



# Traumainformoitu työote: tietopaketti Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille

Janette Huttunen, Neele Rähä

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

## Traumainformoitu työote: tietopaketti Outokummun työllisyys- palveluiden työntekijöille

Janette Huttunen, Neele Räihä  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
Helmikuu 2023

Janette Huttunen, Neele Räihä

**Traumainformoitu työote: tietopaketti Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille**

Vuosi

2023

Sivumäärä

49

Traumatietoisuus ja traumainformoitu työote ovat ajankohtaisia aiheita sosiaalialalla. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietopaketti traumainformoidusta työotteesta ja sen hyödyntämisestä työttömien työnhakijoiden parissa työskenteleville. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä traumatietoisuutta, sekä ymmärrystä asiakkaan mahdollisen haitallisen käytöksen takana. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys jakautuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa käsitellään traumaa ja sen eri muotoja sekä traumainformoitua työotetta. Toisessa osassa käsitellään työttömyyttä, pitkäaikaistyöttömyyttä sekä työttömyyden vaikutusta ihmisen mielenterveyteen.

Opinnäytetyömme oli tutkimuksellinen kehittämistyö ja se toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena sekä sähköisenä lomakekyselynä, joiden pohjalta tietopaketti koottiin. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Outokummun kaupungin työllisyyspalvelut.

Sähköisen kyselyn avulla kartoitettiin Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöiden aikaisempaa tietämystä traumainformoidusta työotteesta. Lisäksi kyselyn avulla kartoitettiin tietoa siitä, minkälaista tietoa aiheesta olisi hyvä tuottaa tietopakettiin työntekijöiden käyttöön. Kirjallisuuskatsauksen avulla selvitettiin miten traumainformoitua työotetta voi hyödyntää työttömien työnhakijoiden parissa työskenneltäessä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kartoitimme jo olemassa olevaa tietoa aiheesta. Kirjallisuuskatsauksen tulosten ja sähköisen kyselyn vastausten avulla kokosimme tietopaketin, jota Outokummun kaupungin työllisyyspalvelut voivat hyödyntää työssään työttömien työnhakijoiden kanssa.

Kehittämistyön kautta sen tekijät pääsivät perehtymään monipuolisesti traumainformoitun työotteeseen sekä sen periaatteisiin ja eri muotoihin. Jatkotutkimuksena voisi tutkia sitä, miten kyseistä tietopakettia on hyödynnetty ja onko siitä ollut hyötyä työntekijöille.

Janette Huttunen, Neele Räihä

**Trauma-informed Care: An Information Package For Outokumpu City's Unemployment Services Employees**

Year

2023

Pages

49

---

General knowledge of trauma and trauma-informed care are topical terms in the field of social work. The purpose of this bachelor's thesis was to produce a package with information of trauma-informed care for the employees of the city of Outokumpu working with unemployment. The focus of this thesis was to increase knowledge of trauma, and to improve understanding of the reasons behind clients' problematic behavior. The theoretical background of the thesis consists of two parts. The first part takes a look into different forms of trauma and trauma-informed care while the latter part focuses on unemployment, long-term unemployment, and the effects the two terms can have on a person.

This thesis is a research development work. The study methods used in the work were descriptive literature review and electronical survey. The information package is based on the research data these methods provided. The commissioner of this thesis is unemployment services of Outokumpu city.

The purpose of the electronical survey was to collect data on the previous understanding the employees of Outokumpu unemployment services had concerning trauma-informed care. A secondary purpose was to investigate what kind of information the employees would prefer in the information package. The purpose of the descriptive literature review was to research how trauma-informed care could be used when working with unemployed clients. It was used as a method to study different research on the subject.

This thesis helped its authors to become aware of trauma-informed care, its use, and different forms and methods. A following study might be able to look into the information package; was it taken into use and did the employees of Outokumpu unemployment services find it useful.

Keywords: Trauma, trauma-informed care, unemployment

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani .....	8
3	Trauma ja traumainformoitu työote.....	8
3.1	Trauma ja trauman oireet .....	9
3.2	Traumaperäinen stressihäiriö, PTSD.....	10
3.3	Kompleksinen PTSD .....	11
3.4	Traumainformoitu työote .....	11
4	Työttömyys ja pitkäaikaistyöttömyys.....	13
4.1	Työn ja työttömyyden käsitteet .....	13
4.2	Työttömyys yhteiskunnallisena ilmiönä .....	15
4.3	Työttömyys ja mielenterveys.....	16
4.4	Traumojen vaikutus työkykyyn .....	16
5	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus .....	17
6	Opinnäytetyön toteutus .....	17
6.1	Sähköinen kysely Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille.....	18
6.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus .....	20
6.3	Valittujen aineistojen kuvaus ja arviointi .....	21
6.4	Tulokset .....	22
6.4.1	Ajatuksia traumoista ja traumainformoidusta työtöteesta .....	22
6.4.2	Traumainformoidun työtöteen periaatteet ja perusolettamukset.....	23
6.4.3	Traumainformoidun työtöteen malleja .....	24
6.4.4	Muutos traumainformoituun työtöteeseen .....	25
7	Kehittämistyön tuotos ja arviointi .....	26
7.1	Kehittämistyön tuotoksen arviointi .....	27
7.2	Kehittämistyön prosessin arviointi .....	28
7.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	28
8	Pohdinta .....	30
	Lähteet.....	33
	Kuviot .....	37
	Taulukot .....	37
	Liitteet .....	38

## 1 Johdanto

Traumainformoitu työote sekä traumat ovat aiheita, jotka ovat viime aikoina olleet paljon pinnalla. Lähes jokainen meistä on elämänsä aikana kokenut jonkinlaisen trauman, oli se sitten yksittäinen traumatisoiva tapahtuma tai toistuva traumaattinen tapahtuma. Traumaattiseen tilanteeseen joutuminen ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita, että ihminen traumatisoituu. Ihmisillä on keinoja ja voimavaroja käsitellä ja selviytyä elämässä tapahtuvista vaikeista tilanteista, mutta aina omat keinot eivät kuitenkaan riitä. (Hipp 2023, 15.)

Kipinä opinnäytetyöhön syntyi kiinnostuksesta traumainformoituun työotteeseen ja traumatietoisuuteen työttömien työnhakijoiden parissa työskenneltäessä. Koemme tärkeänä, että työttömien parissa työskentelevät, sekä yleisemminkin ihmisten parissa työskentelevät ammattilaiset tiedostavat traumojen mahdolliset vaikutukset ihmisen käyttäytymiseen ja osaavat hyödyntää traumainformoitua työtettä.

Traumainformoidulla työotteella tarkoitetaan sellaista työtettä, jossa ymmärretään trauman vaikutuksia yksilöön ja hänen käyttäytymiseensä. Samalla nähdään mahdollisen haitallisen käyttäytymisen taakse ja ymmärretään taustalla vaikuttavat syyt. Traumainformoidun työotteen avulla voidaan tehdä parempaa ja tehokkaampaa auttamistyötä, kun pyritään kokonaisvaltaiseen ajattelutavan muutokseen. (Järvinen 2022.)

Työelämäkumppanina tässä opinnäytetyössä toimi Outokummun kaupungin työllisyyspalvelut. Outokumpu kuuluu yhtenä kuntana työllisyyden kuntakokeiluun, jossa työllisyydenhoito on siirretty TE-toimistoilta kunnille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietopaketti traumainformoidun työotteen hyödyntämisestä työttömien työnhakijoiden kanssa työskenteleville. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä traumatietoisuutta, sekä ymmärrystä asiakkaan mahdollisen haitallisen käytöksen takana. Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka menetelminä käytettiin kirjallisuuskatsausta ja sähköistä kyselyä. Kirjallisuuskatsausta ohjaava tutkimuskysymys oli: Miten hyödyntää traumainformoitua työtettä työttömien työnhakijoiden parissa työskenneltäessä?

Opinnäytetyössä perehdyttiin traumatietoisuuteen, traumainformoituun työotteeseen sekä siihen, miten näitä edellä mainittuja voi hyödyntää työttömien työnhakijoiden parissa työskenneltäessä.

## 2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Työelämäkumppanina tässä opinnäytetyössä toimi Outokummun kaupungin työllisyyspalvelut. Viitaten heidän nettisivuihinsa: ” Outokummun kaupungin työllisyyspalvelut tukevat työllistymistä, erityisesti nuorten aikuisten sekä pitkäaikaistyöttömien mahdollisuuksia löytää heille sopivin palvelu. Teemme yhteistyötä TE-hallinnon, sosiaalitoimiston, kaupungin eri tulosyksiköiden, yhdistysten sekä yritysten kanssa.” (Outokummun kaupunki 2022a.)

Kuntien roolia pyritään vahvistamaan työnhaun suhteen ja kuntakokeiluun kuuluvat kunnat vastaavat osan työnhakijoista palveluprosessista sekä työllisyyttä edistävien palveluiden tarjoamisesta TE-palveluiden sijaan 21.3.2021 alkaen. Outokumpu on yksi kunnista, joka kuuluu Joensuun seudun kuntakokeiluun. Kuntakokeilun asiakkaina siirtyvät esimerkiksi sellaiset työnhakijat, jotka ovat työttömiä, lomautettuja sekä alle 30-vuotiaat työnhakijat työttömyysetuudesta riippumatta (Outokummun kaupunki 2022b.)

Outokummun työllisyyspalveluissa toimii myös erilaisia hankkeita, kuten esimerkiksi YTYÄ- ja Topakka -hankkeet. YTYÄ- hankkeessa työskentelevät työhönvalmentajat ja sen kautta työnhakija voi saada esimerkiksi apua työnhakuun, ammatinvalintaan, työnhakuvälitteisiin tai osaamisen vahvistamiseen. Hankkeen kautta myös työnantaja-asiakas voi saada apua rekrytointiin tai tietoa erilaisista työllistämiseen liittyvistä tukimuodoista. Topakka-hankkeessa työskentelee työkykykoordinaattori ja hän voi auttaa esimerkiksi työkyvyn- tai eläkeasioiden selvittelyissä. Hankkeen kautta voi saada apua myös kuntoutukseen ja työkykyyn liittyvien etuuksien hakemisessa.

## 3 Trauma ja traumainformoitu työote

Tässä luvussa perehdytään trauman erilaisiin muotoihin ja niiden syntyyn. Ymmärrys traumasta ja traumatisoitumisesta on tärkeää traumainformoidun työotteen näkökulmasta. Jotta ihmisen trauma voidaan huomioida, tarvitaan tietoa trauman ja traumatisoitumisen syntyneeseen johtavista tekijöistä ja trauman vaikutuksesta yksilöön elämän eri vaiheissa.

Erilaisten trauman muotojen jälkeen käsitellään traumainformoitua työotetta yleisesti ja työntekijän näkökulmasta. Lopuksi tarkastellaan traumainformoitua työotetta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa Suomessa.

### 3.1 Trauma ja trauman oireet

Trauma voidaan määritellä kärsimystä aiheuttavaksi tapahtumaksi, joka vaatii ihmiseltä voimavarat ylittävää sopeutumista. Trauma vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti; se haavoittaa ihmisen autonomiaa, vaikuttaa vahvasti tunteiden säätelyyn ja aiheuttaa toivottomuutta. (Aalto-Setälä 2020.) Lähes jokainen meistä on elämänsä aikana kokenut jonkinlaisen trauman, oli se sitten yksittäinen traumatisoiva tapahtuma tai toistuva traumaattinen tapahtuma. Trauman vaikutukset jokaiseen ovat yksilölliset ja traumatisoituminen ilmenee ihmisissä eri tavalla. Esimerkiksi lapsuudessa koettu trauma voi ilmetä osalla vasta aikuisiällä. Psykkinen trauma syntyy sellaisessa tilanteessa, joka on poikkeuksellisen järkyttävä. Tilanne voi olla henkeä uhkaava tai katastrofaalinen. Traumaattinen tilanne voi olla esimerkiksi raiskaus, uhkaava tilanne työpaikalla tai koulussa tai läheisen kuolema. (YTHS 2019.)

Traumat jaetaan kahteen luokkaan: I- ja II- tyyppin traumaan. I- tyyppin traumalla tarkoitetaan yksittäistä traumaattista tapahtumaa, kuten esimerkiksi auto-onnettomuutta. II- tyyppin trauma syntyy toistuvasta traumaattisesta tapahtumasta tai useasta eri tapahtumasta. Tällaisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi toistuva lähisuhdeväkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö tai koulu- ja työpaikkakiusaaminen. (Maanmieli & Sarvela 2022, 46.) Traumaattinen kriisi voidaan jakaa neljään vaiheeseen: Sökkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Sökkivaiheessa ihminen ei vielä pysty käsittämään tapahtunutta ja saattaa jopa kieltää sen. Sökkivaiheen tapahtumia ei välttämättä muista jälkikäteen. Reaktiovaiheessa ihminen yrittää käsittää tapahtunutta. Miksi ja miten kaikki tapahtui? Reaktiovaiheessa voi ilmentyä myös ruumiillisia oireita, kuten esimerkiksi ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Käsittelyvaiheessa ihminen hyväksyy tapahtuneen, oireet vähenevät ja tapahtunutta ei ajattele välttämättä koko ajan. Tässä vaiheessa voi myös lukkiintua kriisireaktio ja muuttua psykkiniseksi häiriöksi, jolloin tarvitaan ammattilaisen apua. Uudelleen suuntautumisen vaiheessa ihminen toipuu ja on pystynyt käsittelemään tapahtuneen. (Lapin yliopisto 2022.)

Trauma oireilee monin eri tavoin. Trauma ei ole vain jotain mitä on tapahtunut menneisyydessä, vaan se vaikuttaa nykyhetkessä monilla eri tavoilla ja näkyy ihmisen arkipäiväisessä elämässä. (Hipp 2023, 16.) Trauman oireita voivat olla esimerkiksi muistiongelmia, tunteiden vaihtelu, ahdistus, masentuneisuus, pakkoajatukset, riippuvuudet, voimakkaat tunnereaktiot, takaumat, poissaolevuus tai traumasta muistuttavien asioiden välttely. Trauma voi näkyä myös esimerkiksi syömiseen ja nukkumiseen liittyvinä ongelmina, ihmissuhdeongelmina tai itseä koskevan havainnoinnin ja identiteetin ongelmina. Trauma vaikuttaa myös ihmisen turvallisuuden tunteen kokemiseen. Vaikka nykyinen ympäristö olisi turvallinen, voi traumatisoitunut silti kokea olonsa turvattomaksi ja uhatuksi. Traumatisoituminen vaikuttaa myös ihmisen minuuteen. Traumatisoituneella on usein paljon negatiivisia uskomuksia ja ajatuksia itsestään. Nämä negatiiviset uskomukset ja ajatukset vaikuttavat yleensä siihen, mihin uskaltaa ryhtyä ja kuinka paljon uskoo omiin kykyihinsä. Traumatisoitunut voi usein näiden uskomusten

vuoksi vähätellä omia kykyjään, tarpeitaan tai taitojaan. Nämä uskomukset ovat yleensä syvään juurtuneita ja niistä voi olla vaikea päästä eroon. Traumatisoitunut voi myös dissosioida. Dissosiaatio on mielen oma pakokeino silloin, kun fyysinen pakeneminen ei ole mahdollista. Dissosiaatio-oireita voivat olla esimerkiksi tietoisuuden kapeneminen, epätodellisuuden kokemus tai kokemus itsensä ulkopuolella olemisesta. (Hipp 2023, 16-18.)

