



TRAUMAINFORMOIDUN TYÖOTTEEN OPAS

Päihdekuntoutuksen ammattilaisille

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 työtteen 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 työtteen 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 tunteuksia.

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 tuntemuksia 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.

Jäätyminen



Liiallinen ylivireys, johon liittyy liikkumattomuus, jäätyneet puolustusreaktiot ja halvaantumisen tunne.

Ylivireys



Sympaattinen hermosto aktivoituu, minkä seurauksena syke kiihtyy, verenpaine nousee ja taistele- ja pakene-reaktio aktivoituu. Tilaan liittyy esimerkiksi emotionaalinen valppaus ja ylireagointi.

Sietoikkuna



Parasympaattinen hermosto on aktivoitunut. Optimaalisessa vireystilassa on mahdollisuus ajatella selkeästi ja siihen liittyy sosiaalisuuden ja rauhoittumisen mahdollisuus.

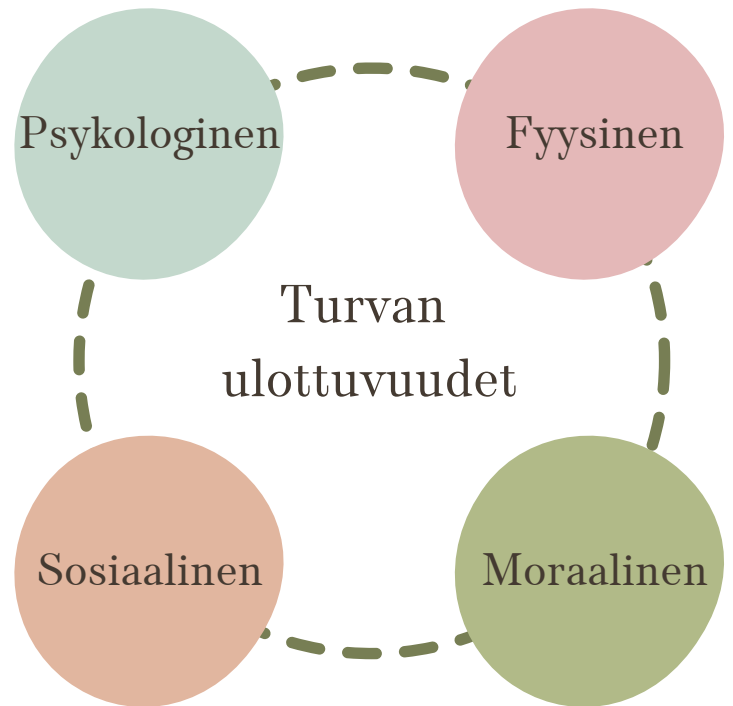
Alivireys



Tilaan liittyy aivosumu, lysähtänyt ja turtunut olo, sekä kognitiivinen jähmeys.

Turva ja maadoittuminen

Turva muodostuu neljästä elementistä. Turvallisuuden eri ulottuvuudet on tärkeä ottaa huomioon niin työyhteisössä kuin asiakkaita kohdatessa. Turvan tunteen järkkyyessä 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. 2023. Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Keuruu: PS-kustannus. Karelia Finna. 29.8.2023.

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

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

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 kestävästä vuorovaikutusta. AMK-lehti. <https://uasjournal.fi/4-2021/traumatietoisuus-luo-kestavaa-vuorovaikutusta/>. 27.8.2023.

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

Palomino, I. 2023. 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. 31.8.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Myötätuntouupumus ja työnohjaus. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytantoja/myotatuntouupumus-ja-tyonohjaus>. 30.8.2023.

