

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke

Euroopan unionin osarahoittama

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TRAKON
Trauman kokeneen kohtaaminen

Työhyvinvoinnin tukeminen työyhteisössä

Traumainformoitu näkökulma



CC Kati Sarvela 2024

Yksilön hyvinvointi ja työhyvinvointi traumainformoidun työotteen näkökulmasta



CC Kati Sarvela 2024

TRAUMATIETOINEN TIETOINEN LÄSNÄOLO

Perinteiset tietoisen läsnäolon käytännöt kutsuvat suuntamaan huomion kehossaan oleviin tuntemuksiin.
Traumaselviytyjille tämä yhteyden muoto ei tunnu välttämättä turvalliselta.

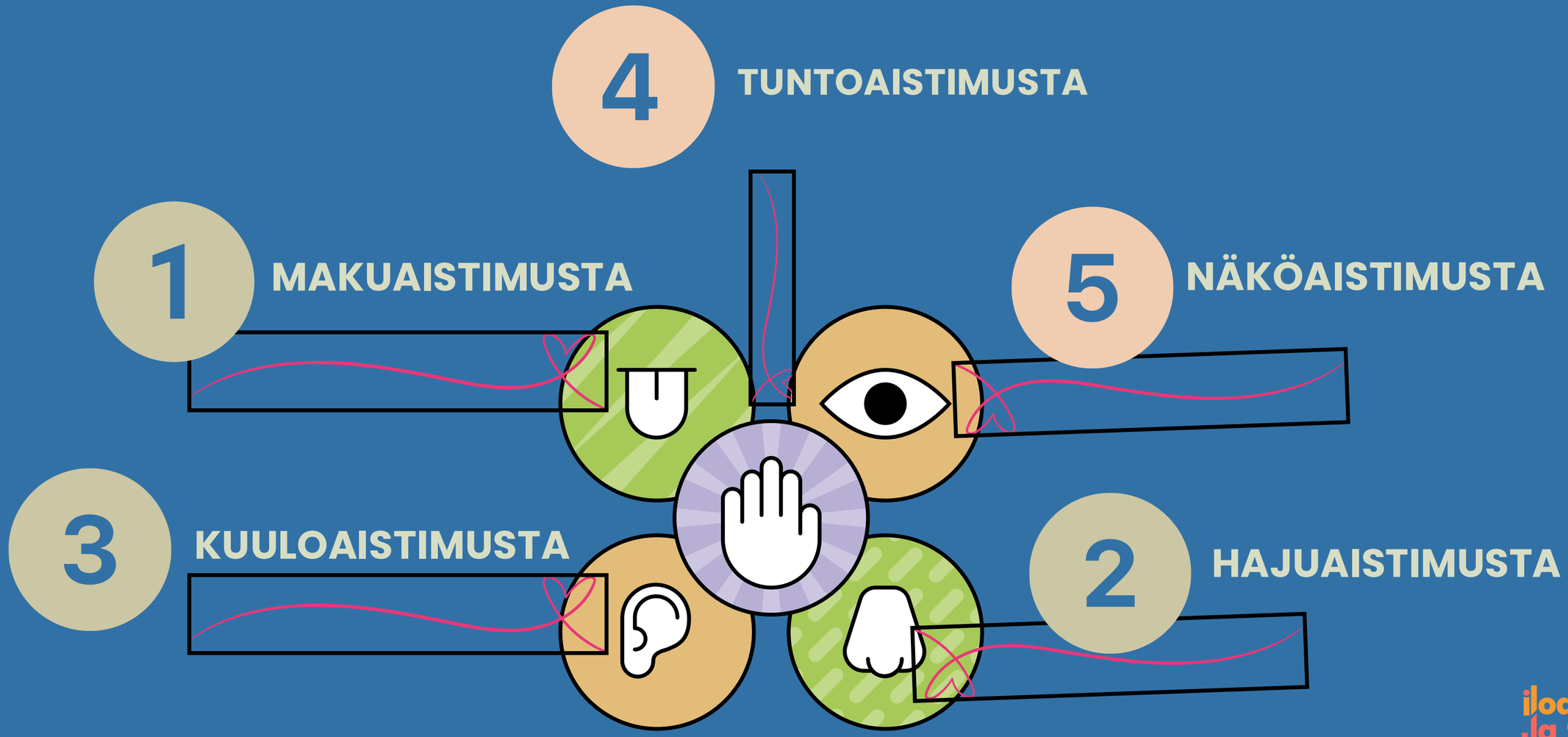


- Räätälöidään perinteisiä meditaatiokäytäntöjä maadoitus-, ankkurointi- ja itsesäätelytekniikoilla hermoston tasapainon ylläpitämiseksi, mikä voi auttaa traumatisoituneita ihmisiä tuntemaan turvaa
- Fyysisen toiminnan suorittaminen nykyhetkessä sen sijaan, että istutaan vain paikallaan.
- Tarkkaillaann esineitä, värejä tai tilaa ympärilläsi
- Musiikin tarkkaavainen kuunteleminen tietoisena harjoituksena



iloa ja toivoa

RAUHOITA KEHOASI AISTIESI KAUTTA



iloa ja toivoa

1. TRAUMA-INFORMOITU?



CC Kati Sarvela 2022

KANSANTERVEYDELLINEN KYSYMYS



On tärkeää tunnustaa traumat kansanterveydelliseksi kysymykseksi, koska tiedämme miten traumaattisiin kokemuksiin liittyvät ilmiöt näkyvät kaikialle läpitunkevina kansalaisten terveyttä rapauttavina vaikutuksina.

