *Advances in social care*. Vol. 18. No. 1. Saatavilla <https://doi.org/10.18060/21243>