

Trauman aiheuttamat kiintymyssuhdehäiriöt lapsella ja trauman ylisukupolvisuus

**Lapsen traumaa käsittelevä visuaalinen opas Lahden ensikodin
asiakasperheiden vanhemmille**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2021

Mariella Varonen

Veera Widgren

Tiivistelmä

Tekijät Varonen, Mariella Widgren, Veera	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika Kevät 2021
	Sivumäärä 59 + 60	
Työn nimi Trauman aiheuttamat kiintymyssuhdehäiriöt lapsella ja trauman ylisukupolvisuus Lapsen traumaa käsittelevä visuaalinen opas Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhemmille		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Sirpa Lampinen, Lahden ensikodin johtaja, Lahden ensi -ja turvakoti ry		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhemmille lapsen traumaa käsittelevä visuaalinen opas. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhempien traumatietoisuutta oppaan avulla. Myös oppaan tarkoituksena oli edistää asiakasperheiden traumatietoisuutta visuaalisia menetelmiä hyödyntämällä. Oppaan keskeisiä näkökulmia olivat kiintymyssuhteen vahvistaminen vaikeiden elämäntilanteiden aikana ja trauman ylisukupolvisuus. Traumaa tarkasteltiin oppaassa lapsen trauman näkökulmasta. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas sai nimekseen <i>Lillin mukana kohti uutta polkua</i>. Oppaan toimeksiantajana toimi Lahden ensikoti ry. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka eteni lineaarisen kehitystyön mallin mukaisesti. Oppaan tarpeellisuus, toiveet ja keskeiset näkökulmat selvitettiin Lahden ensikodin henkilöstöltä alkukartoituskysymyksillä. Alkukartoituskysymysten perusteella selvisi, että traumatisoituminen näkyy Lahden ensikodin arjessa ja oppaalle nähtiin olevan tarvetta. Oppaan lopullisessa arvioinnissa käytettiin loppukartoituskysymyksiä. Loppukartoituskysymysten perusteella voidaan päätellä, että opas vastaa toimeksiantajan tarpeita. Loppukartoitusseminaarissa saadun palautteen mukaan opas tuo vaikeita asioita asiakkaille ymmärrettävämpään muotoon. Visuaalisten keinojen koetaan tukevan oppaan tarkoitusta. Opasta voidaan ensikotityöskentelyn lisäksi hyödyntää myös esimerkiksi varhaiskasvatyksiköissä.		
Asiasanat ACE, kiintymyssuhde, lapsen trauma, trauman ylisukupolvisuus, traumatietoisuus,		

Abstract

Author(s) Varonen Mariella Widgren Veera	Type of Publication Bachelor`s thesis	Published Spring 2021
	Number of Pages 59 + 60	
Title of Publication Attachment Disorders Caused By Trauma In Child And The Intergenerational Nature Of Trauma A Visual Booklet Dealing With Childhood Trauma For The Client Families At The Lahti Mother And Child Home Association		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Name, title and organization of the client Sirpa Lampinen, the manager of the Lahti Mother and Child Home Association		
Abstract The goal of the thesis is to create a visual booklet about childhood trauma for client families at the Lahti Mother and Child Home Association (Lahden ensikoti ry). The purpose of the thesis is promote the trauma awareness of customer families with booklet. The purpose of the booklet is to promote the trauma awareness of customer families through the usage of visual methods. The booklet, titled <i>With Lilli Towards New Path</i>, deals with the issue from the perspective of the child. Key points chosen to be included were the methods for strengthening attachment during difficult stages of life and the intergenerational nature of trauma. The thesis is a practical thesis and its compilation followed the linear development model. The needs and wishes of the Lahti Mother and Child Home were first gathered through a series of questions. The booklet was then written in close collaboration with the client. Finally, a survey was used to asses how well the booklet met the set requirements. According to the feedback client feels that the booklet is functional and understandable. In addition client feels that the booklet can increase the trauma awareness of customer families through the usage of visual methods.		
Keywords ACE, attachment, childhood trauma, intergenerational trauma, trauma awareness,		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
2.1	Tarkoitus ja tavoite.....	2
2.2	Toimeksiantajan esittely.....	2
2.3	Toiminnallinen opinnäytetyö	4
3	Kiintymyssuhteet.....	6
3.1	Lapsen kiintymyssuhteet.....	6
3.2	Turvallinen kiintymyssuhde.....	7
3.3	Turvaton-välttelevä kiintymyssuhde	8
3.4	Turvaton-ristiriitainen kiintymyssuhde	9
3.5	Turvaton-jäsentymätön kiintymyssuhde	10
4	Trauma	12
4.1	Traumatisoituminen	12
4.2	Trauman luokittelu	12
5	Trauman ylisukupolvisuus.....	14
5.1	Vaiettujen ja käsittelemättömien ongelmien periytyminen	14
5.2	Trauman ylisukupolvisuuden siirtymisen tyylejä.....	15
5.3	Vanhemman oman trauman vaikutus vanhemmuuteen	16
5.4	Trauman vaikutus vanhemman käytökseen	17
5.5	Ylisukupolvisen trauman ja trauman vaikutuksia lapseen.....	19
6	ACE eli lapsuudenaikaiset haitalliset kokemukset.....	21
6.1	ACE-pisteet	21
6.2	Lapsuuden ajan haitallisten kokemusten terveysvaikutukset	21
7	Opinnäytetyön toteuttaminen	24
7.1	Oppaan tavoitteen täyttymisen tarkastelu	24
7.2	Alkukartoituskysymykset.....	24
7.3	Loppukartoituskysymykset.....	28
7.4	Opinnäytetyöprosessin kuvaus	32
8	Opas trauman ylisukupolvisuudesta vanhemmille.....	38
8.1	Tuotoksen suunnittelu.....	38
8.2	Tuotoksen esittely.....	39
9	Pohdinta	42
9.1	Johtopäätökset ja opinnäytetyön hyödynnettävyys	42
9.2	Jatkokehittämismahdollisuudet	47

9.3 Eettisyys ja luotettavuus	49
Lähteet	52

Liitteet

Liite 1. *Lillin mukana kohti uutta polkua* -opas

Liite 2. Alkukartoituskysymysten ensimmäinen versio

Liite 3. Alkukartoituskysymysten toinen versio

Liite 4. Loppukartoituskysymykset

1 Johdanto

Vanhemman ja lapsen välillä on merkittävä tunneside, jonka perusteella lapsi muodostaa käsityksen itsestään ja muista. Tätä tunnesidettä kutsutaan kiintymyssuhteeksi. (Poijula 2016, 86.) Kiintymyssuhteen muodostuminen alkaa jo lapsen syntymän jälkeen (Ahlström 2015, 185), ja kiintymyssuhteita on olemassa erilaisia ja niihin liittyy niin voimavaroja kuin riskejä (Poijula 2016, 90). Turvallinen kiintymyssuhde on lapsen suotuisan kehityksen kannalta välttämätön (Ellilä 2015, 108). Vanhempi voi kuitenkin olla traumatisoitunut, jolloin hänen traumansa vaikutukset voivat heijastua hänen lapseensa ja siirtyä sukupolvelta toiselle (Troutt 2018, 626). Tästä vanhemman arvaamattomasta huolenpidosta johtuen lapselle voi tulla turvaton kiintymyssuhde (Dahlen 2020, 54).

Lapsilla on todettu olevan suurempi vakavan traumatisoitumisen riski kuin muihin ikäryhmiin kuuluvilla, ja lasten traumatisoituminen on niin yleistä, että sitä voidaan pitää miltei normatiivisena (Poijula 2016, 36–37). Lapsen ensimmäisen elinvuoden aikainen läheisyyden puute voi vaurioittaa lapsen aivoja, mutta nykytutkimusten perusteella fyysisellä ja henkiselä kontaktilla voidaan korjata näitä vahinkoja. Traumatisoituneiden lasten tarpeisiin liittyvälle tiedolle onkin suuri kysyntä, sillä lasten kokema tuska herättää voimakkaita tunteita aikuisissa. (Hedrenius & Johansson 2016, 22, 115.) ACE (Adverse Childhood Experiences) kertoo lapsuudenaikaisista haitallisista kokemuksista, ja ACE-pisteet on työkalu, jolla haitallisia kokemuksia ja niiden vaikutuksia on tutkittu (Troutt 2018, 610-611).

Lahden ensikodin asiakkaiden ongelmat ovat usein moninaisia ja ylisukupolvisia (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2021, 16). Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena olikin luoda Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhemmille lapsen traumaa käsittelevä visuaalinen opas ja tarkoituksena oli lisätä vanhempien traumatietoisuutta oppaan avulla. Idea tuotoksesta lähti käytännön työn tarpeista. Oppaan toteutuksessa on huomioitu Lahden ensikodin henkilöstön toiveet, jotka on kartoitettu alku- ja loppukartoituskysymyksillä. Lineaarista mallia noudattavan toiminnallisen opinnäytetyön konkreettinen tuotos on *Lillin mukana kohti uutta polkua* -opas. Oppaan näkökulmana on lapsen trauma. Opasta sekä opinnäytetyötä rajaavia käsitteitä ovat trauman ylisukupolvisuus sekä vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde ja siinä olevat mahdolliset häiriöt. Opas tarjoaa asiakasperheille neuvoja vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen vahvistamiseen ja tukee asiakkaiden itsenäisten selviytymiskeinojen muodostumista. Lisäämällä asiakkaiden ymmärrystä turvallisen kiintymyssuhteen merkityksestä sekä taakkasiirtymän riskeistä voidaankin pyrkiä ennaltaehkäisemään varhaisessa vaiheessa trauman ylisukupolvista kierrettä osana ensikotityöskentelyä, sillä Poijulan (2016, 224), mukaan psykoedukaation kautta omien haasteiden ymmärtäminen auttaa traumatoipujaa havaitsemaan trauman vaikutukset itseensä sekä muihin ihmisiin.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhemmille lapsen traumaa käsittelevä visuaalinen opas. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä Lahden ensikodin vanhempien traumatietoisuutta oppaan avulla. Oppaan toteutuksessa huomioitiin opinnäytetyön toimeksiantajan Lahden ensikodin tarpeet ja hyödynnettiin heidän ammatillista näkemystään. *Lillin mukana kohti uutta polkua* -oppaan (liite 1) tavoitteena oli olla helpolukuinen ja selkeä, jotta esimerkiksi eri kulttuuritaustoista tulevat vanhemmat pystyvät sitä hyödyntämään.

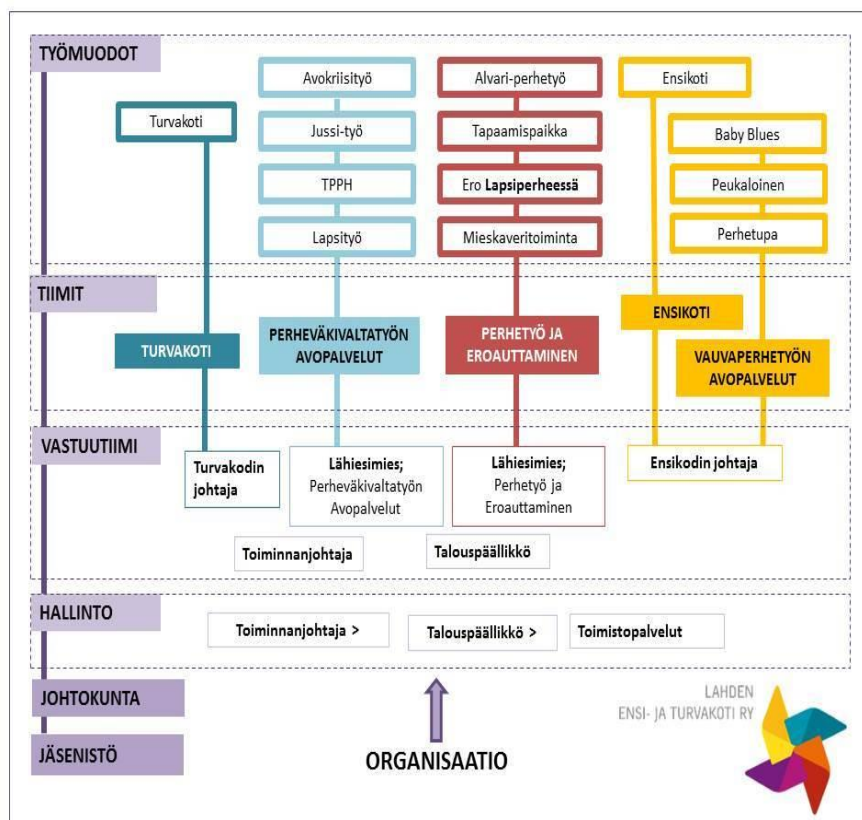
Aiheeseen ja oppaan kohderyhmän valintaan vaikutti Lahden ensikodin työntekijöiden lisäkoulutukset ja asiakasryhmän tarpeet. Lahden ensikodin henkilöstö osallistui opinnäytetyöprosessin aikana Traumaterapiakeskuksen järjestämään vuoden mittaiseen kriisi- ja traumatyön koulutukseen (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2021, 18), minkä takia he rajautuivat pois oppaan kohderyhmästä. Ensikodin asiakkaiden vaikeuksien kasautuneisuus ja ylisukupolvisuus (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2021) tuki myös Lahden ensikodille tehdyn oppaan rajausta ja aiheen tärkeyttä. Lisäksi Lahden ensi- ja turvakoti ry:n yksi tulostavoitteista on ollut ylisukupolvisen huono-osaisuuden katkaiseminen tuloksellisesti (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2021), mikä tuki oppaan ja opinnäytetyön tarpeellisuutta ja aiheen rajausta.

Oppaaseen oli tarkoitus tuoda myös varhaiskasvatuksen ja lapsen trauman näkökulmaa, minkä vuoksi lapsen kokema trauma valikoitui keskeiseksi näkökulmaksi. Aihe on tärkeä varhaiskasvatuksen ja lastensuojelun näkökulmasta, sillä pienten lasten oloihin vaikutetaan usein vanhempien kautta. Aiheen tärkeyttä korosti varhaiskasvatuksessa esimerkiksi lastensuojelun kanssa tehtävä yhteistyö (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 35), sillä tämä tarkoittaa sitä, että varhaiskasvatuksessa kohdataan traumatisoituneitakin perheitä. Opinnäytetyön aihe myös on ajankohtainen muun muassa hanketoiminnassa, ja LAB-ammattikorkeakoulun hankkeen *Vakautta varhaiskasvatukseen* (LAB University of Applied sciences 2021) mukaan varhaiskasvatuksen työntekijöiden tunnekasvatuksen ja traumatietoisuuden lisääminen on tärkeää. Lahden ensikodille tehdystä oppaasta tehtiin sellainen, että sitä voidaan käyttää myös varhaiskasvatuksessa tukimateriaalina vanhempien ja lasten kanssa, esimerkiksi varhaiskasvatuskeskusteluissa.

2.2 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Lahden ensikodin kanssa. Kyseinen toimintayksikkö sijaitsee Launeen kaupunginosassa ja on Lahden ensi- ja turvakoti ry:n organisaation yksi

palvelumuodoista (kuvio 1). Organisaatio tarjoaa niin vauvaperhetyötä ja vauvalähtöistä päihdekuntoutusta kuin perheväkivaltatyötä, turvallisuustyötä sekä lapsiperheiden avopalveluita. Yhdistys tarjoaa myös vapaaehtoistyön tekemiselle ja vertaistuen saamiselle kentän. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2021, 3.)



Kuvio 1. Organisaatiorakenne (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2017)

Ensikodissa vauvaperheet voivat saada ympärivuorokautista tukea ja vauva saa kasvuymmpäristön, jossa hänen tarpeensa huomataan. Ensikodin toiminnassa painottuu vanhemman ja lapsen välisen suhteen tukeminen, mikä tarkoittaa, että vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta vahvistetaan. Ensikodin toiminnassa painottuu myös arkielämän ja vauvanhoitotaitojen opettelu: vanhempia tuetaan vauvan hyvässä hoitamisessa. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2018, 49.)

Ensikotityöskentely on tiivistä. Asiakkaiden ensikotijakson alkamisen syynä voi olla, esimerkiksi vanhempien mielenterveyshäiriöt, päihdekokemukset, puutteellinen tukiverkosto, väkivaltakokemukset, vanhempien henkinen uupumus, perheessä oleva traumaattinen kriisi tai vaikea elämänvaihe. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2020, 16.) Perheellä ei kuitenkaan voi

olla akuuttia päihde- tai mielenterveysongelmaa Lahden ensikotijakson aikana (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2018, 44).

Perheet tulevat ensikodin asiakkaiksi sosiaalitoimen kautta (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2021, 16). Yhteydenoton ensikotiin voi kuitenkin tehdä niin perheen lähiomainen kuin perhe itse tai jokin ammattilaitaho, kuten neuvola (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2018, 48). Ensikotiin tullaan yleensä suunnitelmallisesti ja ensikotiin voi tulla asiakkaaksi jo odotusaikana tai vasta vauvan syntymän jälkeen. Raskauden aikana alkaneessa asiakkuudessa vahvistetaan vanhemman ja syntymättömän lapsen välistä suhdetta. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2021, 16.)

Ensikodissa perheillä on omatyöntekijät, jotka auttavat perhettä saavuttamaan kuntoutusjakson tavoitteet. Kaikki ensikodin työntekijät ovat perheiden käytettävissä, mutta omatyöntekijät tutustuvat perheen tilanteeseen ja historiaan yksityiskohtaisemmin, osallistuvat esimerkiksi yhteistyöneuvotteluun ja pitävät omatyöntekijäkeskusteluja perheen kanssa. Omatyöntekijät voivat osallistua tarvittaessa myös esimerkiksi lääkärikäynneille ja omatyöntekijät ovat myös tarvittaessa yhteydessä perheen muuhun tukiverkoston. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2018, 49.)

Ensikodissa on suuret yhteiset tilat, joissa perheet ja työntekijät viettävät aikaa keskenään. Näissä yhteisissä tiloissa perheet keskustelevat niin toistensa kanssa kuin työntekijöiden kanssa, esimerkiksi lapsen hoitoon liittyvistä asioista. Ensikodissa lapsia hoidetaan yhdessä työntekijöiden kanssa, mutta vanhempia ohjataan ja tuetaan omatoimijuuteen vähitellen jakson aikana. Sekä työntekijät että vanhemmat seuraavat, että lapsen hoito toteutuu hyvänä ja lapsen tarpeisiin vastataan oikea-aikaisesti. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2018, 49.) Lisäksi ensikodilla ohjataan perheitä noudattamaan vauvaperheelle sopivaa vuorokausirytmiä (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2021, 17).

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Toiminnallisen opinnäytetyön valitsemiseen vaikutti useampi tekijä. Opinnäytetyöllä haluttiin alusta alkaen lisätä Ensikodin työntekijöiden tai asiakasperheiden vanhempien traumatietoisuutta. Traumaan liittyvää tietoa on kuitenkin suhteellisen paljon saatavilla, joten opinnäytetyön tarkoituksena ei ollut tuottaa uutta tietoa traumaan liittyen, vaan tuoda olemassa oleva tieto ensikodin työntekijöiden tai asiakasperheiden vanhempien saataville. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi opas tai ohjelehtinen, joka on suunnattu tietylle kohderyhmälle osaksi käytännön työtä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9), ja tämän toiminnallisen opinnäytetyön prosessissa syntyi lapsen

traumaa käsittelevä visuaalinen opas, joka tuo traumaan liittyvää tietoa Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhempien saataville.

Toiminnallisen opinnäytetyön tärkein toimija ei ole tutkimuksellisen opinnäytetyön tyyliin opiskelija itse, vaan toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen tarvitaan toimeksiantajan kanssa tehtävää yhteistyötä (Salonen 2013a, 6). Tämä sopi Lahden ensikodille tehtävän opinnäytetyön tarkoitukseen, sillä jos haluaa lisätä asiakaskunnan traumatietoisuutta, tulee olla dialogissa työelämäkumppanin kanssa, koska työelämäkumppani tietää asiakaskuntaansa liittyvät erityisyydet ja mitä erilaisia asioita opinnäytetyöntekijöiden tulee ottaa huomioon. Toimeksiantaja arvioi tuotosta prosessin aikana varhaisessa vaiheessa ja opiskelija muokkaa tuotosta toimeksiantajan toiveiden mukaisesti (Salonen 2013a, 6). Dialogin ja palautteen avulla Lahden ensikodille tarkoitetusta oppaasta saatiin luotua heidän toiveidensa mukainen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee käyttää opinnäytetyön aiheen kannalta oleellista kirjallisuutta ja opinnäytetyön tulee perustua keskeisiin käsitteisiin (Salonen 2013a, 12). Opinnäytetyötä tehdessä tehtiin monipuolista tiedonhakua ja käytettiin niin ulkomaalaisia tutkimuksia kuin suomenkielistä kirjallisuutta. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tulee olla uutuusarvoa ja tuloksen tulee olla toimeksiantajalle hyödyksi (Salonen 2013a, 19). Oppaasta pyrittiin tekemään käytännönläheinen ja uudenlainen. Näiden tavoitteiden toteutumisessa auttoi Lahden ensikodilta saatu palaute suunnitteluvaiheessa. Oppaan ainutkertaisuudesta huolehdittiin muun muassa, sillä että oppaaseen suunniteltiin visuaalinen hahmo, joka johdattelee lukijan aiheeseen.

3 Kiintymyssuhteet

3.1 Lapsen kiintymyssuhteet

Heikkisen-Peltosen (2015, 205) mukaan lapsella on luonnostaan sisäsyntyinen ominaisuus kiintyä hoivaajaansa, mitä voidaan selittää aivojen neurobiologisella toiminnalla, ja jo syntymästään lähtien kehittymättömän vauvan eloon jäämisen mahdollisuudet ovat sidoksissa häntä hoivaavaan henkilöön. Ahlströmin (2015, 186) mukaan vauva valmistautuu heti synnyttyään keskinäiseen vuorovaikutukseen vanhempansa kanssa, ja ensimmäiseksi vauva pyrkiikin kiintymään hoitajaansa ja etsii samalla huolenpitoa. Ubban ja Cahillin (2014, 273) esille tuoma näkökulma siitä, että vauvat alkavat kahden kuukauden ikäisenä jo etsiä aktiivisesti vuorovaikutusta, tukee tätä käsitystä vauvan vuorovaikutushakuisuudesta. Pires de Almeida, Sá, Cunha & Pires (2013, 371) toteavat, että tutkimusten mukaan kuitenkin perheväkivaltaa kokeneilla naisilla on riski kiintyä huonommin raskauden aikana sikiöön kuin niillä naisilla, jotka eivät ole kokeneet perheväkivaltaa.

Ubba ja Cahill (2014, 208) kertovat, että tätä lapsen käyttäytymistä kutsutaan kiintymyssuhdeteorian mukaan kiintymyskäyttäytymiseksi, mikä tarkoittaa sitä, että lapsi etsii kiintymyshahmoltaan turvaa uhkaavassa tilanteessa. Hedrenius ja Johansson (2016, 121) tuovatkin esille, että kiintymyssuhteen muodostumisen tavoitteena on varjella yksilöitä ja edistää selviytymiskykyä eriasteisia vaaroja kokiessa. Rusasen (2011, 27) mukaan lapsen edullinen kehitys onkin riippuvainen siitä, että tärkeät henkilöt ovat yhtäjaksoisesti läsnä ja ovat osa lapsen päivittäistä arkea. Kiintymyssuhdeteorian perusteella lapsi kiinnittyykin niihin aikuisiin, jotka huolehtivat hänestä ja joiden hoiva täyttää tarkoin määrätyt reunaehdot. Kiintymys kuvaakin tunnesidettä, jonka lapsi muodostaa siihen yksilöön, jota hän pitää turvallisimpana. Tämä kiintymys ilmenee etenkin turvattomissa tilanteissa.

Heikkinen-Peltosen (2015, 206) mukaan jo lapsuudessa omaksutut kiintymyssuhdemallit vaikuttavat läpi yksilön elämänkaaren siihen, miten hän suhtautuu läheisiin ihmisiin. Paimion (2015, 267) mukaan kiintymyssuhdemallit pysyvätkin aikuisuuteen saakka vakinaisena ja laajentuvat myös muihin ihmissuhteisiin. Poijula (2016, 89) ja Palu (2015, 217) tuovat puolestaan esille näkökulman siitä, kuinka varhainen kiintymyssuhdemalli on jokseenkin vakinainen, koska lapsuudessa koetut kuormittavat tilanteet tallentuvat aivorungon alkeelliselle alueelle, josta ne eivät helposti muutu, vaan vaikuttavat uhkaavissa tilanteissa helposti ihmisen käytökseen. Poijula (2016, 86) tuo kuitenkin esille sen, että lapsen kasvaessa voi kiintymyssuhdekin muuttua.

Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriat tuo ilmi, että lapsen turvallisuuden tunne perustuu kiintymyssuhteen laatuun ja hoivaan (Knafo, Murphy, Steele & Steele 2018, 1370). Tutkimuksissa

esiin tulleet näkemykset tukevat tätä tietoa ja tuova esille kiintymyssuhteen hoivan laadun suuren merkityksen. Kiintymyssuhteissa olevia yksilöllisiä eroja on tutkittu muun muassa kaksos- ja adoptiotutkimuksilla sekä lapsen temperamentin ja kiintymyssuhteen päällekkäisyyttä tutkivilla meta-analyyseillä. Näissä tutkimuksissa saatujen tulosten perusteella geneeill ja lapsen ominaisuuksilla ei ole juurikaan vaikutusta lapsen ja äidin kiintymyssuhteen laadulle. Pikemminkin hoitoympäristössä saadulla hoidolla on merkitystä. Oleellista on vanhempien tarjoama herkkä hoito, joka sisältää vauvan esille tuomien tarpeiden tunnistamisen, täsmällisen tulkinnan ja niihin vastaamisen asianmukaisella tavalla. (Groh, Propper, Mills-Koonce, Moore, Calkins, Cox & Mills-Koonce 2019, 489.)

Giudicen (2008, 370) mukaan kiintymyssuhdeteorian merkittävin saavutus oli kuitenkin havainto siitä, että varhaislapsista huolehtivat henkilösuhteet voidaan luokitella rajoitettuun määrään tyyplejä: turvalliseen malliin, kahteen epävarmaan malliin ja järjestymättömään malliin. Ahlström (2015, 188) tuo esille näkökulman, jonka mukaan turvattomasti kiintyneen lapsen kyky kiinnittyä ei ole kuitenkaan heikompi verrattessa turvallisesti kiintyneeseen lapseen. Lapsi kiinnittyykin hoivaajaansa joka tapauksessa, oli vuorovaikutus turvallista tai turvatonta.

3.2 Turvallinen kiintymyssuhde

Hughesin (2011, 27) mukaan pohdittaessa kiintymyssuhteeseen keskittyvää vanhemmuutta on keskeistä kiinnittää huomioita turvallisuuden merkitykseen lapsen kehityksessä, ja Ellilän (2015, 108) mukaan lapsen ja vanhemman välinen turvallinen kiintymyssuhde on myönteisen kehityksen kannalta välttämätön edellytys. Ahlström (2015, 187) korostaa, että pohja turvalliselle kiintymyssuhteelle luodaan jo varhaislapsuudessa ensimmäisen elinvuoden aikana. Wenneberg (2010) toteaaakin, että tutkimuksen avulla on saatu selville, että noin 60–70 prosenttia väestöstä on turvallisesti kiinnittyneitä vähintään toiseen vanhempaansa (Ahlström 2015, 187), ja Hughesin (2011, 21) mukaan arvioltaan kaksi kolmasosaa lapsista on turvallisesti kiintyneitä.

Turvallisen kiintymyksen ymmärretään johtuvan siitä, että lapsi altistuu varhaisessa lapsuudessaan johdonmukaiselle, reagoivalle ja herkälle hoidolle (Trub, Quinlan, Starks & Rosenthal 2017, 703). Turvallisesti kiintyneet lapset uskaltavat pyytää apua, ja hoitaja reagoi nopeasti näihin lapsen pyyntöihin. Hoitaja on siis tällaisessa kiintymyksessä lämmin ja herkkä, mutta ei liian hallitseva. (Giudice 2008, 374.) Tällä tavalla kiintyneen lapsen vanhempi kykenee myös olemaan riittävän alttiina lapsensa viesteille ja on tunnetasolla läsnä (Ahlström 2015, 187-188). Lapsen turvallinen kiintyminen liittyykin siihen, että hänen äitinsä tarjoaa hänelle turvallista perustukea. Äidin herkkyyys reagoida lapsen pyyntöihin voi kuitenkin

vaihdella erilaisten syiden takia, mikä voi muuttaa lapsen turvallisen kiintymyssuhteen laatua. (Vaughn 2018, 155-156.)

