

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke

Euroopan unionin osarahoittama

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TRAKON
Trauman kokeneen kohtaaminen

Traumainformoitu kokemusasiantuntija

TRAKON 26.1.2024

Aster Hedman

traumainformoitu.fi

Mitä traumatisoituminen on?

- Trauma on mikä tahansa tapahtuma, joka on ollut ylivoimainen kokijalleen, ja jonka aikana ei olla saatu tukea ympäristöltä
- Trauma = ei turvaa

TRAUMA ON PELON KOKEMUSTA

AVUTTOMUUDEN TUNTEEN YMPÄRÖIMÄNÄ

Traumatietoinen orientaatio

- Ilmiölähtöinen tapa tarkastella ja puuttua pahoinvointiin
- Käytetään laajasti maailmalla, mm. USA, Australia, Skotlanti, Wales
- Tunnistaa satuttavien kokemusten vaikutuksen yksilöön ja yhteisöön
- Ei anna lupaa huonolle käytökselle vaikka ymmärtää syitä

- Ajattelutavassa ymmärretään traumatisoitumisen vaikutukset ihmisen neurobiologialle

- Tunnistetaan yksilön ongelmallisten käyttäytymismallien olevankin mahdollisesti arjen epätoivoisia selviytymiskeinoja eikä ongelma itsessään.

- Esimerkiksi päihdeongelma on usein todellisuudessa oire, eikä varsinainen ongelma.

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 pakenemiseen valmistavia hormoneja. Jos ihminen ei pysty puolustautumaan (esimerkiksi traumaattisen tilanteen ollessa ylivoimainen) trauma voi ikään kuin jäädä kehoon tunnottomaksi muistoksi

Traumainformoidun orientaation toteuttaminen arjessa **ei ole** traumakokemuksen läpikäymistä. Ensin täytyy olla riittävät keinot arjessa selviämiseen. Traumakokemusten läpikäynti voi olla vahingoittavaa, jos riittäviä selviytymiskeinoja kipeiden tunteiden ja muistojen läpikäymiseen ei vielä ole.

Aster Hedman

ACE- kokemukset eli adverse childhood experiences, lapsuuden ajan haitalliset kokemukset:

Vanhemman mielenterveysongelma

Vanhempien ero

Päihdeongelma perheessä

Laiminlyönti

Kaltoinkohtelu

Fyysinen väkivalta

Emotionaalinen väkivalta

Seksuaalinen hyväksikäyttö

Vanhemman vankilatuomio

Perheen äidin kokema väkivalta

Kokemuksista tulee 1 piste, ja yli 4 pistettä vähentää elinajanodotetta 20 vuotta, puhumattakaan oppimisvaikeuksista ja tunne-elämän häiriöistä

MUTTA: Suojaavat tekijät kuten yhteiskunnan tukitoimet, hyvät sosiaaliset suhteet jne kumoavat trauman vahingollisia vaikutuksia

	aivot normaalitilassa	**trauman vaurioittamat aivot**
amygdala (mantelitumake)	taistele tai pakene-reaktio vaaran uhatessa	taistele tai pakene-reaktiolle herkistymistä, altistumista vaaran huomioimiselle
hippokampus (aivoturso)	siirtää ja prosessoi tietoa ja tapahtumia muistoiksi	säilöö 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 eritys johtaa epätasapainoon lisäten ahdistuksen ja stressin kokemusta

Ei enää “mitä sinussa on vikana, vaan mitä sinulle on tapahtunut? “

Posttraumaattinen kasvu

Mieli voi vahvistua vaikeiden tapahtumien jälkeen

Posttraumaattisen kasvun käsite esiteltiin 1990 luvulla

Posttraumaattinen kasvu on enemmän kuin palautuminen traumaa edeltäneeseen tilaan, se on elämän uudelleen järjestämistä ja uuden paremman suunnan löytämistä

Hyvinkin resilienssiset, eli toipumiskykyiset ihmiset eivät välttämättä koe posttraumaattista kasvua siinä mittakaavassa kuin “vähemmän resilienssiä omaavat”

Pahamaineiselle sotavankileirille joutuneet amerikkalaiset sotilaat kokivat armeija-ajan tuoneen enemmän hyvää heidän elämäänsä kuin ne sotilaat, jotka eivät jääneet vangeiksi

Ymmärrys siitä, että tragediasta voi syntyä uutta ja kaunista on ehkä yhtä vanha kuin kieli itse; kiinalaisissa aakkosissa kriisin symboli kuvaa samaan aikaan sekä vaaraa että mahdollisuutta

Aster Hedman

“Muistan kaiken kivun keskeltä tuntemukset, jolloin mietin että tämä kipu on liikaa, en kestä tätä, enkä halua tämän kautta kasvaa tai yhtään jalostua ihmisenä. Jos joku olisi sanonut että 10 vuoden päästä luennoit posttraumaattisesta kasvusta, olisin saattanut sanoa rumasti takaisin.”

