

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

SeAMK 
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



iloa
ja toivoa

Esihenkilö työhyvinvoinnin edistäjänä



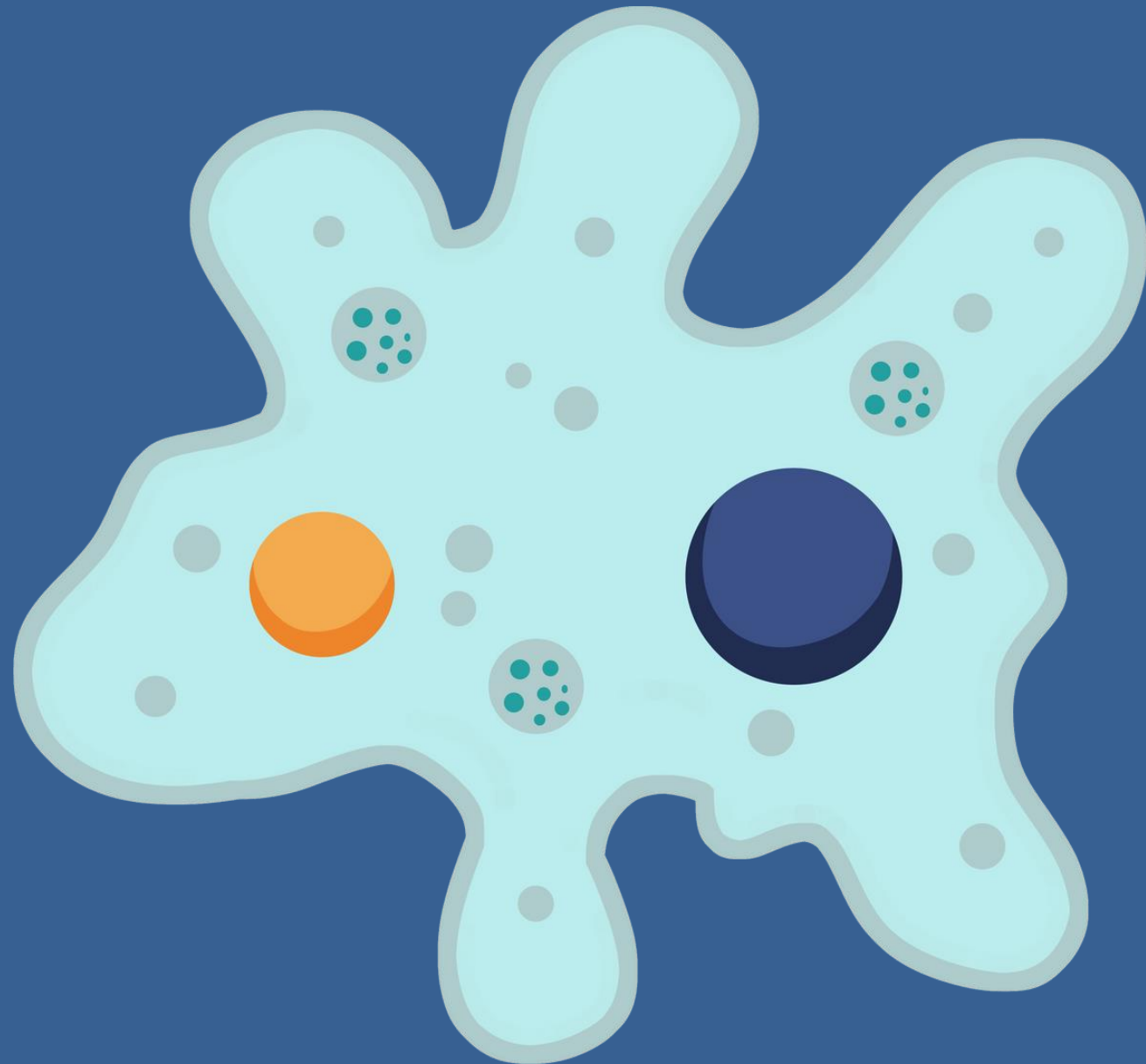
Työhyvinvoinnin tukeminen työyhteisössä

Traumainformoitu
näkökulma



OPPIMISTEHTÄVÄ

POHDI METAFORAN AVULLA OMAN
HYVINVOINTISI SYNTYÄ JA SEN
SUHDETTA TYÖHYVINVOINTIIN



MILLAINEN METAFORA KUVAA
HYVINVOINTIASI?

MILLAINEN ON HYVINVOINNIN JA
TYÖHYVINVOINNIN SUHDE
METAFORAN AVULLA
KUVATTUNA?

MILLAINEN PROSESSI ON
HYVINVOINNIN JA
TYÖHYVINVOINNIN SUHDE?
VOIT KUVATA SITÄ METAFORAN
AVULLA!

**Pohdi omaa turvaasi ja hyvinvointiasi.
Mitkä ovat sinun hyvinvointisi turvapilarit?**



Kirjoitusaika: 5 min

Malleja maailmalta WALES & IRLANTI NHS



Northern Ireland – Executive summary report
Mooney, S., Fargas, M., MacDonald, M., O'Neill, D.,
Walsh, C., Hayes, D., & Montgomery, L. (2024).
'We are on a journey': implementing trauma
informed approaches in Northern Ireland –
Executive summary report. Queen's
University Belfast.



