



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Traumat ja traumainformoitu työ- ote

Opas traumatietoisuuden lisäämiseksi aikuis-
sosiaalityössä

Jaana Hirvonen

Opinnäytetyö, maaliskuu 2025

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2025
Sosiaalialan koulutus

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

Tekijä
Jaana Hirvonen

Nimeke
Traumat ja traumainformoitu työote: Opas traumatietoisuuden lisäämiseksi aikuissosiaalityössä

Toimeksiantaja
Elävä säätiö sr

Tiivistelmä

Traumasensitiivisyys edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ihmistyötä tekevillä aloilla, ja voi juurruttuaan osaksi organisaatiokulttuuria vähentää perusterveydenhuollon palveluiden tarvetta. Turvallinen toimintaympäristö lisää sekä asiantuntijan että asiakkaan hyvinvointia ja toipumisedellytyksiä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli traumatietoisuuden lisääminen aikuissosiaalityössä. Lisäksi tarkoituksena oli tiedon ja ymmärryksen lisääminen traumojen vaikutuksista asiakastyössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli perehdyttää Elävä säätiön henkilöstöä työpajailtapäivällä ja valmiilla tuotoksella traumoihin ja traumainformoituu työotteeseen.

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisprosessia ohjasi konstruktivistinen malli. Toimeksiantajan edustajien ja toimijoiden kanssa käytettiin tiedontuotannon ja osallistamisen menetelminä ennako- ja palautekyselylomakkeita sekä yhteisöllisenä kehittämistoimintana työpajatyöskentelyä. Dialogisuus toimi osallistumisen, osallisuuden ja arvioinnin menetelmänä koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistui opas traumatietoisuuden lisäämiseksi aikuissosiaalityössä. Opasta voidaan hyödyntää Elävä säätiön henkilöstön perehdyttämiseksi traumoihin ja traumainformoituu työotteeseen. Opas koettiin toimeksiantajan edustajilta ja toimijoilta saadun palautteen perusteella aiheen informatiivisena ja selkeänä tiedonlähteenä. Lisäksi oppaan koettiin perehdyttävän traumainformoituu työotteeseen työelämälähtöisesti.

Kieli
suomi

Sivuja 52
Liitteet 5
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
aikuissosiaalityö, trauma, traumatietoisuus, opas



THESIS
March 2025
Degree Programme in Social Services
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author
Jaana Hirvonen

Title
Trauma and Trauma-Informed Work: A Guide to Adding Trauma Conscious in Adult Social Work

Commissioned by
Elävä säätiö foundation

Abstract

Trauma-sensitiveness promotes overall human well-being and can reduce the need for primary health care services becoming part of the organizational culture. A safe operating environment increases the chances of recovery for both the expert and the client.

The purpose of the functional thesis was to increase trauma awareness in adult social work. In addition, the purpose was to increase knowledge and understanding of the effects of trauma in customer work. The aim of the thesis was to familiarize the staff of Elävä säätiö with trauma and a trauma-informed work approach during the workshop afternoon and with ready-made output.

The development process of the functional thesis was guided by a constructivist model. With the commissioner's representatives and actors, advance and feedback questionnaires were used as methods of information production and inclusion, and workshop work was used as a communal development activity. Dialogue served as a method of participation, inclusion and evaluation throughout the thesis process.

A guide to increasing trauma awareness in adult social work was completed because of the functional thesis. The guide can be used to familiarize the staff of Elävä säätiö with trauma and a trauma-informed work approach. The guide was perceived as an informative and clear source of information based on feedback from the representatives and operators of the client. In addition, the guide was experienced to familiarise the employees with the trauma-informed work approach in a work-life-oriented manner.

