



**iloa
Ja toivoa**

Traumainformoitu
työote kohtaamisessa
- Oman hyvinvoinnin
vaaliminen

Vauvafoorumi 2023

Kati Sarvela

HLL, terapeutti, tietokirjailija

Iloajatoivoa.fi

KATI.SARVELA@OUTLOOK.COM

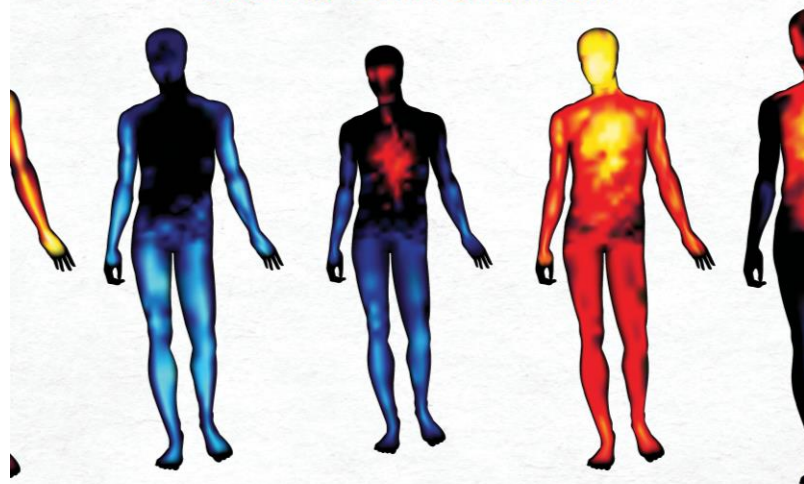
Alustuksen sisältö:

- Mitä tarkoittaa traumainformoitu työote?
- Trauma?
- Traumainformoitu kohtaaminen?
- Terapeuttinen suhde: myötätunto, resilienssi ja kokemuksen validointi
- Toipumista edistävä kohtaaminen ei tapahdu tyhjiössä
- Itsesäätely kanssasäätelyn edellytyksenä



Kati Sarvela

Teemu Liimatainen



Kuka pelkää

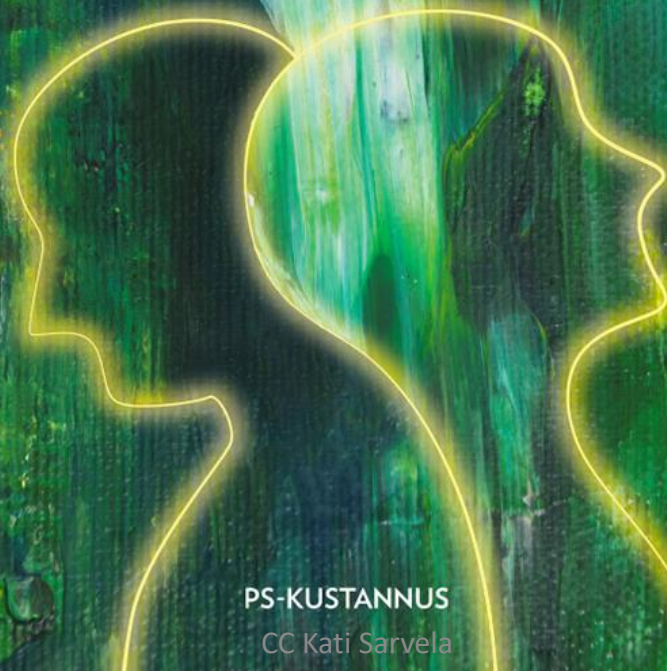
HAMMAS- LÄÄKÄRIÄ

Haavoitettujen kokemukset
terveydenhuollossa

BASAM BOOKS

Johanna Linner Matikka ja Tiia Hipp (toim.)

TRAUMA- INFORMOITU TYÖOTE



PS-KUSTANNUS

CC Kati Sarvela

Karoliina Maanmieli

Kati Sarvela


YHTEINEN MIELI

Traumatietoutta
mielenterveys-
työhön

TOIVON
NÄKÖKULMIA
MIELENTERVEYS-
TYÖHÖN



BASAM
BOOKS

A close-up portrait of Gabor Maté, a man with dark, wavy hair and a serious expression, wearing a dark jacket. The background is dark, and the image is framed by orange borders on the left and right sides.

En puhu traumaista siksi, että ihmiset
uhrituisivat, vaan sen vuoksi, että he
voimaantuivat.

Gabor Maté Dr. Rangan Chatterjeen haastattelussa https://youtu.be/1_6TGXnorRk

iloa
Ja toivoa

CC Kati Sarvela

Iloa ja toivoa traumatietoudesta?

- Yhteisöllisyyden vahvistaminen
- Työhyvinvoinnin lisääntyminen
- Itsetuntemuksen, itsemyötätunnon lisääntyminen - inhimillisen oman kasvun ja resilienssin vahvistaminen
- Turhasta syyllisyydestä ja häpeästä vapautuminen
- Varjosysteemien ja rakenteellisen väkivallan näkyväksi tekeminen organisaatioissa ja instituutioissa



Traumalla on monet kasvot

- Se voi olla henkilökohtaisen jälkitraumaattisen kasvun mahdollisuus, kun ihminen saa riittävästi yhteisönsä tukea.
- Se voi olla myös yhteisöllisen yhdessä oppimisen mahdollisuus: Opimme esimerkiksi ilmaisemaan vaiettuja tunteita, ehkäisemään tehokkaammin pahoinvointia, väkivaltaa ja tervehdyttämään rakenteita.
- Traumaymmärtämys voi auttaa meitä luomaan tasa-arvoisempaa ja oikeudenmukaisempaa yhteiskuntaa, jossa tunnistamme yhteisen ihmisyytemme.



Mitä tarkoittaa traumainformoitu järjestelmä?





Terveydehuollon ammattilaisten [kaikkien ihmistyön osaajien] koulutus täytyy yhdistää traumainformoituihin varotoimiin....

Trauma-Informed Healthcare Approaches , A guide for Primary Care, toim Megan R. Gerber, Boston MA:
Springer

Mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että jokaista
palvelunkäyttäjää kohdellaan ikään kuin hän kantaisi
traumaa.

Raja S, Hasnain M, Hoersch M, Gove-Yin, S, Rajagopalan C. Trauma Informed Care in Medicine. Family & Community Health, 2015; 38 (3):216-26

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.

Traumainformoitu?

- Jotkut tutkijat ovat tehneet eron erityyppisten traumalähestymistapojen välillä – traumainformoidut, traumaan reagoivat, traumasensitiiviset, traumaan keskittyvät ja traumaspesifiset palvelut.
- Käytämme termiä "traumainformoitu" viittaamaan traumaan kohdistuvien reaktioiden laajaan luokkaan, joka sisältää SAMHSAn määritelmän (Trauman neljä T:tä) ja joka siten kattaa kaikki yllä olevat lähestymistavat.
- Lisäksi käytämme termiä traumainformoidut käytännöt verbinä, joka kattaa trauman seurausten käsittelemiseksi tehdyt toimet, mukaan lukien traumainformoitujen järjestelmien ja yhteisöjen luomisen.



CC Kati Sarvela

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

iloa
Ja toivoa



Omistaudutaan
traumainformoituihin
käytäntöihin,
toimenpiteisiin ja
strategioihin

TIT-Yhteinen kieli



- Yhteinen kieli viittaa kehollisten viestien, sanojen ja käsitteiden käyttämiseen tavalla, joka kunnioittaa omaa ja toisen ihmisen henkilökohtaista kokemusta.
- Yhteisessä traumainformoidussa kielessä käytetään vuorovaikutuksen tapoja, jolla pyritään välttämään uudelleentraumatisoimista, vanhojen traumojen syventämistä: Luodaan turvallista ja luottamusta herättävää ympäristöä resilienssiä ja toivoa vahvisatville keskusteluille.
- Omaksumalla yhteisen kielen kaikki ihmisosaajat ja kansalaiset voivat paremmin auttaa toinen toisiaan ymmärtämään traumaan liittyvän toksisen stressin vaikutuksia kaikilla yhteiskunnan tasoilla.
- Yhteinen kieli luo pohjaa monialaiselle yhteistyölle ja palveluiden integraatiolle.

TRAUMAINFORMOIDUN TYÖOTTEEN NELJÄ T:TÄ

SAMHSA (Substance and
Mental Health Services
Administration)

<https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>



Leikissä ja luovuudessa rikomme totutut ajattelumallimme liikkeessamme tunteissamme vireystilaikkunan rajamaastossa.

Vireystilaikkunamme laajenee

EI-AIVOT;
Valmistautuminen taisteluun tai pakenemiseen, ylivireys, stressaantunut, oppiminen hankaloituu, ajattelu kaventuu

Ylivireyden vyöhyke

KYLLÄ-AIVOT;
Olen turvassa, avoin mieli, keskittyminen ja uuden oppiminen mahdollista, ei-stressiä tai myönteistä stressiä

Alkuperäinen ikkuna

Leikki, laulu, rytmiset leikit

Laajentunut ikkuna

Resilienssivyöhyke laajenee

Tunneaivot aktivoituvat, SYMPAATTINEN

Aivojen kuorikerroksen ohjaus hyvä, VV

Primitiiviset, syvät aivojen osat aktiivisina, DV

Alivireyden vyöhyke

EI-AIVOT;
Poissaoleva, rauhallinen, vaikea saada yhteyttä, alivireys, alakulo

TRAUMATISOITUMINEN (ACE)

Kati Sarvela, 2020

Ogden & Minton (2000); Daniel J. Siegel (1999)

Kirjasta: Play and creativity psychotherapy

Kuva: Marika Pekkala (2020)

Mitä tarkoittaa traumainformoitu lähestymistapa kohtaamisessa?

