

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

SeAMK 
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



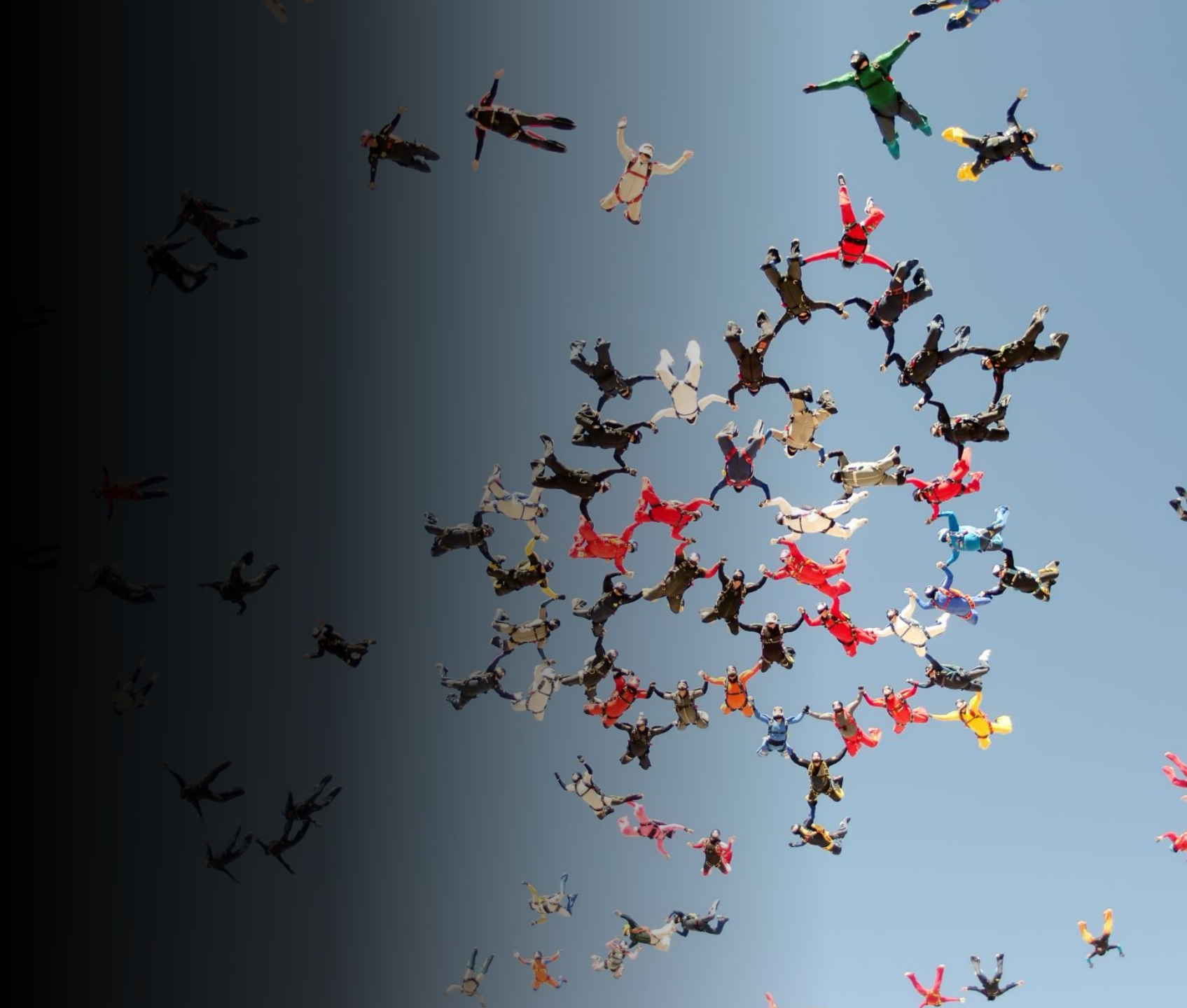
Työyhteisön riskien arviointi ja kriisisuunnitelmat traumainformoidun työotteen näkökulmasta