ORGANISAATION KEHITTÄMINEN

1. Hallinto ja johtajuus
2. Rahoitus ja resursointi
3. Yhteistyö (sisäinen ja organisaatioiden välinen)
4. Käytännöt ja menettelytavat
5. palvelunkäyttäjien & Henkilöstön osallisuus
6. Fyysinen ympäristö
7. Edistymisen seuranta

TYÖVOIMAN KEHITTÄMINEN JA TUKEMINEN

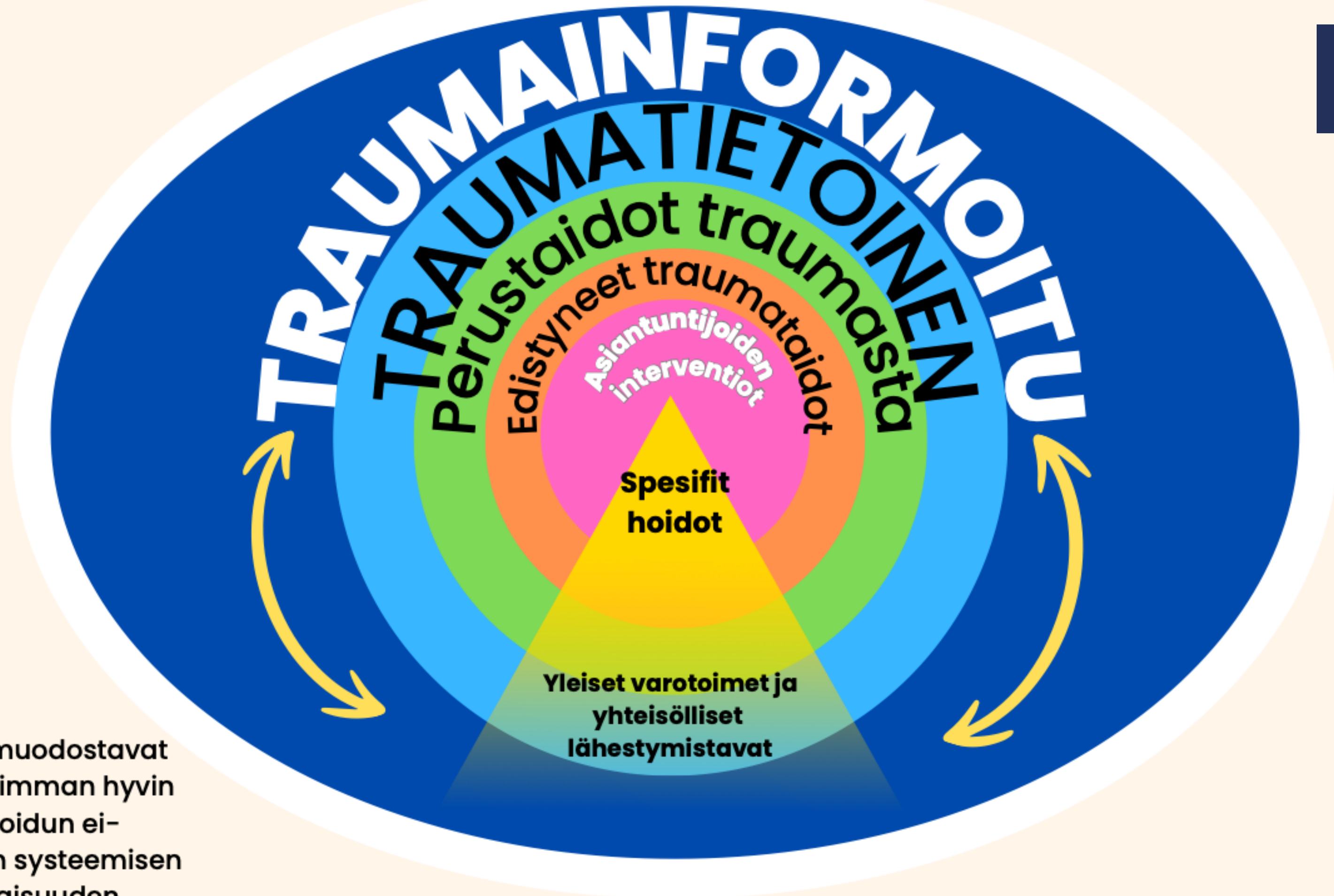
1. Kaikille kohdistunut sekä
spesifi koulutus (koulutuksen eri tasot ja
sisältö räätälöity työtehtävän mukaan)
2. Jatkuva rutiininomainen henkilöstön,
tukeminen, kehittäminen, työnohjaus
ja mahdollisuus asiantuntijoiden
konsultointiin omassa hyvinvoinnissa
3. Henkilökunnan hyvinvointia tukevat
aloitteet

ESIMERKKI TRAUMAINFORMOIDUN LÄHESTYMISTAVAN KÄYTTÖÖNOTOSTA – POHJOIS-IRLANTI

PALVELUIDEN MUOTOILU JA KÄYTÄNNÖT

1. Arjessa vahvuuksia korostavia ja
ihmissuhteita vahvistavia käytäntöjä,
sitoutumisen vahvistaminen positiivisella tavalla ja
uudelleen traumatisoitumisen välttely
2. Jossain järjestelmässä rutiininomainen
kysely, jossa myös traumojen ja haitallisten
kokemusten historia
3. Trauma-/ACE-historia otettu huomioon
palvelun käyttäjän hoitopolun/intervention
suunnittelussa
4. Palvelun käyttäjillä ja hoitajilla on
pääsy räätälöityyn ja asiantuntijan
palveluihin, tukeen ja interventioihin

TRAUMA- INFORMOIDUN LÄHESTYMIS- TAVAN KÄYTTÖÖN- OTTO



Eri tasot muodostavat mahdollisimman hyvin integroidun ei-lineaarisen systeemisen kokonaisuuden.

WALESIN TRAUMAINFOMOITU MALLI

Walesin trauma- informoidun järjestelmän tasot

iloa
Ja toivoa

“

Traumatietoinen

I

Tavoitteena lisätä tietoisuutta sekä henkilökohtaisella että ammatillisella tasolla. Kyseenalaisetaan syrjintää ja epätasa-arvoa ylläpitävät rakenteet ja ennaltaehkäistään ACE-kokemuksia.

Perustaidot traumasta

II

Koulutetaan kaikille, jotka hoitavat tai tukevat ihmisiä, joilla saattaa olla traumataustaa. Tämä riippumatta siitä, tiedetäänkö, että henkilöt ovat traumatisoituneita.

”



Walesin trauma- informoidun järjestelmän tasot

“

III

Edistyneet traumataidot

Koulutetaan etulinjan työntekijöille, jotka ovat suoraan tukemassa ihmisiä, joiden tiedetään olevan traumatisoituneita. Tavoitteena palvelunkäyttäjien selviytymisen vahvistaminen.



