

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke



**Euroopan unionin
osarahoittama**

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



TRAKON

Trauman kokeneen kohtaaminen



Traumainformoidun lähestymistavan käyttö lastensuojelun ja perhepalveluiden asiakastyössä

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela

24.11.2023

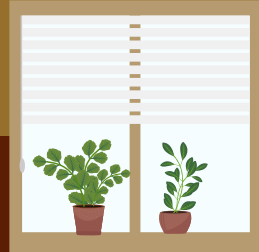
Sisältö

- Minna Kuvajaisen Traumainformoitu talomalli
- Väkivalta hyvinvoinnin murtajana
- Syrjintä ja vähemmistöstressi
- Tunnetaidot ja leikin voima
- Kunnioittava kosketus
- (Sijais)vanhemmuuden tukeminen
- Traumainformoitu kohtaaminen
- Kokemusten validointi
- Terapeuttinen (sijais)vanhemmuus



Toiminta ja teot,
joiden pohjana ovat myötä-
tuntainen asenne, asiakkaan ja
työntekijän äänen ja tarinan
kuuleminen,
osallisuus ja kulttuurien ymmärrys

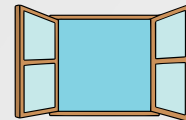
ACE-tietoisuus ja
väkivaltatietoisuus



Turvan tunteen
anatomia ja
fysiologia

Sovelletaan malleja
maailmalta oman
traumainformoidun
yhteisön luomiseen

Jatkuva kehittyvä tietoinen
prosessi, jossa organisaation
kaikki tasot mukana



Ammatillinen
itseturtemus



TRAUMA- JA VÄKIVALTAINFORMOITU TYÖOTE (TVIT)

Trauma- ja väkivaltatietoinen työote pyrkii luomaan turvan kokemusta palveluita käyttäville ihmisille ymmärtämällä trauman vaikutuksia ja niiden läheisiä yhteyksiä terveyteen ja käyttäytymiseen.

Se nostaa esiin systeemisen ja ihmisten välisen väkivallan sekä rakenteellisen eriarvoisuuden risteävät vaikutukset ihmisten elämässä.

Se korostaa sekä historiallisen että tämänhetkisen väkivallan traumaattisia vaikutuksia.

Se suuntaa huomion henkilön kokemuksiin menneestä ja nykyisestä väkivallasta, leimautumisesta ja syrjinnästä siten, että niiden vaikutukset nähdään riippuvaisina yksilön psykologisesta tilasta ja sosiaalisista kulttuurimme ja yhteiskuntamme olosuhteista.



TRAUMA- JA VÄKIVALTAINFORMOITU TYÖOTE (TVIT)

- Asetamme TVIT:in filosofiseksi viitekehykseksi, mutta myös räätälöitäväksi ja toimiminnallisten menetelmien työskentelytavaksi eli interventioksi, joka voi edetä yksi hoivasuhde kerrallaan kokonaistilanteen parantamiseksi.
- TVIT on arvopohjaista työtä, joka vaatii meitä tarkastelemaan omia henkilökohtaisia ja institutionaalisia asenteitamme, oletuksiamme ja ennakkoluulojamme.
- Se tarkoittaa sitä, että olemme rehellisessä suhteessa maailmaan, jossa haitallisia ja leimaavia uskomuksia esiintyy.
- Tiedostamme, miten nämä uskomukset, jotka todentuvat toimintamme kautta, vaikuttavat palvelunkäyttäjiin ja erityisesti heihin, jotka kohtaavat järjestelmässä erilaisia hoidon esteitä.



Interpersonaalinen trauma = ihmisten välisissä suhteissa tapahtuva traumatisoituminen

- Toisen ihmisen väkivaltaa, manipulaatiota ja ja kaltoinkohtelua
- Usein lähisuhteessa olevaan henkilöön (perheen jäsen, ystävä, opettaja, valmentaja, uskonnollinen johtaja).
- Sisältää vallan väärinkäytön, luottamuksen pettämisen ja usein myös koersiivista kontrollia
- Harvemmin yksittäisiä tapahtumia
- Seuraamuksena usein C-PTSD