Kun oireet pitkittyvät ja jatkuvat useammasta viikosta kuukauteen, puhutaan akuutista stressireaktiosta. Akuuttia stressireaktiota pidettiin ennen mielenterveyden häiriönä, mutta se on nykyään saanut Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksen ICD 11, eli se katsotaan terveyttä uhkaavaksi tekijäksi. (Maanmieli & Sarvela 2022, 46-47.). Traumaattinen stressi voi oireilla esimerkiksi voimakkaana ahdistuksena. Trauma oireileekin usein moninaisesti ja sillä on vaikutuksia kehoon ja mieleen. (Mielipalvelut 2022.) Traumaattinen kokemus vaikuttaa myös ihmisen autonomiseen hermostoon aiheuttaen häiriötilan, joka vaikuttaa muun muassa vireystilansäätelykykyyn sekä kykyyn säädellä tunteita. Traumatisoituneen ihmisen tyypillisiin oireisiin kuuluu korostunut riskinotto, itsetuhoisuus sekä tunne- ja impulssisäätelyongelmat. Uhri usein syyttää itseään ja häpeää tapahtunutta. (FitMind Psychotherapies 2022.)

THL:n vuonna 2018 toteuttaman maahanmuuttajiin kohdistuneen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perusteella 83 % maahantulleista pakolaisista kärsi traumasta. Traumatisoituminen vaihtelee yksilötasolla. Trauman kokemiseen vaikuttavat persoonallisuus, sukupuoli, resilienssi sekä ihmisen aikaisemmat kokemukset. (Aalto-Setälä 2020.)

### 3.2 Traumaperäinen stressihäiriö, PTSD

Pitkittyneitä oireita kutsutaan nimellä traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD. Käypähoito määrittelee traumaperäisen stressihäiriön siten, että potilas on kokenut poikkeuksellisen uhkaavan tai katastrofaalisen tapahtuman, joka todennäköisesti aiheuttaisi voimakasta ahdistuneisuutta kenelle tahansa. Tapahtumaan liittyvästi ilmenee jokin seuraavista: jatkuvat muistikuivat, hetkellisesti voimakkaat takauumat ja painajaisunet tai ahdistuneisuus oloissa, jotka muistuttavat koetusta tapahtumasta. Potilas myös pyrkii välttämään joutumasta oloihin, jotka muistuttavat tapahtumasta. Sekä potilaalla esiintyy vähintään toinen seuraavista: kykenemättömyys muistaa joitakin keskeisiä asioita tapahtumista tai jatkuvat psyykkisen herkistymisen ja ylivireyden oireet (Käypähoito 2022.)

Traumaperäisen stressihäiriön oireet luokitellaan yleensä kolmeen ryhmään: mieleentunkeutuvuus, välttely ja ylivireys. Mieleentunkeutuvuudella tarkoitetaan traumaattisen tapahtuman tahdosta riippumatonta pakottavaa ajattelua ja tilanteen läpikäymistä toistuvasti. Mieleentunkeutuvuudessa takauumaan liittyvät oireet voivat tuntua hyvin aidoilta, joka johtaa traumaattisen tilanteen elämiseen uudelleen. Välttely puolestaan voidaan nähdä

mieleentunkeutuvuuden vastakohtana, jolloin henkilö välttelee ajattelemasta tapahtunutta, sekä pyrkii välttämään tapahtumasta muistuttavia asioita. Lisäksi traumaperäiseen stressihäiriöön liittyy aina joko muistamattomuus liittyen johonkin keskeiseen tapahtumaan tai jatkuva psyykkinen herkistyminen ja ylivireys. (Aalto-Setälä 2020.) Traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivä saattaa kokea menettäneensä elämänsä hallinnan trauman seurauksena, eivätkä aikaisemmat selviytymiskeinot ole riittäviä. Kuitenkin oikeanlaisella traumatyöskentelyllä oireita ja sitä kautta uhrin elämää voi helpottaa. (Suomen EMDR- yhdistys 2022.)

Suomessa vaikean traumatilanteen kokee vuosittain noin 100 000 ihmistä, joista noin 20-30 prosentille kehittyy traumaperäinen stressihäiriö. Länsimaissa 35-90 % ihmisistä kohtaa elämänsä aikana traumatisoivan tilanteen, joka johtaa traumaperäiseen stressihäiriöön. Traumaperäiseen stressihäiriöön liittyy usein myös muita häiriöitä, kuten masennusta, jonka esiintyvyys traumaperäisen stressihäiriön yhteydessä on 80-95 %. Myös päihteidenkäyttö sekä ahdistuneisuus- ja persoonallisuushäiriöt ovat yleisiä traumaperäisen stressihäiriön liitännäishäiriöitä. (Aalto-Setälä 2020.)

### 3.3 Kompleksinen PTSD

Traumatisoituminen voi johtaa myös pysyvään persoonallisuuden muutokseen ja silloin puhutaan kompleksisesta PTSD:stä. Oireet vaikuttavat myös ihmisen minäkuvaan ja stressinsietokykyyn. Kompleksinen PTSD:ssä tunne- ja impulssisäätely muuttuu. Silloin ihmisellä on usein ongelmia säädellä tunteitaan, esimerkiksi vihan tunteita. Vaikutuksia on myös ajatteluun sekä käytökseen ja uhri voi olla itsetuhoinen. Myös riskienotto korostuu. Vaikutukset minäkäsityksen muutoksessa voivat näkyä tehottomuutena, häpeänä tai syyllisyytenä. Voi myös esiintyä fyysisiä oireita, kuten esimerkiksi erilaisia kiputiloja, suolistovaivoja tai sydän- ja keuhko-oireita. (Suomen EMDR-yhdistys 2022.)

Kompleksiseen PTSD:n liitetään myös yleensä muita psykiatrisia diagnooseja, kuten esimerkiksi persoonallisuushäiriö tai mielen jakautuminen eli dissosiaatiohäiriö (Trauma ja dissosiaatio 2022). Terveyskirjaston mukaan lievät dissosiativiset oireet ovat hyvin tavallisia ja niitä voi ilmetä esimerkiksi pitkään autolla ajaessa. Silloin ajamisesta voi suoriutua aivan hyvin, mutta samaan aikaan ajattelee jotain aivan muuta. Silloin toiminta ja havainnointi ja osa ajattelusta lohkoutuvat toisistaan erilleen. Traumaattisissa tapahtumissa mieli puolustaa itseään monin tavoin ja joissain tapauksissa mieli luo dissosiativisen tilan. (Terveyskirjasto 2021.)

### 3.4 Traumainformoitu työote

Traumainformoitu työote tarkoittaa yksilön traumat huomioivaa monialaista lähestymistapaa, joka pyrkii hahmottamaan ihmisen mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Se pyrkii näkemään yksilön mielenterveysongelmien taustalle, sen sijaan että tämä leimattaisiin sairaaksi. Traumainformoitu työote käsittää traumat ja traumatisoitumisen myös laajemmin

yhteiskunnallisesta näkökulmasta, eikä pelkästään yksittäisiä ihmisiä koskettavana asiana. (Maanmieli & Sarvela 2022, 24-30.) Traumainformoitu työote eroaa kuitenkin traumaterapiasta siten, että siinä ei ole tarkoitus käsitellä traumoja vaan nähdä yksilön nykyhetken ongelmat suhteessa hänen traumaattiseen historiaansa. (National association of Social Workers 2017.)

Traumainformoidun työtteen yhtenä periaatteena on luoda asiakkaalle sellainen turvallinen ympäristö, joka mahdollistaa turvallisuuden, valinnan mahdollisuuden, yhteistyön ja voimaantumisen yli erilaisten hoitomuotojen, jotta asiakkaat voivat kokea terveellisiä ihmissuhteita. Traumainformoidun työtteen omaava työntekijä ymmärtää, miten yleisiä traumat ovat sekä sen, että väkivalta ja hyväksikäyttö tai kaltoinkohtelu vaikuttavat psykososiaaliseen kehitykseen sekä yksilön selviytymismetodeihin. Työotteessa keskitytään asiakkaan vahvuuksiin sekä terveellisten taitojen kehittämiseen. Tärkeää on ajattelutavan muutos ”Mikä sinussa on vikana”- ajattelusta ”Mitä sinulle on tapahtunut?”- ajatteluun. (National association of Social Workers 2017.)

SAMSHAn (2014) mukaan traumainformoidun työtteen tärkeimmät elementit ovat turvallisuus, luotettavuus ja avoimuus, vertaisuus, yhteistyö ja vastavuoroisuus, oma ääni sekä valinta, voimaantuminen ja kulttuuristen, historiallisten sekä sukupuoleen liittyvien asioiden tunnistaminen. SAMSHAn traumainformoidun työtteen oppaassa kerrotaan myös, että traumainformoitu työote perustuu neljään perusolettamukseen. Nämä neljä perusolettamusta ovat perustietämys traumoista, kyky tunnistaa trauman oireita, organisaatio noudattaa traumainformoidun työtteen periaatteita toiminnoissaan sekä niin työntekijöiden, kuin asiakkaiden uudelleen traumatisoitumisen estäminen. (SAMSHA 2014.)

Traumojen perustietämyksellä tarkoitetaan sitä, että ymmärretään miten trauma voi vaikuttaa esimerkiksi perheisiin, yhteisöihin ja yksilöihin. Ihmisten kokemuksia ja käytöstä ymmärretään tutkiessa erilaisia selviytymisstrategioita, tapahtuipa trauma sitten menneisyydessä tai nykyhetkessä. Ymmärretään myös, että traumalla on osansa mielenterveys- ja päihdeongelmissa. Ihmiset joko organisaatiossa tai systeemissä osaavat tunnistaa trauman merkkejä tai oireita. Myös organisaatiolla on tärkeä rooli traumainformoidussa työtöteessä. Organisaation tulee toiminnassaan noudattaa traumainformoidun työtöteen periaatteita ja kouluttaa henkilöstö käyttämään työtöteä oikein. Organisaatio integroi ymmärryksen siitä, että traumaattiset kokemukset vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti. (SAMSHA 2014.)

Traumainformoitu työote pitää sisällään traumatietoisuuden lisäksi myös tietoisuuden ACE-kokemuksista. ACE-kokemuksilla tarkoitetaan lapsuudessa tapahtunutta lapsen kehitykseen negatiivisesti vaikuttavaa tapahtumaa, esimerkiksi lapsen laiminlyöntiä, väkivallan kokemista tai näkemistä tai vanhempien eroa. ACE-tietoisuudella tarkoitetaan sitä, että työntekijä ymmärtää lapsuudenajan haitallisten kokemusten vaikutuksen yksilön kokonaisvaltaiseen

hyvinvointiin. ACE-tietoisuus on myös ymmärrys lapsuudenajan myrkyllisestä stressistä ja siitä, miten se voi vielä aikuisenakin vaikuttaa ihmisen kehossa kasvattaen riskiä moneen somaattiseen tai psyykkiseen sairauteen. ACE-kokemuksilla eli lapsuudenajan haitallisilla kokemuksilla on todettu olevan kauaskantoisia vaikutuksia yksilön terveyteen. (Hedman 2022; Kuvajainen 2023, 224-225.)

Traumainformoitu työote on hiljalleen yleistynyt eri puolilla maailmaa. Esimerkiksi Skotlannissa traumainformoidusti pyritään työskentelemään jo koko ihmistyön kentällä. Suomessa sosiaali- ja terveydenhoitoalalla yksiköt ovat eriarvoisissa asemissa traumainformoidun työskentelyn suhteen. Muutamat yksittäiset yksiköt ovat jo ottaneet käyttöön traumainformoidun työskentelymallin, mutta haasteena voidaan nähdä systeeminen muutos, jossa eri asiakaspolkujen kaikki yhteistyökumppanit sitoutuvat yhdessä traumainformoituun työskentelyyn. (Maanmieli & Sarvela 2022, 24-33.)

Muutos traumainformoituun lähestymistapaan lähtee kuitenkin jo rakenteelliselta tasolta. Traumainformoidussa lähestymistavassa pyritään rakentamaan turvallista ekososiaalista hyvinvointia ja mielenterveyttä vaalivia yhteisöjä sekä ympäristöjä, joissa kaikkien luonnolliset korjaavat kokemukset mahdollistuisivat. Muutos traumainformoituun vaatii eri alojen ammatillisilta yhteistyökykyä. Pyritään luomaan sellaisia palveluita, joilla voimme paremmin tukea traumatisoituneita. Palveluissa tulisi huomioida oikeudenmukaisuus sekä tasavertaisuus. (Sarvela 2023, 35-39.)

#### 4 Työttömyys ja pitkäaikaistyöttömyys

Suomessa työttömyys on kääntynyt tilastoissa laskusuuntaan. Kaikkein pisimpään vailta työtä olleiden työttömyysputkia parantunut työllisyys ei ole kuitenkaan onnistunut katkaisemaan. Päinvastoin niiden määrä on loivassa kasvussa. (Vihanta 2022.)

Tässä luvussa käsitellään työtä ja työttömyyttä. Luvussa keskitytään erityisesti pitkäaikaisyöttömyyteen, sillä opinnäytetyön toimeksiantajana toimivan Outokummun kaupungin työllisyyspalveluiden asiakaskunnassa painottuu erityisesti pitkäaikaistyöttömyys. Luvussa tarkastellaan työtä ja työttömyyttä myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Lopuksi käsitellään pitkäaikaistyöttömyyden vaikutuksia yksilön terveyteen ja mielenterveyteen.

##### 4.1 Työn ja työttömyyden käsitteet

Työelämässä tarvitaan työvoimaa. Työvoimaksi lasketaan kaikki 15-74-vuotiaat, jotka ovat joko työssä tai työttömiä. Työttömyyden käsite vaihtelee sen mukaan, miten sitä tilastoidaan. Yleisesti työtön määritellään henkilönä, joka on työtä vailta. EU-maiden vertailussa Suomen

työllisyysaste on hyvä, 72,1 prosenttia. Kaikkien EU-maiden työllisyysasteen keskiarvo on 68,1%. (Eva 2021, 4-7.)

Pitkäaikaistyöttömiksi luetaan henkilöt, jotka ovat olleet työtä vailla 12 kuukautta tai pidempään. Pitkäaikaistyöttömyys koskettaa erityisesti ikäänntyneitä, sekä niitä työhakijoita, joilla on matala koulutustaso. Pitkäaikaistyöttömyys nähdään riskinä paitsi henkilön ammattiosaamiselle, myös laajemmille ongelmille, kuten syrjäytymiselle yhteiskunnasta. (Tilastokeskus 2022.)

Työttömyys selittyy monenlaisilla tekijöillä. Työttömyyden lajeja ovat esimerkiksi kausityöttömyys, suhdannetyöttömyys, kitkатыöttömyys ja rakenteellinen työttömyys. Kausityöttömyydestä puhutaan, kun henkilö on vailla työtä vuodenajan vaihteluista johtuen. Kausityöttömyys koskettaa erityisesti tiettyjä aloja, kuten kalastusta, maataloutta ja puutarhanhoitoa. Suhdannetyöttömyys puolestaan on historiallisesti ollut Suomessa työttömyyden päätyyppi. Se voidaan määritellä lamakausiin ja laskusuhdanteisiin linkittyväksi työttömyyden muodoksi, joka koskettaa eri toimialoja eri aikaan. Kitkатыöttömyyttä syntyy, kun työtön käytettävissä oleva työvoima ja avoimet työpaikat eivät kohtaa, tai kohtaavat viiveellä. Rakenteellisesta työttömyydestä puhutaan, kun on edellä mainittuja työttömyyden lajeja selkeämmin kyse merkittävistä yhteiskunnallisista muutoksista työvoiman kysynnässä ja tarjonnassa. (Koistinen 2014, 176-177.)

