

Aino-tunnekortit

**Apuna tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa ihmiskaupasta
selvinneille**

Tiivistelmä

Tekijä(t) McCreath Anniina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2023
	Sivumäärä 29+25	
Työn nimi Aino-tunnekortit Apuna tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa ihmiskaupasta selvinneille		
Tutkinto Sosionomi (AMK), Sosiaali- ja terveysala		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Naisten asumispalveluyksikkö		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä asumispalveluyksikön asiakkaiden hyvinvointia ja itsetuntemusta. Tunnekorttien oli tarkoitus toimia työkaluna kokemusten ja ajatusten tarkasteluun ja käyttöoppaan oli puolestaan tarkoitus tukea asumispalveluyksikön ohjaajia tunnekorttien käyttämisessä asiakastyössä. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja se toteutettiin yhteistyössä naisten asumispalveluyksikön kanssa, joka tuottaa traumatietoista asumispalvelua ihmiskaupasta selviytyneille asiakkaille. LAB-ammattikorkeakoulun graafisen suunnittelun opiskelija Hanna Halme toteutti tunnekorttien kuvitukset ja käyttöoppaan graafisen suunnittelun sekä taiton. Aiempien tutkimusten lisäksi kehittämistyössä hyödynnettiin yhteiskehittämistä ja benchmarking-menetelmää. Työskentelyn menetelmällisenä lähtökohtana oli sosiaalipedagoginen lähestymistapa. Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntyivät tunnekortit, jotka auttavat asiakkaita tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita, sekä opas niiden käyttöön. Tunnekortit lisäävät asiakkaiden itsetuntemusta ja tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia.		
Asiasanat itsetuntemus, tunnetaidot, tunnekortit, ihmiskauppa, traumatietoinen asumispalvelu		

Abstract

Author(s) McCreath Anniina	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2023
	Number of Pages 29+25	
Title of Publication Aino-emotion cards Helping survivors of human trafficking to deal with and express their emotions		
Name of Degree Bachelor of Social Services (UAS), Health Care and Social Services		
Name, title and organization of the client Women's housing service unit		
Abstract <p>The aim of the thesis was to improve the well-being and self-awareness of the clients of the housing service unit. The purpose of the cards was to serve as a tool for examining experiences and thoughts, and the guide was intended to support the workers of the housing service unit in using the cards in their work with clients.</p> <p>The thesis was functional and was carried out in collaboration with a women's housing service unit that provides trauma-informed housing services to clients who have survived human trafficking. Hanna Halme, a student of graphic design at LAB University of Applied Sciences, carried out the illustrations of the emotion cards and the graphic design and the graphic design and printing of the guide. In addition to previous research, the development work made use of co-development and benchmarking methods. The methodological approach was based on a socio-pedagogical approach.</p> <p>As a result of the thesis process, emotion cards were created to help clients identify and name different emotions, as well as a guide for their use. The cards increase clients' self-awareness and support their holistic well-being.</p>		
Keywords self-awareness, emotional skills, emotional cards, human trafficking, trauma-informed housing service unit		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Ihmiskauppa	3
2.1	Ihmiskaupan historia.....	3
2.2	Ihmiskaupan ja orjuuden määritelmä	4
2.3	Ihmiskaupan syyt	5
2.4	Ihmiskauppa ja sen ehkäiseminen Suomessa	5
3	Mielen ja kehon yhteyden tunnistaminen asiakastyössä	7
3.1	Tunteiden synty ja tunnemuisti	7
3.2	Tunteiden säätely ja sen merkitys	8
3.3	Trauman synty ja määritelmä	9
3.4	Traumatietoisien työskentelyn periaatteet asiakastyössä	10
3.5	Sosiaalipedagoginen lähestymistapa ja taidelähtöisyys tunnetyöskentelyssä	11
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	14
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	14
4.2	Tavoitteen määrittely.....	14
4.3	Suunnittelu	15
4.4	Toteutus	16
4.5	Tuotoksena Aino-tunnekortit ja käyttöopas	18
5	Yhteenveto	19
5.1	Pohdinta ja arviointi.....	19
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	21
5.3	Jatkokehittäminen	22
	Lähteet.....	24

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Aino-tunnekortit: käyttöopas

Liite.3. Aino-tunnekortit

1 Johdanto

Ihmiskauppa (Trafficking in Persons) on yksi nopeimmin kasvavista järjestäytyneen rikollisuuden muodoista. Ihmiskauppa on laajalle levittäytynyt ja vakava ihmisoikeusloukkaus, joka hyötyy erityisesti heikommassa asemassa olevista ihmisistä ja humanitäärisistä kriiseistä. Ihmiskauppiat hyötyvät hätätilanteiden aiheuttamista aineellisista, sosiaalisista ja taloudellisista menetyksistä. Humanitääriset kriisit voivat johtaa myös ihmiskaupan uusiin muotoihin. (IOM 2022.) Ajankohtaisena esimerkkinä on Ukrainasta sotaa pakenevat, jotka ovat riskinä joutua ihmiskauppioiden hyväksikäyttämiksi (Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä 2022a).

Ihmiskauppa aiheuttaa siitä selviytyneille laaja-alaisia ja monimutkaisia traumoja, jotka ulottuvat elämän eri osa-alueille. Ihmiskauppiat usein kontrolloivat, rajoittavat ja hallitsevat pelolla uhrejaan. Uhrit saatetaan tehdä riippuvaisiksi alkoholista ja erilaisista huumausaineista. Ihmiskaupasta selvinneiden on usein vaikeaa sanoittaa ja käsitellä tunteitaan. (Kometiani & Farmer 2020.) Pääteet voivat olla keino vaientaa tunteita tai toisaalta vahvistaa niitä (Karttunen 2020, 79).

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä asumispalveluyksikön asiakkaiden hyvinvointia ja itsetuntemusta. Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa tunnekortit ja opas niiden käyttöön. Tunnekorttien tavoitteena on auttaa asiakkaita tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita sekä tukea heidän itsetuntemustaan. Tunnekortit voivat toimia työkaluna kokemusten ja ajatusten tarkasteluun. Käyttöopas puolestaan auttaa asumispalveluyksikön henkilökuntaa tunnekorttien käyttämisessä.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena kehittämistyönä lineaarisen mallin mukaan (Salonen 2013). LAB-ammattikorkeakoulun graafisen suunnittelun opiskelija Hanna Halme toteuttaa tunnekorttien kuvitukset, sekä käyttöoppaan graafisen suunnittelun ja taiton. Opinnäytetyön tuotos havainnollistetaan visuaalisessa muodossa ja siitä kirjoitetaan raportti.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on naisten asumispalveluyksikkö, joka tuottaa traumatietoista asumispalvelua ihmiskaupasta selviytyneille asiakkaille. Asumisyksikkö tarjoaa psykososiaalista tukea naisille ja heidän lapsilleen. Yksikön tehtävänä on tukea asiakkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toipumista. Ihmiskaupasta selvinneiden asiakkaiden toimijuutta ja osallisuutta tuetaan ja heitä autetaan löytämään merkitys elämälleen.

Opinnäytetyön aihe tuli ehdotuksena asumispalveluyksikön vastaavalta. Tarve tunnekortteille ja niihin suunnitellulle oppaalle nousi esiin yhteiskehittämisessä. Asumispalveluyksikön vastaava sekä henkilökunta ovat kohdanneet haasteita asiakkaiden tunteiden ilmaisussa ja kokevat tarvetta asiakkaiden tunnetaitojen kehittämiseksi. Asumispalveluyksikkö

tarvitsee tunnekortteja, jotka sopivat käytettäväksi eri kulttuuri- ja kieliryhmistä tulevien asiakkaiden kanssa.

2 Ihmiskauppa

2.1 Ihmiskaupan historia

Ihmiskaupan juuret ovat syvällä ja ne ulottuvat aina muinaiseen antiikkiin ja keskiaikaan asti (Hellie 2022; Paoella 2020, 11). Ensimmäisenä tunnettuna merkittävänä orjayhteiskuntana pidetään Ateenan yhteiskuntaa, jossa orjat olivat vastuussa yhteiskunnan vauraudesta sekä aristokraattien vapaa-ajasta mahdollistaen heille aikaa luoda korkeakulttuuria, jota pidetään länsimaisen sivistyksen alkuna. Toinen tunnettu orjayhteiskunta oli roomalainen Italia. Espanjan ja itäisen Välimeren sodat toivat maalle suuren määrän vankeja, joita käytettiin maanviljelystöissä, erityisesti oliivien ja viinirypäleiden viljelyssä. (Hellie 2022.)

Lisäksi yksi tunnetuimmista orjuuden muodoista on 1800-luvun ensimmäisellä puoliskolla harjoitettu plantaasiorjuus, joka sijoittui Pohjois-Amerikan etelävaltioihin. Orjuudella on kuitenkin ollut monia eri muotoja kansainvälisessä historiassa ja orjuutta on tavattu kaikissa eri maanosissa. (Hellie 2022; Kananoja 2015, 12.)

Keskiaikainen seksiperäinen ihmiskauppa sisälsi paljon samoja piirteitä, kuin moderni ihmiskauppa, vaikka siitä ei käytetty vielä samaa termiä. Siihen liittyivät tiiviisti kauppiaat, välittäjät, ostajat ja asiakkaat, sekä viranomaiset, jotka turvautuivat sieppaamiseen, pakottamiseen sekä monenlaiseen väkivaltaan työvoiman hankkimiseksi seksiteollisuuteen. (Paoella 2020, 11.)

Maatalouteen liittyvän orjuuden vähentyessä kauppa kuihtui Länsi-Euroopassa ja suuntautui Välimeren alueelle. Heikentyneet ihmiskauppaverkostot säilyivät silti Länsi-Euroopassa, sillä maatalouden sijaan niitä ruokkivat bordellit sekä prostituutio. (Paoella 2020, 13.) Orjuuden merkitys on ollut erityisen tärkeässä roolissa länsimaisen, sekä islamilaisen siviilisaation kehityksessä (Hellie 2022).

Orjuus on ollut harvinaisempaa alkukantaisten metsästäjäkeräilijä yhteiskuntien keskuudessa, sillä orjuuden toimivaan harjoittamiseen vaadittiin sosiaalista eriytymistä tai kerrostumista. Taloudellinen ylijäämä oli myös olennaista, sillä orjat nähtiin kulutushyödykkeinä, joita omistajien tuli itse ylläpitää. Orjuuden edellytyksenä oli vapaa maa ja avoimet resurssit, sekä keskitetyt hallintoelimet, jotka olivat valmiita panemaan orjalakeja täytäntöön. Useimmat näistä edellytyksistä tuli toteutua yhteiskunnassa, jotta orjuus pysyi hengissä. (Hellie 2022.)

Ihmiskaupan torjuminen ulottuu 1800- ja 1900-lukujen vaihteeseen, jolloin neuvoteltiin ensimmäiset sopimukset valkoisen orjakaupan lakkauttamiseksi. Valkoisella orjakaupalla tarkoitettiin eurooppalaisten naisten ja tyttöjen värväämistä ja kuljettamista prostituutioon ja sitä käytettiin yleisnimityksenä prostituutiolle. Ensimmäinen kansainvälinen sopimus

valkoista orjakauppaa vastaan tehtiin Pariisissa vuonna 1904 ja ensimmäinen kansainvälinen yleissopimus laadittiin vuonna 1910 valkoisen orjakaupan ehkäisemiseksi. (Autio & Karjala 2012.)

2.2 Ihmiskaupan ja orjuuden määritelmä

Ihmiskaupalla on olemassa useita eri määritelmiä. Ihmiskauppa on vakava ihmisoikeusrikkomus, jolla riistetään yksilön vapaus. Uhri saatetaan alistaiseen asemaan ja väkivallan kohteeksi taloudellisen tai muun hyödyn saamiseksi. Ihmiskaupalla on monia muotoja. Niitä ovat esimerkiksi seksuaaliseen hyväksikäyttöön liittyvä ihmiskauppa, työperäinen hyväksikäyttö, avioliittoon pakottaminen, elinkauppa ja kerjääminen. Ihmiskauppa on usein pitkäkestoista väkivaltaa, jossa uhrin haavoittuvuutta tai heikkoa asemaa käytetään hyväksi. (Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä 2022b.)

Orjuudellekaan ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää. Se voidaan katsoa tilaksi, jossa ihminen on toisen ihmisen omistuksessa. Lain mukaan orjaa pidettiin omaisuutena tai irtaimistona ja häneltä riistettiin suurin osa ihmisen perusoikeuksista. (Hellie 2022.) Ihmiskauppa ja historiallinen orjakauppa eroavat toisistaan siinä, että ihmiskauppa on kaikkien kansainvälisten standardien mukaan laitonta, kun orjakauppa oli laillista osassa maailmaa vielä 1900-luvun alkupuolelle asti (Kananoja 2015, 12).

Orjuuden perustyyppinä on ollut kaksi kautta koko historian. Yleisimpänä tunnetaan niin sanottu kotiorjuus, jonka pääasiallinen tarkoitus oli omistajan palveleminen kotona, tai esimerkiksi sadonkorjuutöissä ja sotilaspalveluksessa omistajan mukana. Toinen merkittävä orjuuden muoto oli tuottava orjuus, jossa orjuutta käytettiin pääasiassa markkinahyödykkeiden tuottamiseen kaivoksissa tai plantaaseilla. Yleisin syy orjuudelle on ollut vangitseminen sodassa. Orjaksi saattoi joutua siepattuna, rangaistukseksi rikoksesta tai velasta tai sukulaisten myymänä. Toisinaan ei-toivottuja lapsia saatettiin myydä orjuuteen ja itsensä myymistä harjoitettiin elinkeinona. (Hellie 2022.)

Väkivallalla on vakavat seuraukset ihmiskaupan uhriksi joutuneen terveyteen ja hyvinvointiin. Se heikentää uhrin toimintakykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ihmiskaupparikokseen kuuluu uhrin omaehtoisuuden ja itsemääräämisoikeuden riistäminen, valehtelu ja petos. Valheiden tullessa ilmi uhri voi kokea voimakasta häpeää ja arvottomuutta. Ihmiskau-pasta selvinneen ihmisen voi olla mahdotonta luottaa toisiin ihmisiin. Lisäksi ihmiskau-pasta selvinneet kärsivät usein traumaperäisestä stressioireyhtymästä, ahdistuksesta, masen-nuksesta, itsetuhoisuudesta, vihasta tai ärtyneisyydestä. (IOM 2019, 16.)

2.3 Ihmiskaupan syyt

Ihmiskaupan dynamiikka on moniulotteista ja kerroksellista. Ihmiskauppaan liittyy usein köyhyys, työttömyys, väestönkasvu ja talouskasvun hidastuminen sekä erilaiset konfliktit ja luonnonkatastrofit. Sukupuoleen perustuva ja etninen syrjintä sekä rajavalvonnan heikkeneminen ja poliittinen epävakaus lisäävät myös ihmiskauppaa. Korruptio sekä levottomuuksien ja konfliktien lisääntyminen ajavat ihmisiä pois kodeistaan ja asuinalueiltaan ja altistavat uhriksi joutumisen. (Kananoja 2015,14; Shelley 2010, 37.) Näitä tekijöitä kutsutaan työntövoimatekijöiksi. Niiden vastakohtana ovat vetovoimatekijät, joita ovat työvoiman kysyntä ja mahdollisuus tai toive paremmasta elintasosta tai elämästä ulkomailla. Globalisaatiolle ominainen vapaa kauppa, lisääntynyt taloudellinen kilpailu sekä tavaroiden ja ihmisten suurempi liikkuvuus on lisännyt huomattavasti ihmiskauppaa. Maailma on saavutettavampi kuin koskaan aikaisemmin; syrjäisemmätkin alueet ovat osa maailmantaloutta. Maahantulo vaurimpiin maihin on kuitenkin hyvin valvottua, mikä hankaloittaa maahanmuuttoa ja lisää rikkollisuutta. (Shelley 2010, 37.)