Marilyn Ford-Gilboe ym, 2023, Trauma, Violence, Health, and Well-Being;
Implementing Trauma- and Violence-Informed Care, A Handbook



PTSD – Traumaperäinen stressihäiriö

Toistuvat, tahattomat mieleen
tunkeutuvat muistot
traumaattisesta tapahtumasta
(painajaiset, takauimat)

Välttämiskäyttäytyminen –
Vältellään ihmisiä, paikkoja,
tilanteita ja ajatuksia jotka
muistuttavat traumaattisesta
tapahtumasta

Reaktiivisuus ja varuillaanolo –
Säpsähtelyherkkyys, ympäristön
vaaratekijöiden jatkuva skannaus
(raivokohtaukset, ärtyvyys,
itsetuhoisuus, unihäiriöt)

Kognitiivisten tilojen ja mielialan
vaihtelu traumasta muistuttavien
tekijöiden yhteydessä
(huonommuuden tunne,
itsesyytökset, pelot, viha, häpeä jne.)

C-PTSD = Traumaperäisen stressihäiriön oireita + muutoksia

Tunteiden säätelyssä (masennusta, itsemurha-ajatuksia, vihan ryöpsähdyksiä, ilottomuutta)

Tietoisuudessa (muistojen unohtumisia tai takaumia, yhteydettömyyden kokemuksia)

Havainnoinnissa (häpeää, syyllisyyttä, leimaantumista, avuttomuutta, tunnetta viallisuudesta)

Ihmissuhteissa (epäluottamusta, eristyneisyyttä, kyvyttömyyttä rakentaa yhteyksiä)

Merkityksissä ja uskomuksissa (toivottomuus, epätoivo, elämän tarkoituksettomuus)

Lähisuhdeväkivalta hyvinvoinnin murtajana

- Väkivalta periytyy ylisukupolvisena ongelmanratkaisukeinona ja toksisena parisuhdemallina.
- Tuottaa ja ylläpitää haavoittuvuuden kulttuuria.
- Kysymys on vallasta, kontrollista, hallinnasta, fyysisen voiman väärinkäytöstä.
- Tekijänä henkilö, jonka lähtökohtaisesti tulisi tarjota ihmissuhteissa tukea ja turvaa.
- Terveystieteiden tutkimuksissa vain alle prosentti hoitoon hakeutuvista uhreista tunnistetaan, vaikka väkivallan kohteena olleet käyttävät terveydenhuollon palveluita jopa 80%.
- Lastensuojelun keskusliiton mukaan 44 % vanhemmista käytti kuritusväkivallan muotoja.



Vähemmistöstressi

- Syrjintä, ennakkoluulot ja vihamielisyyden kohtaaminen aiheuttavat vähemmistöstressiä.
- Vähemmistöstressi vaikuttaa väestön terveyteen merkittävämmän kuin toistaiseksi on huomioitu.
- Jotta vähemmistöstressiin liittyviä terveyseroja voitaisiin kaventaa, vähemmistöihin kuuluvien omat näkökulmat tulisi huomioida palveluissa.



Tavallisimmat lasten kokemat traumat

- Pahoinpitely ja laiminlyönti
- Perheväkivalta
- Yhteisöllinen väkivalta [jengiväkivalta]
- Kouluväkivalta
- Hengenvaaralliset onnettomuudet ja vammautuminen
- Vanhempien vakava ja hoitamaton mielisairaus
- Ero/menetykset vanhemmista tai muusta läheisestä ihmissuhteesta
- Luonnonkatastrofit tai ihmisen aiheuttamat katastrofit
- Sota tai terrori-iskut
- Pakkomuutto tai pakolaisasema
- Syrjintä [vähemmistöstressi]
- Äärimmäinen köyhyys



Ylisukupolvinen trauma

Jos väkivaltaa kokenutta sukupolvea ei hoideta tai tueta toipumiseen, trauma on vaarassa siirtyä tuleville sukupolville.

Eräs tärkeimmistä ylisukupolvisen trauman seuraamuksista on se, että se voi pitkällä aikavälillä vieraannuttaa yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenet toisistaan.