IV

Asiantuntijoiden tietämys

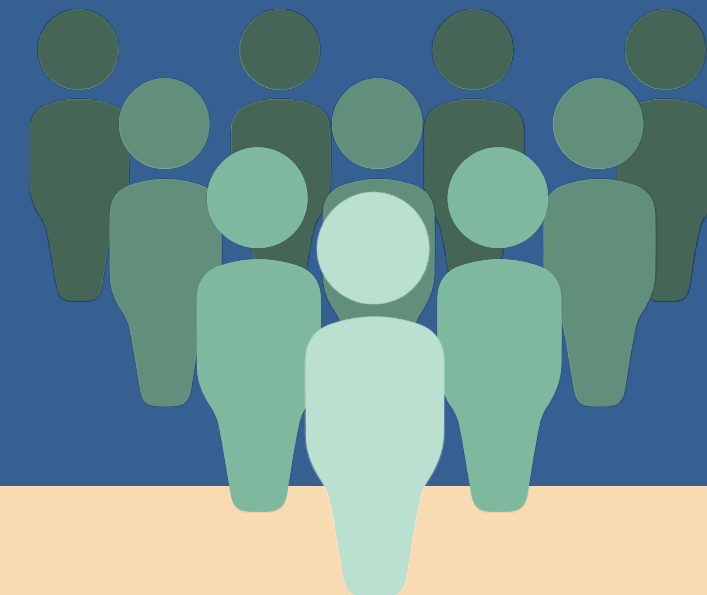
Muodolliset yksilölliset ja yhteistyössä tuotetut ryhmäinterventiot, joita tarjotaan organisaation osaamisen ja olemassa olevien hoitopolkujen puitteissa. Tämä taso tukee tietämyksellään järjestelmän traumainformoitua muutosta.



Walesin TI- käytäntöjen periaatetta



Yleiset, kaikille sopivat käytännöt, jotka proaktiivisesti tukevat yhteisöllisiä lähestymistapoja. Luodaan ennaltaehkäiseviä aloitteita ja tarjotaan tarvittaessa asiantuntijoiden terapioiden mahdollistamaan järjestelmän transformaatiota.



iloa
Ja toivoa

Ihmislähtöisyys: Palvelunkäyttäjä on aina traumainformoidun lähestymistavan keskiössä. Tarvitaan yli ammatilliset rajat ulottuvaa yhteistyötä tunnistamaan, ymmärtämään ja tukemaan ihmisen tarpeita. Turva, valinnanmahdollisuus, yhteistyö ja läpinäkyvyys.

Keskitytään ihmissuhteisiin: turvalliset, tukea-antavat, myötätuntoiset ja luottamukselliset ihmissuhteet ovat keskiössä.



Resilienssiin ja voimavaroihin keskittyvä: Vahvistetaan luonnollista ihmisten, perheiden ja yhteisöjen resilienssiä, vahvistamalla heidän omia voimavarojaan.



Inklusiivista: TI-lähestymistapa tunnistaa monimuotoisuuden, syrjinnän ja rasismien. Se ymmärtää kulttuurin, historiallisen epätasa-arvon ja suupuolisen syrjinnän vaikutukset kaikkiin kansalaisiin yhteiskunnassa.



Johtajuus traumainformoidussa lähestymistavassa



Pyrkii vastaamaan työelämän monimutkaistumiseen ja työn muuttumiseen entistä haastavammaksi.

Mitä tarkoitetaan?

Henkilöt, jotka eivät ole muodollisia johtajia, johtavat toinen toisiaan yhteistä päämäärää kohti.

Henkilö, jolla ei ole muodollista auktoriteettia, voi tilanteen vaatiessa nousta johtamaan ja väistyä tilanteen jälkeen taka-alalle (Pearce & Conger, 2013, 2)



Jaettu johtajuus

Pearce, C. & Conger, J. (2003). All Those Years Ago. The Historical Underpinnings of Shared Leadership. Teoksessa Pearce, C. & Conger J. (toim.) Shared leadership: Reframing the hows and whys of leadership. (ss. 1–18). Thousand Oaks, CA: Sage.

Traumainformoidun lähestymistavan periaatteet - Palveleva johtajuus

- Voivat ohjata tehokkaasti terveydenhuollon [kasvatusalojen, sosiaalityön] johtamista yksilötasolla, ihmisten välisellä ja rakenteellisella tasolla.
- Ottavat tarvittavat askeleet turvallisuuden ilmapiirin edistämiseksi ja hyvinvointikulttuurin luomiseksi.
- Työekosysteemin muuttaminen uupumuksesta resilienssiin.



Lämpö



Tuomitsemattomuus



Palveleva asenne

PALVELEVA JOHTAJUUS

iloa
ja toivoa



Vallan moraalinen ja eettinen käyttö on yksi tämän lähestymistavan määrittelevistä piirteistä. Tämä on tärkeää, sillä trauman kokeneet voivat tuntea itsensä voimattomaksi ja jopa traumatisoitua uudelleen alentavien kokemusten kautta.

