

Trauman kokeneen kohtaaminen

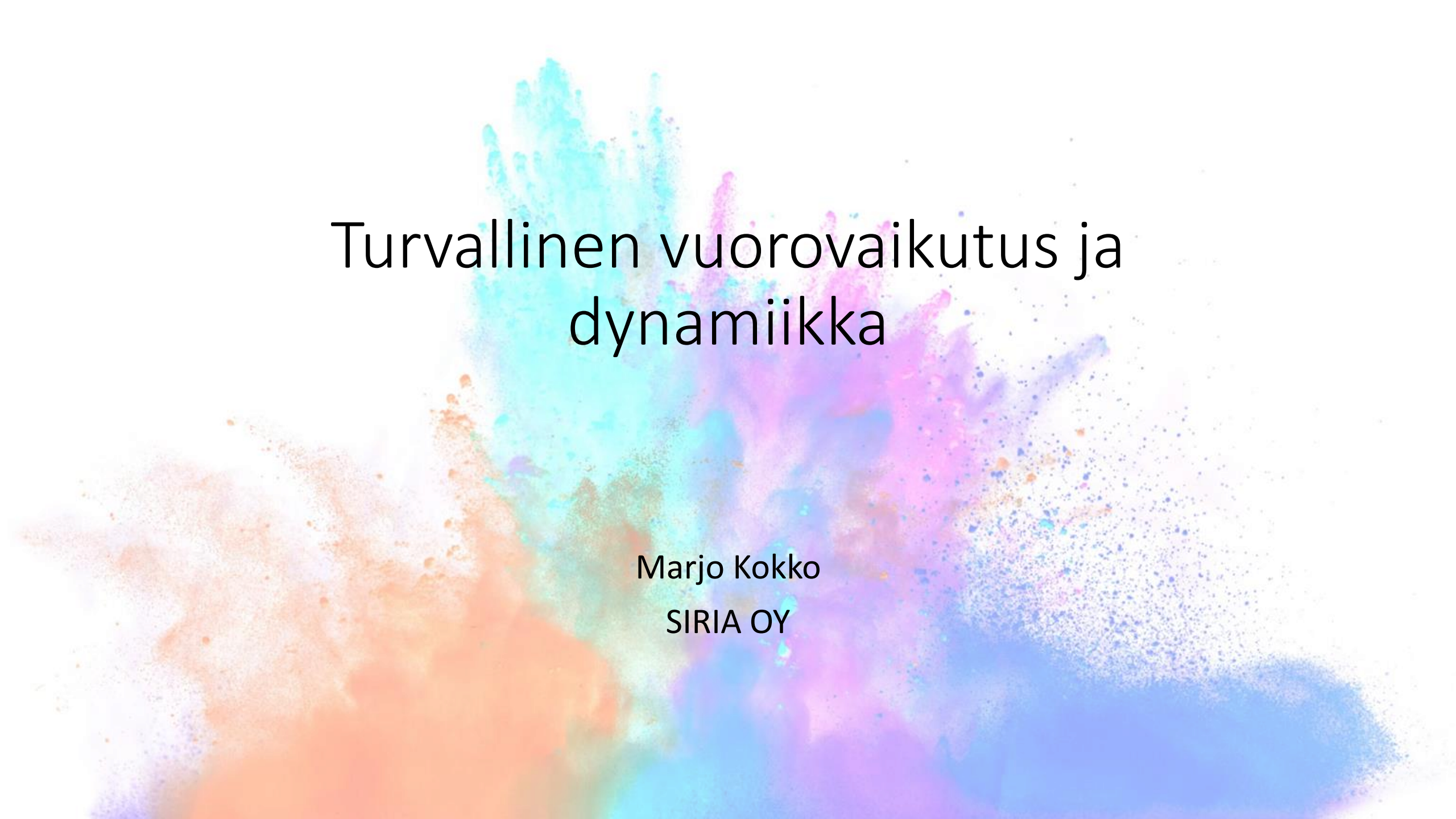
TRAKON hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