<https://dudesclub.ca/>

41NIWENSHUTI, T. (2013). Dance as a Communication Tool. Addressing Inter-Generational Trauma for a Healthier Psycho-Social Environment in Rwanda and the Great Lakes Region of Africa, Matatu, 44(1), 29-37. doi: https://doi.org/10.1163/9789401210546_004



Ylisukupolvinen trauma

- Ihmiset, jotka kokevat ylisukupolvisen trauman, voivat näyttää tunteita, jotka nousevat aiempien sukupolvien kokemista trauman oireista.
- Heillä voi olla reaktiota, toimintamalleja ja psykologisia trauman oireita jopa ilman, että he olisivat kokeneet varsinaista traumaa omana elinaikanaan.
- He voivat kokea oireita, jotka ovat samankaltaisia kuin posttraumaattinen stressihäiriö (ylivalppaus, ahdistus ja mielialan häiriöt, ilman mielikuvatakaumia)



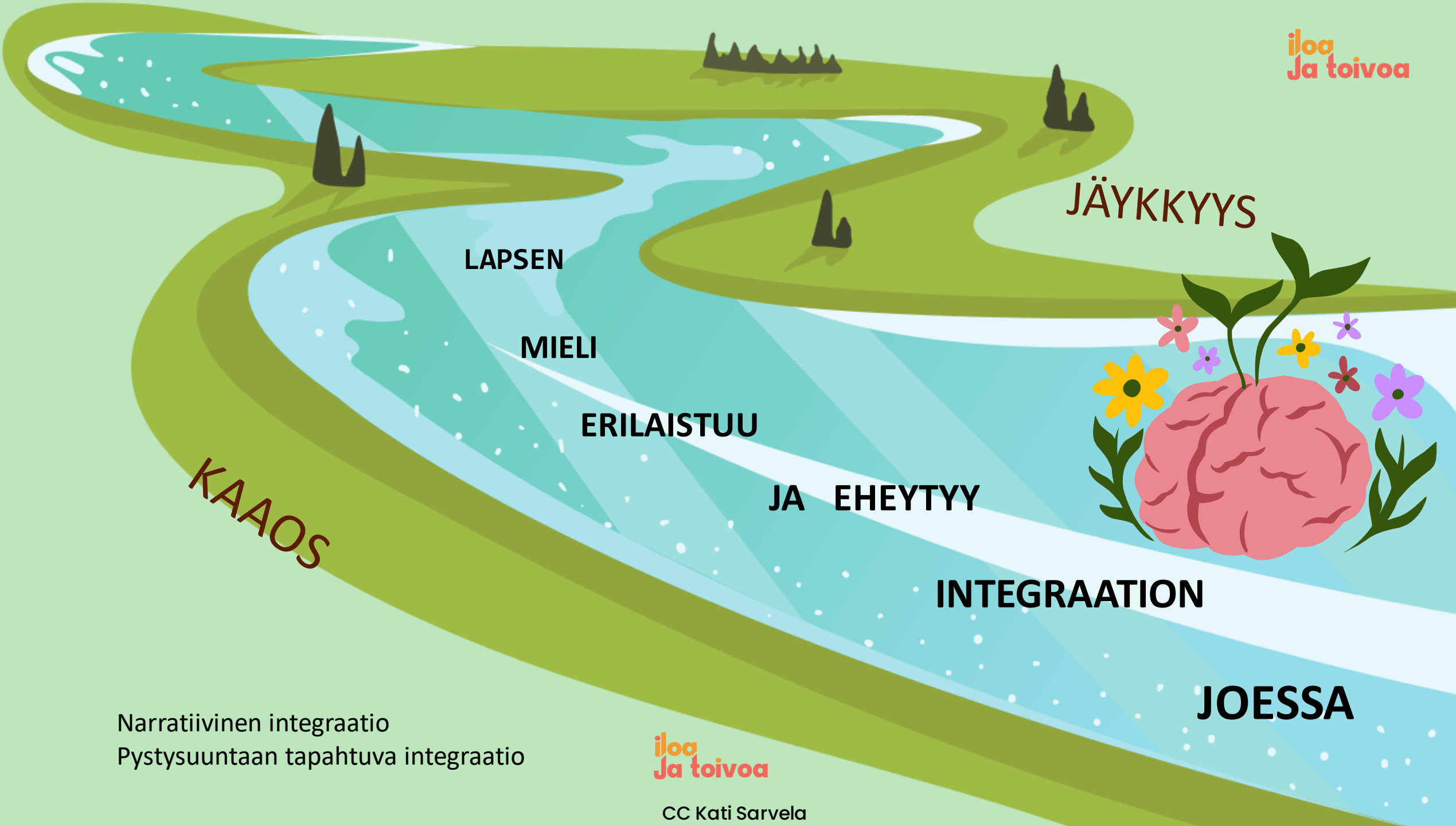
Maahanmuuttajataustaisten traumat

- Globaalisti muuta väestöä yleisimmin kärsivät traumasta henkilöt, jotka joutuvat jättämään oman maansa, perheensä, kokevat vainoa tai muita traumaattisia kokemuksia, jotka liittyvät järjestäytyneeseen väkivaltaan, sotaan, ideologiseen vainoon, äärimmäiseen köyhyyteen, yhteisöjen hajoamiseen.
- Kokemus humanitaarisen katastrofin kokeneista yhteiskunnista on osoittanut, että traumatisoituneiden auttaminen on tärkeä osa kansainvälisen rauhan- ja oikeudenmukaisuuden edistämistyötä.



Trauma informed approach – Introductory Handbook, Unicef

Muita mahdollisesti traumaa tuottavia syrjinnän muotoja: vammaisten syrjintä, rasismi, seksuaalisten ja sukupuolisten vähemmistöjen syrjintä, uskonnollinen syrjintä jne.



Narratiivinen integraatio
Pystysuuntaan tapahtuva integraatio

