



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Traumainformoidun työotteen opas päihdekuntoutuksen ammattilaisille

Kaisa Kasurinen ja Milja Kähkönen

Opinnäytetyö, lokakuu 2023

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2023
Sosionomikoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät

Kaisa Kasurinen ja Milja Kähkönen

Nimeke

Traumainformoidun työotteen opas päihdekuntoutuksen ammattilaisille

Toimeksiantaja

Kostamokoti

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä Kostamokodin työyhteisön ymmärrystä traumainformoidusta työotteesta ja sen merkityksestä auttamistyössä ja auttajan omassa työhyvinvoinnissa. Työn tavoitteena oli lisätä tietoa ja työkaluja työotteen käytöstä konkreettisen oppaan avulla.

Opinnäytetyötä ohjasi konstruktivistinen prosessimalli, joka painottaa yhteisöllistä ja osallistavaa otetta kehittämistyössä. Tiedonhankinnan- ja osallistamisen menetelmänä käytimme ryhmähaastattelua, jonka järjestimme Kostamokodin työyhteisölle. Tuotosta arvioitiin sähköisellä väli- ja loppupalautteella. Käytimme myös reflektiopäiväkirjaa yhtenä arvioinnin menetelmänä koko prosessin ajan.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistui opas, joka sisältää teoretietoa traumainformoidusta työotteesta sekä käytännönläheisiä esimerkkejä ja harjoituksia teoretiedon yhdistämiseksi käytäntöön. Oppaan avulla Kostamokodin työyhteisö voi perehtyä traumainformoituun työotteen teoriaan ja käyttää harjoituksia ja esimerkkejä osana auttamistyötä ja oman työhyvinvoinnin huomioimista. Jatkossa opasta voisi hyödyntää tietopakettina ja työhyvinvoinnin huomioimisen tukena esimerkiksi uusille työntekijöille tai laajentaa oppaan käyttöä myös muualle päihdetyöhön.

Kieli Sivuja 34 suomi Liitteet 4

Liitesivumäärä 20

Asiasanat

Traumainformoitu työote, päihdekuntoutus, opas



THESIS
October 2023
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Kaisa Kasurinen and Milja Kähkönen

Title
Trauma-Informed Approach Guide for Substance Rehabilitation Professionals

Commissioned by
Kostamokoti

Abstract:

The purpose of our practical thesis was to enhance the understanding of the trauma-informed approach and its significance in the work and well-being of the staff at Kostamokoti. The aim was to provide information and tools for implementing this approach through a concrete guide.

Our thesis was guided by a constructivist process model, which emphasizes a communitybased and participatory approach in development work. The method for gathering information and involving the staff was a group interview organized for the Kostamokoti team. The output was evaluated through electronic interim and final feedback. We also maintained a reflective diary as one of the evaluation methods throughout the entire process.

The result of the thesis is a guide containing theoretical information about the trauma-informed approach, as well as practical examples and exercises to integrate the theoretical knowledge into practice. With the help of this guide, the staff at Kostamokoti can familiarize themselves with the theory of the trauma-informed approach and utilize the exercises and examples as part of their work and consideration for their own well-being. In the future, this guide could be utilized as an information package and a support for considering well-being, for instance, for new employees, or its use could be extended to other substance rehabilitation contexts.

Language
Finnish

Pages 34
Appendices 4
Pages of Appendices 20

Keywords

Trauma-informed approach, substance rehabilitation, guide

Sisältö

1 Johdanto	1
2 Päihdekuntoutus	2
2.1 Päihderiippuvuus.....	2
2.2 Päihdetyön ulottuvuudet.....	3
2.3 Päihdekuntoutuksen toteutus ja sisältö	4
3 Traumainformoitu työote	5
3.1 Traumainformoidun työotteen lähtökohdat	5
3.2 Trauma	7
3.3 Lapsuudenaikaisten kokemusten vaikutus nykyhetkeen	8
3.4 Traumainformoitu työote ja päihdekuntoutus	10
4 Traumainformoitu työote työntekijän näkökulmasta	11
4.1 Asiakkaan kohtaaminen	11
4.2 Työntekijän ja työyhteisön hyvinvointi	12
5 Aiemmat opinnäytetyöt.....	15
6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	16
7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	17
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	17
7.2 Osallistamisen menetelmät	18
7.3 Tiedontuotannon menetelmät.....	20
7.4 Arviointimenetelmät.....	20
8 Opinnäytetyön prosessi.....	21
8.1 Konstruktivistinen malli.....	21
8.2 Aloitusvaihe ja suunnitteluvaihe	22
8.3 Esivaihe ja työstövaihe.....	23
8.4 Arviointivaihe ja viimeistelyvaihe	25
9 Oppaan esittely ja arviointi	26
9.1 Oppaan esittely	26
9.2 Oppaan arviointi	27
10 Pohdinta.....	29
10.1 Johtopäätökset.....	29
10.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	31
10.3 Ammatillinen kasvu	33
10.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	34
Lähteet.....	34

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje työntekijöille
- Liite 2 Ryhmähaastattelun kysymykset
- Liite 3 Opas
- Liite 4 Palautekysely

1 Johdanto

Traumainformoitu työote kuvaa traumaattisen tapahtuman tai haavoittavien kokemusten vaikutuksia ja niiden seurauksena ihmisessä tapahtuvia muutoksia. Työote tuo näkyväksi ihmisten huonovointisuuden syitä ja seurauksia somaattisella, sosiaalisella ja psyykkisellä tasolla. Työote edellyttää sekä asiakkaan että työhyvinvoinnin näkökulmien huomioimista. On tärkeä olla tietoinen siitä, että haavoittavat kokemukset ja turvallisen arjen rakentaminen koskettavat kaikkia, myös työyhteisössä. (Linner Matikka & Hipp 2023, 7–8.)

Erityisesti lapsuuden aikaisilla epäsuotuisilla kokemuksilla, joita kutsutaan ACEtekijöiksi, on pitkäaikaisia ja monenlaisia seurauksia ja ne voivat näkyä myöhemmissä elämänvaiheissa esimerkiksi päihteiden väärinkäyttönä (Hipp 2023, 16 & Kuvajainen & Linner Matikka 2019; Westerlund-Cook 2023, 83). Päihdekuntoutuksen ammattilaisen on tärkeä huomioida oma vireystilansa ja sen vaihteluun vaikuttavat tekijät, jotta hän pystyy maadoittumaan hetkeen ja toimimaan asiakkaan tukena (Hipp 2023, 24).

Ajatus opinnäytetyön aiheesta lähti liikkeelle traumainformoitua työotetta käsittelevästä opintojaksosta ja asiakasryhmä rajautui oman kiinnostuksemme pohjalta päihdekuntoutujiin. Pohdimme, että päihdekuntoutuksen työntekijät voisivat hyötyä traumainformoidusta työotteesta ja sen myötä toimeksiantajaksi valikoitui päihde- ja perhekuntoutusyksikkö Kostamokoti, jossa aihe koettiin tärkeänä. Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä Kostamokodin työntekijöiden ymmärrystä traumainformoidusta työotteesta ja sen merkityksestä auttamistyössä sekä osana työhyvinvointia.

Suomessa sosiaalialalla traumainformoidun työotteen käyttö ei ole vielä yleistynyt, vaikka ajankohtaista muutostyötä tapahtuu jo. Päihdekuntoutuksen asiakkailla traumatausta voi olla yleinen, minkä vuoksi työotteen keskeiset periaatteet, kuten turvan tunteen luominen asiakastilanteissa ja työntekijän ja työyhteisön hyvinvointi ovat tärkeitä huomioida päihdekuntoutuksessa.

2 Päihdekuntoutus

2.1 Päihderiippuvuus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan päihteiksi lukeutuvat alkoholi, huumeet ja tupakka sekä lääkkeet, liuottimet ja muut aineet, jos niitä käytetään päihtymistarkoituksessa (Virtanen 2014, 13). Päihteiden liikkakäyttö voidaan jakaa riskikäyttöön, haitalliseen käyttöön ja päihderiippuvuuteen. Esimerkiksi alkoholin riskikäytöstä puhutaan silloin, kun alkoholin suurkulutuksen rajat ylittyvät ja riski terveystaitoihin on kasvanut merkittävästi. Käyttäjä kykenee kuitenkin tästä huolimatta vähentämään käyttöönsä omatoimisesti tai tuettuna. Haitalliseksi käytöksi päihteen käyttö muuttuu silloin, kun käyttöä jatketaan siitä aiheutuneista haitoista huolimatta. (Virtanen 2014, 17–18.)

Päihderiippuvuudesta puhutaan silloin, kun henkilö ei pysty enää omatoimisesti hallitsemaan päihteen tai päihteiden käyttöä (Virtanen 2014, 17–18). Käyttäjän päihteen tai päihteiden käyttö on jatkuvaa ja pakonomaista ja käytön seurauksena myös käyttäjän sietokyky päihdettä kohtaan on kasvanut. Usein päihteille altistuminen on pitkäaikaista ja toistuvaa, mikä johtaa sietokyvyn kasvun lisäksi siihen, että päihteen käytön vähentämisestä tai lopettamisesta aiheutuu fyysisiä ja psyykkisiä vieroitusoireita käyttäjälle. (Holmberg 2010, 36–40.)

Päihderiippuvuus voidaan jakaa neljään, usein päällekkäin esiintyvään ulottuvuuteen: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen riippuvuus. Fyysisessä riippuvuudessa käyttäjän elimistö on tottunut käytettävään aineeseen, mikä näkyy esimerkiksi välittäjäaineiden ja aivot toiminnan muutoksina ja fyysisinä vieroitusoireina, mikäli päihteen vaikutus loppuu. Psyykkinen riippuvuus ilmenee himona päihteen käyttöön tai pakonomaisena tottumuksena käyttää päihdettä. Käyttäjä ei välttämättä pidä päihteen käyttötavasta eikä hänellä ole välttämättä fyysisiä vieroitusoireita, mutta hän odottaa psyykkisen helpotuksen tunnetta. Sosiaalisessa riippuvuudessa

ihmissuhteet ovat merkittävä osa riippuvuutta ja usein käyttäjä kuuluu sellaiseen ryhmään, jonka jäseniä yhdistää päihteiden käyttö. Henkinen riippuvuus koskee ajatusmaailmaa, elämäkatsomusta tai ilmapiiriä, joka liittyy päihteiden käyttöön. Päihteiden käyttöön voi tällöin liittyä esimerkiksi tietyt arvot, uskomukset, ihanteet tai hengellisyys. Päihteiden käytöllä voidaan tällöin tavoitella esimerkiksi eräänlaista henkistä tilaa tai hengellistä yhteyttä. (Holmberg 2010, 36–40.)

Päihderiippuvuuden syntymiseen vaikuttavat useat eri tekijät, joihin lukeutuvat esimerkiksi henkilökohtaiset ominaispiirteet, kuten persoonallisuus, fyysiset ominaisuudet, psyykkiset kyvyt sekä yksilöön vaikuttavat yhteisölliset ja kulttuurisidonnaiset tekijät. Päihderiippuvuuden selitysmalleja tarkasteltaessa on huomioitava, että jokaisella yksilöllä syyt ja motiivit käyttää päihteitä ovat henkilökohtaisia. Useat tekijät vaikuttavat siihen, muodostuuko yksilön kohtuullisesta päihteiden käytöstä jossain elämän vaiheessa päihderiippuvuus. (Havio ym. 2013, 42–43.)

2.2 Päihdetyön ulottuvuudet

Kansanterveyslain (66/1972), päihdehuoltolain (41/1986) ja päihdehuoltoasetuksen (653/1986) mukaan kuntien tulee järjestää tarvittavat palvelut päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen joko tuottamalla ne itse tai hankkimalla ne ostopalveluina. Päihdehoitoon hakeutuminen on vapaaehtoista ja hoitoa tarjotaan ensisijaisesti avohuollon palveluina, vaikka asiakkaalla onkin oikeus päästä myös laitoshoitoon. Päihdetyö voidaan jakaa ehkäisevään- ja korjaavaan päihdetyöhön. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 89–90.)

Ehkäisevän päihdetyön päämäärä on edistää kansalaisten terveyttä, hyvinvointia sekä turvallisuutta. Tavoitteena on pyrkiä vaikuttamaan päihteitä koskeviin asenteisiin, edistämään päihteettömiä elintapoja ja vähentämään päihdehaittoja tiedottamalla ja valistamalla päihteistä. Korjaavaan päihdetyöhön kuuluu päihdeasiakkaan akuuttihoito, kuten katkaisu- ja vieroitushoito, tarvittavat sosiaalipalvelut sekä akuuttihoiton jälkeinen päihdehoito- ja

kuntoutus. Usein hoito aloitetaan esimerkiksi perusterveydenhuollon yksikössä, jossa katkaistaan päihdekierre. Sen jälkeen suunnitellaan tarvittava jatkohoito- ja kuntoutus. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 90–98.)

2.3 Päihdekuntoutuksen toteutus ja sisältö

Hyvinvointialueet vastaavat päihderiippuvuuksien hoidon ja siihen liittyvän kuntoutuksen järjestämisestä terveydenhuolto- ja päihdehuoltolain mukaisesti. Sosiaalihuoltolaki ja päihdehuoltolaki ohjaavat sosiaalisen kuntouksen järjestämistä. Myös työnantajat ja yrittäjät voivat järjestää kuntoutusta työterveyshuoltolain mukaan. Päihdekuntoutusta toteutetaan terveydenhuollon ja sosiaalihuollon toimintayksiköissä ja luonteeltaan se voi olla sekä terveydenhuoltoa että sosiaalihuoltoa. (Autti-Rämö ym. 2022, luku 3.) Avo- tai laitospuolisen päihdekuntoutuksen voi aloittaa akuuttivaiheen jälkeen ja se perustuu vapaaehtoisuuteen. Laitospuolinen kuntoutus soveltuu tilanteisiin, kun asiakas tarvitsee ympärivuorokautista tukea motivointiin ja arkipäiväisiin toimintoihin. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 193.)

Päihdekuntoutus tähtää toimintakyvyn parantamiseen samalla, kun tuetaan päihteiden käytön hallintaa tai päihteettömyyden ylläpitämistä. Kuntoutuksen sisältö suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden mukaan. Tarkoitus on vahvistaa kuntoutujan elämähallintaa, sosiaalisia suhteita ja työelämävalmiuksia. Joskus kuntoutuksessa voidaan keskittyä myös arkielämän taitojen opetteluun. Päihdekuntoutuksessa hoito ja kuntoutuminen tapahtuvat rinnakkain ja tavoitteena onkin kokonaisvaltainen kuntoutuminen. Päihdeongelmaisten toimintakyky voi olla vaihteleva, joten jokaisen kuntoutujan omat voimavarat ja tarpeet vaikuttavat yksilölliseen hoito- ja kuntoutumissuunnitelmaan. (Autti-Rämö ym. 2022, luku 3.)