Susan M. Jack ym. (2023), Population Helath and Trauma- and Violence-Informed Approaches: A Leadership Role for Public Helth, Kirjassa Implementing Trauma- and Violence-Informed Care: A Handbook

Traumainformoidun työotteen määritelmää



Traumainformoitu lähestymistapa on terveyden, [kasvatuksen] ja hoiva-alojen lähestymistapa, jossa ymmärretään, kuinka trauma vaikuttaa yksilön neurologiseen, biologiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen.

Traumainformoidulla lähestymistavalla pyritään lisäämään henkilöstön traumatietoisuuttaa ja ymmärrystä siitä, kuinnka trauma voi vaikuttaa yksilöihin ja yhteisöihin. Se heikentää ihmisen kykyä luoda turvallisia ihmissuhteita palvelunkäyttäjien ja henkilökunnan keskuudessa sekä välillä.

Tärkeimmät taustateoriat: Interpersonaalinen neurobiologia, systeemiajattelu ja kiintymyssuhdeteoria (toivon pedagogiikka, pedagoginen rakkaus)

Lähde: www.gov.uk ja SAMHSA

Taylor Brown et al 2021, A Trauma-Informed Approach to the Medical History:

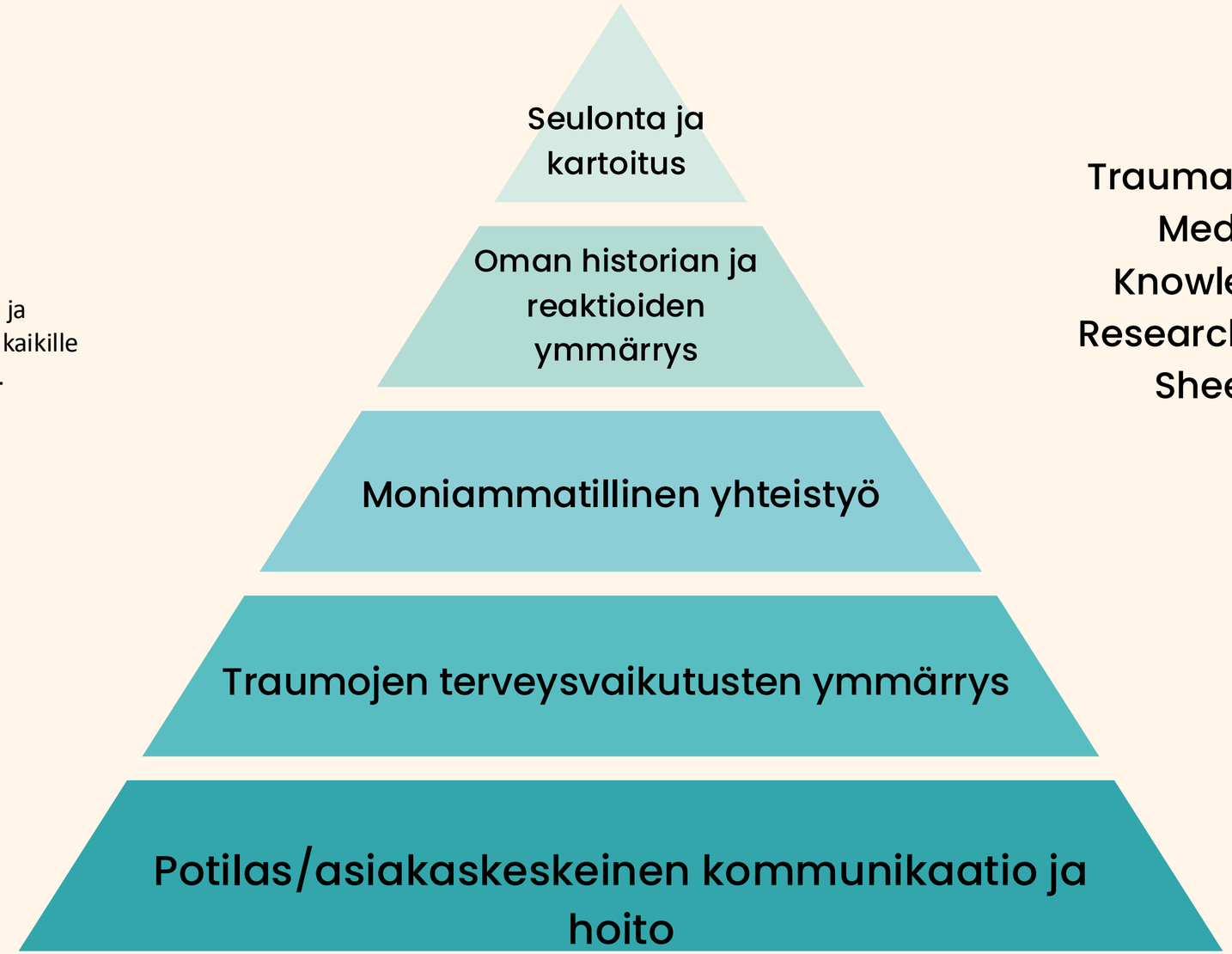
Teaching Trauma-Informed Communication Skills to First-year Medical and Dental Student
. MedEdPORTAL. 2021;17:11160.https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11160