Tunnistetaan
toksinen oireilu
itsessä

Vakauttamisen
taidot ja oman
resilienssialueen
laajentaminen

Luodaan turvallinen
tila korjaaville
kokemuksille

Tunnistetaan lapsen
toksinen stressin
oireilu lapsessa

Vakauttamisen
taidot ja resilienssi-
alueen
laajentaminen
lapsella

Luodaan turvallinen
tila korjaaville
kokemuksille



TRAUMA?



Trauma?

- Trauma on nimenomaan tapahtuma, joka valtaa keskushermoston ja muuttaa tapaa, jolla prosessoimme ja muistamme muistoja.
- Trauma ei ole tarina jostain menneestä tapahtumasta.
- Se on ihmisten sisällä elävän kivun, kauhun ja pelon nykyinen jälki.

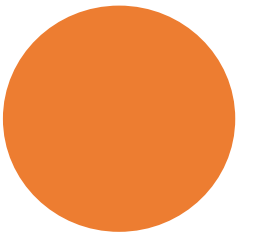
(Bessel van der Kolk - Jäljet kehossa 2017)



Trauma?

- Trauma on laajalle levinnyt, haitallinen ja kallis kansanterveysongelma. Se tapahtuu väkivallan, pahoinpitelyn, laiminlyönnin, menetyksen, katastrofin, sodan ja muiden emotionaalisesti haitallisten kokemusten seurauksena.
- Traumalla ei ole rajoja iän, sukupuolen, sosioekonomisen aseman, rodun, etnisen taustan, maantieteellisen tai seksuaalisen suuntautumisen suhteen. Se on yleinen kokemus mielenterveys- ja päihdehäiriöistä kärsivillä.

(SAMHSA, 2014)





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.



Trauma?

- Traumaattisia kokemuksia voidaan kokea myös kollektiivisesti, jolloin ne vaikuttavat laajempaan yksilöiden joukkoon.
- Sosioekologinen malli, joka on mukautettu Urie Bronfenbennersin ihmiskehityksen ekologisesta viitekehyksestä, korostaa eri henkilökohtaisten ja ympäristötekijöiden hierarkkisia, vuorovaikutteisia vaikutuksia ihmisen käyttäytymiseen ja auttaa käsittämään, kuinka trauma voidaan kokea kollektiivisesti.

(Lauren Weisner, 2020)



Symbioottinen kehitysvaihe 2 - 6 kk - Tuskauniversumi



Jos arvottomuuden dynamiikan synty ajoittuu symbioottisen vaiheeseen, on arvottomuuden 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)

Toksinen stressi ja traumaattinen stressi

- Toksinen stressi ymmärretään tyypillisesti siten, että se viittaa ajan kanssa kertyneeseen stressikuormaan
- Traumaattinen stressi ymmärretään yleensä siten, että se viittaa yksittäisen trauman tuottamaan stressiin, johon voi liittyä esimerkiksi flashbackkeja eli takauomia.
- Lapsuuden haitalliset kokemukset (ACE ja muut haitalliset kokemukset) ovat potentiaalisesti traumatisoivia (monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö C-PTSD)



*Lapsen traumataustaa
tarkastellaan
traumainformoidussa
näkökulmassa erityisesti hänen
ravitsevien tai vahingollisten
ihmissuhdekokemustensa kautta,
ja miten ne käyvät jatkuvaa
tanssia lapsen geneettisten
lähtökohtien kanssa.*



**iloa
Ja toivoa**

CC Kati Sarvela

1. TRAUMAINFORMOITU KOHTAAMINEN?



Turvan käsitteen tulisi
pitää sisällään paitsi
toipumisen myös turvan
elvyttämisen sekä sen
rakentamisen niin itselle
kuin muillekin.

Saija Westerlund-Cook



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

Toipumista edistävän tilan tarjoaminen edellyttää



CC Kati Sarvela

Kontrollin tunteen
vahvistamista
omasta elämästä
ja ympäristöstä

Kykyä ylläpitää
kehoturvaa

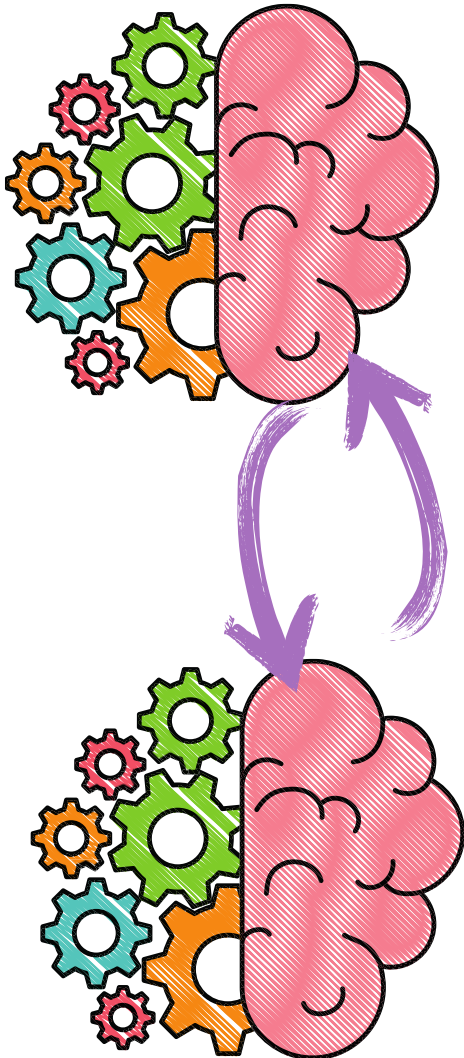
Yhteyden
Luomista ja
palautumista
muihin

Luottamuksen
vahvistamista
itseensä ja muihin

**iloa
Ja toivoa**

Trauma-Informed Peer Support Mike Skinner and Julia Tripp
Consultants National Center for Trauma-Informed Care 1.
National Center for Trauma-Informed Care

Kanssasäätely: Oikea aivopuolisko – Oikea aivopuolisko yhteys



- Toipumista edistävässä kohtaamisessa on tärkeää kanssasäätely (Interaktiivinen psykobiologinen säätely).
- Tämä on mahdollista silloin kun sekä tuen antaja että asiakas tuntevat olonsa turvalliseksi.
- Tämä aivojen oikealle puolelle painottuva vuorovaikutus mahdollistaa vähemmän tietoisien kokemusmaailman uudelleen organisoitumista.
- Tässä vuorovaikutuksessa sanaton kehollinen vuorovaikutus korostuu suhteessa kognitiiviseen informaation.

Aivojen kuorikerros (peukalo)
Pystynkö oppimaan?

Tunneaivot
(kämment)
Olenko rakastettu?

Aivorunko (ranne)
Olenko turvassa?

Aivot kehittyvät
alhaalta ylöspäin



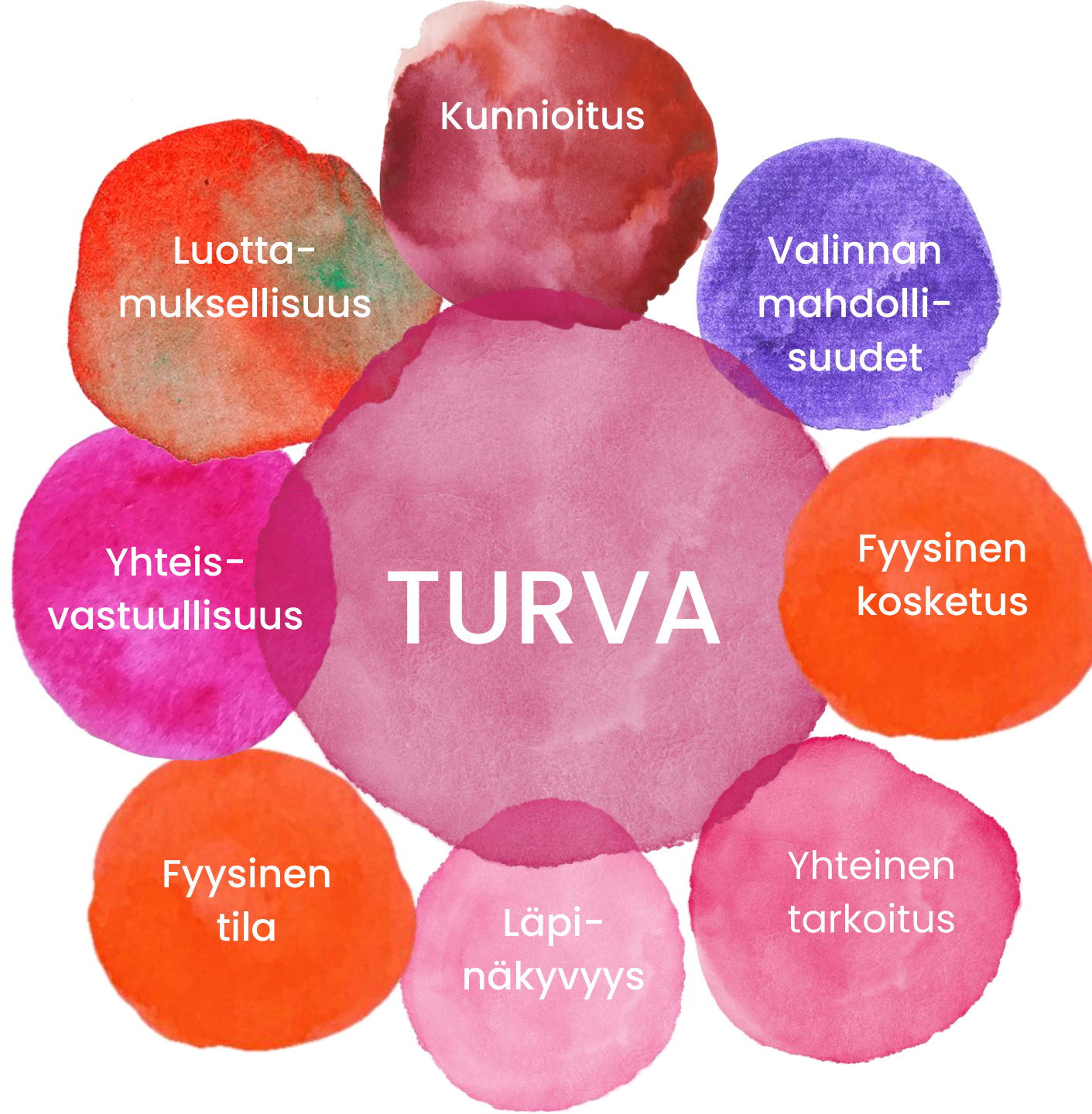
Peukalo keskellä kämmentä – asennossa, jossa muut sormet syleilevät sitä, kuvaa aivojen tilaa, jossa aivot ovat kehittyneet tasapainoiseksi; toiminnan ohjaus ja itsesäätely ovat kohdallaan. "Flip the lid" – asento – ohjaus triggeröityessä katoaa.