Language
Finnish

Pages 52
Appendices 5
Pages of Appendices 5

Keywords
adult social work, trauma, trauma-informed approach, guide

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Sosiaalityö	4
2.1	Sosiaalityön käsite.....	4
2.2	Aikuissosiaalityö	5
2.3	Sosiaalityön prosessimaisuus	6
3	Trauma	8
3.1	Trauma ja traumatisoituminen.....	8
3.2	Miten trauma näyttäytyy?	10
4	Traumainformoitu työote.....	11
4.1	Traumainformoidun työotteen periaatteita	11
4.2	Traumatietoisuus asiakastyössä	12
4.3	Kohti traumatietoista organisaatiota.....	13
5	Aikaisempia opinnäytetöitä ja tutkimuksia.....	14
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	16
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	16
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	16
7.2	Opinnäytetyöprosessia ohjaava malli	17
7.3	Tiedontuotannon ja osallistamisen menetelmät.....	19
7.4	Arvioinnin menetelmät.....	23
8	Opinnäytetyön prosessi	25
8.1	Aloitus- ja suunnitteluvaihe	25
8.2	Esi- ja työstövaihe	27
8.3	Tarkistusvaihe	31
8.4	Viimeistely- ja päätösvaihe.....	32
9	Opinnäytetyön tuotos ja arviointi	34
9.1	Traumatietoisuutta aikuissosiaalityöhön: traumat ja traumainformoitu työote.....	34
9.2	Oppaan arviointi	36
10	Pohdinta.....	38
10.1	Johtopäätökset	38
10.2	Luotettavuus ja eettisyys	41
10.3	Ammatillinen kasvu	45
10.4	Jatkokehittämismahdollisuudet	48
	Lähteet.....	50

Liitteet

Liite 1	Kartoittava ennakkokysely
Liite 2	Työpajakutsun juliste
Liite 3	Palautekysely työpajailtapäivästä
Liite 4	Palautekysely oppaasta ennakkokyselyn saaneille
Liite 5	Palautekysely oppaasta työpajailtapäivään osallistuneille

1 Johdanto

Sarvela (2020) toteaa traumojen synnyttäneen kansanterveydellisen haasteen tämän vuosituhannen alusta lähtien. Traumainformoinnin tarkoituksena on turvallisen ja toipumisedellytyksiä mahdollistavan toimintaympäristön luominen, jossa huomioidaan ihmisen toimintakyvyn ulottuvuudet. Ymmärrys trauman vaikutuksista yksilö- ja yhteiskuntatasolla edistävät traumoista toipumista. (Sarvela 2020, 13,15–16.) Koen aikuisväestön traumataakalla olevan välillisiä vaikutuksia lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen, minkä vuoksi opinnäytetyön aiheita käsitellään aikuissosiaalityön näkökulmasta. Lisäksi sosiaalialan asiantuntijoiden työssäjaksamisen tukeminen kaipaa keinoja jatkuvasti muuttuvassa ja kehittyvässä yhteiskunnassamme.

Toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Elävä säätiö sr, joka järjestää työllistymistoimintaa Pohjois-Savossa (Elävä säätiö 2025). Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on traumatietoisuuden lisääminen aikuissosiaalityössä. Lisäksi tarkoituksena on tiedon ja ymmärryksen lisääminen traumojen vaikutuksista asiakastyössä. Opinnäytetyön tavoitteena on perehdyttää Elävä säätiön hallinnon ja valmennustyön henkilöstöä työpajailtapäivällä ja valmiilla tuotoksella traumoihin ja traumainformoituun työotteeseen. Opinnäytetyön tuotoksena valmistuu opas, joka sisältää tietoa traumoista ja traumainformoidusta työotteesta sekä työmenetelmiä ja -välineitä hyvinvoinnin ja asiakastyön tueksi. Opas on tarkoitettu Elävä säätiön hallinnon ja valmennustyön henkilöstölle traumatietoisuuteen perehtymiseksi.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan sosiaalityötä, aikuissosiaalityötä, traumoja ja traumainformoitua työotetta. Lisäksi tutustutaan aiheen ympärille kytkeytyviin aikaisempiin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin. Raportissa kuvataan ja arvioidaan opinnäytetyöprosessia ja prosessin tutkimusmenetelmällisiä valintoja sekä valmistunutta tuotosta. Lopuksi arvioidaan kehittämisprosessin hyödynnettävyyttä ja hyötyjä sekä luotettavan ja eettisen kehittämistoiminnan toteutumista. Lisäksi pohditaan ammatillista kasvua opinnäytetyöprosessin etenemistä refleктоimalla ja esitetään jatkokehittämismahdollisuuksia.

