

Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke

Euroopan unionin osarahoittama

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TRAKON
Trauman kokeneen kohtaaminen



Traumataustat ja niiden vaikutukset eri ikäisillä lapsilla kasvatusalalla

Minna Katajamäki ja Kati Sarvela

TRAKON Hanke 7.11.2023

Sisältö

- Taustateoriat
- Trauma on jokaisen asia
- Miten trauma vaikuttaa oppimiseen?
- Traumainformoidun työotteen perusteita
- SAMHSAn mallit
- ACE, kokemukset, PCE kokemukset ja PACE-kokemukset
- Trauman vaikutuksia eri ikäisiin lapsiin
- Kehityksellinen trauma, monimuotoinen trauma ja kiintymyssuhteet




iloa
Ja toivoa
En puhu traumoista siksi, että ihmiset uhriutuisivat, vaan sen vuoksi, että he voimaantuisivat.
Gabor Maté Dr. Rangan Chatterjeen haastattelussa https://youtu.be/1_6TGXnorRk
CC Kati Sarvela

TAUSTATEORIAT

Systeemisyys (vrt. systeeminen lastensuojelu)

- Lapsuusiän trauma, mukaan lukien altistuminen päihteille, on vakava kansanterveysongelma.
- Haitallisella eli toksisella stressillä on potentiaalisesti pitkäaikaiset negatiiviset vaikutukset aikuisuuden fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.
- Yhteisöjen tulee rakentaa infrastruktuuri, jolla on kyky estää traumatusoitumista: Sillä tulee olla kyky reagoida toksisen stressin seurausvaikutuksiin asianmukaisesti sekä sen tulee edistää resilienssiä.
- Toipumiskulttuuri edellyttää, että kykenemme näkemään trauman ja resiliensin systeemisenä, monikerroksellisena ilmiönä.

- TOIPUMISESSA HUOMIO IHMISSUHTEIDEN LAADUSSA JA KORJAAVISSA KOKEMUKSISSA!



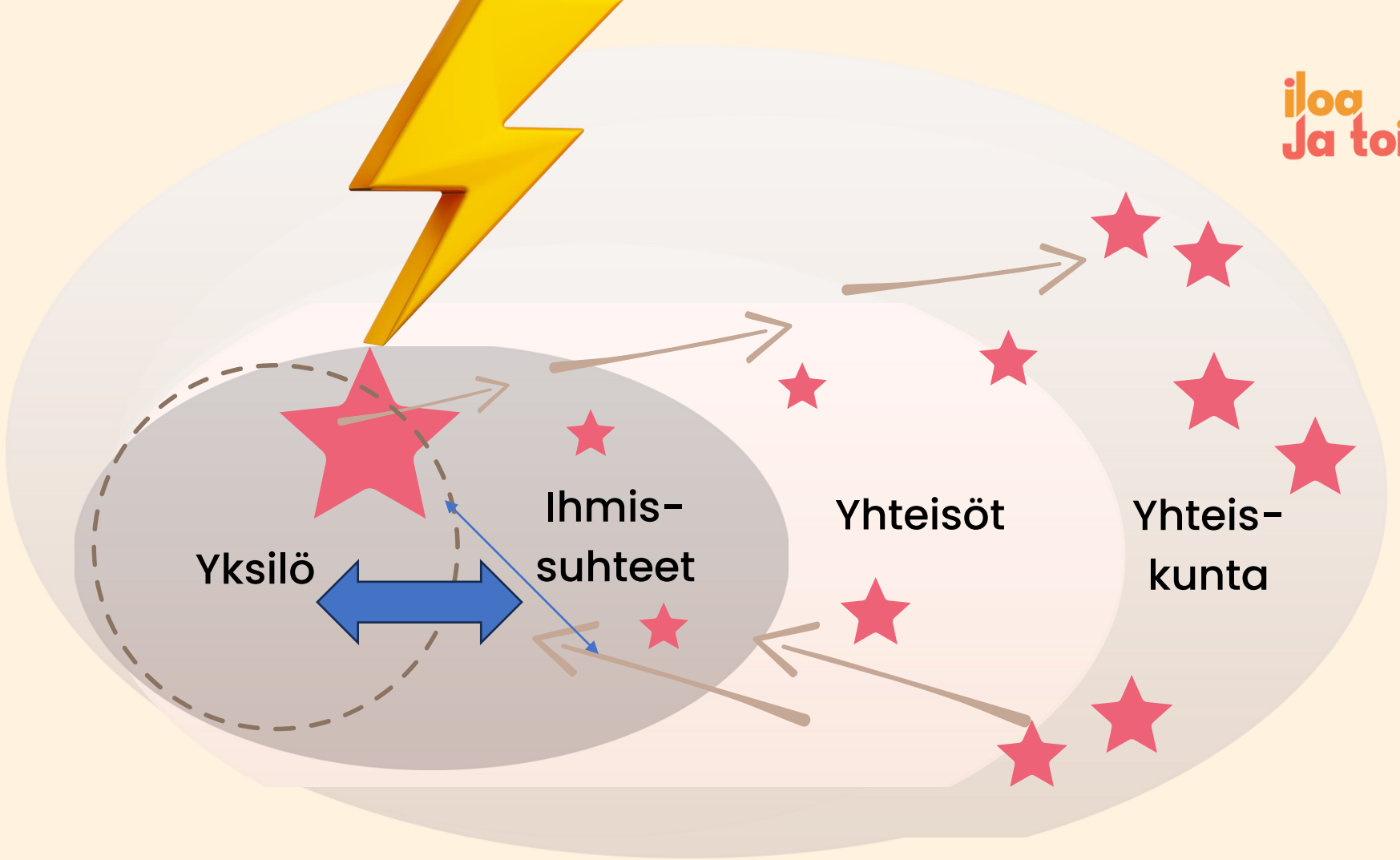
Lauren Weisner, (2020). Individual and community trauma: Individual experiences in collective environments, Illinois Criminal justice information authority - Center for violence prevention and intervention research, July 15 2020

TRAUMA

=

Systeeminen

ilmiö



Traumaattisia kokemuksia voidaan kokea myös kollektiivisesti. Tällöin ne vaikuttavat laajempaan yksilöiden joukkoon. Sosioekologinen malli, joka on mukautettu Urie Bronfenbennerin ihmiskehityksen ekologisesta viitekehyksestä, korostaa eri henkilökohtaisten ja ympäristötekijöiden hierarkkisia, vuorovaikutteisia vaikutuksia ihmisen käyttäytymiseen ja auttaa käsittämään, kuinka trauma voidaan kokea kollektiivisesti. (Lauren Weisner, 2020.)