Yksi työttömyyden erityisryhmä on NEET-työttömät (Not in Employment, Education or Training) eli nuoret 15-24-vuotiaat kouluttamattomat työttömät. Heitä oli Suomessa vuoden 2020 tilastojen mukaan noin 13 000 henkilöä. NEET-nuorten haasteena voidaan nähdä syrjäytymisriski ja erilaiset mielenterveys- ja päihdeongelmat. Tähän ryhmään kohdennetaan Suomessa monenlaisia hankkeita erityisesti koulutukseen liittyen, mutta palvelujärjestelmä näyttäytyy usein pirstaleisena siitä syystä, että rahoitus hankkeille tulee eri kanavista eikä yhtä hankkeita koordinoivaa tahoa ole. (Tapanainen 2021.)

Vähemmän näkyviä työttömyyden muotoja ovat piilotyöttömyys ja vajaatyöllisyys. Piilotyöttömyyden tarkoitetaan niitä henkilöitä, jotka etsivät työtä ja ovat halukkaita vastaanottamaan työtä, mutta eivät ole ilmoittautuneet työttömiksi työnhakijoiksi. Syynä piilotyöttömyydelle voidaan nähdä esimerkiksi työttömyyden koettu leimaavuus ja yleinen heikko työllisyystilanne. Piilotyöttömiksi määritellyt henkilöt saattavatkin ilmoittautua työnhakijoiksi siinä vaiheessa, kun yleinen työllisyystilanne paranee. Vajaatyöllisyydestä puhutaan silloin, kun henkilö vasten omaa tahtoaan työskentelee osa-aikaisesti. (Koistinen 2014, 178.)

Euroopan maiden välisessä vertailussa Suomen sosiaaliturvajärjestelmä näyttäytyy kattavana ja työllisyyteen kannustavana. Sen haasteena voidaan kuitenkin nähdä erilaisten etuuksien ja palveluiden yhteensovittaminen niin, että yksilön saama hyöty, merkityksellisyys ja oikea-aikaisuus toteutuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Vuonna 2022 julkaistusta Valtioneuvoston

Eri poluilla työllisyyteen-tutkimuksesta käy ilmi, että pitkään työttömänä olleet työnhakijat ovat eriarvoisessa asemassa sen suhteen, millaisia työllistymistoimenpiteitä heihin kohdistetaan. Eniten panostetaan nuoriin ja niihin pitkäaikaistyöttömiin, joiden katsotaan voivan vielä palata työelämään. Kriittisenä pidettiin sitä vaihetta, kun ansiosidonnainen työttömyysetuus päättyy ja työnhakija siirtyy vähimmäisturvan piiriin. Tässä vaiheessa työnhakijan saama palveluvalikoima on sidoksissa palveluntarjoajan resursseihin, eikä oikeus palveluihin ole välttämättä yhtä kattava kuin etuuksissa. (Valtioneuvosto 2022.)

#### 4.2 Työttömyys yhteiskunnallisena ilmiönä

Työ ja hyvinvointi nähdään usein toisiinsa linkittyvinä asioina. Työ voidaan nähdä laajemminkin sosialisatioprosessina, jossa ansiotyö vaikuttaa melkein kaikkiin elämän osa-alueisiin. Työn kautta jäsennetään usein esimerkiksi kotikasvatusta, elämänarvoja ja elämänrytmiä. Työelämän tarpeet määrittävät, millaista sisältöä peruskoulussa ja ammatillisessa koulutuksessa tarjotaan. Yhteiskunnan ylläpitämät palvelut ovat pitkälti sidoksissa ansiotyöjärjestelmään. Ansiotyöhön osallistuminen, tai siitä ulkopuolelle jääminen syystä tai toisesta vaikuttaa merkittävästi yksilön osallisuuden yhteiskunnan jäsenenä. (Koistinen 2014, 245-246.) Työttömyys heikentää yksilön mahdollisuuksia edistää omaa osallisuutta yhteiskunnassa. Osallisuuden edistämisen tekijöinä on nähty muun muassa kohtuullinen toimeentulo, erilaiset palvelut ja mahdollisuus niiden käyttämiseen, sekä osallistuminen toimintaan, jossa on mahdollista luoda yhteyksiä muihin henkilöihin. Muina tärkeinä tekijöinä voidaan pitää yksilön mahdollisuutta päättää omista asioistaan, sekä elämän ennakoitavuutta ja hallittavuutta. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari, Keto-Tokoi 2017, 25.)

Työvoimapalveluilla, joita ovat työvoimakoulutus, työnvälitystoiminta ja työllisyyden edustaminen, pyritään edistämään yksilön mahdollisuuksia työllistyä. Työvoimapalvelut ovat kuitenkin vain yksi osa laajempaa työvoimapolitiikkaa, jonka tavoitteena on suojella työntekijöitä taloudellisilta ja sosiaalisilta riskeiltä, kehittää työvoiman ammattitaitoa ja mahdollistaa työntekijöiden osallistuminen, hyvinvointi ja oikeudenmukainen palkkaus. Työvoimapolitiikan toimintajärjestelmät koostuvat työvoimapalveluiden lisäksi työsuhdepolitiikasta, palkka- ja työaikapolitiikasta, työsuojelusta ja työterveystoiminnasta, työttömyyteen ja työsuhteeseen perustuvasta sosiaaliturvasta, sekä työympäristön kehittämisestä. (Koistinen 2014, 16.) Vuoden 2021 maaliskuussa alkoi valtakunnallinen työllisyyden kuntakokeilu, johon myös tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimiva Outokummun työllisyyspalvelut osallistuu. Kuntakokeilun tarkoituksena on siirtää työvoimapolitiikkaa valtiolta kunnille ja edistää siten palveluiden vaikuttavuutta sovittamalla yhteen valtion ja kuntien osaamista, palveluita ja resursseja. (TEM 2022.)

### 4.3 Työttömyys ja mielenterveys

Työttömyys vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksista käy ilmi, että työttömien henkilöiden sekä terveys että mielenterveys ovat heikkommat, kuin työssäkäyvillä. Marie Jahodan luoman piilevän deprivatiomallin mukaan työttömien mielenterveyteen vaikuttavat sellaiset asiat, joita heiltä puuttuu verrattuna työssäkäyviin. Näitä ovat esimerkiksi työn tarjoama sosiaalinen kanssakäyminen, päivärytmi, työn tuoma arvostuksen ja merkityksellisyyden tunne, sekä kannustaminen aktiivisuuteen. (Reini, Forsman, Wahlbeck 2018.)

Työttömyyden ja terveyden suhteesta on myös tuoretta tutkimustietoa. Sosiaalitieteiden tohtorikoulutettava Liina Junna (2022, 33) osoittaa väitöstutkimuksessaan, että työttömyys vaikuttaa merkittävästi sekä fyysiseen terveyteen, että mielenterveyteen. Erityisesti pitkittynyt työttömyys vaikuttaa negatiivisesti henkilön mielenterveyteen, sillä se koskettaa myös yksilön taloudellisia ja psykososiaalisia suhteita. Lyhyemmissä työttömyysjaksoissa vaikutus tuloihin ja sosiaalisiin suhteisiin ei ole niin merkittävä. Toisaalta altistuminen työttömyydelle nuorena aikuisena lisää todennäköisyyttä mielenterveyden ongelmille myöhemmin keski-iässä (Reini ym. 2018).

Terveys ja työttömyys ovat toisiinsa sidoksissa monella tasolla. Mielenterveyteen ja alkoholiin liittyvät terveyshaitat näyttäisivät pitkittävän työelämään siirtymistä. Lisäksi muut kuin alkoholiperäiset sairaudet ja vammat heikentävät mahdollisuuksia työllistyä. Työttömyys itsessään nostaa merkittävästi riskiä menehtyä alkoholiperäiseen sairauteen. Paitsi varsinainen työttömyys, myös epävarma työllisyystilanne tai riski työpaikan vähennystarpeesta voidaan kokea ahdistavana ja sillä voi siten olla negatiivisia vaikutuksia yksilön terveyteen. (Junna 2022, 52-55).

### 4.4 Traumojen vaikutus työkykyyn

Kuten aikaisemmissa luvuissa on käynyt ilmi, traumat ja traumatisoituminen vaikuttavat lähes jokaiseen osa-alueeseen trauman kokeneen ihmisen elämässä. Käypähoito määrittelee, että akuutti stressihäiriö saattaa heikentää työkykyä oireiden keston ajan, mutta se tuskin aiheuttaa sairauspoissaolon tarvetta koko kuukaudeksi. Normaalin toiminnan ja työhön paluun tukeminen ovat tärkeä osa stressihäiriön hoitoa. Kuitenkin, jos traumaperäinen stressihäiriö on vaikeaoireinen, saattaa se heikentää työkykyä huomattavasti ja pitkäaikaisesti. Työ- ja toimintakyvyn täysi palautuminen on ongelmallisempaa tilanteissa, joissa asiakas kärsii samanaikaisesti myös muista oireista, esimerkiksi masennuksesta, päihderiippuvuudesta, ahdistuneisuudesta tai persoonallisuushäiriöstä. Silloin toipuminen saattaa ensisijaisesti riippua muun oireen tai häiriön hoidon tuloksesta. (Käypähoito 2022.)

Työkykyyn saattavat myös vaikuttaa alentavasti traumaperäisen stressihäiriön tyypilliset oireet. Traumatisoituneelle on tyypillistä, että järkyttävä tapahtuma palaa mieleen esimerkiksi

takaumina ja myös univaikeudet ovat yleisiä. Traumasta muistuttavat paikat tai asiat koetaan yleensä ahdistavina ja niitä saatetaan yrittää vältellä. Tämä voi vaikuttaa työkykyyn huomattavasti. Usein myös muiden ihmisten seurassa voi olla vaikeaa olla ja muut ihmiset voivat tuntua jopa pelottavilta. Traumatisoitunut voi olla myös jatkuvasti jännittyneessä tilassa ja säikähtää helposti erilaisia asioita. Joskus psyykinen stressi voi aiheuttaa myös fyysisiä vaivoja, kuten esimerkiksi erilaisia kiputiloja tai vatsavaivoja. (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2022.)

Ajatellen kaikkia näitä edellä mainittuja oireita, niillä voi olla todella suuri vaikutus traumatisoituneen ihmisen arkipäiväiseen elämään ja ne voivat siten vaikuttaa myös työkykyyn ja mahdollisuuksiin pärjätä työelämässä. Oikeanlaisella hoidolla tai kuntoutuksella traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivä voi kuitenkin kuntoutua täysin työelämään. (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2022.)

## 5 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä traumatietoisuutta, sekä ymmärrystä asiakkaan mahdollisen haitallisen käytöksen takana. Opinnäytetyön kehittämistehtävän tarkoituksena oli tuottaa tietopaketti traumainformoidun työotteen hyödyntämisestä pitkäaikaistyöttömien kanssa työskenteleville. Opinnäytetyöprosessin aikana pyrittiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla löytämään ajantasaista tietoa sekä tutkimuksia traumainformoituun työotteeseen liittyen. Tiedon, tutkimusten sekä sähköisen kyselyn perusteella koottiin tietopaketti yhteistyökumppanille.

Kirjallisuuskatsausta ohjannut tutkimuskysymys oli: Miten hyödyntää traumainformoitua työotetta työttömien työnhakijoiden parissa työskenneltäessä?

## 6 Opinnäytetyön toteutus

Tämä opinnäytetyö on muodoltaan tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa työelämäkumppanina toimi Outokummun kaupungin työllisyyspalvelut. Käytetyt tutkimusmenetelmät olivat laadullisia. Menetelmiksi valikoituivat kuvaileva kirjallisuuskatsaus sekä sähköinen kysely, joka oli suunnattu Outokummun kaupungin työllisyyspalveluiden työntekijöille. Tutkimusten tulosten perusteella koottiin tietopaketti traumainformoidusta työotteesta.

Opinnäytetyön idea syntyi kiinnostuksesta traumainformoituun työotteeseen, sekä kokemuksiin sen tarpeesta työttömien työnhakijoiden parissa työskenneltäessä, jossa työttömyyden taustalta saattaa löytyä monenlaisia vaikuttavia tekijöitä. Erityisesti haluttiin tuottaa tietoa traumainformoidusta työotteesta pitkäaikaistyöttömien ja muiden vaikeasti työllistyvien

parissa työskentelyn tueksi, sillä myös pitkittynyt työttömyys vaikuttaa tutkitusti yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Ideaa tietopaketauksesta ehdotettiin opinnäytetyön työelämäedustajalle Outokummun työllisyyspalveluihin, jossa tunnistettiin tarve traumainformoidulle työotteelle ja siihen perehtymiseen. Suunnitteluvaiheessa käytiin vuoropuhelua opinnäytetyön tekijöiden, opinnäytetyön ohjaajan ja työelämäkumppanin edustajan kesken siitä, minkälaisilla menetelmillä parhaiten saavutettaisiin haluttu lopputulos. Näiden keskustelujen pohjalta päädyttiin valitsemaan tutkimusmenetelmiksi sähköinen kysely ja kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

Opinnäytetyön tietoperustan laatiminen perehdytti aiheeseen ja toimi hyvänä pohjana tutkimustyölle kuvailevaa kirjallisuuskatsausta varten. Opinnäytetyön kehittämistyönä syntyneitä tietopaketteja ohjasi sähköinen kysely, joka oli suunnattu Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille. Erillistä tutkimuslupaa ei opinnäytetyötä varten tarvittu, sillä työ oli toimeksianto ja sähköiseen kyselyyn osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen.

#### 6.1 Sähköinen kysely Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille

Opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä sähköistä kyselyä (Liite 1). Kysely toteutettiin Microsoft Formsilla. Forms-sovellukseen päädyttiin, koska se oli tämän opinnäytetyön tekijöille tuttu ja siihen oli helppo pääsy. Alustana Forms vastasi myös kyselyn tarpeisiin, kun haluttiin toteuttaa anonyymi kysely, johon vastaaja pääsee helposti osallistumaan ajasta ja paikasta riippumatta. Linkki kyselyyn saatekirjeineen (Liite 2) lähetettiin kymmenelle Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijälle sähköpostilla lokakuussa 2022. Kyselyn kohderyhmänä olleet vastaajat toimivat Outokummun työllisyyspalveluissa nimikkeillä asiakasvastaava, kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja ja hanketyöntekijä. Vastaamisajaksi määritettiin ensin 1,5 viikkoa, mutta vähäisen vastaajamäärän vuoksi kyselyä päätettiin jatkaa vielä kahdella viikolla, jotta tavoitettaisiin mahdollisimman monta vastaajaa.