SeAMK 
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES





Turvallinen vuorovaikutus ja dynamiikka

Marjo Kokko
SIRIA OY

Traumaan liittyviä käsitteitä

Turvallisuus

Luottamus

Kiintymyssuhde

Mentalisaatio
eli
mielentäminen

Aito
kohtaaminen ja
myötätunto

Resilienssi

Integraatio

Erillisyyys

Stressinsieto

Kriisit/ traumat ja autonominen hermosto

TURVATTOMUUS 	YLIVIREYSTILA: AH- sympaattisen hermoston voimakas aktivaatio Aivojen tunnealue (mm. mantelitumake) ylireagoi voimakkaasti tilanteeseen, jonka tulkitsee uhkaavana. • Taistelee, pakene tai jäädy – reaktiot, ahdistuneisuus/ paniikki, jännitys, pelko, keskittyminen vaikeaa, hätäitku • Usein voimakas itsekritiikki, syyllisyys, pettymys Kehon reaktiot voimakkaat: syke nousee, hengitys pinnallista ja nopeaa, ajattelu poukkoilevaa-katkonaista, korkea lihastonius, ääni värisee, kehon lämpötilan vaihtelut/ kylmän hiki, motorisesti levoton olo, vaikea rauhoittua ÄÄRIPÄÄSSÄ DISSOSIAATIOTA, JOSSA MIELI JA KEHO YHTEYS KATKEAA "mieli pakenee paikalta ja sietämätön olo helpottuu"
TURVA 	SIETOIKKUNA, Tunnesäätely toimii (parasympaattisen hermoston ventraalinen puoli aktivoitunut) Aivojen kolme tärkeää toiminnallista osa-aluetta (matelija-aivot, tunneaivot, järkiaivot/ aivokuori) tekee yhteistyötä, jolloin: • oppiminen mahdollistuu, keskittyminen, havaintotoiminta, muistaminen, tunnesäätely helppoa • toiminnanohjaus/ säätely onnistuu • leikki, huumori • olo virkeä ja idearikkaus Kehon reaktiot: syke ja hengitys tasainen, keho virkeä/ jaksava,
TURVATTOMUUS 	ALIVIREYS: AH- parasympaattisen hermoston (dorsaalinen) voimakas aktivaatio Aivojen syvimmat aivoalueet ns "matelija- aivot" ottavat ylivallan kuormituksen kasvaessa liian suureksi tarkoituksenaan varmistaa ihmisen peruselintoiminnot ja suojella elossa pysyminen • Masennus, uupumus, apatia, lamaannus • Turta olo, ei tunnista tunteita • Ajatukset hitaita/ jumittavia/ negatiivisia • Toiminnan aloittaminen vaikeaa Kehon reaktiot: syke hidastuu, hengitys raskasta, lihakset veltot, palelu, itkuisuus, sairauden/ kivun tunne, haukottelu ÄÄRIPÄÄSSÄ DISSOSIAATIOTA, JOSSA MIELI JA KEHO YHTEYS KATKEAA

Kiintymyssuhde

- Kiintymyssuhde alkaa kehittyä syntyvän lapsen ja vanhempien välillä jo raskausaikana mielikuvissa ja suhtautumisessa raskauteen/ uuteen elämäntilanteeseen.
- Ihmisen kyky/ tapa liittyä, kiinnittyä ja turvautua toiseen ihmiseen kehittyy varhaislapsuuden aikana.
- Riittävän turvallinen vuorovaikutus ja sensitiivinen hoiva on merkityksellinen aivojen kehittymiselle
 - Sosiaalisen liittymisen tapa alkaa muodostua varhain: Miten on turvallista tulla nähdyksi? Miten pysyn toisen mielessä?
 - Hormonaalinen säätely, oksitosiini, serotoniini, dopamiini, adrenaliini, kortisoli tasot muokkaavat lapsen aivojen toimintaa/ kehitystä.