Kuntoutuksessa käytetään usein samankaltaisia menetelmiä riippumatta päihtymystä ja riippuvuutta aiheuttavasta aineesta. Menetelmiä ovat erilaiset psykososiaaliset hoitomuodot, kuten keskustelu, yhteinen tekeminen, perhe- ja verkostomuotoinen työ, sekä vertaistukiryhmät. Päihdekuntoutuksessa voidaan käyttää myös erilaisia terapiamuotoja, kuten taide- ja musiikkiterapiaa. Muita

hoitomuotoja ovat kahdentoista askeleen hoito, Myllyhoito ja muut yhteisöhoidot, joita on saatavilla sekä avo- että laituskuntoutuksena. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 194.)

Psykososiaalisen päihdekuntoutuksen lähtökohta on ihmisen toimintakyvyn vahvistaminen suhteessa kuntoutujaan itseensä, lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. Keskiössä on arjen hallinnan taidot liittyen asumiseen, talouteen, ravitsemukseen, vaatetukseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Kaikki edellä mainitut taidot vaativat myös kognitiivisia taitoja, kuten muistia ja keskittymiskykyä, mitä päihteiden käyttö voi vaurioittaa. Psykososiaalisessa kuntoutuksessa tavoitellaan myös kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnista ja toimia yhteiskunnan jäsenenä. Kun kuntoutus etenee, voidaan kuntoutujan kanssa suunnitella myös tulevaisuutta pidemmälle, kuten työnteen tai opiskelun aloittamista. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 195.) Psykososiaalisella hoidolla on positiivinen vaikutus hoitotulokseen sekä potilaan toimintakykyyn. Mitä enemmän potilaalla on kasautuneita ongelmia tai mitä suurempi potilaan ongelmien vaikeusaste on, sitä enemmän potilas hyötyy siitä, että päihdeongelman rinnalla hoitoa kohdistetaan myös psyykkisiin sairauksiin ja sosiaalisiin ongelmiin. (Havio ym. 2013, 127.)

3 Traumainformoitu työote

3.1 Traumainformoidun työotteen lähtökohdat

Traumainformoidun työotteen juuret ovat Yhdysvalloissa, mistä se on levinnyt pikkuhiljaa laajemmalle. Työote on melko tuore, sillä siitä on puhuttu vasta kolmisenkymmentä vuotta. Työotteeseen kuuluu ihmisten tuominen osaksi elämäntapaa, jossa ennaltaehkäistään haitallisten ja haavoittavien kokemusten syntymistä sekä edistetään haitallisista kokemuksista toipumista. Keskiössä on traumatietoisuuden vahvistaminen, sekä ymmärryksen lisääminen resilienssitekijöistä ja positiivisista lapsuuden kokemuksista. (Sarvela 2023, 28.)

Traumainformoitu työote on tullut yleisemmäksi eri puolilla maailmaa ja esimerkiksi Skotlannissa se on aktiivinen ruohonjuuritason liike, joka pyrkii muuttamaan yhä useampaa ihmisten parissa työskentelevää työpaikkaa traumainformoiduksi. Työote on Suomessa vasta alkutekijöissään ja sosiaali- ja terveysalan yksiköt ovat tässä suhteessa vielä eri vaiheissa. Traumainformoidut yksiköt Suomessa eivät ole vielä yleisiä, mutta muutoksia tapahtuu koko ajan ympäri Suomea. Esimerkiksi rikosseuraamuslaitoksessa tehdään jo alustavaa työtä traumainformoinnin parissa. (Maanmieli & Sarvela 2022, 24–33.) Suomessa traumainformoitua työotteen systeemistä mallia on pyritty kehittämään Yhteinen kieli- traumainformoitu kohtaaminen – hankkeessa vuosina 2019–2020. Hankkeessa on suunniteltu kolmipäiväistä koulutuspakettia, johon sisältyy perustiedot traumainformoidusta kohtaamisesta ja työntekijän hyvinvointiin liittyviä asioita. Malli on kuitenkin Suomessa vielä melko tuntematon. (Työsuojelurahasto 2020.)

Traumainformoitu työote ei ainoastaan auta asiakkaita toipumaan, vaan mahdollistaa rinnakkaisen toipumisprosessin ja inhimillisyyden huomioimisen myös organisaatioissa ja instituutioissa (Bloom & Farragher 2013, 274). Organisaatiot tarvitsevat ohjausta ylemmiltä hallinnollisilta tahoilta traumainformoidun työotteen periaatteista. Alussa on tärkeä opettaa työyhteisön jäsenille siitä, miten trauma voi näkyä asiakkaissa. (Substance Abuse and Mental Health Services Administration 2014, 19.)

Traumainformoitua työotetta toteuttavan organisaation tunnuspiirteitä ovat yhteinen syvälinen ymmärrys traumatisoitumisesta ja sen vaikutuksesta ihmisiin, osallisuuden vahvistaminen, itsetuntemuksen ja myötätunnon korostaminen sekä tietoisuus lapsuuden epäsuotuisten eli ACE-kokemusten (Adverse Childhood Experiences) ja suotuisten eli PCE-kokemusten (Positive Childhood Experiences) vaikutuksesta nykyhetkeen. Lisäksi traumainformoidussa organisaatiossa luodaan toipumista edistäviä merkityksiä menneisyydestä, suunnataan katse inhimilliseen kasvuun ja painotetaan työntekijöiden hyvinvointia. (Sarvela 2023, 38.)

Ymmärtääkseen traumainformoidun työotteen lähtökohtia on oltava tietoinen traumojen ja lapsuuden ajan haitallisten kokemusten vaikutuksesta nykyhetkeen. Työotteen ydin on huomioida mahdolliset haitalliset kokemukset sekä niiden ilmeneminen ja riskit sekä ennaltaehkäistä uusien haavoittavien kokemusten syntymistä, mutta ei varsinaisesti käsitellä tai hoitaa traumoja kliinisesti.

3.2 Trauma

Trauma on keskeisesti traumainformoituun työotteeseen liittyvä käsite. Trauma on vaikean tilanteen aiheuttama vaurio, josta selviämiseen ei ole ollut tarvittavia keinoja, minkä vuoksi traumaattinen kokemus on tallentunut ihmisen mieleen ja kehoon. Yleisiä trauman aiheuttavia tapahtumia voivat olla esimerkiksi läheisen menetys, vakava sairastuminen sekä fyysinen, emotionaalinen ja seksuaalinen kaltoinkohtelu. Traumaattiseen tapahtumaan liittyy usein avuttomuuden ja kauhun tunteita sekä vaikeus hallita tilannetta. Traumatisoituminen ei ole usein ainoastaan menneisyydessä tapahtunut asia, vaan näkyy traumatisoituneen nykyhetkessä monin tavoin. Traumatisoitumisesta voi seurata esimerkiksi nukkumisen ja syömisen haasteita, ahdistusta, vaikeuksia tunteidensäätelyssä ja ihmissuhteissa, itsetuhoisia ajatuksia tai päihteiden väärinkäyttöä. Keskeistä on, että trauma aiheuttaa turvattomuuden tunteen, vaikka ympäristö olisikin täysin turvallinen. Tietyt traumasta muistuttavat tilanteet voivat aiheuttaa traumatisoituneessa henkilössä voimakkaita reaktioita ja vireystilan säätelyn haasteita. (Hipp 2023, 16.)

Trauman kokeminen voi aiheuttaa akuutin stressireaktion, jossa traumatisoitunut kokee dissosiaatio-oireita, joiden päämäärä on estää ahdistavien mielikuvien pääsy ihmisen tietoisuuteen. Akuutti stressireaktio kestää vähintään kaksi päivää, mutta korkeintaan neljä viikkoa. Jos oireet jatkuvat pidempään, puhutaan traumaperäisestä stressihäiriöstä.

Traumaperäinen stressihäiriö alkaa traumaattisen tapahtuman jälkeen kolmen kuukauden kuluessa ja usein sitä ennen traumatisoituneella on ollut akuutti stressireaktio. Oirekuvalle tyypillistä ovat toistuvat muisti- ja mielikuvat

traumaattisesta tapahtumasta, jatkuva varuillaan oleminen ja traumasta muistuttavien asioiden vältteleminen. (Huttunen 2018a.)

Traumaperäisen stressihäiriön itsehoidossa on keskeistä, että tilanne pyritään rauhoittamaan ja palauttamaan turvallisuuden tunne. Oireiden ollessa voimakkaita tai niiden pitkittyessä tulee hakeutua psykiatrin, psykologin tai traumaperäisen stressihäiriön hoitoon erikoistuneiden hoitoyksiköiden tarjoaman avun piiriin. (Huttunen 2018b.) Terveystieteiden tutkimuksissa traumaattisten tapahtumien hoito ja traumainformoitu työote tulee ymmärtää toisistaan erillisinä asioina. Yhteistä on esimerkiksi turvan tunteen vahvistaminen, mutta traumainformoitu työote ei ole traumaattisten tapahtumien hoitoa, vaan lähestymistapa, joka huomioi ja ymmärtää syvällisellä tasolla haavoittavien kokemusten vaikutuksen nykyhetkeen ja ennaltaehkäisee uusien haavoittavien kokemusten syntymistä.

Tutkimustiedon mukaan traumailla ja päihderiippuvuuksilla näyttäisi olevan selkeä yhteys. Lapsuudessa koettu traumatisoituminen, vanhemmilta saatavan tuen puute, kaltoinkohtelu, vanhempien päihdehäiriöt, asosiaalinen kasvuympäristö ja seksuaalinen riisto altistavat päihdekokeiluille. Vaikeasti traumatisoitunut henkilö voi kärsiä takuumista ja traumamuistoista ja sen vuoksi kokea selvinpäin olemisen haasteellisena. (Joukanen 2015.) Riippuvuudelle on tyypillistä, että riippuvuutta aiheuttavan toiminnan avulla tavoitellaan tyydytystä ja pääsyä eroon ikävistä tuntemuksista (Havio ym. 2013, 44). Päihtymys- ja vieroitusoireissa ilmenevät oireet voivat olla myös traumatisoitumiseen liittyviä dissosiaatio-oireita (Joukanen 2015).

3.3 Lapsuudenaikaisten kokemusten vaikutus nykyhetkeen

ACE-kokemuksilla tarkoitetaan lapsuudenaikaisia haitallisia kokemuksia, jotka jättävät jäljen ja näkyvät ihmisessä vielä aikuisiässäkin. Haitallisia kokemuksia ovat esimerkiksi fyysinen ja henkinen pahoinpitely, laiminlyönti, seksuaaliväkivalta ja hyväksikäyttö, vanhempien ero sekä perheenjäsenen mielenterveys- ja päihdeongelmat. ACE-kokemukset aiheuttavat lapselle pitkäaikaista stressiä, joka vähitellen vaurioittaa stressinsäätelyjärjestelmää aiheuttaen haasteita oppimisessa ja itsesäätelytaitojen kehittämisessä. ACE-

tekijät kohottavat riskiä erilaisiin fyysisiin- ja psyykkisiin sairauksiin sekä huonoihin elintapoihin kuten vähäiseen liikuntaan, tupakointiin ja päihteiden liikkäyttöön. (Kuvajainen & Linner Matikka 2019; Westerlund-Cook 2023, 84.)

On tärkeä huomioida myös PCE-tekijät eli lapsuudenaikaiset positiiviset ja suojaavat kokemukset. Kyseisillä tekijöillä on todettu olevan selkeä yhteys aikuisiän hyvinvointiin. PCE-tekijät keskittyvät subjektiiviseen kokemukseen esimerkiksi siitä, onko lapsuuden perheessä voinut puhua tunteista, onko saanut vastoinkäymisiä kohdatessa tukea vanhemmilta ja ystävilta tai onko kokenut saavansa kotona turvaa ja suojaa. Tilastojen perusteella positiivisten kokemusten puute voi olla jopa haitallisempaa kuin haitalliset kokemukset. (Westerlund- Cook 2023, 86.)

Polyvagaaliteorian mukaan lapsen hermoston säätelykyky kehittyy toisten ihmisten kautta vuorovaikutustilanteissa, ja lapsuudessa koetut sosiaaliset suhteet vaikuttavat tahdosta riippumattoman autonomisen hermoston toimintaan. Ideaalitulanteessa lapsi kokee yhteyttä muihin ihmisiin, pitää maailmaa turvallisena ja kykenee säätelemään fysiologiaansa ja tunnetilojansa eri tilanteissa. Koettu fyysinen ja henkinen kärsimys lapsuudessa ilman korjaavia kokemuksia vaikuttaa hermoston toimintaan ja puolustautumisesta vastaavan toimintajärjestelmän kehitykseen. (Sarvela & Polkonen 2020.) Kun ihminen tuntee olonsa uhatuksi, aktivoituu sympaattisen hermoston ”taistele tai pakene”- reaktio, jossa keho valmistautuu aktiiviseen liikkeeseen, hengitystahti ja syke kiihtyvät ja ihminen voi olla aggressiivinen tai haluta paeta paikalta. Uhkaavassa tilanteessa voi myös lamaantua, jolloin ihminen on poissaoleva eikä kykene sosiaaliseen kontaktiin. (Maanmieli & Sarvela 2022, 116–117.)

Ihminen tekee jatkuvasti havaintoja tilanteen ja ympäristön turvallisuudesta, mikä vaikuttaa autonomisen hermoston toimintaan ja säätelyyn. Jos autonomisen hermoston säätelykyky on häiriintynyt ja herkistynyt, yksilö on valppaana reagoimaan uhkatilanteisiin silloinkin, kun oikeaa ajankohtaista uhkaa ei ole. Aivot eivät osaa eritellä traumakokemuksesta vaarallisia ja harmittomia osatekijöitä, jolloin varoitusmerkeiksi voivat tallentua myös neutraalit ulkoiset tekijät tai jopa sisäiset tekijät, kuten muistot tai fyysiset

tuntemukset. (Sarvela & Polkonen 2020.) Traumojen triggereillä tarkoitetaan psykologisia tekijöitä, jotka laukaisevat kehomielellä aikaisempaan muistoon liittyvän toksisen reaktion. Vaarojen lisäksi ihminen tekee havaintoja myös turvatekijöistä, joista yksi tavallisimmista on turvallisen toisen ihmisen läsnäolo. Voidaan ajatella, että maailmaa ei nähdä sellaisena kuin se on, vaan sellaisena, missä tilassa yksilön autonominen hermosto on. (Maanmieli & Sarvela 2022, 118–119.)