Ubba ja Cahill (2014, 208) korostavat, että turvallisesti kiintyneet lapset pitävät heidän hoivaajiaan avuliaina ja reagoivina ja lisäksi näillä lapsilla on positiivinen minäkuva. Poijulan (2016, 91) mukaan turvallisesti kiintynyt lapsi olettaakin, että toiset ihmiset ovat hyvántahoisia. Ubba ja Cahill (2014, 208) puolestaan toteavat, että turvallisesti kiintyneet lapset lähestyvät maailmaa luottavaisin mielin, ja Ahlströmin (2015, 187-188) mukaan nämä lapset tietävät, että heidän vanhempansa suojelevat heitä vaaroilta. Lisäksi Poijulan (2016, 87-88) mukaan pieni vauva tarvitsee tässä vaiheessa äitinsä läsnäoloa, mutta isompi lapsi ymmärtää äidin olevan saatavilla, vaikka äiti ei olisi vieressä.

Trubin ym. (2017, 703) mukaan tutkimuksissa on useita kertoja havaittu, että turvallinen kiintyminen tarjoaa monenlaisia etuja yksilölle läpi hänen elämänsä. Erityisesti kyseisen kiintymysmuodon on todettu ehkäisevän lapsuuden aikaisten negatiivisten kokemusten psykologisia vaikutuksia, tarjoavan suojaa mielenterveysongelmilta ja edistävän hyviä sosiaalisia taitoja ja selviytymismekanismeja. Poijula (2016, 89) tuo esille kuitenkin sen näkökulman, että turvallisesti kiintyneestä lapsesta voi tulla turvattomasti kiintynyt esimerkiksi, jos perhe kohtaa taloudellisia ongelmia tai menetyksiä. Myös lapsen traumatisoituminen ja lapsen kokema stressi ovat riskitekijöitä lapsen turvattomalle kiintymiselle, kun taas esimerkiksi vanhemman psykoterapia ja tilanteen paraneminen voivat muuttaa lapsen kiintymyssuhdetta turvallisempaan. Lisäksi Hughesin (2011, 217) mukaan vanhemman oman kiintymyshistorian tulisi olla kunnossa, jotta hän voi vastata lapsensa vaativiin tarpeisiin.

3.3 Turvaton-välttelevä kiintymyssuhde

Välttelevä kiintymyssuhde on yksi turvattomien kiintymyssuhteiden muodosta. Tällainen kiintymyssuhde voi muodostua, kun lapsi ei voi luottaa siihen, että hänen vanhempansa pystyy vastaanottamaan hänen kielteisiä tunteitaan. (Dahlen 2020, 56.) Ne vauvat, jotka eivät kiinnitä huomiota kiintymyshahmoonsa tai välttävät kiintymyshahmoa tämän palatessa luokitellaan tällä tavalla kiintyneiksi (Groh ym. 2019, 490). Välttelevästi kiintynyt lapsi ratkaiseekin ahdistusta itsekseen, esimerkiksi vetäytymällä katsomaan televisiota tai kieltämällä ahdistavan tapahtuman. Lisäksi lapsen vuorovaikutus voi olla minimaalista ja tehontonta, kun hän kohtaa uhkaavan tilanteen. (Giudice 2008, 373.)

Välttelevästi kiintyneen lapsen lapsuudessa hoitoa ei ole tai hoitajat ovat kylmiä ja hylkääviä (Giudice 2008, 373). Näiden lasten äidit torjuvat toistuvasti lapsen yritykset hakeutua heidän läheisyyteensä esimerkiksi perääntymällä loitommaksi tai siirtämällä lapsen pois päin (Ainsworth ym. 1978, Ellilän 2015, 109 mukaan), ja he päästävät lapsensa lähelleen

ainoastaan omiin ehtoihinsa perustuen (Ellilä 2015, 109). Välttelevästi kiintyneiden lasten vanhemmat hoitavatkin lasta emotionaalisella tasolla etäisesti. Tällöin lapsi ei saa muodostettua katsekontaktia vanhempaansa tai pääse esimerkiksi fyysiseen läheisyyteen, kuten vanhemman syliin omien tarpeidensa mukaisesti. (Dickerson ym. 2003, Rusasen 2011, 65-66 mukaan.) Lisäksi vanhempi voi tukeutua avun tarpeessa lapseensa, jonka vuoksi lapsen tarpeet ovat vaarassa jäädä kokonaan taka-alalle (Hautamäki ym. 2011, Heikkinen-Peltosen 2015, 207-208 mukaan).

Ahlström (2015, 188) toteaa, että välttelevästi kiinnittynyt lapsi voi kehittää toimintatavan, jolla hän ilmaisee pärjäävänsä ilman hoivaajaa ja välttelee kontaktia. Tällä tavalla lapsi ennakoi hylkäämisestä johtuvaa kipua, mutta saattaa menettää taidon luoda emotionaalisia vuorovaikutussuhteita. Dahlenin (2020, 56-57) mukaan välttelevästi kiintynyt lapsi mallintaakin aikuisen tapaa reagoida tunteisiin ja yrittää vastata takaisin aikuisen hyväksymillä tunteilla. Koska välttelevästi kiintyneen lapsen vanhempi ei kykene vastaamaan kielteisiin tunteisiin, ei lapsi näitä tunteita ilmaise. Tämän vuoksi lapsi opettelee säilömään nämä tunteet sisälleen eivätkä lapsen todelliset tunteet tule esille. Tämä vaikutus voi näkyä yksilössä vielä aikuisenakin esimerkiksi hänen kyvyttömyytensä ottaa vastaan omien lastensa tunteita.

3.4 Turvaton-ristiriitainen kiintymyssuhde

Tilastollisesti länsimaista löytyy 5–15 prosenttia lapsia, jotka ovat turvattomasti kiintyneitä (Wenneberg, 2010 & Broberg 2006, Ahlströmin 2015, 188 mukaan). Ristiriitainen kiintymys johtuu siitä, että vanhempi ei ole auttanut lasta selviämään ahdistuksesta, vaan on lisännyt tai jopa aiheuttanut sitä omalla käytöksellään (Giudice 2008, 373). Ristiriitaisesti kiintyneiksi luokitellaan ne vauvat, jotka etsivät vanhempaansa tämän ollessa poissa ja suhtautuvat vihaisesti jälleennäkemisen yhteydessä (Groh ym. 2019, 490).

Dahlen (2020, 57-58) selittää tätä ilmiötä toteamalla, että ristiriitaisesti kiintyneen lapsen vanhemman tunnereaktiot tilanteisiin ovat äärimmäisiä ja epäjohdonmukaisia. Vanhempi on välillä läsnä ja huomaa lapsen tarpeet, mutta muuttuu yllättäen poissaolevaksi eikä kuule tai näe lastansa. Lapsi hämmentyy tästä vanhemman ristiriitaisesta käytöksestä. Ahlström (2015, 188) tuo esille, että vanhemman käytöksen vaihtelevuus on lapselle erityisen ahdistavaa, jos vanhemman käytöksen vaihtelevuus ei tapahdu lapsen tarpeiden mukaisesti.

Kun vanhemman reagointi on odottamatonta, lapsen tunteet voivat vaihdella kielteisestä myönteiseen. Tämän vuoksi lapsi voi esimerkiksi oppia, että hän saa vanhempiansa huomion riitojen kautta, mikä näkyy tunteiden suurenteluna. Tästä johtuen lapset ovat tottuneet kohdistamaan vanhempansa huomion itseensä konfliktien välityksellä. (Bureau ym. 2006;

Cyr ym. 2008; Moss ym. 2006, Rusasen 2011, 68 mukaan.) Lapset voivat luoda jatkuvasti uusia konflikteja, sillä he yrittävät saada kaikilla mahdollisilla keinoilla vanhempansa huomion (Dahlen 2020, 58). Tämä voi näkyä lasten käytöksessä esimerkiksi niin, että he osoittavat usein ahdistuksen uusia elementtejä vanhan ratketessa. Lapset voivat hakea vanhempansa huomiota esimerkiksi niin, että he kertovat heidän päänsä olevan kipeä, jos he ovat juuri saaneet vanhemmalta apua esimerkiksi jalassa olevaan kipuun. (Giudice 2008, 373.) He voivat myös roikkua vanhemmassaan kiinni ja vaatia itkullansa vanhempansa huomiota (Dahlen 2020, 58). Tämä lapsen käytös johtuu siitä, että välttelevästi kiintyneet lapset saavat vanhemman mielenkiinnon ainoastaan satunnaisesti, mikä takia he ovat joutuneet kehittämään hätätilanteita varten oman äärimmäisen kommunikointistrategiansa (Bureau ym. 2004, Rusanen 2011, 68 mukaan).

3.5 Turvaton-jäsentymätön kiintymyssuhde

Jäsentymätön kiintymyssuhde kertoo, että kasvuympäristön haitallisuuden vuoksi lapsi ei ole löytänyt tarkoituksenmukaista kiintymyssuhdemallia (Heikkinen-Peltonen 2015, 208). Tämä kiintymysmalli on siis seurausta lapsuudessa koetusta laiminlyönnistä ja traumasta (Ellilä 2015, 110). Jäsentymättömän kiintymyssuhteen voi aiheuttaa myös vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa oleva pelko, mutta myös traumatisoituneiden vanhempien vauvojen on todettu olevan jäsentymättömästi kiintyneitä (Schuengel, Van Ijzendoorn, Bakermans-kranenburg & Blom 1998, 277).

Hughes (2011, 21-22) tuo esille, että jäsentymättömästi kiintyneet lapset eivät pysty luottamaan itseensä eivätkä vanhempaansa. Tämä johtuu Dahlenin (2020, 59) mukaan siitä, että jäsentymättömästi kiintyneiden lasten vanhemmat eivät kykene vastaamaan edes lapsen perustarpeisiin. Lapsi pitää vanhempiaan ja kotinsa ilmapiiriä turvattomina. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi päihdeperheessä, jossa vanhempi voi välillä vastata lapsen tarpeisiin, olla lasta kohtaa aggressiivinen sekä sammuneena olla reagoimatta lapsen käytökseen.

Ne vauvat, jotka käyttäytyvät hetkellisesti erittäin epänormaalisti, kuten pelokkaasti ja hämmentyneesti hoitajaansa kohtaan, luokitellaan jäsentymättömästi kiintyneiksi. Heidän kiintymysstrategiansa "hajoaa" tällaisessa tilanteessa. (Groh ym. 2019, 490.) Giudice (2008, 374) kuvaa tätä kiintymysstrategian hajoamista toteamalla, että tällä tavalla kiintyneillä on epäjohdonmukainen kiintymysstrategia ja se on tehoton silloin, kun yksilöt koittavat rauhoittua ahdistavassa tilanteessa. Heiltä voi myös puuttua kokonaan kiintymysstrategia tai nämä strategiat voivat vaihdella keskenään nopeasti. Lisäksi jäsentymättömästi kiintyneiden käytökselle on ominaista erilaiset "hairahdukset", kuten jäätyminen, transsin kaltaiset tilat ja tekemisen keskeytyminen. Annie Yoonin, Kelson, Lockin ja Lyons-Ruthin (2014, 496) toteamuksen mukaan jäsentymättömästi kiintyneiden lasten vanhempien voi olla vaikea

sitoutua olemaan vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa jälleennäkemisen tilanteissa, mikä vahvistaa lapsen hämmentynyttä käytöstä.

Tutkimuksissa ei ole juurikaan tutkittu sitä, miten jäsentymättömästi kiintyneen lapsen ja hänen häiriintyneen vanhempansa antama hoito vaikuttaa äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. On kuitenkin tutkittu, että vaikka lapsi olisi jäsentymättömästi kiintynyt vanhempaansa, hän reagoi äitinsä vuorovaikutustarjouksiin yhtä todennäköisesti kuin muulla tavalla kiintyneet. Tämä tulos tukee käsitystä siitä, että lapsella on sisäsyntyinen taipumus olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lisäksi on todettu, että lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen syntymiseen vaikuttaa enemmän vanhemman pyrkimykset aloittaa tätä vuorovaikutusta. Se, miksi esimerkiksi jäsentymätön kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen selittyy esimerkiksi, sillä että nämä jäsentymättömien lasten vanhemmat ovat stressaantuneita ja pyrkivät olemaan vähemmän yhteydessä lapseensa. Lapsi voi myös kokea vuorovaikutuksen vaikeana ja lakata kiinnittämästä huomiota äitinsä vuorovaikutusyriityksiin. (Annie Yoon ym. 2014, 495.)

4 Trauma

4.1 Traumatisoituminen

Trauman aiheuttaa tapahtuma, joka on hallitsematon ja sen kohdanneen ihmisen henkisille voimavaroille liian valtava (Hedrenius & Johansson 2016, 27). Tällaisia traumaattisia tilanteita tapahtuu vuosittain ja niitä ovat esimerkiksi erilaiset tapahtumat, joihin voi liittyä väkivaltaa, hyväksikäyttöä tai laiminlyöntiä. Traumatisoivat tilanteet voivat aiheuttaa ihmisessä esimerkiksi psyykkisiä ja fyysisiä haittoja. (Troutt 2018, 603.) Traumatisoitumiseen tarvitaan äärimmäisen stressaavan kokemuksen lisäksi erittäin voimakkaita tunteita ja ihminen, jolla on tietynlainen kapasiteetti, sillä traumatisoitumisessa yksilön sen hetkinen integraatiokyky ja mahdollisesti haitalliset ympäristön vaikutukset joutuvat traumaattisessa tilanteessa epäsuhtaan. Kaikki ihmiset eivät tämän takia traumatisoidu samoista tilanteista. (van der Hart ym. 2009, Ellilän 2015, 99 mukaan.) Traumoiksi henkilöillä muodostuvat sellaiset affektitulvat, jotka ovat niin voimakkaita, että ne saavat ihmisen lamaantumaan ja hajottavat mahdollisesti ihmisen psyykeen (Ellilä 2015, 100). Ne voivat aiheuttaa ihmiselle myös ylitsepääsemätöntä voimattomuutta ja avuttomuutta (Wieland 2011, Palun 2015, 217 mukaan).

Hedreniuksen ja Johanssonin (2016, 27) mukaan siihen, että vaikuttaako jokin tilanne ihmiseen traumaattisesti liittyy esimerkiksi yksilön sen hetkiset ominaisuudet ja menneisyyden kokemukset. Ahlström (2015, 185) puolestaan korostaa, että riski traumatisoitumiselle on sitä suurempi mitä läheisempi suhde uhrilla on tilanteen aiheuttajaan. Trouttin (2018, 603, 614-616) mukaan psykologiset reaktiot traumaan eivät ole ihmisillä itselläänkään keskenään samanlaisia, vaan ne ovat muuttuvia. Traumareaktiot kuvastavatkin sitä, miten ihminen on kehittynyt psyykkisesti ja fyysisesti vastaamaan selvästi haitallisiin ughiin ja olosuhteisiin.

Troutt (2018, 614-616) pitää mahdollisena, että trauman vaikutukset eivät ulotu vain trauman kokijan elämään. Lisäksi Poijulan (2016, 43) mukaan ihmiset voivat traumatisoitua ollessaan itse osallisina tapahtumaan, mutta he voivat traumatisoitua myös ”välimatkan päästä”. Ihminen voi traumatisoitua, vaikka hän ei olisi ollut osallisena tapahtumaan eikä olisi nähnyt tilannetta. Traumatisoivan tilanteen tulee tällöin olla ihmiselle jollakin tasolla henkilökohtainen. Etenkin lapset saattavat traumatisoitua välimatkan päästä samasta tilanteesta jopa useaan kertaan.

4.2 Trauman luokittelu

Troutt (2018, 632) tuo esille, että tutkijat ovat erotelleet toisistaan kahdenlaisia traumatyyppäjä. Ensimmäisen tyyppin trauma viittaa sellaiseen traumaan, joka aiheutuu

kertaluonteisesta tilanteesta, joka on selkeä ja vaarallinen kokemus. Poijula (2016, 39) ja Troutt (2018, 602) toteavat, että kertaluontoisia ja lyhytaikaisia traumaattisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi väkivallan kokeminen, vakava loukkaantuminen tai vaikean diagnoosin saaminen.

Toisen tyyppin trauman aiheuttaa sellaiset tilanteet, jotka ovat kroonisia ja kestävät pitkään (Trout 2018, 632; Palosaari 2015, 23). Tällä tavalla traumatisoituneen ihmisen jokapäiväiseen elämään kuuluvat vastoinkäymiset ja krooninen stressi (Troutt 2018, 632). Toisen tyyppin trauman voi aiheuttaa esimerkiksi pitkään kestänyt kaltoinkohtelu, pitkään jatkunut tarpeiden tyydyttämättä jättäminen tai kiintymyssuhdevaurio. Tällaisen trauman taustalla ei ole yhtäkin onnettomuus, vaan pitkälinen traumatisoiva prosessi, ja tällöin kyseessä voi olla dissosiativinen häiriö. (Palosaari 2015, 23.)

Hedrenius ja Johansson (2016, 27) kuitenkin painottavat, että traumaattisia tilanteita yhdistää niiden keskiössä oleva kauhun ja avuttomuuden tunteet, jotka laskevat ihmisen kokemusta hänen turvallisuudestaan ja saavat ihmisen kritisoimaan ihmissuhteitansa. Poijulan (2016, 39) mukaan traumaattiset kokemukset vaikuttavat ihmisen turvallisuuden tunteeeseen alentavasti, koska nämä kokemukset ovat niin äärimmäisiä. Näiden asioiden takia ihmiselle voi tulla tunne siitä, ettei hän hallitse hänen elämäänsä ja ettei hänen elämänsä enää jatku.

5 Trauman ylisukupolvisuus

5.1 Vaiettujen ja käsittelemättömien ongelmien periytyminen

Traumasta toipuminen kestää kauan ja on usein epätäydellinen prosessi (Agarwal, Muneer, Asim, Awad, Afzal, Al-Thani, Alhassan, Mollazehi & El-Menyar 2020, 3). Traumatisoituminen ei vaikuta vain traumatisoituneen elämään, vaan trauma vaikuttaa myös yksilön läheisiin usealla eri tavalla. Nämä trauman vaikutukset voivat siirtyä myös sukupolvelta toiselle, esimerkiksi hyväksikäytön, laiminlyönnin ja väkivallan kautta. (Troutt 2018, 626.) Kun trauman oireet vaikuttavat esimerkiksi primaarisen traumankokijan jälkeläisiin on kyseessä ylisukupolvinen trauma (Phipps & Degges-White 2012, 183). Siltala (2016, 29) tuo esille, että traumaa kutsutaan ylisukupolviseksi aina silloin, kun ongelmat siirtyvät suvussa eteenpäin. Lisäksi taakkasiirtymän käsite kuvaa vaiettujen ja käsittelemättömien ongelmien periytymistä. Myös Poijula (2018,76) kertoo, että trauman vaikutukset ovat ylisukupolvisia aina silloin, kun lapsen hyvinvointiin vaikuttaa aikuisten ennen lapsen syntymää kohtaamat traumat.

Monen lapsen vanhemmat ovat traumatisoituneita, minkä takia useat lapset joutuvat todistamaan vanhempansa traumahistoriaa. Esimerkiksi naisiin kohdistuu niin paljon väkivaltaa, että se on jo maailmanlaajuinen ongelma. Tällä ongelmalla on ylisukupolvisia vaikutuksia, sillä moni hyväksikäytön urheista on äitejä ja heidän lapsensa todistavat tätä vanhempansa hyväksikäytön historiaa. Hyväksikäytön ylisukupolvisia vaikutuksia on tutkittu. Tulosten mukaan hyväksikäytetyillä äideillä on enemmän masentuneita lapsia kuin verrokeilla, mutta siitä, kuinka äidin hyväksikäyttö vaikuttaa tämän lapsiin tiedetään vain vähän. (Fredland, Symes, Gilroy, Paulson, Nava, McFarlane & Pennings 2015, 555, 562.) Ylisukupolvisen traumaan liittyen Holokaustin vaikutuksia on myös tutkittu. Näiden tutkimusten mukaan holokaustilla on vaikutuksia siitä selvinneiden jälkeläisiin. Jälkeläisillä on todettu olevan esimerkiksi suurempi riski sairastua traumaperäiseen stressihäiriöön. Lisäksi traumaperäinen stressihäiriö ja masennus ovat yleisempiä niillä lapsilla, joiden vanhemmat ovat kokeneet kidutusta. (Braga, Mello & Fiks 2012, 846- 850.) Tutkimusten perusteella vankeustramat ovat voineet vaikuttaa laajasti ja monimutkaisesti entisten sotavankien lähipiiriin (Nicolai, Zerach & Solomon 2016, 3).

Doucetin ja Roversin (2010, 94) mukaan ylisukupolvinen trauma voi syntyä vaihtelevasta määrästä erilaisia häiritseviä tapahtumia tai kokemuksia, ja ylisukupolvisen trauman juuret voivat juontaa esimerkiksi traagisista tapahtumista, kuten sodasta tai perheväkivallasta. Troutt (2018, 64) toteaa, että vanhempien trauma voi siirtyä heidän jälkeläisiinsä monella eri tavalla. Vanhemman trauman aiheuttamat vaikutukset voivat jättää jäljen yksilön

aivoihin. Nämä vaikutukset voivat ulottua yksilön geenivarastoon, minkä myötä traumasta johtuvat vaikutukset voivat jatkaa elämistään myös tulevaisuudessa sukupolvissa. Phippsin ja Degges-Whiten (2012, 182) mukaan tutkimuksissa selvitettiin myös, onko sukupolvien välillä eroja trauman ylisukupolvisuuteen liittyen. Tutkimusten perusteella on huomattu, että etenkin äidin kokemalla traumalla on ollut vaikutusta traumojen ylisukupolvisuuteen. Ericksonin, Julianin ja Muzikin (2019, 249) mukaan äidit voivat välittää omat oireensa biologisten tekijöiden kautta lapsillensa, kun taas Trouttin (2018, 615) sekä Doucetin ja Roversin (2010, 96) mukaan trauma voi siirtyä lapselle muidenkin kuin biologisten tekijöiden välityksellä.

Punamäki (2005, 57) toteaa, että tutkimusten perusteella traumalla voi haittojen sijaan olla vanhemmuuteen positiivinen vaikutus. Joissakin tutkimuksissa on voitu myös osoittaa, että traumatisoituneiden vanhempien lapset pitävät vanhempiansa rakastavampina ja huolehtivampina kuin tutkimuksissa olevien verrokkien lapset. Empiiristen tutkimusten mukaan trauma ei jokaisella kerralla tee vanhemmasta kyvytöntä olla lapsellensa vanhempi. Cunningham ja Renk (2017, 869) uskovat, että se, ettei trauma vaikuta vanhempana toimimiseen selittyy lisääntyneellä keskittymisenä vanhempana olemiseen, mikä kompensoi trauman aiheuttamia vajavaisuuksia, ja teorian mukaan vanhempien tulisi saada riittävä itsetehokkuuden taso, jotta he tunsisivat olevansa taitavia vanhemmuuden roolissa. Onnistuakseen vanhempana, yksilöllä tulee olla tietoa niistä asioista, joita tehtävän suorittamiseen tarvitaan.

5.2 Trauman ylisukupolvisuuden siirtymisen tyylejä

Trauma voi siirtyä sukupolvesta toiseen usealla eri tavalla, jotka voivat olla kytköksissä myös toisiinsa. Trauman ylisukupolvisuutta ei voida selittää vain yhden trauman siirtymisen tyylin avulla. (Ahlström 2015, 193.) Laajoihin aineistoihin perustuvien tutkimusten mukaan lasten pahoinpitely siirtyy sukupolvelta toiselle suurin piirtein joka kolmannen kohdalla. Kaksi kolmesta vanhemmasta katkaisee väkivallan ylisukupolvisuuden eikä pahoinpitele lapsiaan. Vanhempi pystyy katkaisemaan väkivallan, jos hän saa rakkautta ja emotionaalista tukea läheisiltään ja on käynyt murrosiässä tai varhaislapsuudessa psykoterapian. (Punamäki 2005, 55.)

Punamäki (2005, 56) pitää mahdollisena, että vanhempien trauma voi siirtyä lapseen, jos perheessä on haasteita kommunikaatio-, vuorovaikutus ja vanhemmuussuhteissa. Soisalon (2012, 187) mukaan vanhempien ja lasten välillä voi tapahtua esimerkiksi parentifikaatiota, jossa vanhemman ja lapsen väliset roolit vaihtuvat. Lisäksi Chemtob, Griffing, Tullberg, Roberts ja Ellis (2021, 112) ovat sitä mieltä, että vanhemmat, joilla on traumahistoriaa, ovat suuremmassa riskissä syyllistyä lapsen hyväksikäyttöön sekä ankaraan vanhemmuuteen. Ericksonin ym. (2019, 249) mukaan traumahistoria voikin näkyä esimerkiksi vanhemman

aggressiivisena käytöksenä, ja Doucetin ja Roversin (2010, 96) mukaan traumatisoituneen perheen vuorovaikutustyyli voi olla epäoptimaalinen.

Lapset voivat myös traumatisoitua niin, että he altistuvat vanhemman traumaoireille, kuten masennukselle (Erickson ym. 2019, 249), esimerkiksi silloin kun vanhemmat eivät ole käsitelleet täysin omaa traumakokemustaan tai trauman prosessointi on ollut epätarkoituksenmukaista (Punamäki 2005, 56). Trauma voi siirtyä vanhemmalta lapseen myös silloin, jos se estää lasta kehittämästä hänen omia psykososiaalisia voimavarojaan. Tämä johtuu siitä, että tällöin lapsi on isommassa riskissä traumatisoitua silloin, kun hän itse kohtaa omassa elämässään traumoja, stressiä ja normaaliin kehitykseen kuuluvia kriisejä. (Punamäki 2005, 56.) Lisäksi traumatisoituminen ja siitä johtuva traumaattinen stressi voivat heikentää vanhempien kykyä suojella lapsia trauma-altistukselta (Chemtob ym. 2021, 112).

Phippsin ja Degges-Whiten (2012, 177) mukaan trauma ei kuitenkaan säily samanlaisena sukupolvelta toiselle. Ylisukupolvinen traumaattinen stressi voi myös uusiutua jokaisessa sukupolvessa. Tämä johtuu siitä, että sukupolvien jäsenet jatkavat alkuperäisen trauman todistamista sekä oireilua, vaikka he ovat trauman yksityiskohdilta suojattuna. Jokainen peräkkäinen sukupolvi saattaa alkaa oirehtimaan traumaa uudella ja ainutlaatuisella tavalla. Punamäki (2005, 54-55) tuo esille sen, että kuitenkin iso osa kaltoinkohdelluista vanhemmista pystyy katkaisemaan väkivallan kierteen ja trauman siirtymisen sukupolvelta toiselle, jos saa muilta ihmisiltä tähän tukea. Myös Suokas-Cunliffe (2015, 19) toteaa, että mitä vanhemmän traumatisoitunut on voinut muuttaa menneisyytensä tapahtumia tietoisesti hallittaviksi omakohtaiseksi historiakseen, sitä suurempi riski on, että hän siirtää trauman seuraavaan sukupolveen.

5.3 Vanhemman oman trauman vaikutus vanhemmuuteen

Vanhemmuus on usein ilahduttavaa, mutta se vaatii merkittäviä älyllisiä, emotionaalisia, sosiaalisia ja fyysisiä voimavaroja (Cunningham & Renk 2017, 898; Punamäki 2005, 56). Vanhempana oleminen edellyttääkin sitä, että lapsi voi saada vanhemmaltaan helposti huomiota. Vanhemmuudessa korostuu myös se, että vanhempi pystyy hoivaamaan ja suojelemaan lastaan. (Cunningham & Renk 2017, 894.) Punamäen (2005, 56) mukaan vanhemman tehtävä on siis monipuolinen, minkä takia traumaattisten kokemusten on ajateltu aiheuttavan vaikeuksia vanhemmuudessa, mutta Cunningham ja Renk (2017, 894) tuovat esille sen näkökulman, että monet vanhemmat kykenevät vastaamaan vanhemmuuden tehtävään ja nauttimaan vanhemmuudesta.

Cunninghamin ja Renkin (2017, 894-896) mukaan voidaan olettaa, että lapsuuden traumalla on suuri merkitys vanhemmuuteen, koska lapsuudessa koetulla traumalla, stressillä

ja tunteiden säätelyllä on vaikutuksia toisiinsa. Lapsuuden aikainen trauma voi aiheuttaa aikuisessa itsetuhoisuutta, dissosiatiivisia häiriöitä, päihteiden käyttämistä, seksuaalisuuden toimintahäiriöitä, persoonallisuuden häiriöitä, masennusta ja ahdistuneisuutta. Nämä aikuisuudessa olevat haitalliset vaikutukset liittyvät myös myöhempään ongelmalliseen vanhemmuuteen, sillä esimerkiksi äidit voivat saada itsestään kielteisen näkemyksen vanhempnana, jos he ovat lapsuudessa kokeneet trauman.