TUNNEKEHOYHTEYS

- Tunnekehoyhteydellä tarkoitetaan tietoista yhteyttä tuntevaan ja aistivaan kehoomme, tunnekehoomme: yhteyttä kehon sisäisiin tuntemuksiin enemmän tunne-energian kuin puhtaan fyysisyyden näkökulmasta.
- Tunnekehoyhteys ei ole tietämistä, osaamista eikä suorittamista.
- Tunnekehoyhteys juurruttaa meitä itseemme.
- Kun tunnekehoyhteys on hauras tai sitä ei ole, tunteita ei tunnista tunteiksi, eikä niiden hyvinvoinnin kannalta tärkeitä viestejä kuule.
- Tunnekehoyhteyden löytämiseksi tarvitaan pysähtymistä tunnekehon äärelle.

(Anne-Mari Jääskinen)





Harjoitus

Tunnetaidot

- Tunnetaitoihin kuuluvat *tunteen tunnistaminen, sietäminen, säätely, käsittely ja purkaminen* sekä lopulta *tunteen ilmaiseminen ja itsen voimaannuttaminen*.
- **Kokemuksellisuus on ainoa tapa oppia tunnetaitoja**
- Tunnetaitojen opettelussa tulee aina ensin vahvistaa tunnekehoyhteyttä.
- Tunnetaidot ovat olennainen osa ihmisen hyvinvointia.
- Tunnetaitoja ei opita hetkessä vaan pitkällisen harjoittelun, onnistumisten ja erehdysten kautta.

(Anne-Mari Jääskinen)

Näin voit suhtautua tunteisiisi hyvinvointiasi tukien:

- Tunne on ystäväsi, sen tarkoitus on auttaa sinua.
- Tunteella on viesti, kuuntele sitä.
- Päätä olla torjumatta tai vähättelemättä tunteitasi - sinä saat tuntea!
- Epämiellyttävätkin tunteet kuuluvat normaaliin elämään.
- Et ole yhtä kuin tunteesi, se on vain osa sinua.
- Voit itse päättää, mitä tunteellasi teet ja mitä tunnetta itsessäsi ruokit.
- Ihminen tai tilanne edessäsi herättää todennäköisesti jo sisälläsi olleen vanhan tunteen tai kivun – kuuntele sitä.