Marjo Kokko



Luentosarjan sisällöt

- 2.2.2024 Työyhteisön riskien arviointi ja kriisisuunnitelmat traumainformoidun työotteen näkökulmasta/ ryhmätyöskentelyä
- 9.2.2024 Esihenkilön oma jaksaminen ja tunteiden kohtaaminen/ itsenäistä työskentelyä ja yhteistä keskustelua



Traumaan liittyviä käsitteitä

Turvallisuus

Luottamus

Kiintymyssuhde

Mentalisaatio
eli
mielentäminen

Aito
kohtaaminen ja
myötätunto

Resilienssi

Integraatio

Erillisuus

Stressinsieto

Traumatisoituneen asiakkaan hoidon tavoitteet

- Hyväksyä, käsitellä menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen liittyviä menetyksiä.
- Voittaa läheisyyteen, seksuaalisuuteen ja kehoon liittyviä pelkoja
- Uskaltaa elämään ”normaalimpaa” arkea nykyhetkessä ja sopeutua arjen rutiineihin.
- Uskaltaa ottaa adaptiivisia riskejä elämän ja ihmissuhteiden parantamiseksi
- Hyväksyy muutokset osana elämää
- Muodostaa terveitä, kestäviä ihmissuhteita.
- Persoonallisuuden integroiminen ja mahdollisimman ehjän minuuden saavuttaminen
- Kyky nauttia elämästä ja kokea
- Kyky lähteä tekemään muutoksia paremman elämän suuntaan.

Steele, 2017

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

- Ihmissuhdeammateissa toimivien tärkein resurssi on mielen- ja kehon hyvinvointi ts. **aivot on tärkein työväline**, josta on tärkeää pitää huolta
- Tavoitteena luoda työyhteisö, jossa työntekijöiden ja asiakkaiden uudelleen traumatisoituminen ehkäistään ja heidän hyvinvointiaan vahvistetaan monin tavoin.
 - mm. kohtaaminen, läsnäolo, luottamus, turvallisuus, kiireettömyys
- Traumatietoinen näkökulma tuo lisää työkaluja niin asiakkaan toiminnan/ käyttäytymisen ymmärtämiseen kuin oman työhyvinvoinnin ylläpitämiseen.
 - Traumainformoidun työotteen tiedetään edistävän sekä asiakkaan että työntekijän hyvinvointia, selviytymistä ja toipumista/ palautumista.
- Traumatietoisuus auttaa myös työntekijää itseään ymmärtämään omia reaktioitaan ja voimavarojaan.
- Traumainformoitu työote lisää työntekijän itsetuntemusta ja -reflektiota, vuorovaikutus-/ mentalisaatiokykyä ja myötätuntoa itseä ja toisia kohtaan.



CASE 1

Case työnohjauksesta:

- Nuori sh työskentelee akuuttihoitossa, jossa tulee yllättävä elvytystilanne iltavuorossa.
- Sh toimintakyky säilyy tilanteessa hyvin, kotiin lähtiessä huomaa kehon tärisevän. Sh on tunnollinen ja tarkka työssään, pelkää virheitä. Ei kerro kenellekään tärinästä, joka jää vaivaamaan mieltä.
- Jännittäminen töissä alkaa lisääntyä ja shlla muutamia paniikkikohtauksia.
- Työnohjauksessa käymme läpi, että tärinä on kehon luonnollinen tapa purkaa mm. adrenaliinista tullutta jännitystä. Sovitaan myös keskustelu tilanteessa olevan vanhemman hoitajan kanssa.
- Sh olo helpottuu ja työkyky normalisoituu

