

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kyllönen, E., Miettinen, E-M. & Vilppola, J. (2024) Kehotietoisuus oppaana kohti turvallista ja traumainformoitua toimintakulttuuria. TAMK-konferenssi – TAMK Conference 2024. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, s. 106-112.

URL: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7592-00-7>

*Erja Kyllönen, sivutoiminen tuntiopettaja, AmO, fysioterapeutti, Tampereen ammattikorkeakoulu*

*Eeva-Mari Miettinen, lehtori, Sosiaali- ja terveysala, sosiaalipedagogi, sosiaalityöntekijä, AmO, Tampereen ammattikorkeakoulu*

*Johanna Vilppola, lehtori, Sosiaali- ja terveysala, KT, psykiatrinen sairaanhoitaja, AmO, työnohjaaja, Tampereen ammattikorkeakoulu*

## **HANKKEEN NIMI: ESR+ TRAUMAINFORMOITU TYÖOTE**

Asiasanat: traumainformoitu työote, traumatietoisuus, kehotietoisuus, vuorovaikutus

# **KEHOTIETOISUUS OPPAANA KOHTI TURVALLISTA JA TRAUMAINFORMOITUA TOIMINTAKULTTUURIA**

Turvallisuuden tunne on aina kehollinen kokemus ja yhteydessä hermostoomme ja kaikkiin aikaisempiin kokemuksiin. Traumainformoitu työote on tutkittuun tietoon perustuva ihmisen kohtaamis- ja auttamistyössä toteutettava systeeminen lähestymistapa, jota voidaan soveltaa erinomaisesti kasvatus- ja opetusalailla. Traumainformoidussa työotteessa tähdätään työyhteisöjen, palvelujärjestelmän ja välillisesti koko yhteiskunnan tasolla psykologisesti ja kehollisesti turvalliseen vuorovaikutukseen ja kohtamiseen. Turvan ja yhteistyösuhteen rakentumista auttaa merkittäväällä tavalla kohtamistyötä tekevän ammattilaisen oma kehollinen itsetuntemus sekä itsesätelyn taidot. Artikkelissa tarkastellaan sitä, kuinka omaa kehotietoisuuttaan kehittämällä voi edistää turvallisen oppimismyönteisen ilmapiirin ja hyvinvointia tukevan traumatietoisuuden Kirjoittajat työskentelevät Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa Traumainformoitu työote -hankkeessa (2023–2026).

## ***Traumainformoidut työyhteisöt luovat työhyvinvointia***

Traumainformoitu työote on herättänyt viime vuosina yhä kasvavaa kiinnostusta erityisesti sosiaali- ja terveysaloilla ja kasvatuksen kentällä. Aikamme globaalit kriisit kuten ilmastonmuutos, korona ja sodat, sekä muut ajankohtaiset ilmiöt, kuten medikalisaatio ja individualismi vaativat vastavoimikseen inklusiivisia yhteisöjä, joissa palvelut

muotoillaan aidon ihmislähtöisesti, sekä joissa pyritään ehkäisemään kollektiivista traumaa.

Kriisit ja muutokset nostavat työhyvinvoinnin edistämisen erityisen tärkeään rooliin. Toimintakulttuurisella muutoksella kohti traumainformoitua työtettä, ennaltaehkäistään haavoittavien kokemusten syntymistä ja edistetään haitallisista kokemuksista toipumista. Traumainformoitujen sote-palveluiden ja kasvatusorganisaatioiden taustalla on turvallinen, ja haavoittuvuudet huomioonottava työyhteisö, joka toteutuessaan edistää myös työyhteisön jäsenten hyvinvointia. Traumainformoitu työote tarjoaa eri tieteitä integroivan työskentelytavan ja rakentaa turvallista, vakauttavaa ja vaikuttavaa järjestelmää, mikä vaatii ammattilaisilta somaattista tietoisuutta ja jatkuvaa itse-reflektiota. Kohtaamme traumatisoituneita ihmisiä kaikissa palveluissa ja tehtävissä, tiedämmepä sitä heistä tai emme. Tämä edellyttää ammattilaisten uutta osaamista niin tiedoissa, taidoissa kuin asenteisakin. (ks. esim. Sarvela 2023, 35–43; Sarvela 2020, 13–29.)

Euroopan unionin sosiaalirahaston rahoittamassa Traumainformoitu työote -hankkeessa (2023–2026) on tartuttu traumainformoidun palvelujärjestelmän edistämiseen koulutuksen keinoin. Hankkeessa keskitytään sosiaali- ja terveysalan palveluiden ja työyhteisöjen osaamisen lisäämiseen ja kehittämiseen kohti traumainformoitua työtettä ja traumainformoituja työyhteisöjä.

