# Trauman kokeneen kohtaaminen

TRAKON hanke



Euroopan unionin osarahoittama

SEAMK
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Seinäjoki University of Applied Sciences

TRAKON
Trauman kokeneen kohtaaminen

# Keho- ja tunnetietoisuustyöpaja

4.6.2025

Maria Mäkelä, työterveyspsykologi,
ryhmäanalyyttinen psykoterapeutti, mindfulness-ohjaaja CFM®

# Työpajan sisältö ja työskentelytavat

- Vireystilasäätely/ sietoikkuna
- Tunteiden tiedostaminen ja tunnistaminen
  - Tunteet mielessä ja kehossa
  - Tunteiden tarttuminen ja sijaistraumatisoituminen
- Palautuminen ja työhyvinvointi

- Miniluennot, harjoitteet (jäsentävät, oivalluttavat, vakauttavat), yhteinen keskustelu

# Vireystilasäätely/ sietoikkuna

# SIETOIKKUNA VIREYSTILAN HAVAINNOINTIVÄLINEENÄ

## YLIVIREISYYS ”TAISTELE-TAI-PAKENE”

KEHO JA MIELI VALMISTAUTUVAT TAISTELUUN TAI PAKENEMISEEN (VOIMAKAS STRESSITILA)
AHDISTUU, RAIVOAA, ÄRSYYNTYY, TURHAUTUU (TUNTEET ”YLITSE TULVIVIA”), KEHO JA MIELI VOIMAKKAASSA PUOLUSTAUTUMISVALMIUDESSA

## TÄSSÄ JA NYT SIETOIKKUNA

RIITTÄVÄ SISÄINEN JA ULKOINEN TURVAN TUNNE
TUNNELÄSNÄOLO JA TÄMÄN HETKEN HAVAINNOINTI
PYSTYY KESKITTYMÄÄN, AJATTELEMAAN, MUISTAMAAN, TEKEMÄÄN PÄÄTÖKSIÄ
TUNTEET SIEDETTÄVIÄ

## ALIVIREISYYS ”LAMAANNU, LEIKI KUOLLUTTA”

KEHO VAILLA VOIMAA, KEHO JA MIELI ERILLÄÄN
LAMAANTUMINEN, JÄHMETTYMINEN, SULKEUTUMINEN, TYHJYYS, AVUTTOMUUS

(Ogden & Minton, 2000)

# SIETOIKKUNA -miten voimme auttaa itseämme ja muita pysyttelemään sopivassa sietoikkunan vireystilassa?

- Mitä paremmissa voimavaroissa, sitä isompi sietoikkuna → itsestä huolta pitäminen kuten uni, ravinto, liikkuminen, palautuminen, itselle mielekkäät ja merkitykselliset asiat

**SIETOIKKUNA, TÄSSÄ JA NYT**

**RIITTÄVÄ SISÄINEN JA ULKOINEN TURVAN TUNNE**
**LÄSNÄOLO JA TÄMÄN HETKEN HAVAINNOINTI**
**PYSTYY VUOROVAIKUTTAMAAN, KESKITTYMÄÄN, AJATTELEMAAN, MUISTAMAAN, TEKEMÄÄN PÄÄTÖKSIÄ, TUNTEET SIEDETTÄVIÄ**

- Toisilta ihmisiltä saatu apu ja tuki, ns. yhteissäätely

**Ogden & Minton (2000)**

# SIETOIKKUNA KEHOMIELIYHTEYDEN HAVAINNOINTIVÄLINEENÄ

## YLIVIREISYYS ”TAISTELE-TAI-PAKENE”

**KEHO JA MIELI VALMISTAUTUVAT TAISTELUUN TAI PAKENEMISEEN (VOIMAKAS STRESSITILA)**
**AHDISTUU, RAIVOAA, ÄRSYYNTYY, TURHAUTUU (TUNTEET ”YLITSE TULVIVIA”), KEHO JA MIELI VOIMAKKAASSA PUOLUSTAUTUMISVALMIUDESSA**
***Mistä tunnistan mielessä, kehossa? Mikä triggeröi? Kuinka säätelen, mitä keinoja? Mitä tulisi harjoitella?***