Kyselyillä voidaan tutkia erilaisia ilmiöitä ja aiheita. Niitä käytetään yleisemmin kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen yhteydessä aineistonkeruun menetelmänä. Kysely voi sopia kuitenkin myös laadulliseen tutkimukseen. Kyselyä luotaessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mitä kysytään. Kysymysten tulee olla suoraan suhteessa tutkimuksen viitekehukseen ja kysymysten pitää olla ongelmanasettelun kannalta tärkeitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.) Jotta kyselyä voidaan käyttää tutkimuksellisenä menetelmänä, vaaditaan myös riittävästi aiempaa tietoa tutkittavasta aiheesta. Tällöin kyselyn vastausten luotettavuutta on helpompi arvioida. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2015, 122.) Kyselyyn valittiin pääasiassa avoimia kysymyksiä, sillä kyselyllä haluttiin kartoittaa työntekijöiden omia ajatuksia traumainformoituun työotteeseen liittyen. Kysely haluttiin pitää lyhyenä, jotta tavoitettaisiin mahdollisimman monta vastaajaa ja saataisiin vastauksia tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisiin asioihin.

Sähköisellä kyselyllä kartoitettiin Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöiden ennakkokäsityksiä traumainformoidusta työotteesta, sekä toiveita kehittämistyönä toteutettavan tietopaketin sisällöstä. Kyselyllä tavoitettiin hieman alle puolet kyselyn kohderyhmästä, kokonaisuudessaan kyselyyn vastasi neljä henkilöä. Sisällönanalyysi toteutettiin teoriaohjaavasti. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä analyysiyksiköt poimitaan aineistosta, mutta niiden valinta ohjaa aikaisempi tieto tutkittavasta aiheesta. Sisällönanalyysi aloitettiin tutustumalla aineistoon huolellisesti. Tämän jälkeen aineisto redusointiin eli pelkistettiin. Pelkistämisen jälkeen aineisto klusteroitiin eli ryhmiteltiin. Lopuksi aineisto abstrahoitettiin eli luotiin teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109, 122.) Abstrahointivaiheessa huomioitiin teoriaohjaava ote siten, että käytetyt käsitteet luotiin aiempaa tietoa tutkimuskysymyksen temasta hyödyntäen.

Kyselyn tulosten raportoinnissa käytettiin suoria lainauksia kyselyn vastauksista. Kyselyn vastauksista selvisi, että traumainformoitu työote oli käsitteenä entuudestaan melko vieras kyselyyn vastanneille. Merkittävä osa vastaajista ei ollut kuullut aikaisemmin traumainformoidusta työotteesta. Ne vastaajat, joille traumainformoitu työote oli entuudestaan tuttu, kertoivat myös käyttäneensä traumat huomioivaa työtettä työskentelyssään työttömien työnhakijoiden parissa.

En ole asiaan syvemmin perehtynyt, mutta huomaan toimivani traumainformoidulla työotteella. Minulle on tärkeää nähdä ihminen kokonaisena tarinoineen ja uskon, että vain siten toimimalla voin auttaa työllistymiseen liittyvissä asioissa.

Sähköisen kyselyn vastauksista selvisi myös, että Outokummun työllisyyspalveluiden asiakas-kunta on kirjoltaan laajaa. Asiakasprofiileja on laidasta laitaan ja kaikista ikäluokista työikäisyyden puitteissa. Syyt työttömyyden taustalla nähtiin moninaisina. Jokainen asiakastapaus nähtiin yksilöllisenä. Monella asiakkaalla nähtiin myös monenlaisia ongelmia työttömyyden taustalla, kuten päihteidenkäyttöä.

Työllistymisen esteitä voi olla esim. ikä, tausta, työkokemuksen puute, koulutuksen puute, työelämästä joutunut pitämään taukoa ja uudestaan työllistyminen haastavaa, päihdeongelmat, mielenterveyden haasteet, terveydelliset haasteet. Laaja kirjo erilaisia tilanteita.

Kyselyn vastausten perusteella tietopaketilta toivottiin erityisesti perustietoa traumainformoidusta työotteesta, sillä se ei ollut vastaajille entuudestaan tuttu. Keskeisten käsitteiden lisäksi toivottiin tietoa siitä, miten traumainformoitua työtettä voidaan soveltaa käytännön asiakastyössä.

## 6.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tämän opinnäytetyön kehittämistyön toiseksi laadulliseksi menetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen avulla tarkoituksena oli etsiä ajantasaista tietoa liittyen tutkimuskysymykseen, ja saatujen tietojen perusteella tuottaa työelämäkumppanille tietopaketti traumainformoidusta työotteesta työttömien työnhakijoiden parissa työskennellessä.

Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisin kirjallisuuskatsauksen muoto, ja sitä käytettiin myös tässä opinnäytetyössä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sallii laajojen aineistojen käytön, eikä aineiston valintaa rajoiteta metodisilla säännöillä. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta onkin pidetty niin sanottuna yleiskatsauksena. (Salminen 2011, 12.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa vielä kahteen eri muotoon: narratiivinen ja integroiva katsaus. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on menetelmiltään kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto. Sen avulla voidaan saavuttaa laaja kokonaiskuva tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta, ja toisaalta jäsentää esimerkiksi käsiteltävän aiheen historiaa. Narratiivisella otteella voidaan poimia eri lähteistä yksittäisiä tietoja, jotka menetelmää apuna käyttäen järjestetään kronologisesti eteneväksi, helppolukuisiksi tuotokseksi. (Salminen 2011, 12-13.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta ja koko prosessia ohjaa tutkimuskysymys. Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymyksenä oli: Miten hyödyntää traumainformoitua työtettä työttömien työnhakijoiden parissa työskennellessä? Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella pyritään selvittämään, mitä tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä jo tiedetään, mitkä ovat keskeiset käsitteet ja mitä niiden suhteesta toisiinsa tiedetään. Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella voidaan karvoittaa tutkittavan aiheen teoreettista viitekehystä, kehittää teoriaa tai esittää tutkittavaan aiheeseen liittyvää tietoa. (Kangasniemi ym. 2013.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen sekä tiettyjen hakusanojen avulla etsittiin ajantasaista tietoa opinnäytetyön aiheeseen liittyen.

Aineistoa kerätessä sisäänotto- ja poisjättökriteerit tulee määritellä tarkasti. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) on kuvattu kirjallisuuskatsauksessa aineiston valintaa ohjaavat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Kirjallisuuskatsauksen aineiston haku aloitettiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien laatimisella, jotka kuvataan tarkemmin taulukossa 1. Valittavien tutkimusten tuli olla joko suomen- tai englanninkielisiä julkaisuja. Valittavien aineistojen tuli olla joko tieteellisiä tutkimuksia tai julkaisuja. Tutkimuksen ulkopuolelle jäivät opinnäytetyöt sekä ei-tieteelliset julkaisut. Aineiston tuli myös vastata tutkimuskysymykseen.

Aineistoa etsiessä hakukoneina käytettiin Googlea, Finnaa ja Google Scholaria, joiden kautta löydettiin hakukriteerit täyttäviä julkaisuja. Hakusanoina käytettiin seuraavia hakusanoja:

traumainformoitu työote, traumainformoitu, traumainformoitu lähestymistapa, traumainformed care, traumainformed approach sekä työttömyys + mielenterveys. Aineistoksi hyväksyttiin kolme eri julkaisua.

Sisäänottokriteerit	Poisjättökriteerit
Julkaisukieli suomi tai englanti	Julkaisukieli jokin muu, kuin suomi tai englanti
Tieteellinen julkaisu tai tutkimus	Opinnäytetyö tai ei- tieteellinen julkaisu
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Enintään 10 vuotta vanhat tutkimukset	Yli 10-vuotta vanha tutkimus

Taulukko 1: Sisäänotto- ja poisjättökriteerit

### 6.3 Valittujen aineistojen kuvaus ja arviointi

Kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin kolme julkaisua. Julkaisuista kaksi oli suomenkielisiä ja yksi englanninkielinen. Kaikki valitut aineistot on julkaistu vuosien 2014 ja 2021 välillä. Ensimmäinen aineistoon valittu teos oli Kiira Kolehmainen kirjoittama maisterintutkielma Asiakkaan trauma sosiaalityön kysymyksenä- näkökulmana ammatillinen toimijuus vuodelta 2021. Tutkielman tarkoituksena oli tutkia kvalitatiivisen haastattelun avulla sosiaalityöntekijöiden näkemyksiä asiakastyössä ilmenevästä traumasta. Tutkielman tarkoituksena oli tuoda näkyväksi sitä, että trauma on suoraan tai välillisesti esillä sosiaalityön arjessa. Tutkielmassaan Kolehmainen tuli muun muassa siihen lopputulokseen, että trauman ja traumatisoitumisen oireiden tunnistaminen ja traumatietoisuuden lisääminen sosiaali- ja terveysalalla on tärkeää. (Kolehmainen 2021.)

Aineistoon hyväksyttiin myös Kati Sarvelan ja Elisa Auvisen toimittama kirja Yhteinen kieli- traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen, joka on julkaistu vuonna 2020. Kirjassa perehdytään traumainformoidun työotteen periaatteisiin ja taustaan. Kirjan kirjoittajien näkemyksenä on, että kaikki ihmiset, niin työntekijät kuin asiakkaatkin, tarvitsevat tietoa sekä työkaluja traumatietoisuuden kulttuurin luomiseksi. Kirjassa perehdytään erilaisiin traumainformoidun työotteen malleihin, kuten esimerkiksi HEARTS-malliin, joka on käytössä San Franciscolaisissa kouluissa. Myös teoriat, jotka vaikuttavat traumainformoidun työotteen taustalla, kuten esimerkiksi polyvagaaliteoria, käydään kirjassa läpi.

Kolmas aineistoon hyväksytty teos on Substance abuse and Mental health services administrationin (SAMSHA) vuonna 2014 julkaistu teos SAMSHA´s concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. Teoksen tarkoituksena on luoda toimiva konsepti traumainformoidusta työtteesta. Teoksessa määritellään muun muassa käsitteet traumaattinen stressi ja trauma sekä traumainformoidun työtteen kuusi pääperiaatetta ja neljä perusolettamusta.

Opinnäytetyöhön valitut aineistot käsiteltiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä hyödyntäen. Valitut aineistot luettiin huolellisesti läpi ja tutkimuskysymykseen vastaavat kohdat korostettiin. Vastauksista syntyi kolme selkeää kategoriaa, joiden perusteella vastaukset luokiteltiin. Kategoriat ovat 1) Traumainformoidun työtteen periaatteet ja perusolettamukset, 2) traumainformoidun työtteen malleja ja 3) muutos traumainformoituun työtteeseen. Saadut vastaukset taulukoitiin alkuperäisessä muodossaan, jonka jälkeen ne pelkistettiin.

Aineistoa ja niiden sisältöä tarkasteltiin trauman ja traumainformoidun työtteen näkökulmasta. Selvitettiin traumainformoidun työtteen perusteita, periaatteita sekä sitä, miten sitä voi soveltaa työttömien työnhakijoiden kanssa työskennellessä.

## 6.4 Tulokset

Tässä luvussa käsitellään tuloksia, jotka on saatu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Etisittäessä vastausta tutkimuskysymykseen, miten hyödyntää traumainformoitua työtettä työttömien työnhakijoiden parissa työskennellessä, monessa yhteydessä korostettiin traumatietoisuuden sekä traumainformoidun työtteen tärkeyttä.

Teoksissa trauma määriteltiin vakavaksi yhteiskunnalliseksi ilmiöksi, hyvinvointimme rapauttajaksi sekä kansanterveytemme suureksi uhaksi, johon ei ole riittävän aktiivisesti suunnattu resursseja. Traumainformoituun työtteeseen liittyen teoksissa kuvattiin muun muassa erilaisia periaatteita, perusolettamuksia sekä muutamia traumainformoidun työtteen malleja, joita on käytössä eri puolilla maailmaa.

### 6.4.1 Ajatuksia traumaista ja traumainformoidusta työtteesta

Tutkimuksessaan Kolehmainen (2021) määritteli traumainformoidun työtteen niin, että siinä ollaan hereillä sen mahdollisuuden suhteen, että asiakkaalla voi olla traumaattisia kokemuksia, jotka vaikuttavat hänen ajatteluunsa ja toimintaansa. Traumainformoidulla otteella pyritään pitämään tämä mahdollisuus mielessä ja tarkastella omaa ammatillista toimintaa sekä palvelukenttää tämän tiedon valossa asiakkaan ja tämän läheisten edun, mutta myös työntekijöiden työhyvinvoinnin nimissä. (Kolehmainen 2021.)

Sarvela (2020, 14) siteeraa kirjassaan traumaspesialisti Bessel Van Den Kolkin ajatuksia traumasta. Van Den Kolk on sanonut, että trauma ei ole vain tapahtuma, joka tapahtui joskus menneisyydessä; se on myös jälki, jonka tämän tapahtuman kokemus on painanut henkilön mieleen, aivoihin ja kehoon. Tämä jälki ilmenee monin tavoin, kuten autonomisen hermoston yli- tai alivireytenä ja kognitiivisina häiriöinä. Trauma vaikuttaa radikaalisti terveyteen, hyvinvointiin, oppimiseen ja käyttäytymiseen eli siihen, kuinka ihminen toimii tässä hetkessä. (Sarvela 2020, 14.)

Psyykkisellä traumalla on yhteys muun muassa mielenterveys- ja sosiaalisiin ongelmiin sekä moniin eri kroonisiin sairauksiin. ACE-tutkimuksen kirjoittajien Felittiin ja Andan mukaan lapsuudenajan haitallisten kokemusten ja aikuisuuden tunnetilojen, terveysriskien, sairastavuuden, seksuaalisen käyttäytymisen, vammautumisen ja terveydenhuollon kulujen välillä on olemassa suora yhteys. Traumainformoidulla järjestelmällä pyritään rakentamaan kustannustehokkaampia ja inhimillisempiä toimintatapoja- ja kulttuureja. Tämä tapahtuu havaitsemalla sekä hoitamalla ongelmiamme juurisyytä. Sosiaalisten ongelmien, oppimishäiriöiden sekä addiktioiden taustalta löytyykin usein traumaattisia kokemuksia. Usein saatetaan ajatella "Mikä tässä ihmisessä on vikana?". Tärkeää olisi muuttaa ajattelutapa niin, että ajatellaan "Mitä tälle ihmiselle on tapahtunut?". (Sarvela 2020, 16-21.)

#### 6.4.2 Traumainformoidun työotteiden periaatteet ja perusolettamukset

Aineistoa tarkastellessa kävi myös ilmi, että selkeitä käytännön ohjeita traumainformoituun työotteeseen liittyen ei ole. Traumainformoidulle työotteelle määritellään kuitenkin erilaisia periaatteita sekä perusolettamuksia, joiden perusteella työotetta voi hyödyntää moninaisesti eri asiakasryhmien kanssa.

Substance abuse and Mental health services administration eli SAMSHA (2014) määritteli traumainformoidulle työotteelle neljä perusolettamusta. Ensimmäinen perusolettamus pitää sisällään organisaatiossa työskentelevien henkilöiden perusymmärryksen traumaista ja niiden laaja-alaisuudesta sekä ymmärrys siitä, miten traumat voivat vaikuttaa yksilöön, perheisiin, ryhmiin, organisaatioihin ja yhteisöihin. Toinen perusolettamus on se, että osataan tunnistaa trauman merkkejä ja oireita. Kolmas perusolettamus on se, että organisaatio soveltaa toiminnassaan traumainformoidun työotteiden periaatteita. Organisaatio myös integroi toimintaansa ymmärryksen traumaattisten tapahtumien vaikutuksista ihmisiin, ja työntekijät ottavat toiminnassaan huomioon asiakkaiden mahdolliset traumat. Viimeinen perusolettamuksista on uudelleentraumatisoitumisen estäminen. (SAMSHA 2014.)