Alisteisessa asemassa olevien ihmisten helppo saatavuus ja kysyntä ovat kautta historian johtaneet orjuuteen eri yhteiskunnissa. Lisäksi orjia on käytetty omistajiensa statussymboleina. (Hellie 2022.) Modernia seksiperäistä ihmiskauppaa puolestaan ruokkivat seksipalvelujen kysyntä sekä seksiviihdeteollisuuden kasvu. Kotitalous- ja hoitotehtävissä työskentelevien ulkomaalaisten työntekijöiden kysyntä on myös kasvussa ja toisaalta työtä ohjaavien säännösten puute edistää merkittävästi ihmiskauppaa. (Motseki & Mofokeng 2022.)

2.4 Ihmiskauppa ja sen ehkäiseminen Suomessa

Suomen rikoslaisissa ihmiskauppa on kriminalisoitu (2004/650). Ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta on puolestaan säädetty vastaanottolaissa (2011/746). Suomessa on myös suomalaisia ihmiskaupan uhreja, vaikka pääosin Suomi on ulkomaisen ihmiskaupan kohde- sekä kauttakulkumaa. Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) toimii ihmiskauppaa ehkäisevästi. STM on velvollinen järjestämään sosiaali- ja terveyspalveluja ihmiskaupasta selvinneille, vaikka heillä ei olisi kotikuntaa Suomessa. STM tunnistaa ja auttaa ihmiskaupan uhreja sekä ehkäisee ihmiskaupasta aiheutuvia sosiaalisia ongelmia. (STM 2023.)

Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä on viranomainen, joka auttaa kaikkia Suomessa oleskelevia mahdollisesti ihmiskaupan uhreiksi joutuneita ihmisiä. Se on toiminut vuodesta 2006 Sisäministeriön alaisuudessa Joutsenon vastaanottokeskuksessa. Auttamisjärjestelmän sivutoimipisteet sijaitsevat Helsingissä, Tampereella ja Oulussa. Auttamisjärjestelmä siirtyi Maahanmuuttoviraston alaisuuteen vuoden 2017 alusta alkaen. Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä tarjoaa uhrilähtöistä apua ihmiskaupasta selviytyneille, heidän

lapsilleen, sekä ihmiskaupparikoksen tutkinnassa avustaville henkilöille. (Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä 2023a.)

Auttamisjärjestelmä kouluttaa viranomaisia ja muita tahoja ihmiskaupan vastaiseen työhön. Asiakkaaksi voi hakeutua kuka tahansa Suomessa oleskeleva henkilö, viranomainen tai kolmannen sektorin toimija, joka epäilee itsensä tai toisen henkilön joutuneen ihmiskaupan uhriksi. Auttamisjärjestelmä vastaa ympäri vuorokauden palvelevaan infopuhelimeen, josta saa tietoa, neuvoja ja ohjausta sekä tarvittaessa kiireellisiä palveluita. Auttamisjärjestelmä tarjoaa itse palveluja tai ostaa niitä julkiselta tai yksityiseltä toimijalta. (Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä 2023a.)

Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmän asiakkaana on ollut yhteensä 1848 henkilöä vuoden 2022 loppuun mennessä. Aikavälillä 1.1.-31.12.2022 uusiksi asiakkaiksi tuli 429 henkilöä. Auttamisjärjestelmän mukaan asiakasmäärät ovat olleet nousussa vuodesta toiseen, mikä voi osaltaan kertoa ihmiskaupan uhrien tunnistamisen kehittymisestä. Uusista asiakkaista 131 henkilöä joutui ihmiskaupan uhriksi ulkomailla, kun 263 henkilöä puolestaan joutui uhriksi Suomessa. Yleisimpiä ihmiskaupan muotoja olivat pakkoavioliitot, seksuaalinen hyväksikäyttö sekä pakkotyö. (Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä 2023b.)

3 Mielen ja kehon yhteyden tunnistaminen asiakastyössä

3.1 Tunteiden synty ja tunnemuisti

Ihmisen hermosto alkaa kehittyä jo kohdussa kolmen viikon ikäisellä sikiöllä ja äidin kokema stressi sekä voimakkaat tunnekokemukset välittyvät sikiölle stressihormoni kortisolina (Tunne ja Taida 2018). Tutkimukset vahvistavat, että varhaiset voimakkaan stressin kokemukset kohdussa ovat yhteydessä vauvan itsesäätelyyn, vaikkakin vaikutukset ovat vähäisiä ja yksilöllisiä. Äidin raskaudenaikainen psyykkinen oireilu ja rintamaidon kortisolipitoisuus voi vaikuttaa vauvan pelkoreagoivuuteen sekä toiminnanohjauskykyyn. (Nolvi 2017, 5.)

Ihmisellä voidaan katsoa olevan seitsemän perustunnetta, joihin kuuluu viha, pelko, inho, syyllisyys, suru, ilo ja hämmästyminen. Ihmisen tunne-elämä on monimutkaista, mutta tunteisiin liittyvät kokemukset ja keholliset reaktiot ovat jokseenkin samanlaisia joka puolella maailmassa. Tunteiden taustalla on biologisesti määräytyneet järjestelmät. Tunnereaktiot säätelevät keskus- ja ääreishermoston tilaa ja käyttäytymistä. Tunteet kestävät muutamista sekunneista tunteihin ja niiden voimakkuus vaihtelee. (Nummenmaa 2016.)

Mantelitumake (amygdala), hippokampus ja orbitofrontaalinen aivokuori ovat keskushermoston rakenteita, jotka säätelevät yhdessä tunteita ja mielialaa (Davis & Whalen 2001). Amygdala arvioi ja tulkitsee emotionaalisesti ja sosiaalisesti merkittäviä ärsykejä. Talamus, hippokampus ja aivokuori puolestaan tuottavat sensorista tietoa basolateraalisen amygdalan käyttöön, josta lähtevät yhteydet hippokampukseen sekä otsa- ja ohimolohkoon, joiden aktivaatio synnyttää tunnemuistoja. (Mäntymaa ym. 2003.)

Ihmisen aivot skannaavat ympäristöä ja arvioivat uhkia ja mahdollisuuksia. Tunnemuistista aktivoituu erilaisia kokemuksia nykyhetkeen, joiden avulla ihminen alitajuisesti arvioi tilanteita. Aivot keräävät jatkuvasti kokemusten tietokantaa, johon ne vertaavat nykyhetken tapahtumia. Ihmisen keho muistaa tunteet ja voi nostaa esiin tunnemuistiin alas painettuja tunteita erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Tunnemuistiin voidaan kuitenkin vaikuttaa myötätuntoisen suhtautumisen, myönteisen ajattelun sekä voimaannuttavien mielikuvien avulla. (Tunne ja Taida 2018.)

Tunteet ovat hyvin kehollisia tapahtumia, jotka aiheuttavat elimistössä muutoksia. Lauri Nummenmaa on tutkinut tällaisia muutoksia tutkimusryhmänsä kanssa ja luonut kehon tunnekartat, joissa eri värit kuvaavat missä kohti kehoa tietty tunne kasvaa tutkittavan kuullaan tietyn sanan tai tarinan tai näytettäessä kuvaa. Kehon tunnekarttoihin on myös merkitty kohdat, joissa tunne tuntuu ja kehon toiminta aktivoituu ja mikä tunne puolestaan saa kehon toiminnan heikkenemään. (Nummenmaa 2022.)

Tunteiden käsittelyn vaikeudet voivat johtaa ruumiillisiin oireisiin ja tuntemuksiin, eli somaatisaatioon. Ihminen saattaa suojautua ristiriidoilta ja psyykkiseltä kivulta työntämällä pois mielestä vaikeina kokemansa mielikuvat ja ajatukset, mikä johtaa usein fyysisiin oireisiin ja tuntemuksiin. Ihminen saattaa menettää kokonaan kosketuksen omiin tunteisiinsa eikä kykene käsittelemään niitä psyykkisellä tasolla. (Saarijärvi ym. 2006.)

Ihmisen varhaisimmat muistot sijoittuvat amygdalaan, jota voidaan pitää tunne-elämän keskuksena. Muistin toimintatapaa kutsutaan joko implisiittiseksi tai eksplisiittiseksi. Implisiittiset muistot ovat muistoja, jotka ihminen muistaa, mutta ei pysty palauttamaan mieleen, ne ovat silti piirtyneet osaksi ihmistä. Hyvin varhaiset, jopa sikiökauden muistot ovat piirtyneet ihmiseen erilaisista tunnekokemuksista. (Lehtovuori 2010.)

3.2 Tunteiden säätely ja sen merkitys

Tunnesäätelyllä tarkoitetaan yksilön kykyä säädellä tunnetta tai tunteiden joukkoa (APA 2022). Varhaislapsuudessa vanhempi tai lapsen huoltaja säätelee lapsen tunteita toimintansa avulla, kunnes lapsen oma tunteiden säätelykyky kehittyy. Vauvan säätelykyky kehittyy vuorovaikutuksessa, jossa vanhempi kanssasäätlee vauvan tunteita sovittamalla äänitelyitä, eleitä ja liikkeitä vauvan mukaan. Tunnesäätelyn kehitykseen lapsi tarvitsee toistuvia tunnevuorovaikutuskokemuksia vanhemman kanssa. (Puura & Tamminen 2016.)

Tunteiden säätely on osa tunteiden perustehtävää, jonka tarkoituksena on välttää kielteisiä tapahtumia ja kokemuksia. Tunteiden yksi tarkoitus on saada ihminen vetäytymään haitallisista tilanteista. Tunteiden säätelymekanismien avulla tunnekokemukset ja muutokset kehon tilassa puolestaan lievittyvät. (Nummenmaa 2010, 258–261.) Tunnesäätelyn avulla voidaan ennakoida omia tunnetiloja sekä ylläpitää tai tarvittaessa muuttaa senhetkistä tunnetilaa. Tunnesäätelyn avulla voidaan siis vaikuttaa koettuihin tunteisiin sekä niiden voimakkuuteen. (Nummenmaa 2010, 266–267.)

Jotta tunteita voidaan säädellä, tunnereaktiot sekä niiden aiheuttamat tapahtumat on ensin tunnistettava. Tunnesäätelyä voidaan tehdä muokkaamalla tunteen aiheuttamaa tapahtumaa ennakoivilla säätelykeinoilla tai heränneen tunnereaktion muuttamista pyrkivillä säätelykeinoilla. (Nummenmaa 2010, 262–263.) Ennakoiva säätely on ihmiselle huomattavasti helpompaa, kuin jo syntyneen tunnereaktion säätelemisen (Nummenmaa 2010).

Ihminen voi oppia kuuntelemaan, sanoittamaan ja säätelemään tunteita, jotka tuntuvat kehossa somaattisina tuntemuksina, mutta eivät ole vielä sanallista tietoa. On mahdollista oppia olemaan läsnä kehon tuntemuksille ja säätelemään niihin liittyviä tunne- ja vireystiloja. Ihminen voi kokea turvaa kehossaan, kun hänellä on yhteys itseensä. Somaattinen turvallisuuden kokemus auttaa ihmistä tekemään itsensä näköisiä ja tietoisia päätöksiä. (Linner Matikka & Hipp 2023.) Tunteiden tukahduttaminen on puolestaan yhteydessä

työmuistikapasiteetin heikkenemiseen. Jatkuva ja vaativa tunteiden säätely kuormittaa lisäksi hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä sympaattista hermostoa. (Nummenmaa 2010.)

Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen auttavat ihmistä rauhoittumaan ja tukevat tunnesäätelyä. Vireystila sekä tarvevajeet vaikuttavat tunteiden säätelyyn; esimerkiksi väsyneenä tai nälkäisenä tunteiden säätely on huomattavasti haastavampaa, kuin virkeänä ja kylläisenä. Väsyneenä ja kuormittuneena ihminen taas saattaa reagoida hyökkäävästi esimerkiksi pelon ja huolen tunteisiin. (Seppänen 2021.)

Tunnesäätelyn kehitys alkaa siis jo varhain lapsuudessa, eikä ihminen voi silloin vaikuttaa saamiinsa työkaluihin. Tunnetaidot voivat jäädä puutteelliseksi, jos kokemusta kanssasäätelystä ei saada. Tunnetaitojen opettelu on onneksi kuitenkin mahdollista missä tahansa elämänvaiheessa. Tunnekortit voivat toimia yhtenä työkaluna tunteiden säätelyssä ja tunteiden nimeämisen opettelussa. Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää, sillä se on yhteydessä yksilön mielenterveyteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Nummenmaa 2010; Sadeniemi ym. 2019).

3.3 Trauman synty ja määritelmä

Traumalla on olemassa useita eri määritelmiä. Traumalla tarkoitetaan emotionaalista reaktiota järkyttävään tapahtumaan, kuten onnettomuuteen, väkivaltaan tai luonnonkatastrofiin. Järkytys ja kieltäminen ovat tyypillisiä reaktioita välittömästi tapahtuman jälkeen. Pidemmällä aikavälillä takaumat, odottamattomat tunteet, ihmissuhdevaikeudet sekä fyysiset oireet ovat tavallisia. (APA 2022.) Trauma voidaan myös määritellä tarkoittavan tapahtumaa tai kokemuksia, joilla on laajoja psykologisia ja neurobiologisia vaikutuksia, joihin yleensä liittyy ylivoimaista pelkoa, avuttomuutta, stressiä ja kauhua (RANZCP 2020).

The Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) määritelmän mukaan yksilöllinen trauma on seurausta tapahtumasta, tapahtumasarjasta tai olosuhteista, jotka yksilö kokee fyysisesti tai emotionaalisesti haitalliseksi tai hengenvaaralliseksi, ja joilla on pysyviä haitallisia vaikutuksia yksilön toimintakykyyn, sekä henkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen tai emotionaaliseen hyvinvointiin. (SAMSHA 2014.)

Yksilön kokemus tapahtumasta tai olosuhteista määrittää onko kyse traumasta. Yksilöiden kokemukset samasta tapahtumasta voivat vaihdella; toinen saattaa kokea tilanteen traumaattisena, kun toiselle se ei tuota vahinkoa. (SAMSHA 2014.) Traumaattiseen tilanteeseen joutuminen ei myöskään tarkoita automaattisesti traumatisoitumista, sillä ihmisillä voi olla paljon voimavaroja ja erilaisia keinoja käsitellä kriisejä ja traumaattisia tapahtumia (Linner Matikka & Hipp 2023).

Trauma voi olla myös kollektiivinen tai rakenteellinen. Ymmärtääkseen asiakasta palveluntarjoajan on ymmärrettävä myös yhteisön ja yhteiskunnan trauma. Kollektiivinen trauma sisältää kulttuuriset, historialliset, sosiaaliset ja poliittiset traumat, jotka vaikuttavat yksilöihin sekä yhteisöihin sukupolvien yli. Rakenteelliseen traumaan puolestaan kuuluu rasismi, ennakoluulot, leimautuminen, sorto ja kansanmurha. (Grossman ym. 2021.)

Muistot traumasta saattavat aiheuttaa väkivaltaista käytöstä, itsetuhoisuutta ja oppimisvaikeuksia. Jo väkivallan uhka saattaa synnyttää trauman, ja vaikka mieli ei muistaisikaan traumaattista tapahtumaa, jää se kuitenkin kehon muistiin. Pienikin asia, kuten odottamaton ääni, valo tai varjo voi laukaista paniikin ja ahdistuksen väkivaltaa kokeneella. Pidemmällä aikavälillä jatkuva keskushermoston ylivirittyneisyys voi johtaa erilaisiin fyysisiin terveysongelmiin. (Siegel ym. 2019, 56.)