3.4 Traumainformoitu työote ja päihdekuntoutus

Traumainformoitu työote sopii kaikille aloille, joissa tehdään ihmisläheistä työtä, mutta tässä opinnäytetyössä kohderyhmä rajautuu päihdekuntoutuksen asiakkaisiin ja ammattilaisiin. Päihdeongelman puhkeamisen taustalla on aina useita syitä, mutta traumojen yhteydestä päihteiden liikakäyttöön ja päihdeongelmaan on paljon tutkimusnäyttöä. Traumainformoidun työotteen periaatteet ovat hyödyllisiä päihdekuntoutuksessa, sillä on sekä asiakkaiden että ammattilaisten edun mukaista, että ammattilaiset osaavat huomioida haitallisten kokemusten vaikutuksen nykyhetkeen, ennaltaehkäistä uusien haavoittavien kokemusten syntymistä ja vahvistaa turvallisuuden tunnetta. Inhimillisten tekijöiden huomioiminen myös organisaatitasolla tukee työntekijöiden työhyvinvointia ja työssä jaksamista.

Varhaisessa elämänvaiheessa koettujen traumaattisten ja haavoittavien kokemusten on osoitettu olevan yhteydessä myöhemmin elämän aikana ilmeneviin päihdeongelmiin (Thombs & Osborn 2019, 202). Suomessa toteutettuja tutkimuksia on vähän, mutta Yhdysvalloissa toteutetussa kansallisessa otostutkimuksessa (National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions) arvioitiin neljän ACE-kokemuksen yhteyttä alkoholiriippuvuuden riskiin myöhemmässä elämänvaiheessa. Tutkimus osoittaa, että kaikki neljä ACE-kokemusta, jotka ovat biologisen vanhemman kuolema, laitoshoido kodin ulkopuolella, sijaisperheeseen sijoittaminen ja vanhempien ero ennen 18 vuoden ikää, lisäävät aikuisiän alkoholiriippuvuuden

riskiä. Ainoa ACE-kokemus, jolla on merkittävä yhteys myöhempään alkoholiriippuvuuteen, on vanhempien ero ennen 18 vuoden ikää. (Thombs & Osborn 2019, 202.)

Fuller-Thomson, Roane ja Brennenstuhl toteuttivat vuonna 2016 yli 21 000 kanadalaiselle aikuiselle tutkimuksen ACE-kokemusten yhteydestä alkoholi- ja huumeriippuvuuden esiintymiseen. Tutkimuksen mukaan lapsuuden aikana koettu seksuaalinen ja fyysinen väkivalta sekä altistuminen kotiväkivallalle ovat yhteydessä myöhemmin esiintyviin alkoholi- ja huumeriippuvuuksiin. Tutkimus osoittaa myös, että naiset, jotka ovat kertoneet kokeneensa vähintään neljä ACE-kokemusta raportoivat 2,7 % todennäköisemmin alkoholiongelmasta aikuisiällä verrattuna vastaajiin, jotka eivät raportoineet yhtään ACE-kokemusta. Miehillä vastaava luku on 1,9 %. (Thombs & Osborn 2019, 202–203.)

4 Traumainformoitu työote työntekijän näkökulmasta

4.1 Asiakkaan kohtaaminen

Asiakkaan kokonaisvaltainen kohtaaminen, turvallisen keskustelukulttuurin luominen ja toimijuuden korostaminen ovat osa traumatietoista työskentelyä. Turvalliseen keskustelukulttuuriin liittyy palautetietoinen työskentely, joka vastuuttaa ammattilaiset huomioimaan asiakkaan tarpeen tulla ymmärretyksi. Asiakkaan kokemuksen äärelle on tärkeä pysähtyä ja kuunnella, mitä hänellä on kerrottavana. Hyvän yhteistyösuhteen kannalta on merkittävää, että asiakas tuntee olonsa turvalliseksi työntekijän kanssa. Turvan kokemusta lisää esimerkiksi se, että työntekijä tietoisesti välttää vahvistamasta asiakkaan aiempia turvattomuuden ja epäluotettavuuden kokemuksia ihmissuhteissa. Traumaattisten kokemusten seurauksena on tyypillistä, että ihminen kokee turvattomuuden tunnetta ja epäluottamusta muita ihmisiä kohtaan. (Isoaho & Wieliczko 2023, 212–221.)

Traumainformoidun työotteen arvoihin ja periaatteisiin sisältyy keskeisesti toisen ihmisen ja hänen rajojensa kunnioittaminen sekä ymmärrys siitä, kuinka voimakkaita ja ristiriitaisia tunteita traumatisoituminen voi aiheuttaa. Hyvän tunneyhteyden luominen asiakkaaseen on tärkeää. Työntekijä voi vähentää vaikeiden kokemusten aktivoitumista asiakkaassa säilyttämällä omassa toiminnassaan optimaalisen vireystilan ja rauhallisuuden. (Pelkonen & Sarvela 2020.) Myötätuntoinen kuuntelu ja dialogisuus ovat myös osa työtettä. Dialogisuus on tasavertaista keskustelua ja ohjausta, jossa annetaan, saadaan ja tuotetaan yhdessä jotain arvokasta. Päätöksenteko tapahtuu yhteisessä ymmärryksessä, mahdollisimman yhteistoiminnallisesti ja lähellä tuettavaa ihmistä. (Maanmieli & Sarvela 2022, 153.)

Kun työntekijä toimii traumainformoitujen arvojen ja periaatteiden mukaisesti, hän ymmärtää traumaattisen stressin tavallisuuden ja sen, että ilmiö koskettaa kaikkia jollain tavalla. Traumatietoisuuden myötä työntekijä alkaa havainnoida ja reagoida herkemmin ja asianmukaisemmin sekä itsensä että asiakaan traumaattiseen stressiin, mikä suojelee heitä molempia myös uudelleen traumatisoitumiselta. Jotta voidaan rakentaa toipumista edistäviä ympäristöjä ja palveluja, on tärkeä luoda tila, jossa sekä työntekijät että asiakkaat kokevat olonsa turvallisiksi ja tervetulleiksi. (Maamieli & Sarvela 2022, 151–154.)

Turvallisuus ei ole ainoastaan fyysinen asia, vaan se sisältää lisäksi moraalisen, psykologisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Moraalisella turvalla tarkoitetaan sitä, että toiminta on läpinäkyvää ja organisaation arvojen mukaista. Psykologinen turva näkyy esimerkiksi työntekijöiden kunnioituksena toisiaan kohtaan ja omien rajojen huomioimisena. Sosiaalisella turvalla tarkoitetaan vakautta ja tasapainoa ihmisissä. Fyysinen turvallisuus on fyysisen ympäristön lisäksi myös kehoturvan vahvistamista. Turvallisessa ympäristössä vallitsee myös luottamuksellinen ilmapiiri. (Maamieli & Sarvela 2022, 151–154.)

4.2 Työntekijän ja työyhteisön hyvinvointi

Sosiaalialan työntekijöiden on tärkeä pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, sillä se heijastuu myös työssä jaksamiseen. Sosiaalialan työssä kuormittavia

tekijöitä voivat olla esimerkiksi jatkuva kiire, suuret asiakasmäärät, työyhteisön haasteet ja rooliristiriidat. Oman terveyden peruselementeistä: unesta, ravinnosta, liikunnasta ja sosiaalisista suhteista, huolehtiminen on merkityksellistä. Työhyvinvointiin vaikuttavat myös työyhteisöltä saatu tuki ja empatia sekä erilaiset kehoa ja mieltä rauhoittavat menetelmät kuten meditaatio, musiikki ja liikunta. Ammatillisena on myös olennaista kiinnittää huomiota työn ja muun elämän tasapainoon ja yhteensovittamiseen. (Raatikainen ym. 2020, 41–45.) Traumainformoidussa työotteessa keskitytään samankaltaisiin työhyvinvointiin liittyviin teemoihin, joita ovat esimerkiksi työstä irrottautuminen vapaa-ajalla, työyhteisön tuki sekä auttamistyötä tekevän työntekijän riski sairastua myötätuntouupumukseen. Traumainformoitu työote tuo myös erilaisia näkökulmia työhyvinvointiin esimerkiksi turvan ulottuvuuksien ja vireystilan huomioimisen kautta.

Ylivireystilassa ihminen kokee olonsa uhatuksi ja sen seurauksena ”taistele tai pakene” reaktio aktivoituu ja ihminen tuntee voimakkaita tunnetiloja. Erittäin uhkaavassa tilanteessa on mahdollista joutua alivireystilaan, jossa ihminen vaikuttaa poissaolevalta, eikä kykene sosiaaliseen kontaktiin. Silloin kun ihminen kokee olonsa turvalliseksi, hänen vireystilansa on optimaalinen. Optimaalisessa vireystilassa sydämen syke on tasainen, vuorovaikutuksessa oleminen on miellyttävää ja ihminen pyrkii yhteistyöhön toisten kanssa. (Maanmieli & Sarvela 2022, 116–117.) Vireystila on tärkeä osa työhyvinvointia, sillä autonomisen hermoston ja vireystilan taso ovat yhteydessä työntekijän turvallisuuden kokemukseen.

Oman elämäntarinan riittävä tunteminen, tietoisuus- ja tunnetaidot sekä kyky myötätuntoon ovat osa traumainformoidun työotteen osaamista (Kuvajainen 2023, 232). Hyvä itsetuntemus on ihmisläheistä työtä tekevälle oleellisen tärkeä taito. Osa ammatillisesta itsetuntemuksesta on työntekijän kyky havainnoida omaa tapaa asettua tilanteisiin ja tiedostaa niiden herättämiä tuntemuksia ja ajatuksia. Ammatillinen itsetuntemus auttaa suojautumaan myös myötätuntouupumukselta ja sijaistraumatisoitumiselta. Sijaistraumatisoitumisella tarkoitetaan traumaattisen stressin kaltaisia oireita, joita työntekijä kokee eläytyessään traumatisoituneen asiakkaan tilanteeseen. Myötätuntouupumus on prosessi,

jossa työntekijän omat voimavarat ja selviytymiskeinot vähenevät, kun hän eläytyy asiakkaan kokemaan kärsimykseen. (Isosävi 2023, 242–243.)

Työntekijä voi suojautua myötätuntuupumukselta ja sijaistraumatisoitumiselta eri tavoin. Asiakastilanteet voivat saada aikaan työntekijässä vaikeita tunnereaktioita ja jopa herättää omia kipeitä traumamuistoja. On tärkeää tunnistaa sellaiset tilanteet ja sanoittaa niitä ääneen sekä tarvittaessa hakea ammattiapua tilanteiden käsittelyyn, jotta omat henkilökohtaiset tuntemukset ja kokemukset eivät heikentäisi työn laatua. Työstä irrottautuminen vapaa-ajalla vaikuttaa myös positiivisesti hyvinvointiin ja suojaa työntekijää kuormitukselta. (Fageström & Linner Matikka 2023, 266–267.) Riittävä tuki ja ohjaus, sekä joissain tilanteissa myös terapia, voivat tukea työntekijän jaksamista. On tärkeää, että työntekijän itsetuntemus ja omien reaktioiden ymmärrys asiakkaan kärsimystä kohtaan kasvaa. Myös ammatillinen koulutus voi tuoda lisää itsevarmuutta asiakastyöhön. Omaa jaksamista suojaa myös selkeä rajojen asettaminen työn ja oman ajan välille, sekä ylipäätään terveellisen ja tasapainoisen elämän vaaliminen. (Substance Abuse and Mental Health Services Administration 2014, 21.)

Työyhteisön tuella on suuri merkitys etenkin työuran alkuvaiheessa. Haastavien asiakastilanteiden seurauksena kohonnut stressitaso laskee, kun työntekijä pääsee purkamaan tilannetta työyhteisön kanssa. Riittävä perehdytys ja esihenkilöltä tai kollegalta saatu ohjaus sekä yhdessä tilanteiden reflektointi on tärkeää, ettei työntekijä jää yksin haasteiden kanssa. Tarvittaessa työterveydestä voi hakea myös tukea. Esihenkilöllä tulisi olla riittävä ymmärrys esimerkiksi myötätuntuupumuksesta, jotta osaisi tarvittaessa tunnistaa sen työntekijöillään ja tukea työntekijöiden hyvinvointia. Ilman traumatietoutta työntekijä voi tehdä työtä oman hyvinvointinsa kustannuksella.

Traumainformoidulla työotteella voidaan ehkäistä myötätuntuupumusta ja vahvistaa traumatisoituneita asiakkaita kohtaavien auttamisalojen kestävyyttä. (Fageström & Linner Matikka 2023, 268–269.)

Traumaattiset kokemukset ovat melko yleisiä, mutta useimmilla työpaikoilla edelleen vaiettuja asioita sekä työntekijöiden että asiakkaiden keskuudessa.

Traumat voivat elää tiedostamattomina stressaavina käytäntöinä organisaatioissa. Traumatietoisuutta voidaan kehittää sekä yksilötasolla esimerkiksi itsetuntemuksen ja tunnetaitojen myötä, että työyhteisössä yhteisen ymmärryksen, arvojen, yhteistyön ja ilon kautta. Usein työyhteisössä voi syntyä myös erilaisia ristiriitoja monien eri näkemysten ja arvojen törmätessä. Traumainformoitu ajattelutapa muuttaa kollegan käyttäytymiseen liittyvän kysymyksen ”Mikä ihme hänessä on vikana?” myötätuntoisempaan muotoon ”Mitähän hänelle on tapahtunut? Mikä palauttaisi hänelle turvan tunteen tässä tilanteessa?” (Kuvajainen & Sarvela 2021.)

Työyhteisön hyvinvoinnin vaaliminen on tärkeä osa traumainformoitu työtettä. Traumainformoidun työyhteisön jäsenet pyrkivät varmistamaan puitteet toipumiselle turvallisella ympäristöllä ja ilmapiirillä, joka triggeröi mahdollisimman vähän niin asiakkaita kuin työntekijöitä. Kokonaisen organisaation muuttuminen traumainformoiduksi on pitkä prosessi, mikä vaatii pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Laadukkaiden ja kestävien palvelujen tarjoaminen asiakkaille edellyttää, että työntekijät voivat hyvin. Työntekijöille on tarjottava koulutusta, työnohjausta ja toimintaa vertaisten kesken sekä tarpeen mukaan myös terapiaa. (Maanmieli & Sarvela 2022, 197–201.)

5 Aiemmat opinnäytetyöt

Traumainformoidusta työtteestä on tehty useita opinnäytetöitä viime vuosina. Hedmanin (2020) toiminnallisessa opinnäytetyössä työelämän yhteistyökumppanina on toiminut Kirkon koulutuskeskus. Opinnäytetyön tuotos on verkkomuotoinen artikkeleista koostuva opas, jossa esitellään traumatietoisuuden peruskäsitteitä ja periaatteita. Oppaan tavoite on ollut vahvistaa kirkon auttamistyötä lisäämällä traumainformoitua ajattelua. Opinnäytetyön pohdinnassa Hedman tuo esille, että traumainformoitu orientaatio tuo seurakunnan auttamistyöhön vielä lisää ihmisarvoa nostattavaa ajatustapaa, uusia ulottuvuuksia ja työkaluja. (Hedman 2020.)