Kosketus on hermostomme viestimisen tapa

- Kun kosketamme toista, jaamme hermostomme tilan hänen kanssaan
- Kun joku koskettaa meitä, hänen viestii oman hermostonsa tilaa
- Kosketus voi aktivoida meidät yhteyteen toisen ihmisten kanssa, tai sitten se voi aktivoida selviytymisvasteemme ("pakene tai taistele", "mateleminen tai lamaantuminen")
- Olkoon kosketus intiimiä kosketusta, sosiaalista kosketusta tai ystävän kosketusta, se on olennainen osa hyvinvointiamme.
- Se parhaimmillaan stimuloi vagushermoamme ja auttaa vähentämään masennusta, ahdistusta ja stressiä.

Deb Dana (2021) – Anchored: How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory, Sounds True



Kunnioittava kosketus

- Varovainen eteneminen – traumatisoituneen lapsen rajoja on usein rikottu
- Etenemistapoja (leikillinen kosketus välineiden avulla, satuhieronta jne.)



Validoiva kommunikaatio - mitä voi validoida?

Validoivan vuorovaikutuksen kautta lapsi voi tuntea tulleen nähdyksi ja kuulluksi.

- Tunteita
- Ajatuksia, toiveita ja tarpeita
- Käyttäytymistä ja toimintaa
- Sitä, millä tavoin asiakas pyrkii selviytymään tilanteessa, sillä hetkellä parhaalla mahdollisella tavalla
- Arvoja
- Sitä, miten jokin toiminta, ajatus tai tunne on täysin ymmärrettävää, kun sitä peilaa asiakkaan aiempiin kokemuksiin
- Sitä, miten jokin toiminta, ajatus tai tunne on täysin ymmärrettävää, kun sitä peilaa asiakkaan tämänhetkiseen elämäntilanteeseen



Lähde: Validating communication with people in pain, koulutus
17.5.2019

Validoiva kommunikaatio

- Kuuntele ja anna läsnä olevaa huomiota
- Vedä yhteen, peilaa ja kertaa (aktiivinen kuuntelu)
- Kysy selventäviä kysymyksiä
- Pyri saamaan ihminen tai asia ymmärrettäväksi sen pohjalta, mitä aiemmin on tapahtunut
- Pyri saamaan ihminen tai asia ymmärrettäväksi sen pohjalta, mitä juuri nyt tapahtuu (olosuhteet jne.)
- Kohtelee toista tasaveroisena ja kykenevänä ihmisenä, jolla on päätösvalta omiin asioihinsa
- Osoita ja salli keskinäinen haavoittuvuus



7 Invalidoinnin tapaa

- Ole poissaoleva, muuta puheenaihetta, ohjaile vahvasti keskustelua
- Et osallistu aktiivisesti, menetä tilaisuudet validoinnille
- Tulkitse toisen puolesta, mitä toinen kokee tai kerro mitä hänen pitäisi tuntea tai kokea
- Arvostele ongelmallista käyttäytymistä
- Patologisoi käyttäytyminen, yliyleistä
- Holhoa, ylenkatso, ole epätasa-arvoisessa suhteessa toiseen
- Et vastaa toisen herkkään tai haavoittuvaan paljastukseen itsestään



KIINTYMYSSUHTEISTA

Vanhempi ei ole täydellinen, mutta hän viestii pääsääntöisesti kiintymystä ja huolenpitoa. Yhteyden rikkoutuessa hän kykenee korjaaviin kokemuksiin.



TURVALLINEN



TURVATON

Välttelevä

- Lapsi kokee, että vanhempi ei ole kiinnostunut hänestä, jolloin hän omaksuu olotilan, että "En ole kukaan".
- Syvä tyhjyyden kokemus, ja maailmassa ei ole mitään muuta kuin fyysinen todellisuus.

Ristiriitainen

- Vanhempi ahdistuu, kun ei kykene lukemaan lapsensa tarpeita.
- Lapsi imee itseensä vanhemman ahdistuksen peilisolujensa kautta ja omien tarpeiden havainnoiti ja tunnistus häiriintyy ja hän helposti ahdistuu.

Jäsentymätön

- Vanhempi omien ratkaisemattomien traumojen, vuoksi viestii toistuvasti kehoillisesti vihaa ja muita ikäviä tunteita suhteessaan lapseen kiintymyksen sijaan.
- Koska lapsen kiintymyksen ja turvallisuuden tarpeisiin ei vastata, hänen mielensä pirstoutuu.