Traumaattisesta kokemuksesta voi seurata traumaattinen stressireaktio. Kokemuksen aikana tai sen jälkeen autonominen hermosto aktivoituu; verenpaine kohoaa, hikoiluttaa ja sydämensyke nousee, mikä lisää traumaperäisen stressihäiriön kehittymisen riskiä. (Huttunen 2018.)

Traumaperäisestä stressihäiriöstä puhutaan, kun oireet ovat jatkuneet yli kuukauden ajan. Oireisiin kuuluu toistuvat takauumat, jotka voivat ilmetä unina, tuntemuksina tai muisti- ja mielikuvina. Traumaattisesta tapahtumasta muistuttavat asiat voivat herättää voimakasta ahdistusta, mikä aktivoi jälleen autonomisen hermoston synnyttäen fyysisiä oireita. Traumaattisen tapahtuman kokenut henkilö pyrkii myös välttämään tilanteita, jotka muistuttavat kokemuksesta; tämä voi synnyttää välttämistä ja sosiaalista eristäytymistä. Henkilö saattaa kokea vaikeuksia vuorovaikutuksessa ja tunteiden kokemisessa sekä ilmaisussa. Univaikeudet ovat myös tyypillisiä oireita traumaperäisessä stressihäiriössä. (Huttunen 2018.)

3.4 Traumatietoisen työskentelyn periaatteet asiakastyössä

Traumatutkijat yhdessä alan ammattilaisten sekä traumasta selvinneiden kanssa ovat yhtä mieltä siitä, että trauman ymmärtäminen ja traumakohtaiset interventiot eivät ole pelkästään riittäviä optimoimaan traumasta selviytyneiden tuloksia tai vaikuttamaan palvelujärjestelmän toimintaan (SAMSHA 2014).

Trauman kokeneiden asiakkaiden kanssa työskenneltäessä tulee ottaa huomioon trauman laajat vaikutukset. Sosiaali- ja terveyspalvelujen tarjoajat voivat tahattomasti traumatisoida tai uudelleentraumatisoida asiakasta. (Grossman ym. 2021; SAMSHA 2014) Erilaiset julki- set laitokset ja palvelujärjestelmät saattavat käyttää traumatisoivia pakkokäytänteitä, kuten eristämistä tai rajoittamista. Ankarat kurinpitokäytännöt sekä uhkaavat käytännöt koulutusjärjestelmissä ja rikosoikeusjärjestelmässä voivat myös tuottaa traumoja. (SAMSHA 2014.)

Asiakkaiden kanssa voidaan soveltaa traumatietoista työtettä (trauma-informed care). Työotteen tarkoituksena on tunnistaa trauman laajat vaikutukset yksilöihin, perheisiin, yhteisöihin ja ryhmiin. Organisaation tai järjestelmän jokaisen tason työntekijällä tulee olla perusymmärrys traumasta, sekä sen moninaisista vaikutuksista yksilöihin sekä yhteisöihin. Työntekijän tulee myös olla tietoinen toipumisen eri poluista ja hänellä tulee olla kyky tunnistaa trauman merkit ja oireet asiakkaissa sekä henkilökunnassa. Traumatietoisuus tarkoittaa myös traumatiedon integrointia käytäntöihin. Asiakkaiden uudelleentraumatisoitumista tulee aktiivisesti pyrkiä välttämään. (Leitch 2017; SAMHSA 2014.)

Traumalla on keskeinen rooli mielenterveys- sekä päihdehäiriöiden taustalla ja se tulisi systemaattisesti tunnistaa ja hoitaa ennaltaehkäisevässä työssä sekä hoidossa ja toipumisessa. Trauma tulee vastaan myös muissa palveluissa ja instituutioissa, kuten lastensuojelussa, rikosoikeudellisessa oikeuslaitoksessa, perusterveydenhuollossa sekä vertaisryhmissä. (SAMSHA 2014.)

Traumatietoisuudessa on tärkeää ymmärtää yleisiä tekijöitä, jotka tekevät kokemuksista traumaattisia, sen sijaan, että keskittyy tapahtumiin, jotka tyypillisesti synnyttävät traumoja väestössä. On ymmärrettävä, että traumaattiset kokemukset ovat luonteeltaan hyvin henkilökohtaisia, minkä vuoksi niitä on haastavaa luokitella tai diagnosoida. Traumatietoista hoitoa sovellettaessa työntekijän tulee edistää turvallisuutta pelon toistamisen sijaan, jakaa valtaa hallitsemisen sijaan ja olla läpinäkyvä ja luotettava. (Isobel 2021.)

Traumatietoisuuden käyttämisessä on keskeistä rakentaa yhteyttä asiakkaan kanssa. Hyvään asiakassuhteeseen tarvitaan keskinäistä kunnioitusta ja luottamusta. Esimerkiksi lääketieteellisen tutkimuksen yhteydessä on aina kysyttävä asiakkaan lupaa koskemiseen ja selvittää minkä takia tutkimusta tehdään. Asiakkaan kanssa on hyvä keskustella koko tutkimuksen ajan ja selittää toimenpiteitä ja niiden tarkoitusta. Keskustellessa on hyvä pysytellä asiakkaan silmien tasolla. (Grossman ym. 2021.)

Traumatietoinen työote on holistinen tapa nähdä ihminen ja tarkastella tämän ainutlaatuista elämäntarinaa. Ihmisen toipuminen ja hoito ei tapahdu vain terapiassa, vaan siihen vaikuttavat eri systeemit ja rakenteelliset järjestelmät ja toimintaympäristöt yhteiskunnan eri tasoilla. (Linner Matikka & Hipp 2023; Seng & Taylor 2015, 14.)

3.5 Sosiaalipedagoginen lähestymistapa ja taidelähtöisyys tunnetyöskentelyssä

Sosiaalipedagogiikalle ei ole olemassa yhtä selvää määritelmää. Historiasta voidaan kuitenkin erottaa kaksi eri yleistä kehityslinjaa, joista toinen painottaa yhteiskunnallista kasvatusta, kun toinen puolestaan tarkastelee sosiaalisia ongelmia kasvatuksen keinoin. Sosiaalipedagogiikalla voidaan nähdä olevan kaksi tehtävää. Toinen on yleinen tehtävä, joka käsittää jokaisen yksilön kohtaamisen ja kasvatuksen. Toinen tehtävä on erityinen tehtävä,

joka puolestaan tarkastelee kasvatusta ainoastaan niiden yksilöiden kohtaamisena, joilla on riski joutua sosioekonomiseen huono-osaisuuteen ja sen tuomiin haasteisiin. (Nivala & Ryyänen 2019.)

Sosiaalipedagoginen työote tunnetaan saksan kielestä lainatulla käsitteellä Haltung. Työote sisältää yksilön ihmisarvon ja ainutlaatuisuuden kunnioittamisen ja niiden mukaan toimimisen. Sosiaalipedagogisen toiminnan luonteeseen kuuluu lisäksi oman arvopohjan ja ihmis-käsityksen tarkastelu. Teoreettinen ymmärrys ja arvopohja yhdistyvät käytännön työssä, jossa toimijalta vaaditaan henkilökohtaista sitoutumista sekä reflektiivisyyttä. (Nivala & Ryyänen 2019.)

Sosiaalipedagoginen työote soveltuu hyvin kahdenvälisiin asiakaskohtaamisiin. Työotteelle ominaista on dialoginen kohtaaminen, johon kuuluu avoimuus, luottamus, läsnäolo, keskinäinen kunnioitus sekä hyväksyntä. Dialogiseen kohtaamiseen kuuluu myös asiakkaan näkeminen tasavertaisena toimijana ja ennen kaikkea ihmisenä, eikä tietyn ongelman edustajana. Dialoginen kohtaaminen pyrkii tunnistamaan asiakkaan voimavaroja ja yhdessä ymmärtämään ja suunnittelemaan asiakkaan elämää. Tunnetason yhteys sekä empatia ovat ominaista dialogisessa kohtaamisessa ja asiakkaan kykyihin uskotaan. (Nivala & Ryyänen 2019.)

Sosiaalipedagogisen työotteen tavoitteena on tukea ja auttaa ihmistä löytämään oma potentiaalinsa ja innostumaan omasta elämästään. Sosiaalipedagogiikassa on olennaista tukea yksilön kasvua yhteisössä sekä aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä. Toiminta tukee yksilön osallisuutta ja toimijuutta. Yksilö, yhteisö ja yhteiskunta toimivat vuorovaikutuksessa keskenään sosiaalipedagogisessa toiminnassa. Sosiaalipedagoginen toiminta edistää tasa-arvoa, oikeudenmukaisuutta ja pyrkii rakentamaan inhimillisempää yhteiskuntaa. (Nivala & Ryyänen 2019.)

Sosiaalipedagoginen työote pyrkii asiakkaan voimaantumiseen (empowerment). Voimaantumisen tarkoituksena on tunnistaa ja löytää itsestään sekä ympäristöstään voimavaroja ja ottaa niitä käyttöön. Asiakkaan hallinnantunne ja elämän merkityksellisyys vahvistuu voimaantumisen kautta. Asiakkaan voimaantumista voidaan tukea esimerkiksi taidelähtöisten menetelmien avulla. (Nivala & Ryyänen 2019.)

Luova toiminta voi auttaa asiakasta rakentamaan yhteyttä omiin tunteisiin sekä toisiin ihmisiin (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019). Tästä esimerkkinä valokuvaaja, taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä Voimauttava valokuva menetelmä, jossa käytetään valmiita valokuvia sekä kuvaamisprosessia tarkastelemaan piilossa olevia teemoja, kuten minäkuvaan, identiteettiin ja ihmissuhteisiin liittyviä asioita. Menetelmä auttaa asiakasta tunnistamaan ja löytämään omia voimavaroja ja tukee asiakkaan toimijuutta ja

voimantunnetta. Olennaista on asiakkaan oma sisäinen prosessi työskentelyn aikana. (Nivala & Ryyänen 2019.)

Tunnekortit voivat auttaa asiakasta identiteettityöskentelyssä. Tunnekortit voivat helpottaa asumispalveluyksikön asiakkaiden tunteiden sanoittamista ja tunnistamista. Tunnekorttien avulla asiakkaiden voi olla mahdollista ilmaista asioita, joita olisi muuten vaikea sanoittaa. Kuvissa on valtava voima ja ne voivat edistää asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia (Northridge & Wilcox 2001).

Tunnesäätelyn vahvistaminen on yhteydessä yksilön kykyyn toimia kohti oman elämän päämääriä (Karttunen 2020, 79). Taidelähtöinen toiminta voi mahdollistaa kontaktin ja kohtaamisen silloin, kun yhteistä kieltä ei ole, tai asioista on vaikea puhua. Taide ja luovuus voivat toimia työkaluna yksilön ja ryhmien hyvinvoinnin lisäämisessä. Luovuus on väline itsetuntemukseen ja se voi olla suuri apu kriisitilanteissa. Taidelähtöiset menetelmät soveltuvat tunteiden ilmaisemiseen ja identiteettityöhön. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019.) Taidelähtöiset menetelmät vahvistavat tunnesäätelyä (Karttunen 2020, 79).

Sosiaalipedagoginen toiminta voidaankin käsittää laajemmin tietynlaisena tapana elää ja toimia. Se kulkee toivo edellä uskoen valoisampaan huomiseen ja uusiin alkuihin. Usein kuulee puhuttavan ”sosiaalipedagogisista silmälaseista” tai sosiaalipedagogisesta ajattelusta. Tunnekorttien työstämisessä yhdistyy sosiaalipedagogiset arvot; asiakkaaseen uskominen ja tämän toimijuuden sekä osallisuuden tunnustaminen ja tukeminen sekä toisaalta laajemmin asiakkaan näkeminen aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä ja yksilönä, eikä tietyn ryhmän tai ongelman edustajana.

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tutkimuksellisen ja toiminnallisen opinnäytetyön merkittävimpana erona voidaan nähdä se, että toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan jokin konkreettinen tulos, kuten opas tai esite. Lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää eri toimijoiden mukanaoloa prosessin eri vaiheissa, kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä muita toimijoita on yleensä mukana ainoastaan aineiston tiedonkeruuvaiheessa. Toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää dialogista ja aktiivista työskentelyä yhteistyökumppaneiden kanssa. Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii vuorovaikutteista suhdetta eri toimijoiden kanssa; se pitää sisällään keskustelua, arviointia ja reflektointia. (Salonen 2013, 5–6.)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämishankkeena yhteistyössä asumispalveluyksikön sekä LAB-ammattikorkeakoulun graafisen suunnittelun opiskelijan Hanna Halmeen kanssa. Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen, sillä sen tarve nousi asumispalveluyksikön asiakkaiden haasteista ja tarpeista. Kehittämistyötä tehtiin tiiviissä yhteistyössä asumispalveluyksikön kanssa reflektoiden työskentelyn tuloksia koko prosessin aikana (Salonen 2013, 6).

Kehittämistyö eteni lineaarisen mallin mukaan. Työskentely aloitettiin tavoitteen määrittelystä ja se eteni suunnitteluun, toteutukseen ja lopulta prosessin päättämiseen ja arviointiin. (Salonen 2013, 15).



Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan. (Salonen 2013, 15).

4.2 Tavoitteen määrittely

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi aiheen ja tavoitteiden määrittelyllä joulukuussa 2022. Aloitusvaiheessa määriteltiin tarve sekä kehittämistehtävä. Toimeksiantajan kanssa tehtiin suullinen yhteistyösopimus, jossa sovittiin aiheen rajauksesta, aikataulusta ja budjetista.

(Salonen 2013, 15–17.) Tavoite sekä kehittämistehtävä määriteltiin suullisesti yhdessä asumispalveluyksikön vastaavan kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä asumispalveluyksikön asiakkaiden hyvinvointia ja itsetuntemusta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa tunnekortit ihmiskaupasta selviytyneille sekä opas niiden käyttöön. Tunnekorttien tavoitteena oli auttaa asiakkaita tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita sekä tukea heidän itsetuntemustaan. Tunnekorttien oli tarkoitus toimia työkaluna kokemusten ja ajatusten tarkasteluun. Käyttöoppaan oli puolestaan tarkoitus tukea asumispalveluyksikön ohjaajia tunnekorttien käyttämisessä asiakastyössä.

Kohderyhmän tarpeet huomioiden, oli perusteltua valita abstrakti ilmaisu tunnekorttien visuaaliseksi ilmeeksi. Vertauskuvalliset ja symboliset menetelmät voivat olla avuksi vaikeasti ilmaistaville asioille (Onnismaa 2021). Näköaistin avulla saadusta ohjauksesta on usein suurempi hyöty asiakkaille, kuin pelkästään kuullusta; sekä näkö- että kuuloaistin avulla saadusta ohjauksesta asiakkaiden on todettu muistavan jopa 90 prosenttia, kun pelkästään kuuloaistin avulla tapahtuvasta ohjauksesta asiakas muistaa vain 10 prosenttia (Kyngäs ym. 2007, 73).

Hyvä itsetuntemus ja tunnetaidot lisäävät paitsi ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, ovat ne myös yhteydessä elämänhallintaan ja harkittuun päätöksentekoon. Hyvä itsetuntemus voi auttaa saavuttamaan tavoitteita, kun tunteiden hallitsemattomuus puolestaan voi johtaa keskittymiskyvyn heikentymiseen ja huonoon päätöksentekoon. (Seppänen 2021.)

4.3 Suunnittelu

Kehittämishankkeen suunnitteluvaiheeseen kuuluu kehittämissuunnitelman laatiminen (Salonen 2013, 17). Opinnäytetyöstä tehtiin kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, joka hyväksyttiin joulukuussa 2022. Suunnitelmassa määriteltiin aihe ja keskeiset käsitteet lähteisiin perustuen. Lisäksi suunnitelmaan kirjattiin tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävä.