2 Sosiaalityö

2.1 Sosiaalityön käsite

Lakiin perustuva nykyinen sosiaalihuolto on kehittynyt kirkon auttamistyöstä. Lähtökohtana sosiaalityölle on ollut myös vapaaehtoistyö ja järjestöjen hyväntekeväisyystyö. (Kananoja 2017a, 27–29.) Sosiaalihuoltolain 1§:n mukaan sosiaalityön tarkoituksena on edistää hyvinvointia, osallisuutta ja asiakaslähtöisyyttä, turvata yhdenvertaiset ja riittävät sosiaalipalvelut, parantaa hyvinvointialojen ja -alueiden yhteistyötä sekä vähentää eriarvoisuutta (1301/2014, Sosiaalihuoltolaki). Sosiaalityön tarkoitus on asiakkaan elämäntilanteen edistäminen, toimintakyvyn tukeminen ja muutoksen vahvistaminen, jolloin tärkeää työn kannalta on kokonaiskuvan luominen asiakkaan sen hetkisestä elämäntilanteesta. Asiakasta tulisi tarkastella yksilöllisten tarpeiden ja voimavarojen mukaan. (Kananoja 2017b, 183, 189.)

Sosiaalityötä tehdään niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasolla (Kananoja 2017a, 30). Jäppisen (2023) mukaan sosiaalityöllä pyritään edistämään muutosta, jonka keskiössä ovat yksilöiden ja yhteisöjen lisäksi yhteiskunnan rakenteet (Jäppinen 2023, 48). Sosiaalityö voi olla asiakas-, esimies- ja kehittämistyötä. Moniammatillisuus on keskeistä nykypäivän sosiaalityössä, kun yhteistyötä tehdään eri alojen asiantuntijoiden ja asiakasryhmien kanssa. (Kananoja 2017a, 31.) Valtakunnallisen sosiaalityön yliopistoverkoston eli Sosnetin vuonna 2023 vahvistaman sosiaalityön määritelmän mukaan sosiaalityö on hyvinvointia edistävien olosuhteiden, yhteisöjen toimivuuden ja yksilöiden toimintakyvyn vahvistamista (Sosnet 2024). Sosiaalialan työnkuva määräytyy tarjottavan palvelun ja kohderyhmän mukaan (Kananoja 2017a, 27). Asiakastyön ydinelementtejä ovat muun muassa eettiset periaatteet, lähestymistavat, työssä käytettävät menetelmät ja työn tarkoitus (Kananoja 2017b, 173).

Sosiaalityötä voidaan lähestyä erilaisten yhteiskunnallisten orientaatioiden eli lähestymistapojen kautta. Sosiaalisten ilmiöiden ja haasteiden vaihtelevuuden

vuoksi orientaatiot helpottavat niiden paikantamista yhteiskunnallisella tasolla. Työorientaatiot toimivat sosiaalialan käytännön asiakas- ja yhteisötyön suunnannäyttäjänä. Käytännön työn lähestymistavat antavat mahdollisuuden soveltaa ja perustella esimerkiksi asiakastyössä käytettäviä työmenetelmiä ja -välineitä. (Karjalainen, Kivipelto, Liukko & Muurinen 2021, 8–9.)

2.2 Aikuissosiaalityö

Aikuissosiaalityö on aikuisten parissa toteutettavaa sosiaalityötä (Jäppinen, Stamm & Turtiainen 2021, 27–28). Vuorijärven ym. (2018) mukaan noin 14% tehtävästä sosiaalityöstä on aikuissosiaalityötä (Jäppinen 2023, 51). Huono-osaisuus on vallitseva käsite aikuissosiaalityön näkökulmasta. Rahallisen köyhyyden lisäksi huono-osaisuutta kuvaavat muun muassa pitkäaikaistyöttömyys ja -työkyvyttömyys, moninaiset perhemuodot, alhainen koulutustaso ja erilaiset terveyshaasteet. (Jäppinen ym. 2021, 35.) Toimeentulotukityö on yksi keskeinen ja tärkeä elementti aikuissosiaalityössä, sillä sen avulla taataan ihmisarvoisen elämän edellytyksiä erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa (Karjalainen 2017, 248–251).

Aikuissosiaalityön tavoitteet pohjautuvat sosiaalihuoltolakiin (Matthies, Svenlin, Rantamäki & Viitasalo 2021, 189). Sosiaalihuoltolain pohjalla vaikuttavat perus- ja ihmisoikeudet, joiden keskeisin ajatus on yhdenvertaisuuden edistäminen. Aikuissosiaalityön yksi tärkeimmistä tavoitteista on ihmisoikeuksien toteutuminen, joita edistävät työssä käytettävät interventiot eli väliintulot tai toimenpiteet tilanteen ratkaisemiseksi. (Jäppinen ym. 2021, 27–28, 41.)