## TÄSSÄ JA NYT SIETOIKKUNA

**RIITTÄVÄ SISÄINEN JA ULKOINEN TURVAN TUNNE**
**TUNNELÄSNÄOLO JA TÄMÄN HETKEN HAVAINNOINTI**
**PYSTYY KESKITTYMÄÄN, AJATTELEMAAN, MUISTAMAAN, TEKEMÄÄN PÄÄTÖKSIÄ**
**TUNTEET SIEDETTÄVIÄ**
**YHTEISSÄÄTELY**

## ALIVIREISYYS ”LAMAANNU, LEIKI KUOLLUTTA”

**KEHO VAILLA VOIMAA, KEHO JA MIELI ERILLÄÄN**
**LAMAANTUMINEN, JÄHMETTYMINEN, SULKEUTUMINEN, TYHJYYS, AVUTTOMUUS**
***Mistä tunnistan mielessä, kehossa? Mikä triggeröi?? Kuinka säätelen, mitä keinoja? Mitä tulisi harjoitella?***

(Ogden & Minton, 2000)

# Tutkiva, jäsentävä kirjoittaminen: Omien voimavarojen paikallistaminen

- Mikä on työ- ja toimintakyky asteikolla 0-10 (0 = ei lainkaan, 10 = paras mahdollinen)? Tänään? Viimeisen kuukauden aikana?
- Jääkö voimavaroja muuhun elämään ja itselleen tärkeään työn ulkopuolella?
- Miten vaalia omia voimavaroja? Mitä voisi vahvistaa, mitä olisi vara vähentää? Miten tukea omaa palautumista?