Kiintymysuhde

- Kiintymyssuhde on ihmisen ensimmäinen ihmissuhde, joka luodaan vauvan ja häntä hoivaavan ihmisen välille.
- Kiintymyssuhteessa ei ole kysymys vanhempien rakkaudesta lapseen. Lasta voi rakastaa hyvin paljon, mutta silti voi olla vaikeaa auttaa lasta luomaan turvallista ja luotettavaa kokemusmaailmaa.
- Kiintymyssuhteen avulla vauva alkaa tehdä oletuksia itsestään ja maailmasta sekä siitä, millainen hänen oletetaan olevan.
 - > Millaisena koen itseni suhteessa muihin? Mm. tasavertainen, arvokas, huonompi, parempi, alempiarvoinen, pärjäämätön, kelpaan ehdollisena, kelpaamaton, kelpaava jne.
 - Millaisena koen muut ihmiset? mm. turvallisina, uhkaavina, luotettavina, en voi luottaa, ennakoimattomina, arvaamattomina, pelottavina, kannattelevina, auttavaisina...



Kiintymissuhteen merkitys

- Ei-kielellisen ilmaisun kautta välittyy selkeästi mitä sanat eivät pysty kuvaamaan: varhaisen tai unohdetun kiintymyssuhteeseen liittyvän dynamiikan perintö.
- Kiintymyssuhdepuutosten myötä kehittyneet implisiittiset, automaattiset fyysiset toimintatavat voivat rajoittaa kykyämme löytää uusia merkityksiä ja reagoida joustavasti nykyhetkessä.
- Kun lapsen kiintymyssuhdekumppanit ovat ”riittävän hyviä”, merkityksenanto, ennakoiminen ja toiminta ”sujuvat läpi elämän suhteellisen vaivattomasti ja joustavasti.
- Toimintakaavat käyvät sitä jäykemmiksi, mitä häiriintyneempi kasvuympäristö on ja uuden oppiminen vaikeutuu.
 - Neurobiologiset syyt
 - Psykologiset syyt
- Jos lapsen läheisyyden/ yhteyden tavoitteluun kurottautumalla kohti toista tai luomalla katsekontakti vastataan jatkuvasti kielteisesti, alkaa lapsi vähitellen odottaa, että läheisyyden/ yhteyden tavoittelulla on kielteisiä seurauksia ja lopulta lapsi voi lakata kääntymästä puoleen.

tunnesäätely

- Ihmisen tunnesäätely lähtee kehittymään myös varhaisessa vuorovaikutuksessa kiintymyssuhteen rinnalla.
- Vauvan maailma alkuun hyvin kehollinen ja tunteet tuntuu kehossa hyvänä tai pahana olona, jota hän ilmaisee erilaisilla itkuilla, asennoilla, ilmeillä, liikkeillä...

> riittävän sensitiivinen hoivaaja tunnistaa lapsen tunnetilan ja ”palauttaa” tunteen käsiteltynä rauhoittamiselementin kanssa lapselle. Tätä sanotaan PEILAAMISEKSI.

> riittävän onnistuneiden toistojen ja erilaisten tunteiden kautta, lapselle alkaa kehittyä ymmärrys etteivät tunteet ole vaarallisia/ uhkaavia.