Suunnitteluvaiheeseen kuuluu käytettävien kehittämismenetelmien valitseminen (Salonen 2013, 17). Yhteistyö aloitettiin keskustelemalla asumispalveluyksikön vastaavan kanssa yksikön tarpeista ja pohtimalla yhdessä käytettäviä kehittämismenetelmiä. Kehittämistyössä käytettiin yhteiskehittämistä ja benchmarking-menetelmää, jonka tarkoituksena on vertailla tai mitata olemassa olevia palveluita tai tuotteita ja niiden laatua (Cambridge Dictionary 2022).

Kehittämishankkeen tiedonhankinta aloitettiin opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Kehittämistyön perustaksi etsittiin tutkittua tietoa tieteellisistä artikkeleista, tutkimuksista ja

kirjallisuudesta. Tiedonhankinnassa noudatettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä (TENK 2012). Tunnekorttien ja käyttöoppaan työstämistä varten tutustuttiin laajasti tunteiden sekä trauman synnyn teoriaan ja tutkimustietoon. Kerättyä tietoa käytettiin tunnekorttien sekä käyttöoppaan perustana ja ohjenuorana.

Yksikön henkilökunnalla oli myös mahdollisuus osallistua tutkimusten sekä kokemustiedon jakamiseen. Yksikön ohjaaja lähetti löytämiään tutkimuksia sähköpostitse, sekä jakoi kokemustietoa tunnetaidoista ja traumatietoisuudesta yhteisissä tapaamisissa; keskustelimme työntekijöiden kohtaamista haastavista vuorovaikutustilanteista asiakastyössä, sekä asiakkaiden kohtaamista tunteista.

Opinnäytetyön menetelmällisenä lähtökohtana hyödynnettiin sosiaalipedagogista työtettä. Sosiaalipedagogisessa työotteessa yhdistyvät toivo, dialogisuus, asiakkaan osallisuuden ja toimijuuden tukeminen sekä asiakkaan voimavarojen tunnistaminen. Asiakas nähdään aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä, eikä tietyn ryhmän, taustan tai ongelman edustajana. (Nivala & Ryytänen 2019.) Tunnekortit voivat olla asiakkaan tukena itsetuntemuksen kehittämisessä ja auttaa asiakasta löytämään omia voimavaroja, jolloin asiakkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, osallisuus ja toimijuus voi lisääntyä.

4.4 Toteutus

Kehittämishankkeen suunnitteluvaihetta seuraa toteutusvaihe, jossa toimijat työskentelevät yhdessä kohti sovittua päämäärää ja tavoitetta (Salonen 2013, 18). Toteutusvaihe oli opinnäytetyön pisin vaihe; opinnäytetyötä työstettiin tammikuusta 2023 lokakuuhun 2023 asti. Toteutusvaiheessa oltiin tiiviisti yhteydessä toimeksiantajan sekä graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa. Yhteiskehittämistä hyödynnettiin toimijoiden kanssa peilaten kerättyä tietoa käytäntöön. Teoriaa, kokemustietoa sekä alkukartoituksen tuloksia refleктоitiin ja työstettiin yhdessä keskustellen. Kerättyä tietoa käytettiin tunnekorttien sekä käyttöoppaan perustana ja se toimi reflektion välineenä koko toteutusvaiheen läpi.

Yksikön työntekijöillä oli mahdollisuus osallistua opinnäytetyön sisällön suunnitteluun anonyymien alkukartoituksen avulla. Tunnekorttien aiheet valittiin yksikön ohjaajan ja työntekijöiden kanssa yhteiskehittämistä hyödyntäen. Koko työyhteisön näkemys nähtiin tärkeänä ja hyödyllisenä kehittämistyössä. (Salonen ym. 2017, 21–23.) Työntekijöillä oli mahdollisuus pohtia mitä tunteita he ovat huomanneet asumispalveluyksikön asiakkaiden käyvän läpi sekä mitkä tunteista ovat asiakkaille vaikeimpia käsitellä.

Alkukartoitus (liite 1) toteutettiin nimettömänä post-it lappujen avulla henkilökunnan omissa tiloissa, siten, että henkilökunnan jäsenet saivat halutessaan kirjata lapulle valitsemansa tunteet. Yksikön henkilökunnalla oli mahdollisuus osallistua kartoitukseen tammikuun 2023

aikana. Alkukartoituksen tulokset kerättiin ja analysoitiin yhdessä yksikön vastaavan kanssa helmikuussa 2023. Kartoituksen perusteella yhteiskehittämisessä yksikön vastaavan ja muun henkilökunnan kanssa valitsimme kortteihin tulevat tunteet. Tunnekortteihin valittiin kartoituksen tuloksissa eniten esiintyneet 11 eri tunnetta:

- viha
- pelko
- ahdistus
- huoli
- suru
- häpeä
- toivottomuus
- stressintunne
- llo
- toivo
- syyllisyys.

Tunteiden aiheet lähetettiin graafisen suunnittelun opiskelijalle, joka aloitti korttien kuvittamisen.

Benchmarking-menetelmän avulla tutkittiin jo olemassa olevia tunnekortteja ja käyttöoppaita. Menetelmä auttoi kartoittamaan toimivia ratkaisuja ja sitä hyödynnettiin tunnekorttien kehittämisessä. Benchmarking- menetelmän avulla löydettiin toimivia esimerkkejä aikuisille suunnitelluista tunnekorteista. Niistä esimerkkinä Kehitysvammaisten Tukiliitto ry tarjoaa sivustollaan ladattavaksi kaikenikäisille tarkoitettuja MAHTI-tunnekortteja, jotka ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun nimeämisen ja sanoittamisen tueksi. Tunnekorttien mukana on lyhyt ohje, kuinka kortteja voi käyttää esimerkiksi ryhmätilanteessa. (Tukiliitto ry.) Tunnekorteissa esiintyy piirretty eläinhahmo kuvaten eri tunnetiloja. Kortit sopivat hyvin erilaisten ryhmien kanssa toimimiseen, vaikka yhteistä kieltä ei olisi.

Toinen esimerkki toimivista tunnekorteista on Aspa-säätiön ja Mielenterveyden keskusliiton Omat avaimet-projekti (2017–2019/STM), jonka tuloksena on syntynyt valokuvista koostuvat tunnekortit. Kortteihin on kuvattu luontoa, erilaisia esineitä, maisemia sekä ihmisiä. Korttien mukana on lisäksi muutamia esimerkkikysymyksiä, jotka toimivat vinkkinä yksilöiden tai ryhmien kanssa toimimiseen. (Aspa 2020.)

Benchmarking-menetelmän avulla nousseita ideoita hyödynnettiin tunnekorttien sekä oppaan suunnittelussa. Käyttöoppaaseen päätettiin laatia ohjaavia kysymyksiä tunteista keskustelun tueksi jo olemassa olevien tunnekorttien oppaiden mallin mukaisesti.

Benchmarking-menetelmä nosti lisäksi ideoita tunnekorttien visuaalisesta ilmeestä. Menetelmän avulla löydettyihin tunnekortteihin ei ollut kirjattu tunteita erikseen, vaan kuvan tulkinta jää katsojalle. Tunnekorttien suunnittelussa päädyttiin valitsemaan sama linjaus, jossa katsojalle annetaan tilaa korttien esittämien tunteiden tulkinnalle. Käyttöoppaaseen (liite 2) kirjattiin kunkin kortin esittämät tunteet esimerkkinä ohjaamaan tunteiden tunnistamista, mutta oppaassa korostetaan, että kortit voivat kuvata mitä tahansa tunnetilaa asiakkaan valinnan mukaan.

Yhteiskehittämisessä tunnekorttien (liite 3) nimeksi valittiin Elias Lönnrotin keksimä kalevalainen nimi Aino, sillä Aino kuvaa kaunista, hentoa ja syvästi tuntevaa naista (Patjas & Korteso 2015; Vilkuna 1985). Olimme eri toimijoiden kanssa yhtä mieltä nimen sopivuudesta korttien kohderyhmälle.

4.5 Tuotoksena Aino-tunnekortit ja käyttöopas

Kehittämistyön tuloksena syntyivät Aino-tunnekortit sekä opas niiden käyttöön. Aino-tunnekortit sekä käyttöopas jäivät yksikön sekä opiskelijoiden (Hanna Halme & Anniina McCreath) hyödynnettäväksi ei-kaupalliseen käyttöön. Graafisen suunnittelun opiskelija Hanna Halme toteutti tunnekorttien kuvituksen, sekä käyttöoppaan graafisen suunnittelun ja taiton. Käyttöoppaan sisällön toteuttamisessa käytettiin perustana kerättyä tutkimustietoa sekä benchmarking- menetelmän avulla löydettyä tietoa jo olemassa olevista tunnekorttien oppaista. Käyttöopas koostuu ohjaavista kysymyksistä, esimerkkiharjoituksesta, sekä "ohjaajan muistilistasta", johon on kirjattu käytännöllisiä ohjeita tunnekorttien käyttämisen tueksi yksilö- sekä ryhmänohjauksessa. Lisäksi käyttöoppaaseen on koottu tietoa tunteista, niiden syntymekanismeista, sekä traumatietoisuudesta.

Muistilistaan valittiin tunnetyöskentelyssä sekä traumatietoisessa työskentelyssä huomioitavia asioita. (SAMSHA 2014). Käyttöoppaan oli puolestaan tarkoitus olla mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen. Sen tuli soveltua käytettäväksi kenelle tahansa, eikä sen käyttö vaadi aikaisempaa kokemusta tunnetyöskentelystä tai sosiaalialan työstä. (Kotimaisten kielten keskus 2023.)

Tunnekorttien sisältö puolestaan toteutettiin alkukartoituksessa saatujen tulosten analyysin perusteella. Graafisen suunnittelun opiskelija suunnitteli ja toteutti tunnekortit hänelle annettujen aiheiden perusteella. Tunnekortteja työstettiin keskustelevaa ja demokraattista dialogisuutta hyödyntäen (Salonen ym. 2017, 22).

5 Yhteenveto

5.1 Pohdinta ja arviointi

Kehittämistyöhön kuuluu aina kehittämishankkeen kokonaisarviointi, itsearviointi sekä mahdolliset kehittämisehdotukset (Salonen 2013, 27). Reflektiivisyys on kuulunut opinnäytetyöprosessiin koko työskentelyn ajan. Kehittämistyötä on tehty vuorovaikutuksessa kaikkien toimijoiden kanssa pysähtyen tarkastelemaan ideoita ja tuotosta kriittisesti ja kehittämällä tuotosta yhdessä valittuun suuntaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä arviointia ja reflektiota tapahtuu jatkuvasti prosessin aikana; työ etenee vuoropuhelussa (Salonen 2013, 6).

Opinnäytetyöpäiväkirja on koko opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin väline. Se voi olla sanallinen tai kuvallinen muistikirja, joka toimii opinnäytetyöraportin kirjoittamisen tukena. Opinnäytetyöpäiväkirjaan tulee kirjata muistiin aiheen valintaan ja ideointiin liittyvät ajatukset sekä kerätty materiaali, kuten artikkelit, lehtileikkeet ja kirjallisuus. Lisäksi opinnäytetyöpäiväkirjaan on hyvä kirjata työskentelyn tavoitteet ja siinä tapahtuvat muutokset, sekä ohjauskeskustelut opettajan sekä toimeksiantajan kanssa. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 19–22.)

Pidin sähköistä opinnäytetyöpäiväkirjaa koko työskentelyn ajan ja käytin sitä työskentelyn sekä opinnäytetyöraportin kirjoittamisen tukena. Hyödynsin sitä myös reflektion ja itsearvioinnin välineenä. Työskentelyn alussa loin oman kansion opinnäytetyölle, minne talletin kaiken materiaalin sähköiseen muotoon. Kirjasin kansioon prosessin alussa aihe-ehdotuksia, artikkeleita sekä kirjallisuutta. Merkitsin päiväkirjaan tavoitteet, tarpeet ja kehittämistehtävän. Luonnostelin päiväkirjaan valmista tuotosta; tunnekorttien käyttöopasta. Kirjasin myös viikoittain huomioita työskentelystä, siinä tapahtuvista muutoksista ja uusista ideoista. Talletsin päiväkirjaan muistiin toimeksiantajan kanssa käydyt keskustelut ja niissä sovitut asiat, sekä ohjaavan opettajan kanssa käydyt keskustelut ja niissä ilmenneet huomiot.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työn ideaa tulee arvioida kriittisesti; arviointiin sisältyy aihepiirin ja tavoitteiden tarkastelu, työtä ohjaava tietoperusta ja teoria, sekä kohderyhmän huomioiminen. Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen on merkittävin mittari työn arvioinnissa. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 154–155.)

Kehittämistyön tarpeiden ja tavoitteiden määrittelemisen onnistui näkemykseni mukaan hyvin; ne olivat riittävän selkeät ja ne vastasivat toimeksiantajan tarpeisiin sekä niistä ilmeni, miksi kehittämistyötä tehtiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa tunnekortit ihmiskaupasta selviytyneille asiakkaille sekä opas niiden käyttöön. Tunnekorttien työstämisessä oli tärkeää huomioida kohderyhmä; ihmiskaupasta selviytyneet asiakkaat. Opinnäytetyön tueksi etsittiin runsaasti tutkimustietoa ihmiskaupasta, trauman syntyyn vaikuttavista tekijöistä, sekä tunteiden synnystä ja tunnetaidoista. Tiedonhaussa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä (TENK 2012).

Tunnekorttien työstämisessä otettiin huomioon traumatietoisien työtteen periaatteet, jotta voidaan välttää asiakkaiden uudelleentraumatisoituminen ja tukea heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallisuutta. Käyttöoppaaseen koottiin tietoa trauman synnystä ja sen vaikutuksista, sekä käytännön toimintaohjeita trauman kokeneiden asiakkaiden kanssa työskentelyä varten. (SAMSHA 2014.)

Tunnekortteja ja käyttöopasta työstettiin vuoropuhelussa toimeksiantajan ja graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa ja työtä pysähdyttiin arvioimaan prosessin eri vaiheissa. Kaikkia osapuolia kuultiin ja välillä työskentelyn suuntaa vaihdettiin. Yhteistyö oli joustavaa ja vastavuoroista.

Hyvä opas koostuu selkeästä ja helposti ymmärrettävästä kielestä ja ulkoasusta. Oppaan tulee edetä johdonmukaisesti vaihe vaiheelta käyttäen käskymuotoa. Aluksi on hyvä ilmaista kenelle ja minkälaiseen tarkoitukseen opas on suunniteltu (Kotimaisten kielten keskus 2023; Sarkkinen 2021.) Lukijan tulee ymmärtää minkä takia ohjetta on hyvä noudattaa. Lisäksi oppaan sisältöä tulee tarkastella lukijan näkökulmasta; erilaiset termit, lyhenteet ja erikoissanasto tulee avata lukijalle ymmärrettäviksi. (Kotimaisten kielten keskus 2023.)

Käyttöopas laadittiin käskymuotoon ja siinä käytettiin selkeää yleiskieltä ja yksinkertaisia lauserakenteita. Oppaan kirjoittamisessa otettiin huomioon kohderyhmä; oppaan tuli soveltaa kenen tahansa ohjaajan käyttöön riippumatta tämän ammatillisesta taustasta. Käyttöoppaassa käytetyt termit ja ammattisanasto selitettiin ymmärrettävästi kenelle tahansa lukijalle.