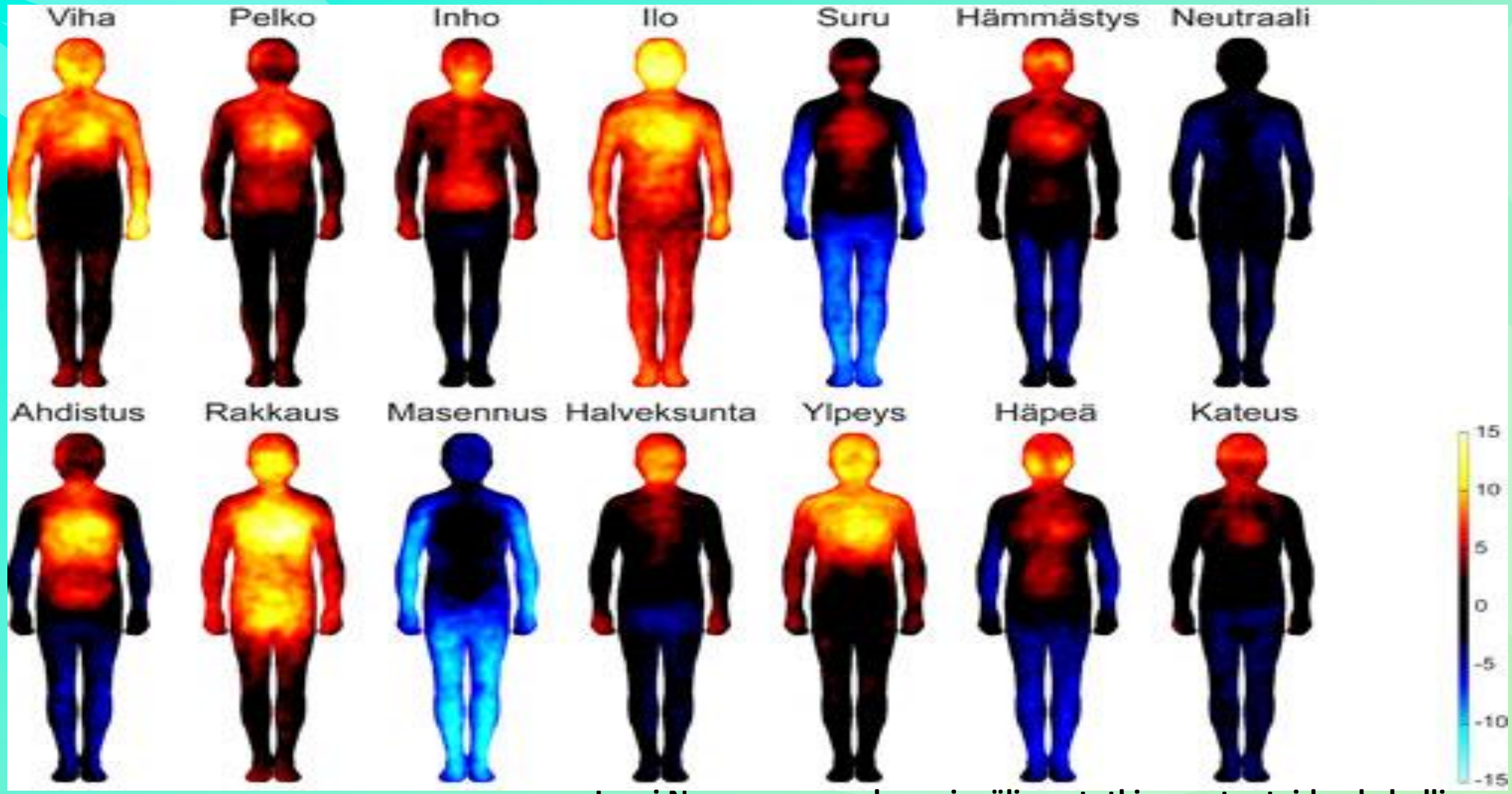


# Palauttavat tauot ovat arkisia, itselle mielekkäitä, ja työhön sopivia



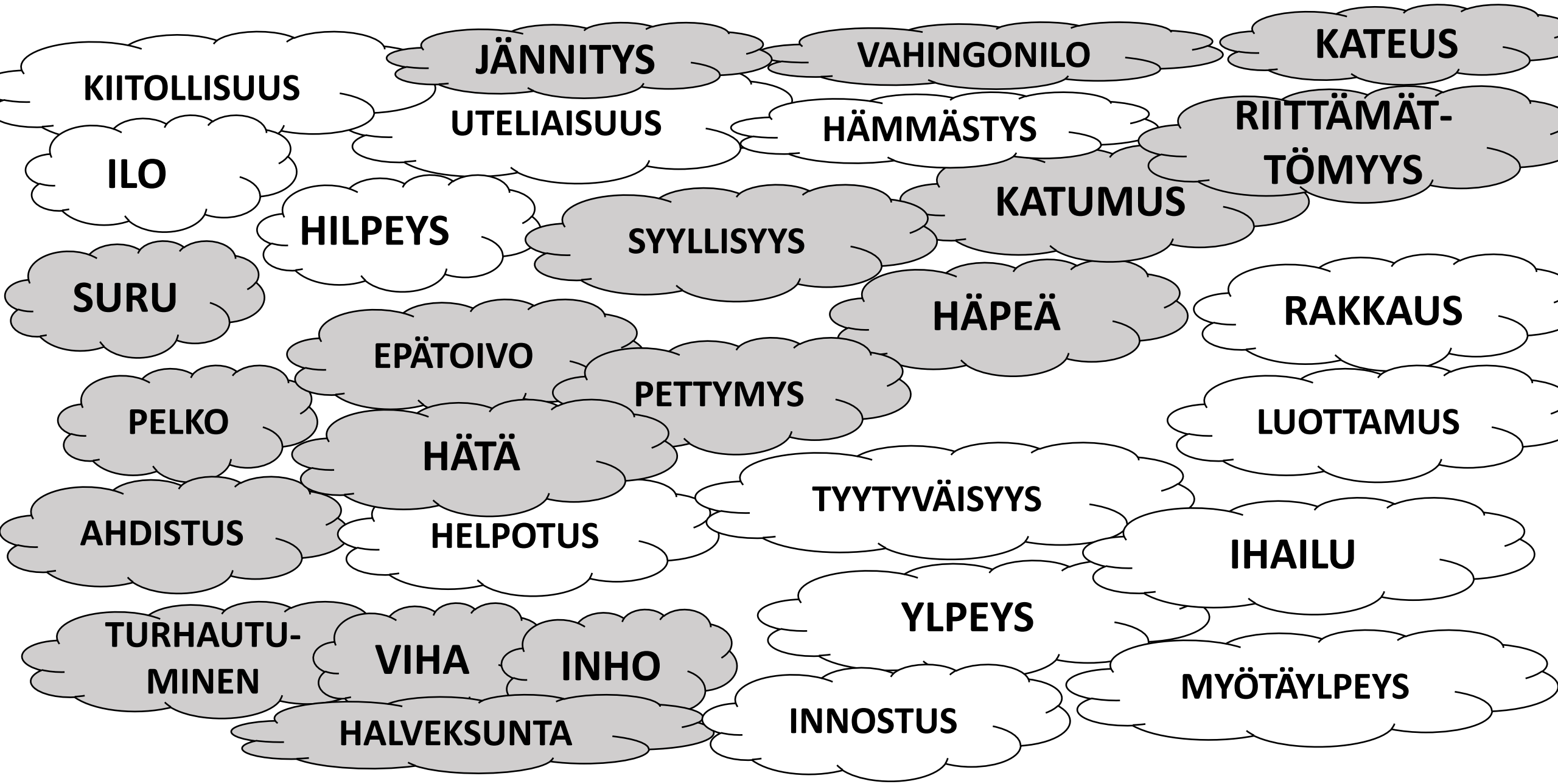
# Tunteet kehossa, mielessä, vireystilasäätelyssä