TAUSTATEORIAT

Interpersonaalinen neurobiologia (IPNB)

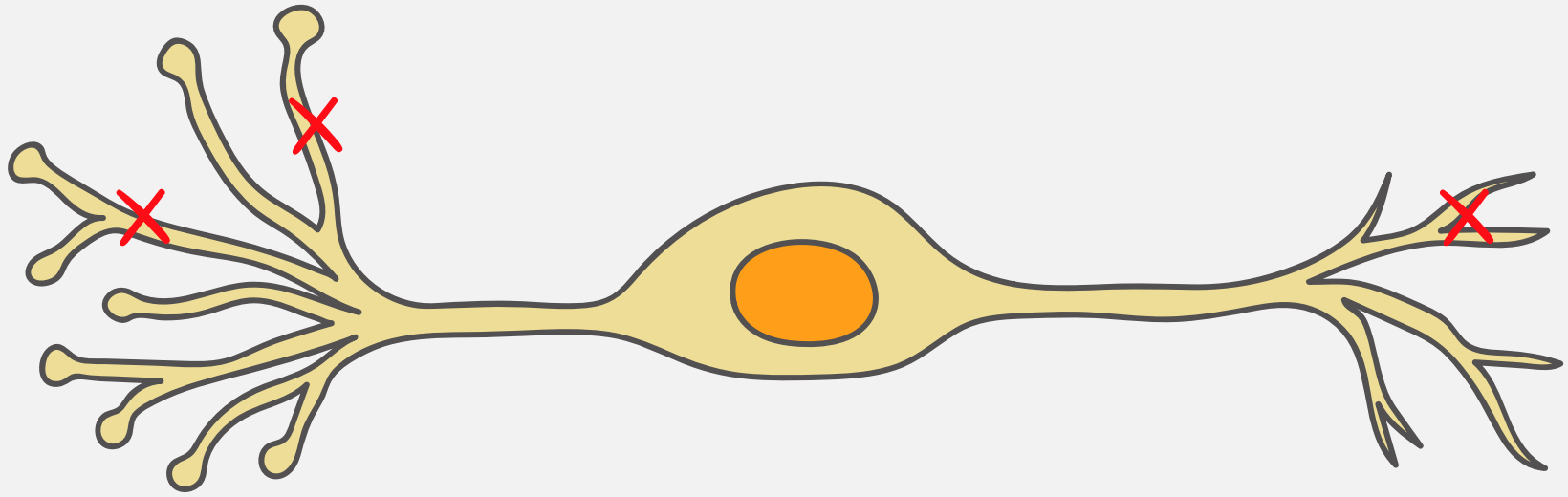
- IPNB on ensisijaisesti teoria ja käytännöllinen toimintamalli, joka kuvaa ihmisen kehitystä ja toimintaa kehon, mielen ja ihmissuhteiden välisen suhteen tuotteena.
- Toinen termi sille on relationaalinen neurotiede.
- IPNB kuvaa, kuinka aivot ja mieli muotoutuvat tai kehittyvät ja kuinka ne toimivat geenien ja ihmissuhteiden vuorovaikutuksessa.
- IPNB on vahvasti juurtunut kiinnitymyssuhdeteoriaan.



Lähde: https://www.icc.institute/iccm/what-is-interpersonal-neurobiology-ipnb/

Lähisuhteet muovaavat vauvan hermosoluja ja niiden verkostoja

- Ympäristötekijöillä on ratkaiseva rooli synaptisten yhteyksien muodostumisessa syntymän jälkeen.
- **Kiintymyssuhteet** ovat vauvalle ja pienelle lapselle tärkeimmät ympäristötekijät, jotka muokkaavat aivojen kehitystä sen maksimaalisen kasvun aikana.
- Lähisuhteet ovat arkkitehtejä sille, miten kokemus vaikuttaa geneettisesti esiohjelmoidun, mutta kokemuksesta riippuvan, aivojen kehittymiseen.
- Geneettiset aikuisuuden mahdollisuudet todentuvat sosiaalisten kokemusten puitteissa, jotka vaikuttavat suoraan siihen, miten hermosolut liittyvät toisiinsa.



Daniel J. Siegel, (2012) The Developing Mind, How Relationships and the Brain Interact to Shape with who We Are, NY: Giuilford.com

TAUSTATEORIOITA

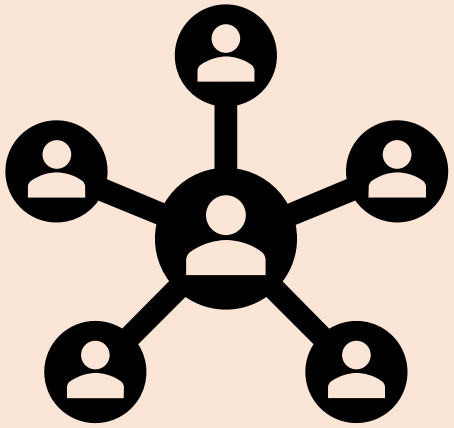
Kiintymyssuhteet ja niiden monimuotoisuus

- Vanhempi ei ole vain kiintymyssuhdehahmo, vaan voi olla myös kasvattaja ja joskus leikkikaveri.
- Opettaja on enimmäkseen kasvattaja, mutta hän voi olla myös kiintymyssuhdehahmo.
- Sisarus- ja vertaissuhteissa on kiintymyssuhteen piirteitä, jotka voivat olla enemmän tai vähemmän korostuneita riippuen kehitysvaiheesta ja ympäristöjä..
- Rajoittava tekijä ei ole kiintymyssuhteiden lukumäärä, vaan lapsen sellaisten kokemusten oppimismahdollisuus, joissa kokemuksista tulee emotionaalisesti positiivisia; tärkeitä ja merkittäviä
- Tärkeää on saada kokemuksia jotka ruokkivat turvaa ja vakautta.