Ohjeita on aina hyvä testata tulevilla käyttäjillä, jotka eivät ole osallistuneet niiden tekemiseen (Sarkkinen 2021). Käyttöopas valmistui elokuussa 2023. Sen ymmärrettävyyttä ja luettavuutta testattiin ensin esittelemällä se usealle kehittämistyön ulkopuoliselle yksityishenkilölle, kenellä ei ole sosiaali- tai terveysalan koulutus- tai työtaustaa. Käyttöopas sai kiitosta helppolukuisuudesta ja selkeydestä. Lisäksi käyttöopasta kehuttiin informatiiviseksi; se tuotti testaajille uutta tietoa tunnetaidoista sekä traumatietoisuudesta.

Valmis käyttöopas sekä tunnekortit esiteltiin asumispalveluyksikön työyhteisölle digitaalisessa muodossa julkistamistilaisuudessa lokakuun alussa 2023, jossa työyhteisöllä oli mahdollisuus keskustella ja antaa palautetta kehittämishankkeesta ja sen lopputuloksesta. Työ sai kiitosta visuaalisesta ilmeestä, käytettävyydestä sekä vaikuttavuudesta. Työyhteisö piti käyttöoppaan teoriatietoa sekä ohjeita hyödyllisinä asiakkaiden ohjaustyössä. Opinnäytetyön aihe todettiin ammatillisesti kiinnostavaksi sekä ajankohtaiseksi, sillä vastaavanlaisia tunnekortteja ja käyttöopasta ihmiskaupasta selviytyneille asiakkaille ei löytenyt benchmarking-menetelmällä toteutetussa tiedonhaussa.

Työyhteisö toi esille huolen tunnekorttien herättämistä mahdollisista voimakkaista tunteista työntekijöissä sekä asiakkaissa ja keskustelimme turvallisen ja rauhallisen tilan tärkeydestä tunnetyöskentelyssä, sekä tarvittaessa ammattilaisen tuen järjestämisestä. Työyhteisö suunnitteli ensin kokeilevansa tunnekortteja sekä opasta itse, ennen niiden asiakaskäyttöä; tästä on kirjattu suositus käyttöoppaaseen, jotta työntekijä voi ensin käsitellä tunnekorttien itsessään herättämät tunteet. Keskustelimme lisäksi työntekijän oman arvioinnin merkityksestä, minkälaisissa tilanteissa tunnekortteja on hyödyllistä käyttää asiakkaiden kanssa.

Työyhteisö nosti lisäksi esille tunteiden kokemisen yksilöllisyyden, sekä tunteiden kulttuurisidonnaisuuden, joka on huomioitu tunnekorteissa käyttämällä abstraktia ilmaisua. Tunnekorttien kuvaamia tunteita ei ole rajattu tiettyihin tunteisiin, vaikka ne onkin nimetty käyttöoppaaseen esimerkkinä. Tällä on haluttu antaa vapaus käyttää tunnekortteja joustavasti ja antaa tilaa asiakkaiden yksilöllisille tunnekokemuksille ja tunnekorttien tulkinnalle.

Julkistamistilaisuudessa keskustelimme myös eri kieliryhmien huomioimisesta asiakastyössä. Asumispalveluyksikössä on kohdattu monenlaisia haasteita yhteisen kielen puuttuessa kokonaan, tai kielitaidon ollessa puutteellinen. Tämä voi olla haaste tunnekorttien käytössä, mutta toisaalta taas kortit voivat vastata tähän haasteeseen tarjoamalla työkalun keskusteluun vaikeista aiheista kuvien avulla. Keskustelimme lisäksi tunnekorttien käytöstä tulkkiavusteisesti, mikä voi tuoda haasteita ryhmätyöskentelyssä, mikäli paikalla on asiakkaita eri kieliryhmistä. Tunnekorttien käytössä tuleekin käyttää harkintaa ja ne eivät sovellu kaikkiin tilanteisiin.

Keskustelimme tunnekorttien soveltuvan parhaiten ohjaustilanteisiin, joissa asiakas on rauhallinen, eikä suuren tunnekuohun vallassa. Toisaalta tunteiden säätelyn keinot ovat myös moninaisia, ja joillekin asiakkaille saattaa olla luontevaa viestiä tunnekorttien avulla myös voimakkaan tunteen aikana. Korttien käyttämisessä on kuitenkin hyvä muistaa turvallisuuden tunteen säilyttäminen ja asiakkaan sekä työntekijän fyysisen ja henkisen koskemattomuuden ja rajojen huomioiminen.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö prosessin aikana noudatettiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisiä suosituksia (Arene 2020) sekä sosiaalialan ammattietiikkaa (Talentia 2019). Opinnäytetyön aikana kerättyä tietoa säilytettiin ja käsiteltiin luottamuksellisesti ja se hävitettiin asianmukaisesti. Opinnäytetyötä varten toteutettavassa kyselyssä ei kerätty henkilötietoja. Toimeksiantajan kanssa laadittiin suullinen opinnäytetyösopimus, jossa sovittiin opinnäytetyön aihe, aikataulu sekä kustannukset ja korvaukset. Opinnäytetyö julkaistaan julkiseksi. (Arene 2019.) Opinnäytetyössä sitouduttiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä (TENK

2012). Lähdeviittaukset ja lainaaminen tehtiin asianmukaisesti ja lähteet merkattiin lähde-luetteloon. Opinnäytetyön tietoperustassa käytettävä aineisto on tutkittua tietoa ja alan kirjallisuutta.

Eettisistä syistä tässä opinnäytetyössä ei haastateltu asiakasryhmää, vaikka heidän kuulemistaan pidettiin tärkeänä. World Health Organization (WHO) on tehnyt suositukset ihmis-kaupan uhrien haastattelemisesta eettisesti. Haastattelemiseen liittyy suuria riskejä ja eettisiä ongelmia, kuten naisten vaaraan saattaminen ja uudelleen traumatisoiminen. (Zimmerman & Watts 2003.) Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöhön varatut resurssit eivät mahdollistaneet asiakasryhmän haastattelua luotettavasti ja eettisesti.

Opinnäytetyön tiedonkeruuvaiheessa toteutetun nimettömän kyselyn avulla kartoitettiin asumispalveluyksikön henkilökunnan kokemuksia asiakastyössä kohtaamistaan asiakkaiden haastavista tunteista. Kartoituksen avulla saatiin arvokasta tietoa työkentältä osallistamatta asiakkaita. Kyselyssä kerättyjä vastauksia käytettiin hyödyksi tunnekorttien aiheiden suunnittelussa.

5.3 Jatkokehittäminen

Toimeksiantajan kanssa on keskusteltu käyttöoppaan kääntämisestä tulevaisuudessa myös englannin kielelle, jolloin se voisi palvella yhä laajempaa käyttäjäkuntaa. Tässä opinnäytetyössä päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa suunnitella käyttöopas pelkästään suomenkielisenä käytettävissä olvien resurssien takia. Tunnekortit soveltuvat silti sellaisinaan käytettäväksi eri kulttuuri- ja kieliryhmistä tulevien asiakkaiden kanssa.

Työyhteisö kommentoi tunnekorttien värien valintaa ja nosti niiden kulttuurisidonnaisuuden esille. Tunnekorteissa käytettyjä värejä ei ole analysoitu tai käsitelty käyttöoppaassa, mutta tähän voisi kuitenkin kiinnittää huomiota jatkokehittämisessä. Väriteorioihin voitaisiin syventyä ja hyödyntää niitä käyttöoppaan ohjeissa ja niiden pohjalta voitaisiin tehdä esimerkkiharjoitus. Tunnekorttien abstrakti ilmaisu antaa kuitenkin tähänkin joustavuutta, sillä asiakas voi itse päättää mitä tunnetta mikäkin tunnekortti ja siinä esiintyvä väri kuvaa. Tunnekortteja voidaan käyttää monella eri tavalla; ohjaaja voi myös hyödyntää väriteorioita tunnekorttien käytössä, mikäli hänellä on tietämystä aiheesta.

Tunnekortit ja käyttöopas jäävät asumispalveluyksikön käyttöön lokakuussa 2023, jolloin arviointia ja vaikuttavuutta päästään seuraamaan pidemmältä ajalta. Tunnetaitojen tukeminen sekä hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen lisääminen on prosessi, joka vie pidemmän aikaa. Ihminen tarvitsee runsaasti toistoja, jotta aivojen hermoyhteydet vahvistuvat uusien taitojen opettelussa. Erityisesti haastavat tunteet vaativat paljon toistoa ja harjoitusta. (Tunne ja Taida 2023.) Tunnekortit ja käyttöopas avaavat mahdollisuuden tälle matkalle.

Tunnekorttien käyttäjäkokemuksia jäädään seuraamaan mielenkiinnolla, ja niistä ollaan yhteydessä toimeksiantajan kanssa.

Lähteet

APA Dictionary of Psychology. 2022. Emotion regulation. Viitattu 7.12.2022. Saatavissa <https://dictionary.apa.org/emotion-regulation>

APA American Psychological Association. 2022. Trauma. Viitattu 5.12.2022. Saatavissa <https://www.apa.org/topics/trauma#:~:text=Trauma%20is%20an%20emotional%20response,symptoms%20like%20headaches%20or%20nausea.>

Autio, T. & Karjala, A. 2012. Ihmiskauppa ja ihmisoikeudet. Viitattu 15.2.2023. Saatavissa https://oikeus.fi/hovioikeudet/helsinginhovioikeus/material/attachments/oikeus_hovioikeudet_helsinginhovioikeus/julkaisut/painetutjulkaisut/perus-jaihmisoikeudetrikosprosesissa2012/MHFwXxXot/09_Ihmiskauppa_ja_ihmisoikeudet_Tiina-Liisa_Autio_ja_Anna_Karjala.pdf

Arene ry.2019. Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 3.12.2022. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Cambridge Dictionary. 2022. Benchmarking. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/benchmarking>

Davis, M. & Whalen, P. 2000. The amygdala: vigilance and emotion. Molecular Psychiatry volume 6,13–34. Viitattu 5.12.2022. Saatavissa <https://www.nature.com/articles/4000812>

Grossman, S., Cooper, Z., Buxton, H., Hendrickson, S., Lewis-O'Connor, A., Stevens, J., Wong, L. ja Bonne, S. 2021. Trauma-informed care: recognizing and resisting re-traumatization in health care. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. Trauma Surg Acute Care Open. 2021; 6(1): e000815. Viitattu 29.1.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8689164/>

Hellie, R. 2022. Slavery. Encyclopedia Britannica. Viitattu 16.2.2023. Saatavissa <https://www.britannica.com/topic/slavery-sociology/Laws-of-manumission>

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A. (toim.) Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 15.2.2023.

Huttunen, M. 2018. Traumaperäinen stressihäiriö. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 30.11.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526>

Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä. 2022a. Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmän puolivuotiskatsaus 2022. Tilastot ja tilannekatsaukset. Materiaalipankki. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa

https://www.ihmiskauppa.fi/materiaalipankki/tilastot_ja_tilannekatsaukset/ihmiskaupan_uhrien_auttamisjarjestelman_puolivuotiskatsaus_2022

Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä. 2022b. Mitä on ihmiskauppa? Viitattu 25.11.2022. Saatavissa <https://www.ihmiskauppa.fi/ihmiskauppa>

Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä. 2023a. Tietoa auttajille. Viitattu 14.4.2023. Saatavissa

https://www.ihmiskauppa.fi/tietoa_auttajille/ihmiskaupan_uhrien_auttamisjarjestelma

Ihmiskaupan uhrien auttamisjärjestelmä. 2023b. Materiaalipankki. Tilastot: uudet asiakkaat vuonna 2022. Viitattu 15.4.2023. Saatavissa

www.ihmiskauppa.fi/materiaalipankki/tilastot_ja_tilannekatsaukset/ihmiskaupan_uhrien_auttamisjarjestelman_vuosikatsaus_2022/tilastot_uudet_asiakkaat_2022

IOM. 2022. Counter-trafficking. International Organization for Migration. Viitattu 11.12.2022. Saatavissa <https://www.iom.int/counter-trafficking>

IOM. 2019. Avaa ovi avulle-Ihmiskaupan uhrin terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Oppimateriaali sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja kouluttajille. Viitattu 25.11.2022.

Saatavissa https://finland.iom.int/sites/g/files/tmzbd11656/files/documents/avaa-ovi-avulle-web_0.pdf

Isobel, S. 2021. The 'trauma' of trauma-informed care. The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists. Viitattu 9.12.2022. Saatavissa <https://journals-sagepub-com.ezproxy.saimia.fi/doi/10.1177/10398562211022756>

Kananoja, K. 2015. Nykypäivän orjuus ja ihmiskauppa Afrikassa. Tieteessä tapahtuu 1/2015. Viitattu 15.2.2023. Saatavissa

<https://journal.fi/tt/article/view/49423/14595?acceptCookies=1>

Karttunen, T. 2020. Naiset tarvitsevat kokonaisvaltaista päihdehoitoa. Janus

Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti, 28(1), 77–84. Viitattu

8.12.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.30668/janus.85766>

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2023. Tukiliitto ja yhdistykset. MAHTI-tunnekortit. Viitattu

19.2.2023. Saatavissa [https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-](https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/)

[yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/](https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/)

Kometiani, M. & Farmer, K. 2020. Exploring resilience through case studies of art therapy with sex trafficking survivors and their advocates. Research article. The Arts in Psychotherapy. Viitattu 10.12.2022.

Kotimaisten kielten keskus. 2023. Ohjeet. Hyvän virkakielen ohjeita. Millaisia ovat toimivat ohjeet ja kysymykset? Ohjeita ohjeiden tekijöille. Viitattu 12.8.2023. Saatavissa https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E., Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. Viitattu 12.8.2023.

Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta 17.6.2011/746. Viitattu 9.12.2022.

Lehtovuori, P. 2010. Muistin synty. Psykoterapia (2010), 29(1), 20–37. Viitattu 15.1.2023. Saatavissa <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lehtovuori110.htm>

Leitch, L. 2017. Action steps using ACEs and trauma-informed care: a resilience model. Springer Nature. Health & Justice volume 5, Article number: 5. Viitattu 9.12.2022. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1186/s40352-017-0050-5#Sec4>

Linner Matikka, J. & Hipp, T. 2023. Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 16.2.2023.

Motseki, M. & Mofokeng, J. 2022. An analysis of the causes and contributing factors to human trafficking: A South African perspective. Cogent Social Sciences. Volume 8, 2022. Taylor & Francis Group. Viitattu 16.2.2023. Saatavissa <https://www.tandfonline.com/action/showCopyRight?scroll=top&role=tab&doi=10.1080%2F23311886.2022.2047259v>

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2003;119(6):459–465. Viitattu 10.2.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo93467>

Nivala, E. & Rynänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Viitattu 11.12.2022.

Nolvi, S. 2017. The Role of Early Life Stress in Shaping Infant Fear Reactivity and Executive Functioning: Findings from the FinnBrain Birth Cohort Study. Turun yliopisto. Viitattu 2.2.2023. Saatavissa <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/144128/AnnalesD1316Nolvi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Northridge, M. & Wilcox, J. 2001. Editors' Note: The Power of Pictures. Images of Health. American Journal of Public Health. February 2001, Vol. 91, No. 2. Viitattu 11.12.2022. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1446531/pdf/11211625.pdf>
- Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. Tieteessä katsaus. Suomen Lääkärelehti 10/2016 vsk 71. Viitattu 30.11.2022. Saatavissa https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Nummenmaa, L. 2022. Tutkimus. Tutkitusti tunteista. Viitattu 30.11.2022. Saatavissa: <https://users.utu.fi/latanu/tutkimus/>
- Omat avaimet-projekti (2017–2019/STM). Hellurei ja helkkarin tunteet-kortit. Aspa- säätö & Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 19.2.2023. Saatavissa <https://www.aspa.fi/wp-content/uploads/2020/08/Tunnekortit.pdf>
- Onnismaa, J. 2021. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Gaudeamus.
- Patjas, L. & Kortesoja, K. 2015. Uusi etunimikirja - Aadasta Äijöön. Hämeenlinna: Karisto Oy. Viitattu 1.8.2023.
- Puura, K. & Tamminen, T. 2016. Pikkulapsipsykiatria - ei tarua vaan todellisuutta. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2016;132(10):951–9. Viitattu 8.12.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo13136>
- Rikoslaki 19.12.1889/39. Laki vapautteen kohdistuvista rikoksista 21.4.1995/578. Ihmiskauppa. 3 § (9.7.2004/650). Viitattu 10.12.2022.
- Saarijärvi, S., Salminen, J. ja Äärelä, E. 2006. Tunnistamattomat tunteet. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2006;122(11):1279–80. Viitattu 1.12.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo95773>
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M, Koivisto, M, Ryhänen, T. & Tsokkinen, A. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 11.8.2023.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino-Juvenes Print Oy. Viitattu 30.11.2022. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Salonen, K, Eloranta, S, Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun

oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino-Juvenes Print Oy.