SAMSHA (2014) määrittelee teoksessaan myös kuusi tärkeintä periaatetta traumainformoidulle työotteelle: turvallisuus, luotettavuus ja läpinäkyvyys, vertaistuki, yhteistyö ja vastavuoroisuus, voimaantuminen, ääni ja valinta sekä kulttuuriset-, historialliset- ja sukupuolikysymykset. Turvallisuudella tarkoitetaan kokonaisvaltaista, henkistä ja fyysistä turvallisuutta.

Turvallisuuden tunteen luominen on tärkeää. Organisaatiossa työskentelevien ihmisten ja asiakkaiden tulisi tuntea olonsa fyysisesti ja psyykkisesti turvallisiksi. Organisaation päätökset ja toimet tehdään luottamuksellisesti ja läpinäkyvästi niin, että tähtäimessä pidetään luottamuksen ylläpito ja kasvattaminen. niin asiakkaiden, kuin organisaation työntekijöidenkin kohdalla. (SAMSHA 2014.)

Vertaistuki ja ns. itseapu ovat tärkeässä osassa muun muassa luomassa toivoa paranemisen aikana sekä luomassa turvallisuuden tunnetta. Vertaisilla tarkoitetaan tässä yhteydessä sellaisia henkilöitä, jotka ovat itse kokeneet trauman tai ovat sellaisen lapsen huoltajia, jotka ovat kokeneet trauman. Vertaisia kutsutaan yleensä nimellä "trauma-survivors" eli suomeksi traumaselvityjä tai traumatopuja. (SAMSHA 2014.)

Parantuminen tapahtuu ihmissuhteissa, joten yhteistyö ja vastavuoroisuus ovat yksi tärkeimmistä periaatteista. Organisaatiolla on ymmärrys, että jokaisella on oma, tärkeä roolinsa traumainformoidun työtteen luomisessa. Kuten joku totesi "Ei tarvitse olla virallinen terapeutti toimiakseen terapeutisesti". (SAMSHA 2014.)

Traumainformoidussa työskentelyssä tunnistetaan yksilön vahvuudet ja kokemukset sekä työskennellään niitä vahvistavasti. Organisaatiossa ymmärretään, että trauma voi olla yhdistävä näkökulma niin apua hakeville henkilöille, kuin myös sitä tarjoaville organisaatioille. Organisaatiossa työskennellään asiakkaan voimaantumiseksi ja voimavarakeskeisesti. Asiakkaita tuetaan heidän päätöksissään, valinnoissaan sekä tavoitteiden asettamisessaan, jotta he voivat voimaantua ja päästä elämässään eteenpäin. Asiakkaita tuetaan myös kehittämään itseään. Työntekijät eivät kuitenkaan kontrolloi asiakkaan kuntoutumista, vaan kulkevat rinnalla sekä tukevat asiakkaan kuntoutumisen aikana. (SAMSHA 2014.)

Viimeisenä periaatteena on kulttuuriset-, historialliset- ja sukupuolikysymykset. Organisaatiossa pyritään aktiivisesti pois stereotyyppisestä ajattelutavasta sekä ennako-olettamuksista (esimerkiksi liittyen rotuun, etnisyyteen, ikään tai seksuaaliseen suuntautumukseen). Kohdataan ihminen yksilönä ja otetaan myös huomioon eri kulttuurien mahdolliset omat selviytymisstrategiat sekä tunnistetaan historialliset traumat. Yhtenä tärkeänä periaatteena ovat myös ammattilaisen ja mahdollisen vertaisauttajan oma itsetuntemus sekä mahdollinen oman traumahistorian tuntemus. Myös sosiaalisemotionaaliset taidot ovat tärkeitä. (SAMSHA 2014.)

#### 6.4.3 Traumainformoidun työtteen malleja

Teoksessa Yhteinen kieli otettiin esille myös erilaisia traumainformoidun työtteen malleja, joita on käytössä eri puolilla maailmaa. Näitä kyseisiä malleja voisi mahdollisesti hyödyntää myös työttömien työnhakijoiden parissa työskenneltäessä. Esimerkiksi HEARTS- malli, jossa on kuusi tärkeää periaatetta, joiden mukaan San Franciscolaiset koulut toimivat: Ymmärrys traumaista ja stressistä. Jos traumaa ei ymmärrä, voi sen oireet ja ilmenemisen helposti tulkita

väärin. On tärkeää ymmärtää trauman ja stressin vaikutuksista mm. yksilöön, terveyteen, käytökseen ja ihmissuhteisiin. Kulttuurinen nöyryys ja oikeudenmukaisuus- tietoisuus ja ymmärrys erilaisista kulttuureista. Ymmärretään, että asiakkaat tulevat erilaisista taustoista. Ymmärretään, että asiakkaat ovat eri tavoin traumatisoituneita ja he kärsivät erilaisista stressitekijöistä ja reagoivat siten eri tavoin vaikeisiin kokemuksiin. (Auvinen 2020, 41-43.)

Turvallisuus ja ennustettavuus. Trauma loukkaa turvallisuuden tunnetta ja traumatisoitunut usein tarkkailee ympäristöään erittäin tarkasti eri vaaratekijöiden varalta. Ympäristön tulee olla turvallinen ja vahvistaa hänen olemassa olevia voimavarojaan. Ympäristön ennustettavuus lisää usein turvallisuuden tunnetta. Myötätunto ja luotettavuus. Trauma saa usein tuntemaan ihmisen petetyksi ja eristetyksi, mikä vaikeuttaa muihin ihmisiin luottamista. Myötätuntoisten ja luotettavien ihmissuhteiden avulla edistetään paranemisprosessia. Voimaantuminen ja yhteistyö. Usein voiman ja kontrollin tunne on kadonnut, mikä johtaa avuttomuuden ja toivottomuuden tunteisiin. Kun asiakkaalle tarjotaan merkityksellisiä kokemuksia, hänen valintojaan ja ääntään kuunnellaan sekä tuetaan hänen vahvuuksiaan, niin voidaan edistää hänen voimaantumistaan sekä henkistä kasvuaan. Resilienssi ja sosiaalisemotionaalinen hyvinvointi. Trauma voi luoda toivottomuuden tunteita ja häiritä sosiaalisten, emotionaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittymistä. Sosiaalis-emotionaalisten taitojen opettelu voi kasvattaa resilienssiä. Näiden taitojen opettelu voi myös helpottaa tavoitteiden saavuttamista. (Auvinen 2020, 41-43; SAMSHA 2014.)

#### 6.4.4 Muutos traumainformoituun työotteeseen

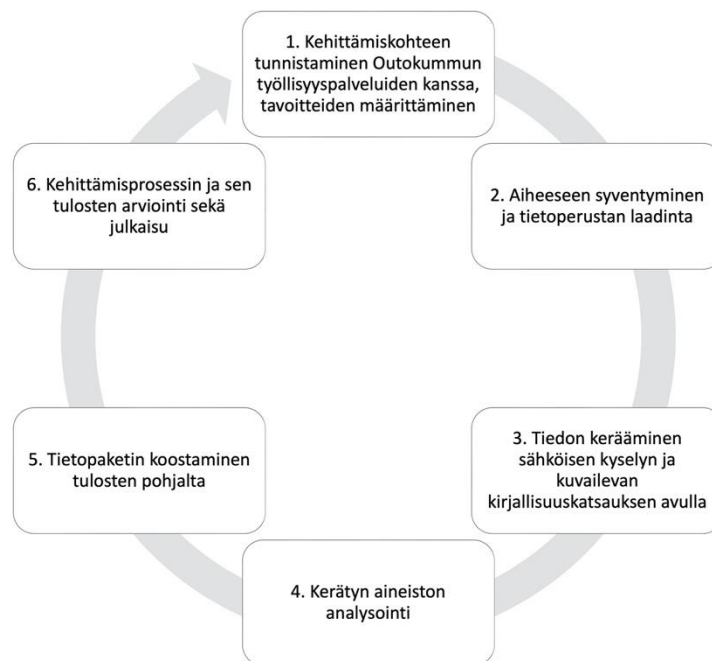
Muutos traumainformoituun työotteeseen lähtee niin organisaatiotasolta, kuin myös jokaisesta meistä itsestä. Organisaation tulee integroida toimintaansa ymmärryksen traumaista sekä niiden vaikutuksista ja jokaisen työntekijän tulee työssään noudattaa traumainformoidun työotteen periaatteita. Organisaatiossa vallitsevien, yleisten käytänteiden ei tule pohjautua vain teoreettiseen tietoon, vaan niiden tulisi perustua myös ymmärrykseen henkilökohtaisista, kollektiivisista, ylisukupolvisista traumaista, lapsuudenajan haitallisista kokemuksista sekä siihen, miten niistä voi toipua erilaisten korjaavien kokemusten avulla. Toimintaa tulisi kehittää ja suunnitella organisaation sisältä käsin niin, että kukaan järjestelmässä oleva ei jää sen ulkopuolelle. (SAMSHA 2014.)

Traumainformoitu muutos on systeeminen muutos niin yksilössä, organisaatiossa, kuin myös johtajuudessakin. Traumainformoiduissa malleissa on kysymys uuden, moniarvoisen ja toipumista edistävän ilmapiirin luomisesta. Tunnistamalla traumainformoidun työotteen periaatteet ja perusolettamukset, voidaan niitä hyödyntää monialaisesti eri asiakasryhmien kanssa työskennellessä. (Auvinen 2020, 32-33; SAMSHA 2014.)

## 7 Kehittämistyön tuotos ja arviointi

Kehittämistyö on usein prosessimaista toimintaa, joka jäsentyy kolmen päävaiheen kautta. Näitä ovat suunnittelu, toteutus ja arviointi. Suunnitteluvaiheessa hahmotellaan muun muassa kehittämistyön tavoitteita, aikataulua sekä mahdollisia haasteita tavoitteiden saavuttamiseksi. Kun kaikki kehittämistyön kannalta merkittävät asiat on saatu hahmoteltua, siirrytään toteutusvaiheeseen, jossa kehittämistyö toteutetaan. Lopuksi arvioidaan kehittämistyön prosessia. (Ojasalo ym. 2015, 22-23.)

Kehittämistyön keskiössä on kehittämiskohteen tunnistaminen ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen, sillä kehittämistyö pyrkii yleensä kehittämään työelämää. Kun työelämän lähtökohdat ovat hyvin tiedossa ja kehittämiskohde on tunnistettu, voidaan alkaa pohtia kehittämistyölle asetettavia alustavia tavoitteita. (Ojasalo ym. 2015, 23-24.) Tämän opinnäytetyön kehittämiskohde tunnistettiin yhteistyössä opinnäytetyön työelämäkumppanin Outokummun työllisyyspalveluiden kanssa (Kuvio 1). Traumainformoitu työote näyttäytyy myös työllisyyspalveluissa uutena työmenetelmänä, josta arvioitiin olevan hyötyä työttömien työnhakijoiden parissa tehtävään asiakastyöhön. Alustaviksi tavoitteiksi asetettiin traumatietoisuuden lisääminen ja traumainformoituun työotteeseen perehdyttäminen työllisyyspalveluissa. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 1) kuvataan tämän opinnäytetyön kehittämisprosessin vaiheet.



Kuvio 1: Kehittämisprosessin vaiheet (Ojasalo ym. 2015, 24).

Tämän opinnäytetyön kehittämistyön tuloksena syntyi tietopaketti (Liite 3) traumainformoidusta työotteesta Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille. Tietopaketin tietoperustana toimi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kerätty tutkimustieto

traumainformoituun työotteeseen liittyen. Lisäksi tietopakettiin kerättiin tietoa traumatisoitumisesta osana työllistymisen haasteita, sekä ohjeita työntekijöille asiakaskohtaamisen tueksi, kuten kolmannen sektorin palveluntuottajien yhteystietoja. Tietopaketin kokoamista ohjasi myös Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille suunnattu sähköinen kysely, johon saatujen vastausten perusteella tietopaketin sisältöä lähdettiin rajaamaan. Yhdessä sähköisen kyselyn vastausten, sekä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen pohjalta, tietopakettiin lähdettiin keräämään tietoa traumainformoidusta työotteesta laajasti, mutta tiivistettyyn muotoon.

Kun tietopaketista oli saatu koottua kyselyn vastaukset huomioiva sopivan laaja kokonaisuus, lähetettiin siitä ensimmäinen versio työelämäkumppanin edustajalle nähtäväksi. Työelämäkumppanin edustajaa pyydettiin arvioimaan tietopakettia ja antamaan palautetta sekä mahdollisia kehitysehdotuksia tietopakettiin liittyen. Työelämän edustajalta ei kuitenkaan saatu palautetta tai kehitysehdotuksia tietopaketin sisältöön liittyen.

### 7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Kehittämistyöhön kuuluu arviointi läpi prosessin. Arviointi voi toimia työkaluna osana prosessia ja antaa suuntaviivoja kehittämistyölle prosessin aikana. Merkitykselliseksi se tulee myös kehittämistyön päättyessä, kun halutaan arvioida, miten kehittämistyössä onnistuttiin ja saavutettiin kehittämiselle asetetut tavoitteet. (Ojasalo ym. 2015, 47.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä traumatietoisuutta. Sähköisen kyselyn vastausten perusteella suurin osa vastaajista ei ollut perehtynyt traumainformoituun työotteeseen tai tuntenut termiä lainkaan ennen kyselyyn vastaamista. Opinnäytetyön sähköisellä kyselyllä tavoitettiin siis kohde-ryhmä, joka selkeästi hyötyisi kehittämistyön tuotoksena tehdystä tietopaketista, ja jolle tietopaketti voisi tuottaa tietoa ja uusia työmenetelmiä asiakastyön tueksi. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä asetettu tavoite traumatietoisuuden lisäämisestä täten täyttyi.

Tietopaketti pyrittiin rakentamaan sillä ajatuksella, että sitä lukeva henkilö on uuden asian äärellä. Tietopakettiin haluttiin koota kaikki tarvittava perustieto traumaista, traumatietoisuudesta ja siitä, miten traumainformoitua työtettä voisi hyödyntää asiakastyössä työttömien työnhakijoiden parissa. Haasteena tietopaketille nähtiinkin tiedon rajaaminen niin, että paketissa on kattavasti tietoa aiheesta, mutta se pysyy laajuudeltaan silti lukijaystävällisenä ja helposti omaksuttavana.

Toisena haasteena tietopaketille nähtiin se, ettei työelämäkumppanilta saatu varsinaista palautetta tietopaketin sisällöstä tai visuaalisesta ilmeestä. Sisällöstä ja visuaalisesta ilmeestä käytiin kuitenkin keskustelua opinnäytetyön ohjaajan kanssa ja ohjauksessa saatua palautetta pystyttiin hyödyntämään lopullisessa tuotoksessa. Ohjaajalta saadun palautteen perusteella päädyttiin lisäämään tietopakettiin vielä yksi tarkempi kuvaus traumainformoidun työotteen hyödyntämisestä asiakastyössä.

Työelämäkumppanin edustajalta saadun palautteen perusteella opinnäytetyön kehittämistyönä tuotetulle tietopakettile nähtiin myös uusia käyttömahdollisuuksia esimerkiksi perehdytysmateriaalina. Lisäksi tietopaketin materiaalin nähtiin soveltuvan hyvin turvapaikanhakijoiden parissa tehtävään maahanmuuttotyöhön.