Työntekijöiden omat ACE- ja PCE- kokemukset ja kiintymyssuhde- historia



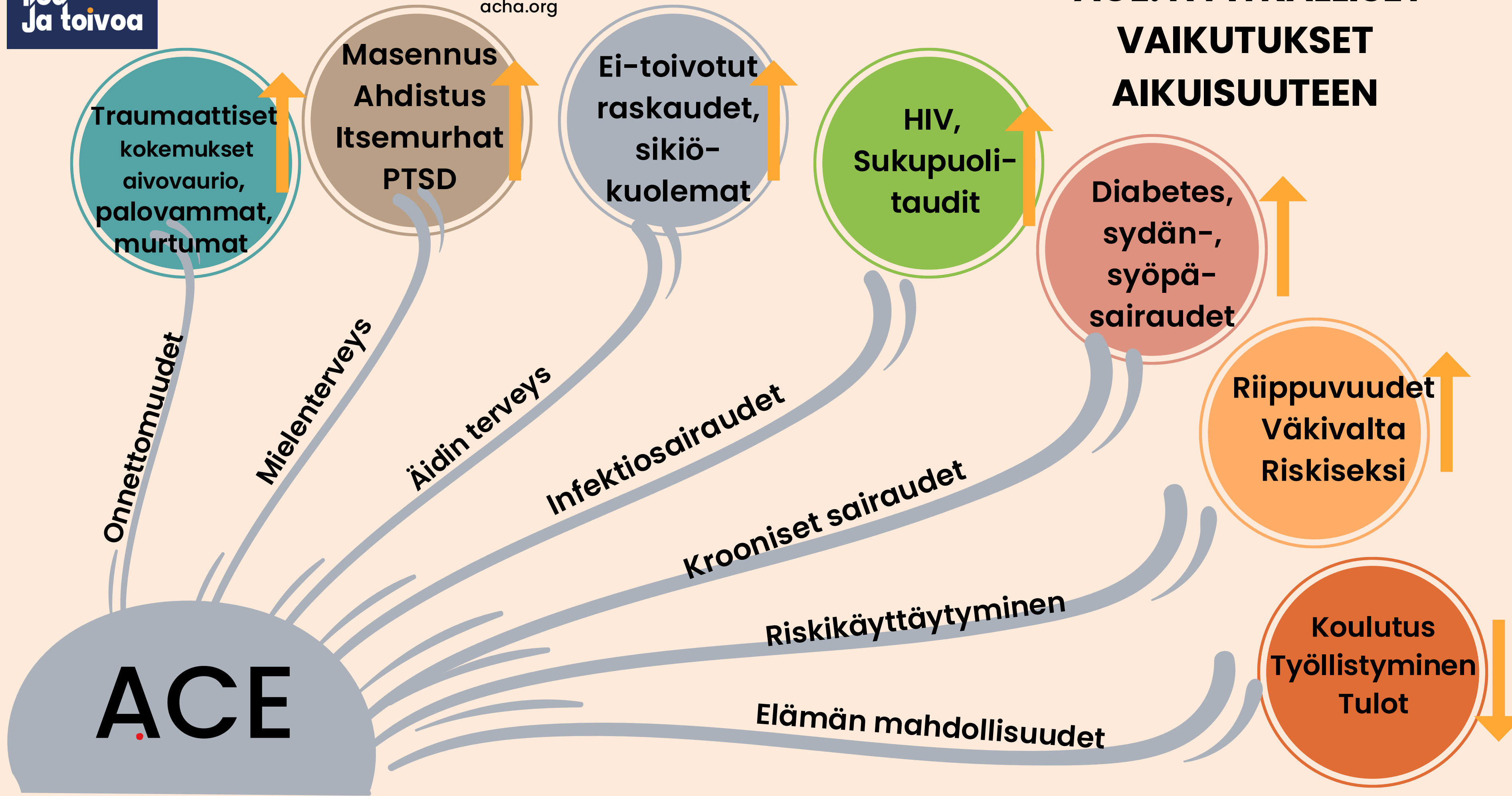


(Kati Sarvela, mukaellen Veronika Tait, 2019)



(Mukaellen Veronika Tait, 2019)

ACE: N PITKÄLLISET VAIKUTUKSET AIKUISUUTEEN



Lasten- suojelun henkilöstö



“

Lastensuojelun ammattilaisten traumatisoitumisasteet ovat hälyttävän korkeat. Tämä liittyy sekä heidän alan vaihtoon että heidän palvelujensa piirissä olevien lasten toipumiseen.

Koskee myös sote-ammattilaisia ja kasvattajia yleisesti [aliresurssointi ja hierarkkiset rakenteet]

Traumainformoitua lähestymistapaa organisaatiotasolla ehdotetaan sekä keinoksi vähentää lastensuojelun ammattilaisille aiheutuvia toksisen stressin haittoja että edistämään lasten kuntoutumista lastensuojelussa.

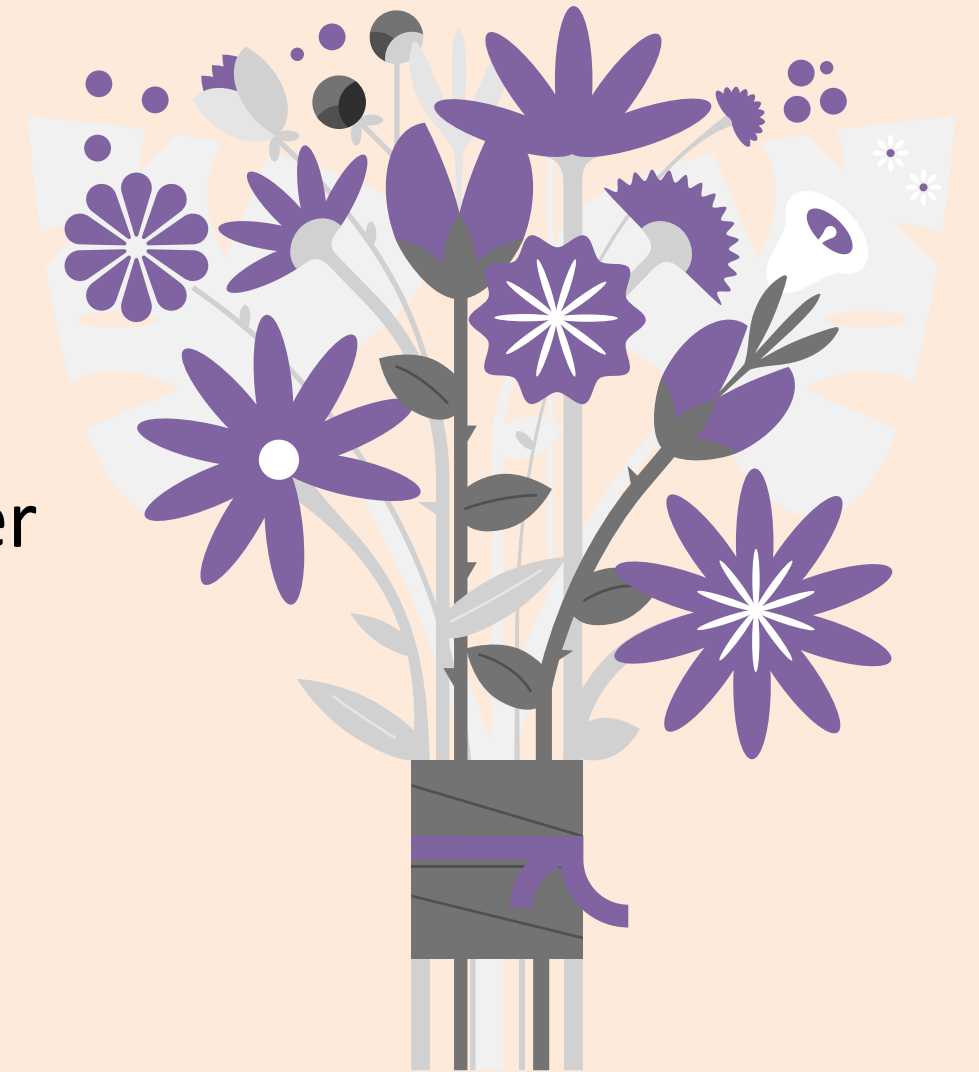
”