(Daniel Siegelin käsimalli
ja Arielle Schwartin
kysymyksen asettelu)

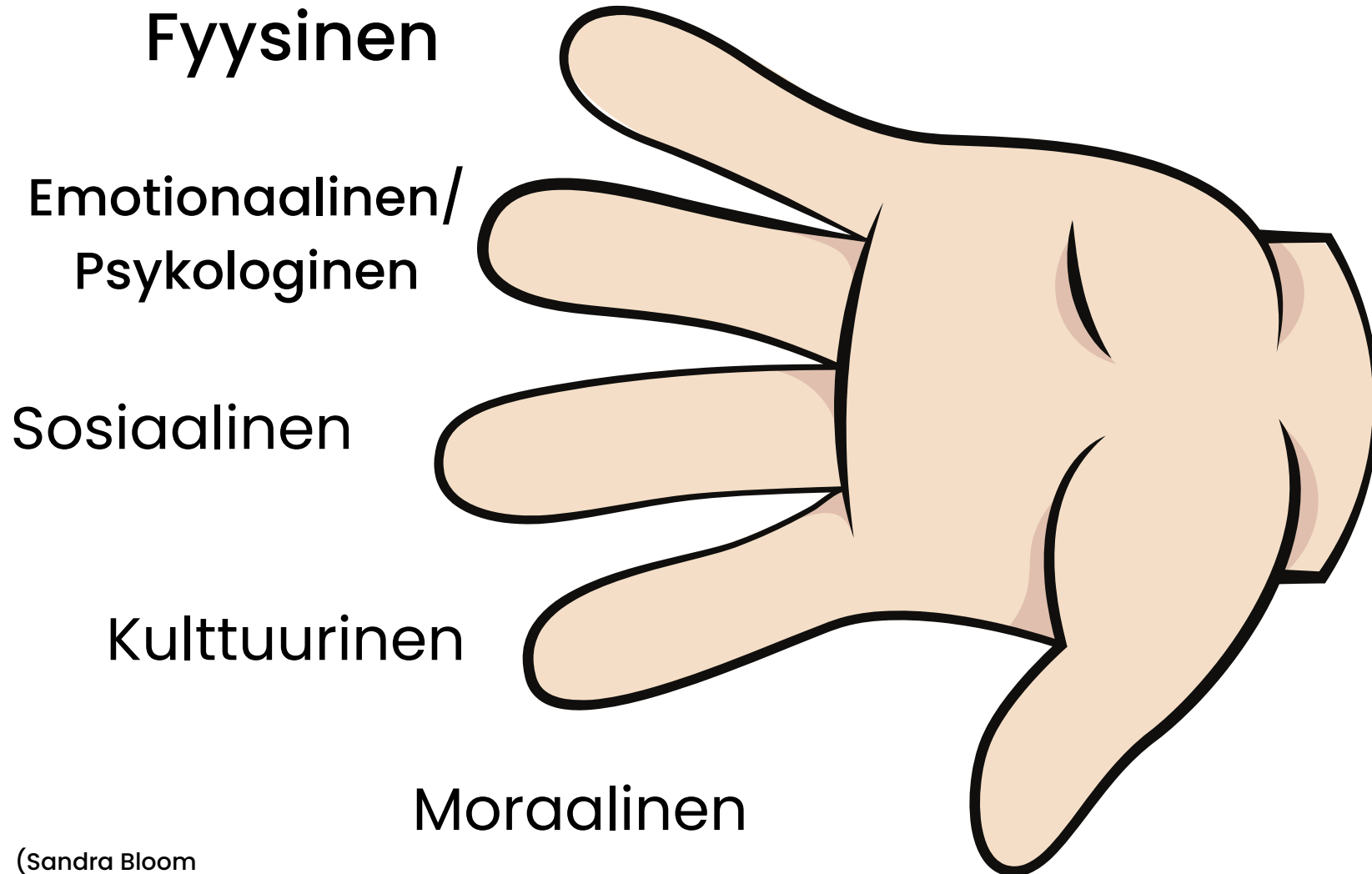


Normit ja säännöt turvan luomiseen ryhmäterapiassa [ja vertais- ryhmissä]



Scott Giacomucci (2023) Trauma-
Informed Principles in Group Therapy,
Psychodrama, and Organizations,
Action Methods for Leadership,
NY:ROutledge

Viisi organisaation tai ryhmien turvan elementtiä



Luottamus (Ajatuksia Judith Hermanilta, 1992)

- Luottamus on perustavanlaatuista uskoa elämän jatkuvuuteen, turvallisuuden tunteeseen maailmassa.
- Luottamus on tämän kokemuksen ydinelementti, joka kannattelee henkilöä parhaimmillaan koko elinkaaren ajan.
- Luottamus on kaikkien ihmissuhteiden ja uskon perusta.
- Kauhun ja trauman hetkinä ihmiset luonnollisesti huutavat apuun heitä, joihin he luottavat eniten (usein omaishoitajiin tai Jumalaan).
- Kun tähän avun ja lohdutuksen huutoon ei vastata, traumasta selviytyneiden perusluottamus ja usko maailmaan ja muihin tuhoutuu.
- Kun luottamus katoaa, ihminen kokee kuuluvansa pikemminkin kuolleiden kuin elävien joukkoon.

Toksisen stressin ilmenemismuodot kulttuurisesti vaihtelevia

- Kipu, pelko, huoli tai yliherkkyys ilmaistaan usein somaattisesti.
- Traumaattiset stressireaktiot voivat olla erittäin vaikeita tai näyttää ylisuurilta tai jopa jäljitellä psykoottisia reaktioita.
- Perhetausta ja kulttuuritekijät yhdessä määrittelevät, mitä pidetään sopivana reagoimistapana sairauteen tai traumaan.
- Jotkut perheet, liittyen usein kulttuuritaustansa, eivät ole yhtä halukkaita vastaamaan henkistä kärsimystä koskeviin henkilökohtaisiin kysymyksiin.
- He saattavat ajatella, että toksisen stressin ilmenemismuodot merkitsevät, että jotain on henkisesti vialla.

<https://www.healthcaretoolbox.org/culturally-sensitive-trauma-informed-care>



Terapeuttinen suhde: Myötätunto, resilienssi ja kokemuksen validointi

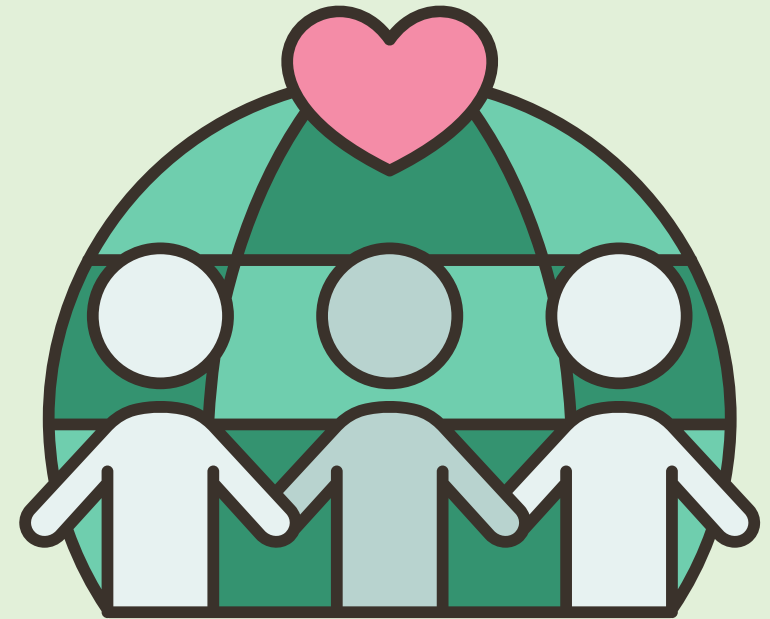


Myötätuntotyydytys, sijaisresilienssi ja sijaistraumaattinen kasvu

Myötätuntotyydytykseen liittyy täyttymyksen tunne, kun pääsee todistamaan asiakkaan kasvua uhrista selviytyjäksi sekä lisääntyneet henkilökohtaiset tunteet saavutuksesta, itsevarmuudesta ja humanista hyväntahtoisuudesta.

Sijaisresilienssiin liittyy auttajan positiivinen kasvu ja kehitys, joka juontaa asiakkaan resilienssin havaitsemisesta auttamisprosessin aikana. (Knight 2019, 81.)

Sijaisposttraumaattista kasvua voi ilmetä, kun auttaja havainnoi asiakkaassa tapahtuvaa kasvua traumojen jälkeen (Michalchuk & Martin 2019, 146–147).