Marian J. Bakermans-Kranenburg, (2021), The limits of the attachment network, Clinical Child & Family Studies, Vrije Universiteit, Amsterdam, The Netherlands

Mitä se on ja mitä se ei ole
"TRAUMA ON JOKAISEN ASIA"



Kysymys ei ole siitä, että

- Meistä kaikista tulee "terapeutteja" tai trauma-asiantuntijoita
- Olisi ”me" ja "he" [me!]
- Se olisi helppoa! Ei ole rasti ruutuun oikotietä
-

Se on

- Rakentamista sen muutosprosessin kannattelemana, joka on jo käynnissä
- Koskee koko skotlantilaista työvoimaa: ”Trauma on jokaisen asia”
- Matka ei määränpää
- Aloita siitä, missä olet, teet mitä voit, sillä mitä sinulla jo on

Skotlannin NHS:n kansallinen ohjelma:
https://transformingpsychologicaltrauma.scot/media/h4wdfopv/nttp-webinar-intro-slides-pdf.pdf

KYSYMYS ON MYÖS OPPILAAN OPPIMISEN TUKEMISESTA

- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2014) mukaan opetuksen järjestäjän tehtävä on huolehtia siitä, että jokaisen oppilaan oikeus tarvitsemaansa tukeen ja oppilashuoltoon toteutuu.
- Opetuksen järjestäjän velvollisuus on tunnistaa ja poistaa kasvun ja oppimisen esteitä sekä ennaltaehkäistä ongelmia.
- Toimiva kouluterveydenhuolto mahdollistaa varhaisen puuttumisen erilaisiin lasten ja nuorten mielenterveyden haasteisiin, joihin trauman aiheuttamat stressireaktiot kuuluvat.

Hanna Janhunen (2022) Trauman kokenut oppilas valmistavassa opetuksessa – Valmistavaa luokkaa opettavien opettajien käsityksiä ja kokemuksia; Pro gradu tutkielma; Jyväskylän yliopisto

KUINKA TRAUMA VAIKUTTAA OPPIMISEEN?

- Vaikuttaa haitallisesti keskittymiseen, muistiin ja kognitioon
- Heikentää lapsen kykyä keskittyä, organisoida ja käsitellä informaatiota
- Häiritsee ongelmanratkaisutaitoja ja suunnitelmallisuutta
- Seurauksena on tyypillisesti ylivoimaisia turhautumisen ja ahdistuksen tunteita.

NCTSN: Child Trauma Toolkit for Educators,
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/child_trauma_toolkit_educators.pdf



Trauma vaikuttaa koulumenestykseen

- Heikompi keskimääräinen koulumenestys
- Korkeampi poissaolojen määrä
- Korkeampi opintojen keskeyttämisprosentti ja enemmän erottamisia
- Heikentyneet lukutaidot

NCTSN: Child Trauma Toolkit for Educators, https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/child_trauma_toolkit_educators.pdf



MITÄ TARKOITTAA TRAUMAINFORMOITU TYÖOTE?



Vahvistetaan tietoisuutta traumojen yleisestä esiintyvyydestä



Lisätään ymmärrystä traumojen seuraamuksista

D. Yatchmenoff et al, 2017, Implementing Trauma-Informed Care: Recommendations on the Process, Vol. 18 No. 1 (2017): Special Issue: Trauma-Informed Practice

CC Kati Sarvela



Omistaudutaan traumainformoituihin käyntäntöihin, toimenpiteisiin ja strategioihin

Paradigmasiirtymä

Mikä sinussa on vikana?