SAMSHA. 2014. SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Viitattu 6.12.2022. Saatavissa <https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>

Sarkkinen, M. 2021. Millainen on hyvä ohje? Kahdeksan vinkkiä ohjeiden tekemiseen työpaikalla. Työpiste verkkolehti. Työterveyslaitos. Viitattu 12.8.2023. Saatavissa <https://www.ttl.fi/tyopiste/millainen-on-hyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-tyopaikalla>

Shelley, L. 2010. Human Trafficking: A Global Perspective. Viitattu 16.2.2023.

Seng, J. & Taylor, J. 2015. Trauma Informed Care in the Perinatal Period. Dunedin Academic Press. Viitattu 16.2.2023.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana – Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 11.8.2023.

Siegel, D., Griffin, S. ja Carrington, K. 2019. Mindsight: The New Science of Personal Transformation. Transforming Terror. Berkeley: University of California Press. Viitattu 7.12.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Vastuualueet. Hyvinvoinnin edistäminen. Väkivallan ja rikosten ehkäiseminen. Ihmiskaupan ehkäiseminen. Viitattu 10.4.2023. Saatavissa <https://stm.fi/ihmiskauppa>

Talentia. 2019. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 25.11.2022.

TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 4.12.2022. Saatavissa https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists. 2020. Trauma-informed practice. Viitattu 4.12.2022. Saatavissa <https://www.ranzcp.org/news-policy/policy-and-advocacy/position-statements/trauma-informed-practice>

Tunne ja Taida. 2018. Tunnemuisti – Miten tunnekokemukset tallentuvat ja miten ne vaikuttavat? Tunne & Taida. Suomen Tunnetaitokoulutus. Viitattu 7.12.2022. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/tunnemuisti-missa-tunteet-todella-syntyvat>

Tunne ja Taida. 2023. Tunnetaitojen opettaminen. Viitattu 16.8.2023. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaitojen-oppiminen>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 5.8.2023.

Vilkuna, K. 1985. Etunimet. Suuri suomalainen nimikirja. Keuruu: Suuri suomalainen kirjakerho. Viitattu 1.8.2023.

Zimmerman, C. & Watts, C. 2003. WHO ethical and safety recommendations for interviewing trafficked women. World Health Organization. Viitattu 19.2.2023. Saatavissa <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42765>

Liite 1. Saatekirje

Hei ohjaaja!

Olen sosionomiopiskelija Anniina McCreath LAB-ammattikorkeakoulusta Lahden verkkokampukselta. Teen opinnäytetyötä toiminnallisena kehittämistyönä yhteistyössä asumispalveluyksikön sekä LAB-ammattikorkeakoulun graafisen suunnittelun opiskelijan Hanna Halmeen kanssa.

Työn tarkoituksena on toteuttaa tunnekortit ja opas niiden käyttöön. Opinnäytetyön on tarkoitus toimia työkaluna asumisyksikön asiakkaille, sekä ohjaajille. Tunnekorttien tavoitteena on auttaa asiakkaita tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita sekä tukea heidän itsetuntemustaan. Tunnekortit voivat toimia työkaluna kokemusten ja ajatusten tarkasteluun. Oppaan on puolestaan tarkoitus tukea asumispalveluyksikön ohjaajia tunnekorttien käyttämisessä asiakastyössä. Tunnekortit painetaan ja ne jäävät oppaan kanssa yksikön käyttöön. Graafisen suunnittelun opiskelija toteuttaa tunnekorttien visuaalisen suunnittelun.

Asumispalveluyksikön ohjaajilla on mahdollisuus osallistua opinnäytetyön sisällön suunnitteluun post-it lapuilla kerättävän kartoituksen avulla. Kartoituksen avulla selvitetään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

-Mitä tunteita olet huomannut asiakkaiden käyvän läpi työskennellessäsi asumispalveluyksikössä?

-Mitkä tunteet ovat mielestäsi asumispalveluyksikössä asuville asiakkaille vaikeimpia käsitellä?

Kartoitukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja ne kerätään ainoastaan tätä kartoitusta varten ja ne hävitetään kartoituksen valmistuttua.

Vastaan mielelläni kartoitusta koskeviin kysymyksiin os. anniina.mccreath@student.lab.fi

Suuri kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin: Anniina McCreath

Dear Staff!

My name is Anniina McCreath, a student of social services from LAB University of Applied Sciences from the Lahti online campus. The thesis is a functional development work in cooperation with the housing service unit and Hanna Halme, a graphic design student at LAB University of Applied Sciences.

The purpose of the thesis is to create Emotion Cards and a manual for said cards, which will serve as a tool for the housing service unit clients and workers, and help the clients identify and name different emotions and support their self-awareness. These Emotion Cards can serve as a tool for reflecting experiences and thoughts. The purpose of the manual is intended specifically to support the workers of the housing service unit in using emotion cards in client work. A graphic design student will design the visual content of the Emotion Cards. The Emotion Cards are printed and they, along with the manual, will be provided to the living service unit.

The housing service unit workers have an opportunity to take part in planning the thesis by answering a short survey, the answers to which are written on post-it notes. The purpose of this survey is to ascertain the answers to the following questions:

-While you have been working at the unit, which emotions have you noticed the clients experience?

-Which emotions do you think are the most difficult for the clients living in the unit to deal with?

Participation in the survey is voluntary and takes place anonymously. Responses will be treated confidentially and will be collected only for this survey and will be destroyed after the survey is completed.

I will be happy to answer questions about the survey via email, and my email address is: anniina.mccreath@student.lab.fi

Thank you very much for participating!

Kind Regards, Anniina McCreath

Liite 2. Aino-tunnekortit: käyttöopas





Aino-nimi on Elias Lönnrotin keksimä kalevalainen nimi, joka pääsi ensimmäisenä suomalaisena nimenä almanakkaan vuonna 1890. Aino edustaa kaunista, hentoa ja syvästi tuntevaa naista.

SISÄLLYS

Johdanto	4
Ohjaajan muistilista	5
Korttien käyttöohje	6
Tunneopas	8
Tunteiden synty	8
Tunnesäätely	9
Traumatietoisuus	10
Tunnekorttien tunteet	11
Viha	11
Pelko	12
Ahdistus	12
Huoli	13
Suru	13
Häpeä	14
Toivottomuus	15
Stressintunne	15
Ilo	16
Toivo	17
Syllisyys	17
Lähteet	18

Aino-

TUNNEKORTIT

apuna tunteiden käsittelyssä ja
ilmaisussa ihmiskaupasta selvinneille

Aino-tunnekortit on kehitetty ihmiskaupasta selviytyneiden tueksi. Tunnekorttien tarkoituksena on auttaa asiakasta tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita. Kortit kehittävät tunnetaitoja sekä voivat toimia apuna tunteiden käsittelyssä. Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää, sillä se edistää asiakkaan mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kortit soveltuvat yksilö- sekä ryhmänohjaukseen kaikenikäisten asiakkaiden kanssa. Korttien käyttöön on hyvä varata rauhallinen tila ja riittävästi aikaa. Ohjaajan on hyvä tutustua *Tunnekorttien käyttöoppaaseen* sekä *Ohjaajan muistilistaan* ennen korttien käyttämistä asiakkaan kanssa. Kortteihin valitut aiheet perustuvat ihmiskaupasta selviytyneiden asiakkaiden parissa työskentelevien ammattilaisten sekä vapaaehtoisten kokemuksiin asiakkaiden kohtaamista tunteista.

OHJAAJAN MUISTILISTA

- Varaa riittävästi aikaa korttien käyttämiseen ja anna jokaiselle asiakkaalle mahdollisuus puheenvuoroon
- Asiakasta ei tule painostaa jakamaan enempää, kuin hän kokee turvalliseksi ja mielekkääksi. Harjoitus on mahdollista lopettaa missä tahansa kohtaa, mikäli asiakas ei tahdokaan osallistua
- Varaudu yllättäviin ja voimakkaisiin tunnereaktioihin – kaikki tunteet ovat arvokkaita ja hyväksytyjä. Tunne ja toiminta on hyvä erottaa toisistaan
- Ohjaa asiakas tarvittaessa keskustelemaan ammatillaisen kanssa – korttien tarkoituksena on auttaa tunteiden nimeämisessä, ei toimia terapiana
- Kiinnitä huomiota kehon ja mielen yhteyteen, asiakas voi vahvistaa tunnekeho-yhteyttä koskettamalla sitä kehon osaa, missä tunne tuntuu
- Toimi itse esimerkkinä – ohjaa tarvittaessa tunteen nimeämisessä ja tunteen matkimisessa keholla
- Asiakkaan kokemaa tunnetta ei ole tarve pyrkiä muuttamaan, vaan se sallitaan ja sen äärelle voi hetkeksi pysähtyä
- Asiakkaan tunnetilan taustalla olevia asioita ei pyritä ratkomaan asiakkaan puolesta, vaan ollaan läsnä asiakkaan tukena tunteiden käsittelyssä

AINO-TUNNEKORTTIEN KÄYTTÖ

Tunnekortteja voi käyttää monilla eri tavoilla erilaisissa tilanteissa. Tässä on esimerkkiharjoitus, jota voi käyttää yksilö- sekä ryhmänohjauksessa. Kerro asiakkaalle lyhyesti, mistä harjoituksessa on kyse. Harjoituksessa tutustutaan erilaisiin tunteisiin ja tarkastellaan missä kohti kehoa tunteet tuntuvat. Harjoitus auttaa lisäämään itsetuntemusta sekä vahvistamaan tunteiden ja kehon yhteyttä. Harjoituksen avulla on mahdollista oppia tunnistamaan omia tunnetiloja ja nimeämään tunteita ja näin vahvistaa omia tunnetaitoja.

1. Levitä tunnekortit lattialle tai tasolle kuvapuoli ylöspäin, niin että asiakkaat voivat vapaasti liikkua ja tutkia kortteja. Kortteja voi myös käänellä ja katsoa eri suunnista. Kuvan tunnelma voi näin muuttua.
2. Pyydä asiakkaita valitsemaan tämänhetkistä tunnetilaa parhaiten kuvaava kortti.
3. Ohjaa ryhmä istumaan siten, että kaikki näkevät ja kuulevat toisensa. Pyydä asiakkaita kertomaan oman nimensä, jos he eivät ole tuttuja entuudestaan, ja näyttämään valitsemansa tunnekortti koko ryhmälle.
4. Pyydä jokaista asiakasta vuorollaan kertomaan valitseman-
sa kortin kuvaama tunne. Tunteen nimeäminen sanoilla voi olla haastavaa, joten asiakasta voi pyytää myös matkimaan tunnetta; tekemään kasvoilla ilme tai keholla jokin liike tai asento. Tunnekeho-yhteyttä voi lisäksi tukea pyytämällä asiakasta näyttämään, missä kohtaa kehoa kyseinen tunne tuntuu. Ohjaaja voi myös auttaa asiakasta löytämään nimen tunteelle matkimalla itse tunnetta ja ehdottamalla sopivia vaihtoehtoja, näin myös muut ryhmäläiset voivat oppia tunnistamaan ja nimeämään eri tunteita. Asiakas voi halutessaan jakaa miksi hänellä on kyseinen tunne. Mikäli ohjaustilanteeseen sopii, voi asiakkaan kanssa käydä syvempää keskustelua tunteen takana olevista syistä lisäkysymysten avulla. Harjoitukseen voi vielä halutessaan lisätä väriystehtävän, jossa asiakkaalle jaetaan ihmiskehon kuva, minne hän voi värittää eri väreillä kehon kohtia, missä tunne tuntuu.
5. Kirjaa jokaisen asiakkaan nimeämä tunne ylös ja kiitä tunteen jakamisesta. Kun koko ryhmä on esitellyt valitsemansa tunnekortit ja jakanut niistä, kertaa vielä yhdessä ryhmän kanssa valitut tunteet. Sanoita asiakkaille, että kaikki tunteet ovat yhtä arvokkaita ja sallittuja tuntea. Kiitä lopuksi kaikkia osallistumisesta.

TUNNEOPAS

Tässä oppaassa on kuvattu tunnekorttien esittämät tunteet ja niiden tuottamat keholliset reaktiot. Tunnekortit ovat kuitenkin visuaaliselta ilmeeltään abstrakteja ja voivat kuvata mitä tahansa tunnetta. Tunteiden kokeminen on hyvin yksilöllistä. Asiakkaalla on aina mahdollisuus tulkita kuvia vapaasti haluaamallaan tavalla. Oppaassa kerrotaan lisäksi tunteiden synnyn ja tunsäätelyn perusteista sekä traumatietoisesta työkentelystä.

TUNTEIDEN SYNTY

Ihmisellä on seitsemän perustunnetta, joita ovat viha, pelko, suru, inho, syyllisyys, ilo ja hämmästys. Tunnereaktioiden taustalla toimii biologisesti määräytynyt järjestelmä. Tunnereaktiot säätelevät keskus- ja ääreishermoston tilaa ja käyttäytymistä. Tunteiden voimakkuus ja kesto vaihtelee; ne voivat kestää muutamista sekunneista tunteihin. Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja niillä jokaisella on oma tehtävänsä. Tunteet ovat hyvin kehollisia tapahtumia ja ne aiheuttavat muutoksia ihmisen elimistössä.

Tunteiden käsittelyn vaikeudet voivat johtaa ruumiillisiin oireisiin ja tuntemuksiin, eli somatisaatioon. Ihminen välttelee luonnostaan epämiellyttäviä tunteita ja kokemuksia ja voi työntää ne pois mielestä, mikä voi johtaa niiden siirtymiseen kehoon fyysisinä oireina ja tuntemuksina, kuten kiputiloina. Eri välittäjäaineet ja hormonit toimivat yhdessä synnyttäen fyysisiä tuntemuksia. Tunteiden fyysiset tuntemukset kehossa voivat kuitenkin vaihdella ihmisestä ja tilanteesta riippuen.

Ihmisen aivot skannaavat jatkuvasti ympäristöä arvioiden uhkia ja mahdollisuuksia. Tunnemuistista aktivoituu erilaisia kokemuksia nykyhetkeen, joiden avulla ihminen alitajuisesti arvioi tilanteita. Ihmisen keho muistaa tunteet, vaikka ne olisi painettu alas.