> onnistunut PEILAAMINEN on pohja tunnesäätelyyn ja itsesäätelyyn (sisäistetty rauhoittava objekti)

PEILAAMINEN voi epäonnistua monista syistä:

> hoivaaja ei tunnista vauvan oikeaa tunnetta vaan peilaa väärää tunnetta

> hoivaaja peilaa lapseen omaa tunnetilaa esim. ahdistus, hätä, pelko

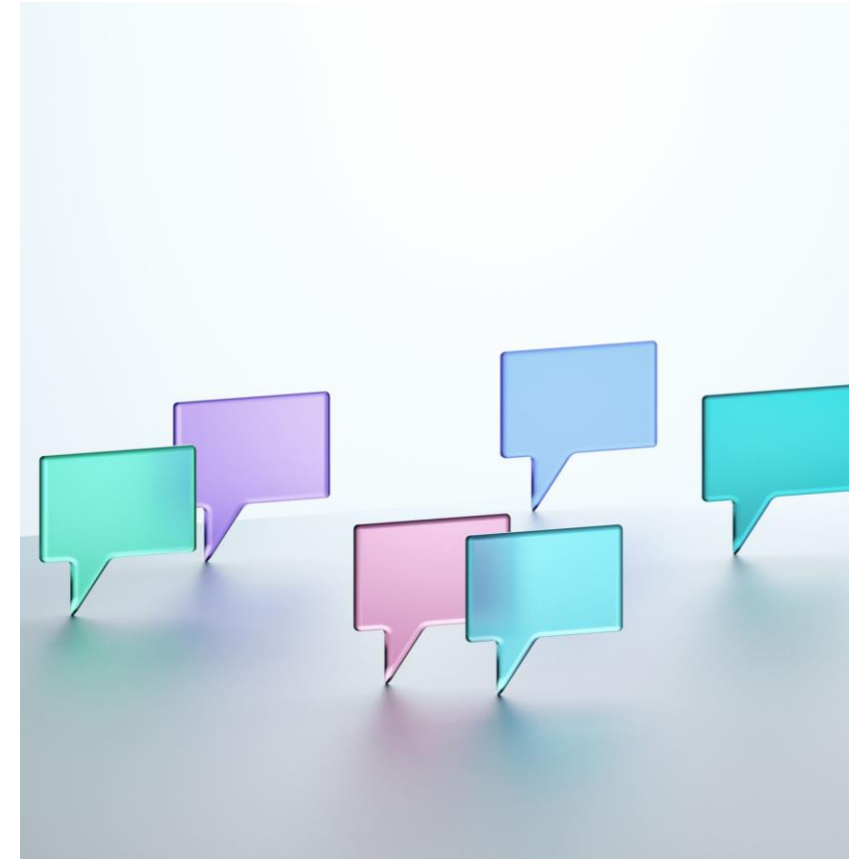
> hoivaaja ei halua nähdä vauvan oikeaa tunnetta pettymys, koska tunne aikuiselle vaikea

Vuorovaikutus tunnesäätelyn tukena

- Tunnesäätelyn kehittyminen tarvitsee turvallista vuorovaikutusta
 - Vain turvassa ihminen pystyy havainnoimaan aidosti kokemuksiaan ja oivaltamaan uutta
 - Sensitiivisessä hoivassa ja vuorovaikutuksessa ihmiselle sisäistyy rauhoittava mielikuva ” ei mitään hätää”, jolla ihminen pystyy myöhemmissä tilanteissa itse rauhoittamaan mieltään.
 - Jos ihmisellä ei ole tällaista rauhoittavaa sisäistettyä mielikuvaa, on myös tunnesäätelyssä ongelmia
 - Tarvitsee apua toiselta ihmiseltä tunnesäätelyyn
 - Ammattilainen mallintaa aina turvallista, tervettä vuorovaikutussuhdetta
 - Kriisit ja traumat heikentävät tunnesäätelyä ja lisäävät ihmisen tarvetta sosiaaliseen liittymiseen

Mentalisaatio

- Mentalisaatio eli mielentäminen on oman mielen ymmärtämistä ja sanoittamista sekä kykyä ymmärtää toisen ihmisen mieltä.
- Mahdollistaa sosiaalisen liittymisen toiseen ihmiseen.
- Iso osa mentalisaatiosta tapahtuu implisiittisellä, ei-tietoisella tasolla kehossa.
- Mieli uskoo ensisijaisesti ei- kielellistä viestiä.
- Mentalisaatiokatkokset tuntuvat kehossa
 - Vireyden muutokset, vetäytyminen, loukkaantuminen, sulkeutuminen, hyökkääminen jne.