Aikuissosiaalityön toteuttamisen tavoitteista keskeisin on yksilön kokonaisvaltaisen elämäntilanteen huomioiminen (Kokkonen 2021, 42). Aikuissosiaalityö voidaan nähdä myös ihmisoikeusosaamisen vahvistamisena (Jäppinen ym. 2021, 41). Voimavarakeskeisyys ja menetelmällinen kohtaamisosaaminen nousevat keskeisiksi vaikuttavassa aikuissosiaalityössä (Matthies ym. 2021, 191). Asiakassuhteen muodostumisen kannalta ensikohtaamisella on merkityksellinen rooli. Kiireettömyydellä ja pysyvyyden tunteella asiakassuhteessa on

mahdollisuus avoimuuteen ja luottamuksellisuuteen. (Matthies ym. 2021, 194.) Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, mielipiteiden ja toivomusten huomiointi sekä osallistumisen mahdollisuus itseä koskevaan sosiaalihuollon palveluun on määritelty laissa (812/22.9.2000, Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista). Asiakkaan edun mukaista aikuissosiaalityötä toteutettaessa on tärkeää muistaa, että asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittamista on myös asiakkaan kieltäytymisen mahdollistaminen hänelle tarjottuihin palveluihin (Rissanen 2021, 145).

Kuntouttava sosiaalityö on kehittynyt osaksi suomalaista sosiaalityötä 2000-luvulla, ja siinä korostuvat monialaisuus ja verkostoituminen. Kuntouttava sosiaalityö voi olla ehkäisevää ja korjaavaa työtä, jossa otetaan huomioon niin yksilön oma näkökulma kuin laajempi yhteiskunnallinen näkemys. (Karjalainen 2017, 254–255.) Kuntouttava sosiaalityö pitää sisällään erilaisia menetelmiä ja käytänteitä, joita ovat muun muassa palveluohjaus, aktivointi- ja palvelusuunnitelmat, psykososiaalinen työ sekä erilaiset voimaannuttavat työotteet. Keskeisenä voidaan nähdä toimintakyvyn vahvistaminen, arjen tukitoimien tarjoaminen ja verkostotyö. (Karjalainen 2017, 257.)

Aikuissosiaalityön työorientaatiot eli lähestymistavat ja menetelmäosaaminen kaipaavat muutosta ja kehittämistä. Keskeistä asiakastyössä on osallistaminen. Sosiaalityössä käytettävien menetelmien, toimintatapojen ja työvälineiden käyttö määräytyy tavoitellun päämäärän ja asiakkaan tarpeen mukaan, jolloin on tärkeää osata soveltaa menetelmiä ilmiölähtöisesti. Nykyajan sosiaalialan ammattiosaamista voidaan kutsua hybridiosaamiseksi, jossa keskeistä on teoriatieto ja sen soveltaminen, omat taidot ja kokemus, vaikuttaminen sekä osallistavien ja valtaistavien menetelmien soveltaminen asiakas- ja elämäntilanne- lähtöisesti. (Karjalainen ym. 2021, 6–7.)

2.3 Sosiaalityön prosessimaisuus

Sosiaalityö on luonteeltaan prosessimaista. Prosessityöskentelyssä keskeistä on työntekijän ja asiakkaan yhteistyösuhde. Sosiaalityön asiakassuhde

rakentuu luottamukselle. Yhteinen arvio asiakkaan lähtötilanteesta vaikuttaa siihen, millaiseen muutokseen tähdätään. Yhteinen ymmärrys, avoimuus ja selkeys työnjaosta ovat tärkeitä kohti sovittua tavoitetta ja ymmärrystä siitä, miksi ja miten asioissa edetään. Sen vuoksi toimiva ja hyvä vuorovaikutussuhde on avain kohti muutosta. (Kananoja 2017b, 186, 190–191.)