Ammattilaisen omat ACE:t

Kassam-Adamsin tutkimus (1998) osoitti lapsuuden trauman sekundaarisen traumaattisen stressin ennustajana, kun taas toiset tutkimukset eivät ole osoittaneet suoraa yhteyttä lapsen tai aikuisen traumahistorian ja sekundaarisen traumaattisen stressin välillä (Bober & Regehr, 2006; Follette et al., 1994; Schauben & Frazier, 1995)

Toisin kuin tutkijat olettivat, lastensuojelun ammattilaiset, joilla oli korkeita ACE:tä, oli suurempi myötätuntotyytyväisyys ja vähemmän työuupumusta. Lisäksi ACE-pisteet eivät liittyneet merkitsevästi sekundaariseen traumaattiseen stressiin.

Muuttajat, joiden havaittiin ennustavan eniten huonoa ammatillista elämänlaatua, olivat alhainen resilienssi ja kontrolloiva johtajuus organisaatiossa.

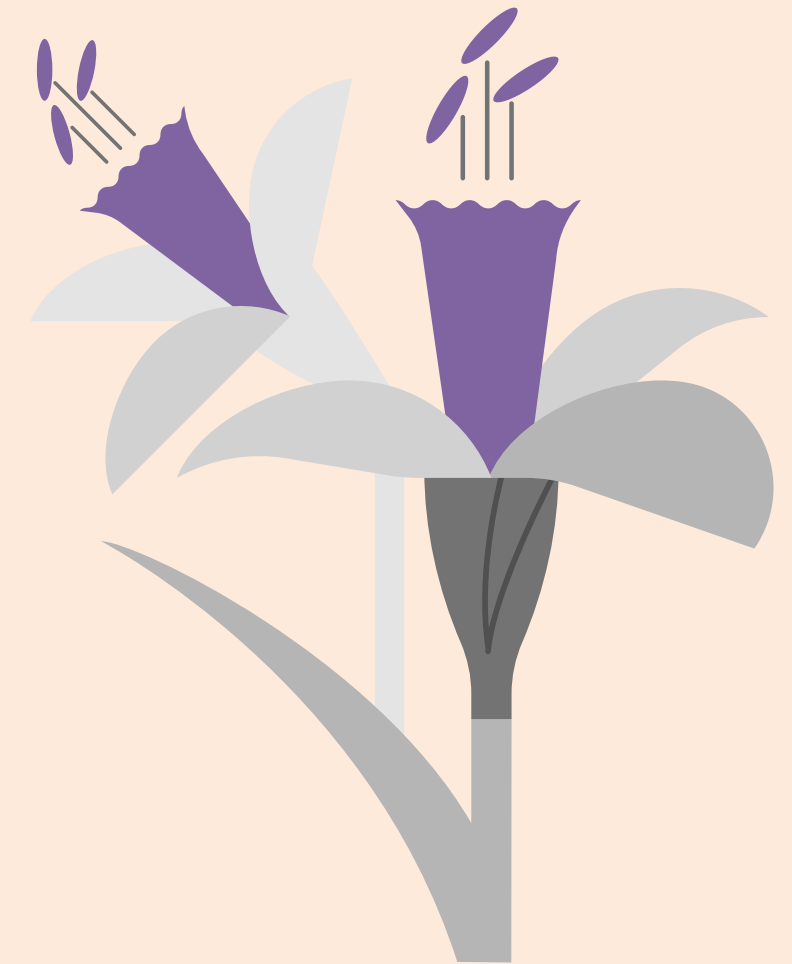


KIINTYMYSSUHTEET TYÖELÄMÄSSÄ

Kiintymyssuhteen luonne (turvallinen/turvaton) vaikuttaa koko elinkaaren ajan henkilökohtaisiin kykyihin käsitellä elämässä vastaan tulevia haasteita.