- Traumat läpäisevät kaiken inhimillisen toiminnan ja niihin liittyy kielteisiä vaikutuksia sekä fyysiseen ja mielenterveyteen.
- Traumainformoitu hoito (TIC) luo puitteet näiden terveysvaikutusten lieventämiseksi ja potilaiden terveydenhoitoon sitoutumisen parantamiseksi.
- Selkeistä kliinisistä eduista huolimatta TICä ei rutiininomaisesti ole opetettu lääketieteen opiskelijoiden perustutkintokoulutuksessa.



SHEELA RAJAN PYRAMIDI MALLI

MALLEILLA pyritään saamaan rakennetta ja toimivia strategioita kaikille järjestelmän tasoille.



Trauma Informed Care in Medicine: Current Knowledge and Future Research Directions (Raja, Sheela et al. 2015)

iloa ja toivoa

Mikä sinussa on vikana?
Mikä minussa on vikana?

Mitä sinulle on tapahtunut?
Mitä minulle on tapahtunut?



MITÄ SINUN/MINUN PERHEELLE TAI SUVULLESI ON TAPAHTUNUT? MITÄ SINUN/MINUN RYHMÄLLE ON TAPAHTUNUT?

Mitä voimavaroja/peruselämän-taitoja sinulla/minulla on?

Mitä tämä ihmien tarvitsee?

TRAUMA EI NOUSE PELKÄSTÄÄN HENKILÖHISTORIASTA VAAN MYÖS SOSIOPOLIITTISESTA KONTEKSTISTA

iloa ja toivoa

CC Kati Sarvela
2024

KOULUJEN MERKITYS TOIPUMISESSA

"Suurin toivoa luova tekijä traumatisoituneille, kaltoinkohdeluille tai laiminlyötyille lapsille on saada hyvä kasvatus kouluissa, joissa heidät nähdään ja tunnetaan. Koulua käydessään he voivat oppia säätelemään itseään ja vahvistaa toimijuuttaan.

Parhaimmillaan koulut voivat toimivat turvasaarekkeina kaoottisessa maailmassa. Niissä voidaan opettaa lapsille, kuinka heidän kehonsa sekä aivonsa toimivat ja kuinka ymmärtää ja käsitellä tunteita.

Kouluilla voi olla merkittävä rooli resilienssin vahvistamisessa, mitä tarvitaan perheiden ja naapurustojen traumoista ja haitallisista kokemuksista selviämiseen... Koulut voivat olla paikkoja, joissa lapsille opetetaan itsejohtajuutta ja sisäistä hallintakäsitystä.

van Der Kolk, B. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking.



TIT (TRAUMAINFORMOITU TYÖOTE) SOSIAALITYÖSSÄ

- Sosiaalityöntekijät kohtaavat tyypillisesti **asiakkaita,** joilla on **traumatausta**.
- TIT on tapa tarjota palveluita, joilla sosiaalityöntekijät tunnistavat varhaisten **vastoinkäymisten yleisyyden** palveluidenkäyttäjissä.
- TIT auttaa näkemään ongelmat vahingollisina selviytymis-strategioina.
- TIT tuo ymmärtärrystä, kuinka varhainen trauma muokkaa perususkomuksia maailmasta ja vaikuttaa psykososiaaliseen toimintaan koko elämänkaaren ajan.
- TIT voidaan integroida kaikenlaisiin olemassa oleviin näyttöön perustuviin palvelumalleihin eri väestöryhmissä ja hallinnnossa.
- Voi vahvistaa terapeuttista suhdetta ja edistää jälkitraumaattista kasvua.