Asiakastyön prosessi voidaan nähdä nelivaiheisena. Ensimmäisessä asiakasprosessin vaiheessa keskeistä on asiakkaan elämäntilanteeseen perehtyminen, jossa tärkeintä on asiakkaan oman näkemyksen sanoittaminen. Perehdyttäessä asiakkaan tilanteeseen luodaan pohjaa luottamukselliselle asiakassuhteelle, jossa korostuvat arjen konkreettiset asiat. Prosessin toisessa vaiheessa sosiaalityön asiantuntija tekee yhteenvedon oman näkemyksen mukaan asiakkaan tilanteesta eli tilannearvioinnin. Tässä kohtaa on ymmärrettävä sosiaalityötä kokonaisvaltaisesti ja huomioitava asiakkaan elämäntilanne, sosiaaliset suhteet ja arki moninaisena kokonaisuutena. Asiantuntijan tilannearvion on oltava avoin, joustava ja arvioitava. Asiakasprosessin kolmas vaihe on suunnittelu- ja toteutusvaihe, jossa luodaan yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteet ja päämäärät huomioiva työskentelysuunnitelma. Suunnitelma sisältää tavoitteiden saavuttamiseksi käytettäviä työskentelymenetelmiä. Kirjaamisella tuodaan näkyväksi paitsi työskentelysuunnitelma myös tavoitteiden saavuttamiseksi asetettujen toimien toteutuminen. Prosessin neljännessä eli viimeisessä, seuranta- ja arviointivaiheessa arvioidaan tavoitteiden saavuttamista ja päätetään asiakassuhde. Arviointia ja seuranta tapahtuu läpi asiakasprosessin, jossa havainnoidaan ja kirjataan menetelmien ja toimien tuottamaa tulosta päämäärien saavuttamiseksi. Asiakassuhteen päätyttyä asiantuntijan on arvioitava myös omaa toimintaa. Reflektiivisellä työotteella asiantuntijan on mahdollista kehittää itseään ja työskentelytapojaan. (Karvinen 1993, 162–164.)

Sosiaalityön esittäminen vaiheittaisena prosessina antaa kuvan, että asiakasprosessi on tavoitteellista ja etenee suoraviivaisesti. Neil Thompsonin (2002) mukaan vaiheittaisuus selkiyttää teoreettisesti työskentelyä, jossa voidaan joustavasti ja tarpeen vaatiessa palata aikaisempiin sosiaalityön prosessin vaiheisiin käytännön työskentelyssä. (Karjalainen ym. 2021, 16.) Sosiaalityöhön liittyy haasteita, joista keskeisin on vajaat resurssit. Työn tuottavuuteen ja

tuloksellisuuteen vaikuttavat myös organisaation puitteet, työpaikalla vallitseva kulttuuri sekä ohjauksen ja johtamisen puute. (Karvinen 1993, 165.)

3 Trauma

3.1 Trauma ja traumatisoituminen

Traumaattinen kriisi on ennakoimaton tilanne, jonka aiheuttaa äkillinen tapahtuma tai sen uhka, kuten läheisen kuolema tai vakava sairastuminen (Mielenterveystalo 2024). Kaikki kokevat elämänsä aikana lyhytkestoisia stressaavia tilanteita. Kun ihmistä uhkaava todellinen tapahtuma ylittää sietokyvyn, puhutaan traumasta. (Korhonen 2021.) Trauma voidaan havainnollistaa henkisenä tai ruumiillisena haavana tai vauriona (Blomqvist-Lyytikäinen 2020, 244). Besser van der Kolkin (2017) mukaan trauma ei ole vain mennyt tapahtuma vaan jälki ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ulottuvuuksissa (Sarvela 2020, 14). Levine (2008) määrittelee trauman reaktioiksi, joita ei ole pystytty saattamaan loppuun ja yhdistämään osaksi omaa elämänpolkua (Hipp 2023, 25). Kati Sarvela (2020, 16) toteaa traumojen synnyttäneen kansanterveydellisen haasteen tämän vuosituhannen alusta lähtien. Traumot nähdään elämää jäsentävinä tapahtumina, jotka ohjaavat tavoitteita ja toimintaa sekä edesauttavat tietynlaisten kokemusten välttelemisessä. Trauma on yleensä tiedostamaton, joka vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, käyttäytymiseen ja oppimiseen. (Sarvela 2020, 14–16.)