# Keho kantaa ja ilmaisee tunteita




Lauri Nummenmaan kansainvälinen tutkimus: tunteiden kehollinen vastine

# TUNNEPYSÄKILLÄ –TUNTEEN TIEDOSTAMINEN, NIMEÄMINEN



# Tutkiva, jäsentävä kirjoittaminen: Tunnekuormitukset työssä

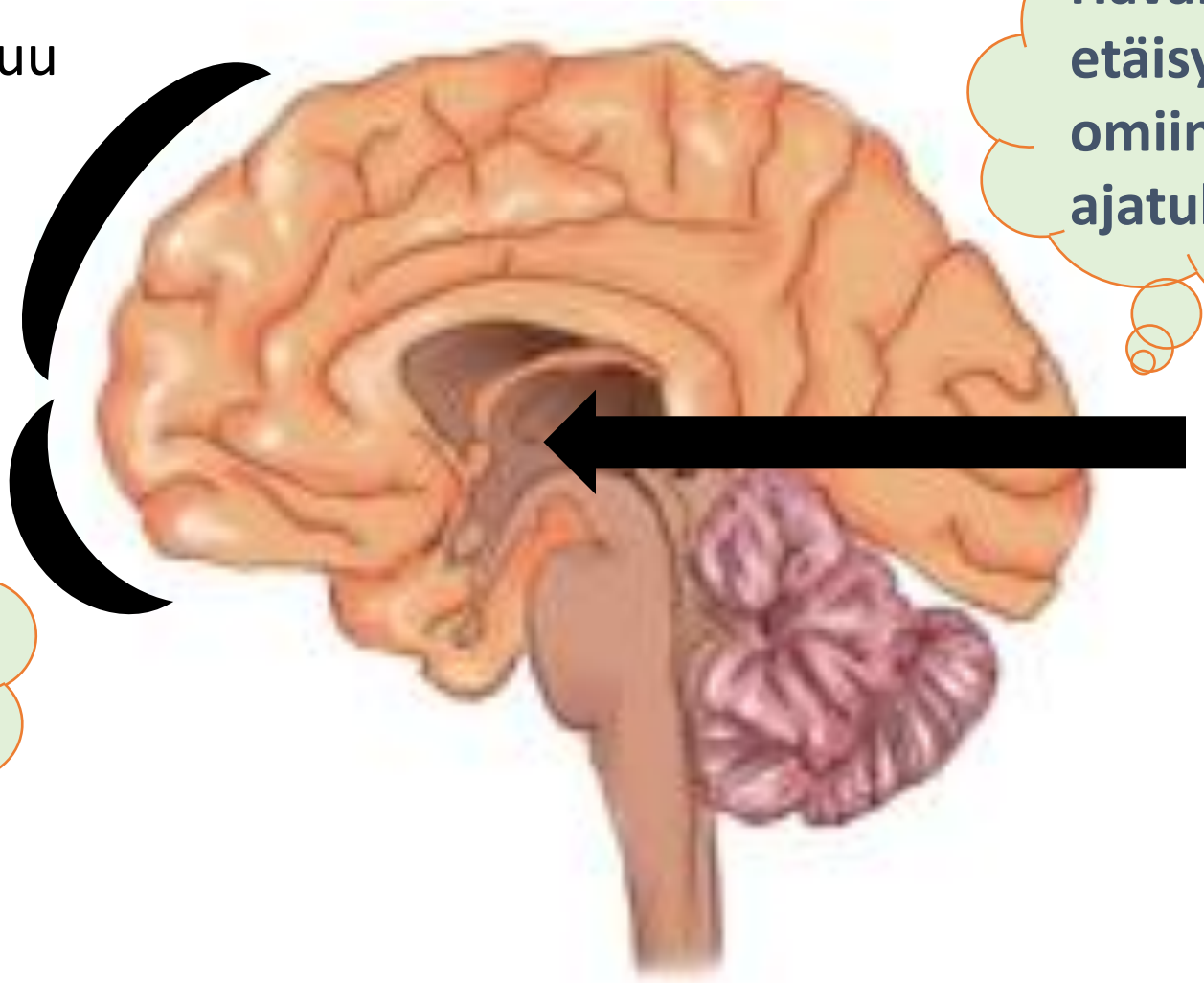
- Millaisia tunnekuormituksia tunnistat työssäsi?
- Miten ne vaikuttavat sinuun (ajatukset, tunteet, keho, toiminta), entä työyhteisöösi?