Varhainen kliininen tutkimus on osoittanut, että ne vanhemmat, jotka pahoinpitelevät lapsiaan, ovat itse kokeneet lapsuudessaan pahoinpitelyä (Punamäki 2005, 54-55). Vielä jonkin aikaa sitten kuritus oli sallittu kasvatustavo, ja nykyajan vanhemmat ovat voineet joutua kokemaan kuritusta lapsuudessaan, minkä takia nämä aikuisten kokemukset voivat vaikuttaa nykypäivän lapsiin, sillä kaikki aikuiset eivät osaa käsitellä kasvatustavojen traumaattisuutta. Traumaattisten kasvatustavojen takia nykyajan aikuisten käsitykset itsestä lapsena voivat olla sävyltään negatiivisia. Lisäksi lapsuudenajan kielteiset kokemukset ja niistä johtuva kielteinen minäkuva, voi vaikuttaa siihen, miten vanhempi suhtautuu omaan lapseensa. Tämä johtuu siitä, että lapsuusaikaan liittyvien kielteisten muistikuvien takia vanhemman oma lapsi voi herättää hänessä negatiivisia mielleyhtymiä. Mielleyhtymät voivat altistaa vanhemman käyttäytymään tavalla, jota kutsutaan vahingolliseksi vanhemmuudeksi. Tämä kroonistunut negatiivisuus voi heikentää vanhemman ja lapsen välistä tunnesidettä. (Belden, Sullivan & Lubyn 2007, Rusasen 2011, 76. mukaan.) Lisäksi vanhemmat voivat käyttää kasvatustyyliä, jonka he itse ovat nähneet lapsuudessaan ja tämän kautta rankaista lapsiaan, mikä voi vahingoittaa lapsen sosiaalista kehitystä (Raikes & Tompson 2008, Rusasen 2011, 77 mukaan).

5.4 Trauman vaikutus vanhemman käytökseen

Ahlström (2015, 196-197) toteaa, että vanhemman kokema trauma voi vaikuttaa vanhemman käyttäytymiseen hänen lastansa kohtaan lukuisilla erilaisilla tavoilla. Vanhemmaksi tuleminen voi nostattaa vanhemmassa uudelleen hänen lapsuutensa trauman, sillä vanhempi saattaa joutua ikään kuin toistamaan lapsena kokemansa tilanteen vauvansa kanssa uudelleen tahtomattaan. Suokas-Cunliffen (2015, 19) mukaan vanhempi voikin omalla käytöksellään traumatisoida tietämättään jo aivan pienen vauvan. Tämä johtuu siitä, että vauvan itku voi aktivoida vanhemman oman traumataustan, jolloin vanhempi saattaa hävitä emotionaalisesti, rajoittaa tietoisuuttaan ja lapsi voi jäädä omilleen tilanteeseen ilman, että lapsen tarpeisiin vastataan. Ahlström (2015, 194) tuo esille, että vanhemman keho voi viestittää vanhemmalle, että hän on vaarassa ja vanhempi voi ruveta pelkäämään lastansa ja vetäytyä pelon takia pois vuorovaikutuksesta.

Vanhemman trauma voi vaikuttaa hänen lapseensa kokemusmaailmojen kohtaamattomuuden takia. Traumatisoituneen vanhemman muistiin on voinut traumaattisen tilanteen takia syntyä kauhukokemuksia, jotka voivat tuntua vanhemmasta eläviltä. Nämä kauhukokemukset traumasta voivat aiheuttaa vanhemmalle tunteen siitä, että maailma on uhkaava ja turvaton niin hänelle kuin hänen läheisilleen. Tämän takia traumatisoituneet vanhemmat voivat koittaa pitää lapsensa lapsuuden niin turvallisena kuin kykenevät. (Punamäki 2005, 57.) Traumatisoituneiden vanhempien voikin olla vaikea nähdä lapsensa realistisesti, sillä he näkevät helposti lapsensa oman traumakokemuksensa kautta. Traumatisoituneet vanhemmat voivat tämän takia yliarvioida tai aliarvioida lastensa oireita. (Pettersson 2003, Palun 2015, 217 mukaan.) Vanhemmat saattavat myös liioitella, olla pelokkaita ja yliherkkiä tai ylisuojelevaisia lapsiaan kohtaan (Punamäki 2005, 57).

Epäjohdonmukaisuus vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa voi olla lapselle erittäin vahingollista, sillä se on tekijä, joka voi saada lapsen tuntemaan olonsa epävarmaksi esimerkiksi siinä, missä määrin hän voi luottaa siihen, että hänen vanhempansa kohtaavat hänen tarpeensa (Phipps & Degges-White 2012, 176). Vanhemman trauma voi vaikuttaa hänen lapseensa myös vanhemman toimintakyvyn vaihtelevuuden kautta. Vanhemmalla voi olla todentumaton trauma, joka voi vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja perheen arkeen monella eri tavalla, sillä traumaattisen tapahtuman seurauksena ihmisen mielen ja kehon reaktiot jakautuvat kahteen eri luokkaan: yritykseen olla traumasta erillään ja trauman uudelleen kokemiseen. (Suokas-Cunliffe 2015, 18.) Traumatisoitunut on yleensä yhteydessä traumaan iltaisin ja öisin (Suokas-Cunliffe 2015, Ahlströmin 2015, 196, mukaan), minkä takia vanhemmat eivät aina esimerkiksi kykene vastaamaan lapsensa itkuun öisin, vaan heidän toimintansa voi lamaantua täysin (Merimaa 2015, 237).

Traumasta kärsivien vanhempien lapsilla esiintyvät ongelmat voivat lisäksi johtua vanhempien mielenterveyden häiriöistä (Erickson ym. 2019, 249), kuten traumasta johtuvan dissosiaatiohäiriöstä, sillä dissosiaatiohäiriöisen vanhemman voi olla vaikea pysyä läsnä nykyhetkessä (Merimaa 2015, 237). Trauma ja siitä aiheutunut traumaperäinen stressihäiriö tai dissosiaatiohäiriö voivat vaikuttaa vanhemman arkielämään heidän tahtomattaan paljonkin, sillä ihminen, jolla on tunnistamaton traumaperäinen stressihäiriö, on tuomittu rajattuun elämään muistojen piinaamana ja pelon ja avuttomuuden rajoittamana (Troutt 2018, 604). On myös havaittu, että holokaustista selvinneet voivat koittaa suojella perheenjäseniään liikaa loukkaantumiselta, mutta muina aikoina pysyä irti perheenjäsenistään, sillä he koittavat suojella itseään siltä, ettei heihin itseensä satu, jos heidän perheenjäsenensä loukkaantuisi (Phipps & Degges-White 2012, 176). Lisäksi trauman kokeminen voi altistaa uudelle traumalle. Trauman kokenut voi olla väkivaltainen kumppaniaan tai lastaan kohtaan tai itse altistua väkivallalle. (Hedrenius & Johansson 2016, 107.)

5.5 Ylisukupolvisen trauman ja trauman vaikutuksia lapseen

Nykyisen käsityksen mukaan lapsuuden aikaiset traumat mielletään erääksi merkittävimmiksi kansanterveyden ongelmiksi (Felitti ym. 1998, Hedreniuksen & Johanssonin mukaan 2016, 38). Traumaattiset kokemukset lapsuudessa voivatkin haitata lapsen kehittymistä ja edistää lukemattomia negatiivisia seurauksia esimerkiksi oppimisessa, psyykkisessä terveydessä ja kiintymyksessä (Rizzo, Seng, Winokur, Weaver, & Youngblade 2021, 138). Yksi merkittävä psykologisen trauman riski onkin se, että se tapahtuu aikaisessa vaiheessa ihmisen elämää ja usein (Troutt 2018, 626). Tämän takia lapsilla onkin muihin ikäryhmiin verrattuna suurin riski traumatisoitua vakavasti (Poijula 2016, 36), ja esimerkiksi ylisukupolviset traumat ovat paljon yleisempiä lasten keskuudessa kuin monet olettavat (Troutt 2018, 603). Lapsen traumakokemus onkin vahva psykofyysinen elämys, joka on usein yllättävä, tavallisesta poikkeava tapahtuma ja se muuttaa usein lapsella jo olevia käsityksiä esimerkiksi luottamuskyvystä, turvallisuuden tunteesta ja läheisistä henkilöistä (Palu 2015, 217). Tietosuojaäädännöt ja uskomukset tekevät lasten traumatisoitumiseen liittyvistä tarkoista luvuista mahdottomia eikä yhtenäisiä mittareita lasten kriisiin ja traumaan liittyen ole olemassa (Troutt 2018, 603 ja Poijula 2016, 27), vaan lapsiin sovelletaan esimerkiksi aikuisten kriisiteorioita (Poijula 2016, 27).

Trouttin (2018, 627) mukaan lasten oireet ja reaktiot, jotka syntyvät esimerkiksi väkivallalle altistumisen seurauksena voivat vaihdella, ja Poijulan (2016, 32) mukaan jokainen lapsi reagoi kriisissä omalla tavallaan, vaikka reaktioissa voi myös olla yhteisiä piirteitä. Ellilän (2015, 105) mielestä siihen, kuinka traumatisoiva vaikutus tilanteella on vaikuttaa lapsen ikä, kehitystaso ja omiin vanhempiin takertumisen taso. Trouttin (2018, 632) mukaan lasten reaktioihin vaikuttavat myös esimerkiksi koetun väkivallan luonne, muoto ja voimakkuus sekä lapsen kokemusta lieventävät asiat, kuten turvallinen ja hyvä lähiverkosto. Lisäksi lasten reaktioihin vaikuttaa se jatkuuko epävakaus vai ei. Poijula (2016, 36-41) tuo esille traumaattisen tilanteen luonteen vaikutuksen lapsen traumatisoitumiseen: lasten trauman vakavuuteen vaikuttaa myös se, onko lapsi itse ollut traumaattisen tapahtuman uhri vai onko lapsi ollut todistamassa tapahtumaa tai kuullut siitä jälkikäteen.

Lapset voivat traumatisoitua niin heidän kiintymyssuhteissaan kuin niiden ulkopuolella tapahtuneiden traumaattisten tilanteiden seurauksena (Suokas-Cunliffe 2015, 15). Usein ajatellaan, että lapsi voi traumatisoitua vain epävakaaassa kodissa, mutta lapsi voi traumatisoitua, missä vain ympäristössä, kuten päiväkodissa, sillä jo kiintymyshahmosta eroon joutuminen voi altistaa lapsen traumatisoitumiselle (Rusanen 2011, 17). Tutkimusten mukaan vakavampia traumoja ihmiselle aiheuttaa se millaista kohtelua ihminen saa toisilta ihmisiltä ja vakavimmat vauriot syntyvät, kun kaltoinkohtelija on ihminen, johon on läheinen suhde

(Hedrenius & Johansson 2016, 24). Suurin osa lapsille traumaattisista tilanteista tapahtuu-kin heidän kotonaan ja tilanteen aiheuttaja on lapsen oma vanhempi eli lapsen kiintymys-hahmo (Ropponen 2015, 315). Lapsuuden vakava traumatisoituminen johtuu-kin yleensä lapsen huoltajien tuottamasta kaltoinkohtelusta (Suokas-Cunliffe, 2015, 15).

Traumaattisilla kokemuksilla lapsuudessa voi olla kauaskantoisia vaikutuksia. Erittäin traumaattiset ja pitkään jatkuneet traumaattiset tapahtumat voivat vaurioittaa vielä kehitysvaiheessa olevan lapsen aivoja. (Ellilä 2015, 107.) Onkin tärkeää muistaa, että tunneympäristö voi vaikuttaa lapsen aivojen kehitykseen samalla tavalla kuin esimerkiksi nälänhätä, sillä aivot tarvitsevat rakastavan ympäristön, jotta ne voivat kehittyä normaalisti. Jos tällaista suotuisaa ympäristöä ei ole, aivojen toimintakyky saattaa heikentyä, mikä voi puolestaan vaikuttaa kognitiivisiin kykyihin alentavasti. (Perry 2002, Hedreniuksen & Johanssonin mukaan 2016, 120.) Ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen turvaamisesta kuuluu-kin lapsen vanhemmille tai muille huoltajille (Lastensuojelulaki 417/2007, 2§).

Traumatisoituneilla lapsilla on myös todennäköisemmin kehitysviiveitä tai käyttäytymisen-haasteita (Chemtob ym. 2021, 121), kuten vaikeuksia emotionaalisessa säätelyssä, heikentynyt perspektiivien ottaminen ja lisääntynyt riski myöhempiin mielenterveyden ongelmiin (Cunningham & Renk 2017, 896). Lähisuhteissa syntynyt trauma voi esimerkiksi aiheuttaa vaikeuksia ihmissuhteiden luomisessa (Hedrenius & Johansson 2016, 98). Lapsuuden traumakokemukset voivat myös lisätä haavoittuvuutta myöhemmässä elämässä kohdattuja stressitekijöitä kohtaan (Troutt 2018, 629). Kuitenkaan kaikki vakavia traumoja kohdanneet lapset eivät sairastu esimerkiksi psyykkisiin sairauksiin. Vakavat psyykkiset traumat altistavat kuitenkin psykoosialttiudelle. Tämä alttius tulee suurelle osalle traumatisoituneista lapsista. (Ellilä 2015, 107.)

6 ACE eli lapsuudenaikaiset haitalliset kokemukset

6.1 ACE-pisteet

Vincent Felitti löysi vuonna 1998 tutkimuksessaan yhteyden lapsuudenaikaisten haitallisten kokemusten ja aikuisiän kroonisten sairauksien välillä (Bartelli, Horn, Cogdal, Reeves, Schauss & West 2019, 243). Felitti kehitti tuolloin yhdessä tutkijaryhmänsä kanssa ACE-menetelmän (Troutt 2018, 610), joka on merkittävä menetelmä yleisten sairauksien ja ennenaikaisen kuoleman ehkäisyssä (Burke Harris 2019, 19). Käsitteenä ACE eli *Adverse Childhood Experiences* tarkoittaa lapsuuden aikaisia haitallisia kokemuksia (Bartelli ym. 2019, 243).

ACE-menetelmässä ihmiset saavat pisteitä sen mukaan, kuinka monta lapsuudelle haitallista kokemusta he ovat lapsuudessaan kokeneet. Näiden pisteiden määrän on todettu vaikuttavan ihmisten elinikään esimerkiksi niin, että jos ihmisellä on ACE-pisteitä yli kuusi, on hänen elinajanodotteensa kaksikymmentä vuotta vähemmän kuin sellaisen ihmisen elinajanodote, jolla ei ole ACE-pisteitä. Tutkimusten mukaan, jos ihmisellä on korkeat ACE-pisteet, ei hänen elinikänsä alenevuuteen vaikuta esimerkiksi ylipaino, vaan sen taustalla oleva toksinen stressitila. (Burke Harris 2019, 98.) Puolestaan lapsilla, joilla on ainakin neljä ACE-pistettä, on usein todettu olevan kompleksinen trauma (Troutt 2018, 610).

ACE-menetelmän avulla yksilö voi saada terveydentilaansa liittyen hänelle arvokasta tietoa ja tämä tieto voi tukea ja muuttaa joidenkin ihmisten elämää positiiviseen suuntaan. Haitalliset lapsuudenajan kokemukset huomioimalla voidaan lisätä kansanterveyttä ja hyvinvointia. ACE-seulonta ja varhainen puuttuminen on myös pyritty kohdentamaan laajemmalle tasolle, lapsuusajan haitallisten kokemusten korkean riskin alueille. Tietämys toksisen stressin vaikutuksista on tehnyt ACE:stä merkittävän välineen maailman turvaamiseksi. (Burke Harris 2019, 245, 303.) Tutkimustulosten perusteella voidaan myös osoittaa, että ACE:n haittavaikutuksia ehkäistäessä tulee kiinnittää etenkin huomiota mielenterveysongelmiin, vanhempien päihdekäyttäytymiseen sekä sosioekonomisten tekijöiden vähyyteen (Heron, Houtepen, Howe, Chittleboroug, Fraser & Suderman 2020 1).

6.2 Lapsuuden ajan haitallisten kokemusten terveysvaikutukset

Lapsuuden aikaisilla haitallisilla kokemuksilla voi olla monenlaisia seurauksia ihmisen myöhemmässä elämässä. Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset voivat aiheuttaa esimerkiksi psykologisia ja emotionaalisia vaikutuksia yksilön myöhempään elämään, mutta lapsuuden aikaisilla haitallisilla kokemuksilla voi olla myös kroonisia seurauksia ihmisen terveyteen liittyen. (Burke Harris 2019, 19.) Tutkimuksen perusteella lapsuuden ajan

haitallisten kokemusten aiheuttamat terveydelliset ongelmat ja epäsuotuisat elinolosuhteet ilmenivät etenkin parisuhteissa, joissa molemmat henkilöt ilmoittivat altistumisen usealle ACE:lle. ACE:n jälkivaikutuksia lapsille ja sitä, kuinka vaikeita asioita kohdanneita perheitä tulisi kohdata terveydenhuollossa ja yhteiskunnallisella tasolla tulisi tutkia yhä. (Andersson, Annerbäck, Söndergaard, Hallqvist & Kristiansson, 2021, 16.)

Ihmiset, joilla on lapsuudessaan haitallisia kokemuksia, ovat isommassa riskissä sairastua kroonisiin sairauksiin. Tähän tulokseen ei vaikuta positiivisesti lapsuuden aikaisia haitallisia kokemuksia kokeneen ihmisen yritykset elää mahdollisimman normaalia elämää. Lapsuuden aikaisia haitallisia kokemuksia kohdanneet ihmiset ovat voineet esimerkiksi sairastua keuhkosityöpään tai saada aivohalvauksen, vaikka he eivät ole toimineet elämässään niin, että he olisivat lisänneet sairastumisen riskiä oleellisen paljon. (Burke Harris 2019, 21.) Lisäksi jo yhden lapsuuden ajan haitallisen kokemuksen ilmeneminen edistää altistumista muille tällaisille kokemuksille sen sijaan, että yksi ACE-kokemus esiintyisi täysin itsenäisesti (Andersson ym. 2021, 2).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiset, joilla on monia haitallisia kokemuksia lapsuudessaan, ovat suuremmassa riskissä altistua useille haitallisille seurauksille (Heron ym. 2020, 1). ACE-tutkimusten avulla on voitu todistaa, että lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset voivat olla suoraan yhteydessä aikuisiän kroonisten sairauksien, kuten syövän ja sydän- ja vesisuonisairauksien riskiin (Burke Harris 2019, 20). Lisäksi ACE-tutkimusten avulla on huomattu yhteys lapsuudenajan haitallisilla kokemuksilla ja nousseella keuhkosityöpäriskillä, johon liittyy myös ennen aikaisen kuoleman riski. Näiden asioiden yhteyttä voidaan osittain tosin selittää myös tupakoinnin vaikutuksilla kasvaneeseen riskiin. (Anda, Brown, Croft, Edwards, Felitti, Giles & Malarcher 2010.) Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset voivat vaikuttaa myös immuunijärjestelmään laukaisemalla kroonisen tulehdustilan ja aiheuttaa hormonaalisia muutoksia, jotka voivat jatkua läpi elämän (Burke Harris 2019, 20).

Burke Harrisin (2019, 20, 90-91) mukaan lääketieteellisten tutkimusten perusteella on voitu osoittaa, että lapsuuden aikaisilla haitallisilla kokemuksilla on pysyvä jälki yksilöiden kehossa. Nämä jäljet voivat säilyä ihmisessä vuosikymmeniä. Ilmiön selittäminen on vaikeaa, mutta sitä voidaan kuvata kuitenkin ihmisen kehossa vaaratilanteessa syntyvällä stressireaktiolla. Tämä reaktio voi hyvin toimiessaan auttaa yksilöä selviytymään tai pelastaa hänen henkensä. Haitallisen tilanteen ollessa ohi kehoon jää silti muistijälki tapahtuneesta. Tämä stressireaktio voi kuitenkin mennä tasapainottomaan tilaan, jolloin se voi lyhentää ihmisen elinikää. Jos lapsi esimerkiksi kokee toistuvia ja pitkään jatkuneita haitallisia kokemuksia, voi hän kokea kroonista stressiä, mikä voi puolestaan haitata esimerkiksi lapsen aivojen normaalia kehitystä. Jos lapsi saa tukea vaikean kokemuksen hetkellä, voivat hänen

aivonsa ja muut elimet toipua tapahtumasta. Tilanteella voi olla myös vakavat seuraukset, jos lapsi jää ilman apua. Anderssonin ym. (2021, 2) tutkimustulosten perusteella krooninen stressi voi olla merkittävä tekijä siihen, että lapsuuden ajan haitalliset kokemukset siirtyvät eteenpäin sukupolvelta toiselle.

7 Opinnäytetyön toteuttaminen

7.1 Oppaan tavoitteen täyttymisen tarkastelu

Vilkkä ja Airaksinen (2003, 30, 56-57) toteavat, että toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tutkimusongelmaa eikä tutkimuskysymyksiä, jos opinnäytetyön tekemiseen ei ole sisältynyt selvityksen toteuttaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen osuus liittyy opinnäytetyön tuloksena syntyvän tuotteen toteutustapaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, sillä niiden kautta opinnäytetyön laajuus voi kasvaa liian suureksi. Opinnäytetyön ja tuotoksen toteutustapa onkin järkeily kompromissi toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijän sekä kohderyhmän tarpeiden välillä. Tässä kompromississa on huomioitu oppilaitoksen vaatimukset.

Lahden ensikodille tehdyn opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen täyttymiseen ei tarvittu tutkimusta, vaan opinnäytetyön selkeänä tavoitteena oli luoda lapsen trauma käsittelevä visuaalinen opas Lahden ensikodin vanhemmille ja tarkoituksena oli edistää asiakasperheiden vanhempien traumatietoisuutta oppaan avulla. Tutkimuksellista osuutta ei voitu myöskään tehdä asiakkaille, sillä Lahden ensikodilla ei opinnäytetyön tekemisen aikaan ollut sellaisia perheitä, joita olisi voinut traumaan liittyen haastatella. Myös Lahden ensikodin henkilöstö tuki päätöstä siitä, ettei tutkimuksellista osuutta ollut opinnäytetyössä. Kuitenkin opinnäytetyön saavutettavuuden ja hyödyllisyyden mittaamisen takia tarvittiin jokin työkalu, jolla tavoitteen ja tarkoituksen täyttymistä voitiin mitata. Tämän takia opinnäytetyön tekemiseen sisällytettiin alku- ja loppukartoituskysymykset, jotka sopivat niin toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuin lineaariseen malliin.

7.2 Alkukartoituskysymykset

Ennen varsinaisten alkukartoituskysymysten luomista, oli Lahden ensikodin johtajan kanssa sovittu oppaan kahdesta teemasta: trauman vaikutuksesta lapsen tunne-elämään ja vuorovaikutussuhteisiin. Tässä vaiheessa oppaan kohderyhmä oli vielä Lahden ensikodin työntekijät. Tämän pohjalta alettiin luomaan alkukartoituskysymyksiä. Tarkoituksena oli lähettää vain muutama kysymys Lahden ensikodin henkilöstölle.

Lahden ensikodin henkilöstölle lähetettiin ensimmäinen versio alkukartoituskysymyksistä (taulukko 1) saatekirjeen kanssa sähköpostilla (liite 2). Muutaman päivän kuluttua Lahden ensikodin johtajan kanssa pidettiin puhelinpalaveri, jossa selvisi, että Lahden ensikodin henkilöstö oli pitänyt alkukartoituskysymyksiä liian laajoina. He halusivat kysymyksiin tarkennuksia. Lahden ensikodin johtaja kertoi, että hän oli ajatellut myös oppaan kohderyhmää. Hänen mielestään oppaan kohderyhmäksi tuli vaihtaa Lahden ensikodin

asiakasperheiden vanhemmat. Puhelinpalaverissa johtaja kertoi, että trauman vaikutukset kiintymyssuhteeseen ja trauman ylisukupolvisuus voisivat olla oppaan tarkastelunäkökulmat. Lahden ensikodin henkilöstöltä saadun palautteen perusteella alettiin muokkaamaan alkukartoituskysymyksiä.

Kysymys 1.	Onko teidän mielestänne tämänhetkinen aiheen rajausta hyvä vai olisitteko kaivanneet toisenlaista rajausta?
Kysymys 2.	Millaista tietoa kaipaatte lapsen traumaan liittyen?
Kysymys 3.	Miksi koette, että tämänkaltainen opas olisi teidän yksikköönne hyödyllinen ja tarpeellinen?
Kysymys 4.	Mitä toiveita teillä on oppaan ulkoasulle ja pituudelle? (sähköinen muoto vs. kirjallinen lehtinen)

Taulukko 1. Alkukartoituskysymysten ensimmäinen versio

Toinen versio alkukartoituskysymyksistä (taulukko 2) lähetettiin Lahden ensikodin henkilöstölle sähköpostilla (liite 3) luettavaksi etukäteen. Nämä kysymykset oli jaoteltu selkeyden kannalta kolmeen aihealueeseen: trauman ylisukupolvisuus, kiintymyssuhde ja opas. Nämä kysymykset henkilöstö hyväksyi. Lahden ensikodin henkilöstö kävi alkukartoituskysymyksiä läpi ensin yhteisesti työryhmän kesken. Koronaepidemian aiheuttamien suositusten vuoksi vastaukset alkukartoituskysymyksiin käytiin Lahden ensikodin kanssa läpi etäseminaarissa. Tähän alkukartoitusseminariin osallistuivat Lahden ensikodin esimies ja Lahden ensikodin puolelta yhteyshenkilö sekä opinnäytetyön tekijät. Lahden ensikodin johtaja ja opinnäytetyölle nimetty yhteyshenkilö edustivat koko työyhteisön yhteistä näkemystä.

Aihealue 1. Trauman ylisukupol- visuus	1. Miten trauman ylisukupolvisuus näkyy ensikodissa lasten arjessa? 2. Kuinka ylisukupolvisen trauman vaikutuksia pyritään ennaltaehkäisemään ja vähentämään suhteessa lapseen? (yleisiä anonyymejä käytännön esimerkkejä lyhyesti, jotka voisimme ottaa oppaassa huomioon, kun teemme esimerkiksi sarjakuvaa?) 3. Onko jokin tietty ylisukupolvisen trauman tai vanhempien kokeman trauman osa-alue, joka erityisesti huolestuttaa ja tulee esille ensikodin arjessa?
Aihealue 2. Kiintymys- suhteet	1. Miten turvaton kiintymyssuhde ilmenee ensikodin arjessa ja mitkä ovat keskeisiä merkkejä, jotka herättävät työntekijöiden huomion turvattomaan kiintymiseen liittyen? 2. Onko saatu näyttöä ensikodin työn vaikuttavuuteen liittyen lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteeseen ensikotijakson päätyttyä? Onko esimerkiksi vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus parantunut tai onko vanhempi oppinut vastaamaan vauvan tarpeisiin paremmin? 3. Jos ensikodissa huomataan turvattomasti kiintynyt lapsi, millä käytännön menetelmillä aletaan tukea kiintymyssuhteen muodostumista turvallisempaan suuntaan?
Aihealue 3. Opas	1. Millaisissa tilanteissa opasta tullaan hyödyntämään ensikodissa? 2. Onko työntekijöiden tarkoituksena käyttää opasta tukena yhdessä käytyihin keskusteluihin asiakkaan kanssa vai tuleeko opas asiakkaalle pääasiassa itsenäiseen käyttöön? 3. Mitä aiheita oppaassa tulisi käsitellä visuaalisesti ja mikä tukisi parhaiten asiakkaiden ymmärrystä: sarjakuvat, taulukot, piirustukset? 4. Toivotaanko oppaan olevan enemmän selkeä tietopaketti vai tulisi siko oppaan sisältää myös sivuja käytännön harjoituksista sekä menetelmistä kiintymyssuhteen luomiseen ja traumasta toipumiseen?

Taulukko 2. Alkukartoituskysymysten toinen versio

Alkukartoitusseminaarissa sovittiin yhdessä Lahden ensikodin esimiehen ja opinnäytetyön yhteyshenkilön kanssa, ettei heidän puhettaan nauhoiteta eikä sanomisia lainata suoraan opinnäytetyössä. Lisäksi Lahden ensikodin henkilöstö oli kokenut osan kysymyksistä hankaliksi tai vähemmän hyödyllisiksi kuin toiset kysymykset, minkä takia opinnäytetyöstä ei löydy suoria vastauksia kysymyksiin.