Traumot jaetaan I-tyypin ja II-tyypin traumoihin sen mukaan, onko kyse yksittäisestä vai pitkittyneestä traumatapahtumasta. I-tyypin traumalla tarkoitetaan yksittäistä traumatapahtumaa, joka on yleensä äkillinen ja ennakoimaton tilanne tai sellaisen uhka. Yksittäinen traumaattinen tapahtuma voi olla esimerkiksi oma tai läheisen onnettomuus, läheisen sairastuminen tai kuolema sekä oma vakava sairastuminen. I-tyypin trauman voi kokea varhaisessa iässä ja aikuisuudessa. II-tyypin traumalla tarkoitetaan toistuvaa, pitkittyntä traumatapahtumaa. Pitkittyneen traumatapahtuman voi kokea varhaisessa vuorovaikutussuhteessa ja aikuisiällä. (Kankkunen 2020, 222.) Pitkittyneitä traumatapahtumia ovat muun

muassa kehityksellinen traumatisoituminen, lapsuuden ajan haitalliset kokemukset (ACE), kompleksinen traumatisoituminen ja ylisukupolvinen traumatisoituminen, jotka avataan teoreettisessa viitekehityksessä seuraavissa kappaleissa.

Kehityksellinen traumatisoituminen tapahtuu kiintymyssuhteessa ilmenevistä traumaattisista kokemuksista. Varhaisessa vuorovaikutuksessa voidaan kokea emotionaalista ja fyysistä väkivaltaa sekä kaltoinkohtelua. Arvaamaton vuorovaikutussuhde voi olla lapsen kehityksen kannalta vahingollinen. Kehityksellinen traumatisoituminen voi myöhemmin elämässä aiheuttaa dissosiaatiohäiriöitä. (Suokas-Cunliffe 2015, 15.) Dissosiaatiohäiriössä traumatapahtumat eivät muodosta yhtenäistä muistoa, vaan tallentuvat muistiin irrallisina osina (Ylikomi 2015, 50). Tyypillistä on, että ahdistavia traumatapahtumia muistuttavia tilanteita pyritään välttämään, että todellisuudentajun heikentämä emotionaalinen tila ei ottaisi valtaa (Ellilä 2015, 101).

Lapsuusajan haitallisia kokemuksia (Adverse Childhood Experiences eli ACE) voivat olla väkivallan eri muodot, laiminlyönti ja perheen sisäiset moninaiset haasteet (Hakulinen & Westerlund-Cook 2020). Lapsuuden haitalliset kokemukset (ACE) voivat ulottua aikuisikään asti vaikuttaen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Sarvela & Pelkonen 2020, 100). Niin yksittäiset kuin pitkäaikaiset traumaattiset tapahtumat vaikuttavat kehittyvän lapsen aivoihin ja hermostoon. Traumat voivat altistaa muun muassa mielenterveysongelmille sekä riskikäyttäytymiselle ja addiktioille. Ne voivat myös lyhentää elinajanodotetta. (Sarvela 2020, 19–20.) Äkilliset yksittäiset tai pitkittyneet traumatapahtumat voivat olla hyvin moninaisia. Hermoston, aivojen ja kehon muuttuminen lapsuuden haitallisten kokemusten (ACE) seurauksena voi vaikeuttaa traumojen tunnistamista niiden ilmetessä osana normaalia arkea. (Sarvela & Pelkonen 2020, 101–102.)

Kompleksinen traumatisoituminen tarkoittaa muutoksia tietoisuudessa, tunteiden säätelyssä, minäkuvassa, ihmissuhteissa ja vuorovaikutuksessa. Nämä ovat seurausta pitkäaikaisesta kaltoinkohtelusta tai henkeä ja terveyttä uhkaavista tekijöistä. Kompleksinen traumatisoituminen ei edellytä varhaisia traumaattisia kokemuksia, vaan se voi olla seurausta aikuisiän kokemuksista. (Ylikomi 2015, 45.) Lisäksi ylisukupolvinen traumatisoituminen on pitkittyneen

traumatisoitumisen muoto, jossa traumataakan katsotaan siirtyvän sukupolvelta toiselle (Pelkonen & Sarvela 2020, 281).

Medikaaliset traumat kuuluvat trauman ilmenemismuotoihin. Tällöin vaikeiden kokemusten katsotaan liittyvän terveydenhuoltoon kohtaan. Medikaalisissa traumoissa kokemusten katsotaan olevan yksilösidonnaisia, jolloin koettuun tapahtumaan vaikuttavat persoonallisuus ja aiemmat kokemukset terveydenhuollosta. Lisäksi se voi olla tilanne- ja ympäristösidonnaista, jolloin kokemuksiin vaikuttavat henkilökunnan ja hoitoympäristön lisäksi todetun vamman tai sairauden diagnoosin aste. (Pelkonen & Sarvela 2020, 271–274.)