Sijais- resilienssi

**Elämäntehtävän ja asioiden
tärkeysjärjestyksen
selkiintyminen.**

Suhde elämän spirituaaliseen ja
eksistentiaaliseen ulottovuuteen
muuttuu.

**Omasta itsestä huolehtiminen lisääntyy
ja kyky avautua erilaisille maailman-
katsomukselliselle näkökulmille paranee.**

Lisääntynyt tietoisuus kulttuurisista ja
rakenteellisista tekijöistä sekä syventynyt
ymmärrys etuoikeuksien, syrjinnän ja sarron
mekanismeista.



Sijais- trauma

**Unihäiriöt ja painajaiset
Pelot ja ärtymys**

**Ylivireys tai voimattomuus
Takaumat ja mieleen
tunkeutuvat ajatukset**

**Tunnekuohut tai
turtuminen
Dissosiaatio-
oireet**

Myötätunto

- Myötätunto on tunnistettu ihmistyön etulinjan ammattilaisilla lupaavaksi asenteeksi , joka edistää kansalaisten psyykkistä hyvinvointia ja lisää herkkyyttä havaita, sietää ja reagoida asianmukaisesti toisen henkilön ahdinkoon.
- Myötätunto on myös tunnistettu tärkeäksi osaksi traumainformoitua lähestymistapaa

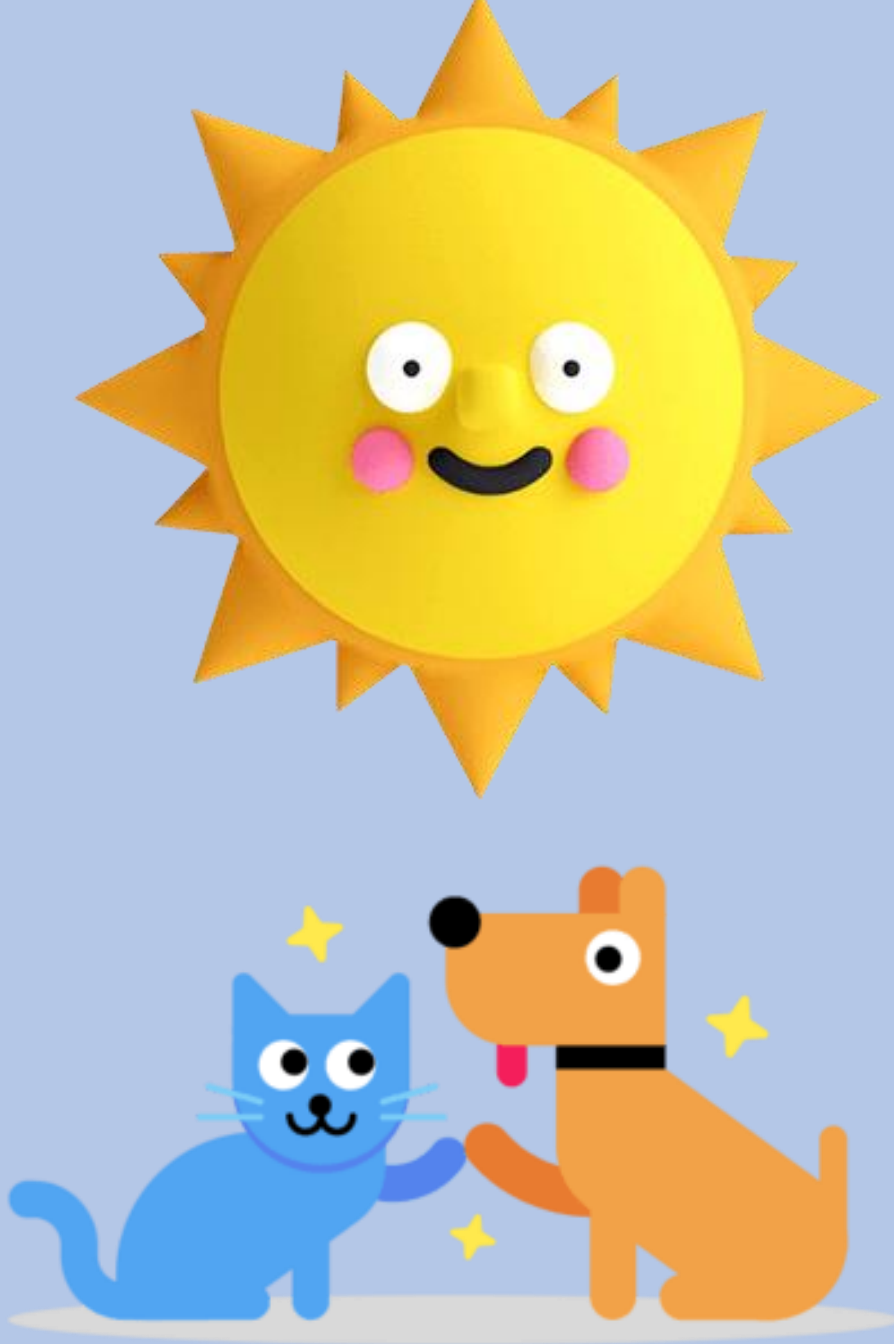
Itsemyötätunto

=

tietoinen läsnäolo

+ ystävällisyys

+ yhteinen ihmisyyys



iloa
Ja toivoo

Lähtökohtana itsemyötätunto

- Itsemyötätunto on välittämisen kulttuurin dynamo
- Se ei ole kuitenkaan pelkkää lempeää "lässytystä" vaan se on ystävällisyyttä ja jämakkyyttä
- Myötätunto on eri asia kuin empatia
- "Mitä tarvitsen tällä hetkellä?"
- "Miten voin helpottaa omaa kärsimystäni?"

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

cc Kati Sarvela

iloa
Ja toivoa



Mitä on validointi?

- Validi = looginen, ymmärrettävä, hyväksyttävä, normaali
- Validatio = empatia + vuorovaikutus
- “Kun validoit toista ihmistä, tarkastelet toisen ihmisen validoitua tarinaa ja keskustele hänen kanssaan siitä, mitä löysit(te).”
- Validointi:
 - vahvistamista
 - sen osoittamista, että toisen tarina on ymmärrettävä
 - vuorovaikutusta ilman arvostelua tai tuomitsemista
 - ei tarkoita sitä, että tarvitsee olla samaa mieltä
 - ei ole sitä, että tavoittelisi toisen ihmisen mukavuutta

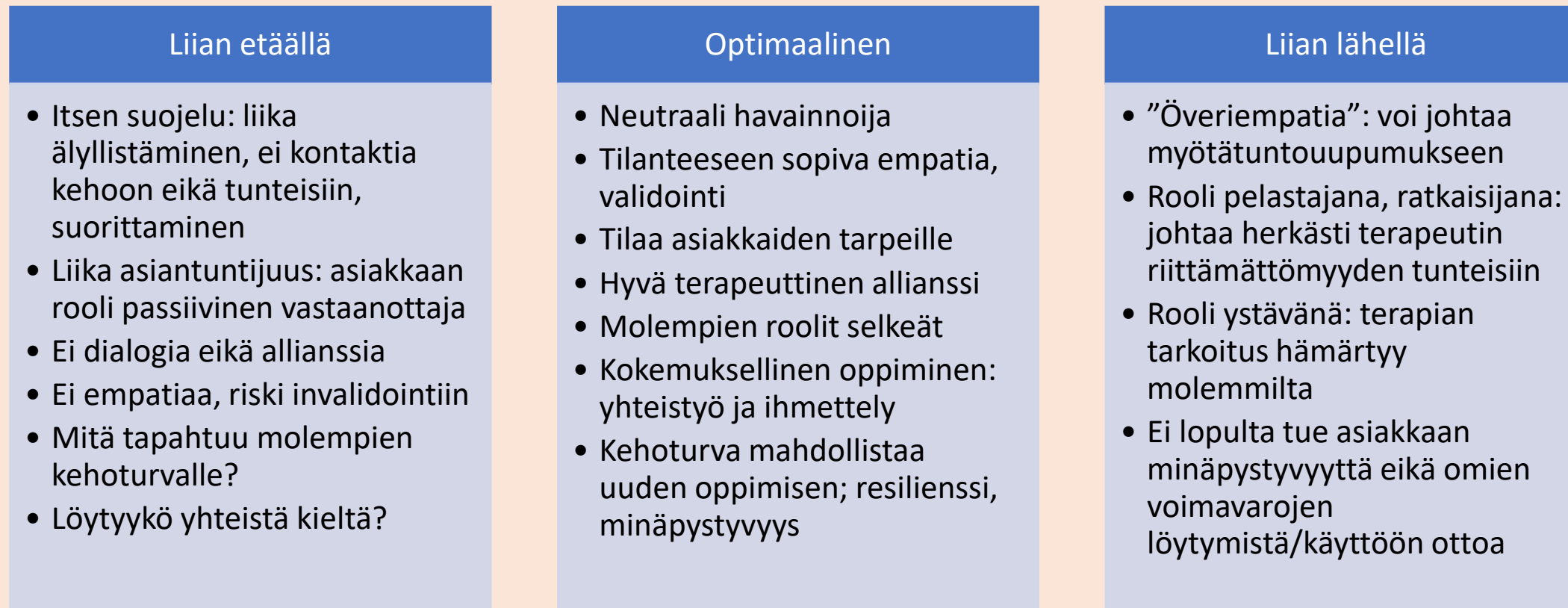




Traumainformoitu
työote!