↓

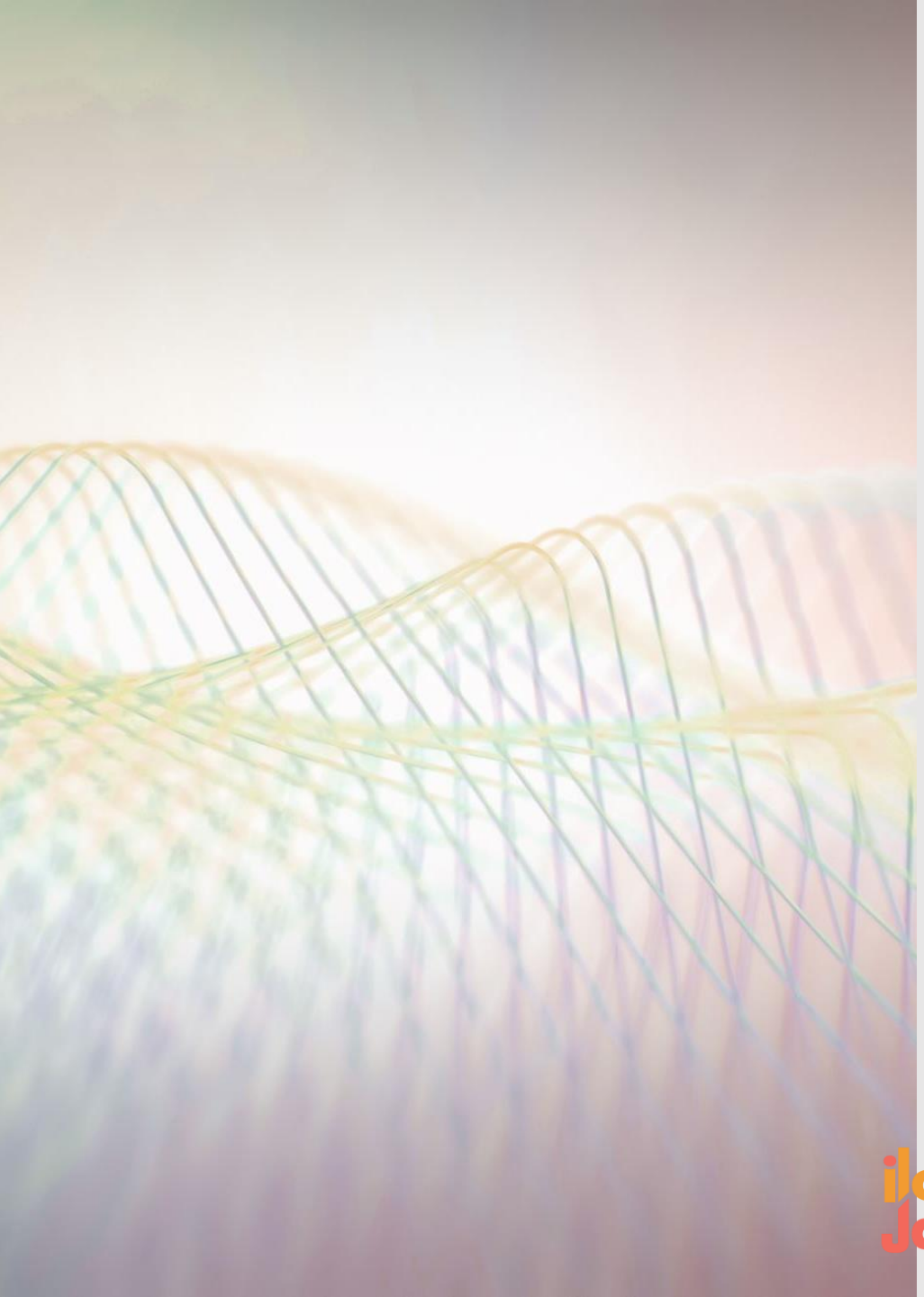
Mitä sinulle/minulle on tapahtunut?
(Mitä olen/olet kokenut?)
Mitä suvussasi on tapahtunut?
Mitä kansallesi on tapahtunut?

(Sandra Bloom & Brian Farrangher, 2013)





CC Kati Sarvela



Traumainformoidut varotoimet

- Kohdellaan jokaista ihmistä (lasta, opiskelijaa, työtoveria) mahdollisena trauman kantajana.
- Pyritään olemaan aktivoimatta hänen vanhoja traumoja ja olemaan aiheuttamatta uusia.
- Turvallisuuden tunteelle rakentuvan toimintaympäristön rakentaminen.

iloa ja toivoa

Traumainformoitu lähestymistapa rakentaa hyvinvoinnin ekosysteemiä



Traumainformoitu järjestelmä on "ekosysteemi", joka tukee ja edistää kaikkien kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia.

Traumainformoitu lähestymistapa pyrkii yhteisen mission ja perusperiaatteiden omaksumiseen, mikä luo pohjaa yhteistoiminnallisuudelle ja ohjaa kokonaisjärjestelmän muutosta.

SAMHSA on kehittänyt ja levittänyt periaatteita, jotka ovat vaikuttaneet hyvinvointijärjestelmien muutokseen kansallisesti ja kansainvälisesti.

iloa ja toivoa

L. Kimberg and M. Wheeler, 2019, SAMHSA 2014

TRAUMAINFORMOIDUN TYÖOTTEEN NELJÄ T:TÄ (SAMHSA)



iloa ja toivoa

SAMHSA:N 6 PERIAATETTA TRAUMAINFORMOIDUSSA LÄHESTYMISTAVASSA



1 TURVA



2 LUOTTAMUS JA LÄPINÄKYVYYS



3 VERTAISTUKI

4 KUMPPANUUS JA YHTEISTOIMINTA

5 VOIMAVARALÄHTÖISYYS, OMA ÄÄNI JA VALINNAN MAHDOLLISUUDET

6 KULTTUURI-, SUKUPUOLI JA HISTORIA-SENSITIIVISYYS







iloa Ja toivoa
Kati Sarvela



TRAUMOJEN KOLME K:TA

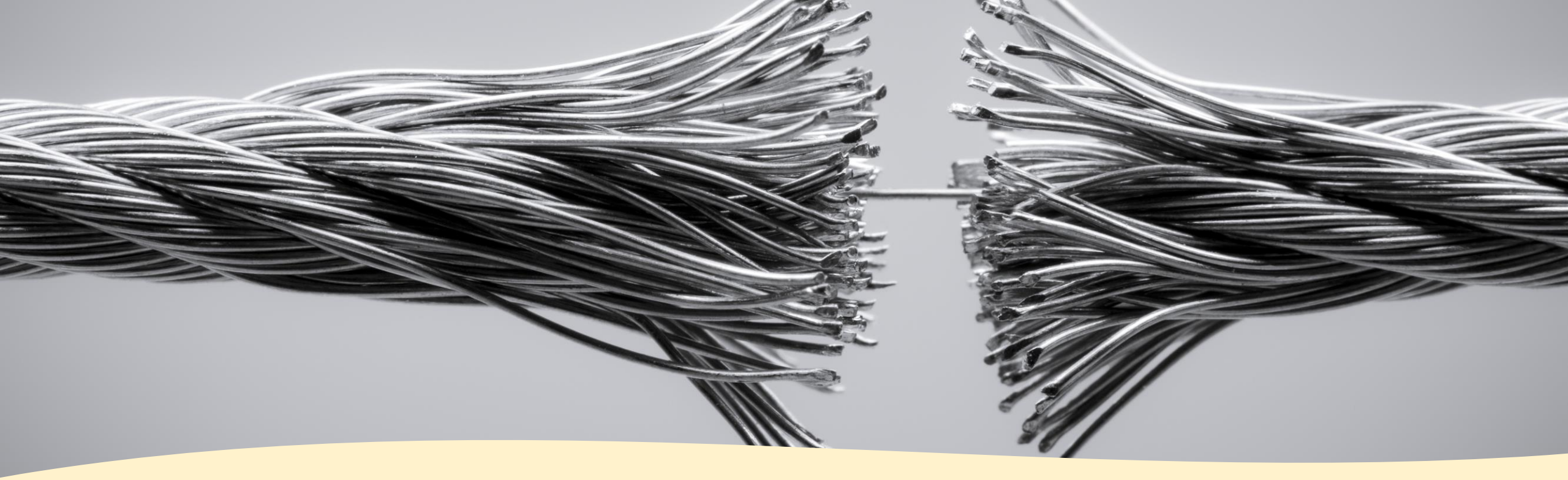
Kohtaamiset: ihmisen toistuvasti tai kertaluonteisesti kohtaamat ihmiset, tapahtumat ja muut olosuhteet, jotka voivat vaarantaa hänen hyvinvointinsa ja terveytensä.