Mentalisaatio:
ruumis ja mieli Implisiittinen mentalisaatio
Olemisen tapa

- Kyllin hyvässä varhaisessa vuorovaikutuksessa muodostuu jatkumo ruumiin ja mielen kokemusten välille
- Havaintojen tekeminen omasta ja toisen mielestä on lähtökohtaisesti ruumiillista. Sanattomalla tasolla peilaamme ensin kehollisesti, jolloin olemme kosketuksissa yhtä aikaa itseemme ja toiseen
- Tämän sanoittaminen liittyy implisiittiseen mentalisaatioon kielellisen ja tulkitsevan eksplisiittinen näkökulman
- Tietoisessa, kielellisessä ja reflektoidussa mentalisaatiossa voimme tutkia implisiittisen mentalisaation avulla saatua tietoa toisesta ja itsestä
 - > ”Mulle tuli tällainen tunne, mitähän tämä on?”
- Turvallisessa vuorovaikutuksessa mm puite, toisto, rytmit, äänensävyt, asennot luovat implisiittistä luottamusta

Integraatio ja integraatiokyky

- Ihmisen psyykkinen terveys ja hyvinvointi on vahvasti yhteydessä ihmisen toimivaan integraatiokykyyn, jonka avulla pystytään yhdistämään useita psykologisia ilmiöitä osaksi omaa persoonallisuuttaan. (Van der Hart, 2006)
- Ilman integraatiota ihmisen kokemus jää vajaaksi, ja läsnäolo tässä hetkessä heikkenee
- Integraatiokyky heikkenee traumaattisen tapahtuman, stressihormonien suuren äkillisen tai pitkäaikaisen erittymisen takia tai sairauden seurauksena. (Van der Hart, 2006)