KIINTYMYSVASTARINTA 1 (Daniel Hughes)

Lapsi voi eri syistä vastustaa turvallisen kiintymyksen syntymistä eikä halua kehittää tällaista suhdetta vanhempiinsa. Syynä voi olla jokin seuraavista:

- Lapsen biologinen vanhempi on kohdellut häntä kaltoin tai käyttänyt häntä hyväksi, laiminlyönyt häntä tai hylännyt hänet.
- Elämänsä ensimmäisten kuukausien tai vuosien aikana lapsella on ollut useita eri hoitajia tai sijoituspaikkoja.
- Elämänsä ensimmäisten kuukausien tai vuosien aikana lapsella on ollut vakavia terveysongelmia.



KIINTYMYSVASTARINTA 2

- Jo ennen lapsen syntymää lapsella on ollut vakavia ongelmia, mikä on sitten estänyt varhaisen kiintymisen.
- Lapsen ensisijaisten hoitajien omassa kiintymyssuhdehistoriassa on ratkaisematta jääneitä ongelmia.
- Lapsen ensisijainen hoitaja on kärsinyt vaikeasta masennuksesta lapsen ensimmäisinä kuukausina tai vuosina.
- Lapsen ensisijaiset hoitajat ovat olleet päihteiden väärinkäyttäjiä tai kärsineet vakavista mielenterveysongelmista lapsen ensimmäisinä elinkuukausina tai -vuosina.



Ulkoisen turvallisen ympäristön keskeisiä piirteitä (Daniel Hughes)

1. Laadi päivälle ohjelma ja selkeä rakenne
2. Vähennä valintatilanteita
3. Valvo lempeästi
4. Luo perheelle omat rituaalit
5. Auta lasta onnistumaan
6. Anna lapselle aikaasi, älä eristä häntä
7. Auta lasta rauhoittumaan
8. Varmista riittävä unen saanti
9. Luo perheeseen positiivinen ilmapiiri
10. Suojele lasta liiallisilta virikkeiltä
11. Huolehdi siitä, että olet itse turvallisesti kiinnittynyt

Turvallisessa ulkoisessa ympäristössä lapsen ei tarvitse enää luottaa vain itseensä vaan hän voi alkaa luottaa myös vanhempiinsa.



Terapeuttinen vanhemmuus

- DDP eli Dyadic Developmental Psychotherapy (vuorovaikutteinen kehityopsykoterapia) korjaa vioittunutta kiintymyssuhdemallia, joka estää uuden ihmissuhteen tervehdyttävän vaikutuksen.
- Terapian keskiössä on vuorovaikutus turvallisen vanhemman kanssa.
- Terapiassa olennaista PACE-asenne.
- Kiintymyssuhdehäiriöstä kärsivä lapsi kaipaa vierelleen leikkisää, hyväksyvää, uteliasta ja empaattista vanhempaa.
- Avain parempaan suhteeseen löytyy yhteisestä ajasta ja saman tunnetilan löytymisestä.



TRAUMAINFORMOITU TYÖOTE JA SIJAISVANHEMMUUS

- Ei ole uusi työkalupakki lapsen kurissa pitämiseen tai lapsen viemistä uusimpiin terapiamuotoihin.
- Se on ajattelutavan muutos.
- Se on sen ymmärtämistä, että jokainen sijaishoidossa oleva lapsi on haavoitettu ja sen ymmärtämistä, että oma historiasi vaikuttaa tapaan, jolla olet sijaisvanhempi.
- Se on ymmärrys siitä, ettei ole olemassa pahaa lasta, vaan on vain lapsia, jotka yrittävät puhua meille käyttäytymisensä kautta.
- Traumaainformoituun lähestymistapaan kuuluu jatkuva koulutus aivojen toimintatavoista, tietoisuus lapsien taustasta ja pyrkimys omien sudenkuoppien korjaamiseen.



Yhteyden luomisen käytäntöä, jatkoa....

6. Hyväksyn lapsen (PACE-malli)
7. Olen utelias ja empaattinen (PACE-malli)
8. Annan itselleni myötätuntoa ja anteeksiantoa
9. Vaalin yhteyttä sisäiseen lapseeni
10. Kerron lapselle: tuotat minulle iloa!