Kokemukset: ihmisen omat kokemukset em. asioista määrittävät sen, ovatko ne (olleet) traumaattisia vai eivät.

Kertymä: vaikutukset, jotka ihmiseen kertyvät em. kokemusten myötä, voivat näkyä joko lyhyellä tai pidemmällä aikavälillä, ja niiden liittäminen itse traumaattiseen tapahtumaan voi olla vaikeaa.



iloa ja toivoa



PTSE vai PTSD C- PTSD?

- **PTSE** = Persistent traumatic stressed environment (Shawn Ginwright)
  - Pysyvä, traumatisoiva, elinympäristö esim. väkivaltainen koti, slummi
- **C-PTSD** = Monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö
- **PTSD** = Post traumatic stress disorder
  - Traumaperäinen stressihäiriö (=pitkittynyt toksinen stressireaktio, yli kuukauden
- **Akuutti traumaperäinen stressireaktio** (oireita alle kuukauden)



HARJOITUS

Lapsuuden mielipaikka -mielikuvaharjoitus

LAPSUUDEN HAITALLISET KOKEMUKSET (ACE)

- Henkinen väkivalta
- Seksuaalinen väkivalta
- Hylätyksi tulemisen kokemus (esim. avio ero, kuolema)
- Fyysinen väkivalta
- Läheinen vankilassa
- Emotionaalinen vaillejääminen
- Perheväkivallan todistaminen
- Aineellinen vaillejääminen
- Vanhempien päihdeongelmat
- Vanhempien mielenterveys-ongelmat

(Mukaellen Veronika Tait, 2019)

ILOAJATOIVOA.FI

CC Kati Sarvela

iloa Ja toivoa

ACE-tekijät ovat potentiaalisesti traumatisoivia tekijöitä!

Toksinen eli myrkyllinen stressi

iloa ja toivoa



Ihmisiä ei määritellä vain haasteiden, puutteiden ja toiminnan vajeiden perusteella vaan myös vahvuuksien, kykyjen ja toimijuuden kautta.

Saija Westerlund-Cook

S. Westerlund-Cook,Traumainformoitu työote, (2023), Lapsuusajan haitallisten ja suojaavien kokemusten sekä toivon merkitys systeemisessä ja suhdeperusteisessa työotteessa, Traumainformoitutyöote, toim. J. Linner Matikka ja t. Hipp

iloa
Ja toivoa

LAPSUUDEN POSITIIVISET KOKEMUKSET (PCE)



Viihtyminen koulussa



Välittävät opettajat





Mahdollisuus hauskanpitoon



Lohtua tuova uskomusjärjestelmä



Ennustettavat arjen rutiinit







Hyvät kaverit ja mukava naapu-rusto



Turvalliset lähisuhteet



Viihtyminen omassa seurassa

(Mukaellen Veronika Tait, 2019)

Bethell., Jones, J., Gombojav, N., Linkenbach, J & sege, R. (2019) Positive Experiences and Adult Mental and Relational Health in a Statewide Sample: Associations Across Adverse Childhood Experiences.



12,6 % raportoi mielenterveyden pulmia

25 % raportoi mielenterveyden pulmia

48.2 % raportoi mielenterveyden pulmia



0-2 PCE



3-5 PCE



6-7 PCE

Posittiiviset lapsuuden kokemukset (PCE) suojelevat aikuisuuden mielenterveyttä (Bethell ym. 2019)