Jill Levenson, Trauma-Informed Social Work Practice, Social Work, Volume 62, Issue 2, April 2017, Pages 105–113, Linkki

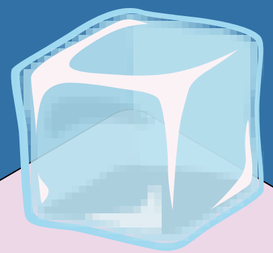
SAMHSA:N 6 PERIAATETTA TRAUMAINFORMOIDUSSA LÄHESTYMISTAVASSA





TURVA

1



LUOTTAMUS JA LÄPINÄKYVYYS

2



VERTAISTUKI

3



4

KUMPPANUUS JA YHTEISTOIMINTA



5

VOIMAVARALÄHTÖISYYS, OMA ÄÄNI JA VALINNAN MAHDOLLISUUDET



6

KULTTUURI-, SUKUPUOLI JA HISTORIA-SENSITIIVISYYS







iloa ja toivoa

CC Kati Sarvela

SAMHSAn määritelemä

Traumainformoidussa järjestelmässä:

Tiedostetaan, että traumalla on laajat vaikutukset ja että toipuminen voi tapahtua monia polkuja pitkin

Tunnistetaan traumatisoitumisen merkit ja oireet itsessä ja muissa

Toimitaan siten, että traumatietoius integroidaan kaikille toiminnan tasoille

Torjutaan yksilöiden ja yhteisöjen uudelleentraumatisoitumista



SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) (2014b). Trauma-informed care in behavioral health services: Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57 (HHS Publication No. SMA 13-4801). Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration; Retrieved November/15/18:

VOIMAVAROJA ELI RESURSSEJA

iloa ja toivoa



Ihmissuhteet



Spirituaaliset



Itsemyötätunto ja -hoiva



Asennot



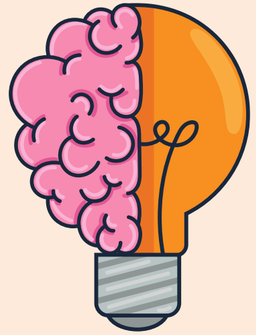
Luovat



Somaattiset



Materialistiset, työ ja toiminta



Älylliset



Ryhti & maadoittuminen



Emotionaaliset



Psykologiset



Luonto



Sisällyttäminen



Hengitys

Mukaillen Jennifer May

Mieti omasta elämästäsi jokin hyvinvointiisi liittyvä resurssi ja siihen liittyvä tapahtuma tai teko?



Mitä silloin tapahtui?



Mitä teit? Mitä joku toinen teki? Miten siinä tilanteessa toimitte hyvinvoinnin edistämiseksi?



Miten voit tietoisesti rakentaa hyvinvointia?

Kirjoitusaika: 5 min

CC Tiina Hautamäki 2024

TURVA ILMENTÄÄ AUTONOMISEN HERMOSTOMME TILAA



Selvytyminen uhkaavassa maaimassa edellyttää kahdelaista tärkeää kyvykkyyttä, joissa sisäinen kompetenssi edeltää ulkoista kompotenssia.

Sisäinen kompetenssi keskittyy siihen, kuinka hermostomme säätelee kehomme elimiä ja tukee terveyteen, kasvuun ja restoraatioon liittyviä homeostaattisia prosesseja.

Ulkoinen kompetenssi keskittyy siihen, kuinka hermostomme tukee haasteellisiin tilanteisiin liittyviä reagointitapojamme.

Stephen W. Porges, (2024) Polyvagal Theory: The Neuroscience of Safety in Trauma-Informed Practice, The Handbook of Trauma-Transformative Practice

CC Kati Sarvela

NELJÄ TURVAN ELEMENTTIÄ

(Sandra Bloom ja Brian Farrangher 2013)



SOSIAALINEN TURVA

- Arvot
- Turvalliset ja ravitsevat ihmissuhteet
- Kunnioittava suhde toisiin ihmisiin
- Kunnioittava suhde erilaisuuteen
- Terveet valtasuhteet
- Tehokas tuki apua tarvitsevalle



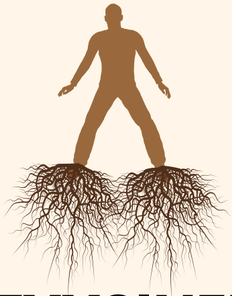
PSYKOLOGINEN TURVA

- Oma identiteetti ja turvan tunne
- Sopivat rajat ja niiden kunnioittaminen kaikin puolin
- Itsensä suhteuttaminen yhteisöihin, oma rooli, asema, tehtävä, vastuu
- Alistumaton ja alistamaton



MORAALINEN TURVA

- Eettisesti kestävät arvot ja toimintaohjeet
- Riittävät resurssit
- Johdonmukaisuus, tasavertaisuus, oikeudenmukaisuus



FYYSINEN TURVA

- Eettisesti kestävät arvot ja toimintaohjeet
- Riittävät resurssit
- Johdonmukaisuus, tasavertaisuus, oikeudenmukaisuus
- Onko kaikki turvapalikat kohdallaan?

iloa ja toivoa

1. TRAUMA?



CC Kati Sarvela 2022

Trauman määritelmistä

SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach, SAMHSA's Trauma and Justice Strategic Initiative, July 2014

- Ei ole yhtä olemassa yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää,
- Kompleksi ilmiö
- Tavallisin määritelmä on nk. SAMHSAn (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) määritelmä