Ensimmäiseen ja toiseen aihealueeseen liittyen Lahden ensikodin henkilöstö kertoi, että osa asiakkaista tulee suoraan synnytyslaitokselta ensikotiin, jolloin kiintymyssuhteen luominen on todella alussa. Niiden asiakkaiden kanssa, joilla on jo syntynyt kiintymyssuhde lapsen ja vanhemman välille ei myöskään ole tarvetta ensikodissa pohtia kumpi kiintymyssuhteen muoto on, vaan lähteä pohtimaan sitä, kuinka kiintymyssuhteesta saataisiin mahdollisimman hyvä. Ensikodin työssä korostetaan, että turvallisen kiintymyssuhteen luomiseen menee aikaa ja ensikodilla tuetaan varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä lapsen ja vanhemman välille.

Alkukartoituskysymyksissä kysyttiin Lahden ensikodin henkilöstöltä, että miten trauma näkyy ensikodin arjessa. He kertoivat, että trauma näkyy niin, että vanhempi ei pysty omien kokemustensa takia huomioimaan lapsensa tarpeita oikea-aikaisesti, sillä traumatisoituneen vanhemman omat asiat painavat liikaa. Tämä saattaa vaikuttaa vanhemman käytöksen kautta lapseen. Alkukartoituskysymyksien avulla selvitettiin myös, onko Lahden ensikodin henkilöstöllä tietty traumaan liittyvä osa-alue, joka tulisi tuoda esille oppaassa. Lahden ensikodin henkilöstöllä ei ollut tähän kysymykseen yksiselitteistä vastausta.

Seminaarissa nousi useita kertoja esille traumojen ylisukupolvisuus. Lahden ensikodin henkilöstö kertoi, että asiakasperheiden vanhemmilla on usein traumataustaa ja vanhempien hoivaa on voitu laiminlyödä lapsuudessa, minkä takia heidän oma hoivakokemuksensa voi olla puutteellinen. Lisäksi seminaarissa selvisi, että usein Lahden ensikodin asiakkailla on lapsuudessa ollut jokin konkreettinen lapsuutta haittaava asia, kuten vanhempien päihdeongelmat tai väkivalta. Näille vanhemmille ei ole tullut lapsuudessa sisäsyntyistä mallia vanhemmuudesta eikä hoivaajasta. Lahden ensikodin vanhemmat ovat kuitenkin usein valmiita ottamaan ohjeita vastaan ja kirjalliset ohjeet voivat vahvistaa ymmärrystä omaa tilannetta kohtaan.

Lahden ensikodin henkilöstö kertoi seminaarissa, että trauman ymmärrys on tärkeää eikä sen merkitystä voi korostaa liikaa. Kaikki Lahden ensikodin asiakkaat eivät ole traumatisoituneita ja asiakkailla on erilaisia taustoja. Lahden ensikodin henkilöstö kertoi, että jos asiakas saa pienen tiedonjyvän siitä, että hänen nuoruutensa asiat voivat vaikuttaa hänen tapansa kohdata lapsensa, voi asiakas muuttaa kohtaamistapaansa. Tämä tiedonjyvänen

voi siis vähentää negatiivista trauman ylisukupolvisuutta. Lahden ensikodin henkilöstön mielestä opinnäytetyön prosessissa syntyvä opas voi tarjota tämän pienen tiedonjyvän.

Kolmannen aihealueen kohdalla Lahden ensikodin henkilöstö kertoi, että heidän toiveenansa oli, että opas olisi tietopaketti vanhemmille. Lahden ensikodin henkilöstö tarkensi toiveitaan kertomalla, että oppaassa tulisi olla jonkin verran menetelmiä ja harjoituksia. Oppaan pituudesta henkilöstö kertoi, että he toivovat lyhyttä tuotosta. Lisäksi he kertoivat, että he toivovat visuaalista opasta. He myös kertoivat, että opasta tulisi käyttää työntekijän ja asiakkaan välisessä työskentelyssä. Asiakkaat eivät tulisi lukemaan opasta yksin.

7.3 Loppukartoituskysymykset

Kun opinnäytetyön prosessissa syntynyt opas saatiin valmiiksi, järjestettiin loppukartoitusseminaari Lahden ensikodin henkilöstön kanssa. Ennen seminaaria loppukartoituskysymykset lähetettiin Lahden ensikodin henkilöstölle etukäteen sähköpostilla (liite 4). Seminaarissa oli tarkoituksena käydä läpi loppukartoituskysymyksiä (taulukko 3), joiden pohjalta haluttiin selvittää vastasiko oppaan toteutus henkilöstön tarpeita ja toiveita. Loppukartoituskysymysten näkökulmassa pyrittiin huomioimaan prosessin alkuvaiheessa olleet alkukartoituskysymykset sekä opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Seminaariin osallistuivat opinnäytetyöntekijät sekä Lahden ensikodin johtaja ja Lahden ensikodin nimeämä yhteyshenkilö. Seminaari toteutettiin etäyhteyksien kautta.

Kysymys 1.	Onko mielestänne oppaassa huomioitu turvattoman kiintymissuhteen ilmenemismuodot ensikotityöskentelyn näkökulmasta?
Kysymys 2.	Koetaanko oppaan vastaavan sen tarkoitusta ja tavoitetta?
Kysymys 3.	Vastaako visuaalinen toteutus toiveita ja tarpeita?
Kysymys 4.	Koetaanko traumatietoisuutta edistävä opas hyväksi ylisukupolvisen trauman ennaltaehkäiseväksi menetelmäksi ensikotityöskentelyssä?
Kysymys 5.	Minkälaiset jatkokehittämismahdollisuudet oppaalla voisi olla?

Taulukko 3. Loppukartoituskysymykset

Lahden ensikodin henkilöstöä pyydettiin tutustumaan työryhmän kanssa loppukartoituskysymyksiin ennen loppukartoitusseminaaria. Lahden ensikodin henkilöstölle esitettiin toive pohtia loppukartoituskysymyksiin valmiita vastauksia ennen seminaaria henkilöstön kanssa, jotta vastauksia voitaisiin hyödyntää opinnäytetyön raportissa myöhemmin. Lisäksi etukäteen varmistettiin, että loppukartoituskysymysten vastauksista voitaisiin muodostaa taulukkoja opinnäytetyöhön. Lahden ensikodin henkilöstö suostui tähän.

Loppukartoitusseminaarin alussa Lahden ensikodin johtaja ja yhteyshenkilö kertoivat korjausehdotuksiaan ja loppuvaiheen viimeistelyideoita sekä muita mielipiteitään aktiivisesti oppaaseen liittyen. Alkukartoituskysymyksiin ei kuitenkaan palattu loppukartoitusseminaarissa, sillä sitä pidettiin hyödyttömänä ja tarpeettomana. Oppaan jokainen sivu käytiin tarkasti läpi, ja työntekijät kertoivat ehdotuksiaan sivuihin liittyen. Useat korjausehdotukset liittyivät kirjoitusvirheiden korjaamiseen tai tekstin selkeyttämiseen. Työntekijät kertoivat esimerkiksi joistakin yksittäisistä sanomista, jotka olivat heistä epäselkeitä ja näitä kohtia muutettiin yhdessä. Osa Lahden ensikodin henkilöstön mielestä turhista asiakokonaisuuksista poistettiin. Tällaisia aiheita olivat esimerkiksi parantava vanhemmuus. Työntekijöillä oli perusteluja aiheiden poisjättämiselle. Isompiin lapsiin liittyvä menetelmä rajautui pois, koska ensikodissa annettu tuki perustuu vauva-arjen vierellä kulkemiseen eikä isompia lapsia käsittelevää tietoa siksi koettu relevantiksi. Lisäksi tietokokonaisuuksien poistaminen koettiin tarpeelliseksi oppaan laajuuden takia. Esiin tulleet huomiot kirjattiin ylös seminaarin aikana. Varsinainen oppaan muokkaaminen ja loppukartoituskysymysten läpikäyminen tehtiin näiden kirjoitusten perusteella seminaarin jälkeen.

Seminaarin lopuksi tarkasteltiin Lahden ensikodin työntekijöiden vastauksia loppukartoituskysymyksiin. Lahden ensikodin henkilöstön toiveen takia keskustelua ei nauhoitettu. Loppukartoituskysymykset ohjasivat keskustelua ja niiden perusteella työntekijät arvioivat opinnäytetyöprosessissa syntynyttä opasta. Seminaarissa esiin tulleet vastaukset kirjoitettiin ylös, ja nämä lähetettiin seminaarin jälkeen Lahden ensikodin työntekijöille sähköisesti nähtäväksi, jotta henkilöstö pystyi läpikäymään vastaukset. Työntekijöiden tarkastamat tulokset koottiin myös havainnollistaviin kuvioihin, joilla haluttiin tuoda tulokset opinnäytetyöraportissa selkeämmin esille.

Loppukartoituksen ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin Lahden ensikodin henkilöstön mielipidettä siitä, onko oppaassa huomioitu turvattoman kiintymyssuhteen ilmenemismuodot tarpeeksi kattavasti (kuvio 2). Lahden ensikodin henkilöstö toivoi seminaarissa, että turvattomaan kiintymyssuhteeseen liittyvä osio poistettaisiin kokonaan. He perustelivat toivettaan ensikotityöskentelyn tavoitteilla.

Kysymys 1.

Onko mielestänne oppaassa huomioitu turvattoman kiintymyssuhteen ilmenemismuodot ensikotityöskentelyn näkökulmasta?

Haluamme, että osio turvattomasta kiintymyssuhteesta poistetaan oppaasta kokonaan, sillä lähtökohtaisesti Lahden ensikodissa tavoitellaan, että asiakkaiden kiintymyssuhde olisi tulevaisuudessa myönteinen asiakkaan menneisyydestä huolimatta. Toivomme myös, että työskentely olisi mahdollista aloittaa riittävän varhaisessa vaiheessa, jotta tähän voisi vaikuttaa mahdollisimman pian.

Kuvio 2. Onko mielestänne oppaassa huomioitu turvattoman kiintymyssuhteen ilmenemismuodot ensikotityöskentelyn näkökulmasta?

Loppukartoituskysymysten toisessa kysymyksessä selvitettiin Lahden ensikodin mielipidettä siihen, että vastaako opas sille asetettua tarkoitusta ja tavoitetta (kuvio 3). Lahden ensikodin henkilöstön kanssa käytiin tässä kohtaa läpi opinnäytetyön sekä oppaan tavoite ja tarkoitus. Vastausten perusteella voitiin seminaarissa todeta, että Lahden ensikodin henkilöstö uskoi, että opas voi lisätä asiakkaiden traumatietämystä. Lahden ensikodin henkilöstön mielestä oppaan tavoite ja tarkoitus täyttyi. Kysymyksen vastauksen perusteella oppaalla oli myös muita vahvuuksia ja opas oli heidän mielestään konkreettinen. Lisäksi henkilöstö toivoi, että tarvittavat korjaukset tehdään oppaaseen ennen sen julkaisua.

Kysymys 2.

Koetaanko oppaan vastaavan sen tarkoitusta ja tavoitetta?

Uskomme siihen, että kun asiakas perehtyy yhdessä työntekijän kanssa oppaaseen, hänen tietämyksensä lisääntyy. Mielestämme oppaan vahvuutena on tekstin kansankielisyys ja kuvat, jotka lisäävät tiedon ymmärrettävyyttä. Myös sitten, kun yhdessä katsotut korjaukset on tehty, on lopputulos toivotunlainen. Kansankielisyys auttaa asiakasta ymmärtämään tekstin sisällön. Konkreettiset neuvot ovat hyviä, kuten resilienssin lisääminen.

Kuvio 3. Koetaanko oppaan vastaavan sen tarkoitusta ja tavoitetta?

Kolmannessa loppukartoituskysymyksessä kysyttiin Lahden ensikodin henkilöstön mielipidettä oppaan visuaaliseen toteutukseen liittyen (kuvio 4). Kysymysten vastausten ja

alkukartoitusseminaarin aikana tulleiden toiveiden perusteella voidaan katsoa, että oppaan visuaalinen toteutus onnistui ja vastasi Lahden ensikodin henkilöstön toiveita sekä tarpeita. Lisäksi vastausten perusteella voidaan todeta, että kuvien ja tekstin määrää olisi voitu muuttaa, jotta asiakaskunta kiinnostuisi oppaasta enemmän. Vastausten mukaan henkilöstö oli kuitenkin samaa mieltä siitä, ettei kaikkia muokkauksia voitu tässä vaiheessa enää toteuttaa.

Kysymys 3. Vastaako visuaalinen toteutus toiveita ja tarpeita?	<i>Kuvat tuovat oppaaseen kaivattua selkeyttä, mutta mielestämme kuvia olisi voinut olla oppaassa enemmän tekstiin nähden, sillä kokemuksemme mukaan useat asiakkaista eivät ole kiinnostuneita teoreettisesta pohjasta. Työmme painottuu lähinnä käytännön työhön ja mallintamiseen. Ymmärrämme kuitenkin opinnäytetyön aiheuttamat velvoitteet, esimerkiksi tieteellisen tekstin suhteen.</i>
--	--

Kuvio 4. Vastaako visuaalinen toteutus toiveita ja tarpeita?

Loppukartoituskysymysten neljännessä kysymyksessä kysyttiin, että koetaanko traumatietoisuutta edistävä opas hyväksi ylisukupolvista traumaa ennaltaehkäiseväksi menetelmäksi (kuvio 5). Vastausten perusteella voidaan todeta, että Lahden ensikodin henkilöstön mielestä opinnäytetyön ja oppaan tarkoituksen toteutumista voida tässä vaiheessa täysin arvioida etukäteen. Kuitenkin opinnäytetyön ja oppaan tarkoituksen uskottiin täyttyvän tulevaisuudessa, kun opas pääsee käyttöön asiakastyöhön.

Kysymys 4. Koetaanko traumatietoisuutta edistävä opas hyväksi ylisukupolvisen trauman ennaltaehkäiseväksi menetelmäksi ensikotityöskentelyssä?	<i>On vaikeaa täysin ennustaa, kuinka opas tulee tulevaisuudessa vaikuttamaan ensikodin traumatyöskentelyyn, mutta uskomme asiakkaiden hyötyvän oppaasta. Oppaalla on potentiaalia toimia hyvänä työmenetelmänä.</i>
--	---

Kuvio 5. Koetaanko traumatietoisuutta edistävä opas hyväksi ylisukupolvisen trauman ennaltaehkäiseväksi menetelmäksi ensikotityöskentelyssä?

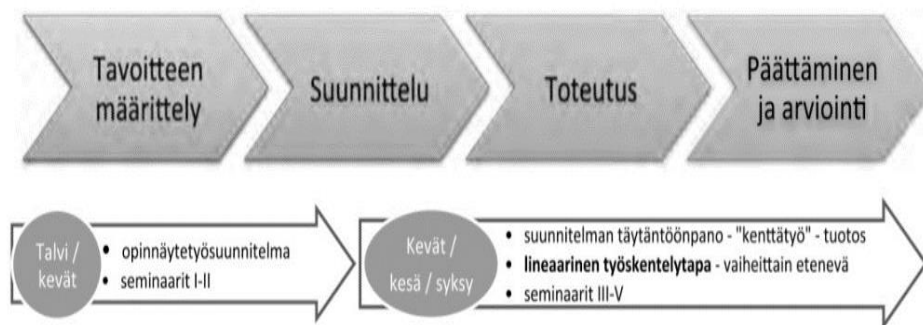
Loppukartoituskysymysten viides kysymys käsitteli oppaan jatkokehittämismahdollisuuksia. Lahden ensikodin henkilöstöltä tiedusteltiin oppaan jatkokehittämismahdollisuuksia (kuvio 6). Vastausten perusteella voidaan todeta, että oppaassa olevat teemat koettiin liian laajoiksi. Vastausten mukaan Lahden ensikodin henkilöstö koki tarvetta aiheeltaan rajatummille oppaille ja koki, että tällaisia oppaita voisi heille tulevaisuudessa tehdä. Vastauksissa tuli esille jo alkukartoituskysymyksissä esille tullut toive ja tarve sarjakuvamaiselle trauma-tietoisuutta edistävälle tuotokselle. Kuitenkin Lahden ensikodin henkilöstö oli tyytyväinen oppaan aihealueiden laajuuteen, sillä henkilöstön mielestä oppaalla vastattiin heidän opin-näytetyön prosessin alussa esittämiinsä toiveisiin ja opas sisälsi heidän toivomansa laajat aihealueet tarpeeksi kattavasti.

Kysymys 5. Minkälaiset jatkokehittämismahdolli-suudet oppaalla voisi olla?	<i>Oppaassa on nyt monia isoja teemoja, joista saa-daan vain pintaraapaisu. Jälkiviisaana, ymmär-rämme, että antamamme aihealueet olivat melko laa-joja ja koemme, että aihetta olisi voinut supistaa enemmän ja laajentaa käytettyjä kuvia teemoittain. Olisi voinut esimerkiksi tehdä oppaan pelkästään pie-nestä aihekokonaisuudesta. Ymmärrämme kuitenkin oppaan laajuuden aihealueiden takia</i>
--	--

Kuvio 6. Minkälaiset jatkokehittämismahdollisuudet oppaalla voisi olla?

7.4 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Lahden ensikodille toteutettu toiminnallinen opinnäytetyö eteni lineaarisen kehittämistyön mallin mukaisesti. Salosen (2013, 13) mukaan lineaarinen malli etenee kaavamaisesti ja noudattaa ajallisesti laadittua opinnäytetyön suunnitelmaa. Kuten kuviosta 7 näkee, niin li-neaarisen mallin vaihteita ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Lineaarinen malli ei kuitenkaan ennakoisi prosessissa mahdollisesti vastaan tule-via muuttuvia tekijöitä, jotka saattaisivat vaikuttaa projektiin. Näin prosessin eteneminen on ikään kuin vakioitu valmiiksi, eikä esimerkiksi sosiaalisia tai kulttuurisia vaikuttavia seikkoja ole huomioitu. Lineaariseen malliin on kohdistettu kritiikkiä mallin yksiselitteisen lähestymis-tavan vuoksi. Spiraalimallin tavoin, myös lineaarinen malli toimii päätöksen teon ja klassisen työn kehittämisen mallien mukaisesti. Tämä tulee ilmi prosessin omaisesta perusrungosta.



Kuvio 7. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen malli mukaan (Toikko & Rantanen 2009, Salosen 2013b, 15 mukaan)

Kehittämishankkeen prosessin seurauksena muodostuu opas, joka tuottaa uutta tietoa ja varsinaisen tuotteen, joka on uusi. Kehitettyjä tuotoksia voivat olla esimerkiksi esite, ohjeistus, satukirja tai opas. (Salonen 2013a, 25.) Lahden ensikodille tehdyssä opinnäytetyössä syntynyt konkreettinen tuotos oli asiakasperheiden vanhempien traumatietoisuutta edistävä lapsen trauma käsittelevä visuaalinen opas. Tämän kaltaista asiakkaille suunnattua visuaalista opasta ei ole ennen tehty osaksi heidän toimintaansa. Tarve oppaalle on lähtöisin toimeksiantajan Lahden ensikodin toiveesta, ja oppaan toteutuksen eri osa-alueet työstiin vaiheittain lineaarisen mallin mukaisesti. Tämän opinnäytetyön lineaarisen mallin soveltaminen on esitetty kuviossa 8.

OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ETENEMINEN LINEAARISEN MALLIN MUKAAN

Tarve: lisätä Lahden ensikodin asiakkaiden traumatietoisuutta visuaalisia menetelmiä hyödyntämällä, jotta voitaisiin edistää tiedon yhdenvertaista sisäistämistä ja ennaltaehkäistä trauman ylisukupolvisuutta sekä edistää turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista ensikotityöskentelyssä.



Kuvio 8. Opinnäytetyöprosessin eteneminen lineaarisen mallin mukaan (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, Salosen 2013c mukaan)

Alun perin Lahden ensikodille tarkoitetun oppaan toteutuksessa oli tarkoituksena hyödyntää ainoastaan lineaarista mallia. Alkukartoituskysymysten myötä tuli kuitenkin esille, että toimeksiantajan toiveena oli opas, jossa kuvien avulla voitaisiin tukea asiakkaiden yhdenvertaisia lähtökohtia ymmärtää oppaassa olevaa tietoa, sillä ymmärryksen vaikeudet ovat toimeksiantajan mukaan tulleet useasti esille käytännön työn yhteydessä. Kuvien ajateltiin myös tekevän oppaasta helposti lähestyttävämmän. Näin prosessin etenemisen myötä visuaalisista keinoista tuli oleellinen menetelmä oppaan toteutuksen kannalta.

Kuten kuvasta 1 näkee, oppaan kuvat on toteutettu käsin piirtämällä. Käsin piirretyistä kuvista on otettu toteutuksen jälkeen valokuva puhelimella, jonka avulla kuvaa on muokattu paremmaksi muun muassa valotuksen kautta. Kuvat on lähetetty puhelimesta tietokoneelle, sillä oppaan runko on tehty sähköisesti Canva-suunnittelutyökalulla. Joidenkin käsitteiden auki piirtäminen koettiin haastavaksi ja näissä tilanteissa Lahden ensikodin henkilöstöltä saatiin tukea. Käsin piirretyt kuvat on myös lähetetty Lahden ensikodin henkilöstölle ennen kuin ne on liitetty oppaaseen, jotta henkilöstö on voinut kertoa muokkaustoiveitaan.



Kuva 1. Oppaan kuvitus

Oppaaseen haluttiin luoda päähenkilö, jonka mukana lukija voisi tutustua käsiteltävään aiheeseen (kuva 2). Oppaan päähenkilöksi valikoitui Lilli-tyttö, joka esiintyy oppaassa eri-ikävaiheiden mukaisesti. Lillille luotiin myös omat tunnusomaiset ulkonäköpiirteet, jotta Lilli

voitaisiin helposti tunnistaa ikävaiheisista muutoksista huolimatta. Tunnusomaisiksi piirteiksi valikoituivat kiharat hiukset, pisamat ja pilkullinen vaate. Oppaassa tavoiteltiin lisäksi tarinanomaista otsikointia, jolla pyrittiin tekemään tuotoksesta helposti lähestyttävä. Tämän takia opas sai nimekseen *Lillin mukana kohti uutta polkua*, mikä kuvastaa myös tuotoksen myönteistä ja asiakkaita kannustavaa näkökulmaa.



Kuva 2. Oppaan Lilli-hahmo

Kriisin selviytymisen tukena on jo aikaisemmin hyödynnetty erilaisia parantavia kuvia. Näistä esimerkkinä voidaan mainita COPE-kortit, joissa on vältetty tuomasta esille traumaattisia muistikuvia laukaisevia tilanteita. Tämän vuoksi COPE-kortit eivät tuo esille tapahtumia, jotka sisältäisivät esimerkiksi väkivaltaa tai onnettomuudesta muistuttavia tilanteita. Kuvien käytön osalta on tärkeää huomioida, että traumaselviytyjällä on entuudestaan ahdistavia mielikuvia, joiden vuoksi COPE-korttien avulla pyritään irrottamaan henkilö kauemmaksi trauman puristuksesta. Kuvilla voidaan myös pyrkiä vahvistamaan asiakasta. (Poijula 2016, 32.) Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen oppaan kuvissa onkin vältetty COPE-korttien tavoin sisältöä, jotka voisivat lisätä traumatoipujan taakkaa. Lahden ensikodin henkilöstö on tukenut tätä päätöstä.

Skotlannissa on vuonna 2017 tehty nuorille pilottitutkimus. Kyseisessä tutkimuksessa on arvioitu ja toteutettu ryhmämuotoista traumatoipumista turvallisessa majoituskohteessa. Tutkimuksessa on hyödynnetty pientä ryhmäkokoa ja visuaalisia materiaaleja, jolla on

helpotettu hoitohenkilökunnan työtä. Tutkimuksessa visuaalisen materiaalin avulla haluttiin pitää kohderyhmä tehtävässä mukana. (Barron, Mitchell, & Yule 2017, 603.) Lahden ensikodille tehdyssä oppaassa on koitettu edellä mainittuun tapaan helpottaa Lahden ensikodin henkilöstön traumatyöskentelyä visuaalisten keinojen avulla. Oppaalla onkin koitettu tuoda trauma helpommin ymmärrettävään muotoon esimerkiksi sellaisille asiakkaille, joiden kanssa ei ole yhteistä kieltä. Lisäksi kuvien sarjakuvamaisella tyyllillä on haluttu helpottaa vaikeiden teemojen käsittelyä.

8 Opas trauman ylisukupolvisuudesta vanhemmille

8.1 Tuotoksen suunnittelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä luodaan tuote jollekin kohderyhmälle. Tuotteen toteutus-tapaa valittaessa opinnäytetyöntekijöiden tulee pohtia, mikä toimisi parhaiten kohderyhmälle. (Vilkka & Airaksinen 2003, 38, 51.) Opinnäytetyön prosessin alusta alkaen oli ollut toiveena luoda valitulle kohderyhmälle opas Lahden ensikodille. Suunnittelun alkuvaiheessa yhdessä Lahden ensikodin henkilöstön kanssa suunniteltiin ja pohdittiin, millainen opas sopisi juuri Lahden ensikodin asiakkaille. Toimeksiantajan toiveita kartoitettiin useaan otteeseen ja niiden perusteella käynnistettiin oppaan toteutusprosessi.

Kohderyhmä rajaa joitakin vaihtoehtoja ja auttaa opinnäytetyöntekijöitä rajaamaan tuotosta. Opinnäytetyön kohderyhmä auttaa pitämään opinnäytetyön sille sopivassa laajuudessa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 40.) Kohderyhmän rajaaminen Lahden ensikodin asiakkaisiin auttoi rajaamaan oppaan aihealueita. Rajaaminen on tärkeää, sillä kohderyhmä määrittelee tuotoksen sisällön (Vilkka & Airaksinen 2003, 40). Oppaan kohderyhmän vaihtuessa myös sisältö ja kirjoitusasu vaihtuivat.

Toimeksiantaja tai opiskelija joutuu itse kustantamaan tuotteen, joka syntyy toiminnallisesta opinnäytetyöstä, mikä voi vaikuttaa esimerkiksi tuotteen pituuteen ja siihen kuinka paljon ja minkälaisia kuvia tuotteeseen lisätään ja tehdäänkö tuotteesta mustavalkoinen (Vilkka & Airaksinen 2003, 53). Lahden ensikodin kanssa aluksi oli sopimuksena tehdä lyhyt opas, mutta henkilöstö mieltyi oppaan visuaalisuuteen ja halusi pitää oppaan laajemmassa muodossa. Oppaan laajuuteen eivät siis vaikuttaneet kustannukset ja oppaasta tehtiin värillinen tuotos.

Tuotoksen tärkeimpiä kriteerejä ovat muun muassa se, kuinka käytettävä tuote on sille valitussa kohderyhmässä, sisällön sopivuus sen kohderyhmälle ja tuotteen informatiivisuus. On tärkeää, että tuote houkuttelee tutustumaan siihen, on selkeä ja johdonmukainen, jotta kohderyhmään kuuluvat voivat sitä helposti hyödyntää. (Vilkka & Airaksinen 2003, 53.) Oppaan suunnittelussa huomioitiin kohderyhmä tarkasti ja pyrittiin viemään prosessia Lahden ensikodin henkilöstön haluamaan suuntaan. Oppaan suunnitteluvaiheessa korostettiin johdonmukaisuutta ja selkeyttä niin kuvia piirtäessä, kuin tekstejä kirjoittaessa.

Toimeksiantaja Lahden ensikoti oli oppaan suunnittelussa aktiivinen. Oppaasta lähetettiin muutama eri versio Lahden ensikodin henkilöstölle, jotta he pystyivät tutustumaan tuotokseen. Etäyhteyksien kautta pidettiin seminaareja, joissa saatiin muutosehdotuksia oppaaseen liittyen. Trauma on aiheena monelle ihmiselle arka, minkä takia Lahden ensikodin henkilöstö tarttui oppaan alkuperäiseen nimeen *Traumaopas Lahden ensikodin asiakkaille*.

Oppaan otsikko oli henkilöstöstä liian leimaava ja negatiivinen. Oppaan nimestä päästiin yhteisymmärrykseen ja oppaan nimi vaihdettiin.