3.2 Miten trauma näyttäytyy?

Sekä yksittäiset että kehitykselliset traumataapahtumat on yhdistetty fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin sekä sosiaalisiin haasteisiin. Trauman aiheuttama jälki voi ilmetä kognitiivisina häiriöinä sekä autonomisen hermoston ali- tai ylivireytenä. (Sarvela 2020, 14,16.) Traumakokemusten lisäksi luontainen temperamentti ja kehollinen reaktiivisuus vaikuttavat itsesäätely- ja sietokykyyn (Blomqvist-Lyytikäinen 2020, 252). Traumaattiset kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa voivat ilmetä esimerkiksi kompleksisena jälkitraumaattisena stressinä tai traumaperäisenä stressihäiriönä (Sarvela & Pelkonen 2020, 101–102).

Trauman laukaiseva tekijä eli triggeri aktivoi trauman. Keholla on tapa reagoida traumataapahtuman aiheuttamaan jälkeen, joita yleensä ovat taistele tai pakene-reaktio tai lamaantuminen. (Sarvela & Pelkonen 2020, 104–105.) Toimintakykyä heikentäviä reaktioita ovat ali- ja ylivireystilat sekä häpeä ja syyllisyys. Häpeä ja syyllisyys ovat synnynnäisiä ja hyödyllisiä tunteita sopivissa määrin. Häpeä koetaan kyvyttömyytenä ja epäonnistumisina. Syyllisyys taas on häpeää omaa toimintaa kohtaan. Ali- ja ylivireyden kertovat itsesäätelykyvyttömyydestä. Trauman aiheuttamassa reaktiossa ylivireys näyttäytyy muun muassa jännittyneisyytenä, liiallisena herkkyytenä, tunteen purkauksina sekä keskittymis- ja nukahtamisongelmina. Alivireyden selkeinä oireina pidetään turtuneisuutta, kykenemättömyyttä reagoida, liikkua ja puhua, uneliaisuutta sekä

vieraantuneisuuden tunnetta. Ali- ja ylivireyttä hallitaan itsesäätelykyvyn työstämisen avulla. Häpeää voidaan käsitellä vertaistuen ja ammattiavun keinoin. (Blomqvist-Lyytikäinen 2020, 252–255.)

Ihmisten kyky sisäistää traumakokemus osaksi omaa elämänpolkuaan vaihtelee. Tämä integraatiokyky on aikuisella parempi kehittyneen hermoston vuoksi. Lapsi tarvitsee turvallista kiintymyssuhdetta parempaan integraatiokykyyn ja kykyyn selvitä erilaisista tapahtumista. Lapset tarvitsevat tuekseen aikuisia resilienssin kehittämisessä mutta haastavat kokemukset voivat toimia myös tätä vahvistavina tekijöinä. (Pelkonen & Sarvela 2020, 264.)

4 Traumainformoitu työote

4.1 Traumainformoidun työotteen periaatteita

Traumainformoitu merkitsee käsitteenä traumatietoisuutta, joka pitää sisällään ymmärryksen haitallisten tapahtumien vaikutuksista hyvinvointiin (Sarvela & Pelkonen 2020, 100). Traumainformointi tarkoittaa turvallista ja toipumista mahdollistavaa ympäristöä, jossa huomioidaan ihmisen sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen ulottuvuus. Toipuminen traumaista edellyttää ymmärrystä trauman vaikutuksista yksilö- ja yhteiskuntatasolla. Myös organisaatio voi olla traumatisoitunut, jolloin työympäristössä esiintyy turvattomuutta, vuorovaikutuksen ja emotionaalisten taitojen haasteita, kiusaamista sekä käsittelemätöntä kärsimystä. (Sarvela 2020, 13,15–16.)