Jouttijärvi (2022) on tehnyt toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyössä Nuorten Akatemian kanssa, jonka tuotoksena valmistui pedagoginen pakopeli traumainformoidusta työotteesta. Pakopeli suunniteltiin nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille ja se tarjoaa kattavan katsauksen traumainformoidusta työotteesta. Jouttijärvi asetti kolme tavoitetta pakopelille: herättää nuorten parissa työskentelevien työntekijöiden mielenkiinto traumainformoitua työotetta kohtaan, tarjota tietoa työotteesta sekä toimia ajallisesti tehokkaana ja luovana oppimisen tapana. Jouttijärvi kuvaa pakopelin eduksi sen, että pelaaminen onnistuu pienissäkin työyhteisöissä ilman taloudellista panostusta. (Jouttijärvi 2022.)

Aaltonen ja Kotoulias (2021) tutkivat opinnäytetyössään työelämäkumppaninsa Kalliola-konsernin työntekijöilleen tarjoaman traumatietoisuuskoulutuksen koettua arvoa organisaation sosionomeille. He selvittivät haastattelututkimuksen avulla, miten traumatietoisuuden kasvu on vaikuttanut sosionomien koettuun ammatillisuuteen ja käytännön osaamiseen. Aihetta tarkasteltiin sosionomin osaamisalueiden, modernin traumateorian, traumainformoidun työotteen sekä voimaantumisen teorian näkökulmista ja ainestoa analysointiin teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla. Kaikki haastateltavat kokivat, että traumatietoisuuden kasvulla oli merkittävän positiivinen vaikutus, joka ilmeni asiakkaan yksilöllisyyden huomioimisessa ja elämänhistorian vaikutusten tunnistamisessa. Lisäksi haastateltavien myötätunto ja ymmärrys asiakkaitaan kohtaan vahvistuivat ja he kokivat positiivisia vaikutuksia myös työyhteisön ja työhyvinvoinnin näkökulmista. Haastateltavien traumatietoisuuden kasvu vaikutti myös asiakkaan voimaantumista estävien seikkojen purkamiseen ja toimijuuden tukemiseen uudenlaisten tulkintojen myötä. (Aaltonen & Kotoulias 2021.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä Kostamokodin työntekijöiden ymmärrystä traumainformoidusta työotteesta ja sen merkityksestä auttamistyössä ja työhyvinvoinnissa. Tavoitteena oli lisätä tietoa ja työkaluja traumainformoidun työotteen käytöstä konkreettisen oppaan avulla. Opinnäytetyön tuotoksena valmistuu opas traumainformoidusta työotteesta.

Kostamokoti tarjoaa päihde- ja perhekuntoutusta kodinomaisessa ja rauhallisessa ympäristössä Käsämässä noin 27 kilometrin päässä Joensuun keskustasta. Kostamokoti on osa Honkalampi-konsernia ja sen toiminta on voittoa tavoittelematonta. Asiakaspaiikkoja on 13 ja asiakkaaksi voivat tulla sekä pariskunnat, lapsiperheet että täysi-ikäiset yksilökuntoutujat. (Kostamokoti 2023.)

Kostamokoti toteuttaa psykososiaalista päihdekuntoutusta kognitiivisella otteella. Kostamokodilla työskentelee moniammatillinen tiimi ja käytössä on paljon erilaisia lääkkeellisiä sekä lääkkeettömiä hoitomuotoja. Jokaisella asiakkaalla on henkilökohtainen kuntoutumissuunnitelma sekä oma ohjaaja. Lisäksi Kostamokoti tarjoaa kuntoutujille mahdollisuuden osallistua monipuolisiin luonto-, liikunta- ja musiikkiaktiviteetteihin ja ryhmätoimintaan. (Kostamokoti 2023.)

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi tapa tehdä tutkimuksellista kehittämistä. Ammatillinen asiantuntijuus osoitetaan tuotoksella tai raportilla, joka voi olla esimerkiksi opas, prosessikuvaus, kirja, esite tai tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään vastaamaan työelämäkumppanin tarvetta tai kehittämiskohtaa tutkimuksellisella ja kehittäväällä tavalla. Perustelut tuotoksen ratkaisuihin tuodaan ammatillisesta lähdekirjallisuudesta ja aiheesta aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Tuotokseen vaikuttaa myös aineisto, joka on kerätty itsenäisesti toimeksiantajan kanssa sovitulla ja tuotoksen kehittämiseen soveltuvalla tavalla. (Kostamo ym. 2022, luku 1.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäiseen vaiheeseen kuuluvat tavoitteiden määrittely, toteutuksen suunnittelu, menetelmän valinta sekä perehtyminen valittuun menetelmään. Olennaista alkuvaiheessa on myös työskentelyn aikatauluttaminen ja valmiin tuotoksen arviointimenetelmien valitseminen. Toisessa vaiheessa kootaan tietoperusta, joka pitää sisällään keskeiset käsitteet ja aiemman tutkimustiedon. Tietoperustan rakentaminen edellyttää tiedon keräämistä, prosessointia ja jäsentelyä. (Kostamo ym. 2022, luku 1.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kyse tiedon ja eri näkökulmien jakamisesta ja ymmärtämisestä. Opinnäytetyön eteneminen on tilannekohtaista ja usein myös ennakoimatonta, sillä yhteisen kehittämisen aikana voi nousta esille myös yllättäviä näkökulmia, kysymyksiä ja vaihtoehtoja. Prosessin myötä tietoon tulleet ammattilaisen näkökulmat kehittävät ammatillisen vuorovaikutuksen taitoja ja joustavuutta. (Kostamo ym. 2022, luku 1.) Tärkeä osa tuotoksen toteutusta on dialoginen vuorovaikutussuhde toimeksiantajan kanssa ja toimeksiantajalta saatu palaute kaikissa prosessin vaiheissa (Kostamo ym. 2022, luku 2).

Opinnäytetyö on toiminnallinen, sillä koemme yhteistyön toimeksiantajan kanssa antoisaksi ja arvokkaaksi tilaisuudeksi viedä traumainformoitu työote päihdetyön ympäristöön. Toimeksiantaja ja työntekijät Kostamokodilla tuntevat hyvin kohderyhmänsä ja työympäristönsä, ja osallistamisen kautta saamme tietää heidän tarpeistansa ja toiveistansa oppaan toteutusta ajatellen. Meille oli alusta alkaen tärkeää, että opas vastaa Kostamokodin odotuksia.

7.2 Osallistamisen menetelmät

Osallistaminen ja osallistuminen ovat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan. Osallistamisella tarkoitetaan mahdollisuuden tarjoamista ja osallistumisella tarjotun mahdollisuuden hyödyntämistä. Osallistuminen pyritään usein rakentamaan dialogiselle pohjalle, jossa ajatuksena on käydä vastavuoroista ja rinnakkaista keskustelua pyrkien kaikkia osapuolia mahdollisimman hyvin miellyttävään lopputulokseen. (Toikko & Rantanen 2009, 90–92.) Kaikilla

asianosaisilla on mahdollisuus osallistua yhtäläisesti perustuen yhteisön jäsenyyteen, eikä esimerkiksi organisatoriseen asemaan (Toikko & Rantanen 2009, 102–104).

Toimeksiantajan osallistaminen koko opinnäytetyöprosessin ajan on mielestämme tärkeää. Toimeksiantajan näkemysten kuuleminen ja pitäminen ajan tasalla työn vaiheista, auttavat meitä toteuttamaan tuotoksen, joka vastaa oikeaan tarpeeseen. Halusimme osallistaa Kostamokodin koko työyhteisöä, sillä opas on suunnattu työntekijöiden käyttöön. Käytimme osallistamisen menetelmänä dialogista keskustelua, yhteydenpitoa sähköpostitse sekä ryhmähaastattelua. Ryhmähaastattelu on menetelmänä kattava ja sopeutuu hyvin tilanteisiin, joissa halutaan kerätä tietoa eri näkökulmista usealta ihmiseltä samanaikaisesti. Ryhmähaastattelun tarkoitus oli kartoittaa työyhteisön yhteistä näkemystä siitä, millaista sisältöä he toivoisivat oppaan sisältävän ja millaiset pohjatiedot heillä on traumainformoidusta työotteesta.

Ryhmähaastattelussa paikalla on useita haastateltavia, ja tarkoitus on saada aikaan ryhmäkeskustelu tutkijan kiinnostuksen kohteena olevasta aiheesta tai teemasta. Ryhmähaastattelua kannattaa hyödyntää silloin, kun tutkija on kiinnostunut tutkittavien yhteisestä kannasta tutkittavaan kysymykseen, sillä ryhmän yhteinen näkemys muodostuu vuorovaikutusprosessin seurauksena. Tällöin haastattelussa pääsee tavoittamaan kollektiivisesti tuotetut ja jaetut merkitysrakenteet ja tarkastelemaan yhteisiä normeja ja ihanteita. Ryhmähaastattelu on hyvin joustava ja monipuolinen menetelmä, jossa keskustelua voidaan käydä vapaasti ja spontaanisti haastattelijan antamien tutkimusaiheeseen pohjautuvien raamien sisällä. (Puusa ym. 2020, luku 6.)

Ryhmähaastattelumateriaalin tulkinnassa analyysin kohteena on yksittäisen haastateltavan sijaan koko ryhmä ja aineistoa pyritään purkamaan ja etsimään siitä tutkimusaiheeseen liittyviä merkitysyhteyksiä. Ydinkohdat kirjataan muistiinpanoihin jo ryhmähaastattelun aikana ja niitä täydennetään heti tilaisuuden jälkeen. (Toikko & Rantanen 2009, 146.) Salassapito- ja vaitiolovelvollisuus tulee huomioida sekä käsitellessä, analysoitaessa että säilytettäessä tutkimusaineistoa (Vilka 2021, luku 2).

7.3 Tiedontuotannon menetelmät

Käytimme tiedontuotannon menetelminä luotettavaa kirjallisuutta, kurssimateriaaleja, lakeja sekä aiheesta aiemmin toteutettuja tutkimuksia kootessamme teoriaperustaa. Valitsimme toteutusvaiheessa tiedontuotannon menetelmäksi ryhmähaastattelun, sillä sen avulla saimme kerättyä tietoa työyhteisön näkemyksistä ja toiveista sekä kartoitimme työyhteisön pohjatiedon traumainformoidusta työotteesta. Ryhmähaastattelun aikana keräämämme tiedon avulla pystyimme huomioimaan teorian lähtötason ja työyhteisön toiveet toteuttaessamme opasta. Ryhmähaastattelun vahvuuksia ovat monipuolinen ja rikas aineisto sekä keskustelun muodostuminen asioista, jotka saattaisivat kahdenkeskisessä haastattelussa jäädä pois esimerkiksi itsestäänselvyyksien tai muiden syiden takia (Puusa ym. 2020, luku 6).

Pidimme dialogisen keskustelun hyödyntämistä merkityksellisenä, sillä se mahdollistaa vastavuoroisen keskustelun, jossa kaikki osapuolet tulevat kuulluksi. Halusimme kerätä mahdollisimman laajasti näkökulmia ja toivoimme, että myös eriäviä mielipiteitä uskallettaisiin tuoda rohkeasti esille. Dialogisuudella tarkoitetaan vuorovaikutusta, jossa pyrkimyksenä on edetä yhteistyössä kohti mahdollista ratkaisua rakentamalla yhteistä ymmärrystä niin, että kaikilla osapuolilla on mahdollisuus vaikuttaa ja tulla kuulluksi. Dialoginen keskustelu tuo tilaisuuden oppia ja muuttaa mielipiteitään ja asenteitaan vastavuoroisesti, mikä edellyttää luottamuksellisuutta ja turvallisen tilan luomista kaikille keskustelun osapuolille. (Mönkkönen 2016, luku 5.)

7.4 Arviointimenetelmät

Arviointi sisältyy opinnäytetyön prosessin kaikkiin vaiheisiin ja se on tärkeää sekä prosessin aikana että sen päätyttyä. Opinnäytetyön arviointiin sisältyvät ammatillinen- ja eettinen arviointi, työn kokonaisarviointi sekä itsearviointi oppimisen näkökulmasta. Lisäksi toiminnalliseen opinnäytetööhön kuuluu toimeksiantajalta kerätty palaute tuotoksesta ja prosessista. (Kostamo ym. 2022, luku 2; Salonen 2013, 27.) Keräsimme välipalautteen lähettämällä

toimeksiantajalle sähköpostiviestin, jossa pyysimme vapaamuotoista palautetta toimeksiantajalta ja työyhteisöltä oppaan ulkoasusta ja hyödynnettävyydestä. Käytimme prosessin lopussa arviointimenetelmänä sähköistä palautekyselyä, jonka toteutimme Google Forms -ohjelman avulla. Arvioinnin kohteena oli valmis opas ja yhteistyön sujuvuus ja osallisuuden toteutuminen toimeksiantajan ja työyhteisön näkökulmasta.

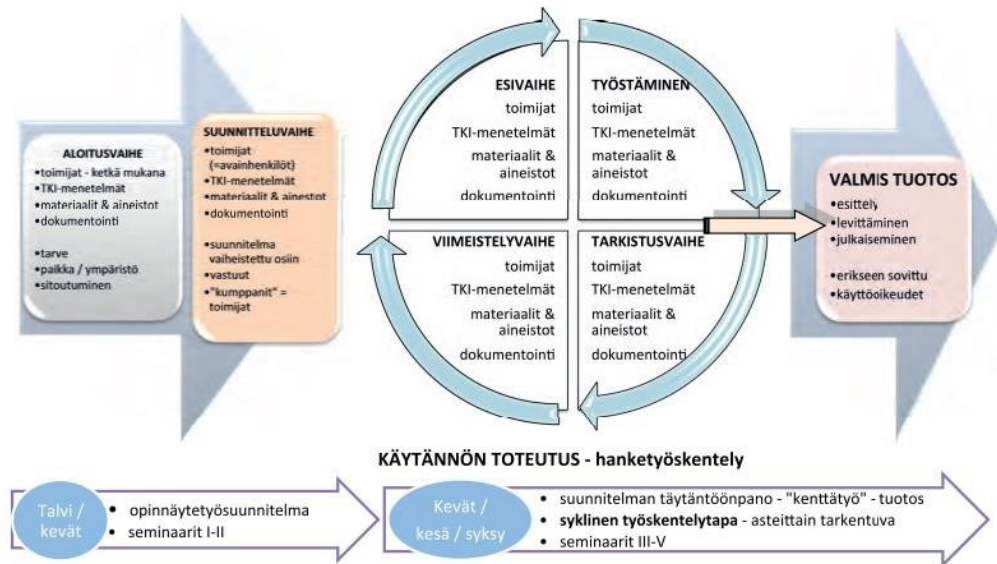
Reflektiolla tarkoitetaan oman toiminnan ja sen seurauksien kriittistä arviointia. Reflektio pitää sisällään omien asenteiden, tunteiden, uskomusten, ajatusten ja eettisten ratkaisujen tarkastelun. Reflektiivisyys ohjaa yksilöä suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintatapojaan perusteellisemmin. Reflektiotaitojen harjoittelu tarjoaa välineitä ammatilliseen kasvuun ja ammatti-identiteetin kehittymiseen. Reflektioiminen kuuluu oman työn kehittämiseen prosessin jokaisessa vaiheessa: analysoidessa alkutilannetta ja lopussa tilannetta arvioidessa ja tehdessä päätelmiä tulevasta. (Raatikainen ym. 2020, 46–49.) Käytimme koko opinnäytetyöprosessin ajan arviointimenetelmänä yhteistä vapaamuotoista reflektiopäiväkirjaa, johon kirjasimme ylös kaikki tärkeäksi katsomamme muistiinpanot. Myös dialoginen keskustelu toistemme, toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa on ollut tärkeä ja ajatuksia herättävä arviointimenetelmä pitkin prosessia. Dialogisen keskustelun taustalla on ajatus, että tieto on muuttuvaista ja se elää sosiaalisten tilanteiden myötä (Raatikainen ym. 2020, 131).