### **Lähtökohtana turvalliset kohtaamiset**

Muodostamme tavan olla muiden ihmisten kanssa varhaisissa hoiva-suhteissamme. Kiintymyssuhteisiin pohjautuvat toimintakaavat toimivat eräänlaisena linssinä, joka muokkaa havaintojamme varsinkin kuormittavissa vuorovaikutustilanteissa. Riittävän turvallisia kokemuksia lapsuudessaan sisäistäneen ihmisen oletusmalli on, että hän voi avoimesti huomioida tunteensa ja mielen liikkeensä, sekä ilmaista niitä toisille ja pyytää apua. Ennakoitavista ja auttavista vuorovaikutuskokemuksista opimme myös, että on olemassa suhteellisen hyväntahtoisia ihmisiä ja heidän käyttäytymisensä taustalla olevia mielen-

liikkeitä voi uteliaasti arvailla. Lisäksi vuorovaikutuksellinen säätely mahdollistaa sen, että yksilön fysiologis-hormonaaliset stressinsäätelyjärjestelmät kehittyvät tehokkaiksi ja tarkoituksenmukaisiksi. (Isosävi 2023, 242–245.)

Traumainformoidussa työotteessa tähdätään työyhteisön, palvelujärjestelmän ja välillisesti koko yhteiskunnan tasolla psykologisesti ja kehollisesti turvalliseen vuorovaikutukseen (Ks. esim. Sarvela 2020, 2023). Turvallisuuden tunne pohjautuu aina ihmisen omaan kokemukseen ja on aina kokemuksena kehollinen ja yhteydessä hermostoomme ja kaikkiin aikaisempiin kokemuksiimme. Traumainformoidussa työotteessa korostuukin erityisesti somaattinen tietoisuus eli kehollinen itsetuntemus sekä itsesäätelyn taidot.

Tapaamme asettua vuorovaikutustilanteisiin vaikuttavat kiintymyssuhdemallien lisäksi yksilöllinen perimämme, ajankohtaiset henkilökohtaisen elämämme kuormitus- ja voimavaratekijät sekä työn tekemisen puitteet eli organisaatiotekijät. Ihmissuhdeammattilainen on ihminen kokemuksineen, haavoittuvuuksineen ja ylisukupolvisine kehollisine taakkoineen siinä missä autettavansa, ohjattavansa tai opiskelijansakin. Traumainformoidussa työotteessa kohtaamisammattilainen on tutustunut omiin haavoittuvuustekijöihinsä ja ymmärtää niiden merkitystä vuorovaikutustilanteissa, sekä on harjoittanut omaa kehollista ja vuorovaikutuksellista säätelyä tietoisesti. Traumatietoisessa työotteessa tämä reflektio ei jää yksittäisen työntekijöiden vastuulle, vaan näiden tekijöiden ymmärretään olevan myös yhteisöllisiä, joten haavoittuvuustekijöitä huomioidaan aina myös organisaatiotasolla ja johtamisessa.

### ***Kehotietoisuus itsetuntemuksen pohjana***

Se, miten koemme kehomme, kuvaa pitkälti sitä, miten suhtaudumme itseemme ihmisenä. Tämä hyvin henkilökohtaiseksi mielletty suhde on kuitenkin luonteeltaan myös hyvin sosiaalinen. Suhde kehoomme kehittyy, muokkautuu ja rakentuu vuorovaikutuksen myötä. Ilman riittävän turvallisia ja hyväksyviä suhdekokemuksia tasapainoisen

kehosuhteen muodostaminen on – jos ei mahdotonta, niin ainakin hyvin vaikeaa. Kehosuhteemme on luonteeltaan myös ylisukupolvinen. Kannamme kehosuhteessamme vanhempiemme mielikuvia itsestään ja meistä. (Martin ja Saariranta 2020, 13.)

Mielen ja kehon suhde on yksi tieteen suurista arvoituksista. Vasta viime vuosikymmeninä on länsimaissa alettu ymmärtää hermostollisella tasolla, millä kaikilla tavoilla keho vaikuttaa mieleen. Filosofisesta näkökulmasta kehon ja mielen yhteyttä on ymmärretty paremmin jo pidempään. Esim. kehofenomenologian isän Maurice Merleau-Pontyn mukaan keho on inhimillisen ymmärryksen perusta. Yksi Merleau-Pontyn keskeisimmistä ajatuksista on havainnon ensisijaisuus ja kokemusten avulla välittyvä kehon tarkastelu. Havainto tässä yhteydessä tarkoittaa avoimuutta maailmalle ja valmiutta huomata asioita jopa silloin, kun ihminen ei täysin niitä tiedosta. Kehoa pyritään ymmärtämään tuntevana, tietävänä ja aistivana eli eletyn kehon näkökulmasta. (Siljamäki ym. 2016, 41.)