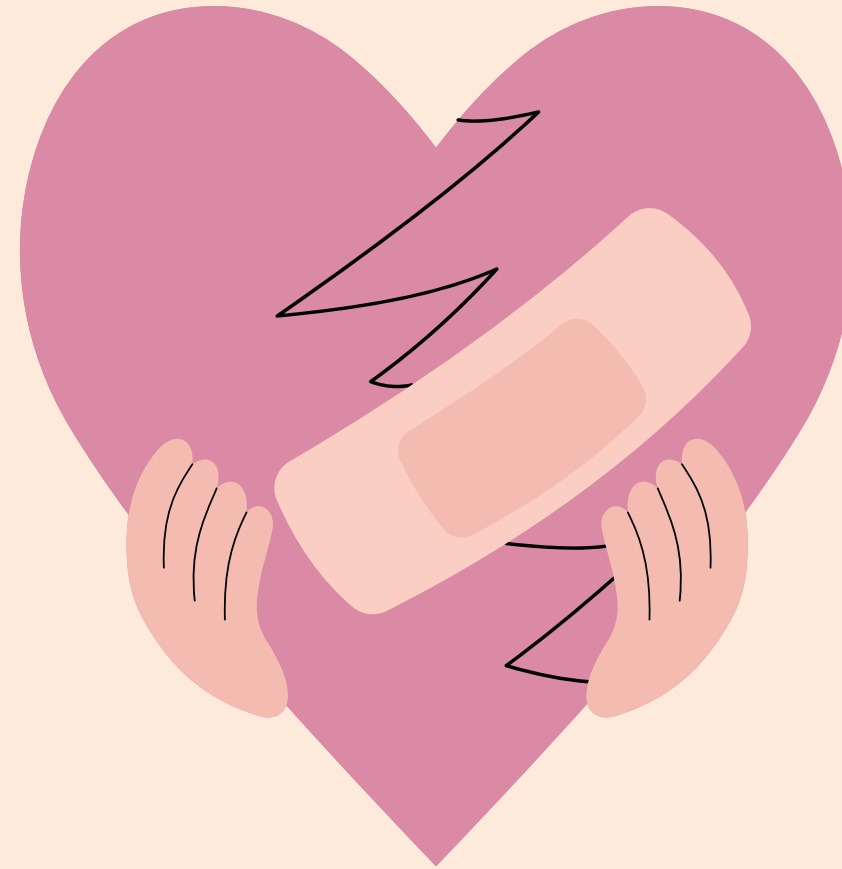
Turvaton kiintymyssuhde aikuisuudessa korreloi sekä työuupumukseen että sekundaariseen traumaattiseen stressiin.

Hankittu turvallinen kiintymyssuhde!
Työpaikan kiintymyssuhteet!



Trauma-informed care in child welfare:
An imperative for residential childcare workers
Denise Michelle Brend1 and Ginny Sprang',

Toipumis-orientaatio



5 Kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen

Toipuneiden palvelunkäyttäjien kokemuksia ja tietoa hyödynnetään palveluiden kehittämisessä ja toipujien tukemisessa.

1 Toivo ja optimismi

Uskotaan ihmisen luonnolliseen taipumukseen toipua.

2 Osallisuus

Otetaan palvelunkäyttäjät mukaan suunnittelemaan palveluja.

3 Itsemääräämisoikeus

Palvelunkäyttäjä on oman toipumisprosessinsa asiantuntija ja aktiivinen päätöksen-tekijä.

4 Voimavarojen vahvistaminen

Keskitytään ihmisen vahvuuksiin ja kykyihin heikkouksien sijaan.

Oppimistehtävä



Millaista on traumainformatiivista otetta soveltavan esihenkilön vuorovaikutus?

Kirjoitusaikaa viisi minuuttia. Käydään keskustellen läpi, millaisia ajatuksia osallistujilla on ja mitä haluaisivat toisille jakaa.

Sijaistraumasta sijaiskasvuun ja myötätunto- tyytyväisyyteen



KOLLEKTIIVISIA TRAUMOJA



- Sotatila, pandemiat ja ilmastokriisi ovat globaaleja ilmiöitä, jotka ovat potentiaalisesti traumatisoivia.
- Työyhteisössä kriittiset tapahtumat, menetykset, väkivalta ja sen uhka
- Taakkasiirtymät työyhteisössä ja organisaatiossa
- Moraalinen turvattomuus, eettiset ristiriidat

www.reallygreatsite.com

SIJAISTRAUMA VAI TYÖUUPUMUS?

SIJAISTRAUMA

- Syntyy kun työntekijä kohtaa ihmisiä, joiden kokemukset ovat traumaattisia.
- Oireet voivat muistuttaa työuupumusta ja varsinaisen trauman kokeneen oireita.



HOITO:

Voi vaatia trauman prosessointia terapiassa, terapiaryhmät, resilienssin vahvistamista, traumainformoidun lähestymistavan sisistäminen

TYÖUUPUMUS

- Erilaisia fyysisiä oireita mm. krooninen pääkipu, suolisto-ongelmia, lihasjännitys, stressivatsa jne.
- Erilaiset riilaiset mm ahdistuksen tunteet, masentuneisuus tai vihaisuus voivat olla oireina.
- Ajattelu muuttuu negatiiviseksi



HOITO:

Työuupumus voi vaatia pitkän sairausloman, työssä tehtäviä uudelleen järjestelyitä sekä lisättyä tukea ja mahdollisuuden **työnohjaukseen**.

Psykoterapia voi auttaa käymään läpi esim. omia rajoja, joiden vahvistamisesta voi olla hyötyä jatkossa työelämässä.

TUNNISTATKO TRAUMAN OIREET TYÖNTEKIJÄSSÄ?



- **Uhankokemisjärjestelmä eli selviytymisvasteet herkistyvät** (aivojen syvät osat ja autonominen hermosto)
- **Tapa filtteröidä informaatiota muuttuu**
 - Huomio herkästi kiinnittyy epäolennaisuuksiin, jolloin voi olla vaikeaa pitäytyä tietoisesti läsnä normaaleissa elämän vuorovaikutustilanteissa.
- **Kokemus itsestä ja muista muuttuu**
 - Epämiellyttäviä kehollisia kokemuksia vaimennetaan päihteillä tai dissosioimalla
 - Kadotetaan yhteys muihin, positiivisiin kokemuksiin sekä itseensä
- **Liian löysät tai tiukat rajat**
 - Löysät: Utelias ja tunkeileva käytös, vaarallisiin ihmissuhteisiin ajautuminen
 - Tiukat: Eristäytyminen, ei jaeta mitään kenenkään kanssa

Miten selviytymisvasteet näyttäytyvät?