8.2 Tuotoksen esittely

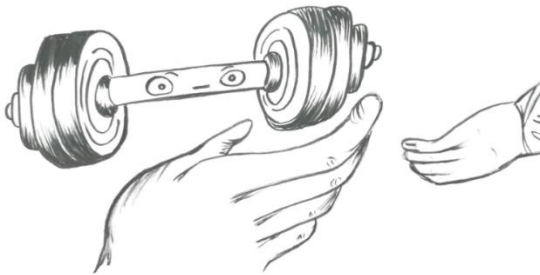
Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyi *Lillin mukana kohti uutta polkua* -opas. Opas on tarkoitettu Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhemmille ja on 54 sivuinen. Oppaassa on viisi niin sanottua välisivua, joiden avulla on pyritty lisäämään oppaan helppolukuisuutta ja selkeyttä. Välisivujen avulla lukija voi etsiä häntä kiinnostavan aiheen, johon tutustua. Ensimmäinen välisivu on nimeltään *Trauma ja lapsi*. Tässä teemassa avataan ensin tärkeimpiä käsitteitä mahdollisimman helppolukuisesti ja lyhyesti. Käsitteiden avaamisen jälkeen siirrytään kertomaan lapsen traumasta. Lapsen traumasta kerrotaan yleisesti noin puolen sivun mittaisella tekstillä.

Lahden ensikodin henkilöstön toiveiden mukaisesti seuraavaksi kerrotaan lapsen traumasta kuvien avulla ja trauman oireiden ilmenemisestä ikäkausittain. Oppaassa ei esitellä kaikkia traumaoireita vaan oppaaseen on valittu sellaisia traumaoireita, jotka ovat ensikodin arjessa mahdollisesti esillä olevia. Traumaoireita esitellään lyhyesti luettelon avulla. Seuraavaksi paneudutaan alle 2-vuotiaiden traumaoireisiin, sillä suurin osa Lahden ensikodin asiakaslapsista on tämän ikäisiä. Lahden ensikodin toiveen mukaan asiasisällössä painotetaan, että kyseiset oireet eivät aina kerro traumatisoitumisesta vaan oireet voivat kertoa esimerkiksi aistiyliherkyydestä tai normaaliin kehitykseen ja kasvuun liittyvistä asioista. Tämän jälkeen paneudutaan keinoihin, joilla vanhemmat voivat auttaa vauvaa vaikeissa tilanteissa. Lapsen rauhoittelukeinot on esitelty kuvin (kuva 3).



Kuva 3. Rauhoittelu

Seuraavaksi oppaassa on toinen välilehti, joka on *Trauman ylisukupolvisuus*. Tässä teemassa kerrotaan ensin taakkasiirtymästä visuaalisen kuvan avulla (kuva 4). Taakkasiirtymästä kerrotaan oppaassa noin puolen sivun mittaisella tekstillä. Tekstissä pyritään tuomaan esille, että jos vanhemmat ovat käsitelleet vaikeuksiansa, voivat vaikeudet tuoda henkistä vahvistusta vanhemmalle. ACE:stä eli lapsuudenaikaisista haitallisista kokemuksista esitellään lapsuudenaikaisia haitallisia kokemuksia taulukon ja symbolien avulla.



Kuva 4. Taakkasiirtymä

Kolmas välilehti on nimeltään *Resilienssi ja suojaavat tekijät*. Tässä osuudessa kerrotaan lasta suojaavista tekijöistä, joista osaa esitellään kuvin. Kuminauhateorian avulla resilienssistä on tehty asiakkaille helpommin ymmärrettävä tuomalla resilienssi piirroshahmon muotoon (kuva 5). Teorian jälkeen kiteytetään resilienssi kahteen kuvaan. Tässä luvussa kerrotaan myös lapsen resilienssistä. Tekstissä painotetaan, että yksikin turvallinen aikuinen voi riittää lapselle. Tekstissä kerrotaan myös varhaiskasvatuksesta lasta suojaavana tekijänä.



Kuva 5. Resilienssi piirroshahmona

Neljäs välisivu on *Kiintymyssuhde*. Osion alussa kerrotaan lyhyesti mitä kiintymyssuhde on. Seuraavaksi kerrotaan esimerkkien avulla turvallisesta kiintymyssuhteesta. Osiossa kerrotaan myös kiintymyssuhteen vahvistamisesta arkeen liittyvien kuvien avulla (kuva 6). Osion loppupuolella kerrotaan, että vanhemman voidessa hyvin myös lapsi voi hyvin.



Kuva 6. Kiintymyssuhteen vahvistaminen arjessa

Koska Lahden ensikodin henkilöstö esitti oppaan suunnittelun vaiheessa toiveen, että oppaassa olisi erilaisia menetelmiä, on oppaaseen koottu käytännön vinkkejä, kuten dialoginen vauvatanssi, jossa yksi liikkeistä on nimeltään halaus (kuva 7). Alkukartoituskysymyksistä selvisi, että asiakkaat eivät tule tutustumaan oppaaseen itsenäisesti, vaan yhdessä työntekijöiden kanssa arkisissa ohjaustilanteissa. Oppaan lopussa on muistiinpanosivuja, jotka työntekijät kokivat tarpeellisiksi. Asiakasperheiden vanhemmat voivat työntekijöiden kanssa käyttää näitä sivuja oppaan pohjalta käydyissä yhteisissä keskusteluissa.



Kuva 7. Halaus (mukaillen Jouhki & Markkanen 2007)

9 Pohdinta

9.1 Johtopäätökset ja opinnäytetyön hyödynnettävyys

Opinnäytetyöprosessi eteni kokonaisuudessaan opinnäytetyösuunnitelman ja alussa hahmotellun aikataulun mukaisesti. Koronakriisin aiheuttama lasten kasvava ahdistuksen ja yksinäisyyden tunne (Valtioneuvosto 2020, 10-11) alkoi puhututtaa suomalaisia 2020 vuoden loppupuolella. Tämä Ihmisten huoli herätti ajatuksen opinnäytetyön aiheesta, ja aihe alkoi hahmottua vähitellen.

Varsinainen opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2021 opinnäytetyöprosessiin ilmoittautumisella, minkä jälkeen tehtiin opinnäytetyösuunnitelma ja aloitettiin pohtimaan koronakriisin synnyttämän aiheen rajaamista opinnäytetyölle sopivaan laajuuteen. Opinnäytetyösuunnitelman loppuun liitettiin kuva tulevan opinnäytetyön alustavasta sisällysluettelosta (kuva 8). Jos opinnäytetyö olisi toteutettu tämän sisällysluettelon mukaan, olisi opinnäytetyö ollut erittäin laaja.

Sisällys	
1.	Johdanto
2.	Opinnäytetyön lähtökohdat
2.1	tavoite ja tarkoitus
2.2	Toimeksiantajan esittely
2.3	Toiminnallinen opinnäytetyö
2.4	Lineaarinen malli
3	Kriisi ja trauma lapsen kokemana
3.1	Kriisin vaikutus lapseen
3.2	Kriisin vaiheet lapsella
3.3	Trauman vaikutus lapseen
4	Trauman vaikutukset lapseen
4.1	Akuutti stressireaktio
4.2	Traumaperäinen stressihäiriö
4.3	Eroahdistus ja lapsuusiän uhmakuushäiriö
4.4	Masennus ja dissosiaatio
4.5	Uniongelmat
4.6	Muisti
4.7	Tunteet
4.8	Kiintymyssuhteet
5	Lapsen tukeminen traumasta toipumisessa
5.1	Menetelmiä
5.2	Työntekijät
5.3	Perheen tuki
6	Opinnäytetyön toteuttaminen
6.1	Tutkimuksellisen osuuden toteuttaminen
6.2	Tutkimustulosten tarkastelu
6.3	Opinnäytetyön prosessin kuvaus
7	Opas lapsen traumasta ja traumaselvitymisen tukemisesta
7.1	Tuotoksen suunnittelu
7.2	Tuotoksen esittely
7.3	Tuotoksen arviointi
8	Pohdinta
8.1	Johtopäätökset ja opinnäytetyön hyödynnettävyys
8.2	Jatkokehittämismahdollisuudet
8.3	Eettisyys ja luotettavuus
	Lähteet
	Liitteet

Kuva 8. Suunnitelma opinnäytetyön sisällysluettelosta.

Opinnäytetyösuunnitelman jälkeen solmittiin Lahden ensikodin kanssa yhteistyösopimus ja aloitettiin varsinaisen opinnäytetyön tekeminen. Lineaarinen malli sujuvoitti opinnäytetyöhön liittyvien vaiheiden etenemistä ja toi Lahden ensikodin kanssa tehdylle yhteistyölle reunaehdot. Yhteistyö toimeksiantajan Lahden ensikodin kanssa koettiin toimivaksi, ja tieto

kulki molempien osapuolten välillä koko prosessin ajan sujuvasti. Keskiössä prosessin ajan olivat työntekijöiltä saadut toiveet ja rakentava palaute.

Aivan opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa rajattiin opinnäytetyön aihetta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellisen selvityksen käyttäminen voi laajentaa työmäärää opinnäytetyölle liian suureksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56), minkä takia jätettiin Lahden ensikodille tehtävästä opinnäytetyöstä tutkimuksellinen osuus pois. Lapsen traumaan ja trauman ylisukupolvisuuteen liittyen on ennekin tehty opinnäytetöitä, jotka ohjasivat osaltaan opinnäytetyön aiheen rajaamista ja auttoivat tunnistamaan traumaa käsittelevän materiaalin tarpeen. Lahden ensikodille tehtävällä opinnäytetyöllä haluttiinkin vastata sellaiseen tarpeeseen, johon muut opinnäytetyöt eivät ole sellaisenaan vielä vastanneet. Esimerkiksi Helakallio-Ranta (2017) oli jo tutkinut ylisukupolvisia sotatraumoja opinnäytetyösäännön, mikä vaikutti Lahden ensikodille tehtävän tutkimuksen poisjättämiseen ja tuki käsitystä traumasta kertovan materiaalin tärkeydestä. Alkukartoitusseminaarissa Lahden ensikodin esille tuoma mielipide siitä, että trauman ymmärtäminen on tärkeää eikä sen merkitystä voida korostaa liikaa toi esille oppaan tarpeen juuri Lahden ensikodin yksikössä. Lahden ensikodin toteamus pienen tiedonjyvän suuresta vaikutuksesta traumojen ylisukupolvisen kierteen katkaisemiseksi kiteytti oppaan suuren tarpeen, sillä oppaan katsottiin voivan tarjota tämän pienen tiedonjyvän.

Muiden opiskelijoiden opinnäytetyöt tukivat myös käsitystä siitä, että suunnitelmassa oleva Lahden ensikodin asiakkaiden traumatietoisuuden kasvamiseen tähtäävä opas voisi toimia. Hietanen ja Keskinen (2019) ovat YAMK-opinnäytetyössään käsitelleet vanhempien kokemuksia *Vakautta vanhemmuuteen* -ryhmästä, joka on ammattilaisten ohjaama vertaistukiryhmä sellaisille vanhemmille, joilla on kaltoinkohtelun kokemuksia omassa lapsuudessaan ja ongelmia vanhemmuudessa. Hietanen ja Keskinen (2019) YAMK-opinnäytetyön tuloksista selviää, että vertaistuen ja ammattilaisten antaman tiedon avulla traumatisoituneet vanhemmat pystyvät heräämään omaan toimintaansa ja katkaisemaan trauman ylisukupolvista kierrettä. Tämä tieto tuki käsitystä siitä, että Lahden ensikodille tehtävä opinnäytetyö oli tarpeellinen.

Tämän opinnäytetyön aihealueet pysyivät varsin laajoina koko prosessin ajan, mutta niitä pystyttiin perustelemaan Lahden ensikodin toiveilla. Aiheen rajausta on tehty paljon opinnäytetyöprosessin alusta alkaen. Opinnäytetyöprosessin alussa tarkoituksena oli tehdä useita erilaisia oppaita eri kohderyhmille, mutta näistä on valittu vain yhdelle kohderyhmälle soveltuva opas opinnäytetyön aiheen rajauksen takia. Opinnäytetyön tavoite ei myöskään pysynyt koko opinnäytetyön prosessin aikana samanlaisena, vaan se yksinkertaistui vielä alkukartoituskysymysten jälkeenkin. Opinnäytetyön tavoitetta yksinkertaistettiin, koska näin

opinnäytetyö saatiin pidettyä sille sopivassa laajuudessa. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja sen prosessissa syntyneellä tuotteella tulisi olla niin uutuusarvoa kuin käytettävyyttä toimeksiantajalle (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Alan kirjallisuuteen tutustumalla kirjoittaja osoittaa tuntevansa tutkivansa aiheen, ja opinnäytetyön tietoperustassa tuodaan nähtäville kaikki tieto, mitä aiheesta tiedetään entuudestaan (Kananen 2015, 115,119). Näiden asioiden toteutumisen tavoittelemisen johdosta oli itsestään selvää, että oppaassa ja opinnäytetyön raportissa käsitellään kattavasti Lahden ensikodin toivomat aihealueet. Opinnäytetyön raportissa haluttiin osoittaa perehtyneisyyttä, minkä takia opinnäytetyön sivumäärä kasvoi.

Opinnäytetyön tekemiseen liittyy oleellisesti tiedonhaun tekeminen ja tieteellisen tiedon luotettavuuden arvioiminen. Tämä opinnäytetyöprosessi näytti, kuinka vaikeaa tieteellisen tiedon löytäminen voi olla. Prosessi opetti myös joustavuutta tiedonhakuun liittyen: prosessin alussa pyrittiin löytämään ja käyttämään pääasiassa suomenkielisiä lähteitä, mutta pian tiedonhakua laajennettiin englanninkielisiin lähteisiin ja pääpaino siirtyi näihin ulkomaalaisiin lähteisiin. Opinnäytetyöprosessin alussa päätettiin myös, että opinnäytetyössä käytettäisiin vain tuoreita, luotettavia ja ensisijaisia lähteitä. Kun opinnäytetyöprosessi, ja siihen liittyvä tiedonhaku etenivät, jouduttiin toteamaan, ettei luotettava lähde aina tarkoita myös tuoretta lähdettä. Etenkin kiintymyssuhteisiin liittyvässä tiedonhaussa jouduttiin joustamaan artikkeleiden tuoreuden suhteen, sillä kiintymyssuhteisiin liittyvä oleellinen teoriatieto on suhteellisen vanhaa. Ennekuin opinnäytetyön lähteiksi sallittiin yli kymmenen vuotta vanhat lähteet sekä toissijaiset lähteet, selvitettiin, miksi kiintymyssuhteisiin liittyvän tiedon löytäminen on vaikeaa. Kiintymyssuhteisiin liittyvän tieteellisen tuoreen tiedon vähyyttä selittäviä tekijöitä löytyi, ja tätä ilmiötä voidaan selittää esimerkiksi, sillä että kiintymyssuhteisiin liittyvät intensiiviset havainnointitutkimukset ovat poikkeuksellisen vaativia ja näitä havainnointiprotokollia toistetaan harvoin (Vaughn 2018, 159). Myös toisten tutkijoiden löydettiin taistelleen saman asian parissa, sillä esimerkiksi Fraley (2002) meta-analyysissä ei löytynyt yhtään 6-16-vuotiaisiin lapsiin liittyvää kiintymyssuhdetutkimusta (Giudice 2008, 371). Ulkomaalaisten lähteiden avulla minimoitiin kuitenkin toissijaisten lähteiden käyttäminen.

Opinnäytetyön tiedonhaun perusteella löydetyt lähteet tukivat opinnäytetyön ja oppaan sekä Lahden ensikodin työn tärkeyttä, sillä opinnäytetyöhön kerätyn aineiston perusteella tiedetään, että lapsella on luonnostaan ominaisuus kiintyä häntä hoivaavaan aikuiseen (Heikkinen-Peltonen 2015, 205), ja tämä kiintyminen alkaa jo lapsen syntymän jälkeen (Ahlström 2015, 186). Lisäksi tutkimusten perusteella tiedetään, että turvallinen kiintymys on lapsen hyvän kehityksen kannalta erittäin tärkeää (Ellilä 2015, 108), ja että pohja turvalliseen kiintymykseen luodaan jo lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana (Ahlström 2015,

187). Alkukartoitus-seminaarissa puolestaan nousi esille, että opinnäytetyön tietoperustassa olevat asiat ohjaavat työntekijöiden työtä.

Opinnäytetyön raportissa oleva tieto tukee myös oppaaseen valittuja aihealueita. Tiedetään, että turvallinen kiintymyssuhde johtuu siitä, että lapsen vanhemmat antavat lapselle reagoivaa ja herkkää hoitoa (Trub ym. 2017, 703). Tämä tukee oppaassa olevien vuorovaikutuksen lisäämiseen tarkoitettujen menetelmien tärkeyttä. Menetelmien tarpeellisuutta tukee myös alku- ja loppukartoitusseminaareissa esille tulleet tiedot siitä, että Lahden ensikodin asiakkaiden traumatisoituminen näkyy juuri kyseisen läsnä olevan ja oikea-aikaisen hoivan vaikeutena. Seminaareissa saatu tieto useiden Lahden ensikodin vanhempien taustalla olevasta lapsuuden kaltoinkohtelusta tuki oppaan tärkeyttä.

Opinnäytetyön tavoite lapsen traumasta kertovasta oppaasta toteutui niin opinnäytetyön tekijöiden kuin toimeksiantajan Lahden ensikodin henkilöstön mielestä. Lahden ensikoti sai lapsen traumaa käsittelevän visuaalisen oppaan asiakasperheiden vanhemmille. Henkilöstön toiveesta oppaasta luotiin visuaalinen kokonaisuus, joka kattaa trauman ylisukupolvisuuden ja kiintymyssuhteen parantamisen osa-alueet. Oppaaseen pyrittiin sisällyttämään kuvallisia neuvoja. Näiden oppaaseen liittyvien tavoitteiden voidaan loppukartoituskysymysten ja lineaarisen malliin sisältyvässä loppukartoitusseminaarissa saadun tiedon perusteella katsoa täyttyneen. Opinnäytetyön raportissa oleva tieto lapsen traumasta ja kiintymyssuhteessa olevista mahdollisista häiriöistä tuki opinnäytetyön tavoitteen tärkeyttä, sillä opinnäytetyön raportissa olevan tiedon perusteella tiedetään, että lapsien traumatisoituminen on yleistä (Poijula 2016, 36–37) ja lapset voivat kokea ylisukupolvaisia traumoja (Siltala 2016, 29). Lisäksi ACE-menetelmistä saatu tieto tuki opinnäytetyön tavoitteen tärkeyttä, sillä Burke Harrisin (2019, 245) mukaan ACE-menetelmän avulla yksilö voi saada terveydentilaansa liittyen hänelle arvokasta tietoa ja tämä tieto voi tukea ja muuttaa joidenkin ihmisten elämää positiiviseen suuntaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhempien traumatietoisuutta oppaan avulla. Opinnäytetyön tarkoituksen toteutumista oli haasteellisempi arvioida kuin tavoitteen täyttymistä. Opas on suunniteltu ja toteutettu niin, että se tukisi opinnäytetyön tarkoitusta. Opinnäytetyön julkaisuaikataulun takia tässä opinnäytetyössä ei voitu arvioida opinnäytetyön tarkoituksen täyttymistä. Opinnäytetyön tarkoituksen mahdollisesta täyttymisestä kysyttiin Lahden ensikodin henkilöstöltä loppukartoitusseminaarissa, ja he totesivat, että oppaalla on mahdollisuudet täyttää opinnäytetyön tarkoitus eli lisätä Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhempien traumatietoisuutta. Henkilöstö ei kuitenkaan tätä voinut varmaksi sanoa, sillä opinnäytetyön tarkoituksen toteutuminen selviää vasta sitten kun opas on päässyt osaksi käytännöntyötä. Opas ei kuitenkaan ehtinyt

Lahden ensikodin käyttöön ennen opinnäytetyön julkaisua. Oppaaseen itse piirretyt kuvat lähetettiin kuitenkin sähköisessä muodossa Lahden ensikodin käyttöön, minkä voidaan katsoa tukevan opinnäytetyön tarkoituksen täyttymistä, sillä kuvien käyttäminen ei tällöin ole sidoksissa vain oppaaseen. Lisäksi oppaalla katsotaan olevan käyttömahdollisuuksia myös muissa ensi- ja turvakotien yksiköissä ympäri Suomea. Opas toteutettiin myös niin, että sitä voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksen kentällä.

Vaikka opinnäytetyön tavoite täyttyi, jos opinnäytetyön ja oppaan suunnitteluprosessit alkaisivat alusta, olisi niissä joitakin muutoksia. Suurin muutos olisi aihealueen virallisen sopimisen aikaistaminen. Oppaan, ja samalla koko opinnäytetyön, aihe vaihtui radikaalisti, mutta ymmärrettävistä syistä, maaliskuun loppupuolella, jolloin opinnäytetyön tiedonkeruu alkoi ikään kuin alusta. Toinen muutos koski luultavasti oppaan ja opinnäytetyön aihealueiden rajaamista. Lahden ensikodin henkilöstön oppaaseen toivomat aihealueet ohjasivat opinnäytetyön raportin tekemistä. Raportin ja oppaan sivumäärän lyhentämisen vuoksi aihealueita harkittaisiin uudelleen. Myös Lahden ensikodin henkilöstö huomasi heidän mielestään jälkiviisaana, että pääkäsitteitä olisi voinut supistaa. Kolmas muutos liittyisi visuaaliselle toteutukselle varattuun aikaan. Lahden ensikodin henkilöstö tykästyivät kuviin ja pyysivät niitä lisää, minkä takia kuviin kului odotettua enemmän aikaa. Lisäksi joidenkin käsitteiden avaaminen kuvin koettiin välillä vaikeaksi. Kuitenkin oppaassa oleva tieto koettiin tärkeäksi, sillä oli tärkeä avata kuvien tarkoitusta. Neljäs muutos liittyisi alku- ja loppukartoituskysymysten muotoon. Alkukartoituskysymykset koettiin henkilöstön puolelta aluksi liian laajoiksi. Sähköpostilla lähetetyt ja suullisesti seminaareissa käytyt supistetut alkukartoituskysymykset eivät palvelleet tarkoitustaan niin hyvin kuin niiden oletettiin. Alkukartoituskysymyksiä helpommaksi menetelmäksi toiveiden kartoitukseen koettiin avoin haastattelumuoto, joka olisi vaihdettu pääasialliseksi Lahden ensikodin henkilöstön toiveita kartoittavaksi työkaluksi. Avointa haastattelumuotoa olisi käytetty myös loppukartoituskysymysten tilalla.

Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan suositella lineaarisen mallin käyttöä opinnäytetyön jäsentämisessä sen selkeyden takia. Lineaariseen malliin liittyi kuitenkin haaste, sillä taulukkoon tuli saada paljon tekstiä eikä taulukkoa voinut jakaa eri vaiheille. Lisäksi lineaarisen mallin takia yläotsakkeita on vähän tehtyyn toteutukseen verrattuna. Tämän vuoksi kuvion rakentaminen oli hankalaa ja tekstille jouduttiin valitsemaan pieni fonttikoko. Lisäksi voidaan suositella valitsemaan opinnäytetyölle sellainen aihe, josta sen tekijät ovat kiinnostuneita ja tietävät aiheesta entuudestaan. Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen sille valituista aiheista oli helpompaa, kun aiheeseen oli perehdytty etukäteen. Lisäksi kiinnostava aihe auttoi tieteellisten artikkeleiden läpikäymistä, sillä artikkeleihin perehtyminen oli kiinnostavaa. Opinnäytetyön perusteella voidaan suositella ammattikorkeakoulun tarjoamien tukimahdollisuuksien, kuten tiedonhakuun liittyvän tuen hyödyntämistä. Myös parin kanssa

opinnäytetyön tekemistä voidaan suositella, sillä parin kanssa opinnäytetyötä tehdessä siihen liittyvät vastuut ja huolet voi jakaa jonkun kanssa.

9.2 Jatkokehittämismahdollisuudet

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyttä opasta voitaisiin jatkokehittää monella eri tavalla. Lahden ensikodille tehty opas on melko laaja ja käsittelee henkilöstön toiveesta kahta melko isoa aihekokonaisuutta. Oppaan rinnalle voitaisiinkin kehittää tulevaisuudessa aihealueiltaan suppeampia oppaita, jotka olisivat *Lillin mukana kohti uutta polkua* -oppaan tavoin kansankielisiä. Tämän kaltaiset traumaoppaat olisivat varmasti hyödyllisiä, sillä niiden avulla lukija saisi itseään koskettavasta aiheesta spesifimpää tietoa. Lahden ensikodille tehtyä opasta voitaisiin kehittää tarvittaessa vielä laajemmaksi, mutta tätä ei koeta yhtä hyväksi jatkokehittämismahdollisuudeksi kuin suppeampien oppaiden luomista.

Lahden ensikodille kehitetyn oppaan rinnalle voisi luoda lisäksi myös kohderyhmältään poikkeavia oppaita. Luonteva jatko lapsen traumasta kertovalle oppaalle olisi luoda vanhemman traumaa käsittelevä opas tai työntekijöiden sijaistraumatisoitumisesta kertova opas. Näille oppaille olisi luultavasti tarvetta, sillä trauma on aihealueena niin laaja, ettei kaikkea pystytä yhdessä oppaassa käsittelemään. Lisäksi niin lapsen traumalla kuin vanhemman ja työntekijän traumalla on erityispiirteitä, jotka eivät tule esille kuin kyseiselle kohderyhmälle tarkoitettussa oppaassa. Opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa tarkoituksena oli luoda opas niin asiakkaille kuin työntekijöille ja opiskelijoille, mutta näiden kaikkien toteuttaminen olisi ollut liian laaja kokonaisuus. Oppaasta saadusta tiedosta hyötyvät myös Lahden ensikodin harjoittelijat etenkin, jos oppaaseen lisättäisiin hieman opiskelijoita koskettavaa tietoa. Alan opiskelijat voivat harjoittelujakson aikana kohdata vaikeita ja tunteita herättäviä tilanteita, jolloin opas voi lisätä opiskelijoiden ymmärrystä näihin liittyen.

Oppaaseen liittyen voisi jatkossa tehdä myös tutkimuksia, joilla voisi selvittää esimerkiksi opinnäytetyön ja oppaan tarkoituksen täyttymistä. Tulevaisuudessa voitaisiin esimerkiksi pitkäaikaistutkimuksen avulla tutkia, toimiiko opas osana Lahden ensikodin henkilöstön ja asiakkaiden välistä traumatyöskentelyä. Sosionomin työhön kuuluu asiakkaiden osallisuuden edistäminen, ja osallisuutta lisätään esimerkiksi antamalla asiakkaiden vaikuttaa heidän omien palveluidensa suunnitteluun (Talentia 2017, 17). Tätä sosionomin kompetenssia noudattaen voitaisiin asiakkaat ottaa mukaan oppaan jatkokehittämiseen sekä oppaan toimimisen tutkimiseen. Asiakkaita voitaisiin haastatella *Lillin mukana kohti uutta polkua* -oppaan toimivuuteen liittyen. Oppaan käytettävyyttä voitaisiin tutkia esimerkiksi lyhyellä ja anonyymillä sähköisesti toteutetulla kvantitatiivisen tutkimuksen kyselyllä, jonka kaikki oppaaseen tutustuneet voisivat halutessaan täyttää. Lisäksi oppaaseen perehtyneitä asiakkaita voitaisiin haastatella avoimella tai suljetulla haastattelulla oppaan aihealueisiin liittyen.

Asiakkaiden haastatteluilla olisi varmasti tarvetta, sillä niiden avulla saataisiin paitsi luotua uusi ja vielä parempi opas myös muokattua jo olemassa olevaa opasta. Asiakkaiden ääni tulisi myös paremmin kuuluville. Tässä oppaassa pääpainona oli luoda Lahden ensikodin työntekijöiden toiveiden avulla opas asiakkaille. Vallitsevan maailmantilanteen takia asiakkaiden toiveiden kartoittaminen oli vaikeaa.

Koska Lahden ensikodissa on paljon monikulttuurisia ja vieraskielisiä asiakkaita, voisi oppaan yksi jatkokehittämismahdollisuus olla oppaan kääntäminen Lahden ensikodissa yleisimmin esille tuleville kielille. Vieraskielisille oppaille olisi varmasti tarvetta, sillä tämä lisäisi monikulttuuristen asiakkaiden ymmärrystä oppaan aiheisiin liittyen. Lisäksi tämä tukisi sosionomin kompetensseissa (DIAK 2021) esille tulevaa sosionomin osa-aluetta yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon lisäämisestä.