## 7.2 Kehittämistyön prosessin arviointi

Kehittämistyössä käytettyjen menetelmien moninaisuus voidaan nähdä hyödyllisenä kehittämistyön tulokselle (Ojasalo ym. 2015, 40). Tähän opinnäytetyöhön valikoitui useampi menetelmä, jotka valittiin sen jälkeen, kun erilaisiin menetelmiin oli huolellisesti perehdytty. Myös keskustelu opinnäytetyön tavoitteista ja lähtökohdista opinnäytetyön ohjaajan kanssa ohjasi menetelmien valintaa.

Opinnäytetyöprosessi sujui tekijöiden mielestä hyvin ja valitut menetelmät edistivät halutun lopputuloksen saavuttamista. Sähköinen kysely antoi tärkeää tietoa lopputuotosta varten ja ohjasi merkittävästi tietopaketin sisältöä, sillä kyselyn vastausten perusteella saatiin ajantasaista tietoa siitä, millaista tietoa työelämäkumppanin edustajat kaipaivat traumainformoidusta työtteesta. Sähköisen kyselyn haasteena voitiin nähdä kohderyhmän eli vastaajien tavoittaminen.

Toisena haasteena kehittämistyön prosessille nähtiin sen ajoittuminen vuodenvaihteeseen 2022-2023, jolloin uudet hyvinvointialueet aloittivat toimintansa sote-uudistuksen johdosta. Hyvinvointialueille siirtyminen aiheutti kiireitä työelämäkumppanin taholla, mikä hidasti vuorovaikutuksellisuutta tekijöiden ja työelämäkumppanin edustajan välillä, sekä palautteen saamista opinnäytetyölle asetettujen aikataulujen näkökulmasta. Lopulta palautetta kuitenkin saatiin ja hyödynnettiin mahdollisuuksien mukaan kehittämistyössä. Aikataulullisia haasteita helpotti mahdollisuus joustaa opinnäytetyön julkaisuaikataulussa ja opinnäytetyö julkaistiinkin lopulta kuukautta myöhemmin kuin oli alun perin suunniteltu.

Yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden kesken sujui hyvin ja työn etenemistä edistivät säännölliset etätapaamiset ja selkeä työnjako. Yhteyttä pidettiin opinnäytetyöprosessin aikana myös monenlaisten kanavien kautta, kuten sähköpostitse. Lisäksi opinnäytetyön ohjausta hyödynnettiin aina tarvittaessa matalalla kynnyksellä.

## 7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessiin kuuluu merkittävänä osana hyvä tieteellinen käytäntö ja eettisyys. Näin varmistetaan myös tulosten luotettavuus. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön yleisesti tunnustamia toimintatapoja. Näitä ovat mm. rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus paitsi tutkimustyössä, myös sen esittämisessä ja tulosten arvioinnissa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös tutkimukseen

kuuluvien aineistojen ja tulosten tallentaminen asiaankuuluvilla menetelmillä. (TENK 2012, 6.)

Opinnäytetyötä tehtäessä on kiinnitettävä erityisesti huomioita sellaisiin seikkoihin, jotka voivat loukata hyvää tieteellistä käytäntöä. Tällaisia ovat esimerkiksi vilppi ja piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Vilppi ja piittaamattomuus voivat tahallisia tai tahattomia ja ne voivat sijoittua mihin tahansa vaiheeseen opinnäytetyöprosessia; suunnitteluun, toteutukseen tai tulosten raportointiin. Vilppi voidaan jakaa neljään kategoriaan: sepittäminen, havaintojen vääristely, plagiointi ja anastaminen. (TENK 2012, 8-9.)

Eettisyys koskee kaikkea opinnäytetyöprosessiin liittyvää. Opinnäytetyön tekijän eettiset velvollisuudet koskevat tutkimuksen kohteena olevia henkilöitä, tutkimusyhteisöä, mahdollista rahoittajaa ja laajemmin yhteiskuntaa. Opinnäytetyötutkimusten eettisyydestä huolehti- maan on laadittu yhteinen HTK-ohje. Lisäksi tutkimuksen tekoa määrittää Suomen lainsäädäntö. Laissa määrätään mm. tietosuojasta, tekijänoikeudesta ja yksityisyydensuojasta. (Arene 2019, 8-13.)

Laadullinen tutkimus kohdistuu ihmiseen ja hänen toimintaansa, jolloin on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota eettisyyden osalta. Ihmiseen kohdistuvaan tutkimukseen osallistuvan henkilön on tärkeää olla tietoinen siitä, että hän osallistuu tutkimukseen vapaaehtoisesti ja tutkimuksesta voi myös kieltäytyä. Lisäksi tutkimukseen osallistuva saa keskeyttää tai perua osallistumisensa milloin tahansa. On myös tärkeää huolehtia tutkimuksen tuloksina saatavista materiaaleista, niiden säilytyksestä ja tutkimukseen osallistuvien tietosuojasta. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus tietää, miten ja missä heidän tietojansa käsitellään ja säilytetään. (TENK 2019, 8.)

Ennen tutkimuksen aloittamista tutkimuksen kohteelle tulee kertoa rehellisesti mitä tutkitaan ja miksi tutkitaan. Tulee myös kertoa miten materiaalia ja litteroitua materiaalia säilytetään sekä miten se tuhotaan tutkimuksen jälkeen. Tutkimuksen kohteelta pitää saada tietoinen suostumus, joka voi olla kirjallinen tai sanallinen. Kirjallisen suostumuksen voi pyytää esimerkiksi saatekirjeen muodossa, johon kirjoitetaan mistä tutkimuksessa on kyse, miksi tutkimusta tehdään sekä missä tutkimus julkaistaan. Tutkimuksen kohteelle kerrotaan, että tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista ja hänellä on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen koska vain.

Laadullinen tutkimus kohdistuu ihmiseen itseensä ja oleellisesti hänen elämäänsä. Tutkimusta tehdessä tulee siis kiinnittää erityistä huomiota eettisyyteen. Opinnäytetyötä tehdessä tulee ottaa huomioon velvollisuudet sekä vastuut. Opiskelijoina meillä on suuri vastuu siinä, että tutkimus tehdään oikein ja hyvien käytänteiden mukaisesti. Kuuluu myös hyvään tieteelliseen käytäntöön, että ennen tutkimuksen aloittamista sovitaan kaikkien osapuolten oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä tekijyyttä koskevat periaatteet. (Tutkimuseettinen toimikunta

2012.) Tutkimuksen lopullisessa raportissa ei saa näkyä tunnistettavia tietoja tutkimuksen kohteesta/kohteista.

Tutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon erilaisia eettisiä periaatteita. On tärkeää toimia ihmisoikeuksien mukaisesti, jokaisen itsemääräämisoikeutta sekä ihmisarvoa kunnioittaen. Kysymyksiä laatiessa tulee huomioida se, että ei kysytä sellaisia kysymyksiä, jotka alentavat tutkimuksen kohteen ihmisarvoa tai tekevät hänelle haittaa tai aiheuttavat riskejä. Tutkimusta tehdessä tulee noudattaa koskemattomuuden periaatetta, eikä saa tuottaa henkistä tuskaa. Tulee kunnioittaa aineetonta sekä aineellista kulttuuriperintöä, kuten esimerkiksi uskontoa. Tutkimusta tehdessä tulee myös pyrkiä säilyttämään anonymiteettiä. Tutkittavalta ei saa kysyä sellaisia kysymyksiä, mitkä eivät ole tarpeellisia. Tutkittavalta kysytään vain merkityksellisiä asioita. Tutkimuksen kohteille pitää myös kertoa, että heidän antamia tietoja käsitellään luottamuksellisesti sekä lakien mukaan.

Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin eettisiä ohjeita sekä hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Työ suunniteltiin huolellisesti ja tutkimuksessa käytettävät tiedot etsittiin luotettavista lähteistä. Ennen tutkimuksen aloitusta kyselyn kohderyhmälle lähetettiin saatekirje (Liite 2). Saatekirjeeseen kirjattiin mistä tutkimuksessa on kyse, miksi tutkimusta tehdään sekä missä tutkimus julkaistaan. Tiedonantajille kerrottiin myös, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista sekä kerrottiin myös, että heidän antamia tietoja säilytetään luottamuksellisesti sekä Suomen tietosuojalain asetusten mukaisesti.

Opinnäytetyötä tehdessä toimitettiin ihmisoikeuksien mukaisesti, tiedonantajien itsemääräämisoikeuksia sekä ihmisarvoa kunnioittaen. Tiedonantajilta ei kysytty kysymyksiä, jotka voisivat tehdä heille vahinkoa. Kunnioitettiin myös tutkittavien ominaisuuksia. Tutkimusta tehdessä säilytettiin tiedonantajien anonymiteettiä eikä heiltä kysytty sellaisia kysymyksiä, jotka eivät ole tarpeellisia.

Arvioimme opinnäytetyön luotettavuutta koko prosessin ajan. Opinnäytetyön suunnitelmaa ja lähteitä valitessa kiinnitimme suurta huomiota lähteiden ajantasaisuuteen ja luotettavuuteen. Lähteitä etsiessä käytimme lähdekriittisyyttä. Tutkimuskysymyksen muotoilimme niin, että siihen on mahdollista löytää konkreettisia vastauksia haastattelun ja kirjallisuuskatsauksen perusteella sekä kokoamaan tietopaketti aiheesta saatujen vastausten perusteella.

## 8 Pohdinta

Traumainformoitu työote on sosiaali- ja terveysalalla suhteellisen uusi työmenetelmä, mutta sen käyttö on laajenemassa sitä mukaan, kun tietoisuus menetelmästä kasvaa. Näkisimme, että traumainformoidulle työotteelle on tulevaisuuden sosiaalialalla laajemminkin kysyntää. Traumainformoitu työote voi edistää myös työskentelyä monikulttuuristuvassa Suomessa

erilaisten asiakasryhmien kanssa. Kansainvälinen tutkimustieto osoittaa, että erityisesti maahan tulleilla pakolaisilla ja turvapaikanhakijoilla esiintyy traumaperäistä stressihäiriötä (Aalto-Setälä 2020). Työelämäkumppanilta saadun palautteen perusteella voidaan nähdä traumainformoidun työotteiden olevan uusi ja ajankohtainen aihe sosiaalialan asiakastyössä, erityisesti kun asiakasryhmänä ovat työttömät työnhakijat. Työelämäkumppanilta saadun palautteen perusteella opinnäytetyön aihetta kuvattiin jopa yllättäväksi, mutta tarpeelliseksi. Lisäksi työelämäkumppanin edustajat tunnustivat työttömien työnhakijoiden lisäksi muitakin asiakasryhmiä, joiden kanssa opinnäytetyön kehittämistyönä tuotettua tietoa voitaisiin hyödyntää. Esimerkkinä mainittiin maahanmuuttotyö turvapaikanhakijoiden parissa.

Vaikka työttömyys on kääntynyt Suomessa laskusuuntaan, ilmiö harvoin koskettaa kaikista pisimpään työttömänä olleita ja muita vaikeasti työllistyviä. Tällaisten henkilöiden historiasta saattaakin löytyä traumaattisia kokemuksia, joita paitsi ammattilaisen, myös henkilön itsensä voi olla vaikeaa tunnistaa. Traumatisoituminen voi myös johtaa muihin ongelmiin, kuten mielenterveyden haasteisiin tai päihteiden käyttöön. TraumatiETOisuus palvelee sekä asiakkaita, että ammattilaisia, kun opitaan tunnistamaan paremmin tekijöitä asiakkaan tilanteen taustalla.

Työllisyyspalveluissa erilaiset asiakasprofiilit johtavat eri mittaisiin asiakkuuksiin, eikä jokaisen asiakkaan kanssa ole välttämättä aikaa tai tarvetta työskennellä traumainformoidusti. Myös traumatisoitumisen vaikutuksiin keskittyvässä Traumainformoitu Toivo podcastissa vierailut LAB-ammattikorkeakoulun lehtori Minna Kuvajainen halusi puheenvuorossaan painottaa sitä, että ehdoin tahdoin asiakkaiden traumamuistoja ei ole perusteltua alkaa selvittää (Kuvajainen 2023).

Sen sijaan näkisimme, että juuri pisimpien työttömyysputkien katkaisemisessa traumainformoidulla työotteella voi olla tärkeä rooli, kun pyritään tarkastelemaan asiakkaan tilannetta kokonaisvaltaisesti. Parhaimmillaan traumainformoitu työote edistää asiakkaan tilannetta merkittävästi, ja siten vähentää tarvetta muihinkin asiakkuuksiin, jotka ovat seurausta työttömyydestä. Traumainformoitu asiakastyö voi myös edistää moniammatillista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa ja vähentää näin niin sanottuja turhia käyntejä.

Opinnäytetyön kehittämistyönä tehdyn tietopaketin kokoaminen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla syvensi myös tekijöiden tietämystä traumainformoidusta työotteesta erityisesti osana omaa ammatillisuutta. Jatkotutkimusaiheeksi opinnäytetyölle voitaisiin nähdä esimerkiksi se, miten tietopaketti on ollut hyödynnettävissä käytännössä. Me opinnäytetyön tekijät toivomme pääsevämme tulevaisuudessa myös itse hyödyntämään traumainformoitua työotetta osana käytännön työtä erilaisten asiakasryhmien parissa.

On kuitenkin huomattava, että yksittäisen työntekijän sijaan traumainformoitu työote on todennäköisesti vaikuttavimmillaan koko organisaation tasolla ja moniammatillisesti

toteutettuna. Traumainformoitu organisaatio tukee myös yksittäisen työntekijän mahdollisuuksia työskennellä traumatietoisesti, kun toiminnan taustalla on selkeät käytännöt ja tukea, kuten työnohjausta saatavilla.

Koko organisaation laajuinen traumainformoitu työskentelymalli on tärkeää senkin vuoksi, että tutkimusten mukaan auttamistyöhön ajaa usein oma kokemus, vaikka aiheesta ei juurikaan yleisellä tasolla puhuta. Onkin mahdollista, että työn kautta kohdattu trauma tuo pintaan myös omat traumaattiset kokemukset. (Linner Matikka 2023.) Yhteiset käytännöt tarjoavat parempia mahdollisuuksia huomioida työntekijöiden jaksaminen ja alttius sijaistraumatisoitumiselle.

## Lähteet

### Painetut

Auvinen, E., Sarvela, K. 2020. Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books. Viitattu 4.12.2022.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. Painos. Helsinki: Tammi. Viitattu 4.10.2022.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede. Vol 25(4). 291-301. Viitattu 31.10.2022.

Linner Matikka, J., Hipp, T. 2023. Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-Kustannus. Viitattu 4.2.2023.

Koistinen, P. 2014. Työ, työvoima ja politiikka. Tampere: Vastapaino. Viitattu 8.1.2023.

Maanmieli, K., Sarvela K. 2022. Yhteinen mieli. Traumatietoutta mielenterveystyöhön. Helsinki: Basam Books. Viitattu 8.1.2023.

Tuomi, J., Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. Viitattu 4.10.2022.

### Sähköiset

Aalto-Setälä, R. 2020. Traumaperäinen stressihäiriö. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, I., Koivisto, M., Holmberg, N. (toim.). Kognitiivinen psykoterapia. 9. painos. E-kirja. Helsinki: Duodecim. Viitattu 21.1.2023.