Ylivireys

(hallitsematon viha tai halu paeta, ahdistus)



Alivireys

(Hallitsematon voipuminen, turtuneisuus, alakulo)



- Vaikeuksia hallita tunteita
- Provosoituminen ja ärtyvyys
- Herkkä loukkaantuminen
- Ylireagointi
- "Shoppausmania"
- Pakonomainen uutisten seuranta
- Vaikeus rentoutua ja nukkua
- Lisääntynyt päihteiden käyttö

- Yhteydettömyyden kokemus suhteessa läheisiin ihmisiin
- Fyysinen vetäytyminen
- Vaikeuksia päästä ylös sängystä ja hoitaa arjen tehtäviä
- Mieli sumuinen tai lamaantunut olo
- Henkinen poissaolo
- Muutokset ruokahalussa ja unirytmissä

TIT - tavoitteita



MYÖTÄTUNTOTYYTYVÄISYYS

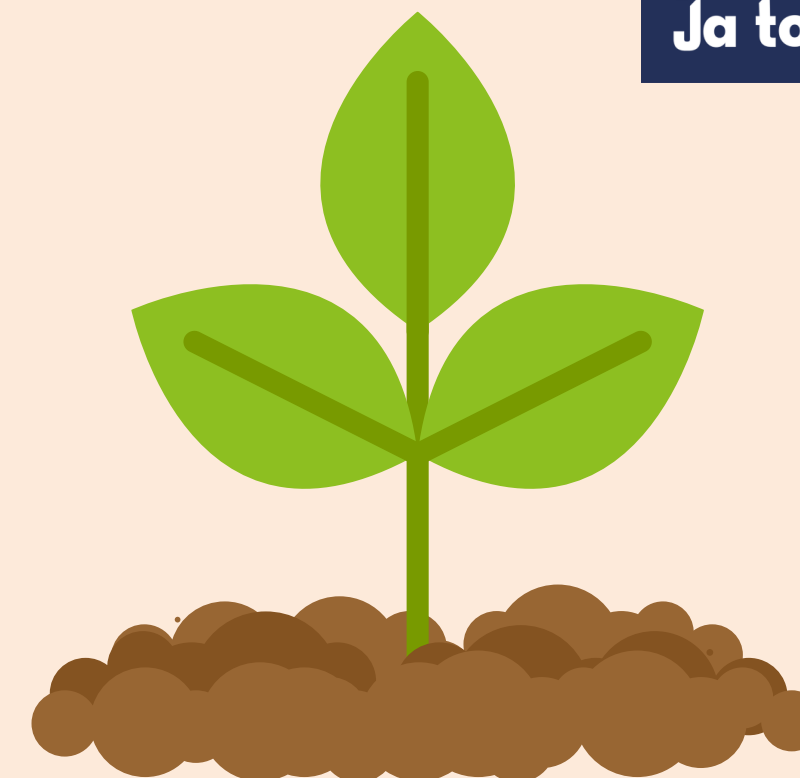
myötätuntotyytyväisyys liittyy positiivisiin hyötyihin, joita auttaja voi saada työstään = ”mielihyvää tai ilona, jota saa siitä, että pystyy tekemään työnsä hyvin” (Françoise 2012)

Françoise, M. (2012) The Compassion Fatigue Workbook : Creative Tools for Transforming Compassion Fatigue and Vicarious Traumatization. Routledge.



SIJAISRESILIENSSI on myönteinen prosessi, jossa työntekijän resilienssi vahvistuu kontaktissa asiakkaan kokemukseen, hänen resilienssin vahvistumiseen.

Hernandez & Killian & Engstrom & Gangsei (2014): Vicarious Resilience, vicarious trauma and awareness of equity in trauma work.



JÄLKITRAUMAATTINEN SIJAISKASVU Tietyt organisation liittyvät tekijät (ammatillinen tuki, koulutus, vertaistuki, jne.) ja henkilökohtaiset ominaisuudet näyttävät vaikuttavan jälkitraumaattiseen sijaiskasvuun.

Vicarious Post-traumatic Growth in Professionals Exposed to Traumatogenic Material: A Systematic Literature Review Alexandra Tsirimokou¹, Juliane A. Kloess¹, and Sonia K. Dhinse¹, TRAUMA, VIOLENCE, & ABUSE 2023, Vol. 24(3) 1848–1866

Jälkitraumaattisen sijaiskasvun aktivointi

Scott Giacomucci, Trauma-
Informed Principles in Group
Therapy, Psychodrama, and
Organizations – Action Methods for
Leadership, Routledge 2023
Kuva: CC Kati Sarvela



Vertaistuki

Itsehoito



Työnohjaus

Traumainformoidut johtajat ja
organisaatiot pyrkivät
vähentämään työntekijöittensä
tunteiden siirtoa asiakkaisiin,
sijaistraumatisoitumista,
sekundaarista traumaattista stressiä,
myötätunto[empatia]uupumusta ja
vahvistamaan jälkitraumaattista
sijaiskasvua.

Jälkitrau-
maattinen
sijaiskasvu



Henkilö-
kohtainen
terapia



Muutokset tapahtuvat rohkeassa tilassa



♥ “SAFE SPACE”

Psykologinen turva
Moraalinen turva
Sosiaalinen turva
Fyysinen turva

Sandra Bloom ja Brian Farranger
Kirjassa SAnctuary Model (2013)

“BRAVE SPACE”

- Ollaan yhtämieltä erimielisyyden hyväksymisestä
- Ei oteta asioita henkilökohtaisesti
- Ihminen saa itse valita, missä määrin osallistuu aktiviteettiin
- Kunnioitus
- Ei-hyökkäävä asenne
- Itsesäätelytaidot

Brian Arao ja Kristi Clemens, From Safe Spaces to Brave Space,
2011 kirjassa The Art of Effective Facilitation

Myötätunnon ja empaattisuuden välisiä eroja

- Niiden hermostollinen olemus on erilainen
- Empatiassa aktivoituu sympaattinen hermosto, kun samaistutaan toisen ihmisen kipuun tai tuskaan.
- Myötätunto on parasympaattisen hermoston aktiviteettia, joka vahvistaa turvallisuuden ja yhteyden tunnetta sekä positiivista asennetta toista ihmistä kohtaan. Se on samalla kärsimyksen ja ilon jakamista.
- Traumainformoitu koulutus on myös myötätuntokoulutusta, jossa pyritään vähentämään empaattista stressiä.
- Myötätunto sisältää myös, että arvostamme ihmisen omaa kykyä kannatella omaa tuskaansa.



Eettisistä periaatteista



TIL ON LUONNOSTAAN EETTISTÄ

Monien eetikoiden mukaan traumainformoitu työote on linjassa heidän omien eettisten periaatteittensa kanssa.