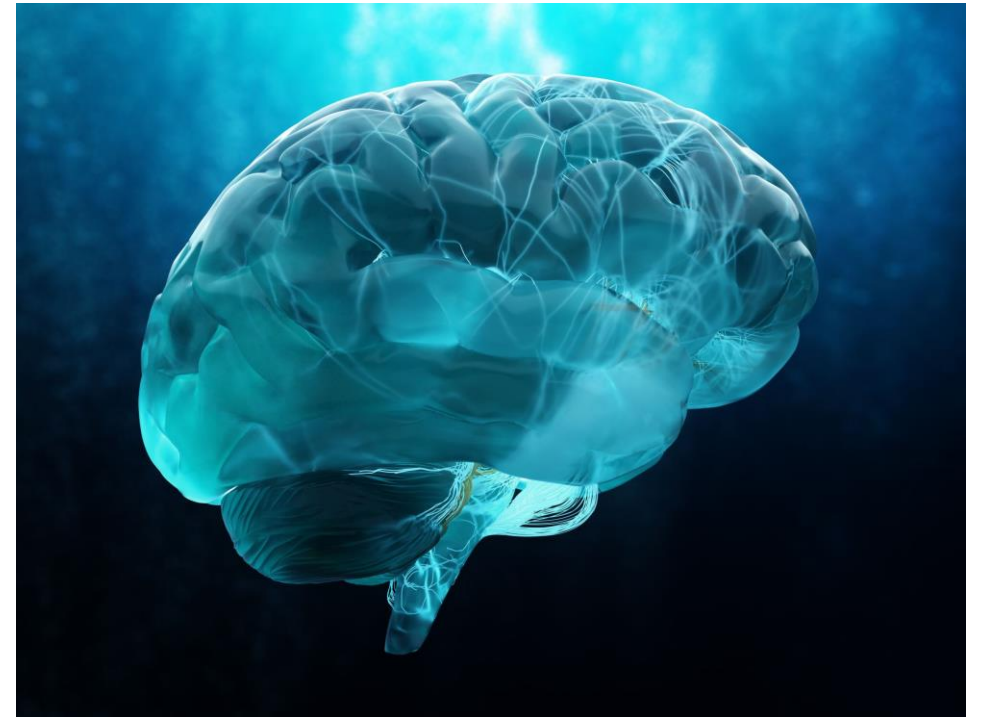
Integraatiokyky

Integraatiokyky tarkoittaa kykyä tehdä: mm.

- havainnoista (aistimukset, tuntemukset, sisäiset havainnot),
- kokemuksista (aikaisemmat muistot, mielikuvat, uskomukset)
- tuntemuksista (tunteet, tuntemukset)
- ajatuksista (mitä ajatuksia tilanne herättää?)

>> INTEGRAATIO UUDESTA TILANTEESTA

- UUSI KOKEMUS PEILAUTUU AINA AIKAISEMMAN, ELETYN KOKEMUSMAAILMAN KAUTTA.
- Integraatio mahdollistaa menneen, nykyhetken ja tulevan liittymisen ymmärrettäväksi/ siedettäväksi kokonaisuudeksi
- Turvallisuuden kokemisen edellytys!



Integraatiokyky vaatii kehittyäkseen turvaa



- Integraatiokyky kehittyy turvassa ja riittävän hyvässä hoivassa.
- Edellyttää aivojen kypsymistä ja riittävän hyvää varhaista vuorovaikutusta > hoivaaja on lapselle avain kokemusmaailman ymmärtämiseen
- Integraatiokyky on osittain riippuvainen hippokampuksen ja etuotsalohkon (prefrontal cortex) kehittymisestä, joka kypsyy hitaasti 25 ikävuoteen saakka
 - lapsilla integraatio vielä tästä syystä hajanaista, hyvä hoiva ja tukevat kehitysrte
 - aikuiset auttavat lasta integraatiossa

Integraation osatekijät

- SYNTEESI: psykologisten perusilmiöiden joustava ja mielekäs yhdistäminen monimutkaiseen ja koherenttiin psyykkiseen rakenteeseen esim. konfliktin rakentava ratkaisu vaatii monen samanaikaisen prosessin synteesiä.
- REALISAATIO: henkilökohtaisten kokemusten ja faktojen, tietoisuuden/ merkityksen kehittymisen prosessi esim. oman kasvuhistorian merkityksen tunnistaminen omassa toiminnassaan.



REALISAATIO

”Niin kauan kun
kehomme kokee
turvallisuutta, myös
aivomme pystyvät
ottamaan vastaa uutta
informaatiota ja
luomaan uutta
todellisuutta”

Presentifikaatio:

Ihmisen kyky nostaa
nykyhetki
merkityksellisemmäksi
todellisuuden kannalta.
Tässä hetkessä oleminen
on mahdollista

Personalisaatio:

”Se tapahtui
minulle ja olen
tietoinen sen
vaikutuksista
itseeni, pystyn
suunnittelemaan
tulevaa tästä
hetkestä käsin.”

Turvallisuus

Luottamus

Kiintymyssuhde

Mentalisaatio eli mielentäminen

Aito kohtaaminen ja myötätunto

Resilienssi

Integraatio

Erillisuus

Stressinsieto

Turvallinen vuorovaikutus

Turvallisuus

>fyysinen (mm. toimintaympäristö, työtilat, tarvikkeet, rakenteet, tekniikka)

>psyykkinen (mm. psykologinen turvallisuuden tunne, luottamus, mahdollisuus vaikuttaa ja kokea arvostusta, tuen ja palautteen saaminen, avoimuus, kannustaminen, kannattelu)