TUNNESÄÄTELY

Tunnesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä tunteita tai tunteiden joukkoa. Tunnesäätelyn kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa, missä vanhempi tai lapsen huoltaja säätelee lapsen tunteita, kunnes lapsen oma tunteiden säätelykyky kehittyy. Tunnesäätelyn kehitykseen lapsi tarvitsee toistuvia tunnevuorovaikutuskokemuksia. Lapsi oppii tunnesäätelyä mallista, vanhemman kanssasäätelyn avulla ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

Tunnetaidot ovat kuitenkin monella ihmisellä hyvin puutteelliset. Aikuinen ei ole välttämättä saanut lapsuudessaan riittävästi tunnevuorovaikutuskokemuksia ja vanhemman omat tunnetaidot ovat voineet olla heikot. Esimerkiksi turvattomuus, traumaattiset kokemukset, köyhyys ja huono-osaisuus vaikuttavat tunnesäätelytaitojen kehittymiseen. Taitoja voi onneksi opetella missä tahansa elämänvaiheessa. Tunnetaitojen kehittyminen lisää ihmisen hyvinvointia ja jaksamista sekä parantaa vuorovaikutustaitoja ja ihmissuhteita. Lisäksi tunnetaitojen kehittäminen lisää itsetuntemusta ja voi vaikuttaa myönteisesti osallisuuden ja voimavarojen kasvamiseen. Tunteiden käsittelyn kehittäminen auttaa ihmistä selviytymään elämän haasteista.

TRAUMATIETOISUUS

Traumalla tarkoitetaan emotionaalista reaktiota järkyttävään tapahtumaan, esimerkiksi onnettomuuteen tai väkivaltaan. Traumaattisilla tapahtumilla on laajat psykologiset ja neurobiologiset vaikutukset ja niihin liittyy yleensä ylivoimaista pelkoa, avuttomuutta, stressiä ja kauhua. Trauma voi olla yksilöä koskettava tapahtuma, tai se voi olla myös kollektiivinen tai rakenteellinen, jolloin se sisältää kulttuuriset, historialliset ja poliittiset traumat, sekä rasismia, ennakkoluuloja, leimautumisen, siron ja kansanmurhan. Trauma voi siis olla hyvin henkilökohtainen kokemus, tai se voi koskettaa koko yhteisöä.

Trauman kokeneiden asiakkaiden kanssa työskennellessä on tärkeää ottaa huomioon trauman laajat vaikutukset. Sosiaali- ja terveyspalvelujen tarjoajat voivat tahattomasti traumatisoida tai uudelleen traumatisoida asiakasta. Traumatietoinen työotteen tarkoituksena on tunnistaa trauman vaikutukset yksilöihin, perheisiin ja yhteisöihin. Ohjaajalla tulee olla perusymmärrys traumasta ja sen synnystä. Traumaattiset kokemukset ovat usein hyvin henkilökohtaisia ja kaksi saman tapahtuman kokenutta ihmistä voivat reagoida ja kokea tapahtuman hyvin eri tavalla. On myös tärkeää nähdä asiakas selviytyjänä, ei uhrina – trauma on jotakin, mitä asiakkaalle on tapahtunut, se ei määritä kuka hän on.

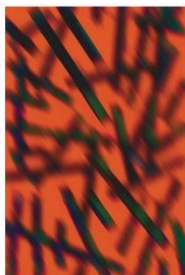
Ohjaajan on tärkeää toimia asiakkaan kanssa kunnioittavasti, luottamusta ja turvallisuutta edistäen. Ohjaajan tulee olla kaikissa toimissaan läpinäkyvä ja kunnioittaa asiakkaan rajoja. Asiakkaan kokemista traumaista ei tule koskaan keskustella, ellei hän tuo niitä itse julki. On myös tärkeää ohjata asiakas keskustelemaan ammattilaisen kanssa, mikäli tunnekorttien käyttäminen nostaa traumaattisia kokemuksia – niiden jakaminen on hyvä tapahtua turvallisessa ympäristössä ammattilaisen

kanssa, ei ryhmänohjauksessa, jotta toisten asiakkaiden turvallisuus voidaan taata.

Ohjaajan on myös hyvä tarkastella omia vaikeita kokemuksia ja tunteita, sekä harjoitella tunnistamaan omia rajoja. On hyvä erottaa empatian osoittaminen asiakkaalle tämän tunteiden lämpelämisestä; ohjaaja ei voi käsitellä asiakkaan tunteita tämän puolesta. Ohjaaja voi kokea uupumusta tai sijaistraumatisoitumista eläytyessään asiakkaan tunteisiin ja kokemuksiin.

TUNNEKORTTIEN ESITTÄMÄT TUNTEET

Viha



Viha on perustunne, jolla on tärkeä tehtävä. Se saa aikaan muutosta ja antaa voimaa toimia, kulkea eteenpäin, asettaa rajoja ja puolustaa itseään. Viha on hyvin fyysinen tunne, jota voi olla usein vaikea hyväksyä, mutta tunteena se on sallittu, eikä yhtään kielletympi kuin mikään muu tunne. Viha voi peittää alleen toisia tunteita, kuten surua, pelkoa tai häpeää. Ihminen usein välttelee itselleen epämieluisien tunteiden kohtaamista, eikä välttämättä tunnista piilossa olevia tunteita. Vihan tunteen noustessa tahdosta riippumattoman, eli autonomisen hermoston sympaattinen puoli käynnistyy ja kehon toimintavalmius nousee. Syke kiihtyy ja ajatukset käyvät kierroksilla.

On hyvä erottaa vihan tunteminen aggressiivisesta käyttäytymisestä; tunne ei oikeuta aggressiiviseen toimintaan. Vihan tukahduttaminen ja toisaalta hallitsematon purkautuminen

ovat molemmat ihmiselle haitallisia. Vihan purkamiseen voi siitä puhumisen lisäksi auttaa liike. Vihaa voi esimerkiksi työntää käsillä pois päin tai tunnetta voi tanssia pienemmäksi.

Pelko



Pelko käynnistää stressireaktion kehossa, jolloin keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Pelko voi myös lamaannuttaa tai tuntua kipuna, usein vatsan alueella. Pelko on perustunne, jonka tarkoituksena on suojella elämää, se herättää aistit ja saa ihmisen valpastumaan. Turvan kokemus puolestaan lievittää pelon tunnetta.

Turva tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille. Pelon tunteen lievittämiseen voi auttaa esimerkiksi kosketus, johonkin kääriytyminen, mieleinen musiikki tai toisen ihmisen seura. Pelon noustessa rauhallinen hengittäminen, hetkeen ja pieniin yksityiskohtiin, kuten tuoksuihin keskittyminen voi auttaa turvan tunteen palauttamisessa. Lisäksi lämpö, valo tai itsensä silittäminen voi auttaa turvan tunteen luomisessa.

Ahdistus

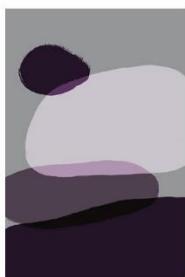


Ahdistus on pelkoon liittyvä tunne, joka varoittaa pelon tavoin uhkaavista tilanteista ja suojelee ihmistä. Ahdistus on usein pelon ja huolen sekainen tunne, joka voi tuntua esimerkiksi levottomuutena, lamaannuksena tai rauhattomuutena. Ahdistukseen liittyy usein tiedostamaton pelko tai huoli menneeseen tai tulevaan liittyvästä tapahtumasta.

Ahdistus aktivoi kehon sympaattista hermostoa, mikä saa aikaan sydämentykytystä, verenpaineen kohoamista, hengenhdistusta, ruokahaluttomuutta ja vapinaa.

Terve ahdistuksen tunne toimii muutokseen ohjaavana voimana ja voi auttaa ihmistä eteenpäin. Ahdistuksen lievittämisessä auttaa usein sen takana olevan tunteen tai ajatuksen tunnistaminen ja nimeäminen. On syytä hakeutua ammattilaisen hoitoon, mikäli ahdistus on pitkittynyttä ja voimakasta ja se heikentää toimintakykyä tai siihen liittyy toistuvia voimakkaita paniikkikohtauksia.

Huoli



Huoli on pelon lievempi muoto, jonka tarkoituksena on pelon tavoin suojata ihmistä. Huolen noustessa keho reagoi samoin, kuin pelon tunteessa; huoli voi lamaannuttaa tai valpastuttaa ihmistä. Pelon lievittämisen tavoin huolen kohtaamiseen auttaa turvan tunteen vahvistaminen.

Suru



Suru kuuluu perustunteisiin ja sen tehtävänä on auttaa ihmistä hidastamaan ja pysähtymään. Se liittyy usein jonkin asian menettämiseen. Suru voi tuntua kehossa esimerkiksi huimauksena, palan tunteena kurkussa tai sydämen tykytyksenä. Suru hidastaa myös elintoimintoja, kuten ruoansulatusta.

Surun kokeminen on hyvin yksilöllistä. Tois-

ta voi auttaa lohdutus ja seura, kun toinen ihminen puolestaan vetäytyy yksinäisyyteen. Itku auttaa surussa, sillä se vapauttaa mielihyvähormoni endorfiineja kehoon.

Häpeä

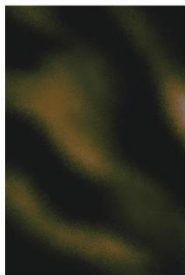


Häpeä on tärkeä tunne, jonka tehtävänä on suojella ihmistä. Se voidaan luokitella sosiaalisesti tunteeksi, joka auttaa ihmistä toimimaan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Parhaimmillaan se voi auttaa ihmistä ennakoimaan toimintaansa ja sen seurauksia ja varmistamaan yhteyden ja joukkoon kuulumisen.

Ensimmäiset häpeän tunteet voidaan tavata jo kolmen kuukauden ikäisellä vauvalla, joka torjutuksi tullessaan painaa päänsä alas ja kääntää kasvonsa pois päin. Häpeä voidaan nähdä reaktiona hyväksyvän vastavuoroisuuden puutteeseen. Eheytyäkseen häpeästä ihminen tarvitsee kokemuksia vuorovaikutuksesta toisen ihmisen kanssa.

Häpeän tunne on yksi vaikeimmista tunteista sietää. Sen peittäminen voi saada ihmisen toimimaan päinvastaisella tavalla; röyhkeästi ja häpeilemättömästi. Ihminen voi yrittää peittää haavoittuvaisuuttaan ja haurauttaan kätkemällä sen häpeilemättömään käytökseen. Häpeän tunne eroaa syyllisyydestä siinä, että se kohdistuu itseän ja omaan persoonaan.

Toivottomuus



Toivottomuus liittyy surun tunteeseen. Toivottomuuden tunteessa ihminen näkee kaiken negatiivisesti, eikä luottamusta parempaan huomiseen ole. Toivottomuuteen liittyy uskomus, ettei mitään ole tehtävissä asioiden parantamiseksi, eikä asioilla ole enää merkitystä.

Toivottomuuden tunne vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin ja se on kytköksissä esimerkiksi itsetuhoisuuteen ja masennukseen. Toivottomuuden tunteeseen auttaa psyykkiset selviytymiskeinot ja niiden vahvistaminen, kuten tunteiden käsittelyn taidot.

Stressintunne



Ihmisen keho reagoi ylivoimaisen kuormittavaan tilanteeseen käynnistämällä stressitilan. Stressin syntyminen on hyvin yksilöllistä ja se riippuu ihmisen sieto- ja vastustuskyvystä sekä elämäntilanteesta. Se on reaktio uhkaavaan tai vaikeaan tilanteeseen, jossa sietokyky menee yli. Kehon reagoi traumaattiseen tapahtumaan käynnistämällä autonomisen hermoston toiminnan; sympaattisen hermoston toiminta vilkastuu, mihin liittyy kiihtynyt sydämen syke, kohonnut verenpaine, päänsärky sekä erilaiset kivut kehossa.

Stressiin liittyy myös psyykkiset oireet, kuten jännittyneisyys, ärtyneisyys, levottomuus ja ahdistus, sekä erilaiset unen häiriöt. Stressaantuneena päätöksentekokyky heikkenee sekä muistiongelmia ja masentuneisuus lisääntyy. Vakava stressitila voi johtaa uupumukseen, sosiaalisiin ongelmiin sekä itsetuhoisu-

teen tai päihteiden väärinkäyttöön. Stressin ollessa pitkittynyttä ja voimakasta, on syytä hakeutua ammattilaisen vastaanotolle.

Stressin lievittämisessä voi auttaa huolien jakaminen, mutta asioiden vatvomista tulee kuitenkin välttää, sillä liika murehtiminen altistaa masennukselle ja ahdistukselle. Stressin hoidossa auttaa itselleen rentouttavien ja iloa tuovien asioiden löytäminen. Liikunta, huumori ja optimismi voivat myös lievittää stressintunnetta. Muutosten etsiminen stressaavaan tilanteeseen toisen ihmisen kanssa voi myös auttaa eteenpäin ja lievittää stressintunnetta.

Ilo



Ilo kuuluu myönteisiin perustunteisiin ja se auttaa ihmistä palautumaan ja toimimaan oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Ilo kannustaa ihmistä jakamiseen ja sosiaaliseen yhteyteen toisten kanssa. Se auttaa ihmistä palaamaan yhä uudelleen iloa tuovien asioiden pariin. Ilo tuntuu myös kehossa miellyttävänä tuntemuksena.

Ilo kuuluu aistillisiin mielihyvän kokemuksiin. Ihminen saa mielihyvän kokemuksia monenlaisista asioista, kuten musiikista, liikunnasta, taiteesta, vuorovaikutuksesta tai syömisestä. Kaikki mikä tuntuu ihmisestä miellyttävältä, voi myös aiheuttaa riippuvuutta.

Ilo kasvaa siitä jakamalla. Ihminen voi vahvistaa tunnetta esimerkiksi kertomalla muille itselleen iloa tuovista asioista. Ilon tunnetta voi lisäksi vahvistaa aistien avulla, esimerkiksi keskittymällä tuoksuihin tai kehon tuntemuksiin iloa tuovassa hetkessä.

Toivo



Toivo on toivottomuuden vastakohta. Toivo liittyy ilon tunteeseen. Se on uskomista muutokseen haastavissakin elämäntilanteissa. Toivon tunteen tehtävänä on auttaa ja tukea ihmistä muutosten ja vaikeuksien keskellä - se on ihmistä eteenpäin vievä tunne. Toivon tunteeseen liittyy myönteinen tulevaisuudennäkymä. Se on uskomista poutapäiviin myrskynkin keskellä.

Toivon tunnetta voi vahvistaa kiitollisuuden avulla. Ihminen voi miettiä ja nimetä asioita, mistä on juuri tällä hetkellä iloinen ja kiitollinen omassa elämässä.

Syällisyys



Syällisyys kuuluu perustunteisiin ja sen tarkoituksena on auttaa ja ohjata ihmistä huomaamaan oma toiminta, mikä on vahingoittanut itseä tai toisia. Syällisyys kohdistuu tekemiseen, tai tekemättä jättämiseen, toisin kuin häpeän kokeminen ihmiseen itseensä.

Syällisyyden tunne voimistuu, mikäli teon kieltää itseltään ja tunne puolestaan helpottuu, kun vaikean asian saa tunnustaa ja tuoda valoon ja ottaa siitä vastuun. Syällisyyden kohtaaminen vaatii siis ensin itselleen rehellisyyttä. Tunteen kohtaaminen vie teon ja sen seurauksien syvempään ymmärtämiseen ja parhaimmillaan anteeksipyyttämiseen.

Tunnekortit on tehty osana sosionomikoulutuksen opinnäytetyötä perustuen tutkittuun tietoon: © Anniina McCreath, 2023.