Centria ammattikorkeakoulu 2022. Opinnäytetyö- ja kirjoitusohjeet 2022. Viitattu 20.9.2022. <https://libguides.centria.fi/c.php?g=691790&p=4956691>

Fitmind Psychotherapies. 2022. Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD ja kompleksinen PTSD). Viitattu 16.9.2022. [Traumaperäinen stressihäiriö \(PTSD ja kompleksinen PTSD\) - FitMind](#)

Hedman, A. 2022. ACE-eli lapsuuden ajan haitalliset kokemukset ja niiden merkitys. Viitattu 20.9.2022. [3. ACE- eli lapsuuden ajan haitalliset kokemukset ja niiden merkitys - Traumainformoitu](#)

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäpaperi 33/2017. Viitattu 6.10.2022 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Junna, L. 2022. Unemployment, health and mortality: Evidence from longitudinal register data. Väitöstutkimus. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Viitattu 9.1.2023. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/347466/Junna\\_Liina\\_dissertation\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/347466/Junna_Liina_dissertation_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jyväskylän yliopisto. 2021. Laadullinen tutkimus. Viitattu 5.10.2022. [Laadullinen tutkimus – Jyväskylän yliopiston Koppa \(jyu.fi\)](https://www.jyu.fi/laadullinen-tutkimus)

Järvinen, H-M. 2022. Traumat huomioon. Talentia-lehti. Viitattu 10.1.2023. <https://www.talentia-lehti.fi/traumat-huomioon/>

Kolehmainen, K. 2021. Asiakkaan trauma sosiaalityön kysymyksenä- näkökulmana ammatillinen toimijuus. Pro Gradu tutkielma. Viitattu 1.12.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/77439/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202108204604.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuvajainen, M., Hedman, A. 2023. Lisää traumatietoisuutta opiskelun kautta. Traumainformoitu toivo. Podcast. Viitattu 17.2.2023.

KvaliMOTV. 2022. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 6.10.2022. [KvaliMOTV - 6.3.3 Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu \(tuni.fi\)](https://www.kvalimotv.fi/6.3.3-Strukturoitu-ja-puolistrukturoitu-haastattelu-tuni-fi)

Käypähoito. 2022. Traumaperäinen stressihäiriö. Viitattu 16.2.2023. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50080#s14>

Lapin yliopisto. 2022. Traumaattisen kriisin vaiheet ja jälkihoito. Viitattu 15.9.2022. [Traumaattisen kriisin vaiheet ja jälkihoito - Lapin yliopisto - University of Lapland - Lapplands universitet \(ulapland.fi\)](https://www.ulapland.fi/traumaattisen-kriisin-vaiheet-ja-jalkihoito)

Linner Matikka, J., Hedman, A. 2023. Toivo luo tulevaisuuden. Traumainformoitu toivo. Podcast. Viitattu 1.2.2023.

Mielipalvelut. 2022. Traumat ja traumatisoituminen. Viitattu 14.9.2022. [Traumat ja traumatisoituminen - Tietopankki - Mielipalvelut.fi](https://www.mielipalvelut.fi/traumat-ja-traumatisoituminen)

National association of Social Workers. 2017. Trauma-informed social work practice. Viitattu 24.9.2022. [Trauma-Informed Social Work Practice | Social Work | Oxford Academic \(oup.com\)](https://www.oup.com/trauma-informed-social-work-practice)

- Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. E-kirja. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro. Viitattu 25.10.2022.
- Outokummun kaupunki. 2022a. Työllisyyspalvelut. Viitattu 15.9.2022. [Työllisyys- ja maahanmuuttajapalvelut - outokummunkaupunki.fi](https://www.outokummu.fi/tyollisyyspalvelut)
- Outokummun kaupunki. 2022b. Työllisyyden kuntakokeilu. Viitattu 21.9.2022. [Työllisyyden kuntakokeilu - outokummunkaupunki.fi](https://www.outokummu.fi/tyollisyyden-kuntakokeilu)
- Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. 2022. Traumaperäinen stressihäiriö. Viitattu 16.2.2023. [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Traumaperainen\\_stressihairio\\_potilasohje\(123046\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Traumaperainen_stressihairio_potilasohje(123046))
- Reini, K., Forsman, A., Wahlbeck, K. 2018. Mielenterveyden ja työttömyyden välinen yhteys. Mitä kertovat kansainväliset ja kotimaiset tutkimukset? Yhteiskuntapolitiikka-lehti. Viitattu 29.9.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137548/YP1804\\_Reiniym.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137548/YP1804_Reiniym.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 31.10.2022. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- SAMSHA. 2014. Concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. Viitattu 26.9.2022. [SAMSHA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach \(hhs.gov\)](https://www.samhsa.gov/trauma-informed)
- Suomen EMDR- yhdistys. 2022. Trauma. Viitattu 16.9.2022. [Trauma - Suomen EMDR-yhdistys](https://www.emdr.fi/trauma)
- Tapainen, J. 2021. Syrjäytymisriskissä olevat nuoret jumiutuvat hankkeiden epäonnenpyörään. Yle. Viitattu 10.1.2023. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/06/10/syrjaytymisriskissa-olevat-nuoret-jumiutuvat-hankkeiden-epaonnenpyoraan>
- Terveyskirjasto. 2021. Dissosiaatiohäiriöt. Viitattu 20.9.2022. [Dissosiaatiohäiriöt - Terveyskirjasto](https://www.terveyskirjasto.fi/dissosiaatiohairyot)
- Trauma ja dissosiaatio. 2022. Kompleksinen PTSD. Viitattu 20.9.2022. [Kompleksinen PTSD - Trauma ja dissosiaatio](https://www.terveyskirjasto.fi/trauma-ja-dissosiaatio)
- Tutkimus: Työttömiä koskevat palvelut ja etuudet eivät ota riittävästi huomioon ihmisten eri tilanteita. 2022. Valtioneuvosto. Viitattu 29.9.2022. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/tutkimus-tyottomia-koskevat-palvelut-ja-etuudet-eivat-ota-riittavasti-huomioon-ihmisten-erilaisia-tilanteita>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 22.9.2022. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2022. Työllisyyden kuntakokeilut. Viitattu 14.1.2023. <https://tem.fi/tyollisyyskokeilut>

Työmarkkinatilastot. Pitkäaikaistyöttömyys. 2022. Tilastokeskus. Viitattu 29.9.2022. [https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu\\_v2.xql?page\\_type=sisalto&course\\_id=tkoulu\\_tmt&lesson\\_id=5&subject\\_id=7](https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tmt&lesson_id=5&subject_id=7)

Työvoiman kirja 2021. Eva Fakta. Viitattu 25.9.2022. <https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2021/09/eva-fakta-tyovoiman-kirja-2021.pdf>

Vihanta, A. 2022. Parantunut työllisyystilanne ei ole katkaissut pisimpiä työttömyysputkia - yli 1000 päivää työmarkkinatuella olleiden määrä kasvoi pohjalaismaakunnissa. Yle Uutiset. Viitattu 6.10.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-12545334>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2019. Psykkiset traumat. Viitattu 15.9.2022. [Psyykkiset traumat - YTHS](#)

## Kuviot

Kuvio 1: Kehittämispöressin vaiheet .....	25
---	----

## Taulukot

Taulukko 1: Sisäänotto- ja poisjättökriteerit .....	19
---	----

## Liitteet

Liite 1: Lomakekyselyn kysymykset Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille .....	39
Liite 2: Saatekirje .....	40
Liite 3: Tietopaketti.....	41

Liite 1: Lomakekyselyn kysymykset Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille

1. Mikä on koulutuksesi?
2. Minkälaisia asiakkaita kohtaat ja minkälaisia haasteita heillä on työllistymiseen liittyen?
3. Miten pitkään olet työskennellyt työttömien työnhakijoiden parissa?
4. Oletko aikaisemmin kuullut traumainformoidusta työotteesta?
5. Jos vastasit kyllä edelliseen kysymykseen- käytätkö traumainformoitua työtettä työssäsi?
6. Minkälaista tietoa kaipaisit traumainformoidusta työotteesta?

Liite 2: Saatekirje

Saatekirje

Outokumpu 13.10.2022

Hyvä Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijä,

Olemme viimeisen vuoden sosionomiopiskelijat Neele Räihä ja Janette Huttunen Laurea-Ammattikorkeakoulun verkkokampukselta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä teidän, Outokummun työllisyyspalveluiden kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa tietopaketti traumainformoidun työtteen hyödyntämisestä työttömien työnhakijoiden parissa työskenteleville. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä traumatietoisuutta, sekä ymmärrystä asiakkaan mahdollisen haitallisen käytöksen takana.

Osana opinnäytetyötämme toteutamme lomakekyselyn, jossa kartoitamme teidän nykyistä tietämystänne aiheesta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Vastauksista ei voi päätellä henkilöllisyyttäsi ja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Vastaaminen kyselyyn kestää noin 5 minuuttia ja vastausaikaa on 13.11.2022 asti.

Opinnäytetyö on valmis tammikuussa 2023 ja se tullaan julkaisemaan osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

Vastaamme mielellämme kysymyksiinne. Kiitos jo etukäteen mahdollisesta kyselyyn vastaamisesta.

Linkki kyselyyn: [https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=1-m58GaNfKucHGSHxHligIeDVmw\\_Bc5DouJptTXZ8SpUM-VBYWDZPS05BMjU3OEtERzhaU05UWVdMRy4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=1-m58GaNfKucHGSHxHligIeDVmw_Bc5DouJptTXZ8SpUM-VBYWDZPS05BMjU3OEtERzhaU05UWVdMRy4u)

Ystävällisin terveisin,

Opiskelijat Neele Räihä & Janette Huttunen sekä opinnäytetyön ohjaaja Pauliina Partanen

### Liite 3: Tietopaketti



### Sisällysluettelo:

- Lukijalle
- Trauma & traumatisoituminen
- Miten traumatisoituminen voi näkyä asiakkaasta?
- Pitkäaikaistyöttömyys ja traumatisoituminen
- Mikä traumainformoitu työote?
- Traumainformoidun työotteen periaatteet ja perusolettamukset
- HEARTS- malli
- Traumainformoitu työote organisaation tasolla
- Sijastraumatisoituminen
- Miten sijastraumatisoituminen voi ilmentyä?
- Kehotietoisuusharjoituksia
- Mistä lisäapua asiakkaalle? Tärkeitä linkkejä ja yhteystietoja
- Lähteet



## Lukijalle



Sinulla on nyt käsissäsi tietopaketti, joka on toteutettu osana opinnäytetyötämme Laurea-ammattikorkeakoulussa syksyllä 2022. Kipinä opinnäytetyöhön syntyi kiinnostuksesta traumainformoituihin työntekijöihin ja traumasensitiivisyyteen työttömien työnhakijoiden parissa työskennellessä. Koemme tärkeänä, että työttömien parissa työskentelevät, sekä ylipäätään ihmisten parissa työskentelevät ammattilaiset tiedostavat traumojen mahdolliset vaikutukset ihmisen käyttäytymiseen ja osaavat hyödyntää traumainformoitua työtettä.

Traumasensitiivisyys on aihe, joka on aina ajankohtainen. Lähes jokainen meistä on elämänsä aikana kokenut jonkinlaisen trauman, oli se sitten yksittäinen traumatisoiva tapahtuma tai toistuva traumaattinen tapahtuma. Trauman vaikutukset jokaiseen ovat yksilölliset ja traumatisoituminen ilmenee ihmisissä eri tavalla.

Toivomme, että saat tästä tietopaketista uusia näkökulmia työsi avuksi.

- Janette & Neele

" Trauma ei ole vain tapahtuma, joka tapahtui joskus menneisyydessä; se on myös jälki, jonka tämän tapahtuman kokemus on painanut henkilön mieleen, aivoihin ja kehoon"- Bessel Van Der Kolk 2017

## Trauma & traumatisoituminen



Yhdysvaltojen Sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa toimiva SAMHSA - Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014) määrittää traumatisoitumisen seuraavasti: yksilön trauma on seurausta joko yksittäisestä tapahtumasta, monista eri tapahtumista tai olosuhteista, jotka ovat olleet haitallisia yksilölle joko fyysisesti tai henkisesti ja sillä on ollut vaikutuksia yksilön toimintaan, mielenterveyteen, fyysiseen-, sosiaaliseen-, emotionaaliseen- tai henkiseen terveyteen.

Traumaspesialisti Bessel Van der Kolk on sanonut traumasta seuraavanlaisesti: "Trauma ei ole tarina menneestä, vaan se elää meissä nyt. Se elää sisällämme pelottavina tuntemuksina, paniikkireaktioina, jännityksinä, vihanpuuskina tai muina impulsseina."

Moni ajattelee, että trauma on vain painajaisia ja takaukia. Trauma on kyllä niitä, mutta tavallisempaa on, että trauma elää meissä välittelevänä tai vihamielisenä suhteena kehoomme ja tunteisiimme. Hiljennämme kehomme viestit erilaisilla addiktioilla, kuten esimerkiksi pelaamisella, tunnesyömisellä, päihteillä tai työnarkomaniilla. (Melaragno 2015)

Trauman kokeneet ihmiset voivat muita todennäköisemmin jättää hakematta tai vastaanottamatta apua tai tukea. Syitä siihen on varmasti monia, mutta luomalla traumainformoidun ja traumasensitiivisen ympäristön, voimme osaltamme edesauttaa asiakkaan paranemista ja avun vastaanottamista.

## Miten traumatisoituminen voi näkyä asiakkaasta?



Traumaa voi olla vaikea tunnistaa. Traumatisoituminen voi näkyä ihmisessä monella tapaa esimerkiksi sosiaalisessa kanssakäymisessä, tunnesäätelyssä, ajattelussa, toiminnassa ja kehollisuudessa. (Mielipalvelut 2022.)

Traumatisoitumisen oireita ovat esimerkiksi:

- sitoutumisen haasteet
- riippuvuudet
- poissaolevuus
- mielialojen vaihtelu
- voimakkaat tunnereaktiot
- muistiongelmat
- psykoottiset oireet

Myös asiakkaalla itsellään voi olla vaikeuksia jäsentää häntä kohdannut traumaattinen tapahtuma tai pitkäkestoisempi altistuminen sellaisille tekijöille, jotka voivat traumatisoida. Tämän vuoksi asian puheeksiottaminen ja mahdollisesti moniammatillinen yhteistyö on tärkeää, jos epäilee traumaa.

## Pitkäaikaistyöttömyys ja traumatisoituminen



Tutkimukset osoittavat, että työttömien mielenterveys ja terveys ovat heikommat kuin työssäkäyvillä. Syyksi voidaan nähdä paitsi työttömyyden aiheuttamat vaikutukset yksilön mielenterveyteen, myös se, että jo entuudestaan mielenterveysongelmista kärsivät jäävät helpommin työelämän ulkopuolelle tai työllistyvät hitaammin. (Reini, Forsman, Wahlbeck 2018.) Traumatisoituminen voi siis olla taustatekijä henkilön työttömyydelle. Myös pitkittynyt työttömyys kuormittaa, minkä vuoksi kierre olisi tärkeää pyrkiä katkaisemaan.

## Mikä traumainformoitu työote ja miksi sitä tarvitaan?

Traumainformoidulla työotteella tarkoitetaan sellaista työtettä, jonka avulla luodaan myötätuntoinen ja tietoisesti läsnäoleva toimintaympäristö ihmisten parissa työskenteleville. Traumainformoitu työote on myös kykyä ymmärtää vaikeiden ja traumatisoivien tapahtumien vaikutuksia yksilöön, sekä kykyä suhtautua niihin myötätuntoisesti ja oikein.