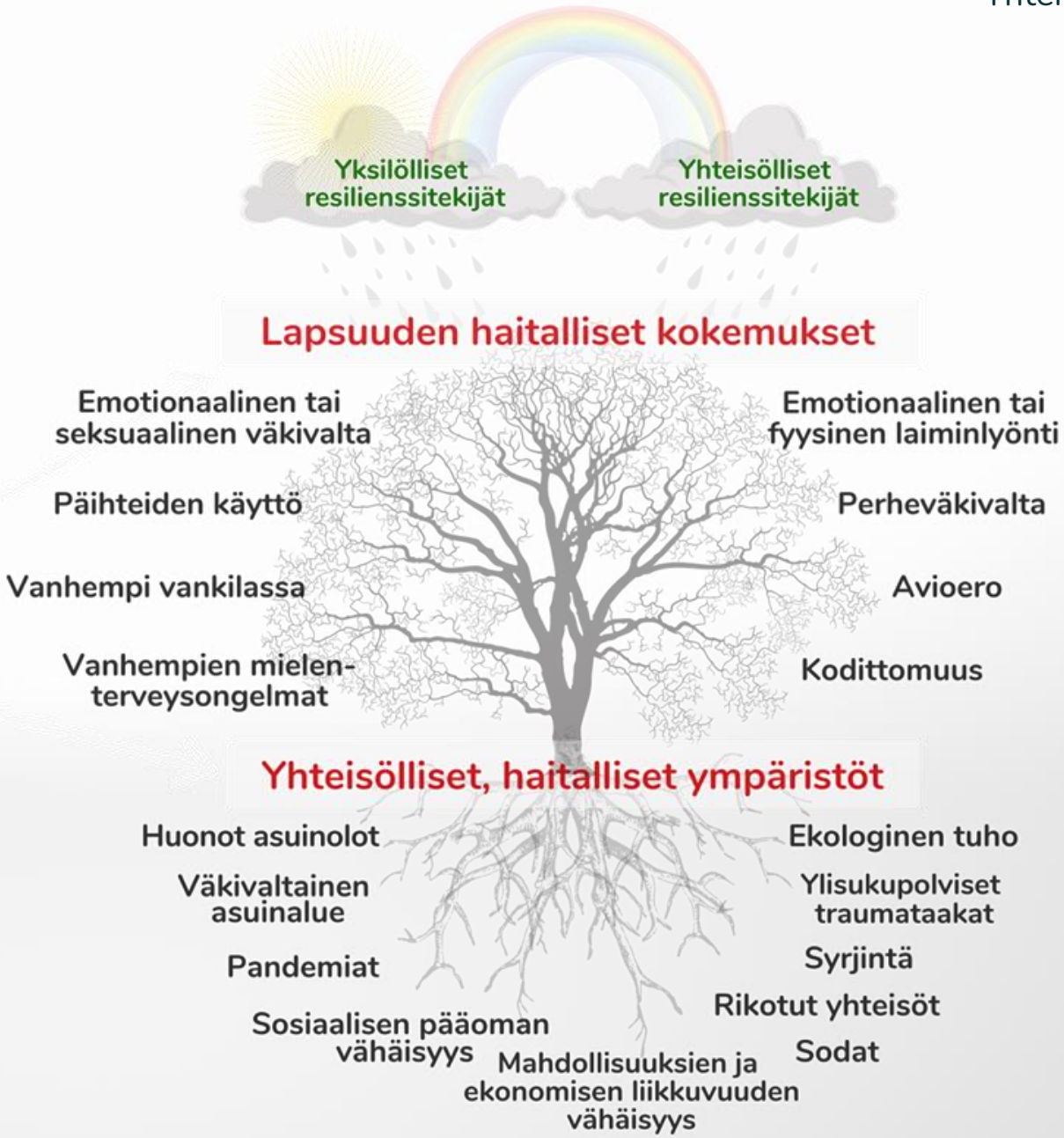
Yksilölliset resilienssitekijät:

Lähisuhteet, rutiinit, temperamenttitekijät

Yhteisölliset resilienssitekijät:

Toipumista tukevat rakenteet, kuten asuinolot, sosioekonominen liikkuvuus, tasa-arvoinen koulutus

Kokonaisvaltaisen terveytemme uhat vaikuttavat parina



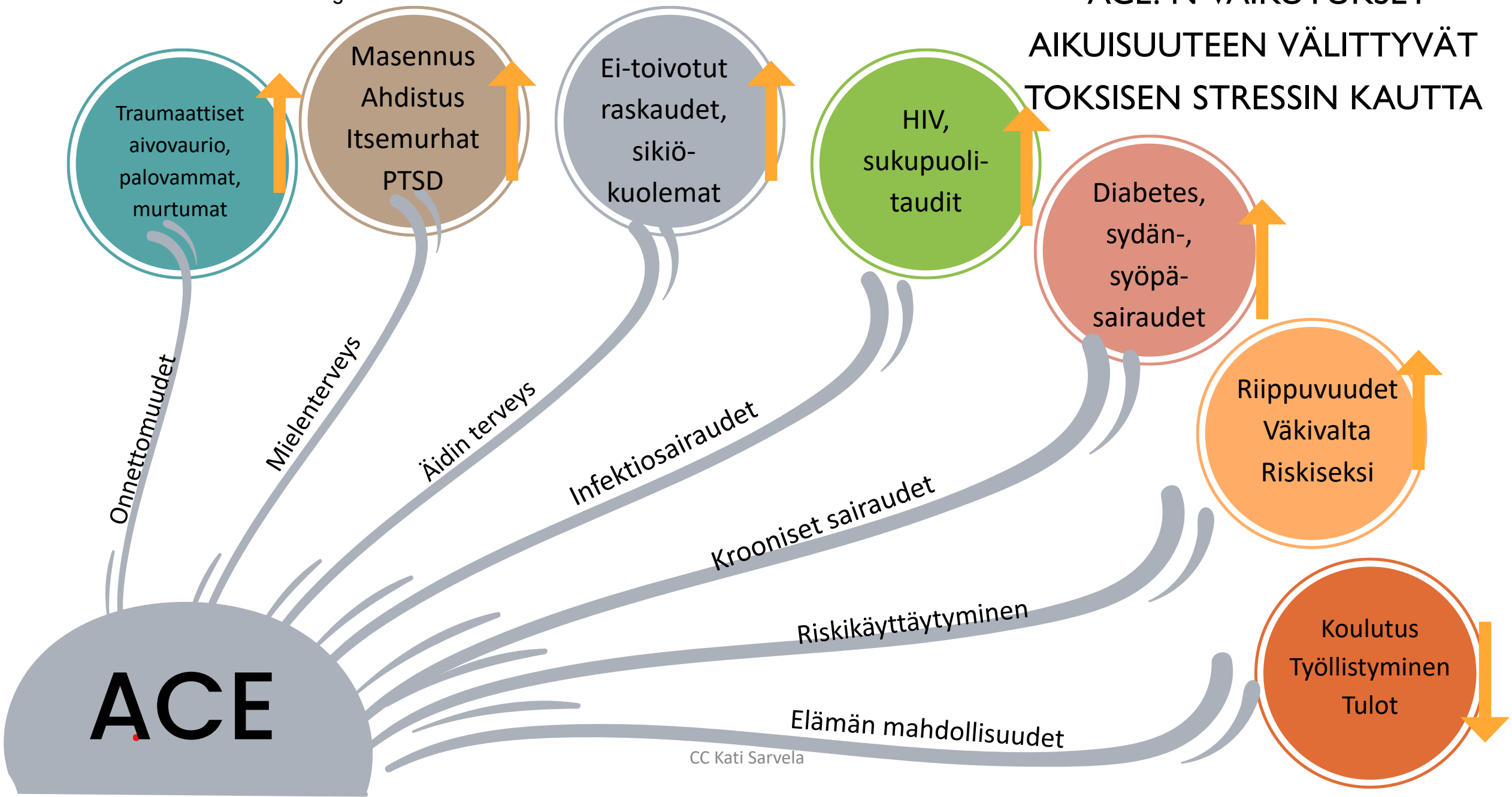
The pair of ACE:s: Adverse Childhood Experiences and Adverse Community Environments