Trauma on moniuloitteinen kokemus, joka voi aiheuttaa fyysisiä, emotionaalisia tai psyykkisiä vaurioita tai haavoittuvuuksia yksilöille [ja yhteisöille]. Tämä voi syntyä yksittäisistä tapahtumista tai pitkäaikaisista stressaavista olosuhteista, ja se voi vaikuttaa yksilön ja yhteisön kykyyn selviytyä ja toimia arkipäivän tilanteissa.

iloa ja toivoa

(Joe Tucci ym. 2024)

TRAUMA RIKKOO LUOTTAMUKSEN

Uhria painostetaan ottamaan syyllisyyden kokemus kannettavaksi kaltoinkohtelustaan tai hyväksikäytöstään

... SEN KORVAA JATKUVA SELVIYTYMISVASTEESSA ELÄÄMINEN

Elämästä tulee kaoottista tai jäykkää, ja toisten motiiveja epäillään jatkuvasti



TRAUMATISOITUNEEN KÄYTTÄYTYMISTÄ HERKÄSTI TULKITAAN VÄÄRIN

= Eräs syy, miksi he vetäytyvät herkästi palveluiden parista

iloa ja toivoa

IHMISTEN VÄLINEN VÄKIVALTA = TAVALLISEN SYY TRAUMAAN



Väkivalta voi olla monenlaista, esim.:

Manipulaatiota
Kaltoinkohtelua
Laiminlyöntiä
Luottamuksen pettämistä
Pakottavaa kontrollia

Usein henkilön taholta jolla on autoritaarinen asema::

Perheenjäsen
Ystävä
Puoliso
Sukulainen
Opettaja
Valmentaja
(Uskonnollinen) johtaja