Terapeuttisen suhteen tarkastelua

(mukaeltu Ruutu, Putkisaari 2022: Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa)

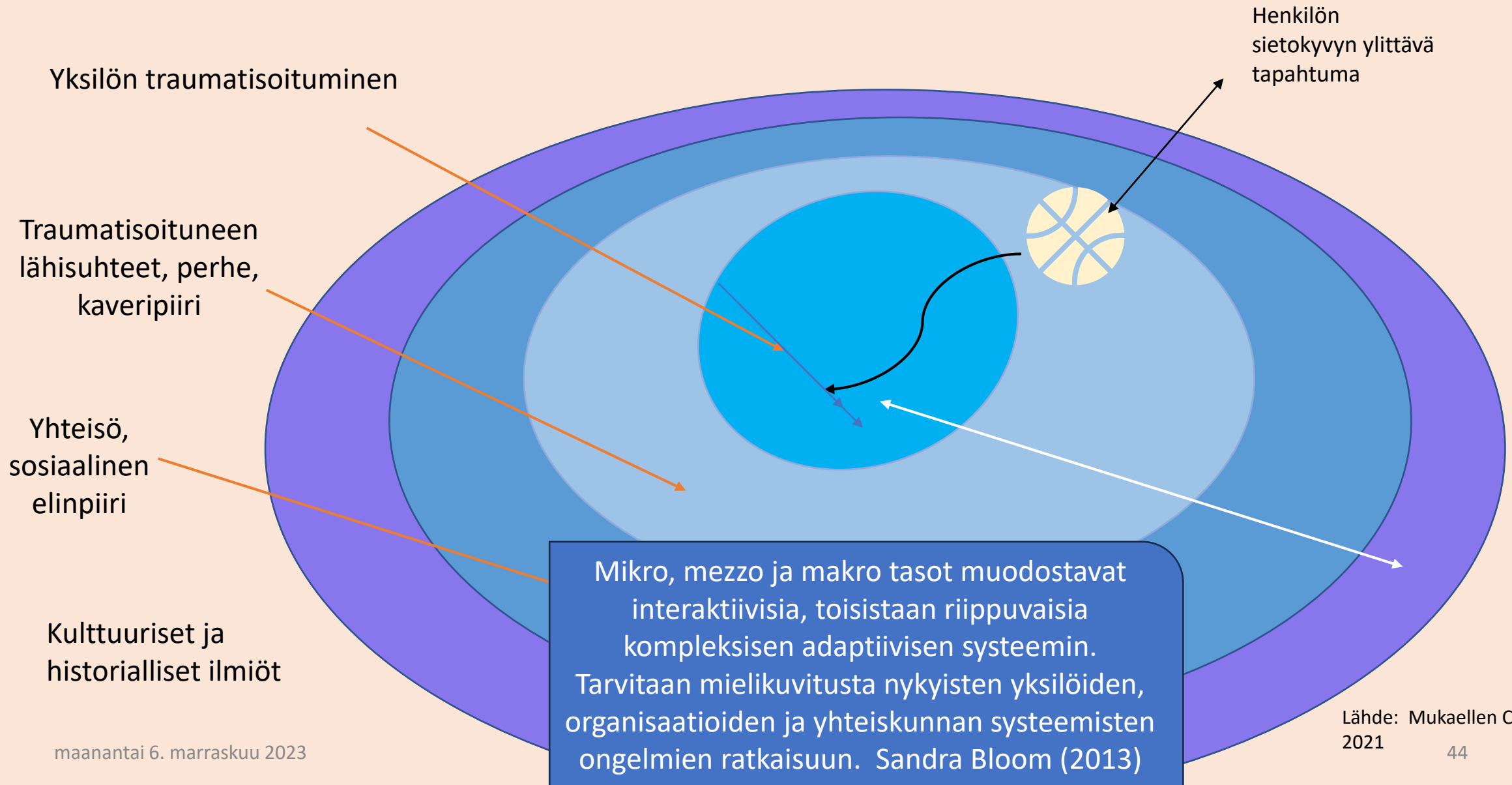


Ajatukset ja kokemukset itsestä ammattilaisena?

TOIPUMISTA EDISTÄVÄ KOHTAAMINEN EI TAPAHDU TYHJIÖSSÄ



TRAUMA VOI LEVITÄ AALTOINA



Henkilön
sietokyvyn ylittävä
tapahtuma

Yksilön traumatisoituminen

Traumatisoituneen
lähisuhteet, perhe,
kaveripiiri

Yhteisö,
sosiaalinen
elinpiiri

Kulttuuriset ja
historialliset ilmiöt

Thomas Hübl (2020)

Jokaisella alueella on oma traumajälkensä. On kuin massiivinen norsu istuisi ihmisten olohuoneissa; harvat saattavat nähdä tai tunnustaa sen, mutta sen läsnäolo vaikuttaa meihin kaikkiin. Se näkyy kaikkialla yhteiskunnissamme – geopolitiikasta liiketoimintaan, ilmastoon, teknologiaan ja terveyteen, hoitamiseen, viihteeseen, julkkisiin ja moniin muihin asioihin. Se hallitsee koko tämän päivän olemassaoloamme. Elefantti sisältää kollektiivisen traumamme jäännökset. Niin kauan kuin emme tunnusta sitä tai hoivaa sitä, norsu kasvaa yhä suuremmaksi.

Hübl, T.; Avritt, J.J. *Healing Collective Trauma: A Process for Integrating Our Intergenerational and Cultural Wounds*; Sounds True: Boulder, CO, USA, 2020.

iloa
Ja toivoa

CC Kati Sarvela & Teemu Liimatainen



Sandra Bloom (2023)

- Trauman jäljet näyttävät lisääntyvän yhteiskunnassa eksponentiaalisesti samalla kun monimutkaisten terveyspalvelujen rahoitus laskee jatkuvasti.
- Meidän tulee kiireesti löytää kustannustehokkaita keinoja kouluttaa työvoimaa vahvistamaan ihmisten resilienssiä ja tukemaan toipumista ja jälkitraumaattista kasvua.
- Mikäli emme voi luottaa siihen, että meillä on henkisesti tervettä ja vakaata työvoimaa, meidän on tehtävä parhaamme luodaksemme ja ylläpitääksemme terveitä työkuulttuureja, jotka pystyvät korjaamaan jo tapahtunutta vahinkoa ja estämään tulevia vaurioita.





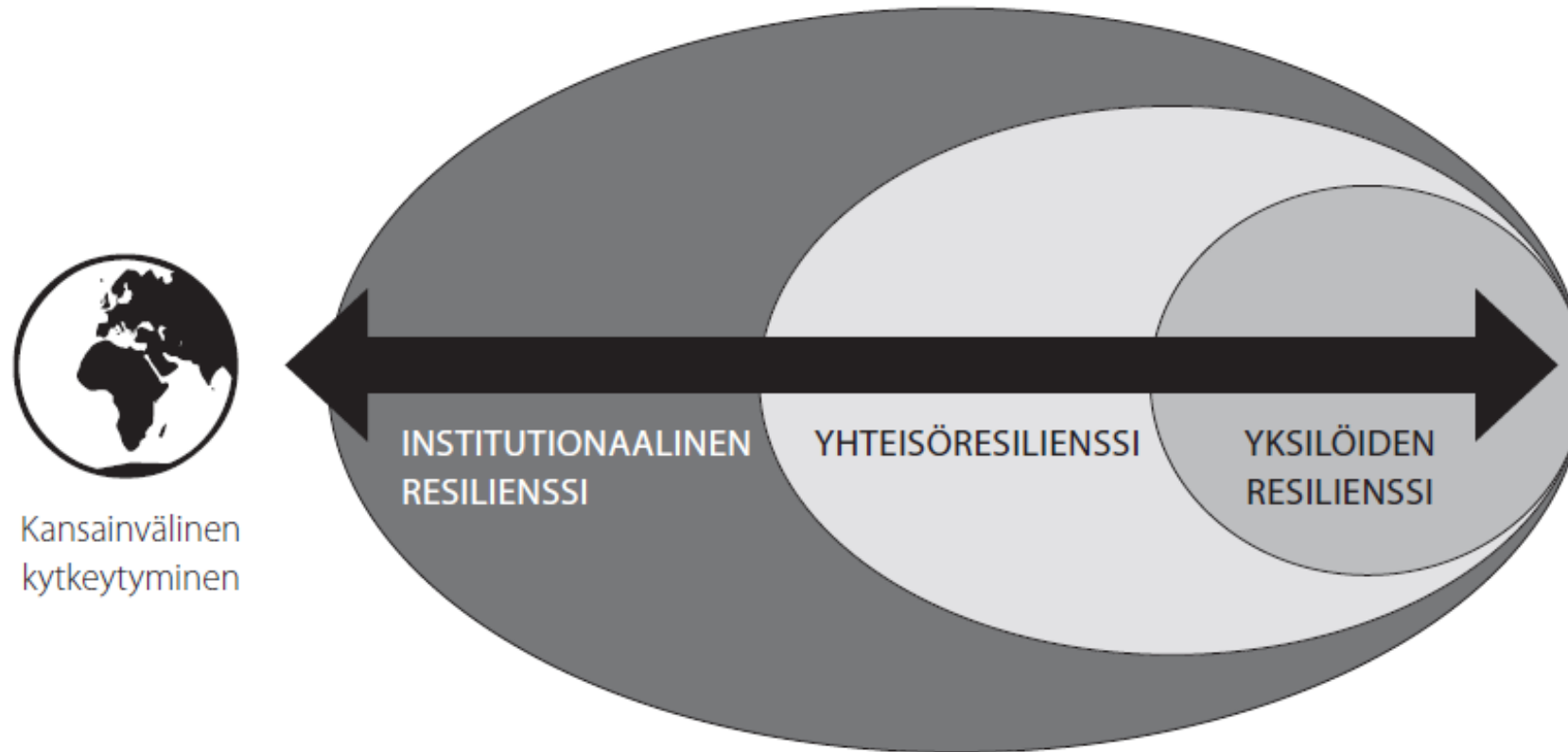
Traumatogeeninen sivilisaatio

- Kulttuureihimme on tuhansia vuosia kasaantunut trauma, mikä on synnyttänyt traumatogeenisiä sivilisaatioita.
- Elämme trauman organisoimassa yhteiskunnassa, jota olemme vasta nyt alkamassa ymmärtämään.
- Tätä holistista "biopsykososiaalista" ymmärrystä kutsutaan tänä päivänä traumainformoiduksi lähestymistavaksi.
- Kyse on vallankumouksellisesta näkökulma muutoksesta, jossa ymmärretään ympäristöä ja toisia vahingoittavaa ihmisluontoa uudella tavalla.