# Tunteet vaikuttavat aivoissa ja koko kehossa

Aivokuoren otsalohko osallistuu tunteiden säätelyyn, kannatteluun

**Havainnoivaa etäisyyttä omiin ajatuksiin**



**Tunteiden nimeä-minen auttaa tunteiden säätelyssä**

- Fysiologisesti tunteet viriävät aivojen limbisessä järjestelmässä
- Mantelitumake → käynnistää taistele-pakene- tai jähmety - vireystilareaktion!

# Ajatukset mielessä

## Ajatusten havainnointi

## Yliajattelu ei työstä tunnetta

Menneisyyteen suuntautuvat ajatukset

Tulevaisuuteen suuntautuvat ajatukset



Tämän hetken arvioiminen, arvostelu, vertaaminen

# Mistä apua tunnekuormituksessa?

**Tietoisuus**

- Mitä minussa viriää, tunteelle nimi
- Miten keho kantaa tunnetta?
- Mitä ajattelen, ajatusten jäsentäminen, yliajattelusta irrottautuminen
- Kenen tunteesta kysymys? Minun vai jonkun muun?
- Lupa  tunteisiin ja myös säätelyyn, yhteys - erillisyys

**Säätelykeinot**

- Tunteen salliminen, hengittäminen.
- Ajatteleminen, kirjoittaminen, jakaminen, keskustelu
- Työn rytmitys ja jakaminen toinen toisia tukien työyhteisössä
- Työn rajaaminen, fokus keskeisiin työtehtäviin, itsestä huolta pitäminen
- Hyväksyntä – työn tekeminen sillä kapasiteetilla, jota on

# Mindbody bridging -harjoitus

**1**. Valitse jokin mieltä vaivaa tai keskeneräinen asia, kokemus tai teema (voi liittyä työhön tai kotiin) –kirjoita se sivun ylälaitaan

**2.** Piirrä iso ympyrä, jätä sivun alareunaan tilaa

**3.** Kirjoita ympyrään tähän liittyviä ajatuksia –itsestä, maailmasta, toisista ihmisistä – sanoilla, pienillä lauseilla

**4.** Tuo itsesi tunnepysäkille: nimeä tunteita

**5.** Tämä kokemus, nämä ajatukset, tunteet – mitä kehotuntemuksia tunnistat?

**6.** Lopuksi ympyrän alapuolelle:

**a)** Onko mielesi nyt levollinen, levoton, vai siltä väliltä?

**b)** Onko kehosi nyt levollinen, levoton, vai siltä väliltä?

**c)** Tavallisesti kun koet näin, nämä ajatukset, tunteet, kehotuntemukset –miten koet, että se vaikuttaa toimintaasi ja käyttäytymiseesi?