Keholliset kokemukset luovat siis perustan ihmisen käsitykselle itsestään ja ympäristöstään. Palomäen ja Siiran (2022) mukaan kehotietoisuudella tarkoitetaan sisäistä tunnetta kehostamme ja sen pohjalla on sisäiset aistikokemukset. Kehotietoisuus on subjektiivinen, tietoinen ja hyvinkin konkreettinen kokemus kehon sisäisistä tuntemuksista ja sen liikkeistä. Myös kinesteettiset aistimukset kehon tasapainosta ja asennosta, kehon osien sijoittumisesta, koordinaatiosta, kehon koosta ja muodosta ovat olennaista kehotietoisuudessa. (Siljamäki ym 2016, 41.) Kehon tila vaikuttaakin aistien kautta kokonaisvaltaisesti aivojen ja mielen toimintaan. Ihmisillä kehotietoisuus on luonteeltaan monita-soista; kehon tietoisien tarkkailun lisäksi keholliset ilmiöt vaikuttavat mieleemme ei-tietoisesti. Ihmisten välillä on yksilöllisiä eroja siinä, miten herkästi ja tarkasti he havaitsevat ja tunnistavat kehonsa tuntemuksia. (Lyyra ja Parviainen 2019, 324.) Kehotietoisuus mahdollistaa siis oman kehollisen tilan ja siinä tapahtuvien hienovaraistenkin muutosten tarkastelun, mikä luo pohjaa itsetuntemuksellisen tiedon syntymiselle ja kehittymiselle.

## ***Itsesäätely ammatillisena itsetuntemus- ja työhyvinvointitaitona***

Kehotietoisena ihminen kykenee säätelemään emotionaalista kuormitusta ja fyysisiä reaktioita. Itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä vaikuttaa kehon reaktioihin ja kehoon kiinteästi kytkeytyviin mentaalisiin toimintoihin: ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Itsesäätely on olennainen taito tasapainon ja selviytymisen kannalta. (Palomäki & Siira, 2022, 60–62.) Ihmissuhdetyön ammattilaiset toimivat eräänlaisina psykofysiologisina säätelyn avustajina vuorovaikutustilanteissa. Toisen, itseään paremmin säätelevän ihmisen läsnäolo, empaattinen asenne ja konkreettinen tai ajattelun apu tekevät hankalissa tilanteissa toimimisen ja selviytymisen helpommaksi. Säätelevä kohtaaminen edellyttää työntekijältä kykyä tarkastella omia reaktioitaan ja tulkintojaan vuorovaikutustilanteissa sekä keinoja oman olon säätelemiseksi. Isosävin (2023) mukaan työntekijän kyky ja mahdollisuus havainnoida tapaansa asettua vuorovaikutustilanteeseen ja siinä herääviä ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintayllykkeitään, on oleellinen osa ammatillista itsetuntemusta. Itsetuntemus ja säätelykyky auttavat suojautumaan mm. uupumista vastaan. Usein säätely onnistuu ammattilaisilla kohtaamisissa asiakkaan, ohjattavan tai opiskelijan kanssa, mutta samat periaatteet tulisi ulottaa myös työyhteisön sisäiseen toimintaan.

Suurin osa kehon ja mielen tasapainoon pyrkivästä itsesäätelystä on täysin automaattista, mutta ihmisellä on myös kyky oppia säätelemään itseään tietoisemmin harjoittelemalla mm. kehollista itsehavainnointia. Isosävin (2023) mukaan itsehavainnoinnilla tarkoitetaan kehon tuntemusten; tunteiden, vireystilan sekä ajatusten havainnointia ilman, että välittömästi reagoi niihin. Kyky säädellä stressiä ja vaikuttaa omiin tuntemuksiin erilaisten kehollisten keinojen avulla perustuu pitkälti oppimiseen ja toistamiseen. Itsestä huolen pitäminen vaativissa tilanteissa esimerkiksi ankkuroituen liikkumalla, juomalla lasillisen vettä, hengittämällä tai tekemällä irrottautumista tukevan rituaalin päivän päätteeksi voi olla myös korjaava kokemus. Voimme opetella huomioimaan itseämme tavalla, jollaista emme välttämättä kasvaessamme kokeneet. (Isosävi 2023, 257.) Oman läsnäolon varmistaminen

ja tähän hetkeen ankkuroituminen ovat tärkeitä taitoja erityisesti traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskenteleville.