Traumainformoidut yhteisöt tunnistavat eettisen vastuunsa

- Lähtee liikkeelle sisäisestä ohjauksesta (sisäinen turvallinen tila)
- Luodaan tällä pohjaa interpersonaaliseen turvalliseen tilaan ja yhteisöohjautuvuudelle
- Kun yksilöt ovat riittävässä määrin selvittäneet omia sudenkuoppiaan voi muodostua demokraattinen biokratia, josta kehkeytyy hyvinvointia, kun trauma ei ohjaa yhteisöllistä toimintaa.
- Syntyy eettisesti vastuullista toimintaa, jossa tunnustetaan yhteinen ihmisuus ja osamme luomakunnan kokonaisuudessa.

Resilienssi on monitasoinen ilmiö



Itsehoiva kanssasäätelyn edellytyksenä



KEHO EDELLÄ (BOTTOM UP) VAI JÄRKI EDELLÄ (TOP DOWN)?



Keholähtöisyys

Vahvistavat turvallisuuden tunnetta.

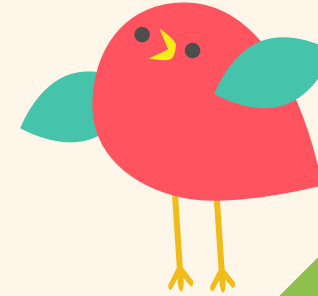
Elävyyden tunteen ja uuden oppimisen mahdollistuminen, mikä antaa tilaa merkityksille.

BOTTOM UP

Kognitiiviset menetelmät
'Aivojen etuotsalohko keskeisessä roolissa

TOP DOWN

Kognitiiviset menetelmät esim
. Sisäisen puheen säätely, psykoedu kaatio



Huomio autonomisessa hermostossa


Mahdollistavat paitsi paremman toipumisen traumaperäisestä stressistä.

Vahvistavat resilienssiä, kun stressitekijät ovat pitkäaikaisia.


BOTTOM UP

iloa
Ja toivoa

Olinova, Anna, "From Dread to Aliveness – Bottom-Up Creative Arts Therapies for Resilience in the Face of Existential Stress: A Literature Review" (2023). Expressive Therapies Capstone Theses. 752.
https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/752



Tietoinen
läsnäolo -
"Top down"
vai "Bottom
up"?

- 
- Jotkut harjoittajat ehdottavat, että tietoista läsnäoloa tulisi kuvata "ylhäältä alas" tunteiden säätelystrategiaksi, kun taas toiset ehdottavat, että sitä tulisi kuvata "alhaalta ylös" tunteiden säätelystrategiaksi.
 - Nykyiset eroavaisuudet voivat johtua monista erilaisista tietoisien läsnäolon kuvauksista ja sovelluksista.
 - Ehdotamme, että se liittyy "ylhäältä alas" tunteiden säätelyyn lyhytaikaisilla sen harjoittajilla ja "alhaalta ylös" pitkäaikaisilla harjoittajilla.



Interoseptio, propioseptio ja neuroseptio

- Harjoitellaan aistinvaraisen tiedon, sisäelinten (interoseptio) ja tuki- ja liikuntaelimestön (proprioseptio) tilaa ensisijaisena kognitiivisille tai tunnekokemuksille.
- Voi olla haastavaa joillekin esim. neurokirjon häiriöistä kärsiville.
- Harjoitellaan kehotuntemusten kautta tuntemaan tunteita – tunnekehoyhteyden avaaminen.
- Kehotietoisuuden haasteet voivat vaikuttaa myös kykyyn säädellä tunteita.
- Neuroseptio = Kehomme skannaa jatkuvasti tietämättämme ympäristön turva ja vaara tekijöitä

TRAUMAN RESILIESSIMALLI Maadoittuminen (Elaine Miller-Kalas)

- Maadoittuminen viittaa kehon ja tämän hetken väliseen suhteeseen.
- Gravitaatiovoima luo tukevan pohjan ihmisuhteillemme ja sille, että voimme olla läsnä tässä ja nyt.
- Maadoittuminen voi tapahtua esimerkiksi aistimalla kontaktipentijoa.
- Joillekin maadoittuminen istuen voi olla haastavaa (makuulla? seisten?)
- Joillekin traumatisoituille maadoittumisharjoitukset voivat olla mahdottomia.
- Joskus edeltävä kehotuntemuksia .jäljittävät ja voimavaraharjoitukset helpottavat.
- Dissosioiville henkilöille olis tärkeä osata jäljittää tuntemuksia, jotka edeltävät dissosiaatiota.
- Joskus esim. liian lähellä oleva ammattilainen voi haitata tuettavan maadoittumista.
- Joitakin voi kunnioittava kosketus auttaa.

iloa
Ja toivoa



TRAUMARESILIENSSI -MALLI

Pikaapu!

- Käytettäväksi, kun huomaat olevasi juuttuneena ylivireyteen tai lamaannukseen.
- Strategia auttaa henkilöä fokusoimaan itsensä johonkin muuhun kuin stressaavaan oloon.
- Aktivoidaan muita kehollisia tiloja.

Esimerkkejä

1. Juo lasi vettä, teetä tai mehua.
2. Katsele ympärillesi, ja kiinnitä huomiota mihin tahansa, joka vetää sinua nyt puoleesi.
3. Nimeä värit jota näet ympärilläsi (tai ikkunasta ulos katsoessai).



4. Avaa silmäsi, jos sinulla on tapana sulkea ne.
5. Laske kymmenestä alaspäin kävellessäsi ympäri huonetta.
6. Mikäli olet sisällä, koske jotain huonekalua, ja aisti miltä sen pinta tuntuu (sileä, karkea, kova jne.)
7. Kiinnitä huomio huoneilman lämpötilaan.
8. Kiinnitä huomio ääniin, jota kuulet ympärilläsi.
9. Kävele, ja kiinnitä huomiosi käsiesi liikkeeseen ja miten jalat kontaktoivat maata.
10. Työnnä seinää, ja kiinnitä huomiota siihen, mitkä lihakset tekevät työtä.



Esimerkkejä itsesäätely- ja vakauttamisharjoituksista:

Tietoinen
jännittäminen ja
hengittäminen, ja
asteittainen jännityksen
vapauttaminen

Kehon rajat ja
ympäristösuhde, mm.
kehon taputtelu,
alustakontakti,
reviiriharjoitukset

Hengitys- ja
ääniharjoitukset (Vuu-
hengitys, P. Levine),
hengitys ja liike

Mielikuvat soveltuvin
osin: esim.
turvapaikkaharjoitus

Rytminen liike /
pendulation, tuetut
harjoitteet / vakautus,
TIPP-aidot

Stanley Rosenbergin
vagushermon
aktivointi, EFT/Tapping
ylivireyden
rauhottamiseen

Normaali perusliikunta,
kävely, pyöräily, hiihto,
uinti

Menetelmiin
pohjautuvat
liikeharjoitteet, esim.
jooga, taiji, Asahi, TRE-
stressinpurkuliikkeet

TIPP-aidot: T=kehon lämpötilan muuttaminen, I=intensiivinen liikunta, P=hengityksen rauhoittaminen, P=jännittä(sh)-rentouta(uh) -> https://www.psykologientyohuone.fi/eeva_blogit/ahdistuksen-hallintakeinot-apua-huoliin-hermostuneisuuteen-ja-fyysisiin-oireisiin/