Oppaalla katsottiin olevan käyttömahdollisuuksia varhaiskasvatuksen kentällä. Tähän liittyy myös mahdollisia jatkokehittämismahdollisuuksia. Varhaiskasvatuksen järjestäjä voi kehittää toimintaansa muun muassa korkeakoulujen kanssa (Varhaiskasvatustalaki 540/2018, 7 §). Jos Lahden ensikodille pääasiassa tehtyä opasta käytettäisiin varhaiskasvatuksessa, voisi oppaasta kehittää kyseiselle kentälle vielä paremmin sopivan muodon. Tällöin oppaassa olevaa varhaiskasvatusosiota voitaisiin laajentaa ja vanhempiin lapsiin liittyvää tietoa voitaisiin lisätä. Lisäksi oppaan toimivuutta VASU-keskusteluissa voitaisiin jatkossa tutkia, jos opas päätyisi varhaiskasvattajien käyttöön. Sosionomin erityisosaamisen yksi osa-alue varhaiskasvatuksessa on työyhteisön yhteisen ymmärryksen kehittäminen lapsen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta (Talentia 2020), mikä toteutuisi oppaan avulla. Traumasta ja kiintymyssuhteista kertova Lahden ensikodille tehty opas soveltuisi työntekijöiden käyttöön varhaiskasvatukseen, sillä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018, 19) mukaan lapset tulevat varhaiskasvatukseen oman elämäkokemuksensa kanssa. Lapsilla merkittäviä asioita ovat vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteet. Varhaiskasvatushenkilöstön tehtävänä onkin luoda lapsen kanssa luottamuksellinen suhde.

Opas tarjoaa myös mahdollisuuden erilaisten oheistuotteiden kehittämiseen. Lahden ensikodille tehdyn oppaan ulkoasu sai jo opinnäytetyöprosessin aikana positiivista palautetta. Itse toteutetut mukaillemattomat kuvat mahdollistavat niiden käyttämisen esimerkiksi kuvakorttien tai satukirjojen kuvituksena. Lahden ensikodille toteutettu opas on saatavilla sähköisessä muodossa, ja tätä sähköistä muotoa voitaisiin jatkossa kehittää. Vallitsevan koronapandemian vuoksi etänä saataville, ennakkoille ja kotiin vietäville tukimuodoille koetaan olevan tarvetta. Maailmantilanteen takia esimerkiksi monet ryhmämuotoiset tukimuodot ovat olleet lakkautettuna, jolloin ennaltaehkäiseville tukimuodoille on noussut tarvetta (Valtioneuvosto 2020, 10-11). *Lillin mukana kohti uutta polkua* –oppaan katsottiin voivan

vastata tähän tarpeeseen. Oppaan sähköisestä muodosta voitaisiin kehittää esimerkiksi kirjaimaisempi. Tähän muotoon voitaisiin myös yhdistää videoita kuvaamaan esimerkiksi dialogista vauvatanssia. Lisäksi sähköisestä versiosta voitaisiin tehdä äänikirjallinen, mikä tukisi esimerkiksi lukihäiriöisten asiakkaiden aiheen sisäistämistä. Kuitenkin tulee tiedostaa, ettei traumaopas yksin pysty katkaisemaan trauman ylisukupolvisuutta, vaan Punamäen (2004, 55) mukaan vanhemmat pystyvät katkaisemaan trauman ylisukupolvisen kierteen, jos he saavat siihen apua.

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyneen oppaan katsotaan kuitenkin sellaisenaan palvelevan sille asetettua tarvetta. Opinnäytetyön tuomien rajallisten resurssien ja aikataulun takia yllä oleviin kehittämisideoihin ei kyetty vastaamaan, mutta toisaalta koettiin, ettei yhden opinnäytetyön aikana ole tarpeellistakaan tehdä suurempaa toiminnallista kehittämissuoritusta.

9.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusprosessissa voi olla virheitä, jotka voivat johtua tutkijasta, hänen tutkimuksensa aineistosta tai tutkittavista. Nämä virheet voivat olla tiedostamattomia tai tietoisia, ja niitä pyritään poistamaan tutkimuksen luotettavuutta tarkastelemalla. Luotettavuus tulee huomioida jo tutkimusprosessin alussa eli kun tehdään tutkimussuunnitelmaa. (Kananen 2015, 338.) Opinnäytetyötä tehdessä tiedostettiin virheiden mahdollisuus ja niiden poissulkemiseen on pyritty vaikuttamaan monilla eri tavoilla. Eettisiä kysymyksiä ja luotettavuutta on pohdittu läpi opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyön tekemisessä luotettavuusnäkökulma on huomioitu jo prosessin suunnitteluvaiheessa, sillä opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä ja aihetta valittaessa on pohdittu eettisiä näkökulmia ja luotettavuutta. Näiden pohdintojen perusteella Lahden ensikodissa tehtävä kenttätö rajautui pois. Opinnäytetyöprosessin aikana tehdyn eettisen pohdinnan tuloksena myös tutkimuksellinen haastattelu jäi opinnäytetyön aiheen arkaluontoisuuden vuoksi pois. Myöskään ihmisten henkilötietoja ei käsitelty, joten niihin liittyviä eettisiä-kysymyksiä ei ollut tarpeellista tarkastella. Opinnäytetyötä tehdessä tunnistettiin ja tunnustettiin, ettei tämä koulutus ole tuonut valmiuksia traumaterapiatyöskentelylle, jota haastattelumuotoinen työote olisi vaatinut opinnäytetyön aihealueen takia.

Tutkimuksessa tulee noudattaa toimintatapoja, jotka tiedeyhteisö on hyväksynyt. Tutkimusta tehdessä tulee olla perusteellinen ja täsmällinen eikä tutkimuksessa saa esittää väärää tietoa. Lisäksi tutkimuksessa tulee ottaa aikaisemmin tehdyt työt ja niiden tulokset yleisesti sovitulla tavalla huomioon, ja näihin töihin tulee viitata niin, että toiset tutkijat saavat heille kuuluvan arvostuksen töistään. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020.) Opinnäytetyössä on käytetty muiden tutkijoiden tutkimuksia, mutta näihin on viitattu oikeaoppisesti, ja

toisia tutkijoita ja heidän tuottamaa tietoaan on kunnioitettu. Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi myös useiden eri lähteiden käyttäminen. Tällä tavalla lähteet tukevat toisiaan. Opinnäytetyössä on tuotu esille myös tutkijoiden toisistaan poikkeavia mielipiteitä.

Opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää Arene ry:n (2019, 14) esittämää muistilistaa, jossa kerrotaan erilaisista opinnäytetyössä vaadittavista eettisistä asioista. Listan asioiden voidaan katsoa toteutuvan Lahden ensikodille tehdyssä opinnäytetyössä, sillä opinnäytetyötä tehdessä on muun muassa perehdytty tutkittavaan aiheeseen, tutustuttu tutkimuseettisiin ohjeisiin ja selvitetty ohjaajan kanssa eettisen ennakkoarvioinnin tarpeellisuutta. Lisäksi Arene ry:n (2019,14) muistilistan mukaan on pohdittu opinnäytetyöhön liittyvää rahoitusta. Lahden ensikodille tehty opinnäytetyö ei ollut budjettisidonnainen eikä tuonut kustannuksia toimeksiantajalle Lahden ensikodille. Lisäksi opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas on luettavissa sähköisesti, jolloin toimeksiantajalle ei kerry kuluja oppaan käytöstä.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön ei sisälly plagiointi, joka kattaa sisälleen myös kuvallisen ilmaisun niin mukaillen toteutetun kuin suoran kopioinnin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012), ja opinnäytetyöt tarkastetaan myös ennen arviointia järjestelmässä, joka tunnistaa mahdollisen plagioinnin (Arene ry 2019, 7). Opinnäytetyössä on otettu tämä huomioon, ja se on tarkistettu vaadittavalla ohjelmalla. Opinnäytetyön toimeksiantaja Lahden ensikoti halusi visuaalisen oppaan, jossa on paljon kuvia, minkä takia kuvallisen tiedon plagioinnin kysymykset olivat keskeisiä. Tekijänoikeudellisista syistä koettiin helpoimmaksi ja luotettavimmaksi toteuttaa visuaalisen oppaan kuvat pääosin itse. Kuvien toteutuksessa ei ole kopioitu muiden osapuolten tuottamia kuvallisia ilmaisuja eikä hyödynnetty erillistä kuvittajaa. Oppaassa on käytetty muutamaa Canva-suunnittelutyökalun valmista kuvasymbolia, jotka on mainittu tutkimuseettisten ohjeistusten (2012) mukaisesti oppaan lähteissä. Muutama oppaan kuva mukailee Jouhkin ja Markkasen (2007) *Perhosen siivin*-oppaan alkuperäisiä valokuvia, mutta tästä on mainittu oppaan lähteissä oikeaoppisesti.

Ammattikorkeakouluissa tarjotaan asiantuntija-apua opinnäytetyöntekijän tueksi. Tukea tarjotaan muun muassa eettisiin ja juridisiin kysymyksiin liittyen. Opinnäytetyössä suurimassa vastuussa kuitenkin on opiskelija itse, mutta ohjaaja tukee ja kannustaa opiskelijaa prosessissa. (Arene ry 2019, 5.) Opinnäytetyön tekemisessä on käytetty tarjolla olevaa tukea esimerkiksi kieliasuun ja englanninkieliseen tiivistelmään liittyen. Lisäksi opinnäytetyönohjaajalta on saatu tukea. Opinnäytetyössä on myös huomioitu lainsäädäntö Arene ry:n (2019, 12) ohjeiden mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessin alussa tehtiin opinnäytetyötä koskeva yhteistyösopimus, jossa sovittiin muun muassa toimeksiantajan puolelta opinnäytetyölle yhteyshenkilö, kuten Arene ry

(2019, 6) ohjaa tekemään. Tutkimuksen hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös, että tarvittavat tutkimusluvut on hankittu ja eettinen ennakkoarviointi on tehty (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa on keskusteltu toimeksiantajan Lahden ensikodin kanssa, mutta toimeksiantaja ei kokenut tarvetta tutkimusluvalle eikä eettiselle ennakkoarvioinnille, sillä opinnäytetyö on toiminnallinen eikä sisällä tutkimuksellista puolta kuin alkukartoituskysymysten ja loppukartoituskysymysten muodossa. Yhteistyölomake katsottiin riittäväksi kirjalliseksi sopimukseksi. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön eettisyyden koettiin toteutuvan hyvin koko prosessin ajan.

Lähteet

- Agarwal, T., Muneer, M., Asim, M., Awad, M., Afzal, Y., Al-Thani, H., Alhassan, A., Mollazehi, M. & El-Menyar, A. 2020. Psychological trauma in different mechanisms of traumatic injury: A hospital-based crosssectional study. Article. PLoS ONE. Vol. 15 (11), 1-13. Viitattu 21.4.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33253298/>
- Ahlström, N. 2015. Kiintymyssuhteen merkitys trauman siirtymisessä yli sukupolvien. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos. Helsinki: Kopio Niini Oy, 15-23.
- Anda, R., Brown, D., Croft, J., Edwards, V., Felitti, V., Giles, W. & Malarcher A., 2010. Adverse childhood experiences are associated with the risk of lung cancer: a prospective cohort study. Article. BMC Public Health. Vol. 10 (1), 1-12. Viitattu 16.4.2020. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20085623/>
- Andersson, S.O., Annerbäck, E.M., Söndergaard, H.P., Hallqvist, J., Kristiansson, P. 2021. Adverse Childhood Experiences are associated with choice of partner, both partners' relationship and psychosocial health as reported one year after birth of a common child. A cross-sectional study. Article. PLoS ONE. 1/20/2021, Vol. 16 (1), 1-19. Viitattu 24.5.2021. Saatavissa <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0244696>
- Annie Yoon, S., Kelso, G., Lock, A. & Lyons-Ruth, K. 2014. Mother–Infant Joint Attention and Sharing: Relations to Disorganized Attachment and Maternal Disrupted Communication. Article. The Journal Of Genetic Psychology, Vol. 175 (6), 494–510. Viitattu 25.4.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25412198/>
- Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 12.5. 2021. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Barron, I., Mitchell, D. & Yule, W. 2017. Pilot Study of a Group-Based Psychosocial Trauma Recovery Program in Secure Accommodation in Scotland. Article. Journal of Family Violence. Vol. 32 (6), 595-606. Viitattu 1.5.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28757681/>
- Bartelli, D., Horn, G., Cogdal, P., Reeves, T., Schauss, E., & West, S. 2019. Fostering Intrinsic Resilience: A Neuroscience-Informed Model of Conceptualizing and Treating Adverse Childhood Experiences. Article. Journal of Mental Health Counselling. Vol 41 (3), 242-249. Viitattu 16.4.2021 Saatavissa <https://meridian.allenpress.com/jmh/article->

[abstract/41/3/242/435126/Fostering-Intrinsic-Resilience-A-Neuroscience?redirectedFrom=fulltext](https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-134)

Braga, L., Mello, M. & Fiks, J. 2012. Transgenerational transmission of trauma and resilience: a qualitative study with Brazilian offspring of Holocaust survivors. BMC Psychiatry. 2012. Vol. 12 (1), p134-144. Viitattu 12.4.2021. Saatavissa <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-12-134>

Burke Harris, N. 2019. Syvälle ulottuvat juuret: Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen. Helsinki: Basam Books.

Chemtob, C.M., Griffing S., Tullberg E., Roberts E & Ellis P. 2021. Screening for Trauma Exposure, and Posttraumatic Stress Disorder and Depression Symptoms among Mothers Receiving Child Welfare Preventive Services. Article. Child Welfare Vol. 90 (6), 109-127. Viitattu 5.5.2021. Saatavissa https://www.researchgate.net/publication/224845522_Screening_for_Trauma_Exposure_and_Posttraumatic_Stress_Disorder_and_Depression_Symptoms_among_Mothers_Receiving_Child_Welfare_Preventive_Services

Cunningham, A. & Renk, K. 2017. Parenting in the Context of Childhood Trauma: Self-Efficacy as a Mediator between Attributions and Parenting Competence. Article. Vol. 27 (3), 895-906. Viitattu 3.5.2021 Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-017-0899-x>

Dahlen, E. 2020. Haavoittavahoitava perhe. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

DIAK. 2021. Osaamisvaatimukset: sosionomi (amk). Verkkosivut. Viitattu 10.5.2021. Saatavissa <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/#494722dc>

Doucet, M. & Rovers, M. 2010. Generational Trauma, Attachment, and Spiritual/Religious Interventions. Article. Journal of Loss and Trauma. Vol. 15 (2), 93-105. Viitattu 5.5.2021. Saatavissa <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15325020903373078>

Ellilä, A. 2015. Trauma, psykoosi ja dissosiaatio. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A.(toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos. Helsinki: Kopio Niini Oy, 99 – 118.

Erickson, N.; Julian, M., Muzik, M. 2019. Perinatal depression, PTSD, and trauma: Impact on mother–infant attachment and interventions to mitigate the transmission of risk. Article. International Review of Psychiatry. Vol. 31 (3), 245-263. Viitattu 10.5.2020. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30810410/>

Fredland, N., Symes L., Gilroy, H., Paulson, R., Nava, A., McFarlane, J. & Pennings J. 2015. Connecting Partner Violence to Poor Functioning for Mothers and Children: Modeling Intergenerational Outcomes. Article. Journal of Family Violence. Vol. (30) 555–566. Viitattu 5.5.2021. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-015-9702-1>

Giudice, M. 2008. Sex-biased ratio of avoidant/ambivalent attachment in middle childhood. Article. British Journal of Developmental Psychology. Vol. (26), 369–379. Viitattu 11.5.2021. Saatavissa <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1348/026151007X243289>

Groh, A.M, Propper, C., Mills-Koonce, R., Moore, G.A., Calkins, S., Cox, M., Mills-Koonce, R. 2019. Mothers' Physiological and Affective Responding to Infant Distress: Unique Antecedents of Avoidant and Resistant Attachments. Article. Child Development, Volume 90 (2), 489–505. Viitattu 11.5.2021. Saatavilla <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cdev.12912>

Hedrenius, S & Johansson, S. 2016. Kriisituki: Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tallinna: Tietosanoma.

Heikkinen-Peltonen, R. 2015. Kiintymyssuhdeteoria ja muistaminen traumapsykoterapiasuhteessa. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos. Helsinki: Kopio Niini Oy, 199- 216.

Helakallio-Ranta, P. 2017. Sodan pitkät jäljet - Ylisukupolviset sotatraumat. Opinnäytetyö YAMK. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.5.2021 Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/132220/Helakallio-Ranta_opinnaytetyo_5_6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heron, J., Houtepen, L., Howe, L., Chittleboroug, C., Fraser, A. & Suderman, M. 2020. Associations of adverse childhood experiences with educational attainment and adolescent health and the role of family and socioeconomic factors: A prospective cohort study in the UK. PLOS Medicine. Vol. (17) 3, 1-21. 21 Viitattu 20.4.2021 Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32119668/>

Hietanen, M & Keskinen, S. 2019. Kokemuksia vanhemmuudesta ja vertaistuesta Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä. Opinnäytetyö ylempi AMK. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.5.2021. Saatavissa [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/165896/Hietanen Merja Keskinen Sari.pdf?sequence=3](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/165896/Hietanen_Merja_Keskinen_Sari.pdf?sequence=3)

Hughes, D. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus: Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: Tammerprint Oy

Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Halaus. Teoksessa Perhosen siivin- opas vuorovaikutustanssiin. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Knafo, H., Murphy, A., Steele, H. & Steele, M. 2018. Treating disorganized attachment in the Group Attachment-Based Intervention (GABIC): A case study. Article. Journal of Clinical Psychology. Vol. 74 (8), 1370-1382. Viitattu 11.5.2021. Saatavissa <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.22647>

LAB University of Applied Sciences. 2021. "Vakautta varhaiskasvatukseen" - Kasvattajatiimin tunnetietoisuus lapsen hyvinvoinnin tukena. Viitattu 11.5.2021. Saatavissa <https://www.lab.fi/fi/projekti/vakautta-varhaiskasvatukseen-kasvattajatiimin-tunnetietoisuus-lapsen-hyvinvoinnin-tukena>

Lahden ensi- ja turvakoti ry 2017. Kaavio 8-2017. Viitattu 30.5.2021. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/yhdistys/toiminta-ajatus/kaavio-8-2017/>

Lahden ensi- ja turvakoti ry 2018. Laatukäsikirja. Viitattu 6.5.2021. Saatavissa <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/wp-content/uploads/sites/23/2018/06/Laatuk%C3%A4sikirja-6-2018-ei-sis.-ty%C3%B6muotojen-kuvia.pdf?x85895>

Lahden ensi- ja turvakoti ry 2020. Toimintasuunnitelma. Viitattu 4.5.2021. Saatavissa https://etkl.qa.web-veistamo.fi/lahdenensijaturvakoti/wp-content/uploads/sites/23/2020/01/Toimintasuunnitelma-2020-2_compressed.pdf?x85895

Lahden ensi- ja turvakoti ry 2021. Toimintasuunnitelma. Viitattu 13.5.2021. Saatavissa https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/wp-content/uploads/sites/23/2020/12/Toimintasuunnitelma-2021_compressed.pdf?x85895

Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 4.5.2021. Saatavissa <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#a417-2007>

Merimaa, P. 2015. Dissosiaatiohäiriö ja äitiys. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos. Helsinki: Kopio Niini Oy, 233 – 243.

Nicolai, S., Zerach, G. & Solomon, Z. 2016. The Roles of Fathers' Posttraumatic Stress Symptoms and Adult Offspring's Differentiation of the Self in the Intergenerational Transmission of Captivity Trauma. Article. Journal of Clinical Psychology Vol. 73 (7), 848–863. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27623485/>

Paimio, S. 2015. Traumapsykoterapia luo eheää elämäntarinaa – Lapsena adoptoitujen traumamuistot ja niiden käsittely aikuisiässä. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A.(toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos. Helsinki: Kopio Niini Oy, 259-280.

Palosaari, E. 2015. Ajatuksia akuutin kriisityön tekijöille – Voisiko traumateoria tarjota lisää työvälineitä akuuttityölle? Teoksessa Suokas-Cunliffe, A.(toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos. Helsinki: Kopio Niini Oy, 23 - 44.

Palu, S. 2015. Lapsen vakava traumatisoituminen ja dissosiaation esiintyminen lapsella. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos. Helsinki: Kopio Niini Oy, 216 – 233.

Phipps, R. & Degges-White, S. 2012. A New Look at Transgenerational Trauma Transmission: Second-Generation Latino Immigrant Youth. Article. Journal of Multicultural Counseling & Development. Vol. (3) 42, 174-187. Viitattu 16.4.2021. Saatavissa <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2161-1912.2014.00053.x>

Pojjula 2016. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kirjapaja.

Pojjula. S. 2018. Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: kirjapaja.

Pires de Almeida, C., Sá, E., Cunha, F. & Pires. E. 2013. Violence during pregnancy and its effects on mother–baby relationship during pregnancy. Article. Journal of Reproductive and Infant Psychology, Vol. (4) 31, 370–380. Viitattu 25.4.2021. Saatavissa <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02646838.2013.822058>

Ropponen, R. 2015. Hädässä ja rakkaudessa - kaltoinkohtelun vaikutusten tunnistaminen ja hoito traumapsykoterapiassa. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Kopio Niini Oy, 315-338.

Punamäki, R-L. 2005. Siirtykö trauma sukupolvelta toiselle? Mielenterveys ja perhesuhteet väkivallan uhrien perheissä. Teoksessa Aatsinki, U. & Valenius, J. (toim.) Ruumiita ja mustelmia. Näkökulmia väkivallan historiaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 53-74. Viitattu 6.5.2021. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/handle/10224/4807>

Rizzo C., Seng S., Winokur M., Weaver C., Paul T. & Youngblade L. 2021. Implementing Trauma Screening and Trauma Assessment in Child Welfare: The Journey of Seven Colorado Counties. Article. Child Welfare Vol. 98 (4), 121-144. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa:

<https://www.proquest.com/openview/f780b149c2bcec51298b1ec5af7bf16a/1?pg-origsite=gscholar&cbl=40853>

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell Oy.

Salonen, K. 2013a. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle, Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 4.5.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K. 2013b. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen malli mukaan. Teoksessa Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle, Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 4.5.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K. 2013c. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan. Teoksessa Salonen, K. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle, Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 4.5.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Schuengel, C., Van Ijzendoorn, M.H., Bakermans-kranenburg, M.J. & Blom, M. 1998. Frightening maternal behaviour, unresolved loss, and disorganized infant attachment: A pilot-study. Article. Journal of Reproductive & Infant Psychology. Vol. 16 (4), 2077. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/02646839808404575>

Siltala, P. 2016, Taakkasiirtymä: Trauman siirto yli sukupolven. 3. painos. Tampere: Kirjapaino Hermes oy.

Soisalo, R. 2012 Särkyvä mieli- lasten ja nuorten psyykkinen oireilu. Trükikoda: AS Printon.

Suokas-Cunliffe, A. 2015. Vakava varhainen traumatisoituminen ja persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Kopio Niini Oy, 15-23.

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka – sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 9.5. 2021. Saatavissa https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf

Talentia. 2020. Sosionomin erityisosaaminen ja vastuut varhaiskasvatuksessa. Viitattu 10.5.2021. Saatavissa <https://www.talentia.fi/talentia/talentian-tavoitteet/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/sosionomin-erityisosaaminen-ja-vastuut-varhaiskasvatuksessa/>

Troutt D. 2018. Trapped in tragedies: Childhood trauma, spatial inequality, and law. Article. Marquette Law Review. Vol. (3) 101, p601-671 Viitattu 13.4.2021. Saatavissa <https://scholarship.law.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5354&context=mulr>

Trub, L., Quinlan, E., Starks, T. & Rosenthal, L. 2017. Discrimination, Internalized Homonegativity, and Attitudes Toward Children of Same-Sex Parents: Can Secure Attachment Buffer Against Stigma Internalization? Article. Family Process. Vol.56 (3), 701–715, 2017 Viitattu: 11.5.2021. Saatavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/famp.12255>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 3.5.2020. Saatavissa <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 12.5.2021. Saatavissa <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Ubba, N. & Cahill, S. 2014. Building secure attachments for primary school children: a mixed methods study. Article. Educational Psychology in Practice, 2014 Vol. (3) 30, 272–292. Viitattu: 11.5.2021. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02667363.2014.920304>

Valtioneuvosto 2020. Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa. Lapsistrategian koronaryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Valtioneuvoston julkaisuja. Viitattu 24.4.2020. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN_2020_21.pdf

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Viitattu 11.3.2021 Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Vaughn, B. 2018. The mother–child attachment partnership in early childhood: secure base behavioral and representational processes. Article. Monographs of the Society for Research in Child Development. Vol. 83 (4), 154-161. Viitattu: 11.5. 2021. Saatavissa <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/mono.12398>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Lillin mukana kohti uutta polkua -opas

LAB-AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖ | MARIELLA VARONEN & VEERA WIDGREN 2021



LILLIN MUKANA KOHTI UUTTA POLKUA

TEKIJÄT: MARIELLA VARONEN & VEERA WIDGREN
KUVITUS: MARIELLA VARONEN & VEERA WIDGREN
TOTEUTETTU CANVA-SUUNNITTELUTYÖKALULLA

"Vaikka olen pieni
Niin mulla on asiaa
älä ylen katso mua älä yritä ohittaa
Erehdysten kautta
Saan oppia kaiken tän
Joka päivä ymmärrän taas vähän
enemmän"

- JANNIKA B



SISÄLLYS

LUKIJALLE.....	1
TRAUMA JA LAPSI	
Käsitteitä.....	7
Lapsen trauma.....	9
Lapsen trauman oireita eri ikäkausina.....	11
Vauvan hyvä perushoiva.....	12
TRAUMAN YLISUKUPOLVISUUS	
Taakkasiirtymä.....	15
Lapsuudenaikaiset haitalliset kokemukset.....	16
RESILIENSSI JA SUOJAAVAT TEKIJÄT	
Lapsen suojaavat tekijät.....	18
Päiväkodin tärkeä rooli suojaavana tekijänä.....	20
Taitoja joita lapsi voi oppia päiväkodissa.....	21
Kuinka vanhempi voi tukea lasta päiväkodin aloittamisessa?.....	23
Resilienssi eli henkinen vahvuus.....	26
Kuminauhateoria.....	27
Lapsen resilienssi.....	30
Perhe voi lisätä lapsen resilienssiä.....	31
KIINTYMYSSUHDE	
Kiintymyssuhde.....	34
Turvallinen kiintymyssuhde.....	35
Kiintymyssuhteen vahvistaminen.....	36
MENETELMIÄ	
1.Kosketus.....	39
2.Vauvahieronta.....	40
3. Dialoginen vauvatanssi.....	45
LOPPUSANAT JA PERUSTELUT VISUAALISILLE VALINNOILLE.....	51
LIITTEET.....	52
LÄHTEET.....	54



LUKIJALLE

Opas on tehty yhteistyössä Lahden ensikodin kanssa käytännön työn tueksi ja on osa toiminnallista opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhemmille lapsen traumaa käsittelevä visuaalinen opas. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhempien traumatietoisuutta tämän oppaan avulla.

Psykoedukaatiolla voidaan lisätä tietoa, kuinka voi opetella selviytymään vaikeista tilanteista. Tiedon saatavuus lisää myös ymmärrystä vanhemman oman tilanteen kannalta sekä kykyä asettua lapsen asemaan. (Poijula 2016, 223.) Tarkempina näkökulmina oppaassa ovat taakkasiirtymä ja kuinka kiintymyssuhdetta voidaan pyrkiä vahvistamaan vaikeiden elämäntilanteiden keskellä.

Vanhempien kykyä huomata ja vastata lapsen tarpeisiin on tärkeää tukea. Näin voidaan vahvistaa turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista sekä pyrkiä ehkäisemään trauman ylisukupolvisuutta jo varhaisessa vaiheessa osana ensikotityöskentelyä. Opas tarjoaa tietoa ja konkreettisia käytännönmenetelmiä, joita voidaan hyödyntää arkisissa ohjaustilanteissa.



Trauma ja lapsi





KÄSITTEITÄ

7

KIINTYMYSSUHDE

Kiintymyssuhde tarkoittaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Se on esimerkiksi erilainen kuin lapsen ja tämän kummitäidin suhde. Lapsella voi olla myös erilainen kiintymyssuhde toiseen vanhempaansa, kuin toiseen. Kiintymyssuhde onkin tärkeä lapselle, sillä lapsen ja vanhemman välinen suhde vaikuttaa lapsen kehitykseen läpi elämän.

Osaa kiintymyssuhteista kutsutaan turvallisiksi ja osaa turvattomiksi. Turvallinen kiintymyssuhde on lapselle parempi kuin turvaton. Kiintymyssuhde on turvallinen, jos lapsi tuntee olonsa turvallisiksi ja hänen tarpeisiinsa vastataan. Eli esimerkiksi jos vanhempi antaa lapselle ruokaa ja auttaa lasta saamaan tarpeeksi unta. On myös tärkeää, että vanhempi ottaa syliinsä itkevän lapsen ja lohduttaa häntä.