- Selkeä työnkuva ja toimintamallit, ennakoitavuus
- Selkeät säännöt ja ohjeistukset
- Tasapuolisuus
- Työpaikan toimiva struktuuri
- Avoin, hyväksyvä kohtaaminen
- Lupa olla oma itsensä
- Omien/ toisen rajojen kunnioittaminen
- Läsnäolo, kiireettömyys
- Voidaan olla erimieltä asioista
- Saa tukea toisilta ja osaaminen/ vahvuudet huomataan
- Voi olla keskeneräinen ja saa tehdä virheitä
- Erilaiset tunteet saa näkyä

Haasteita dynamiikassa

Työyhteisön dynamiikan tyypillisiä haasteita:

- Joustamattomuus
- ”Kirjoittamattomat säännöt”
- Suojautuminen, välttely
- Tulee tarve suorittaa ja kiireen tunne
- Vertailu
- Jännittyneisyys, kireys
- Vaativuus ja voimakas kontrolloinnin tarve/ esim. ei luoteta toiseen
- Voimakas kritiikki/ esim. johtaja on rankaiseva
- Valtapelit, epäselvät roolit
- Kliikkiytyminen
- Poissaolot lisääntyy

Traumainformoitu työote

Traumainformoitu työote mahdollistaa vaikeiden elämäkokemusten huomioimisen ja tukemisen aktivoimatta niitä ja mahdollistaen toimijuuden näistä kokemuksista huolimatta.

Traumainformoitu työote lisää trauman ymmärtämistä, vaikuttaa työssäjaksamiseen ja vähentää sairauspoissaoloja sekä ennenaikaisia eläköitymisiä

Traumainformoitu työ ei tarkoita posttraumaattisen stressireaktion hoitoa, vaan sen avulla pyritään ehkäisemään traumatisoitumista.

Traumainformoitua työtä voidaan tarkastella sekä yksilö- että rakenteellisella tasolla.

Yksilötasolla työ on itseymmärryksen lisäämistä ja tietoista, myötäelävää yhteyttä toisiin ihmisiin.

Rakennetasolla se lisää yhteisöjen, organisaatioiden, yhteiskunnan kehittämistä traumainformoiduiksi.

Traumainformoitu työote

- Tavoitteena luoda työyhteisö, jossa sekä työntekijöiden että asiakkaiden uudelleen traumatisoituminen ehkäistään ja heidän hyvinvointiaan vahvistetaan monin tavoin.
 - > mm. kohtaaminen, läsnäolo, luottamus, turvallisuus, kiireettömyys
- Traumatietoinen näkökulma tuo lisää työkaluja niin asiakkaan toimintamallien ymmärtämiseen kuin oman työhyvinvoinnin ylläpitämiseen.
- Sijaistraumatisoituminen tapahtuu pääosin samojen mekanismien mukaisesti kuin emotionaalinen traumatisoituminen, eli traumatietoisuus auttaa myös työntekijää itseään ymmärtämään omia reaktioitaan.
- Traumainformoitu työote vaatii työntekijältä itsetuntemuksen ja -reflektion lisäämistä, vuorovaikutus-/mentalisaatiokykyä ja myötätuntoa itseä ja toisia kohtaan.
- Myötätunto luo turvallisuuden ilmapiiriä, joka on avainasemassa traumatietoisessa orientaatiossa. Myötätunto taas syntyy, kun ymmärrämme käyttäytymismallien taustalla olevat mekanismit (Hales, Nochajski, Green, Hitzel & Woike-Kanga 2017.)
- Tietoisuus ja ymmärrys omista tunnehaavoista auttaa auttajaa auttamaan. Myös sen hyväksyminen, tiedostaminen ja tunnistaminen että auttamistyöhön etsiytyneet ovat usein itse haavoittuneita vahvistaa auttajan toimijuutta ja tuo terveyttä työhön (Lindqvist 1990, 34-40.)

KIITOS JA
MUKAVAA VIIKONLOPPUA!