Ymmärrys trauman vaikutuksista auttaa toipumaan

Tieto trauman aikaansaamista neurobiologisista muutoksista auttaa suhtautumaan lempeämmin:

- koettuun kipuun
- pahan kokemiseen
- omiin virheisiin
- häpeän kokemuksiin

Ymmärrys trauman vaikutuksista antaa myös työkaluja mennä “kipua päin”, kohdata tarvittava totuus ja saada käsiteltyä traumaattiset tapahtumat osaksi omia muistoja, ikäänkuin saada “traumaattisen muiston synnyttämän sekaisen huoneen tavarat järjestykseen ja pölyt sieltä pois”

Trauman vakauttaminen:

(SAMSHA 2015)

- Kyky tunnistaa trauman oireet
- Turva tässä ja nyt
- Rehellisyys, avoimuus ja läpinäkyvyys
- Vertaistuki
- Yhteisöllisyys
- Voimaantuminen

- Psykoedukaatio eli tiedon lisääminen
- Tunteiden tunnistaminen
- Sopiva altistaminen
- Stressinsäätelykeinot
- Tietoisuustaidot
- Kognitiivinen käyttäytymisterapia

Voisiko vertaistuki ja yhteisöllisyys osaltaan selittää sotavankien kokemia positiivisia merkityksiä?

Mikä vaikutus voikaan kokemusasiantuntijuudella olla toivon tuojana, tulevaisuuden mahdollistajana!

Aster Hedman

“Toivon tavoitteellinen, tietoinen hyödyntäminen lisää resilienssiä ja posttraumaattista kasvua”

Hoidatko itseä vai muita?

Mistä itse tiedät, onko kokemustietosi toisia parantavaa vai hajottavaa?

Aster Hedman

Traumainformoitu kokemusasiantuntija osaa:

-empaattisen kuuntelun taidon

-voimavarojen korostamisen

-toivon luomisen

-läsnäolemisen

Traumainformoitu työ vahvistaa vakautta

Mistä tunnistat, millä tasolla voit puhua omista kokemuksista?

Aster Hedman

Miten toimit, jos huomaat että nyt kuulija/osallistuja joutui kertomasi vuoksi traumatakauman vaikutuksen alle?

Miten vakautat itsesi?

Jos huomaat uupuneesi/kuormittuneesi:

Jos huomaat sijaistraumatisoituneesi:

Traumapioneeri Bessel Van Der Kolk luo toivoa: “Koska ihmissuhteet määrittävät suurta osaa emotionaalisen traumatisoitumisen synnyssä, muodostavat ihmissuhteet myös mahdollisuuden toipua”

Kiinnostuitko?

Traumainformoitu.fi sivustolta löydät paljon lisää tietoa aiheesta

Traumainformoitu Toivo -podcast hyvä lähde 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 on 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

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

Bath, H. (2015). The three pillars of traumawise care: healing in the other 23 hours. *Reclaiming children and youth*. Winter 2015, volume 23, number 4. Saatavilla https://pdfs.semanticscholar.org/b3fb/da00061f770039603643 21f76740bc99d3ab.pdf?_ga=2.41777322.965575572.1590042907-1975089827.1590042907

Dickinson, S. (2020): Post-traumatic growth in the twenty-first century: how current trends may threaten our ability to grow after trauma, The Journal of Positive Psychology, DOI: 10.1080/17439760.2020.1752782 Saatavilla: https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752782

Hurskainen, J. (10.10.2019). Lapsuudenaikaiset 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/

McClathey, I.S. & Raven, R.F. (2017). *Adding trauma-informed care at a bereavement camp to facilitate posttraumatic growth: A controlled outcome study.* Advances in social care. Vol. 18. No. 1. (Spring 2017), 349-368, DOI: 10.18060/21239. Saatavissa: http://journals.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/21239

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

Suokas-Cunliffe, A. (2006). Trauma – Omaan elämäntarinaan 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