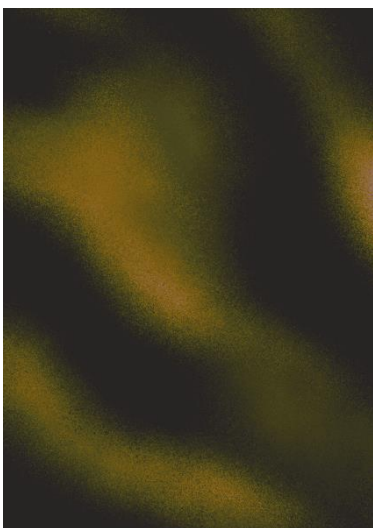
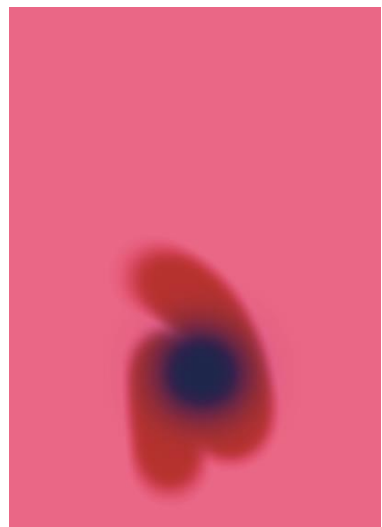
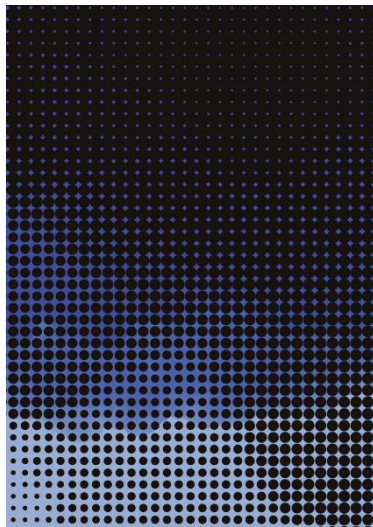
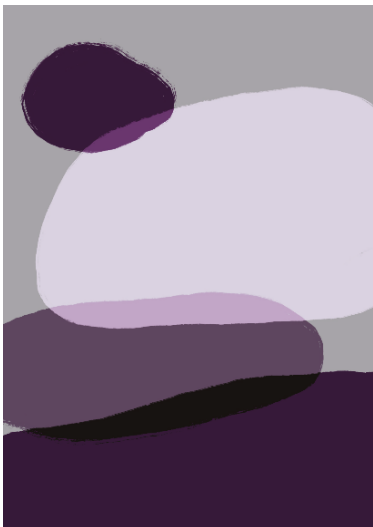
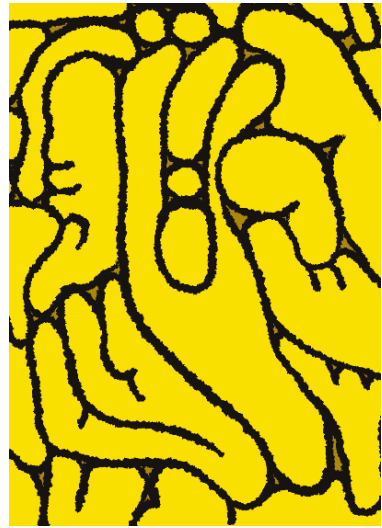
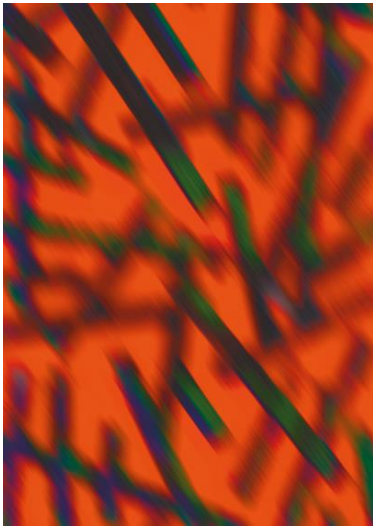
Oppaan graafinen suunnittelu ja taitto sekä tunnekorttien kuvitukset, © Hanna Halme, 2023.

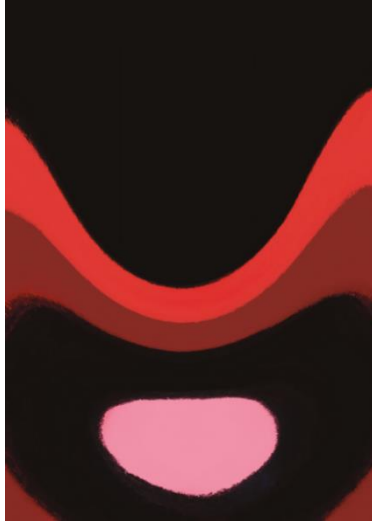
Lähteet

- Grossman, S., Cooper, Z., Buxton, H., Hendrickson, S., Lewis-O'Connor, A., Stevens, J., Wong, L. ja Bonne, S. 2021. *Trauma-informed care: recognizing and resisting re-traumatization in health care*. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. Trauma Surg Acute Care Open. 2021; 6(1): e000815. Viitattu 21.6.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8689164/>
- Jääskinen, A. 2020a. *Opi perustunteista: Viha antaa pontta ja voimia*. Tunne ja Taida. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-viha-antaa-pontta-ja-voimia> Viitattu 2.6.2023
- Jääskinen, A. 2020b. *Opi perustunteista: Pelko suojelee elämää ja ohjaa turvaan*. Tunne ja Taida. Viitattu 13.6.2023. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-pelko-suojelee-elamaa-ja-ohjaa-turvaan> <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-pelko-suojelee-elamaa-ja-ohjaa-turvaan>
- Jääskinen, A. 2020c. *Opi perustunteista: Suru kutsuu pysähtymään äärelleen*. Tunne ja Taida. Viitattu 2.6.2023. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-suru-kutsuu-pysahytymaan-aarelleen> <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-suru-kutsuu-pysahytymaan-aarelleen>
- Jääskinen, A. 2020d. *Opi perustunteista: Ilo ja mielihyvä purkavat kehon kuormaa*. Tunne ja Taida. Viitattu 12.6.2023. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/tietoa-tunteista-perustunteet-ilo-ja-mielihyva>
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2023. Tukiliitto ja yhdistykset. *MAHTI-tunnekortit*. Viitattu 19.6.2023. Saatavissa <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>
- Leitch, L. 2017. *Action steps using ACEs and trauma-informed care: a resilience model*. Springer Nature. Health & Justice volume 5, Article number: 5. Viitattu 20.6.2023. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1186/s40352-017-0050-5#Sec4>
- Lindholm, H. & Gockel, M. 2000. *Stressin elinvaikutuksien mittaaminen*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2000;116(20):2259–2265. Viitattu 18.6.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo91828>
- Mattila, A.S. 2022. Duodecim Terveyskirjasto. Sairaudet ja hoito. *Lääkärikirja Duodecim*. Sairaudet. Mielsairaudet (Psykiatria). Elämäntilanteisiin liittyvät häiriöt. Stressi. Viitattu 18.6.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976#s2>

- McCreath, A. 2023. *Aino-tunnekortit – apuna tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa ihmiskaupasta selvinneille*. Opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu. Sosionomi (AMK). Lahti. Viitattu 2.6.2023.
- Mieli. Suomen Mielenterveys ry. 2023a. Vaikeat elämäntilanteet. *Suru on osa elämää. Suru seuraa usein menetystä*. Viitattu 15.6.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/suru-on-osa-elamaa/suru-seuraa-usein-menetysta/>
- Mieli. Suomen Mielenterveys ry. 2023b. *Vahvista mielenterveyttä. Harjoitukset. SELMA oma-apuohjelma järkyttävän tapahtuman käsittelyyn*. Istunto 4: mieli ja keho. Viitattu 17.6.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/selma-oma-apuohjelma/istunto-4/>
- Mieli. Suomen Mielenterveys ry. 2023c. *Vaikeat elämäntilanteet. Toivo on uskoa siihen, että asiat voivat muuttua*. Viitattu 14.6.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/toivo-on-uskoa-siihen-etta-asiat-voivat-muuttua/>
- Nummenmaa, L., Glerean, N., Hari, R. & Hietanen, J.K. 2014. *Bodily maps of emotions*. The Proceedings of the National Academy of Sciences. Vol 111. No 2. 646–651. Viitattu 2.6.2023. Saatavissa <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111>
- Omat avaimet-projekti (2017–2019/STM). *Hellurei ja helkkarin tunteet-kortit*. Aspa- säätiö & Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 19.6.2023. Saatavissa <https://www.aspa.fi/wp-content/uploads/2020/08/Tunnekortit.pdf>
- Patjas, L. & Kortesoja, K. 2015. *Uusi etunimikirja - Aadasta Äijöön*. Hämeenlinna: Karisto Oy. Viitattu 1.8.2023.
- Rechardt & Ikonen. 1994. *Häpeä psyykkisen lamaannuksen aiheuttajana*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 1994;110(3):278. Viitattu 15.6.2023. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo40053>
- Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. *Ahdistus ja ahdistuneisuus*. 2017;133(23):2203–7. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 14.6.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>
- Saarimäki, H. 2023. *Tunteiden luokittelu aivojen aktivaatiosta ja konnektiviteetista*. Psykologia. 02/2023. Viitattu 16.6.2023. Saatavissa <http://www.psykologia.fi/arkisto/vanhat-numerot/vanhat-numerot-ghost/609-2019-05/lectio-praecursoria/822-tunteiden-luokittelu-aivojen-aktivaatiosta-ja-konnektiviteetista>
- Sabater, V. 2022. *Kuinka voit suojella lapsiasi toivottomuuden tunteelta*. Viitattu 17.6.2023. Saatavissa <https://mielenihmeet.fi/kuinka-voit-suojella-lapsiasi-toivottomuuden-tunteelta/>
- SAMSHA. 2014. *SAMSHA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Viitattu 20.6.2022. Saatavissa <https://store.samhsa.gov/product/SAMSHA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>
- Tunne ja Taida. 2023. *Perustunteet*. Viitattu 1.6.2023. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/perustunteet>
- Tuulari, J. & Karlsson, H. 2017. *Mielihyvä, mielipaha ja ihmisen aivot*. 2017;133(23):2203–7. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 16.5.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo14049>
- Vilkuna, K. 1985. *Etunimet. Suuri suomalainen nimikirja*. Keuruu: Suuri suomalainen kirjakerho. Viitattu 1.8.2023.

Liite 3. Aino-tunnekortit





Tunnekortit on tehty osana sosionomikoulutuksen opinnäytetyötä perustuen tutkittuun tietoon: © Anniina McCreath, 2023.

Oppaan graafinen suunnittelu ja taitto sekä tunnekorttien kuvitukset, © Hanna Halme, 2023.

Lähteet

- Grossman, S., Cooper, Z., Buxton, H., Hendrickson, S., Lewis-O'Connor, A., Stevens, J., Wong, L. ja Bonne, S. 2021. *Trauma-informed care: recognizing and resisting re-traumatization in health care*. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. Trauma Surg Acute Care Open. 2021; 6(1): e000815. Viitattu 21.6.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8689164/>
- Jääskinen, A. 2020a. *Opi perustunteista: Viha antaa pontta ja voimia*. Tunne ja Taida. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-viha-antaa-pontta-ja-voimia> Viitattu 2.6.2023
- Jääskinen, A. 2020b. *Opi perustunteista: Pelko suojelee elämää ja ohjaa turvaan*. Tunne ja Taida. Viitattu 13.6.2023. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-pelko-suojelee-elamaa-ja-ohjaa-turvaan>
- Jääskinen, A. 2020c. *Opi perustunteista: Suru kutsuu pysähtymään äärelleen*. Tunne ja Taida. Viitattu 2.6.2023. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-suru-kutsuu-pysahytymaan-aarelleen>
- Jääskinen, A. 2020d. *Opi perustunteista: Ilo ja mielihyvä purkavat kehon kuormaa*. Tunne ja Taida. Viitattu 12.6.2023. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/tietoa-tunteista-perustunteet-ilo-ja-mielihyva>
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2023. Tukiliitto ja yhdistykset. *MAHTI-tunnekortit*. Viitattu 19.6.2023. Saatavissa <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>
- Leitch, L. 2017. *Action steps using ACEs and trauma-informed care: a resilience model*. Springer Nature. Health & Justice volume 5, Article number: 5. Viitattu 20.6.2023. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1186/s40352-017-0050-5#Sec4>
- Lindholm, H. & Gockel, M. 2000. *Stressin elinvaikutuksien mittaaminen*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2000;116(20):2259–2265. Viitattu 18.6.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo91828>
- Mattila, A.S. 2022. Duodecim Terveyskirjasto. Sairaudet ja hoito. *Lääkärikirja Duodecim*. Sairaudet. Mielensairaudet (Psykiatria). Elämäntilanteisiin liittyvät häiriöt. Stressi. Viitattu 18.6.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976#s2>

- McCreath, A. 2023. *Aino-tunnekortit – apuna tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa ihmiskaupasta selvinneille*. Opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu. Sosionomi (AMK). Lahti. Viitattu 2.6.2023.
- Mieli. Suomen Mielenterveys ry. 2023a. Vaikeat elämäntilanteet. *Suru on osa elämää. Suru seuraa usein menetystä*. Viitattu 15.6.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/suru-on-osa-elamaa/suru-seuraa-usein-menetysta/>
- Mieli. Suomen Mielenterveys ry. 2023b. *Vahvista mielenterveyttä. Harjoitukset. SELMA oma-apuohjelma järkyttävän tapahtuman käsittelyyn*. Istunto 4: mieli ja keho. Viitattu 17.6.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/selma-oma-apuohjelma/istunto-4/>
- Mieli. Suomen Mielenterveys ry. 2023c. *Vaikeat elämäntilanteet. Toivo on uskoa siihen, että asiat voivat muuttua*. Viitattu 14.6.2023. Saatavissa <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/toivo-on-uskoa-siihen-etta-asiat-voivat-muuttua/>
- Nummenmaa, L., Glerean, N., Hari, R. & Hietanen, J.K. 2014. *Bodily maps of emotions*. The Proceedings of the National Academy of Sciences. Vol 111. No 2. 646–651. Viitattu 2.6.2023. Saatavissa <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111>
- Omat avaimet-projekti (2017–2019/STM). *Hellurei ja helkkarin tunteet-kortit*. Aspa- säätö & Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 19.6.2023. Saatavissa <https://www.aspa.fi/wp-content/uploads/2020/08/Tunnekortit.pdf>
- Patjas, L. & Korteso, K. 2015. *Uusi etunimikirja - Aadasta Äijöön*. Hämeenlinna: Karisto Oy. Viitattu 1.8.2023.
- Rechardt & Ikonen. 1994. *Häpeä psyykkisen lamaannuksen aiheuttajana*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 1994;110(3):278. Viitattu 15.6.2023. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo40053>
- Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. *Ahdistus ja ahdistuneisuus*. 2017;133(23):2203–7. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 14.6.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>
- Saarimäki, H. 2023. *Tunteiden luokittelu aivojen aktivaatiosta ja konnektiviteetista*. Psykologia. 02/2023. Viitattu 16.6.2023. Saatavissa <http://www.psykologia.fi/arkisto/vanhat-numerot/vanhat-numerot-ghost/609-2019-05/lectio-praecursoria/822-tunteiden-luokittelu-aivojen-aktivaatiosta-ja-konnektiviteetista>
- Sabater, V. 2022. *Kuinka voit suojella lapsiasi toivottomuuden tunteelta*. Viitattu 17.6.2023. Saatavissa <https://mielenihmeet.fi/kuinka-voit-suojella-lapsiasi-toivottomuuden-tunteelta/>
- SAMSHA. 2014. *SAMSHA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Viitattu 20.6.2022. Saatavissa <https://store.samhsa.gov/product/SAMSHA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>
- Tunne ja Taida. 2023. *Perustunteet*. Viitattu 1.6.2023. Saatavissa <https://www.tunnejataida.fi/perustunteet>
- Tuulari, J. & Karlsson, H. 2017. *Mielihyvä, mielipaha ja ihmisen aivot*. 2017;133(23):2203–7. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 16.5.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo14049>
- Vilkuna, K. 1985. *Etunimet. Suuri suomalainen nimikirja*. Keuruu: Suuri suomalainen kirjakerho. Viitattu 1.8.2023.