Itsehavainnointi- ja -sääteilytaidot kehittyvät erityisesti ns. somaattisten menetelmien avulla. Siljamäen ym. (2016) mukaan somaattisiksi menetelmiksi kutsutaan laajaa ja hajanaista joukkoa kehollisia ja kokemuksellisia menetelmiä, jotka tarkastelevat kokemuksia ensimmäisen persoonan näkökulmasta eli tietoisuudesta käsin ja korostavat koettua ja sisäisesti havaittua. Kehollisessa oppimisessa oleellista on huomion suuntaaminen kehollisiin kokemuksiin ja aistimuksiin, toiminnallisuus ja reflektiivisyys. Kehollista oppimista tukee kokemusten sanallistaminen ja jakaminen toisten kanssa sekä niiden monitasoinen tulkinta. (mm. Anttila 2022.)

### ***Vuorovaikutteinen säätely edistää luovaa ja myötätuntoista toimintakulttuuria***

Vänskä (2012, 95–96) tuo väitöskirjassaan esiin, että turvallinen ilmapiiri muodostuu ohjattavan arvostamisesta, innostamisesta, motivoinnista ja rohkaisusta, myötäelämisestä ja empatiasta, huumorin käytöstä ja ohjaustilanteen avoimuudesta. Mielenkiinnon ja uteliaisuuden herääminen myös säätelee virittyneisyyttä ja voimakkaita tunteita, sekä auttaa tekemään neutraalimpia ja realiteettipohjaisempia havaintoja (Isosävi 2023, 256).

Kehotietoinen ja kokemuksellinen työskentelykin edellyttää uteliasta ja hyväksyvää suhtautumista. Törmin (2023) mukaan kehollisuus ja luovat prosessit olisi tarpeen ottaa yhä vahvemmin yhteistyösuhteiden yhdeksi kulmakiveksi. Leikillisyyteen ja luovaan tilaan pääsemiseksi ihmisen on koettava riittävää turvaa. Stressaantunut ja varautunut olotila estää luovuuden viriämistä ja siten myös oppimista. Turvan ja yhteistyösuhteen rakentumista auttaa merkittävällä tavalla työntekijän oma syvälinen itsetuntemus sekä keho- ja tunnetietoisuus. “Ammattilaisina voimme toimia avustajina erityisen herkille tarkkanäköisille syvyyksistä kumpuavia viisauksia mukanaan kantaville ihmisille heidän tunnustellessaan omia oikeaksi kokemiaan valintoja elää omaa elämäänsä.” (Törmi 2023, 272–277.)

Kun ihminen on neurobiologisesti vastaanottavaisessa tilassa, myös oppiminen tapahtuu kuin itsestään. Säätelyn vuorovaikutteisuu- ta ymmärtämällä ja taitavalla kehollisella ja vuorovaikutteisella vi- reys- ja tunnesäätelyllä voidaan edistää yhteisöllistä turvallisuuden tunnetta. Samalla luodaan edellytyksiä luovuudelle, leikkisyydelle, innostuneisuudelle ja motivaatiolle sekä yhdessä oivaltamiselle niin asiakas- ja ohjaussuhteissa, kuin työyhteisön sisäisessä vuorovaiku- tuksessakin. Ihminen hyötyy ennen kaikkea kohottavasta ja kannusta- vasta palautteesta sekä motivaation ruokkimisesta ja innostamisesta, niin kotona, koulussa, opinnoissa kuin työelämässäkin.

## **Lähteet**

- Anttila, E. (toim). 2022. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Luettu 2.1.2024. [URN:NBN:fi-fe20201221101868](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:fi-fe20201221101868)
- Isosävi, S. 2023. Ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymiskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa. Teoksessa: Linner Matikka, J. ja Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lyyra, P. & Parviainen, T. 2019. Mitä sydän näkee? Katsaus interoception merkitykseen ihmisen tiedonkäsittelylle ja hyvinvoinnille. *Psykologia* 54 (05), 323–341.
- Martin, M. & Saariranta, P. 2020. Mielelläni kehossani. Kohti hyväksyvää suhdetta itsen. Helsinki: Kirjapaja.
- Palomäki, K. & Siira, J. 2022. Kehon viisaat viestit. Kuuntele, tiedosta ja voi paremmin. Helsinki: Kirjapaja.
- Sarvela, K. 2020. Traumainformoidun hoidon taustaa. Teoksessa Sarvela, K. ja Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books.
- Sarvela, K. 2023. Traumainformoitu lähestymistapa – Siirtymä oikeuden- mukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa: Linner Matikka, J. ja Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Siljamäki M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40–46.
- Törmi, K. 2023. Piileskelevän liikkeen toiveikkuus. Teoksessa: Linner Matikka, J. ja Hipp, T. Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vänskä, K. 2012. Ohjauksen osaajat – miten he sen tekevät? Terveysalan ohjaajien käsityksiä ohjausosaamisesta. Liikunta- ja terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 132. Väitöskirja.