8 Opinnäytetyön prosessi

8.1 Konstruktivistinen malli

Konstruktivistinen malli (kuvio 1) sisältää ajatuksen huolellisesta suunnittelusta, osallisuudesta, oppimisesta toiminnan aikana sekä riittävästä metodologisesta ymmärtämisestä ja hallinnasta. Mallissa korostuvat myös yhteisöllinen ja osallistava työote. Konstruktivistinen malli pitää sisällään arviointia, pysähtymistä ja tasavertaista vuorovaikutteista keskustelua mahdollistaen inhimillisten tekijöiden huomioimisen. Konstruktivistinen malli voidaan jakaa

vaiheisiin, joita ovat aloitus- ja suunnitteluvaihe, käytännön toteutusvaihe sekä valmis tuotos. Käytännön toteutus pitää sisällään esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaiheet. (Salonen 2013, 16–19.)



Kuvio 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen 2013, 20).

Valitsimme opinnäytetyön prosessia ohjaavaksi malliksi konstruktivistisen mallin, sillä se on joustava ja mahdollistaa inhimillisten tekijöiden huomioimisen prosessin aikana. Malli korostaa myös osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, joten se soveltuu hyvin toiminnalliseen opinnäytetyöhön, jossa teemme yhteistyötä toimeksiantajan kanssa.

8.2 Aloitusvaihe ja suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheessa työ lähtee liikkeelle kehittämistarpeen ja -tehtävän määrittämisestä. Vaiheessa tutustutaan toimintaympäristöön, sekä käydään läpi mukana olevia toimijoita ja heidän osallistumistaan työhön. Aloitusvaiheessa on tärkeä keskustella sitoutumisesta, aiheen realistisesta rajaamisesta, sekä asioista, jotka vaikuttavat työn onnistumiseen. (Salonen 2013, 17.)

Ensimmäisellä tapaamisella toimeksiantajan kanssa esittelimme ajatuksen opinnäytetyön aiheesta ja kävimme dialogista keskustelua sen herättämistä ajatuksista ja toiveista sekä toteutuksen mahdollisuuksista ja aikataulusta.

Tavoittemme oli heti ensimmäisestä tapaamisesta alkaen osallistaa

toimeksiantajaa mahdollisimman paljon. Halusimme osallistaa Kostamokodin työntekijöitä, sillä opas on suunnattu heidän käyttöönsä.

Suunnitteluvaiheessa työstetään suunnitelmaa, josta tulee käydä ilmi toimintaympäristö, työn vaiheet, kaikki toimijat ja heidän vastualueensa, käytettävät materiaalit, aineistot ja tiedonhankinnan menetelmät sekä dokumentointitavat. Vaikka etukäteen voi olla haastavaa suunnitella ja tietää tarkasti, miten kaikki vaiheet tulevat toteutumaan, on tärkeää suunnitella työskentely etukäteen mahdollisimman huolellisesti. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheessa työstimme opinnäytetyön suunnitelmaa, joka sisälsi keskeisten käsitteiden haltuun ottamisen ja alustavan aikataulun hahmottelun. Määrittelimme myös opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteen ja tuotoksen. Kokosimme teoriaperustaa käyttäen lähteinä monipuolisesti aiheen kirjallisuutta ja aikaisempia tutkimuksia.

8.3 Esivaihe ja työstövaihe

Suunnitteluvaihetta seuraa esivaihe, jossa siirrytään varsinaisesti kentälle työskentelemään mahdollisimman pian suunnitelman hyväksymisen jälkeen. Esivaihe on usein ajallisesti lyhyt ja se sisältää esimerkiksi suunnitelman läpiluvun ja tulevan yhteisen työskentelyn organisoinnin. (Salonen 2013, 17.) Esivaiheessa pidimme yhteyttä toimeksiantajan kanssa sähköpostitse ja kävimme läpi, miten työ on edennyt, sekä pohdimme prosessin seuraavaa vaihetta ja etenemistä yhdessä.

Työstövaihe on tärkeä vaihe, jossa toimijat työskentelevät aktiivisesti saavuttaakseen yhdessä asettamansa tavoitteen ja tuotoksen. Vaihe realisoi kaikki opinnäytetyön osatekijät: mukana olevat toimijat ja heidän roolinsa, tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiomenetelmät, materiaalit ja aineistot, sekä dokumentointitavat. Työstövaihe on yleensä raskas vaihe, mutta kehittää tekijöiden kykyä suunnitelmallisuuteen ja vastuullisuuteen. Vaihe opettaa myös epävarmuuden sietämistä ja sitkeyttä. (Salonen 2013, 18.)

Työstövaiheeseen siirryttäessä teimme toimeksiantosopimuksen ja tutkimuslupahakemuksen ryhmähaastattelua varten. Järjestimme ryhmähaastattelun, sillä se on menetelmänä kattava ja sopeutui hyvin tilanteeseen, jossa halusimme kerätä tietoa koko työyhteisöltä. Ryhmähaastattelun avulla osallistimme työyhteisön jäseniä ja kartoitimme työyhteisön yhteistä näkemystä oppaan sisällöstä, jotta pystyisimme vastaamaan tuotoksella heidän toiveisiinsa ja tarpeisiinsa. Meille oli tärkeää kartoittaa myös työyhteisön pohjatiedot traumainformoidusta työotteesta, jotta pystyimme huomioimaan lähtötason oppaan sisältämälle teorialiedolle.

Toteutimme ryhmähaastattelun Microsoft Teamsin välityksellä videotapaamisena Kostamokodin työyhteisölle 7. heinäkuuta 2023. Valitsimme toteutustavaksi Teamsin, sillä se on joustava viestintä- ja yhteistyöalusta, eikä sido osallistujia samaan paikkaan. Lähetimme viikkoa ennen ryhmähaastattelua toimeksiantajalle Teams-kutsun ja saatekirjeen (liite 1). Aloitimme ryhmähaastattelun lyhyellä PowerPoint-esityksellä aiheesta, minkä avulla varmistuimme siitä, että käsitys tietoperustasta on kaikille selkeä ja yhteinen. Näin pystyimme turvaamaan haastattelusta saatavan tiedon käytettävyyden. Haastattelu toteutui PowerPoint-esitykseen tekemämme haastattelurungon mukaisesti (liite 2), mutta keskustelu oli hyvin vapaamuotoista aiheen ympärillä. PowerPoint-esitykselle ja ryhmähaastattelulle oli varattu aikaa yhteensä tunti, mutta toteutus vei vain noin puolet ajasta.

Haastattelun aikana nousi esiin, että traumainformoitu työote oli käsitteenä useimmille työyhteisön jäsenille uusi, mutta he olivat soveltaneet joitakin työotteen periaatteita tiedostamattomasti osana työtään. Työyhteisössä koettiin erityisen informoivaksi diaesityksen aikana se, kun kävimme läpi, mitä traumainformoitu työote ei ole. Traumainformoitu työote sekoittuu helposti esimerkiksi traumaperäisen stressihäiriön hoitoon, mitä se ei kuitenkaan ole. Otimme haastattelun pohjalta huomioon, että oppaan tulisi sisältää hyvin selkeä kuvaus traumainformoidun työotteen periaatteista väärinkäsitysten välttämiseksi. Huomioimme myös haastattelun aikana esille nousseen toiveen konkreettisista ja matalalla kynnyksellä toteutettavista harjoituksista, joiden avulla työotteen voisi viedä käytännön työhön.

Aloitimme oppaan ulkoasun ja teoriasisällön hahmottelun heti ryhmähaastattelun jälkeen, kun työyhteisön toiveet olivat vielä tuoreessa muistissa. Kirjoitimme haastattelun aikana muistiinpanoja keskeisistä ydinasioista yhteiseen Word-tiedostoon ja käytimme niitä oppaan tekemisen tukena. Säilytimme muistiinpanoja oppaan ideointia ja toteutusta varten vähän aikaa, jotta opas vastaisi toimeksiantajan toiveisiin mahdollisimman hyvin. Lopuksi hävitimme muistiinpanot asianmukaisesti poistamalla tiedoston.

8.4 Arviointivaihe ja viimeistelyvaihe

Työstövaihetta seuraa tarkistusvaihe, jossa työtä arvioidaan. Arviointi opinnäytetyöprosessissa on jatkuvaa, mutta se on hyvä erottaa myös erilliseksi vaiheeksi. Tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat yhdessä tuotosta, minkä jälkeen voidaan palata joko työstövaiheeseen tai edetä viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Pidimme arvioinnin osana opinnäytetyöprosessia koko ajan, mutta se oli erityisen vahvasti läsnä prosessin viimeisissä vaiheissa, jolloin keräsimme palautetta toimeksiantajalta.

Arviointivaiheessa lähetimme version oppaasta sähköpostitse toimeksiantajalle ja pyysimme vapaamuotoista välipalautetta koko työyhteisöltä. Meille oli tärkeää kuulla, vastaako opas työyhteisön toiveita ja pystyvätkö he hyödyntämään sitä. Työyhteisön jäsenet tutustuivat oppaaseen ja kokosivat meille yhteisen palautteen, jonka he lähettivät sähköpostitse. Välipalautteen kerääminen oli hyödyllistä, sillä saimme sen avulla kuulla työyhteisön näkemyksiä oppaasta ja lisäsimme työyhteisön osallisuutta arviointiin, sillä he pääsivät vaikuttamaan oppaan lopullisen version kehittämiseen.

Viimeistelyvaiheessa hiotaan sekä raporttia että tuotosta, joten vaihe on usein hyvin työllistävä. Vaiheeseen voi osallistua myös muita hankkeeseen sitoutuneita henkilöitä. Viimeistelyn jälkeen tuloksena valmistuu jokin konkreettinen tuotos, kuten malli, kuvaus, opas tai kirja. Valmiin tuotoksen vaiheeseen kuuluu prosessin päätös sekä tuotoksen esittäminen ja tarkoituksen mukainen levittäminen. (Salonen 2013, 19.) Viimeistelyvaiheessa työstimme

opinnäytetyön raporttia ja muokkasimme toimeksiantajalta ja ohjaavalta opettajalta keräämämme välipalautteen avulla oppaan lopulliseen muotoonsa, jotta se palvelisi tarkoitusta parhaalla mahdollisella tavalla.

Lähetimme oppaan valmiin version Kostamokodin työyhteisölle käytettäväksi ja arvioitavaksi, ja pyysimme samalla palautetta Google Forms -kyselyllä viikon kuluessa. Kyselylomakkeen avulla keräsimme palautetta oppaan käytettävyydestä ja ulkoasusta, sekä opinnäytetyöprosessin aikaisesta yhteistyön ja osallistamisen sujuvuudesta toimeksiantajan ja työyhteisön näkökulmasta. Palautekysely sisälsi 9 väittämää, joihin suhtautumista vastaajan tuli arvioida omalla kohdallaan 7-portaisen vastausasteikon avulla sekä yhden avoimen kysymyksen, jossa pyysimme vapaamuotoista palautetta oppaasta ja opinnäytetyön prosessista.

Prosessin loppuvaiheessa oli tärkeä arvioida, kuinka onnistuimme osallistamaan toimeksiantajaa läpi opinnäytetyöprosessin ja vastaamaan oppaalla Kostamokodin toiveisiin ja tarpeisiin. Kyselyllä oli merkittävä vaikutus opinnäytetyön prosessin kannalta, sillä vastauksien avulla saimme palautetta siitä, missä onnistuimme ja missä voisimme vielä kehittää itseämme. Kyselyn myötä saimme myös arvokasta tietoa, jota käytimme tukena jatkokehittämisideoita pohtiessamme.

9 Oppaan esittely ja arviointi

9.1 Oppaan esittely

Valmis tuotos on sähköinen traumainformoidun työotteen opas päihdekuntoutuksen ammattilaisille (liite 3). Opas on tehty Canva-ohjelmalla, joka on graafisen suunnittelun verkkotyökalu. Ulkoasultaan oppaan värimaailma on neutraali ja hillitty, jotta huomio kiinnittyisi asiasisältöön. Opas sisältää 12

sivua, joihin sisältyvät teoriasisällön ja harjoitusten lisäksi kansilehti, sisällysluettelo, alkusanat, loppusanat ja lähteet. Opas käsittelee traumainformoidun työotteen keskeisiä periaatteita osana auttamistyötä ja työhyvinvointia. Oppaassa teoriatieto yhdistyy käytäntöön ja esille nousee konkreettisia keinoja, kuinka voi toimia traumatietoisesti. Halusimme, että työotteen perusajatus aukeaa sellaisellekin lukijalle, jolle työote ei ole entuudestaan tuttu ja muistuttaa keskeisistä asioista heitä, joille aihe on jo tutumpi.

Traumainformoidun työotteen keskeiset periaatteet ja kulmakivet esitellään oppaan alussa. Tämän jälkeen oppaassa avataan työntekijän asettumista vuorovaikutustilanteisiin ja syvennyttään työntekijän hyvinvoinnin näkökulmaan ja siihen, miksi työntekijän hyvinvointi lisää välillisesti myös asiakkaan hyvinvointia. Oppaassa avataan myös vireystilan vaikutusta vuorovaikutukseen, turvan eri ulottuvuuksia ja maadoittumisen keinoja. Teoriatietoa täydentämään oppaaseen on sisällytetty paljon konkreettisia esimerkkejä lukijan oman pohdinnan tueksi. Oppaan lopussa on harjoitus, joka sisältää viisi pohdintakysymystä liittyen omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtimiseen.

Halusimme sisällyttää oppaaseen vähintään yhtä paljon harjoituksia ja pohdintatehtäviä kuin teoriatietoa työotteesta, sillä konkreettiset esimerkit olivat yksi ryhmähaastattelussa esille nousseista toiveista. Opas voi toimia niin yksittäisen työntekijän sisäisen pohdinnan ja maadoittumisen työkaluna kuin keskustelun avaajana työyhteisössä. Oppaan harjoituksia voi hyödyntää myös asiakastyössä, sillä samoista maadoittumisen ja turvallisuuden tunteen palauttamisen harjoituksista hyötyvät myös asiakkaat.