Ellis W., Dieatz W., BCR Framework, Academic Peds (2017), K. Sarvela & M. Pekkala (2020)

Rebecca Rampe, ACES: An Unaddressed Public Health Crisis
acha.org

iloa Ja toivoa

ACE: N VAIKUTUKSET AIKUISUUTEEN VÄLITTYVÄT TOKSISEN STRESSIN KAUTTA



CC Kati Sarvela

PACE-tietoisuus



- Tietoisuus ACE-tekijöistä ja niiden yleisyydestä sekä vaikutuksista
- Traumaoireiden tunnistaminen
- Kyky kohdata henkilöitä, jotka kärsivät toksisesta stressistä
- Tietoisuus PCE-kokemuksista
- Kyky tarjota suojelevia kokemuksia

https://positiveexperience.org/

Symbioottinen kehitysvaihe 2 - 6 kk - Tuskauniversumi



Jos arvottomuuden dynamiikan synty ajoittuu symbioottisen vaiheeseen, on arvottumuuden kokemus erilainen kuin silloin, kun se syntyy myöhemmin lapsuudessa syntyneestä arvottomuudesta.

Se ei ole tunne vaan eriytymätömän kehomielen kokonaisvaltainen kokemus = tuskauniversumi hänen olotila.
Vauva ei tunne ahdistuksen tunnetta vaan hänen koko olemuksensa räjähtää puhtaaseen tuskaan, ahdistukseen, kauhuun, paniikkiin tai turvattomuuteen.

Myöhemmin lapsuudessa syntyneet tuska- ja ahdistustilat ovat kokemuksellisesti erilaisia.

Juha Klaavu (2023)

LAPSEN KEHITYKSEN SUURIMMAT MUUTOKSET ENNEN KOLMEA IKÄVUOTTA

2-3 kk hymy ja jokeltelu
7-9 kk sinä ja minäero
12-13 kk iässä symbolien ymmärtäminen alkaa
18-21 kk ei -sanan tietoinen käyttö
24-36 kertova vuorovaikutus



- Psyykkisesti terveitä lapsia kasvaa ja kehittyy myös vaikeissa olosuhteissa (synnynnäiset vahvuudet).
- Lapsen psyykkinen kehitys voi häiriintyä näennäisen suotuisissakin oloissa (biologiset riskitekijät, esimerkiksi keskosuus)

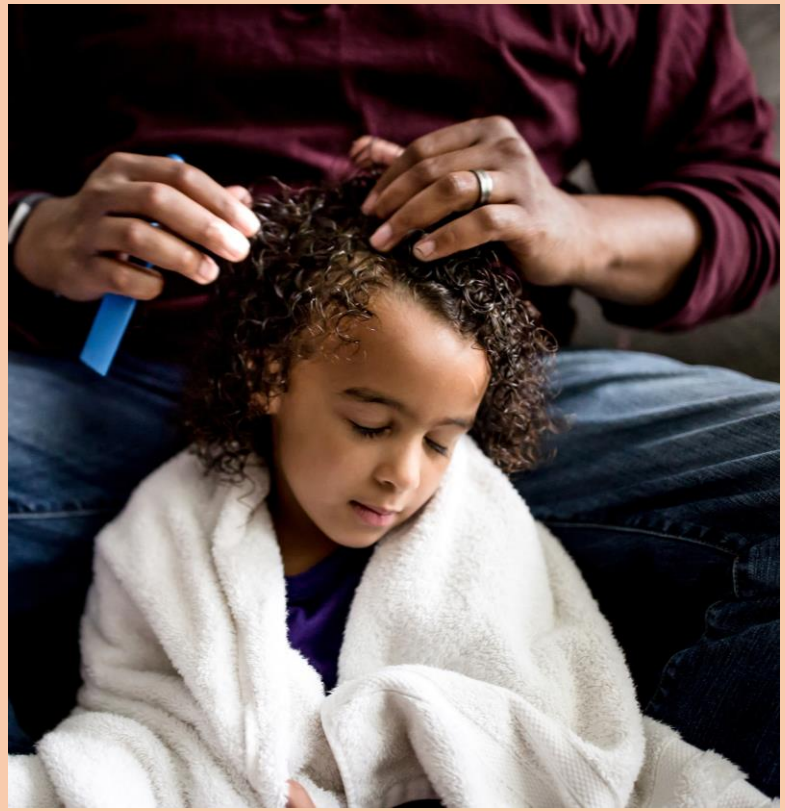
Mirjami Mäntymaa ja Tuula Tamminen, 1999, DUODECIM 1999, 115 (22)

Jatkoa vaiheista....

- **3- 4 vuotiaat**: Neljännellä ikävuodella vilkas mielikuvitus, mm. aiheuttaa pelkoja. Tarvitsee aikuista pettymysten ja epäonnistumisten sietämisesssä.

- **4- 5 vuotiaat**:
  Tarvitsee rohkaisua ja tukea aloitteellisuuteen, omaehtois een leikkiin sekä sosiaaliseen ja moraaliseen kehitykseens ä.