TIL:N EETTISIÄ KÄYTÄNTÖJÄ

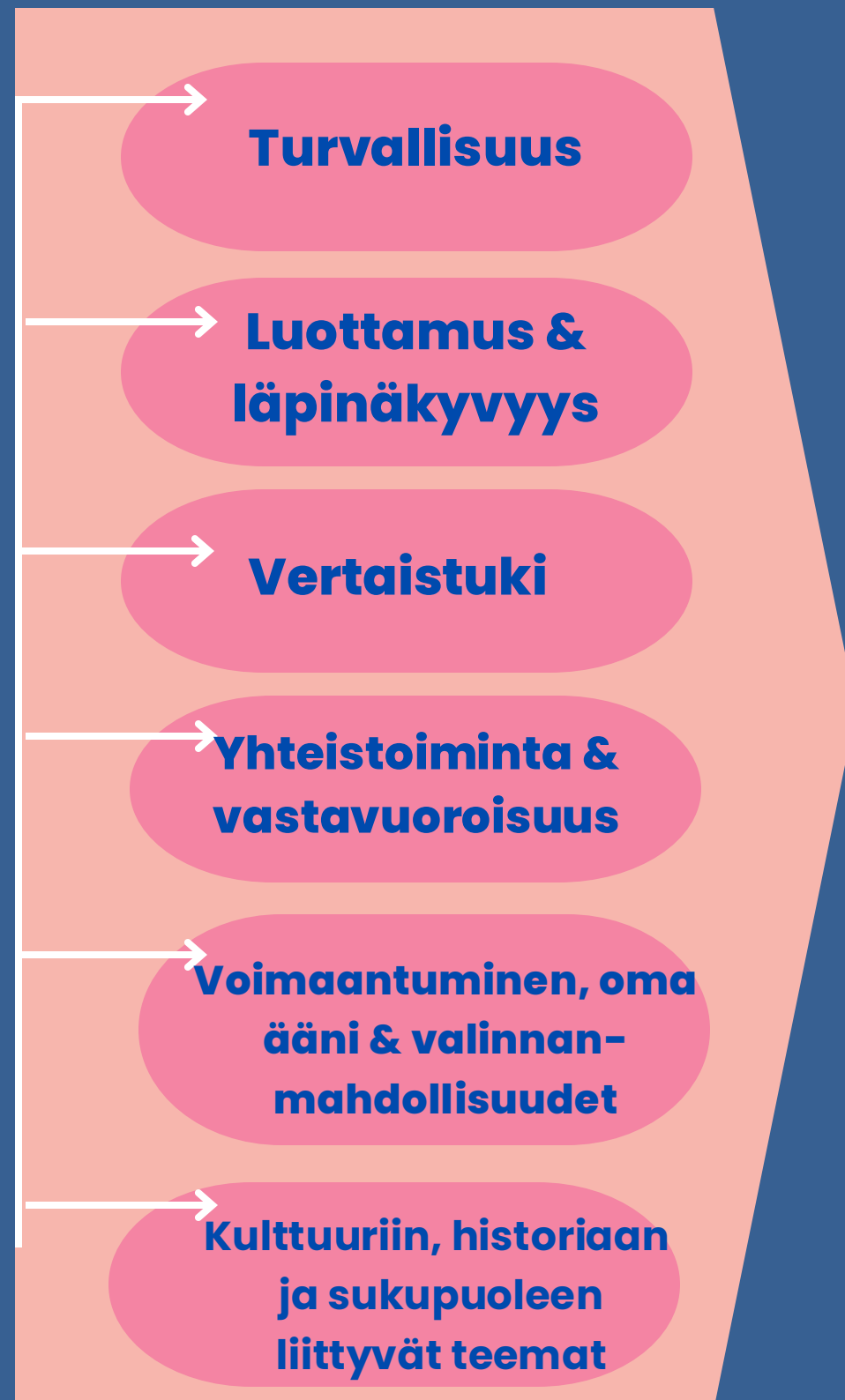
- Palvelunkäyttäjän turvallisuuden kokemus, voimaantuminen ja valtaantuminen sekä osallisuus, läpinäkyvyys; hierarkioiden madaltaminen, palvelunkäyttäjän oman äänen vahvistaminen ja valinnanmahdollisuuksien edistäminen.
- Huomion kiinnittäminen implisiittisiin vääristymiin, stereotypioihin ja syrjäytymiseen; ja vertaistuen mahdollisuuksien tarjoaminen.



TIL = EETTINEN RYHTILIKE?

TRAUMAINFORMOIDUT SUOSITUKSET KASVATTAJILLE

SAMHSA:n perusperiaatteet (2014)



1. Kontekstuaalinen ja holistinen ajattelu
2. Tunnistetaan ja ymmärretään tarpeet tunteiden takana
3. Luodaan luottamusta ja tuetaan ihmisten välisiä yhteyksiä
4. Kehollistetaan kärsivällisyys ja levollisuus
5. Ollaan diversiteettitietoisia
6. Tunnistetaan Covid-19 lisäksi muukin traumatisoituminen
7. Fasilitoidaan turvallisia tiloja ja ennustettavia käytäntöjä
8. Toimitaan voimavaralähtöisesti
9. Mallinnetaan ja opetetaan sosioemotionaalisia taitoja
10. Tiedostetaan olemassa olevat tukipalvelut

Scott, J.; Jaber, L.S.; Rinaldi, C.M. Trauma-Informed School Strategies for SEL and ACE Concerns during COVID-19. Educ. Sci. 2021, 11, 796. <https://doi.org/10.3390/educsci1120796>

Oppimistehtävä



**Kirjoita mieleesi nousevia ajatuksia
traumainformoidusta työotteesta ja
ammatillisesta etiikasta.**

Oppimistehtävä



Millaista on traumainformatiivista otetta soveltavan esihenkilön vuorovaikutus?

Kirjoitusaikaa viisi minuuttia. Käydään keskustellen läpi, millaisia ajatuksia osallistujilla on ja mitä haluaisivat toisille jakaa.