9.2 Oppaan arviointi

Pyysimme oppaasta vapaamuotoista välipalautetta sähköpostitse koko työyhteisöltä sen jälkeen, kun he olivat ensin saaneet rauhassa tutustua oppaaseen ja kokeilla sen sisältämiä harjoituksia. Välipalautteessa nousi esille, että työyhteisön jäsenet pitivät oppaan ulkoasusta ja kokivat oppaan olevan helppolukuinen ja sisältävän heidän näkökulmastaan tärkeitä teemoja, joista

pääpointit oli kiteytetty hyvin esille. Kehitysideana he ehdottivat, voisiko oppaan sisältämät harjoitukset jakaa vielä tarkemmin useampiin vaiheisiin, mutta vastapainona he pohtivat sen tekemisen oppaasta raskaslukuisen ja jättivät asian meidän ratkaistavaksi. Päädyimme siihen, että emme muokanneet harjoituksia, ettei oppaasta tulisi liian pitkäväteinen ja työläs luettava, sillä meille oli tärkeää pitää opas helppolukuisena.

Pyysimme oppaan valmiista versiosta palautetta Kostamokodin työyhteisöltä Google Forms -kyselyhallintaohjelmistolla tehdyllä palautekyselyllä.

Palautekysely sisälsi 9 väittämää, joihin suhtautumista vastaajan tuli arvioida omalla kohdalla 7-portaisen vastausasteikon avulla. Väittämistä 6 liittyi oppaan arviointiin ja loput 3 osallistamiseen ja yhteistyön sujuvuuteen. Palautekyselyn lopussa oli avoin kysymys, johon sai jättää halutessaan palautetta oppaasta tai opinnäytetyön prosessista. Palautekyselyllä oli 12 vastaajaa.

Vastanneista lähes puolet oli samaa mieltä väitteen kanssa, että oli saanut oppaan avulla lisää tietoa traumainformoidusta työotteesta. Enimmäkseen samaa mieltä oli 25 % ja osittain samaa mieltä 17 % vastanneista. Vastanneista yksi oli eri mieltä ja yksi ei osannut sanoa.

Vastanneista 25 % oli sitä mieltä, että pystyy hyödyntämään oppaan sisältämiä harjoituksia osana asiakastyötä. Enimmäkseen samaa mieltä oli puolet vastanneista ja osittain samaa mieltä 25 %. Väitteen ”Pystyn hyödyntämään oppaan sisältämiä harjoituksia osana työhyvinvoinnistani huolehtimista” kanssa samaa mieltä oli 33 % vastanneista ja enimmäkseen samaa mieltä 25 %. Suurin osa eli 42 % oli osittain samaa mieltä.

Suurin osa eli 67 % vastanneista oli sitä mieltä, että oppaan ulkoasu on selkeä ja 33 % vastanneista oli enimmäkseen samaa mieltä. Yksi vastaaja oli samaa mieltä väitteen ”Opas sisältää mielestäni sopivassa suhteessa teoretietoa ja harjoituksia” kanssa. Suurin osa vastanneista eli 58 % oli enimmäkseen samaa mieltä. Vastanneista 35 % oli osittain samaa mieltä ja yksi osittain eri mieltä.

Vastanneista 33 % oli samaa mieltä siitä, että opas vastaa ryhmähaastattelussa ja välipalautteessa esille nousseisiin työyhteisön toiveisiin. 25 % oli väitteestä enimmäkseen samaa mieltä ja 17 % osittain samaa mieltä. Vastanneista 25 % vastasi väitteeseen ”En osaa sanoa”. Vastanneet kirjoittivat vapaamuotoiseen palautteeseen oppaan olevan selkeä, tärkeä ja ymmärrettävä sekä visuaalisesti kaunis. Rakentavaa palautetta tuli siitä, että esimerkkejä ja harjoituksia olisi voinut olla vielä enemmän.

10 Pohdinta

10.1 Johtopäätökset

Traumainformoitu työote koskettaa ilmiönä laajasti koko yhteiskuntaa ja soveltuu siten kaikkiin organisaatioihin. Usein traumainformoitu työote sekoitetaan traumojen hoitoon, vaikka kyse on enemmän ihmisten traumatietoisesta kohtaamisesta ja traumatisoitumisen ennaltaehkäisystä. (Maanmieli & Sarvela 2022, 24.) Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä Kostamokodin työntekijöiden ymmärrystä traumainformoidusta työotteesta ja sen merkityksestä auttamistyössä ja työhyvinvoinnissa. Tavoitteena oli lisätä tietoa ja työkaluja traumainformoidun työotteen käytöstä konkreettisen oppaan avulla. Pitkin prosessia huomasimme, että traumainformoitu työote sekoittuu usein traumojen hoitoon ja traumojen läpikäymiseen. Meille oli selvää, että oppaassa tulee aukaista työotteen periaatteet mahdollisimman selkeästi ja konkreettisten harjoitusten kautta. Viimeisen palautekyselyn tulosten perusteella onnistuimme lisäämään tietoa melko tuoreesta työotteesta Suomessa ja tarjoamaan hyödynnettäviä harjoituksia työhyvinvoinnin huomioimiseen ja asiakaskohtaamisiin.

Jokainen ihminen on muovautunut sellaiseksi kuin on, erilaisten elämän aikana kokemiensa hyvien ja huonojen asioiden seurauksena. Ketään ei tulisi tuomita, vaan tulisi jakaa yhteinen käsitys inhimillisyydestä ja tuoda esiin paremmat puolet itsestämme ja toisistamme toimimalla toisin kuin ne ihmiset, jotka ovat

aiheuttaneet haitallisia ja traumaattisia kokemuksia. (Bloom & Farragher 2013, 274–275.) Olemme pyrkineet huomioimaan opinnäytetyöprosessin aikana traumainformoidun työotteen perusteita osana omia työskentelytapojamme, mikä näkyy esimerkiksi dialogisuuden ja osallisuuden huomioimisessa. Opinnäytetyömme syventää näkemystä siitä, että oman työhyvinvoinnin vaaliminen on tärkeä osa työtä ja se vaikuttaa myös asiakastilanteisiin. Oppaamme antaa uudenlaista näkökulmaa työhyvinvointiin turvan ja maadoittumisen elementtien sekä vireystilan tunnistamisen kautta. Ottamalla kyseiset tekijät huomioon, voi ammattilainen parhaimmillaan luoda ja lisätä turvan tunnetta asiakastilanteisiin ja suojella itseään sijaistraumatisoitumiselta ja ylikuormittumiselta.

Erialaisten selvitysten mukaan noin 80 % kaikista sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksista aiheuttaa asiakasryhmä, joiden tarpeet ovat hyvin moninaiset ja heillä on taustallaan usein traumahistoria. Myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla itsellään voi olla taustallaan traumoja, jotka vaikuttavat työskentelyyn. Työntekijä voi olla yhtä haavoittuva kuin asiakas, mutta omia kipukohtia työstämällä voi oma traumakokemus muuttua ammattilaisen työkaluksi. (Sarvela & Auvinen 2020, 75–84.) Traumainformoitu työote soveltuu kaikille aloille, joissa tehdään ihmisläheistä työtä, joten työotetta voi hyödyntää hyvin sosiaali- ja terveysalalla. Traumainformoidun työotteen käyttö voi lisääntyä sosiaalialalla työyhteisö kerrallaan ja nyt olemme tuoneet opinnäytetyön myötä Kostamokodille työkaluja työotteen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tuotoksena toteutunut opas tuo päihdekuntoutuksen ja traumainformoidun työotteen yhteen ja osoittaa, että traumainformoitua työotetta voi hyödyntää myös päihdekuntoutuksen asiakasryhmän kanssa.

Arvioimme palautekyselyn avulla, kuinka onnistuimme osallistamaan Kostamokodin työyhteisöä ja kuinka sujuvaksi he kokivat yhteistyön opinnäytetyön prosessin aikana. Vastanneista 17 % oli enimmäkseen samaa mieltä siitä, että Kostamokotia osallistettiin opinnäytetyöprosessin aikana riittävästi. Osittain samaa mieltä oli 33 % ja osittain eri mieltä 17 % vastanneista. Vastanneista 33 % ei osannut sanoa. Jäimme pohtimaan, että oppaan ja prosessin arvioinnin olisi voinut toteuttaa eri palautekyselyiden avulla.

Yhdellä palautekyselyllä prosessin arviointiin osallistuivat nyt myös sellaiset työyhteisön jäsenet, jotka eivät olleet mukana koko prosessin ajan, vaan osallistuivat joko yksittäisiin prosessin vaiheisiin tai eivät ollenkaan. Erityisesti pienen otokseen vuoksi tämä voi helposti vääristää vastauksia osallistamisen ja yhteistyön sujuvuuden osalta.

Vapaamuotoisessa palautteessa nousi esille toive, että olisimme voineet vieraila paikan päällä Kostamokodilla useammin ja kokeilla oppaan harjoitteita yhdessä työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa. Vastauksista tulkitsemme, että osallistamiseen jäi parantamisen varaa. Onnistuneemman osallistamisen myötä opas olisi voinut vastata vielä paremmin työyhteisön toiveisiin ja tarpeisiin. Kehittämistoiminta edellyttää ihmisten aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Yhteistyökumppaneiden osallistamisen kautta voidaan myös lisätä sitoutumista kehittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 89–90.)

10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Ennen opinnäytetyön aloitusta tehdään yhteistyösopimus toimeksiantajan kanssa ja allekirjoitetaan tarvittavat tutkimusluvut. Ennen tutkimusta on myös tärkeä varmistaa oikeanlainen henkilötietojen käsittely ja yksityisyyden suoja. Hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään myös tieteellisen kirjoittamisen ja viittauskäytänteiden osaamisen. Plagiointi eli luvaton lainaaminen on tekijänoikeuslaissa kielletty. (Arene 2020, 6–23.) Heti prosessin alussa varmistimme, että meillä on tarvittavat luvat kunnossa. Allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen toimeksiantajan kanssa sekä ennen ryhmähaastattelua teimme tutkimuslupahakemuksen ryhmähaastattelua varten. Kävimme huolella läpi eettiset ohjeet liittyen ryhmähaastattelun henkilötietojen käsittelyyn ja yksityisyyden suojaan. Plagioinnin välttäminen ja viittauskäytänteiden osaaminen opinnäytetyön raportoinnissa olivat meille alusta asti hyvin selviä asioita.

Osana opinnäytetyötä osallistimme Kostamokodin työntekijöitä, jotta opinnäytetyön tavoitteena valmistuva opas vastaisi mahdollisimman hyvin oikeaan tarpeeseen. Olimme tietoisia meitä koskevasta vaitiolo- ja

salassapitovelvollisuudesta ja noudatimme vain eettisesti kestäviä hyvän tieteellisen käytännön mukaisia menetelmiä. Ennen ryhmähaastattelun toteutusta lähetimme koko työyhteisölle sähköpostitse saatekirjeen (liite 1). Toimme saatekirjeessä esille haastattelun tarkoituksen ja tavoitteen sekä sen, että osallistuminen on vapaaehtoista ja haastattelutilanne on luottamuksellinen. Haastattelutilanteessa muistutimme vielä edellä mainituista asioista ja toimimme neutraalisti ja puolueettomasti sekä kunnioitimme kaikkien osapuolten sananvapautta.

Tutkimuksen tekijän tulee olla tietoinen häntä koskevasta vaitiolo- ja salassapitovelvollisuudesta käsitellessään aineistoa (Vilkkä 2021, luku 5). Dokumentoimme ryhmähaastattelua kirjoittamalla ydinasioita ylös meidän kahdenväliseen Word-tiedostoomme. Hävitimme tiedoston poistamalla sen, kun olimme saaneet analysoitua aineistosta riittävästi dataa käyttöömmekä vain tätä ennalta sovittua käyttötarkoitusta varten. Kirjoittamistamme muistiinpanoista ei voinut tunnistaa ryhmähaastatteluun osallistuneiden henkilötietoja tai asemaa työyhteisössä.

Aineiston keräämisessä ollaan tekemisissä sanojen ja niiden merkitysten kanssa, jolloin edessä on tulkintaongelmien riski. Tutkimus on luotettava silloin, kun tutkimuskohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivia eli tutkija ja tutkittava jakavat saman käsityksen esimerkiksi tutkimuksessa käytetyistä käsitteistä. (Vilkkä 2021, luku 7.) Tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta heikentää olennaisesti se, jos tutkijan tekemä käsitteellistys ei vastaa tutkittavien käsityksiä asiasta. Tällöin vaarana on, ettei tutkimusaineisto vastaa tutkimukseen, vaikka tutkijan omat käsitykset tutkittavasta asiasta eivät peilautuisikaan tutkimukseen. Kohderyhmän tuntemus kysymysten muotoilussa, yksiselitteisten sanojen käyttäminen ja kysymysten ymmärtämisen varmistaminen vähentävät tulkintaongelmien riskiä. (Vilkkä 2021, luku 5.)

Pidimme tärkeänä sitä, että kaikki osallistujat vastasivat kysymyksiin yhteisesti jaetun käsityksen ja ymmärryksen pohjalta. Pidimme ryhmähaastattelun alussa lyhyen PowerPoint-esitykseen kootun teoriatiivistelmän aiheesta, jotta kaikki osallistujat ymmärsivät haastattelun kannalta keskeiset käsitteet ja voisimme

välttyä väärinymmärryksiltä. Varsinaisen ryhmähaastattelun aikana käytimme yksinkertaista kysymysten asettelua ja varmistimme, että kohderyhmä ymmärsi kysymykset ja tarvittaessa avasimme niitä toisessa muodossa, jotta tulkintaongelmien riski vähenisi.

10.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessi opetti meille paljon asioita traumainformoituun työotteeseen, kehittämistyön tekemiseen ja yhteistyöhön liittyen.

Traumainformoituun työotteeseen syventyminen lisäsi ymmärrystä ja myötätuntoa tulevia asiakkaita kohtaan, sillä jokaisella voi olla taustalla traumoja, jotka voivat heijastua käyttäytymiseen. Oppaamme keskittyy erityisesti turvan tunteen merkitykseen asiakastyössä sekä auttajan hyvinvointiin. Oppaan tekemisen myötä ymmärsimme auttajan hyvinvoinnin merkityksen ja sen kytkeytymisen laadukkaaseen asiakastyöhön. Huolehtimalla itsestä, optimaalisesta vireystilasta ja omasta turvan tunteesta voimme auttaa asiakkaita kokemaan auttamistilanteet turvallisemmiksi. Traumainformoidun työotteen teoriaperustaan tutustuminen toi lisää työvälineitä työkalupakkiimme esimerkiksi vireystilan säätelyyn ja rauhoittumiseen liittyen, ja osan harjoituksista voi löytää myös oppaasta.