- **5- 6 vuotiaat**:
  Huolenpitoa ja hellyyttä, vaikka näyttää jo isolta. Vanhem man tuki, kaveripiiri, liikkumiseen liittyvä itsenäistyminen sekä moraalin kehitys. Kaipaa vanhemmalta rohkaisua sek ä kiitosta.



Risto Lappeteläisen ajatuksia



- Ensimmäinen vuosi, ydinminuuden synty
- (symbioottinen, peilaava vaihe äidiltä lapselle).
- Koko keho tärkeä - syli ja katse.
- "Lässyttäminen" lapselle viestii: ei hätää, vaistonvaraista toimintaa, luo rauhoittavia rakenteita
- Luo valmiutta eriytyvyyteen ja oma-aloitteeseen
- Winnicott: SELF: Omanarvontunne (ydinminuus ja sen arvokkuus, turva, rakastettavuus, toiminnallisuus); EGO: psyykkkinen kontrollikyky, säätely ja kyky ajatella

ESIKOULUIKÄISET LAPSET



- Voivat kokea avuttomuuden tunnetta, epävarmuutta siitä, onko vaara jatkuvaa, yleistä pelkoa, joka ulottuu traumaattisen tapahtuman ulkopuolelle ja muualle heidän elämäänsä, ja vaikeuksia kuvata sanoin, mitä häiritsee heitä tai mitä he kokevat emotionaalisesti.
- Aiemmin hankittujen kehitystaitojen menettämisenä.
- Eivät ehkä pysty nukahtamaan yksin tai eivät halua erota vanhemmistaan kouluun mennessä..
- Eivät ehkä enää halua leikkiä ilman perheenjäsentä muiden lasten kanssa.
- Usein lapset menettävät osan puhe- ja “vessataidoistaan” (yökastelu) tai heidän uniaan häiritsevät painajaiset, öiset pelot tai nukkumaanmenon pelko.
- Lapset voivat osallistua traumaattiseen leikkiin – toistuvaan ja vähemmän mielikuvitukselliseen leikkiin, joka voi edustaa lasten jatkuvaa keskittymistä traumaattiseen tapahtumaan tai yritystä muuttaa traumaattisen tapahtuman negatiivista lopputulosta.

Age-Related Reactions to a Traumatic Event,NCTSN.ORG

ALAKOULUIKÄISET LAPSET



- Traumaattinen kokemus voi herättää jatkuvaa huolta omasta, kavereiden tai perheen turvallisuudesta.
- Nämä lapset voivat olla huolissaan omista toimistaan tapahtuman aikana.
- Usein he kokevat syyllisyyttä tai häpeää siitä, mitä he tekivät tai eivät tehneet traumaattisen tapahtuman aikana.
- Kouluikäiset lapset saattavat kertoa jatkuvasti uudelleen traumaattisesta tapahtumasta tai he voivat kuvata olevansa pelon tai surun tunteiden vallassa.
- Traumaattinen kokemus voi vaarantaa myös kouluikäisten lasten normaalit kehityksellet vaiheet.
- Voi olla unihäiriöitä, joita voivat olla nukahtamisvaikeudet, yksin nukkumisen pelko tai toistuvia painajaisia.
- Opettajat kommentoivat usein, että näillä lapsilla on enemmän keskittymis- ja oppimisvaikeuksia koulussa.
- Tämän ikäiset lapset voivat traumaattisen tapahtuman jälkeen valittaa päänsärystä ja vatsakivuista ilman selvää syytä, ja jotkut lapset käyttäytyvät epätavallisen holtittomasti tai aggressiivisesti.

Age-Related Reactions to a Traumatic Event,NCTSN.ORG

YLÄKOULUIKÄISET JA LUKIOLAISET



- Traumalle altistuneet nuoret ovat tietoisia itse omista emotionaalisia reaktioistaan tapahtumiin.
- He saattavat olla huolissaan siitä, että heidät leimataan "epänormaaliksi" tai erilaiseksi kuin heidän ikäisensä
- Nuoret saatavat vetäytyä perheestä ja ystävistä.
- Nuoret kokevat usein häpeän ja syyllisyyden tunteita traumaattisesta tapahtumasta ja voivat elättää fantasioita kostosta ja kostosta.
- Nuorillla traumaattinen tapahtuma voi aiheutta radikaalin muutoksen maailmankuvassa. (Radikalisoitumisriksi!)
- Jotkut nuoret harjoittavat itsetuhoista tai tapaturmaherkkää käyttäytymistä.

Age-Related Reactions to a Traumatic Event,NCTSN.ORG

Kehityksellinen trauma syntyy suhteessa omiin vanhempiin



- Sen syntymisen keskiössä on, miten lapsi nähdään ja kohdataan.
- Jos vanhemmat ovat vakaita ja kiinni itsessään eli aidossa minuudessaan, he kykenevät näkemään lapsen itsestään erillisenä olentona myös psyykkisesti.
- Tällöin heillä on myös kyky aitoon empatiaan, ja he ovat “tarpeeksi hyviä” (W.Winnicot) vanhempia, jolloin lapsi saa tarpeeksi vakaan, turvallisen ja emotionaalisesti kannattelevan kasvuympäristön.
- Tällöin lapsi nähdään ja häntä hoidetaan subjektina, jota varten vanhemmat ovat.

(Juha Klaavu, 2023)



Vanhemman ja lapsen temperamentin erilaisuus



- Lapsen vitaliteetti, temperamentti, nukkuminen ja muut ominaisuudet vaihtelevat, samoin lapsen herkkyys. Mitä herkempi lapsi on, sitä alttiimpi hän on kehitykselliselle traumalle.
- On aina vanhemman vastuulla ymmärtää erilaisuus ja osata sopeutua lapsen tilanteeseen lapsen tarpeet huomioiden.



(Juha Klaavu, 2023)