TARINA



NEURO-

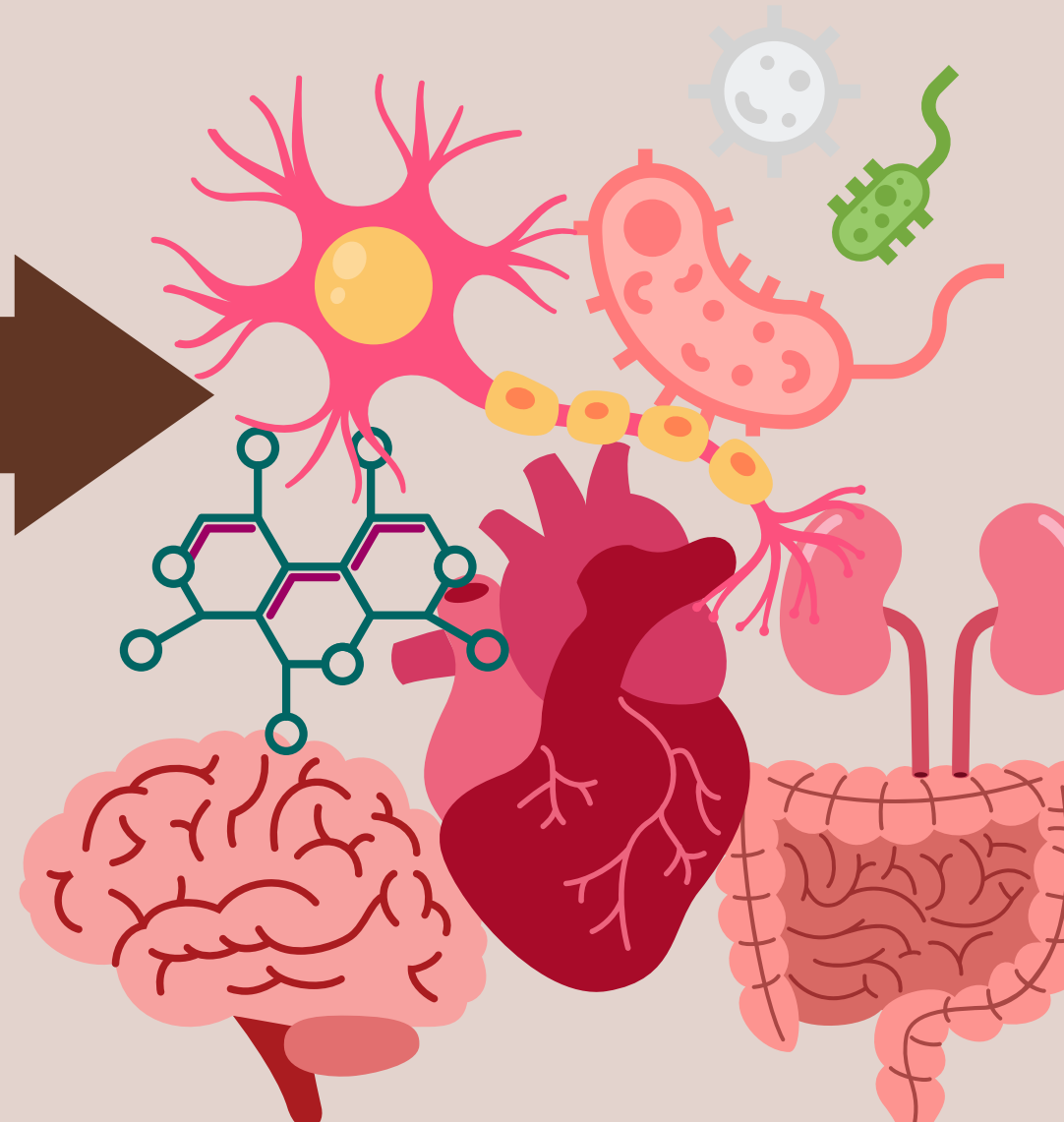
PLASTISUUS

NARRATIIVIT

iloa
Ja toivoa

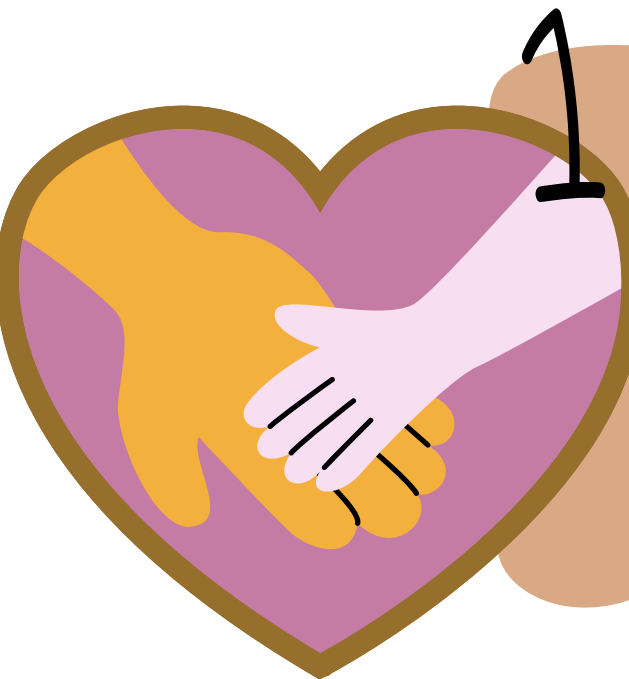
CC Kati Sarvela

BIOLOGIA



HOPE-mallin rakennuspalikat

Burnstein, D. Yang, C. Johnson, K.,
Linkenbach, J. & Sege R. (2021)
Transforming Practice with Hope (Healthy
Outcomes from Positive Experiences).
Maternal and Child Health Journal 25, Vol
25- 1-6



Suhteemme: Jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus turvallisiin, kannustaviin kokemuksiin ja ihmissuhteisiin niin aikuisten kuin muiden lastenkin kanssa.

Ympäristö: Ympäristön tulisi olla turvallinen, vakaa ja tasa-arvoa edistävä niin elämisen, leikkimisen kuin oppimisenkin saralla (positiivinen kouluympäristö).

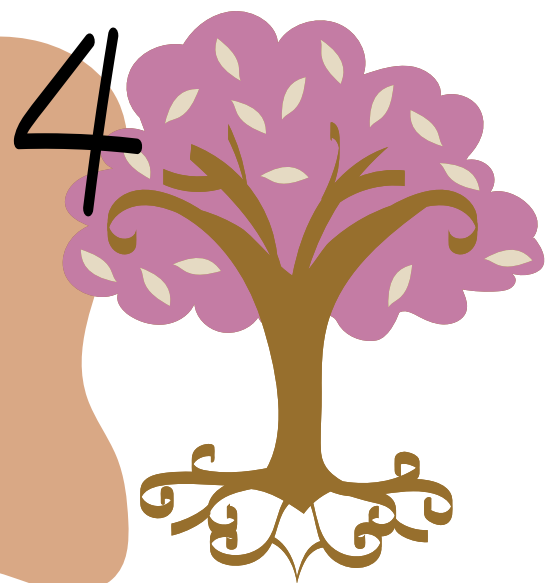


Asiakkaan arkea tarkastellaan suhteiden kautta

3 Sitoutuminen ja yhteisöllisyys: Sosiaalisen ja kansalaisaktiivisuuden lisäksi tärkeitä ovat yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden kokemukset.



Emotionaalinen kasvu: Emotionaalinen kasvu mahdollistuu leikin ja yhdessäolon sekä itsesäätelytaitojen kehittymisen ja itsetietoisuuden avulla.





TRAUMAN MAHDOLLISET POSITIIVISET VAIKUTUKSET

Mukaellen Raija-Leena
Punamäki-Gitai
luentomateriaali, TRAKON
23.8.12

YHTEISÖN TUKI

iloa
Ja toivoa

Elämän merkityksen
kirkastuminen
Ihmissuhteiden tärkeys
Henkisyys ja hengellisyys

JÄLKITRAUMAATTINEN KASVU
JA OPPIMINEN

Välittäminen ja
myötätunto
Viisastuminen
Kokemusten rikkaus

PERHE- ja MUUT IHMISSUHTEET

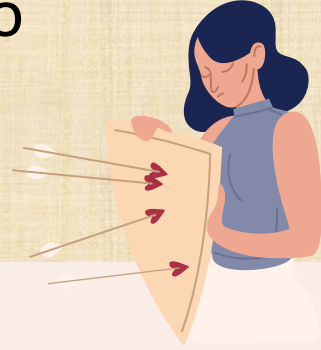
Havaittu
alkuperäiskansoilla
Kidutuksen ja
kansanmurhien uhreilla

YLISUKUPOLVINEN
RESILIENSSI

Väkivallan ja trauman
välissä on vaarallinen
hiljaisuus, joka voimistaa
trauman vaikutusta.

Suzanne B. Phillips (2015)

Traumalähtöisesti toimiva organisaatio



- Toiminta = kriisilähtöistä
- Toimintaa ohjaa käsittelemättömät tunteet ja tiedostamattomat motiivit (haamusysteemit)
- Reaktiivisia, ylivireitä tai lamaantuneita
- Pirstoutunutta toimintaa siiloista käsin
- Kiusaamista ja hiljentämistä
- Käsittelemättömiä ristiriitoja
- Ennakkoluuloja ja syrjintää
- Organisatorista dissosiaatiota (amneesiaa-unohdetaan tosiasioita)
- Autoritaarista johtajuutta