- Tee mindfulness-harjoitus, kesto n. 10 min (esim. Youtube @mielenankkuri_mariamakela
- Kirjoita jäsentävä kirjoitusharjoitus (kohdat 1-6 uudelleen) → Millainen harjoitus, oliko 1. ja 2. kirjoitus erilaisia vai samanlaisia? Mitä tuli näkyväksi?

# Tunteiden tarttuminen ja sijaistraumatisoituminen

**Olemme täynnä peilisoluja, joilla aistimme paitsi toistemme ilmeitä ja eleitä, myös tunteita ja tunnelmia**

**Tärkeää yhteyden luomisessa ja ylläpitämisessä, sekä myötätuntoisessa kohtaamisessa**

**Hermostoilla taipumus mukailla toisiaan**

**Tunteiden tarttuminen myös kuormittaa meitä!**



**Empaattiset aistivat enemmän, kantavat herkemmin myös**
**toisten tunteita omassa mielessä ja kehossa**

# Mahdollisia merkkejä tunnekuormittuneisuudesta

- Toive työn merkityksellisyyden ja työn ilon lisääntymisestä
- Negatiivisten tunteiden ja murehtivien ajatusten lisääntyminen
- Halu vetäytyä ihmiskontakteista
- Yleinen energiatason lasku ja väsymys
- Uskon puute omiin tai työyhteisön kykyihin ja selviytymiseen
- Jännitteiden ja konfliktien lisääntyminen

# Sijaistraumatisoitumisesta pähkinänkuoressa

- Kun kohtaamme, ja empaattisesti eläydymme asiakkaiden traumaattisiin kokemuksiin, voimme tiedostamattamme ”imaista itseemme” näitä kokemuksia

Tämä voi näkyä

- Ajatuksissa, mielikuvissa
- Tunteissa
- Kehollisuudessa
- Toiminnassa

# Keinoja tarkoituksen mukaiseen keholliseen suojaamiseen ja säätelyyn

**Ennen asiakastilannetta**

- Lempivaatteiden/ itselle turvaa tuovien vaatteiden, korujen, huivien pukeminen
- Lihasten huoltaminen, vahvistaminen
- Omien turvarajojen piirtäminen käsillä

**Asiakastilanteen aikana**

- Oman vireystilan havainnointi- ja säätely
- Riittävä etäisyys, katsekontaktin säätely, asennon muuttaminen/ asentopeesauksen purku
- Mielikuvaharjoitteet

**Säätelykeinoja asiakastilanteen jälkeen**

- Asioiden painaminen seinään
- Kehon ravistelu
- Jäsentävä kirjoittaminen & mindfulness-harjoitus

# Kohtaamista kahden jalan tekniikalla –omien rajojen sisäpuolella, omassa kehossa

”Toinen jalka aina tiukasti itsellä, toinen yhteydessä kohdattavaan” *Maaret Kallio, Inhimillisiä kohtaamisia*

# Tutkiva, jäsentävä kirjoittaminen:

Minulle sopivia säätelykeinoja tunnetartuntoihin ja sijaistraumatisoitumisen ennalta ehkäisyyn –mitä jo on, mitä on vara vahvistaa

- Ennen asiakastilannetta
- Asiakastilanteen aikana
- Asiakastilanteen jälkeen



# Myönteisistä tunnetartunnoista huolehtiminen työyhteisössä



# KIITOS OSALLISTUMISESTANNE JA LÄSNÄOLOSTANNE!



Lähteet:

Babette Rotschild & Marjorie L. Rand (2021): Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia.

Pat Ogden & Janina Fisher (2016): Sensomotorinen psykoterapia.

# Tietoa ammatillisista mielenkiinnon kohteistani

mielenankkuri

mielenankkuri_mariamakela

Maria Mäkelä

www.mielenankkuri.fi

mielenankkuri_mariamakela