K.Sarvela
2024

ON HEDELMÄLLISTÄ AJATELLA TRAUMAPERÄISTÄ STRESSIÄ JATKUMONA



YLEISESTI
OTTAEN
IHMISET OVAT
RESILIENTTEJÄ

Marilyn Ford-Gilbo ym. 2023

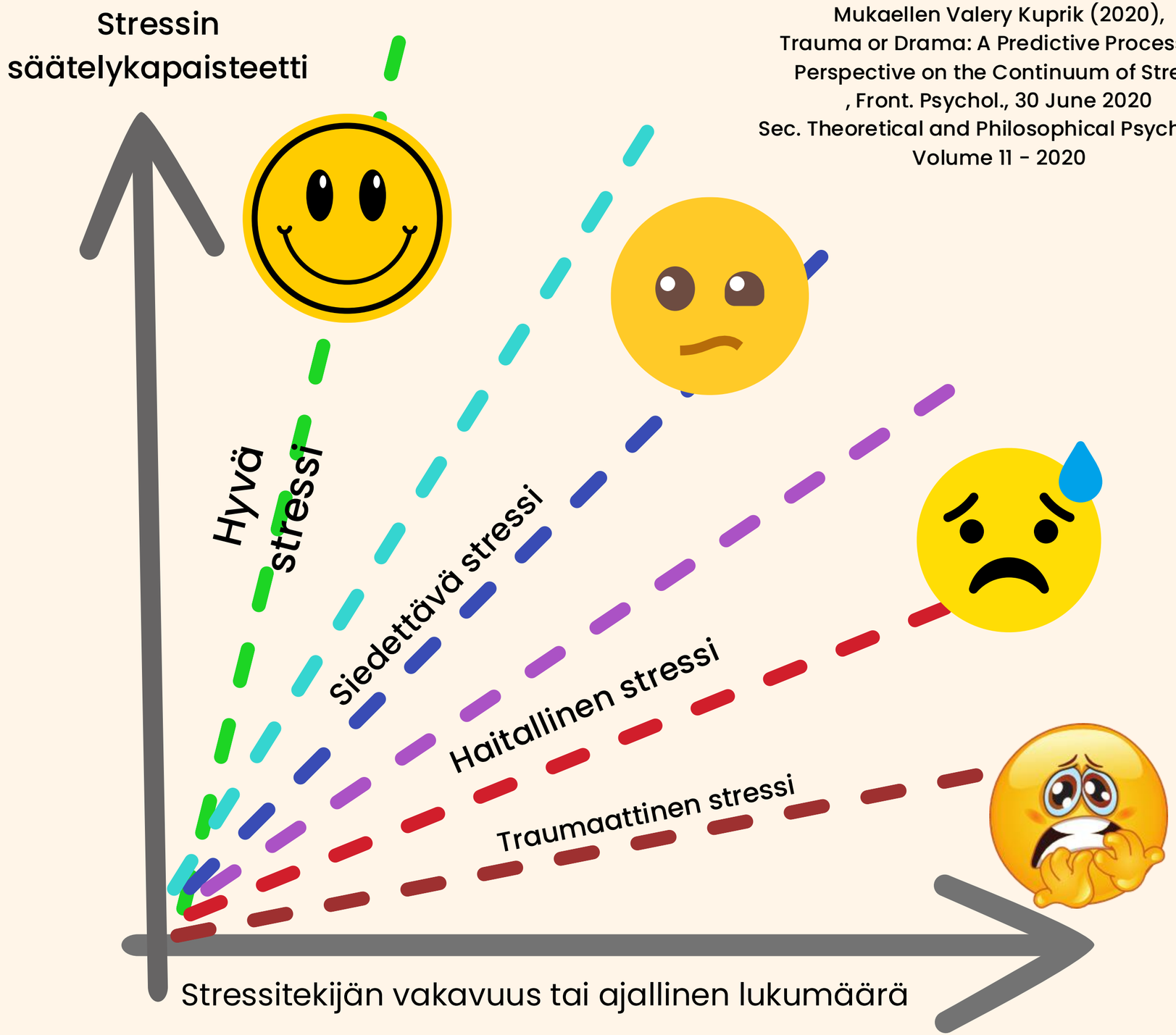
iloa
Ja toivoa

STRESSIN ERI TYYPIT

Kaikki kuormittuneisuus ei johda traumatisoitumiseen.

Traumatisoituminen on liukumo, jossa traumaperäisessä stressihäiriössä itsesäätelymekanismit ovat jo pahasti pettäneet.

Traumatisoituminen voi olla seurausta yhdestä suuresta oman sietokyvyn ylittävästä tapahtumasta tai lukuisista pienistä.



Mukaellen Valery Kuprik (2020),
Trauma or Drama: A Predictive Processing Perspective on the Continuum of Stress
, Front. Psychol., 30 June 2020
Sec. Theoretical and Philosophical Psychology
Volume 11 - 2020

iloa ja toivoa

TRAUMOJEN LUOKITTELUA

LUOKKA	MUOTO	ESIMERKKEJÄ
Tyyppi I	Persoonaton	Odottamaton onnetttomuus, tahattomat tapahtumat, kuten luonnonkatastrofit tai auto-onnettomuus
Tyyppi II	Ihmissuhteissa tapahtuva traumatisoituminen (väkivalta, kaltoinkohtelu)	Lapsiin kohdistuva fyysinen tai seksuaalinen väkivalta, perheväkivalta
Tyyppi IIA	Kohteelle vieraiden ihmisten taholta tuleva väkivalta ja traumatisoituminen	Lasten seksuaalinen ahdistelu julkisissa tiloissa
Tyyppi IIB	Lähisuhteissa tapahtuva traumatisoituminen (sukulainen/tuttu ihminen)	Esimerkiksi opettarjan, valmentajan tai hengellisen johtajan seksuaalinen ahdistelu. Perheväkivalta.

LUOKKA	MUOTO	ESIMERKKEJÄ
Tyyppi III	Yksilliseen tai ryhmäidentiteettiin perustuvaan syrjintään juontava trauma	Vammaisten, seksuaalisten/sukupuolisten vähemmistöjen, etnisten tai seksuaalisten vähemmistöjen syrjintä.
Tyyppi IV	Ryhmäidentiteettiin perustuva trauma, joka juontaa vainoon, sotaan tai kansanmurhaan	Etniset puhdistukset, kansanmurhat, sotavangit, poliittiset vangit, kidutusväkivalta
Tyyppi V	Kolonialismin ja orjuuttamisen seurauksena syntynyt traumatisoituminen	Ihmiskauppa, kansanosien pakkomuutot ja heidän maanomistuksen loukkaukset, alkuperäiskansojen hävittäminen
Tyyppi VI	Kertyvä	Lapsiin kohdistuva ihmis-kauppa, traumatisoituminen lastensuojelussa, pitkäkestoinen lähisuhdeväkivalta

J.D.. Ford and C.A.Courtois (2013), kirjassa The Handbook of Trauma-Transformative Practice (2024)

iloa ja toivoa

TRAUMAN AALTOVAIKUTUS

Mukaillen Zimmerman EB, Creighton GC, Miles C, et al. Assessing the Impacts and Ripple Effects of a Community-University Partnership: A Retrospective Roadmap. Michigan Journal of Community Service Learning. 2019 ;25(1):62-76

iloa ja toivoa



CC Kati Sarvela

YKSILÖN OMA HYVINVOINTI



CC Kati Sarvela 2022

IHANTEELLINEN VIREYSTILA

Ventraalinen vagus (turva)

Syke rauhallinen ja hengitys syvä
Iho lämmin ja suu kostea
Ruuansulatus toimii
Ajattelu selkeää ja lepo onnistuu
Toiminta joustavaa