Traumainformoitu organisaatio

iloa
Ja toivoa

Traumasensitiivistä

Kohedellaan jokaista palvelunkäyttäjää traumainformoidun varotoimin

Traumatietoista 4

T:tä
Tiedostetaan

Tunnistetaan

Torjutaan

Toimitaan

Traumaspesifit palvelut

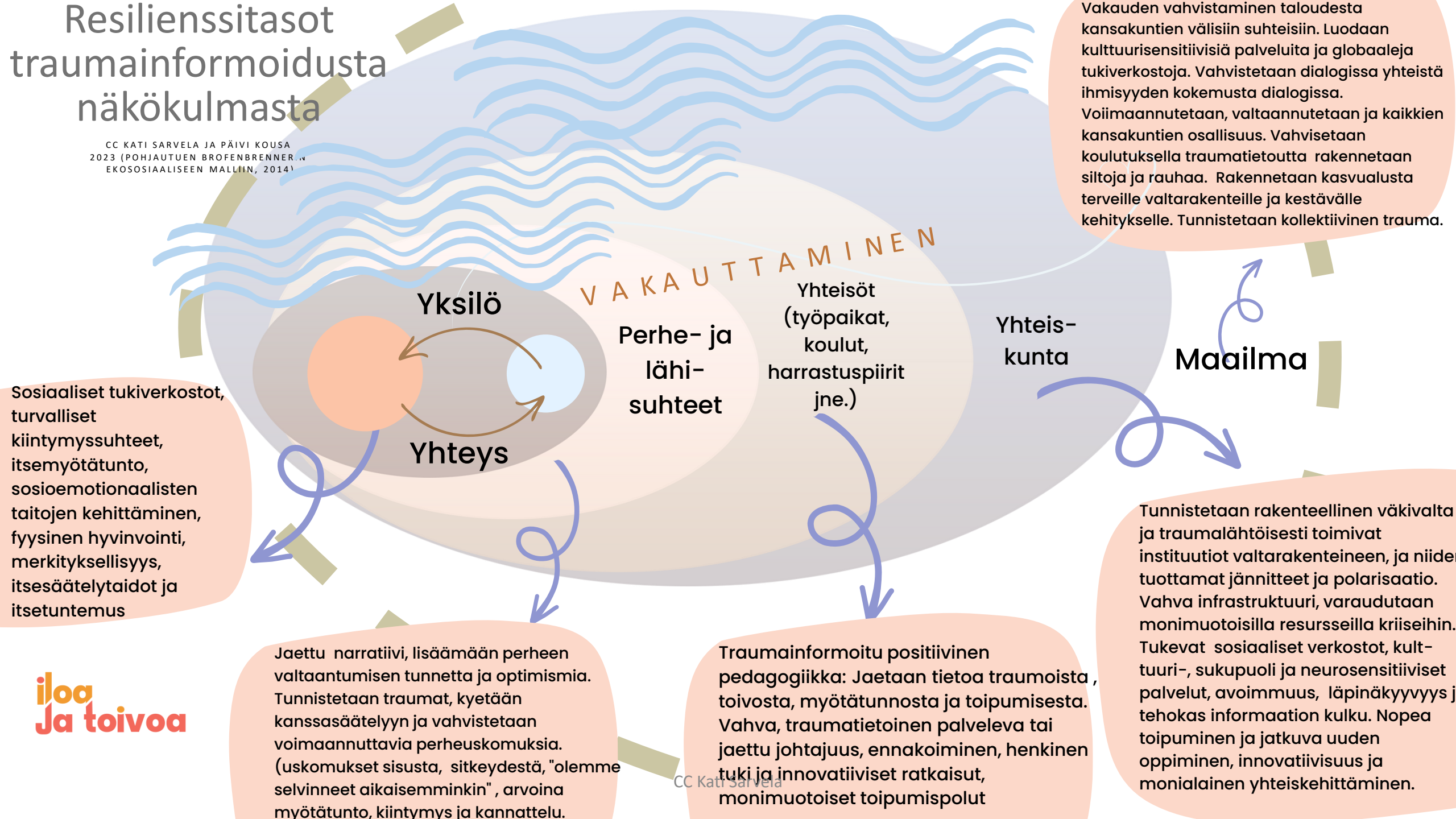


Toipumiskeskeistä

- Voimavaralähtöistä
- Valtaannuttavaa
- Kehotietoisuutta vahvistavaa
- Kulttuurisensitiivistä
- Neurokirjosensitiivistä
- Sukupuolisensitiivistä
- Antirasistista
- Tunne-, itsemyötätunto- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavaa
- Kumppanuutta ja keskinäistä yhteyttä vahvistavaa
- Valinnanmahdollisuuksia tarjoavaa
- Demokratiaa ja osallisuutta vahvistavaa
- Palveleva tai jaettu johtajuus

Resilienssitasot traumainformoidusta näkökulmasta

CC KATI SARVELA JA PÄIVI KOUSA
2023 (POHJAUTUEN BROFENBRENNERIN
EKOSOSIAALISEEN MALLIIN, 2014)



Vakauden vahvistaminen taloudesta kansakuntien välisiin suhteisiin. Luodaan kulttuurisensitiivisiä palveluita ja globaaleja tukiverkostoja. Vahvistetaan dialogissa yhteistä ihmisyyden kokemusta dialogissa. Voimaannutetaan, valtaannutetaan ja kaikkien kansakuntien osallisuus. Vahvisetaan koulutuksella traumatietoutta rakennetaan siltoja ja rauhaa. Rakennetaan kasvualusta terveille valtarakenteille ja kestäväälle kehitykselle. Tunnistetaan kollektiivinen trauma.

Sosiaaliset tukiverkostot, turvalliset kiintymyssuhteet, itsemyötätunto, sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen, fyysinen hyvinvointi, merkityksellisyys, itsesäätelytaidot ja itsetuntemus

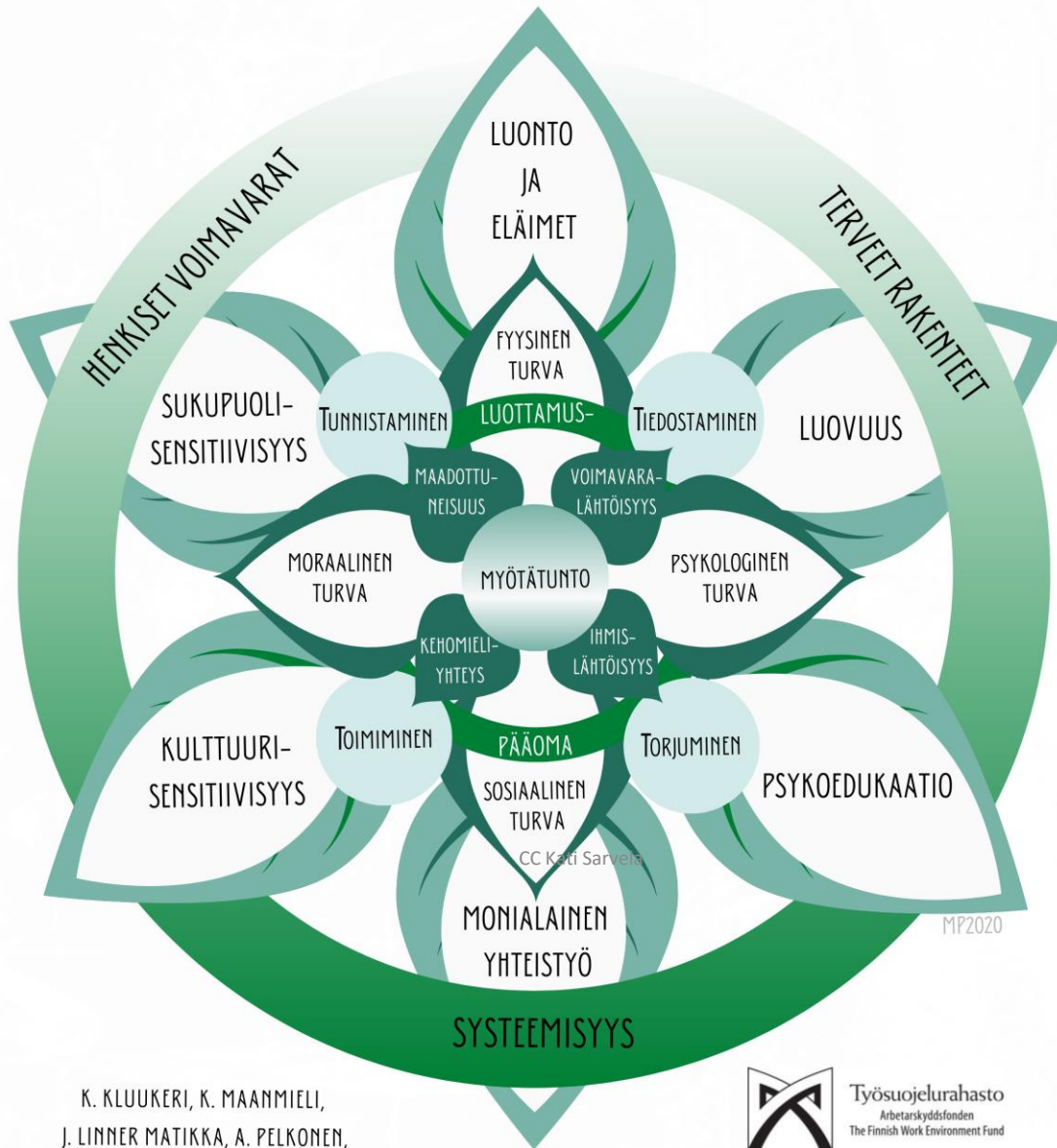
Jaettu narratiivi, lisäämään perheen valtaantumisen tunnetta ja optimismia. Tunnistetaan traumat, kyetään kanssasäätelyyn ja vahvistetaan voimaannuttavia perheuskomuksia. (uskomukset sisusta, sitkeydestä, "olemme selvinneet aikaisemminkin", arvoina myötätunto, kiintymys ja kannattelu.

Traumainformoitu positiivinen pedagogiikka: Jaetaan tietoa traumaista, toivosta, myötätunnosta ja toipumisesta. Vahva, traumatietoinen palveleva tai jaettu johtajuus, ennakoiminen, henkinen tuki ja innovatiiviset ratkaisut, monimuotoiset toipumispolut

Tunnistetaan rakenteellinen väkivalta ja traumalähtöisesti toimivat instituutiot valtarakenteineen, ja niiden tuottamat jännitteet ja polarisaatio. Vahva infrastruktuuri, varaudutaan monimuotoisilla resursseilla kriiseihin. Tukevat sosiaaliset verkostot, kulttuuri-, sukupuoli ja neurosensitiiviset palvelut, avoimuus, läpinäkyvyys ja tehokas informaation kulku. Nopea toipuminen ja jatkuva uuden oppiminen, innovatiivisuus ja monialainen yhteiskehittäminen.

Yhteinen kieli

TRAUMAINFORMOIDUN TYÖOTTEEN TIT-MALLI



KIITOS!

iloajatoivoa@gmail.com

[Iloajatoivoa.fi](http://iloajatoivoa.fi)

Facebook: Traumainformoitu työote

[Iloajatoivoa.fi](http://iloajatoivoa.fi)

YouTube: Iloajatoivoa-kanava

Twitter: Traumainformed Finland

K. KLUUKERI, K. MAANMIELI,
J. LINNEN MATIKKA, A. PELKONEN,
A. SARVELA, K. SARVELA
GRAAFINEN TOTEUTUS:
M. PEKKALA
- 2020 -