Opinnäytetyöprosessi opetti meille paljon kehittämistyön eettisyydestä ja luotettavuudesta ja siten tuki ammatillista kasvua eettisen osaamisen kompetenssin alueella. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa täytyi ottaa huomioon monia asioita tutkimusluvista ammattieettiseen vuorovaikutukseen. Toteuttaessamme ryhmähaastattelua saimme lisää käytännön oppia osallisuuden ja dialogisen vuorovaikutuksen merkityksestä ja vaikutuksesta haastattelun antiin. Prosessin aikainen yhteydenpito niin toimeksiantajan kuin ohjaavien opettajien kanssa sekä säännöllinen palautteen pyytäminen opetti meille verkostotyön tärkeyden kehittämistyötä tehdessä. Emme olisi päätyneet näihin tuloksiin ja tavoitteisiin ilman yhteistyötä. Myös työparityöskentely toistemme kanssa kehitti taitoja joustavaan vuorovaikutukseen ja hioi yhteistyötä yhä saumattommaksi pitkin prosessia.

Opinnäytetyön prosessi kehitti kykyämme mukautua joustavasti esimerkiksi aikataulumuutoksiin. Työn tekeminen antoi meille syvempää ymmärrystä menetelmien tärkeydestä erityisesti osallisuuteen ja arviointiin liittyen. Kehittämistyön prosessin eri vaiheet ja niiden merkitys lopputuloksen kannalta tuli tutuksi ja antoi meille paljon valmiuksia ja valmiita työkaluja toteuttaa myös jatkossa erilaisia kehittämistöitä- tai hankkeita.

10.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyön hyödynnettävyys näkyy siinä, että melkein puolella työyhteisön jäsenistä tieto traumainformoidusta työotteesta lisääntyi ja kaikki työyhteisön jäsenet kokivat, että voivat ainakin osittain hyödyntää oppaan sisältämiä harjoituksia osana asiakastyötä ja omasta työhyvinvoinnista huolehtimista. Opasta voi hyödyntää myös esimerkiksi uusien työntekijöiden tai opiskelijaharjoittelijoiden kanssa osana perehdytystä. Opas tuo esille näkökulmaa työntekijän hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä kuten vireystilasta, joita ei välttämättä tule huomioitua uutena työntekijänä tai harjoittelijana.

Oppaan jatkokehittämisajatus voisi olla laajentaa oppaan käyttöä muuallekin päihdetyöhön. Kostamokodin työntekijät kokivat pystyvänsä hyödyntämään opasta osana asiakastyötä ja työhyvinvoinnista huolehtimista, joten opas voisi soveltua käyttöön muissakin organisaatioissa. Opas sisältää napakan kuvauksen traumainformoidusta työotteesta ja konkreettisia tehtäviä, joita voi mahdollisuuksien mukaan soveltaa lähes missä tahansa sosiaalialan työssä.

Lähteet

- Aaltonen, K. & Kotoulia, S. 2021. Kohti kokonaisuutta: traumatietoisuuden kasvun merkityksiä sosionomin työlle. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/499614/aaltonen_kalle_kotoulia_sofia_kohti_kokonaisuutta.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 21.3.2023.
- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

- KORKEAKOULU-
JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-
SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. 13.9.2023.
- Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M., Melkas, S. (toim.) 2022. Kuntoutuminen. Kustannus Oy Duodecim. 22.2.2023.
- Bloom, S. L. & Farragher, B. J. 2013. Restoring sanctuary: a new operating system for trauma-informed systems of care. Oxford: Oxford University Press. UEF Primo. 1.10.2023.
- Fageström, I. & Linner Matikka, J. 2023. Ammattilaisten hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus, 263–271
- Havio, M., Inkinen, M., Partanen, A. (toim.) 2013. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hipp, T. 2023. Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus, 15–27.
- Hedman, A. 2020. Traumainformoitu orientaatio seurakunnan auttamistyössä: Opas kirkon kasvatus- ja auttamistyössä toimiville ammattilaisille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosionomi, diakoniatyö. Opinnäytetyö <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020090720181>. 21.3.2023.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., Virta, M. 2019. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita.
- Huttunen, M. 2018a. Akuutti stressireaktio. Duodecim Terveyskirjasto, 30.11.2018. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00191/akuutti-stressireaktio>. 26.3.2023.
- Huttunen, M. 2018b. Traumaperäinen stressihäiriö. Duodecim Terveyskirjasto, 30.11.2018. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526>. 18.10.2023.
- Isoaho, M. & Wieliczko, C. 2023. Palautetietoisuus osana traumatietoista sosiaalityötä. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus, 212–221
- Isosävi, S. 2023. Ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus, 242–262
- Joukanen, S. 2015. Lääkkeiden päihdekäytön taustalla on usein traumatisoituminen. Sic! Lääketietoa Fimeasta (1), 6–11. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129833/1_15%200611%20Laakkeiden%20paihdekayton%20taustalla.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 25.3.2023.
- Jouttijärvi, I. 2022. Traumainformoitu työote: Pedagoginen pakopeli nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/752101/Jouttijarvi_Ida.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 21.3.2023.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House. Karelia Finna. 10.9.2023.

- Kostamokoti. 2023. Päihdekuntoutus.
<https://www.kostamokoti.fi/palvelumme/paihdekuntoutus/>. 13.2.2023.
- Kuvajainen, M. 2023. Traumainformoidun työotteen oppiminen ja opettaminen ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus, 222–239
- Kuvajainen, M. & Linner Matikka, J. 2019. ACE-tutkimukset ja traumainformoitu työ. LAMK Pro. <http://www.lamkpub.fi/2019/11/05/ace-tutkimukset-jatraumainformoitu-tyo/>. 24.3.2023.
- Kuvajainen, M. & Sarvela, K. 2021. Traumatietoisuus luo kestävää vuorovaikutusta. AMK-lehti (4). <https://uasjournal.fi/4-2021/traumatietoisuus-lukestavaa-vuorovaikutusta/>. 8.9.2023.
- Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) 2023. Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus. Karelia Finna. 7.3.2023.
- Maanmieli, K. & Sarvela, K. 2022. Yhteinen mieli: Traumatietoutta mielenterveystyöhön. Helsinki: Basam Books.
- Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä: asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus. Karelia Finna. 25.9.2023.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritakoski, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro. Karelia Finna. 24.4.2023.
- Pelkonen, A., Sarvela, K. Traumainformoitu hoito – läsnäoloa, myötätuntoa ja tunnetaitoja auttajille. Teoksessa Blomqvist-Lyytikäinen, M., Linner Matikka, J., Maanmieli, K., Palomäki, K. & Sarvela, K. 2020. Yhteinen kieli -Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books. BookBeat. 26.3.2023.
- Puusa, A., Juuti, P., Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. Karelia Finna. 21.3.2023.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro. Karelia Finna. 16.10.2023.
- Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus. Karelia Finna. 26.3.2023.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print Oy.
<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 12.9.2023.
- Sarvela, K. & Auvinen, E. 2020. Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books.
- Sarvela, K. 2023. Traumainformoitu lähestymistapa: siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa Linner Matikka, J & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus, 28–45
- Sarvela, K., Polkonen, A. ACE- ja polyvagaaliteoria. Teoksessa Blomqvist-Lyytikäinen, M., Linner Matikka, J., Maanmieli, K., Palomäki, K. & Sarvela, K. 2020. Yhteinen kieli -Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books. BookBeat. 26.3.2023.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA). 2014. Trauma-informed Care in Behavioral Health Services. Treatment

- Improvement Protocol (TIP) Series 57. HHS Publication No. (SMA) 13-4801. Rockville: MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma15-4912.pdf>.
1.10.2023.
- Thombs, D. & Osborn, C. 2019. Introduction to addictive behaviors. New York: The Guilford Press. UEF Primo. 6.9.2023.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Työsuojelurahasto. 2020. Yhteinen kieli- traumatietoutta ihmissuhdetyöhön.
<https://oma.tsr.fi/api/projects/51d46b89-b842-4a84-bc96a89cde90dadb/attachment/52d37c51-084d-4f26-81741a64e57fdb1e>. 1.10.2023.
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virtanen, P. 2014. Sairaanhoidajan osaaminen päihteitä käyttävän potilaan hoitotyössä. Saksa: GlobeEdit.
- Westerlund-Cook, S. 2023. Lapsuusajan haitallisten ja suojaavien kokemusten sekä toivon merkitys systeemisessä ja suhdeperustaisessa työotteessa. Teoksessa Linner Matikka, J & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus, 83–99.

Saatekirje työntekijöille

Hei Kostamokodin työntekijät!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijat Kaisa Kasurinen ja Milja Kähkönen Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä traumainformoidusta työotteesta osana päihdetyötä. Tuotoksemme valmistuu opas, jossa esitellään traumainformoitu työtettä ja konkreettisia keinoja lisätä traumainformoitua työtettä työssä.

Haluaisimme osallistaa teitä Kostamokodin työntekijöitä ryhmähaastattelulla. Näin saisimme tietoomme, että mitä teidän mielestänne olisi tärkeää ottaa huomioon opasta tehdessä. Ajatuksenamme on järjestää ryhmähaastattelu Teamsin välityksellä ja osana haastattelua pitää lyhyt PowerPoint-esitys tietoperustasta. Aikaa haastatteluun menee yhteensä noin tunti.

Haastattelusta saamiamme tietoja käytämme vain oppaan luomisen tukena. Ryhmähaastattelu on luottamuksellinen, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa valmiista tuotoksesta. Osallistuminen on vapaaehtoista. Jokaisen näkemys on merkityksellinen, joten toivomme osallistujilta aktiivista ja avointa keskustelua aiheesta. Tarkoituksenamme on, että opas valmistuisi syksyyn 2023 mennessä.

Ryhmähaastattelun ajankohta on keskiviikkona 19.7. klo 14.30. Toivomme, että mahdollisimman moni pääsee paikalle osallistumaan.

Ystävällisin terveisin
Kaisa ja Milja

Ryhmähaastattelun diaesitys

Opas päihdekuntoutuksen ammattilaisille trauma- informoidun työotteen lisäämiseen

Kaisa Kasurinen

Milja Kähkönen



Opinnäytetyön esittely



Tarkoitus: Lisätä työyhteisön ymmärrystä traumatietoisuudesta ja sen merkityksestä.



Tavoite: Lisätä traumainformoidun työotteen käyttöä konkreettisen oppaan avulla.



Tuotos: Opas, jossa esitellään traumainformoitua työtettä ja tuodaan esille käytännönläheisiä ja konkreettisia tapoja lisätä traumatietoisuutta työskennellessä päihdekuntoutuksessa.



Aikataulu: Tiedonkeruu/osallistaminen heinäkuun aikana ja valmis opas ja opinnäytetyö syyslukukauden 2023 aikana.

Traumainformoidun työtteen periaatteet



Turva, luottamus ja läpinäkyvyys



Voimavaralähtöisyys, kehotietoisuus ja myötätunto



Monialainen yhteistyö



Oma ääni ja valinnan mahdollisuudet



Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisyys

Sosiaalinen turva

- Turvalliset ja ravitsevat ihmissuhteet
- Terveet ja voimaannuttavat valtasuhteet työyhteisössä

Fyysinen turva

- Ympäristön fyysinen turvallisuus

Turvapaikkamalli työyhteisössä

Moraalinen turva

- Mahdollistuu, kun voi työskennellä oppimiensa arvojen ja uskomusten mukaisesti (voi uhata esimerkiksi epäoikeudenmukainen suosimisjärjestelmä)

Psykologinen turva

- Turvallinen kokemus itsensä kanssa ja sopivan vahvat rajat
- Kyky suojella itseä toisten vahvoilta impulsseilta eikä lähde itse mukaan toisia vahingoittaviin käyttäytymismalleihin

Traumainformoitu työote työntekijän näkökulmasta



- Lisätään tuettavien turvallisuuden kokemusta ja asetetaan "myötätunnon lasit" silmille
- "Mikä minussa/sinussa on vikana?" → "Mitä minulle/sinulle on tapahtunut?"
- Osataan tunnistaa trauman oireet niin asiakkaissa kuin myös itsessä
- Pyritään torjumaan asiakkaan uudelleen traumatisoitumista
- Ymmärrys, että ongelmana pitämämme toiminta (esim. päihteiden väärinkäyttö) voikin olla ratkaisuyritys piilevälle ongelmalle (esim. trauma)

Mitä traumainformoitu työote *ei ole*?

- **Traumojen hoitomuoto.** Traumainformoitu työote ei ole traumojen hoitoon tähtäävä työote, vaan sen tavoite on ennaltaehkäistä haavoittavien kokemusten syntymistä, antaa perustietoja traumojen ilmenemisestä ja riskeistä sekä ennaltaehkäistä uusien traumojen syntymistä.
- **Vaativaa erityisosaamista.** Traumainformoitu työote sopii kaikille aloille, jossa tehdään ihmissläheistä työtä ja kyse on perusosaamisesta sivistys-, sosiaali- ja terveysaloilla.
- **Vain traumatisoituneisiin ihmisiin liittyvä.** Traumainformoitu työote liittyy kaikkiin ihmisiin ja kyse on turvan kokemuksen varmistamisesta.

Ryhmähaastattelu

- Ryhmähaastattelu sisältää 5 kysymystä, jotka koskevat traumainformoitua työotetta.
- Hyödynnämme ryhmähaastattelun pohjalta kirjoitettuja muistiinpanoja oppaan toteutusvaiheessa. Käytämme kerättyä tietoa vain oppaan tekemisen tukena, jonka jälkeen hävitämme muistiinpanot asianmukaisesti.
- Meitä koskee vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus.
- Osallistuminen ryhmähaastatteluun on vapaaehtoista, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa valmiista tuotoksesta.
- Toivomme, että kysymykset herättävät avointa ja vapaata keskustelua. Jokaisen näkemys on merkityksellinen.

1. Onko käsite traumainformoitu työote sinulle entuudestaan tuttu?

***2. Mitä ajatuksia
traumainformoitu
työote herättää
sinussa?***

***3. Oletko tietoisesti tai
tiedostamatta toteuttanut
traumainformoitua työtettä
osana työtäsi?***

***4. Kuinka voisit lisätä
traumainformoidun työtteen
käyttöä osana työtäsi?***

***5. Mitä toivoisit oppaan sisältävän?
Mitä haluaisit tietää lisää
traumainformoidusta työotteesta?***

Kiitos ryhmähaastatteluun osallistumisesta



Opas



Sisällys

1.	Alkusanat	3
2.	Traumainformoidun työotteen kulmakivet	4
3.	Keskeiset periaatteet	5
4.	Vuorovaikutustilanteisiin asettuminen	6
5.	Työntekijän hyvinvointi	7
6.	Vireystilaikkuna	8
7.	Turva ja maadoittuminen	9
8.	5 kohtaa pohdittavaksi	10
9.	Loppusanat	11
10.	Lähteet	12



Alkusanat

Olet avannut traumainformoidun työotteen oppaan. Vaikka tämä opas on suunnattu päihdekuntoutuksen ammattilaisille, traumainformoitu työote sopii kaikille aloille, jossa tehdään ihmisläheistä työtä.