TRAUMA

Trauman saa aikaan tilanne, joka on ihmiselle liian vaikea ja aiheuttaa esimerkiksi surun tai vihan tunteita. Trauman voi myös aiheuttaa sellainen tilanne, jossa ihmisen läheinen kuolee tai henkilö joutuu esimerkiksi liikenneonnettomuuteen. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan traumatisoidu samasta tilanteesta.

Traumaattisessa tilanteessa voi huomata, että sydän lyö nopeammin tai hitaammin kuin normaalisti. Ihmiselle voi tulla kuuma tai hän voi lamaantua. Traumaattisessa tilanteessa henkilö saattaa tarvita toisten ihmisten apua, jotta selviää tilanteesta. Joskus myös ammattiapu voi olla tarpeen.

TAAKKASIIRTYMÄ

Taakkasiirtymä kertoo sanana, kuinka trauma voi siirtyä sukupolvesta toiseen eli vanhemmalta lapselle. Lapsi oppii jo syntymästään lähtien vanhempiensa asenteita eli tapaa suhtautua erilaisiin asioihin. Näistä perheen omista ajattelutavoista muodostuu lapselle oikea todellisuus ja se mikä ymmärretään normaaliksi.



SOSIAALINEN PERIMÄ

Sosiaalinen perimä ilmaisee sanana vanhempien ongelmien periytymistä suoraan lapseen. Perimä voi olla esimerkiksi syynä vaikeuksiin, jotka häiritsevät lapsen normaalia keitystä ja kasvua.

RESILIENSSI

Resilienssi tarkoittaa jokaisen omaa psyykkistä eli henkistä kestävyyttä. Resilienssi kertoo siitä, kuinka ihminen selviää vaikeista tilanteista ja palaa takaisin normaaliin elämään. Resilienssi voi vaihtua myös iän mukana. Resilienssi on taito, jota jokainen voi harjoitella ja vahvistaa.



Lapsen trauma



Lapsetkin kokevat elämän aikana erilaisia pelottavia ja vaikeita tilanteita. Nämä tilanteet voivat aiheuttaa lapselle trauman. Trauma näkyy jokaisessa lapsessa eri tavalla ja on olemassa yhteisiä trauman merkkejä.

Aikuiset voivat ajatella ettei jokin tilanne ole lapsesta ollut pelottava, koska lapsi ei osaa sanoa, että häntä pelottaa. Lapset kuitenkin kokevat samoja tunteita kuin aikuiset: lapset voivat olla peloissaan ja surullisia. Vauvat eivät kuitenkaan pysty kertomaan, että heitä pelottaa. Heidän avun saaminen on aikuisten vastuulla. Vauvan kipua ja pelkoa voi olla vaikea havaita. Vaikka vauva ei kokisi itse tilannetta, niin pelottavien asioiden näkeminen voi vaurioittaa silti vauvaa. Itkun loppuminen vaikeissa tilanteissa ei aina tarkoita, että vauva olisi tyytyväinen.

Lapsi, joka osaa puhua voi kertoa peloistaan. Tämän ikäisessä lapsessa trauma voi näkyä esimerkiksi taantumisena, joka tarkoittaa sitä, että lapsi ei osaa esimerkiksi enää käydä vessassa, vaikka ennen osasi. Trauma voi näkyä myös lapsen leikissä ja lapsi saattaa piirtää traumasta.



Esimerkkejä lapsen trauman keskeisistä ilmenemismuodoista

10

1. 0-1 vuotiaat

- Katsekontaktin vähyys ja reagoimattomuus
- Toivoton itku ja eropelko
- Uusien kosketukseen liittyvien kokemusten välttely (esim. hiekka ja ruoho)
ja lisääntynyt säpsähtäneisyys
- Ylivalppaus ja univaikeudet
- Selän jäykistyminen kaarevaan asentoon
- Viimeaikaisten uusien taitojen taantuminen

2. 1-5 vuotiaat

- Kiinnostuksen menettäminen itselle mukavia asioita kohtaan
- Trauma näkyy lapsen leikeissä, käytöksessä ja puheessa
- Seksuaalisuuden ilmaiseminen ikätasoon epätavallisella tavalla
- Uneen liittyvät erilaiset ongelmat ja häiriöt, kuten yökastelu, painajaiset ja kauhukohtaukset
- Traumamuistot liittyen esimerkiksi vuodenaikoihin ja juhlapäiviin
- Kehitysviivästymät, kuten:
-kognitiiviset taidot
-puheen sekä kuullun ymmärtämisen viivästäytyminen
-karkeamotoriset taidot
-visuaalis-havainnollisten taitojen kehittymisen hidastuminen
- Uhmakkuuden kasvu

3. 5-7 vuotiaat

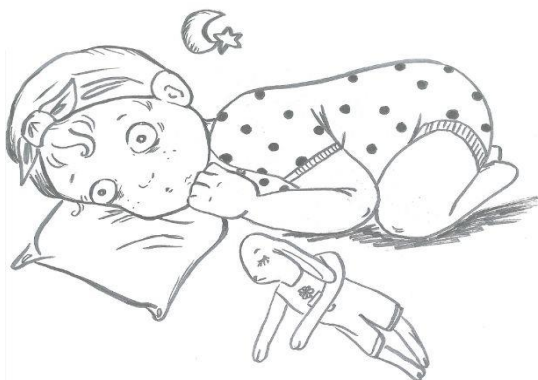
- Masentuneisuus sekä läheisyyden tunteeseen kohdistuva pelko
- Karkaaminen ja haasteet koulussa
- Riskihakuisuus sekä onnettomuusalttius käyttäytymisessä
- Takaumat eli muistikuvat ja trauman uusiutumiseen kohdistuva pelkotila
- Usko siitä, että on traumasta vastuussa
- Poikkeuksellisen suurentunut kiinnostus aikuisten seksuaalisuuteen ja sukupuolielimiin
- Kiukkuisuus, hajamielisyys sekä keskittymiskyvyn aleneminen
- Akuutti ahdistus kohdistuen traumaan liittyviin asioihin
- Piilomerkitykset seksuaalisesta kokemuksesta sekä kohtien osoittaminen omasta vartalosta
- Kostamisen halu, voimistunut itsekkyyys, sulkeutuminen ja muutokset persoonallisuudessa tai mielialoissa



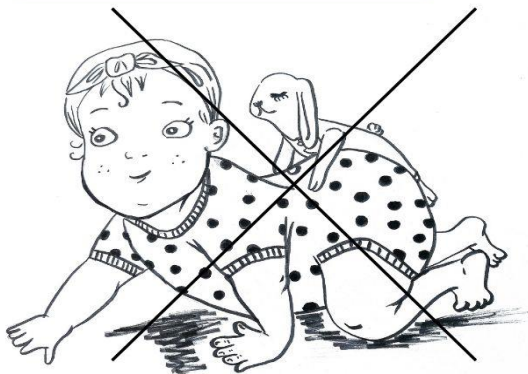
Lapsen trauman oireet kuvina 0-1 vuotiailla



Uusien kosketukseen liittyvien kokemusten välttely ja säpsähtäminen



Ylivalppaus ja univaikeudet



Uusien taitojen taantuminen, esimerkiksi lapsi on oppinut konttaamaan, mutta uusi taito katoaa



Vauva ei katso silmiin tai reagoi

Mikään mainituista trauman oireista ei automattisesti tarkoita, että vauva on traumatisoitunut. Esimerkiksi se, että vauva pelkää erilaisia pintoja, kuten ruohoa, voi liittyä muuhun lapsen tavalliseen kehitykseen.

Muutoksia vauvan käytöksessä on kuitenkin tärkeää tarkkailla ja kertoa huolista ammattilaiselle. Esimerkiksi neuvolan tai ensikodin työntekijöille.



Vauvan hyvä perushoiva



Pidä vauvaa lähellä.



Puhu vauvalle.



**Anna vauvan olla vasten
paljasta ihoasi
ja kuulla sydämen
lyöntisi.**



**Anna vauvan nukkua
ja anna vauvalle esimerkiksi
pyyhe, jossa on sinun
tuoksusi.**



**Keinuta vauvaa sylissäsi
ja laula vauvalle.
Ääni ja läheisyys rauhoittavat
vauvaa**



**Kun vauva on levoton, niin
rauhota tila aistiärsykkeiltä,
kuten liialta valolta ja kovalta
melulta**

Trauman ylisukupolvisuus





Taakkasiirtymä



Taakkasiirtymän avulla voimme yrittää ymmärtää vanhemmilta lapsille siirtyviä ongelmia, joista ei ole kerrottu muille tai ongelmia ei ole ratkaistu. Jos vanhemmalta lapselle siirtyvät kokemukset ovat korjattuja ja ongelmiin on saatu apua, niin vaikeista kokemuksista voi olla myös hyötyä. Esimerkiksi, kun henkilö on pystynyt selviytymään ongelmista aikaisemminkin, voi henkilö saada tästä itsevarmuutta ja uskoa pystyvänsä mihin vain. Näin taakkasiirtymistä eli eteenpäin kulkevista ongelmista voi tulla myös voimavara ja ihmistä vahvistava asia.



16

Lapsuudenaikaiset haitalliset kokemukset

1. VÄKIVALTA, JOKA KOHDISTUU LAPSEEN

Seksuaalinen, Fyysinen ja Psyykkinen (henkinen)



2. LAIMINLYÖNTI

Psyykkinen (henkinen) ja fyysinen



3. USEAT VAIKEUDET PERHEESSÄ

Mielenterveysongelmat, päihteet, vankeusaika, Ero vanhempien välillä ja väkivaltaisuus



(Kuvat Canva ; mukailtu THL 2020)

Resilienssi ja suojaavat tekijät





Lapsen suojaavat tekijät

1. Hyvät ihmissuhteet: perhe, koulu ja ystävät

- Esimerkiksi kotona lasta ymmärretään ja vanhemmat huomaavat, jos lapsi tarvitsee jotakin.
- Lasta kuullaan ja hänestä välitetään
- Vanhemmat vastaavat lapsen tarpeisiin, kuten antamalla ruokaa, jos lapsella on nälkä tai lohduttamalla jos lapsi on surullinen.
- Jos kotona on vaikeaa, on tärkeää, että lapsella on turvallinen aikuinen elämässä.
- Perheen ulkopuolinen tuki on tärkeä, esimerkiksi: päiväkotia, neuvola ja koulu

2. Tunteista puhuminen

- Jos lapsi ei saa puhua omista tunteista kotona, hän voi olla hiljaa, jos häntä esimerkiksi pelottaa.
- Jos lapsi ei opi miten toimitaan vaikeassa tilanteessa, saattaa asia näkyä ongelmina, kun lapsi on aikuinen.
- Lapsi opettelee erilaisia tapoja rauhoittua, esimerkiksi jos hän on vihainen.
- Pieni lapsi tarvitsee usein aikuisen apua, kun hän on esimerkiksi suuttunut tai peloissaan, koska tunne on lapselle voimakas ja hämmentävä
- Lapsen on tärkeää päästä syliin rauhoittumaan kiukun aikana



3. Harrastukset

- **Harrastukset voivat auttaa vanhempia ja lasta purkamaan perheen vaikeasta tilanteesta johtuvaa pahaa oloa**
- **Harrastuksista voi saada myös uusia ystäviä sekä mukavia kokemuksia**
- **Sopivia harrastuksia vauvan kanssa ovat, esimerkiksi: äiti-vauvajumppa, vauvauinti ja muskari sekä erilaiset avoimet kerhotoiminnot**





Päiväkodin tärkeä rooli suojaavana tekijänä



Päiväkodin tärkeä tehtävä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä. Päiväkotitoiminta on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Vanhempien tehtävänä on kasvattaa omaa lastaan ja päiväkotitoiminta tukee samalla omalta puolelta tätä kodin kasvatustehtävää. Päävastuu kasvatuksesta on lapsen huoltajilla. Kodin ja päiväkodin toimiva yhteistyö on tärkeää.



Taitoja joita lapsi voi oppia päiväkodissa



- **Uudet taidot:** pukeutuminen, ruokailu, omista tavaroista huolehtiminen ja hygienia (wc-käynnit ja käsien pesu) sekä aikuisilta saatu kannustus.
- **Kielen ja puheen kehittyminen:** lapsille luetaan, lauletaan, ollaan vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin ja voidaan hyödyntää esimerkiksi kuvakortteja ymmärryksen tueksi.
- **Liikunta ja yhteinen tekeminen:** ulkoilu, sisäliikunta, metsäretket.
- **Kehityksen seuranta:** esimerkiksi huolen herätessä työntekijät miettivät yhdessä vanhempien kanssa kuinka lapsen oppimista voisi tukea parhaiten.
- **Leikkiminen:** uuden oppiminen, mielikuvituksen käyttö ja erilaisten asioiden ja tilanteiden pohtiminen leikin kautta
- **Arjen rutiinit:** yhteinen aikataulu ja päivän ohjelma (aamupala, aamupiiri koko ryhmän kanssa, ulkoilut, ruokailut, vapaa leikkihetki ja päiväunet).



- **Perinteiden ja tapojen oppiminen:** erilaiset kulttuurit ja juhlapäivät (esimerkiksi joulu, itsenäisyyspäivä ja vappu).
- **Monilukutaito sekä tieto-ja viestintä:** esimerkiksi mediakasvatus (internet, pelit ja televisio) ja turvallisuus median kanssa, tekstin ymmärtäminen sekä kuvien ja numeroiden lukutaito.
- **Itsetunto ja itsenäistyminen:** lapsi oppii luottamaan, että pärjää vaikka oma vanhempi ei ole paikalla.
- **Mallista oppinen:** uusien taitojen oppiminen aikuisilta ja muilta lapsilta
- **Sosiaaliset taidot:** ryhmässä toimiminen, sääntöjen noudattaminen, leikkitaidot muiden lasten kanssa, riitojen selvittäminen ja hyvät käytöstavat
- **Tunnetaidot:** omien tunteiden, kuten pelon ja kiukun käsitteleminen ja tunteista puhuminen
- **Omien toiveiden ja mielipiteiden kertominen:** esimerkiksi lasten kokoukset, joissa lapset saavat toivoa mitä haluaisivat tehdä päiväkodissa.



Kuinka vanhempi voi tukea lasta päiväkodin aloittamisessa?



Päiväkodin aloittaminen ja uudet ihmiset voivat saada lapsen tuntemaan monenlaisia tunteita. On luonnollista, että lapsi voi alussa jännittää päiväkotiin menoa ja saattaa olla itkuinen. Lapsi totuttelee omassa tahdissa uuteen ympäristöön. Lapsi tarvitsee sopeutumiseen niin päiväkodin työntekijöiden kuin vanhempien tukea. Vanhempien on myös tärkeää puhua omista huolista päiväkodin työntekijöille.



Vinkkejä vanhemmille, miten voi tukea lapsen sopeutumista päiväkotiin



Keskustele lapsen kanssa.
Esimerkiksi tunteista ja ja kerro lapselle, että ymmärrät, että uusi päiväkoti jännittää

Kerro esimerkiksi lapselle, että hänestä pidetään päiväkodissa hyvää huolta ja hän on turvassa

Lapselle on tärkeää tietää milloin vanhempi lähtee ja milloin vanhempi tulee takaisin.



Tutustumiskäynti:
Tutustu lapsen kanssa yhdessä uuteen päiväkotiin, ennen ensimmäistä hoitopäivää.



Lapselle voi pakata hoitopaikkaan mukaan esimerkiksi: turvaunilun, vanhemman paidan tai valokuvia



Vilkuta lapselle selkeästi, kun poistut päiväkodilta, esimerkiksi älä hiivi salaa pois.



Näytä lapselle jälleen näkemisen riemua ja ole kiinnostunut miten lapsen päivä on mennyt.



On tärkeää, että vanhempi ei puhu puhelimeen, kun hakee lapsen, vaan keskittyy lapseen.



Heti kotiin tullessa on tärkeää antaa lapselle huomiota vähintään 10-15 minuuttia, ennenkuin esimerkiksi siivoaa tai laittaa ruokaa.



Resilienssi eli henkinen vahvuus

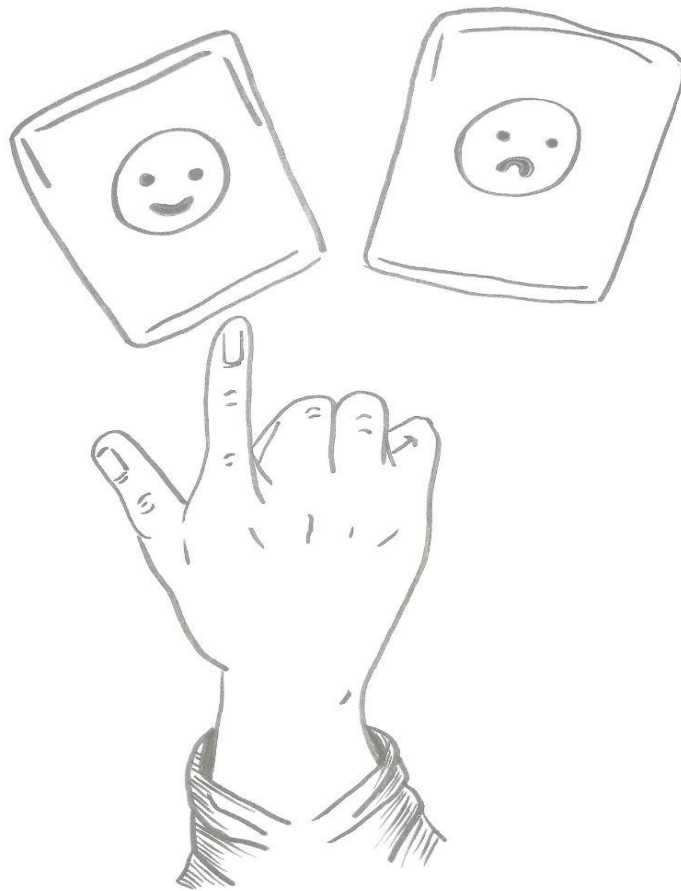


Resilienssi tarkoittaa jokaisen omaa psyykkistä eli henkistä kestävyyttä. Resilienssi kertoo siitä, kuinka ihminen selviää vaikeista tilanteista ja palaa takaisin normaaliin elämään. Kun ihmisellä on paljon resilienssiä, hän voi selvitä nopeammin vaikeista asioista, esimerkiksi vanhemman sairastuessa. Resilienssi voi myös vaihtua iän mukaan.

Omaan resilienssiin vaikuttaa jokaisen henkilön synnynnäinen temperamentti, eli tapa reagoida erilaisiin tilanteisiin. Esimerkiksi jotkut lapset voivat olla luonnostaan arempia kuin toiset, joka voi vaikuttaa tapaan suhtautua muutoksiin ja uusiin tilanteisiin. Jo pieni lapsi opettelee arjessaan kohtaamaan ongelmatilanteita ja selviämään näistä.



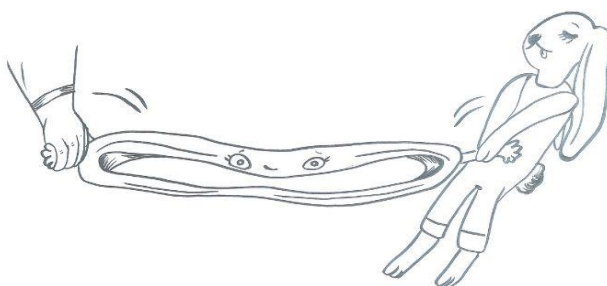
Yksi tärkeimmistä ongelmanratkaisukeinoista on tunteiden nimeäminen



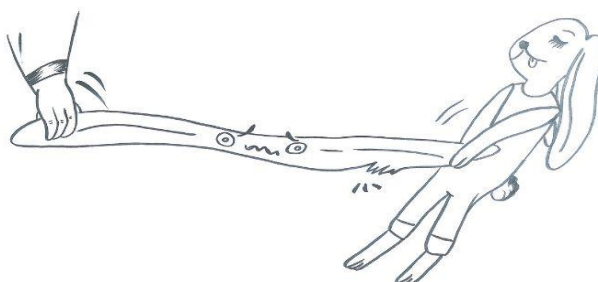


Resilienssi ja kuminauhateoria

Resilienssi on jokaisen ihmisen oma henkinen vahvuus. Resilienssi kertoo, kuinka ihminen voi selvitä vaikeistakin elämäntilanteista, kuten avioero tai läheisen kuolema



Resilienssi on kuin kuminauha, joka venyy paljon



Jos resilienssiä venytetään liian paljon on vaara, että se lopulta katkeaa.



Hyvä resilienssi eli kyky käsitellä vaikeita asioita ei kuitenkaan katkea, vaan palautuu takaisin kokoon.



**Resilienssi on kuin uusi taito
jota voi harjoitella**

**Resilienssiin liittyvistä
asioista
opitaan omassa perheessä.**





Lapsen resilienssi



Resilienssiin liittyy paljon erilaisia asioita. Osa resilienssistä peritään vanhemmilta. Suurin osa resilienssistä on asioita, joita ihminen voi opetella kuten tunteiden hallitseminen ja nimeäminen sanoilla, esimerkiksi ilo ja suru. Mitä pienempi lapsi on sitä enemmän resilienssiin liittyvistä asioista opitaan omassa perheessä.

Lapselle riittää yksikin turvallinen aikuinen. Sen ei tarvitse olla oma vanhempi. Kun vanhemmalla on vaikeaa, voi esimerkiksi lapsen päivähoidon aikuinen olla lapselle turvallinen henkilö ja lisätä lapsen resilienssiä. Jos lapsella on paljon resilienssiä, niin hän selviää helpommin vaikeista tilanteista, kuten kiusatuksi tulemisesta. Tämän takia on tärkeää, että lapsen resilienssiä tuetaan.



Perhe voi lisätä lapsen resilienssiä

- Opettamalla lapselle, kuinka selvittää arkisista tilanteista
- Opettamalla lapselle mitä saa tehdä ja mitä ei
- Antamalla lapselle rakkautta
- Auttamalla lasta nimeämään tunteita: esimerkiksi opettamalla lapselle, että tämä on surua ja tämä iloa
- Opettamalla lapselle oman tahdon hallintaa
- Opettamalla lasta, kuinka ongelmista selvittää
- Sukulaisilla, ystävävillä, päivähoidolla ja koululla on tärkeä merkitys
- Huolehtimalla, että aikuinen huolehtii itse, että voi hyvin: esimerkiksi kiinnittämällä huomiota riittävään unen määrään, omaan liikkumiseen ja ravintoon.
- Hymyilemällä ja omalla myönteisellä asenteella sekä huumorilla
- On tärkeää ennakoida eli miettiä etukäteen, kuinka päivä menee pienen lapsen kanssa, esimerkiksi muodostamalla perheelle omanlaisen arkirutiinin



- **Kannustamalla ja kehumalla lasta**
- **Auttamalla lasta löytämään asioita, joissa lapsi on taitava**
- **Keskustelemalla lapsen kanssa asioista**
- **Leikkimällä lapsen kanssa ja kannustamalla lasta leikkimään**
- **Luomalla lapselle turvallisuuden tunteen**
- **Kannustamalla ja tukemalla lapsen uteliaisuutta**
- **Kannustamalla lasta liikkumaan ja ulkoilemaan**

Kiintymyssuhde





Kiintymyssuhde



Kiintymyssuhde tarkoittaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Se on erilainen kuin lapsen ja esimerkiksi tämän kummitädin välinen suhde. Kiintymyssuhde on todella tärkeä lapselle. Lapsella voi olla erilainen kiintymyssuhde toiseen vanhempaan kuin toiseen. Kiintymyssuhde voi myös muuttua lapsen kasvaessa. Vanhempien tulee opetella huomaan mitä lapsi tarvitsee lapsen ollessa eri ikäinen.

Kiintymyssuhteita on erilaisia. Osaa kiintymyssuhteista kutsutaan turvallisiksi ja osaa turvattomiksi. Turvallinen kiintymyssuhde on lapselle parempi kuin turvaton. Kiintymyssuhde on turvallinen, jos lapsi tuntee olonsa turvallisiksi ja hänen tarpeisiinsa vastataan. Esimerkiksi vanhempi voi huomioida lapsen tunteita antamalla lapselle ruokaa ja auttamalla lasta saamaan tarpeeksi unta. On myös tärkeää, että vanhempi ottaa syliinsä itkevän lapsen ja lohduttaa lasta. Lapsuudessa ollut kiintymyssuhde vaikuttaa ihmiseen aikuisenakin. Hyvä suhde omiin vanhempiin vaikuttaa esimerkiksi aikuisena kaverisuhteisiin.



Turvallinen kiintymyssuhde



Turvallinen kiintymyssuhde on lapsen kannalta paras kiintymyssuhde. Kiintymyssuhde on turvallinen, jos lapsi tuntee olevansa turvassa. Myös lasta hoivataan ja hänen tarpeisiinsa vastataan.

Lapsen tarpeisiin vastaaminen tarkoittaa esimerkiksi, että:

- vauvalle annetaan maitoa, kun hänellä on nälkä
- vauvan vaippa vaihdetaan
- vauvan annetaan nukkua tarpeeksi

Turvallinen kiintymyssuhde muodostuu, jos lapsen tarpeisiin vastataan oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Esimerkiksi vauvan itku huomataan ja vauvaa rauhoitellaan.

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi uskaltaa tutkia ympäristöään:

- Lapsi uskaltaa esimerkiksi tutkia huoneessa olevia leluja ja kävellä hieman kauempana olevan esineen luokse.
- Lapsi luottaa, että vanhempi auttaa, jos jokin asia olisi hänelle vaaraksi.



Kiintymyssuhteen vahvistaminen



- **Vastaa lapsen perustarpeisiin: anna ruokaa ja anna lapsen nukkua**
- **Vietä vauvan kanssa aikaa**
- **Pidä vauvaa sylissä**
- **Huomaa vauvan itku**
- **Iloitse lapsen kanssa yhteisestä ajasta**
- **Älä väheksy lapsen pelkoa ja takertumista**
- **Vastaa vauvan ääntelyyn**
- **Katso vauvaa silmiin**
- **Hymyile vauvalle**
- **Leiki vauvan kanssa**
- **Anna lapsen tulla syliin turvaan ja ole lähellä**
- **Lohduta lasta puhumalla**



Vanhemman voidessa hyvin,

LAPSIKIN VOI HYVIN



Menetelmät





Kosketus

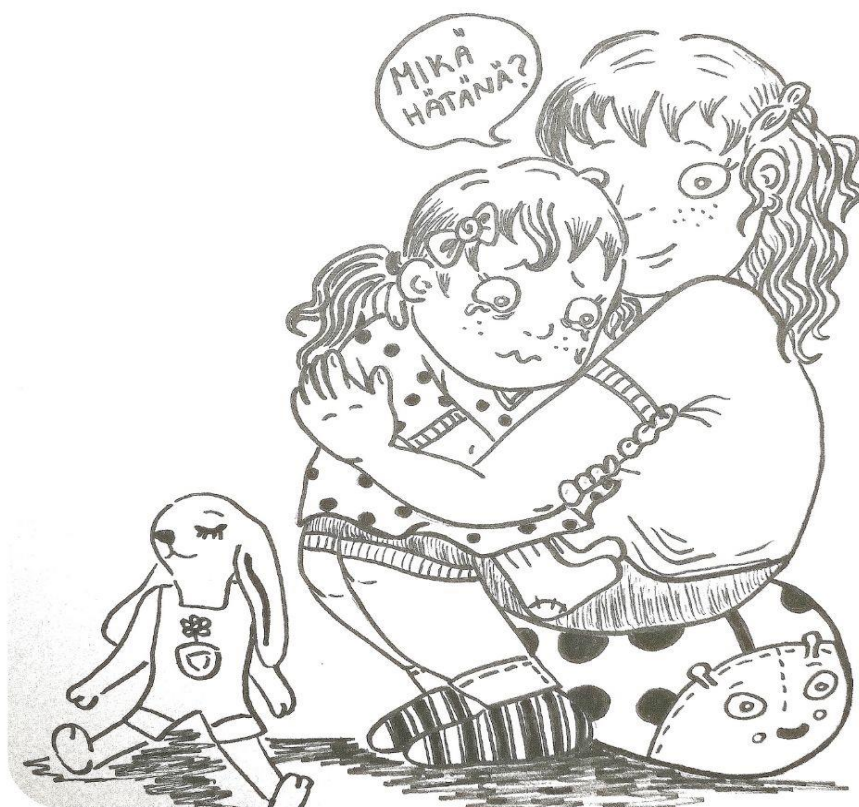


Vauvan ensimmäisten viikkojen aikana vauva opettelee äidin kohdun ulkopuoliseen elämään. Vauvan pitäminen sylissä sekä kosketus rauhoittavat vauvaa. Koskettamalla vauvaa voi lohduttaa ja näyttää, että rakastaa. Kosketuksella on myös tehokas stressiä vähentävä vaikutus. Vanhemmat voivat helpottaa vauvan epämukavaa oloa hieromalla vauvaa.