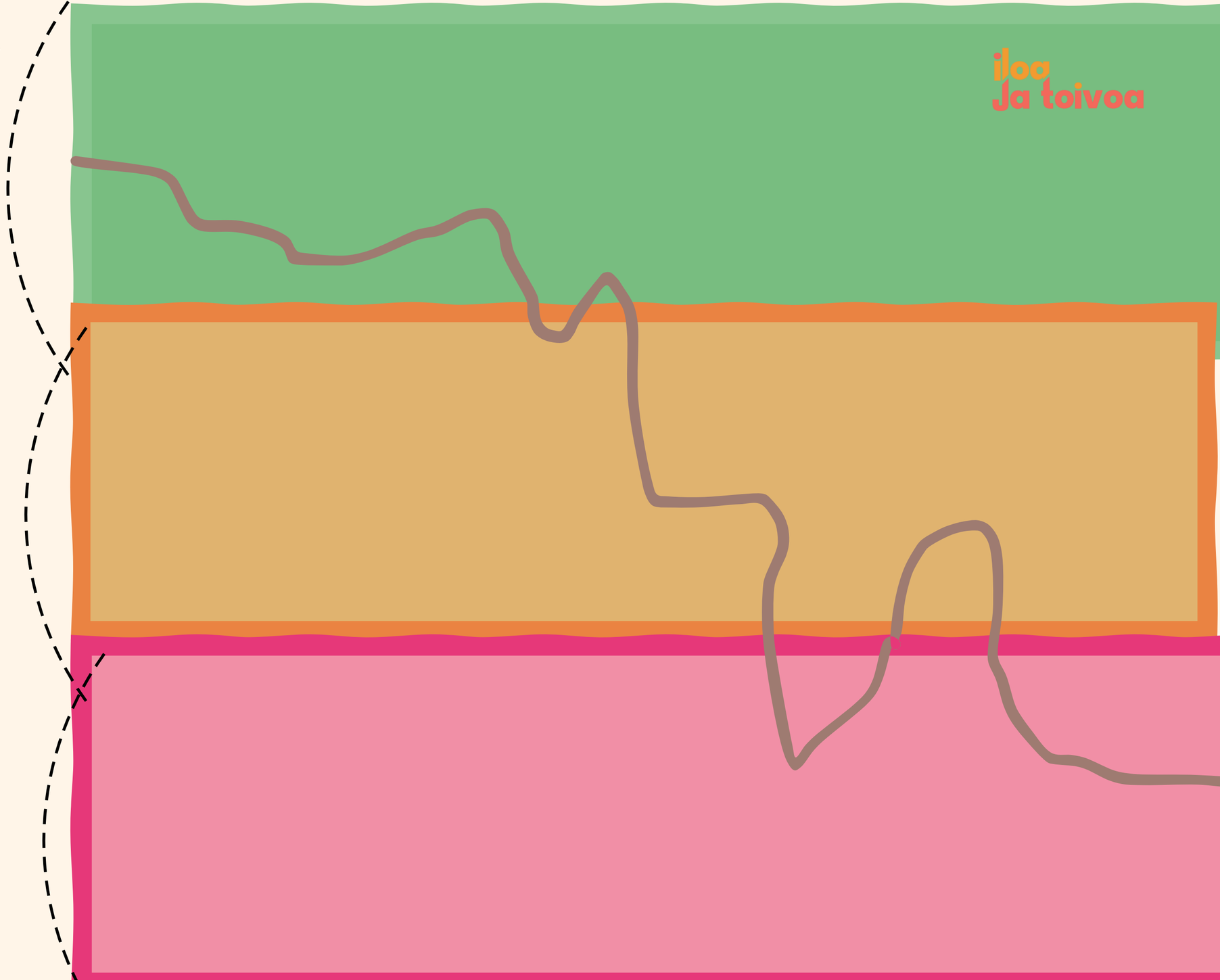
SELVIYTYMISVASTEET:

Sympaattinen hermosto
Ylivireys (taistelu,pako, avun huutaminen)

Pulssi nousee
Hengitys tihenee ja pinnallistuu
Veri pakkautuu lihaksiin
Suu kuivuu ja iho kylmenee
Ajattelu kapenee

Dorsaalinen vagus
(voipumus, lamaanutminen, valekuolema)

Näön sumeneminen
Kuuntelun heikentyminen
Yhteys ympäristöön katoaa
Pyörtyminen



Kolme tietä kehoturvaan



HENGITYS

MAADOITTUMINEN

RAJAT

SUHTEISSA TAPAHTUVA KEHON SÄÄTELY: VERTAISRYHMÄT, TYÖNOHJAUS JA TERAPIA

VÄLITTÄMISEN KULTTUURIN DYNAMO

•Se ei ole kuitenkaan pelkkää lempeää "lässytystä" vaan se on ystävällisyyttä ja myös jämäkkyyttä
•“Mitä tarvitsen tällä hetkellä?”

MITEN VOIN HELPOTTAA OMAA KÄRSIMYSTÄÄNI?