Toivomme, että opas tarjoaa sinulle hyödyllistä tietoa ja harjoituksia, joiden avulla voit ottaa traumainformoidun työotteen periaatteita huomioon omassa työssäsi ja huomioida sen osana työhyvinvointiasi.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Karelia ammattikorkeakoulussa ja opinnäytetyön toimeksiantajana on Kostamokoti.

Traumainformoidun työotteen kulmakivet

Myötätunto ja läsnä
olemisen taito

Yksilön ja yhteisön mahdollisen
traumataustan tiedostaminen

Soveltuu kaikille ihmisläheistä työtä
tekeville työntekijöille ja organisaatioille

Kyse ei ole terapiasta tai post-traumaattisen
stressireaktion hoidosta, vaan ennaltaehkäisevästä ja
rakenteellisesta työstä

Luodaan toimintaympäristö, joka on fyysisesti,
psykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen, toipumista
edistävä ja uudelleen-traumatisoitumista ehkäisevä



Keskeiset periaatteet

• • • • • • • • •

Turva:

Organisaatiossa olonsa turvalliseksi kokevat niin henkilökunta kuin tuettavatkin.

Luottamus ja läpinäkyvyys:

Päätökset tehdään läpinäkyvästi säilyttäen luottamus tuettavien, heidän läheistensä ja työntekijöiden välillä.

Yhteistyö ja yhteistoiminnallisuus:

Ihmisten välinen kumppanuus ja vallanjako on tasaista.

Voimaannuttaminen:

Asiakkaan voimavarat ja vahvuudet ovat keskiössä.

Oma ääni ja mahdollisuus valinnoille:

Asiakkaiden, heidän läheisteinsä ja henkilökunnan valinnanmahdollisuudet otetaan huomioon ja niitä pyritään lisäämään.

• • • • • • • • •

Vuorovaikutustilanteisiin asettuminen

Osa ammatillista itsetuntemusta on työntekijän kyky havainnoida omaa tapaa asettua vuorovaikutustilanteisiin ja tiedostaa niiden herättämiä tunteita.

Traumatisoitunut ihminen on oppinut selviytymiskeinona havainnoimaan vuorovaikutustilanteita ja toisia ihmisiä hyvin tarkasti kokemansa vaaran tunteen ja toistuvan uhan seurauksena. Toiset ihmiset ovat tärkeä tekijä turvallisuuden tunteen muodostamisessa ja ylläpitämisessä ja tarve korostuu erityisesti, kun ihminen on tuen tarpeessa.

Pystyt olemaan asiakkaan tukena parhaiten, kun:

Olet kärsivällinen ja valmis toistamaan samoja asioita useamman kerran saavuttaaksesi asiakkaan luottamuksen.

Maadoitut tilanteeseen ja olet läsnä, jolloin viestität asiakkaalle olevasi turvallinen ja luotettava.

Harjoittelet tunnistamaan oman vireystilasi ja tapasi toimia vuorovaikutustilanteissa.

Olet vuorovaikutustilanteissa avoin, rauhallinen ja joustava.

Työntekijän hyvinvointi

Työntekijän on tärkeä huolehtia myös omasta jaksamisestaan, sillä kuormittuneena on vaikea olla tukena toisille ja läsnä auttamistilanteissa. Työntekijän hyvinvointi lisää välillisesti myös asiakkaan hyvinvointia.



Auttajan työssä piilee riski **sijaistraumatisoitumiselle** ja **myötätuntouupumiselle**, jotka kuvaavat ilmiöitä, joissa asiakkaan vaikeat tai traumaattiset kokemukset siirtyvät työntekijälle aiheuttaen henkistä kuormitusta.

Esimerkkejä pohdinnasta ja ratkaisuehdotuksista

“Tilanne oli ahdistava ja tunsin oloni avuttomaksi”



Voisikohan juttutuokio työkaverin kanssa tai työn-ohjaus olla avuksi?

“En ymmärrä miksi olen näin väsynyt ja työ tuntuu suorittamiselta”



Voisin pysähtyä miettimään, millaisia kehon ja mielen tunteuksia havaitsen itsessäni asiakastilanteissa?

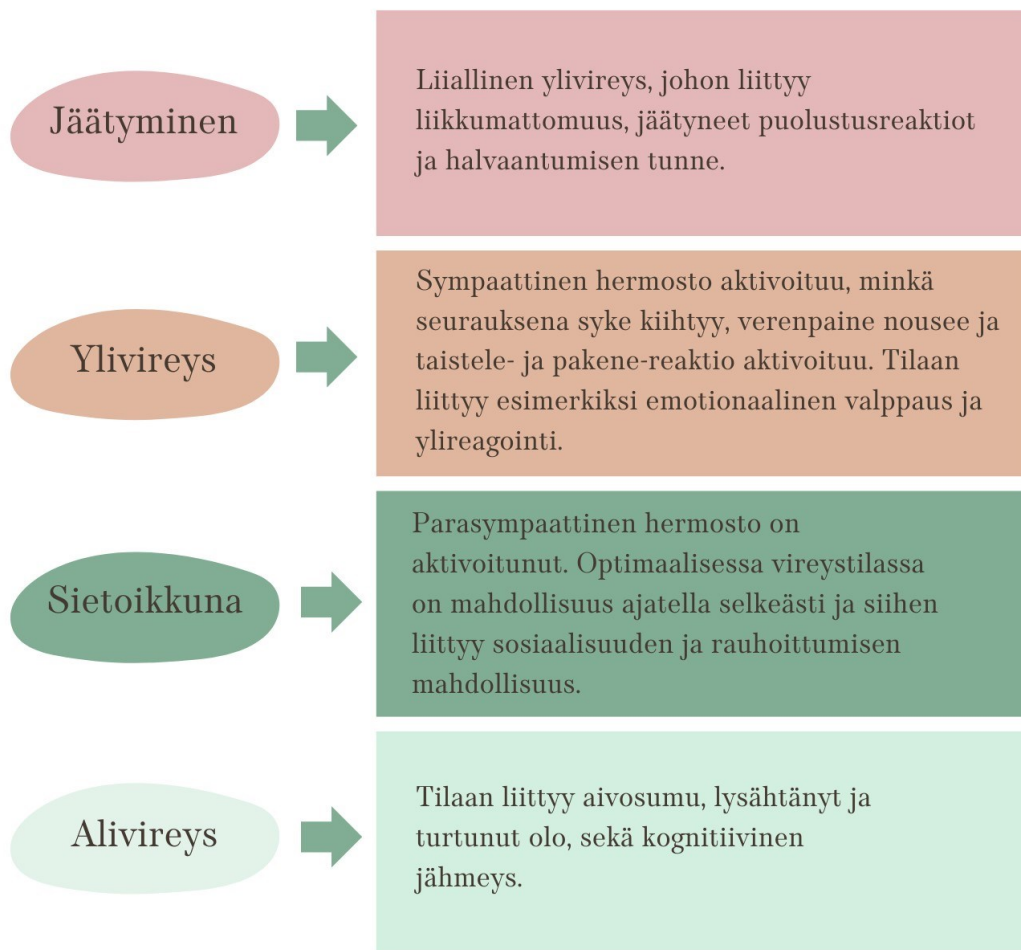
“Asiakastilanne herättää minussa ärtymystä enkä tunne empatiaa”



Olenko muistanut ottaa huomioon omat tarpeeni?

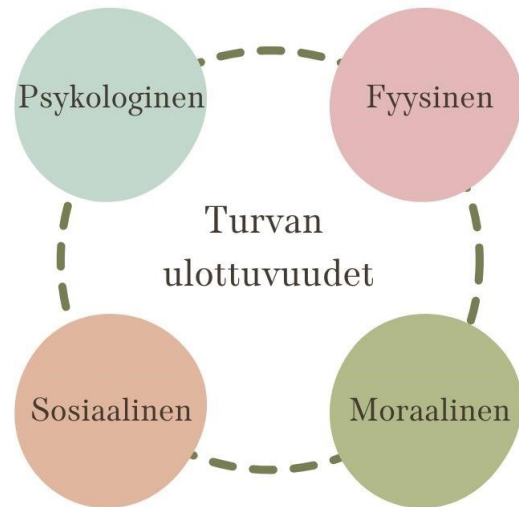
Vireystilaikkuna

Keskeinen osa työtettä on ymmärrys ihmisen autonomisen hermoston toiminnan ja turvallisuuden tunteen kokemisen yhteydestä. Trauman tuoma hermostollinen vaikutus näkyy ihmisen käyttäytymisessä ja arkisissa vuorovaikutustilanteissa. Työntekijän on hyvä tunnistaa oman vireystilan vaihtelu ja siihen vaikuttavat asiat maadoittuakseen vuorovaikutustilanteeseen asiakkaan kanssa.



Turva ja maadoittuminen

Turva muodostuu neljästä elementistä. Turvallisuuden eri ulottuvuudet on tärkeä ottaa huomioon niin työyhteisössä kuin asiakkaita kohdatessa. Turvan tunteen järkyessä voi hetkeen maadoittuminen rauhallisessa ympäristössä helpottaa oloa.



Kokeile itse tai ole asiakkaan tukena

- ♥ Etsi käsiisi esimerkiksi sileä kivi tai stressipallo ja tunnustele miltä se tuntuu
- ♥ Keskity havainnoimaan mitä värejä näet tai mitä ääniä kuulet ympärilläsi
- ♥ Nouse jaloittelemaan ja pyörittele hartioitasi lempeästi
- ♥ Keskitä ajatuksesi hengittämiseen ja pyri rauhalliseen ja syvään hengitykseen
- ♥ Käväise ulkona tai katso ikkunasta ulos ja keskitä aistisi luonnon havainnoimiseen
- ♥ Hakeudu ajatuksissasi mielipaikkaasi tai hetkeen, jossa tunsit olosi levolliseksi



5 kohtaa pohdittavaksi

1. Onko sinulla riittävästi aikaa huolehtia omasta hyvinvoinnistasi ja sinulle merkityksellisistä ihmissuhteista?
2. Teetkö vapaa-ajallasi asioita, jotka tekevät olosi rennoksi ja maadoittuneeksi? Onhan sinulla mahdollisuus hengähdystaukoihin myös työpäivän aikana?
3. Tunnistatko kehosi vireystilan, kuten esimerkiksi ylivireyden?
4. Onko sinulla keinoja palautua optimaaliseen vireystilaan?
5. Oletko tietoinen tekijöistä, jotka saavat sinut stressaantuneeksi ja ylivirittyneeksi? Kuinka voisit huomioida asian jatkossa?

Maadoittava asia voi olla mikä vain tekeminen, joka saa huomiosi palautumaan nykyhetkeen ja pois triggeröivistä ärsykkeistä

“

Sinä kaikkiesi antanut: Ensi kerralla älä anna kaikkea. Jätän vähän itsellesikin.

Mieluiten vähän enemmän.

Sanna Wikström

”

Loppusanat

Toivottavasti tämä opas tarjosi sinulle tietoa traumainformoidusta työotteesta ja valmiuksia hyödyntää sitä kohdatessasi asiakkaita ja huolehtiessasi omasta hyvinvoinnistasi työntekijänä.

Tämä opas toimii jatkossa tukenasi jos haluat palauttaa mieleen traumainformoidun työotteen periaatteita ja harjoituksia.

Kiitos



Tekijät

Kaisa Kasurinen & Milja Kähkönen
Sosionomi (AMK)
Karelia ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö 2023

Lähteet

Hipp, T. 2025. Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus. Karelia Finna. 29.8.2025.

Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen A.R. & Ahokas, M. 2014. Arjen sosiaalipsykologia. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Isosävi, S. 2025. Ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus, 242–262

Koivula, A-K. 2022. Traumatietoinen kulttuuri osallisuuden edistämisen välineenä työyhteisössä. Teoksessa Hautamäki T., Aalto, A., Alaverdyan, A. & Saarikoski, S. (toim.). Osallisuus ihmistyössä. Seinäjoen ammattikoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 177, 284-294.

Kuvajainen, M. & Sarvela, K. 2021. Traumatietoisuus luo kestäväää vuorovaikutusta. AMK-lehti. <https://uasjournal.fi/4-2021/traumatietoisuus-luo-kestavaa-vuorovaikutusta/>. 27.8.2025.

Maanmieli, K. & Sarvela, K. 2022. Yhteinen mieli: traumatietoutta mielenterveystyöhön. Helsinki: Basam Books.

Palomino, I. 2025. Trauma ja rakenteellinen dissosiaatio. Opas arvostavaan kohtaamiseen sote-alan työntekijöille.
https://moodle.seamk.fi/pluginfile.php/1738911/mod_resource/content/1/Trauma%20ja%20rakenteellinen%20dissosiaatio_Opas.pdf. 31.8.2025.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Myötätuntouppumus ja työnohjaus.
<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytantaaja/myotatatuntouppumus-ja-tyonohjaus>. 30.8.2025.



Palautekysely

Saate:

Palautekysely koskee Kaisa Kasurisen ja Milja Kähkösen opinnäytetyötä "Traumainformoidun työotteiden opas päihdekuntoutuksen ammattilaisille", jonka toimeksiantajana Kostamokoti on. Palautekysely sisältää 9 väittämää, joiden paikkansapitävyyttä omalla kohdalla voi arvioida 7 eri vastausvaihtoehdon avulla ja yhden avoimen kysymyksen. Palautekysely sisältää kysymyksiä sekä oppaasta että opinnäytetyön aikaisen yhteistyön sujuvuudesta. Kiitos vastauksista jo etukäteen!

1. Sain oppaan avulla lisää tietoa traumainformoidusta työotteesta.
2. Pystyn hyödyntämään oppaan sisältämiä harjoituksia osana asiakastyötä.
3. Pystyn hyödyntämään oppaan sisältämiä harjoituksia osana työhyvinvoinnistani huolehtimista.
4. Opas sisältää mielestäni sopivassa suhteessa teoretietoa ja harjoituksia.
5. Oppaan ulkoasu on mielestäni selkeä.
6. Opas vastaa ryhmähaastattelussa ja välipalautteessa esille nousseisiin työyhteisön toiveisiin.
7. Yhteistyö opinnäytetyöprosessin aikana on ollut sujuvaa.
8. Koen, että Kostamokotia osallistettiin opinnäytetyöprosessin aikana riittävästi.
9. Koen, että mielipiteelläni on ollut merkitystä oppaan toteutuksessa. 10. Vapaamuotoinen palaute oppaasta tai opinnäytetyön prosessista.

Kysymysten 1–9 vastausvaihtoehdot:

Samaa mieltä

Enimmäkseen samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

En osaa sanoa

Osittain eri mieltä

Enimmäkseen eri mieltä

Eri mieltä