Traumainformoitu työote

- Traumainformoidussa työotteessa on keskiössä siis aito, inhimillinen kohtaaminen ja turvan tunteen vahvistaminen.
 - Vaatii organisaation ja työyhteisön riittävää tietoutta turvallisuuden rakentumisesta esim. koulun ruokailut
- Toivo toipumisesta syntyy oikea-aikaisen ja tarkoituksenmukaisen tiedon ja oikeanlaisen tuen/ avun turvin.
 - >Oikea-aikaisuus ja kohtaaminen/ Millaisesta tuesta asiakas hyötyy juuri nyt?
 - >Holistinen ihmiskäsitys
 - >Inhimillisuus
 - > Luottamus
- Traumainformoitu työote auttaa sekä asiakasta ja työntekijää jäsentämään asiakkaan vaikeiden elämäkokemusten vaikutusta nykyhetkessä.
- Pienetkin turvallisuudentunnetta lisäävät muutokset, esim. ennakoitavuuden lisääminen, tavoitteitten selkeä ilmaiseminen, valinnanmahdollisuuksien lisääminen ja poikkeavan käytöksen juurisyiden ymmärtäminen voivat vaikuttaa paljon.



CASE 2

CASE työnohjauksesta

Pkssa 5 v. maahanmuuttajalapsi, joka sulkeutunut ja hakeutuu yhden hoitajan lähelle.

Lapselle mahdollistetaan tämän työntekijän lähellä olo.

>Tämä lisää myös vanhempien turvaa ja luottamusta.

>Lapsen turvallisuus lisääntyy ja lopulta tilanne alkaa helpottua ja lapsi uskaltaa ottaa pikkuhiljaa kontaktia muihin aikuisiin.

Pohditaan yhdessä työryhmässä, mikä suhteessa tuo lapselle turvaa.

Organisaation muutos traumainformoiduksi

- Traumainformoitu työote soveltuu kaikille ihmisläheistä työtä tekeville ja sitä voi soveltaa omaan organisaatioon sopivaksi.
- Tavoitteena rakentaa organisaatiossa yhteisesti sovittu integroiva yhteistyön tapa, joka on aikaisempaa tapaa laajempi ja monikerroksisempi.
 - Ideologia siitä, miten organisaatiossa toimitaan
 - Holistinen ihmiskäsitys määrittelee, miten me toisiamme kohtaamme
 - Traumatietämyksen hyödyntäminen läpi koko organisaation toiminnan
- Organisaation muutos traumainformoiduksi edellyttää sitä, että kulttuurin kaikessa toiminnassa, kohtaamisissa ja fyysisessä ympäristössä toteutuvat viisi ydinarvoa :
turvallisuus, luottamuksellisuus, valinnanvapaus, yhteistyö ja valtaistuminen sekä työntekijöitten että asiakkaitten kokemuksen mukaan

SEAMK verkkojulkaisu



CASE 3

- Lukiolainen nuori, sairastaa syömishäiriötä
- Terapiassa pohditaan, millaista on turvallinen syöminen
- Sovitaan koulun ruokalan henkilöstön ja kanssa keinoja vähentää aistikuormaa ja tehdä ruokahetkestä turvallisemman.

Traumainformoitu työote osaksi organisaation toimintaa

- Muutos kohti traumainformoitua työtettä vaatii koko organisaation toiminnan kartoitusta ja tarkastelua traumatietoisuuden näkökulmasta.
- Henkilökunta on avainasemassa arvioitaessa työn riskikohtia ja kuormitusta.
 - Avoin vuorovaikutus ja yhteinen asioiden tutkiminen
 - Erilaiset kokemukset arvokkaita suunnitteluvaiheessa
- Keskeisiä tavoitteita ovat traumatietoisuus, turvallisuuden kokemus, ihmislähtöisyys, sosiaalinen tasa-arvo, sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys sekä ammattilaisen oma itsetuntemus
- Kysymys on systeemisestä muutoksesta, jonka seurauksena on uusi, moniarvoinen, toipumista edistävä ja hyvinvointia tukeva tunneilmasto .

1. TURVALLISUUS

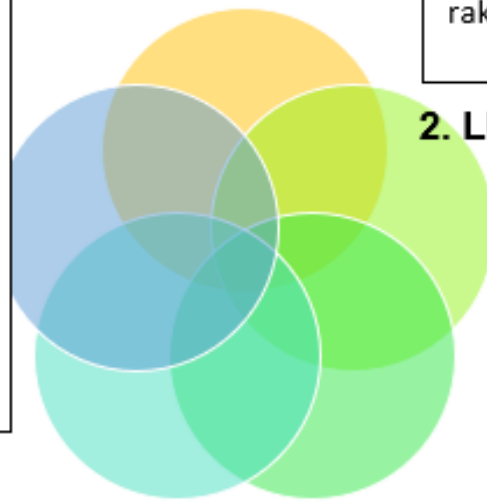
fyysinen (rakennusten turvallisuus, valaistus, esteettömyys, esteettisyys, millaista rakennuksessa on olla?)