Ystävällisyys +
Tietoinen läsnäolo +
Yhteinen ihmisyys

Kristin Neff (2021); Fierce Compassion, How women can Harness Kindness to Speak up, Claim their Power and Thrive, Harper Wave



ITSEMYÖTÄ-TUNTO

iloa ja toivoa

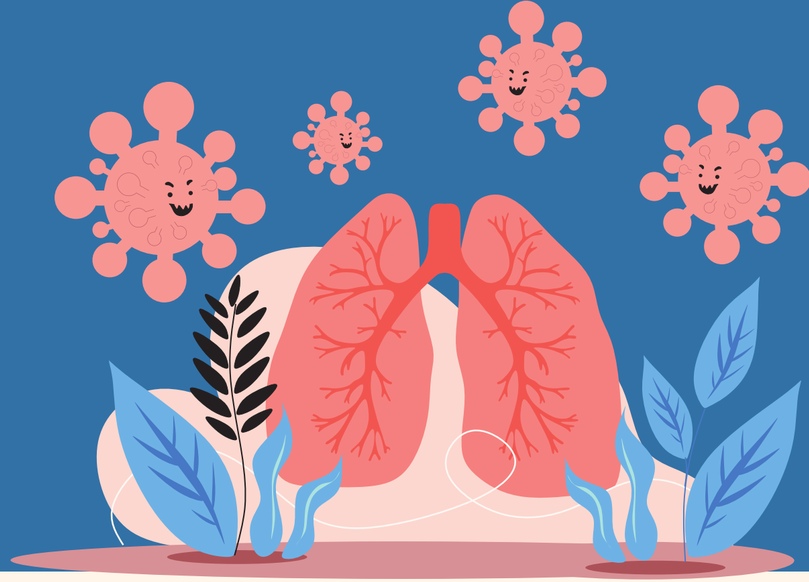
Rajoista

Terveet rajat voivat tukea sitä, että erotamme omat tunteemme, ajatuksemme ja vireystila-aktivaation toisen ihmisen vastaavista.

Kun itsellämme on terveet rajat, kunnioitamme luonnollisesti myös toisen ihmisen fyysisiä rajoja

CC A.Pelkonen & K.Sarvela 2020

HENGITYS-HARJOITUKSIA



SYVÄ HENGITYS

Hengitä sisään ja ulos hitaasti, siten, että uloshengitys kestää vähintään viisi sekuntia.

Perciavalle, V., ym. (2017)

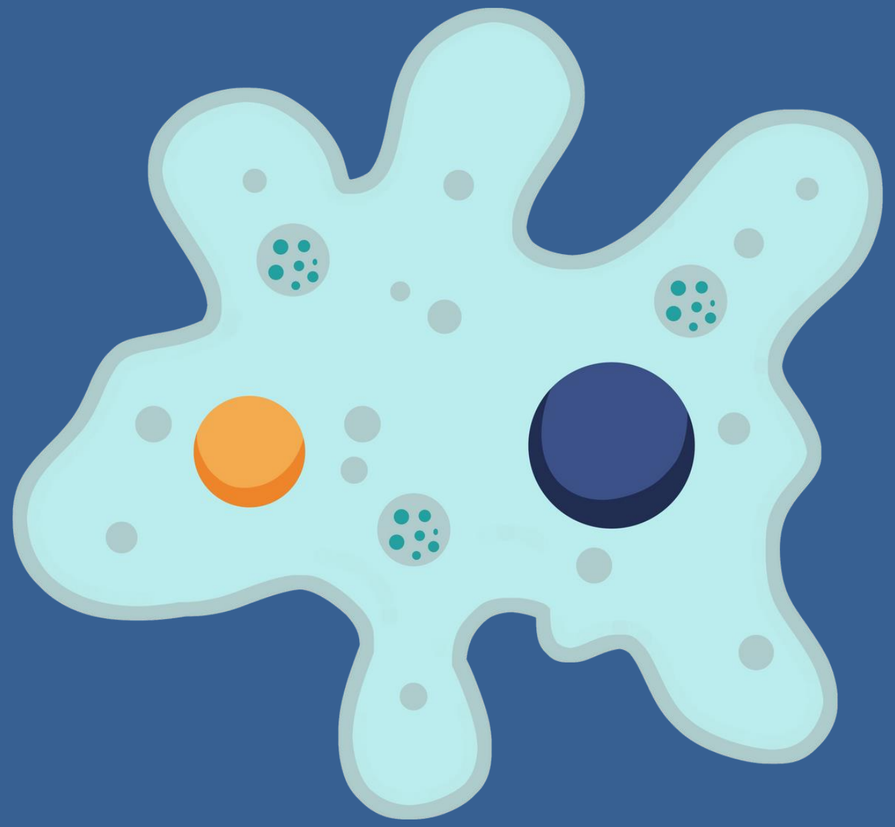
SULJETTU HENGITYS

“Valsalva manööveri”. Hengitä pitkään sisään (15-20 s) ja ulos siten, että pidät suun kiinni ja purista nenää sormilla siten, että ilma tulee hitaasti nenän kautta ulos. (Ei sydänvikaisille tai jos korkea verenpaine)

JMS Pearce (2021)

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

CC Tiina Hautamäki 2024

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



Kirjoitusaika: 5 min

CC Tiina Hautamäki 2024

Lähteitä

- Bush, Cathie (2023), Väitöskirja, Portlandin yliopisto, Trauma-Informed Practices: Principal Perceptions of Self-regulatory Strategies in Schools, Portland, Oregon