Traumat ovat suuri kansanterveydellinen haaste, johon kaikkien ihmisten kanssa työtä tekevien tulisi puuttua. Traumasensitiivisyys ja traumatietoisuus ovat asioita, jotka jokaisen ihmisten kanssa työtä tekevien ammattilaisten olisi hyvä hallita.

Traumainformoidulla järjestelmällä pyritään rakentamaan muun muassa inhimillisempiä ja kustannustehokkaampia toimintatapoja- ja kulttuureja. Tämä tapahtuu havaitsemalla sekä hoitamalla ongelmien juurisyytä. Sosiaalisten ongelmien, oppimishäiriöiden sekä addiktioiden taustalta löytyykin usein traumaattisia kokemuksia. Usein saatetaan ajatella "Mikä tässä ihmisessä on vikana?". Tärkeää olisi muuttaa ajattelutapa niin, että ajatellaan "Mitä tälle ihmiselle on tapahtunut?".



## Traumainformoidun työotteen perusolettamukset

SAMSHA (2014) liittyy traumainformoituun työotteeseen neljä perusolettusta:

- ① Organisaatiossa työskentelevillä henkilöillä on perusymmärrys traumaista ja niiden laaja-alaisuudesta sekä ymmärrys siitä, miten traumat voivat vaikuttaa yksilöön, perheisiin, ryhmiin, organisaatioihin ja yhteisöihin.
- ② Osataan tunnistaa trauman oireita ja merkkejä.
- ③ Organisaatio soveltaa toiminnassaan traumainformoidun työotteen periaatteita. Organisaatio integroi toimintaansa ymmärryksen traumaattisten tapahtumien vaikutuksista ihmisiin. Työntekijät ottavat toiminnassaan huomioon asiakkaiden mahdolliset traumat.
- ④ Uudelleentraumatisoitumisen estäminen.



## Traumainformoidun työtteen periaatteet ja perusolettamukset 2.

SAMSHA:n (2014) mukaan traumainformoidussa työtöteessä kuusi tärkeintä periaatetta ovat:

- 1) **Turvallisuus:** Työntekijöiden ja asiakkaiden tulisi tuntea olonsa fyysisesti ja psyykkisesti turvallisiksi.
- 2) **Luotettavuus ja läpinäkyvyys:** Päätökset tehdään niin, että tähtäimessä pidetään luottamuksen ylläpito ja kasvattaminen niin asiakkaiden, kuin organisaation työntekijöidenkin kohdalla.
- 3) **Vertaistuki:** Vertaistuki ja ns. Itse-apu ovat tärkeässä osassa muun muassa luomassa toivoa paranemisen aikana. Vertaisia kutsutaan yleensä nimellä "trauma-survivors" eli suomeksi traumaselvitytjä tai traumatoupuja.
- 4) **Yhteistyö ja vastavuoroisuus:** Parantuminen tapahtuu ihmissuhteissa. Organisaatiolla on ymmärrys, että jokaisella on oma roolinsa traumainformoidussa työtöteessä. Kuten joku totesi "Ei tarvitse olla virallinen terapeutti toimiakseen terapeutisesti".
- 5) **Voimaantuminen, ääni & valinta:** Työskentelyssä tunnustetaan yksilön vahvuudet ja kokemukset. Työskennellään asiakkaan voimaantumiseksi sekä voimavarakeskeisesti. Asiakkaita tuetaan päätöksenteossa ja heitä kuullaan.
- 6) **Kulttuuriset-, historialliset- ja sukupuolikäsymykset:** Pyritään aktiivisesti pois stereotyyppisestä ajattelutavasta ja kohdataan ihminen yksilönä. Otetaan myös huomioon eri kulttuurien mahdolliset omat selviytymisstrategiat.

Yhtenä tärkeänä periaatteena ovat myös ammattilaisen ja mahdollisen vertaisauttajan oma itsetuntemus sekä oman traumahistorian tuntemus. Myös sosiaalisemotionaaliset taidot ovat tärkeässä osassa. Eri puolilla maailmaa on sovellettu erilaisia traumainformoidun työtöteen malleja. Käsittelemme seuraavassa diassa yhtä niistä.

## HEARTS-malli

Alun perin San Franciscon kouluissa käytössä ollut traumainformoidun työtöteen malli. Mallissa korostetaan, että jokainen sen kuudesta kohdasta on tärkeä.

- 1) **Ymmärrys traumaista ja stressistä.** Jos traumaa ei ymmärrä, voi sen oireet ja ilmenemisen helposti tulkita väärin. On tärkeää ymmärtää trauman ja stressin vaikutuksista mm. yksilöön, terveyteen, käytökseen ja ihmissuhteisiin.
- 2) **Kulttuurinen nöyryys ja oikeudenmukaisuus.** Tietoisuus ja ymmärrys erilaisista kulttuureista. Ymmärretään, että asiakkaat tulevat erilaisista taustoista. Ymmärretään, että asiakkaat ovat eri tavoin traumatisoituneita ja he kärsivät erilaisista stressitekijöistä ja reagoivat siten eri tavoin vaikeisiin kokemuksiin.
- 3) **Turvallisuus ja ennustettavuus.** Trauma loukkaa turvallisuuden tunnetta ja traumatisoitunut usein tarkkailee ympäristöään erittäin tarkasti eri vaaratekijöiden varalta. Ympäristön tuleekin olla turvallinen ja vahvistaa hänen olemassa olevia voimavarojaan. Ympäristön ennustettavuus lisää usein turvallisuuden tunnetta.
- 4) **Myötätunto ja luotettavuus.** Trauma saa usein tuntemaan ihmisen petetyksi ja eristetyksi, mikä vaikeuttaa muihin ihmisiin luottamista. Myötätuntoisten ja luotettavien ihmissuhteiden avulla edistetään paranemisprosessia.
- 5) **Voimaantuminen ja yhteistyö.** Usein voiman ja kontrollin tunne on kadonnut, mikä johtaa avuttomuuden ja toivottomuuden tunteisiin. Kun asiakkaalle tarjotaan merkityksellisiä kokemuksia, hänen valintojaan ja ääntään kuunnellaan sekä tuetaan hänen vahvuuksiaan, niin voidaan edistää hänen voimaantumistaan sekä henkistä kasvuaan.
- 6) **Resilienssi ja sosiaalis-emotionaalinen hyvinvointi.** Trauma voi luoda toivottomuuden tunteita ja häiritä sosiaalisten, emotionaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittymistä. Sosiaalis-emotionaalisten taitojen opettelu voi kasvattaa resilienssiä. Näiden taitojen opettelu voi myös helpottaa tavoitteiden saavuttamista.

## Traumainformoidun työotteen hyödyntäminen asiakastyössä

Mukaillen muita jo olemassa olevia traumainformoidun työotteen malleja, listasimme muutaman kohdan, jotka ovat mielestämme tärkeitä ajatellen traumainformoitua työtettä:

- 1) **Turvallisuus ja luottamus.** Luodaan asiakkaalle turvallinen ympäristö, joka ei triggeröi. Käytetään neutraaleja värejä ja vältetään aistiärsykeitä. Molempien, sekä asiakkaan että työntekijän tulee tuntea olonsa turvalliseksi.
- 2) **Voimavaralähtöisyys, kehotietoisuus ja myötätunto.** Työskennellään asiakkaan voimavaroja hyödyntäen ja vahvistaen. Hyödynnetään myös kehotietoisuutta- ja harjoituksia osana asiakastyötä.
- 3) **Monialainen yhteistyö.** Hyödynnetään asiakastyössä monialaista yhteistyötä asiakkaan asioiden hoidossa.
- 4) **Oma ääni & valinta.** Kuullaan asiakasta ja kunnioitetaan hänen valintojaan. Työskennellään aktiivisesti asiakkaan osallisuuden eteen sekä kannustetaan asiakasta ilmaisemaan omat mielipiteensä.
- 5) **Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisyys.** Huomioidaan mm. eri kulttuurien sekä sukupuolten väliset erot. Hyödynnetään työssä kulttuurisensitiivistä työtettä.

Traumainformoitu  
työote  
organisaation  
tasolla



Organisaatiossa vallitsevien, yleisten käytänteiden, ei tule pohjautua vain teoreettiseen tietoon, vaan niiden tulisi perustua myös ymmärrykseen henkilökohtaisista, kollektiivisista, ylisukupolvisista traumaista, lapsuuden haitallisista kokemuksista sekä siihen, miten niistä voi toipua erilaisten korjaavien kokemusten avulla. Toimintaa tulisi kehittää ja suunnitella organisaation sisältä käsin niin, että kukaan järjestelmässä oleva ei jää sen ulkopuolelle.

Traumainformoitu muutos on systeminen muutos niin yksilössä, organisaatiossa, kuin myös johtajuudessaakin. Traumainformoiduissa malleissa on kysymys uuden, moniarvoisen ja toipumista edistävän ilmapiirin luomisesta.

## Sijastraumatisoituminen



Traumatisoituneita ihmisiä kohdatessa myös auttaja voi traumatisoitua. Sijastraumatisoitumisella tarkoitetaan pitkän aikavälin muutoksia, joita tapahtuu auttajan mielessä, kehossa sekä tunteissa, kun hän altistuu toistuvasti asiakkaiden traumaattisille kertomuksille tai esimerkiksi kuville.

On tärkeää tiedostaa, että sijastraumatisoituminen on mahdollista, eikä sen vaikutuksilta voi kokonaan välttyä. Jo pelkkä tietoisuus asiasta vähentää sen riskiä. Joskus kuitenkin empaattinen työntekijä saattaa ottaa "liikaa" asiakkaan tunteita kannettavakseen. Sen vuoksi on hyvä tiedostaa omat tunteensa ja pyrkiä erottamaan ne asiakkaan tunteista.

Ammattilaisen on tärkeää kiinnittää huomiota omaan keholliseen olotilaansa asiakastilanteessa, erityisesti vireystilaan ja läsnä olevuuteen. On tärkeää oppia tunnistamaan omat rajat ja oppia säätelemään omaa empatiaansa niin, että silti säilyttää hyvän yhteyden asiakkaaseen. Näitä taitoja voi opetella tekemällä muun muassa samanlaisia kehotietoisuus-harjoituksia, kuin traumatisoituneita asiakkaita opetetaan tekemään.

Käsitlemme seuraavissa dioissa sijastraumatisoitumisen ilmentymistä ja kehotietoisuus-harjoituksia.

## Miten sijastraumatisoituminen voi ilmentyä?



- Masennuksena ja ahdistuksena
- Kyynisyytenä
- Yli- tai alireagointina asiakkaan asioihin
- Painajaisina
- Työkyvyn ja työmotivaation heikentymisenä
- Oman hyvinvoinnin laiminlyömisinä
- Fyysisinä oireina (esim. Vatsakivut tai päänsärky)
- Eristäytymisenä työkavereista tai läheisistä
- Näköalattomuutena työ- tai yksityiselämässä

Kehotietoisuus-  
harjoituksia,  
osa 1



- Istu ryhdikkäästi rauhalliseen paikkaan, jossa voit mahdollisesti sulkea silmäsi hetkeksi.
- Tunne istuimesi pinta reisiesi alla, tunne kuinka jalat ovat tukevasti kohti lattiaa.
- Tuo huomiosi hengitykseen.
- Seuraa hengitystä, kuinka se virtaa sisään ja ulos, noin viiden hengityksen ajan.
- Samalla voit havainnoida olotilaasi. Saatat huomata levottomuutta ja ylivireyttä, mutta anna tunteen vain olla ja jatka hengityksen seuraamista.
- Harjoituksen jälkeen havainnoi, muuttuiko mikään.

Kehotietoisuus-  
harjoituksia,  
osa 2.  
Päästä juurille-  
hengitysharjoitus



- Sulje silmäsi ja keskity hengitykseesi. Kuvittele, että olet puu, jonka juuret ovat vahvasti maassa.
- Jokaisella sisäänhengityksellä tunne, kuinka pääsi vapautuu kaikesta paineesta.
- Jokaisella uloshengityksellä tunne, kuinka tämä vapautunut energia virtaa päästä jalkapohjiisi eli juuriisi.
- Jokainen sisäänhengitys vapauttaa ja jokainen uloshengitys maadoittaa sinua vahvemmin itseesi, omiin juuriisi.

Lisää mindfulness-harjoituksia löytyy esimerkiksi Mieli ry:n sivuilta [Mindfulness-harjoitukset - MIELI ry.](#)

## Mistä lisäapua asiakkaalle? Tärkeitä linkkejä ja yhteystietoja



- Rikosuhripäivystys - apua rikoksen uhrille: Chat arkisin klo 9-15 ja lisäksi maanantaisin klo 17-19. Puhelinnumero, maksuton: 116 006, ma-pe klo 9-20  
[www.riku.fi](http://www.riku.fi)
- Suomen Delfins ry- apua lapsena seksuaalisesti hyväksikäytetyille aikuisille: Chat maanantaisin klo 12-14.  
Neuvontapuhelin: 050 583 5000, ma klo 9-10 ja to klo 13-14.  
[www.suomendelfins.fi](http://www.suomendelfins.fi)
- Nollalinja- apua lähisuhdeväkivallan uhrille: Chat arkisin klo 9-15. Ilmainen puhelinpalvelu, joka palvelee 24/7: 080 005 005.  
[www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi)
- Mieli ry : Solmussa-Chat aikuisille ma-to klo 15-19. Kriisipuhelin 24/7: 09 2525 0111  
[www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT-ry: Päihdeneuvonta, maksuton numero, 24/7, 0800 90045.  
[www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)
- Irti huumeista ry: Irti huumeista- puhelin, maksuton numero, ma-to 9-15/ 18-21 ja pe 9-15, 0800 980 66.  
[www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)
- Siun Soten sosiaali- ja kriisipäivystys: puhelinnumero, 24/7, 013 330 9002  
[www.siunsote.fi/sosiaalipaivystys](http://www.siunsote.fi/sosiaalipaivystys)

## Lähteet

- Setlementti Tampere ry. 2022. Ammattilaisen sijaistraumatisoituminen. Viitattu 18.11.2022  
[Ammattilaisen sijaistraumatisoituminen - Setlementti Tampere ry / Välitä! Seksuaaliväkivaltatyö \(seksuaalivakivalta.fi\)](#)
- Hellä Mieli. 30.11.2019. Kenen tunteita kannat? Kehotietoisuus auttamistyössä. Blogi. Viitattu 19.11.2022  
[Kenen tunteita kannat? Kehotietoisuus auttamistyössä - Hellä Mieli | Ole kiltti itsellesi \(hellamieli.fi\)](#)
- Suomen mielenterveys ry. 10.11.2021. Mindfulness- harjoitukset. Viitattu 19.11.2022  
[Mindfulness-harjoitukset - MIELI ry](#)
- Traumat ja traumatisoituminen. 2022. Mielipalvelut. Viitattu 30.11.2022. <https://mielipalvelut.fi/tieto/traumat-ja-traumatisoituminen/>
- SAMSHA'S Trauma and Justice Strategic Initiative. 2014. Concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. Viitattu 30.11.2022  
[SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach \(hhs.gov\)](#)
- Auvinen, E. & Sarvela, K. 2020. Yhteinen Kieli- Traumatietaisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books.