2. LUOTTAMUKSELLISUUS

-selkeä tieto siitä, mitä tapahtuu, kenen toimesta, milloin ja miksi?
-kunnioittava ja ammattimainen kohtaaminen
-yksityisyyden ja luotettavuuden

3. VALINNANVAPAAUS

-huomion kiinnittäminen siihen, että kaikki saavat tuoda mielipiteensä esille sekä tietävät oikeutensa ja velvollisuutensa



5. VALTAISTUMINEN

-omien vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen sekä niiden varaan rakentaminen
-realistisen toivon vahvistaminen
-auttaminen muita saavuttamaan oman parhaan potentiaalinsa
-voimavaralähtöisen ja ratkaisukeskeisen kielen käyttö

4. YHTEISTYÖ

- enemmän yhdessä tekemistä kuin toisten puolesta tekemistä
- hierarkian madaltaminen niin, että jokaisella on merkityksellinen rooli suunnittelussa ja arvioinnissa
- toimivat palautteenantokäytännöt
- viesti siitä, että jokainen on oman elämänsä asiantuntija

Turvallisuus

” Olenko turvassa
tässä ja tämän
ihmisen kanssa?”

Fyysinen turvallisuus esim. toimintaympäristö, työtilat, tarvikkeet, rakenteet, tekniikka

> esteetön ympäristö, toimivat laitteet/ tekniikka,

Psyykkinen turvallisuus esim. psykologinen turvallisuuden tunne, luottamus, mahdollisuus vaikuttaa ja kokea arvostusta, tuen ja palautteen saaminen, avoimuus, kannustaminen, kannattelu, myönteinen tunneilmapiiri.

Luottamus ” Voinko luottaa apuun ja tukeen?”

- Luottamusta tukee asioiden ja toiminnan selkeys, struktuuri ja ennakoitavuus.
- Työntekijöitä tukee asioista/ muutoksista tiedottaminen ja selkeä viestintä.
- Myönteinen tunneilmapiiri mahdollistaa tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen turvallisesti.

Valinnanvapaus ”Arvostetaanko minun mielipidettä?”

- Valinnanvapaus tarkoittaa ymmärrystä siitä, että erilaiset mielipiteet ja näkemykset samasta asiasta/ tilanteesta ovat kaikinensa arvokkaita ja tärkeitä kokonaisvaltaisen ymmärryksen takia.
- Valinnanvapauteen sisältyy aina myös vastuu omista valinnoista ja toimista, johon asiakas tai työntekijä sitoutuu.
 - Asiakkaan valinnan kunnioittaminen

Yhteistyö

- Organisaation toiminnan kehittäminen sellaiseksi, jossa monialainen yhteistyö on joustavaa ja helppoa.
- Hierarkkisuuden madaltaminen siten, että jokaisen rooli on merkityksellinen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.
- Selkeä ja toimiva viestintä
- Avoin vuorovaikutus ja yhteinen kieli
- Palautejärjestelmät

Valtaistuminen

”Valtaistuminen on
jaettu kokemus”

- Kyky tunnistaa omat vahvuudet, taidot ja potentiaali, joiden pohjalta pystyy turvallisesti tekemään tavoitteita, suunnitelmia ja toimintaa
- Lisää toivoa ja uskoa tulevaan.
- Valtaistuminen on parhaimmillaan asiakkaan ja työntekijän välinen prosessi, jossa asiakas onnistuu löytämään uudenlaisia resursseja itsestään ja pääsee elämässä eteenpäin.
 - > Auttaminen ja merkityksellisyyden kokemus
- Lisää merkityksellisyyden kokemista.