Vauvahieronnan voi ottaa käyttöön jo heti vauvan syntymän jälkeen. Vauvahieronta ennen nukkumaan menoa poistaa ylimääräistä jännitystä vauvalta ja voi auttaa nukkumaan paremmin. Hieronta saattaa myös tuoda helpotusta vauvan vatsakipuun. Vanhemmat ovat hieronnan aikana vauvan lähellä ja viestittävät vauvalle, että ovat häntä varten.



Kosketus voi rauhoittaa isompaa lasta kiukun aikana. Lapsen voi ottaa syliin rauhoittumaan, kunnes kiukkukohtaus on ohitse. Vasta kun lapsi on rauhoittunut, voivat vanhemmat keskustella lapsen kanssa tilanteesta.





Vauvahieronta



1.Siipiratas (apua vauvan vatsavaivoihin)

- **Laita toinen kätesi poikittain vauvan vatsalle ja katso, että kätesi on vauvan navan yläpuolella**
- **Liikuta hitaasti kättäsi alaspäin ja toista sama liikesarja 6 kertaa**
- **Aseta tämän jälkeen vauvan polvet vauvan vatsaa vasten hellästi ja pidä paikallaan 6 sekuntia**
- **Lopuksi heiluttele vauvan jalkoja hyvin kevyesti ravistaen**

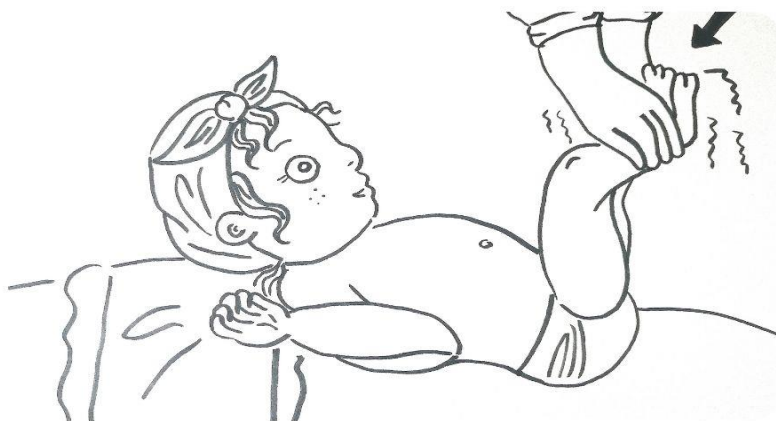


Siipiratas-liike

Liikuta hitaasti kättäsi alaspäin



Aseta vauvan polvet vauvan
vatsaa vasten



Lopuksi heiluttele vauvan jalkoja hyvin kevyesti ravistaen.



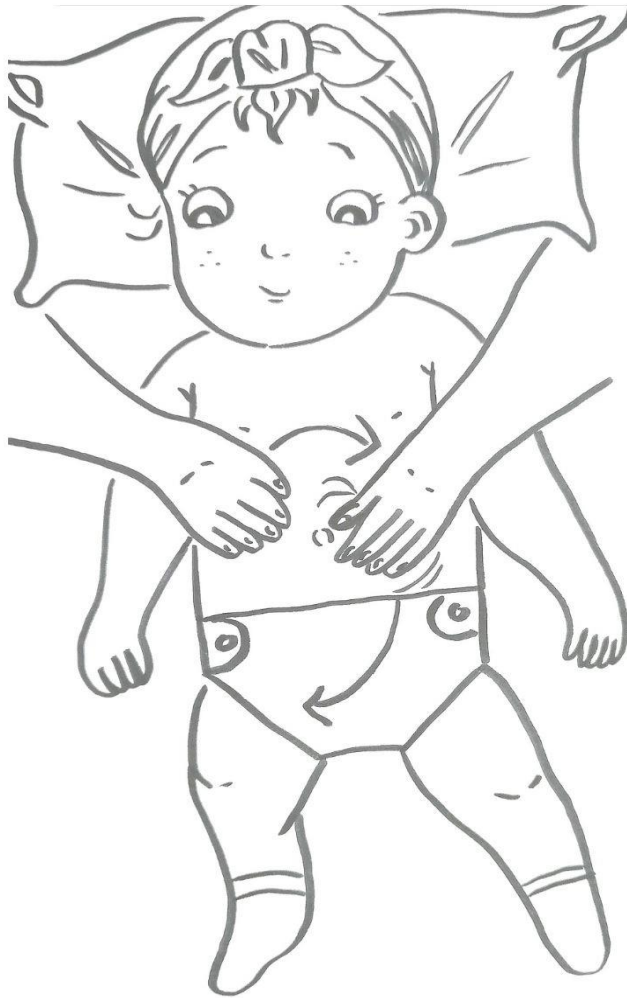
Vauvahieronta

2. Aurinko ja kuu (apua vatsavaivoihin)

- **Laita oikea käsi vauvan vatsan päälle ja katso, että peukalo on vauvan navan päällä**
- **Liikuta kättä alaspäin kohti nivusta ja tee puolikuun muotoista liikettä kädellä myötäpäivään (= kuu)**
- **Piirrä käsillä isoa ympyrän muotoista liikettä ja aloita piirtäminen vauvan oikeasta nivustaipeesta (=aurinko)**
- **Lopeta ympyrän piirtäminen vasempaan nivuseen**
- **Toista liikesarja kuusi kertaa ja tee liikettä ilman keskeyttämistä**



Aurinko ja kuu



0



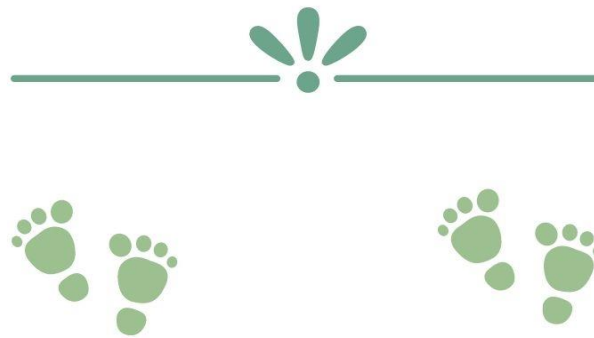
Dialoginen vauvatanssi



Vanhemmat voivat oppia tunnistamaan vauvan tunnetiloja vauvan asennoista ja liikkeistä. Vauva ei osaa tuottaa puhetta, vaan vauva ilmaisee itseään kehon liikkeillä. Vauva ei pysty esimerkiksi kertomaan sanoin, että hän on nälkäinen. Tilanteen voi kuitenkin päätellä vauvan olemuksesta. Jotta vauvaa voi ymmärtää, niin on osattavava tulkita vauvan kehon liikkeitä.

Kirsti Määttänen on kehittänyt dialogisen vauvatanssin. Tanssin avulla voidaan tukea vauvan ja vanhempien välistä varhaista vuorovaikutusta. Tällä tarkoitetaan vauvan ja vanhempien välisen suhteen voimistumista. On tutkittu, että dialoginen vauvatanssi tukee hyvin vauvan kehitystä ja tuo helpotusta perheen elämään. Vauvatanssi voi esimerkiksi rauhoittaa vauvaa, jos vauva on levoton.

(Kuvat Canva 2021)



Vauvatanssissa ideana on toistaa vauvan kanssa liikkeitä päivittäin. Liikkeitä on 4 ja ne tehdään samassa järjestyksessä. Tarkoituksena vauvatanssissa on, että vanhemmat oppivat liikkeiden kautta ymmärtämään vauvaa ja puhuvat keskenään samaa kehon kieltä. Liikesarja ei ole vaikea ja se on yksinkertainen toteuttaa. Vauvatanssin aikana ollaan vauvan lähellä, puhutaan vauvalle ja katsotaan vauvaa silmiin.

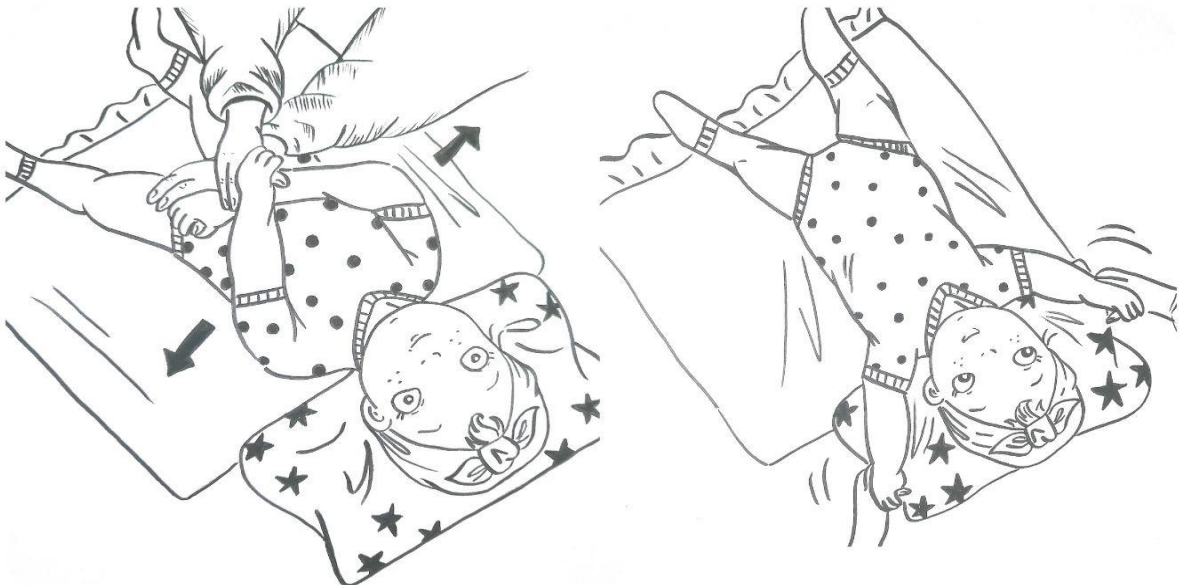
Hyvä ikä aloittaa vauvatanssi on, kun vauva on täyttänyt 2 kuukautta. Vauva oppii nopeasti tunnistamaan liikkeit. Tällöin vauva toimii liikkeiden aloittajana viemällä vanhemmat kanssaan tanssiin. On tärkeää, että vanhemmat tekevät samoja liikkeitä kuin vauva. Näin vauvalle tulee tunne, että vanhemmat ymmärtävät häntä.

(Kuvat Canva 2021)



Halaus-liike

- Aseta vauva selin makuulle
- Laita vauvan kädet rinnan päälle ristiin (halaus-asentoon)
- Seuraavaksi laita vauvan kädet rauhallisesti auki sivuille
- Katso vauvaa silmiin ja puhu vauvalle
- Toista liike 5-7 kertaa





Ylös-Alas-liike

- Aseta vauva selin makuulle
- Laita peukalosi vauvan kämmeniin.
- Nosta vauvan kummatkin kädet vuoron perään ylös ja alas
- Tee liike 5-7 kertaa
- Muista katsekontakti ja kehu vauvaa





Perhonen-liike

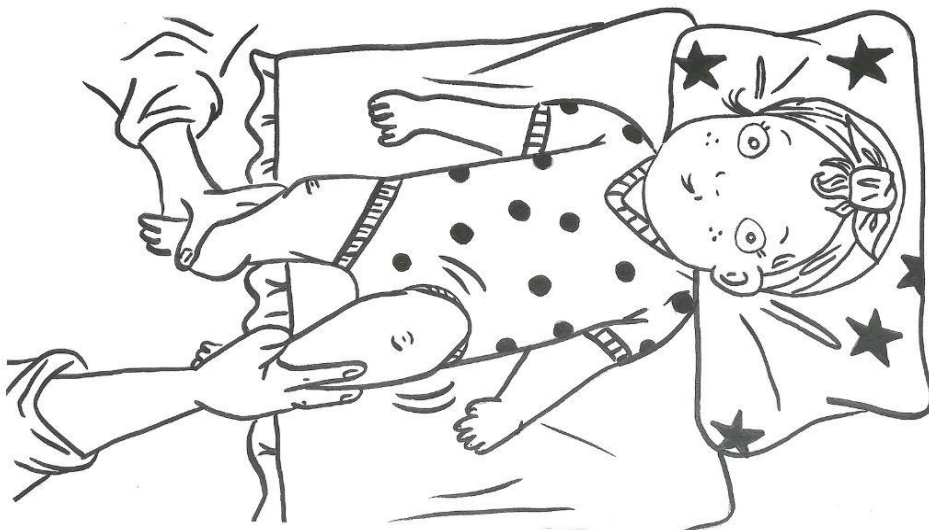
- Aseta vauva selin makuulle
- Laita peukalosi vauvan kämmeniin
- Vie vauvan kädet alhaalta kyljestä ylös kohti korvia
- Vie vauvan kädet takaisin alas kylkiä kohti
- Puhu liikkeen aikana vauvalle
- Toista liike 5-7 kertaa





Poljenta-liike

- Aseta vauva selin makuulle
- Ota hyvä ja tukeva ote vauvan nilkoista
- Koukista vauvan kumpaakin jalkaa vuorotellen
- Koukistusvaiheessa paina hellästi vauvan reidellä vatsaan
- Toista liike rauhallisesti 5-7 kertaa





Loppusanat ja perustelut visuaalisille valinnoille



Olemme hyödyntäneet toimeksiantajamme Lahden ensikodin toiveesta paljon visuaalisuutta oppaan toteutuksessa. Kuvien on tarkoitus tukea selkeän tekstin rinnalla helppolukuisuutta ja ymmärrettävyyttä. Kuvat on tuotettu itse käsin piirtämällä ja mukailevat sarjakuvamaista tyyliä. Kuvia on myös muokattu toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Opas on kokonaisuudessaan tuotettu Canva-sunnittelutyökalulla ja muutamissa sivuissa on hyödynnetty Canvan valmiita kuvaelementtejä. Ideoita ja toiveita oppaan sisältöön on kerätty Lahden ensikodin työntekijöiltä alkukartoituskysymyksillä.

Oppaassa päähenkilönä esiintyy Lilli, ketä kuvataan eri ikävaiheittain. Lillin turvaunilelu Halinen sekä vanhemmat ovat suuressa roolissa pienen tytön elämässä. Taakkasiirtymä, resilienssi ja trauma ovat saaneet myös omat hahmonsia. Kuvien tyyli laji voi helpottaa vaikeiden teemojen sisäistämistä. Ilmeikkäiden kasvojen sekä kuvien vauhdikkaiden tilanteiden on tarkoituksena lisätä sopivalla tavalla huumoria ja positiivisuutta.

Väriteema on oppaassa tarkoituksella seesteinen ja rauhoittava. Opas on suunnattu perheiden vanhemmille, joka on huomioitu visuaalisissa perusteluissa.

Oppaan otsikon osalta on haluttu houkutella lukijoita. Tyylin on tarkoituksena olla lämminhenkinen ja positiivinen.

Lämmin kiitos Lahden ensikodille yhteistyöstä!



OMAT MUISTIINPANOT



**MILTÄ SINUSTA TUNTUU? TÄHÄN VOIT
PIIRTÄÄ KUVAN TUNTEISTASI**

Lähteet:

- Bardy, M., Holmila, M. & Kouvonen, P. 2008. Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen. Viitattu 14.3.2021. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100218/holmila.pdf>
- Burke Harris, N. 2019. Syvälle ulottuvat juuret. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.
- Harinen, U. 2021. Yhdessä vauvan kanssa: Opas vauvatuksesta ja vauvahieronnasta. Viitattu 5.5.2021. Saatavissa <https://www.sosteri.fi/wp-content/uploads/sites/3/2018/07/vauvatus-ja-vauvahieronta.pdf>
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2013. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.
- Hedenius, S. & Johansson, S. 2016. Kriisituki: Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tallinna: Printon.
- Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivini - opas vuorovaikutustanssiin. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell oy.
- Kunelius-Määttä, B. 2016. Dialogin mahdollisuus kasvatusajattelun ja psykoanalyttisen ajattelun siltana - Martti Siiralan keskeisten käsitteiden näkökulmasta. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 15.3. 2021. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99904/GRADU-1476435489.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019. Viitattu 30.4.2021. Saatavissa <https://www.lahti.fi/tiedostot/varhaiskasvatussuunnitelma/>
- Lampinen, S. 2021. Lahden ensikodin johtaja. Lahden ensi- ja turvakoti ry. Alkukartoituskysykset 21.3.2021.
- Määttä, K. 2005. Dialoginen vauvatanssi kehityksen edistäjänä. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki: STAKES.
- Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva; WS Bookwell oy.
- Pojula, S. 2016. Lapsi ja kriisi. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Siltala, P. 2016. Taakkasiirtymä. Trauman siirto yli sukupolvien. Terapia-säätiö. Helsinki: Kirjapainos Hermes oy.
- Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli-lasten ja nuorten psyykkinen oireilu. Suomen Psykologinen instituuttiyhdistys ry. Trükikoda:AS Printon
- THL 2020. Lapsuusajan haitallisista kokemuksista kohti toiveikasta tulevaisuutta. Väkivallaton lapsuus -blogisarja. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa <https://blogi.thl.fi/lapsuusajan-haitallisista-kokemuksista-kohti-toiveikasta-tulevaisuutta/>
- Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatus-suunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2019:3a. Helsinki: PunaMusta oy. [viitattu 5.5.2021] Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Wieland, S. 2018. Dissosiaatio lapsilla ja nuorilla: Teoria ja käytäntö. Traumaterapiakeskus ry. 1. painos. JOON Oy
- Oppaan sivujen 47-50 kuvat mukailevat Jouhkin ja Markkasen (2007) Perhosen siivini - oppaan dialogisen vauvatanssin sivuja : 52, 55, 56, 57 ja 59.
- Oppaan sivujen 41-44 kuvat mukailevat Harisen (2021) Yhdessä vauvan kanssa-oppasta.
- Oppaassa on hyödynnetty Canva-suunnittelutyökalun omia kuvaelementtejä sivuilla: 16, 45, 46, 52, 53

Liite 2. Alkukartoituskysymysten ensimmäinen versio

Opinnäytetyö sosionomi (AMK), LAB-ammattikorkeakoulu

Hei,

olemme saaneet opinnäytetyöllemme koulun kautta ohjaajan ja opinnäytetyömme varsinainen tekeminen on alkanut. Meillä olisi teille opinnäytetyömme kannalta muutama kysymys, joihin tarvitsimme vastauksia. Lähetämme kysymykset teille tämän sähköpostin mukana, jotta voitte niitä rauhassa käydä läpi. Toivomme, että kysymykset olisi käyty läpi ennen ensimmäistä tapaamistamme. Kysymykset ovat alkukartoituskysymyksiä, joihin palaamme opinnäytetyön oppaan loppuarvioinnin yhteydessä. Opinnäytetyön ollessa miltei valmis käymme kysymykset läpi ja kysymysten kautta arvioidaan vastasiko opinnäytetyön opas sen tarkoitusta ja teidän yksikkönne tarpeita.

Teemme opinnäytetyönämme oppaan lapsen traumaan liittyen. Oppaassa kerromme lapsen traumasta. Opinnäytetyön rajaamisen kannalta emme pysty käsittelemään lapsen traumaa kovin laajasti emmekä voi huomioida lapsen traumaan liittyen kaikkea, vaan keskitymme lähinnä trauman vaikutukseen lapsen tunne-elämään ja vuorovaikutussuhteisiin. Teidän yksiköstänne tuli ehdotus, että käsittelemme oppaassa sitä, kuinka lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa näkyy lapsen traumatisoituminen, mikä on ohjannut oppaamme rajauksen suuntaa. Oppaamme ei ole tarkoitettu lapsiperheille, vaan teille työntekijöille.

Lopuksi meillä olisi kysymys teidän traumakoulutukseen liittyen. Meidän oppaamme kannalta olisi hyvä, jos voisimme saada nähdä traumakoulutuksen materiaalit. Emme käyttäisi materiaaleja lähteenä, vaan lähinnä koittaisimme välttää turhaa toistoa oppaan sisällössä. Meillä on suhteellisen tiukka aikataulu opinnäytetyöhömme liittyen. Oppaamme tulisi olla valmis tässä kuussa ja opinnäytetyömme loppuraportin valmistumisajankohtana on ensikuu.

Laittaisitteko meille päivämääräehdotuksia alkukartoituksen ajankohdasta (esimerkiksi tälle viikolle tai ensiviikolle), jossa kävisimme kysymykset läpi?

Ystävällisin terveisin

Sosionomi opiskelija Mariella Varonen (mariella.varonen@student.lab.fi)

Sosionomiopiskelija Veera Widgren (veera.widgren@student.lab.fi)

Alkukartoituskysymykset:

1. Onko teidän mielestänne tämänhetkinen aiheen rajaus hyvä vai olisitteko kaivanneet toisenlaista rajausta?
2. Millaista tietoa kaipaatte lapsen traumaan liittyen?
3. Miksi koette, että tämänkaltaisen opas olisi teidän yksikköönne hyödyllinen ja tarpeellinen?
4. Mitä toiveita teillä on oppaan ulkoasulle ja pituudelle? (sähköinen muoto vs. kirjallinen lehtinen)

Liite 3. Alkukartoituskysymysten toinen versio

Opinnäytetyö sosionomi (AMK), LAB-ammattikorkeakoulu

Hei!

Olemme saaneet opinnäytetyöllemme koulun kautta ohjaajan ja opinnäytetyömme varsinainen tekeminen voi alkaa. Olemme laatineet teille Lahden ensikodin työntekijöille opinnäytetyömme kannalta oleellisia kysymyksiä, joita toivomme teidän käyvän yhdessä läpi. Kysymykset ovat alkukartoituskysymyksiä, joihin palaamme uudelleen opinnäytetyön oppaan loppuarvioinnin yhteydessä. Opinnäytetyön ollessa miltei valmis käymme kysymykset läpi, joiden kautta arvioidaan vastasiko opinnäytetyön opas sen tarkoitusta ja teidän yksikkönne tarpeita. Oppaan tarkoituksena on olla mahdollisimman selkeä ja visuaalinen kokonaisuus teiltä tulleen toiveen vuoksi. Teiltä tulleen tarpeen myötä kiinnitämme erityisesti huomiota aikuisen traumakokemuksen siirtymiseen lapseen eli trauman ylisukupolvisuuteen sekä siihen, kuinka trauma näyttäytyy vanhemman ja lapsen välisessä kiintymyssuhteessa ja kuinka kiintymyssuhde voi esimerkiksi vaikuttaa ylisukupolvisen traumaan.

Opinnäytetyömme tavoite on:

Laatia Lahden ensikodille traumatyöskentelyä kehittävä opas asiakasperheiden vanhemmille käytännön työn tueksi.

Opinnäytetyömme tarkoitus on:

Edistää Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhempien traumatietoisuutta liittyen lapsen traumaan, jonka tarkempina tarkastelunäkökulmina ovat trauman ylisukupolvisuus ja trauman vaikutukset kiintymyssuhteeseen.

Olemme rajanneet oppaan aihetta niin, että trauma-opas lisäisi vanhempien tietoa lapsen trauman näkökulmasta, jonka keskeisiä tarkasteltavia näkökulmia ovat mm.

- Miten trauma näkyy lapsessa?
- Mitkä asiat voivat traumatisoida lasta (ylisukupolvisen trauman lisäksi yleisellä tasolla lyhyesti)?
- Mitkä ovat lapsen kannalta suojaavia tekijöitä?
- Miten aikuisen traumakokemus voi heijastua lapseen (trauman ylisukupolvisuus)?
- Minkälaiset vaikutukset taakkasiirtymällä ja ACE:illä (lapsuusajan haitalliset kokemukset) on lapseen aikuisuudessa yhteiskunnallisesta merkityksestä suhteessa terveyteen ja hyvinvointiin?

Vielä tarkemman aiherajauksen ja oppaan näkökulman toivomme vastaavan teiltä tulleet tarpeita, joita pyrimme kartoittamaan alkukartoituksen kysymyksillä. Lähtökohtaisesti pyrimme selvittämään mitä tietoa kaivataan lisää ja miksi traumatyöskentelyä edistävä opas koetaan tarpeelliseksi. Oppaan kohderyhmänä ovat Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhemmat, mutta toivomme oppaan hyödyttävän myös työntekijöitä.

Lisätiedot:

Mariella Varonen (mariella.varonen@student.lab.fi)

Veera Widgren (veera.widgren@student.lab.fi)

Alkukartoituskysymykset:

1. Trauman ylisukupolvisuus

- Miten trauman ylisukupolvisuus näkyy ensikodissa lasten arjessa?
- Kuinka ylisukupolvisen trauman vaikutuksia pyritään ennaltaehkäisemään ja vähentämään suhteessa lapseen? (yleisiä anonyymejä käytännön esimerkkejä lyhyesti, jotka voisimme ottaa oppaassa huomioon, kun teemme esimerkiksi sarjakuvaa?)
- Onko jokin tietty ylisukupolvisen trauman tai vanhempien kokeman trauman osa-alue, joka erityisesti huolestuttaa ja tulee esille ensikodin arjessa?

2. Kiintymyssuhde

- Miten turvaton kiintymyssuhde ilmenee ensikodin arjessa ja mitkä ovat keskeisiä merkkejä, jotka herättävät työntekijöiden huomion turvattomaan kiintymiseen liittyen?
- Onko saatu näyttöä ensikodin työn vaikuttavuuteen liittyen lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteeseen ensikotijakson päätyttyä? Onko esimerkiksi vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus parantunut tai onko vanhempi oppinut vastaamaan vauvan tarpeisiin paremmin?
- Jos ensikodissa huomataan turvattomasti kiintynyt lapsi, millä käytännön menetelmillä aletaan tukea kiintymyssuhteen muodostumista turvallisempaan suuntaan?

3. Opas

- Millaisissa tilanteissa opasta tullaan hyödyntämään ensikodissa?
- Onko työntekijöiden tarkoituksena käyttää opasta tukena yhdessä käytyihin keskusteluihin asiakkaan kanssa vai tuleeeko opas asiakkaalle pääasiassa itsenäiseen käyttöön?
- Mitä aiheita oppaassa tulisi käsitellä visuaalisesti ja mikä tukisi parhaiten asiakkaiden ymmärrystä: sarjakuvat, taulukot, piirustukset?
- Toivotaanko oppaan olevan enemmän selkeä tietopaketti vai tulisiko oppaan sisältää myös sivuja käytännön harjoituksista sekä menetelmistä kiintymyssuhteen luomiseen ja traumasta toipumiseen?

Liite 4. Loppukartoituskysymykset

Opinnäytetyö sosionomi (AMK), LAB-ammattikorkeakoulu

Hei!

Opinnäytetyön prosessin ollessa loppusuoralla, on opinnäytetyön tuotoksen toteutusvaihe päättynyt. Arviointivaiheen mukaisesti käymme vielä loppukartoituskysymykset läpi, joiden kautta arvioidaan vastasiko toteutettu opas mielestänne sen tarkoitusta ja teidän yksikönne tarpeita. Alkukartoituskysymyksien myötä toiveinanne oppaan suhteen oli, että tuotos olisi mahdollisimman visuaalinen ja selkeä kokonaisuus. Teiltä tulleen tarpeen myötä olemme myös kiinnittäneet huomiota erityisesti näihin teemoihin: aikuisen trauman ylisukupolvisuuteen sekä, kuinka trauma esiintyy vanhemman ja lapsen välisessä kiintymyssuhteessa ja kuinka kiintymyssuhdetta voidaan pyrkiä vahvistamaan vaikean elämänvaiheen aikana.

Opinnäytetyön tavoite on: laatia Lahden ensikodille traumatyöskentelyä kehittävä opas asiakasperheiden vanhemmille käytännön työn tueksi.

Opinnäytetyön tarkoitus on: edistää Lahden ensikodin asiakasperheiden vanhempien traumatietoisuutta visuaalisin keinoin.

Kiitoksia kovasti sujuvasta yhteistyöstä ja tuesta opinnäytetyöprosessin aikana!

Ystävällisin terveisin

Mariella Varonen (mariella.varonen@student.lab.fi)

Veera Widgren (veera.widgren@student.lab.fi)

Loppukartoituskysymykset:

1. Onko mielestänne oppaassa huomioitu turvattoman kiintymyssuhteen ilmenemismuodot ensikotityöskentelyn näkökulmasta?
2. Koetaanko oppaan vastaavan sen tarkoitusta ja tavoitetta?
3. Vastaako visuaalinen toteutus toiveita ja tarpeita?
4. Koetaanko traumatietoisuutta edistävä opas hyväksi ylisukupolvisen trauman ennaltaehkäiseväksi menetelmäksi ensikotityöskentelyssä?
5. Minkälaiset jatkokehittämismahdollisuudet oppaalla voisi olla?