VUOROVAIKUTUS- JA AUTTAMISTYÖN KUORMITUSTEKIJÄT (Skovholt & Trotter-Mathison 2011) 1-10

1. Nopeita ratkaisuja ei ole ja matkalla on kestettävä paljon epävarmuutta

2. Todelliset asiakkaat eivät useinkaan ole edellytyksiltään optimaalisia asiakkaita

3. Asiakkailla on motivaationaalisia ristiriitoja

4. Työntekijä voi olla valmiimpi työskentelyyn ja muutokseen kuin asiakas

5. Asiakkaat kohdistavat negatiivisia transferenssitunteita työntekijään

6. Joskus työntekijän kyvyt eivät riitä

7. Käytettävissä olevat resurssit eivät aina riitä vastaamaan asiakkaan tarpeisiin

8. Vaikeus sanoa "ei" kipeästi apua tarvitseville asiakkaille

9. Stressitunteiden "valtameressä" eläminen

10. Epäselvät työskentelysuhteen lopetukset esim. asiakas "häviää", yhtäkkinen lopetus, loppuu hankalasti.

VUOROVAIKUTUS- JA AUTTAMISTYÖN KUORMITUSTEKIJÄT 11-20

11. Salassapitovelvollisuus jättää työntekijän yksinäiseksi työasioiden kanssa

12. Asiakkaan asettaminen fokukseen, omien tunteiden valjastaminen asiakkaan hyväksi

13. Onnistumisen mittaamisen vaikeus

14. Työhön kuuluvien epäonnistumisten ja tragedioiden kohtaaminen

15. Ulkoiset käytännöt ja byrokratia, johon ei pysty itse vaikuttamaan

” 16. Toisto ja kyllästyminen
” 17. Negatiivinen työympäristö
” 18. Eettisten normien ja lain noudattamisen vaatimus

19.
Sijaistraumatisoituminen ja myötätuntuupumus

20. Uhkaavat ja traumatisoivat tilanteet työssä

KOTITEHTÄVÄ:
Kartoita oman
työpaikan
resursseja ja
haasteita/ riskejä

Työpaikan resurssit, joita osataan käyttää	Työpaikan vajaakäytöllä olevat resurssit	Työn riskejä/ haastavia kohtia	Idea riskin pienentämiseen	Idean toteutus

Pohtikaa pienryhmissä, millaisia muutoksia TI- työote voisi tuoda omaan organisaatioon? 20 min.

TYÖYHTEISÖN RESURSSIT		
<i>Työpaikan resurssit, joita osataan käyttää</i> Mitä uutta TI- työote toisi?	<i>Työpaikan vajaakäytöllä olevat resurssit</i> Mitä vaikutuksia TI- työotteella olisi?	Miten TI- työotetta voisi tuoda resurssien suhteen näkyväksi?
TYÖYHTEISÖN RISKIT		
<i>Työn riskejä/ haastavia kohtia</i> Miten TI- työote vaikuttaa työyhteisön riskeihin?	<i>Voiko riskiä ennakoida?</i> <i>Ideoita?</i> Tuoko TI- työote työhön lisää ennakoitavuutta ja turvallisuutta?	<i>Ideasta toimintaan</i> Miten TI- työote auttaisi/ muuttaisi turvallisen toimintakulttuurin suunnittelua? Miten työyhteisössäsi voisi TI- työotetta tuoda osaksi riskien ennakoitavuutta, turvallisuutta ja toimintaa?

Kotitehtävä

Tee havaintoja omasta vireystilasta ja hyvinvoinnista seuraavan viikon varrella.

- Millainen vireystila on vallitseva?
- Millainen on kuormituksen ja palautumisen tasapaino?
- Mikä on sinun tärkeitä keinoja säädellä vireyttä?
- Mistä merkeistä huomaat, että säätely toimii/ ei toimi?
- Mistä asioista sinun pitää olla ”valppaana” hyvinvoinnin suhteen?

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 lihastonus, 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

Lähteitä

- Van der Kolk.2017. Jäljet kehossa. Helsinki: Viisas elämä.
- Sarvela, K. 2020. Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books.