Traumainformoidun järjestelmän tärkeimpänä peruslähtökohtana voidaan nähdä asiantuntijan oman itsetuntemuksen, traumataustan ja tunnetaitojen tuntemista. Itsetuntemuksen lisäksi traumainformoidun mallin keskeisiä kulmakiviä ovat turvallisuuden tunne, ihmislähtöisyys, sosiaalinen tasa-arvoisuus sekä sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys. Turvallisuuden kokemus on sekä työntekijän että asiakkaan hyvinvoinnin kannalta tärkeä toipumisen mahdollistaja. Aito ihmislähtöisyys ilmenee traumainformoidun mallin mukaan erilaisin

yhteistoiminnallisin menetelmin kehitettävänä toimintana, muun muassa palveluiden yhteiskehittämisenä. Rakenteellisen sosiaali- ja terveystyön palveluita kehitetään osallistaen asiakkaita yksilöllisesti tasa-arvoista ja sensitiivistä kohtamista kunnioittaen. (Sarvela 2020, 23–26.)

Traumainformoidun mallin taustavaikuttajana pidetään kiintymyssuhdeteoriaa, kehollista itsesääätely- ja tunnetaitoja, nykyisen organisaatiokulttuurin perusarviointivinoumaa sekä kokonaisvaltaista ihmiskuvaa. Kiintymyssuhdeteorian mukaan varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat merkityksellisiä terveydelle ja hyvinvoinnille. Itsesääätely- ja tunnetaidoilla löydetään keinoja haastavien ja uhkaavien tilanteiden kohtaamiseen asianmukaisesti ja tehokkaasti oma ja asiakkaiden tausta huomioiden. Perusarviointivinoumaan vaikuttamalla pyritään korostamaan ympäristön vaikutusta yksilön kehomieleen persoonallisuuden lisäksi. Integratiivinen ja kokonaisvaltainen ihmiskuva pyrkii kokemustiedon ja materialistis maailmankatsomuksellisen yhdistävään ihmiskuvaan. (Sarvela 2020, 21–23.)

4.2 Traumatietoisuus asiakastyössä

Omien elämäntapahtumien ja asiakkaiden traumataustojen tiedostaminen vaikuttavat kohtaamiseen asiakastyössä (Blomqvist-Lyytikäinen 2020, 243). Traumataustaisille asiakkaille tarjotulla onnistuneella vuorovaikutuksella ja tuella on vaikutusta sekä asiakkaiden että työntekijöiden hyvinvointiin (Pelkonen & Sarvela 2020, 269). Omia työstä heränneitä tunteita ja asiakkaan kokemuksista nousseita tuntemuksia on hyvä osata käsitellä. Tunteiden käsittely eli tunnetaidot mahdollistavat asiakkaan itsetuntemuksen, tunnesäätelyn ja vastuullisen toiminnan kehittymisen. (Nyberg & Lindroos 2020, 87.)

Traumainformoitu hoito koostuu kolmesta keskeisestä osa-alueesta. Ensiksi on toteutettava omaa työtään tehokkaasti asiakkaan elämäkokemuksista huolimatta. Asiakkaat tulee huomioida heidän kokemusmaailmansa tiedostaen. Kolmantena osa-alueena on syytä tunnistaa, etteivät vaikeat kokemukset välity omaan jaksamiseen tai aktivoi asiakasta sen hetkisessä tilanteessa. Näillä on

merkitystä organisaation tehokkuuden ja tulosten, työn mielekkyyden ja työntekijän oman hyvinvoinnin kannalta. (Pelkonen & Sarvela 2020, 264–265.)

Sijaistraumatisoituminen ja empatia-uupumus ovat asiakastyön riskitekijöitä. Traumojen sijaiskokeminen ja toisen kärsimyksen uuvuttama suhtautumistapa voivat oireilla traumaperäisen stressihäiriön tavoin. Selkeinä oireina voidaan pitää vetäytymistä sosiaalisista suhteista, erilaisia tunnereaktioita, päihteiden käyttöä sekä keskittymis- ja univaikeuksia. Työntekijän palautuminen on tärkeää kokemusten ja tunnesiirtymien vuoksi. Organisaatiolla on hyvä olla tietotaitoa käsitellä haitallisia kokemuksia ja opetella keskustelemaan traumaattisista kokemuksista. (Pelkonen & Sarvela 2020, 269–270.)

Korjaavat vuorovaikutussuhteet voivat edistää traumojen käsittelyä ja toipumista. Syvemmissä traumakokemuksissa ihminen voi tarvita trauman hoidossa käytettyjä näyttöön perustuvia, kliinisiä traumainterventioita, kuten kognitiivista käyttäytymisterapiaa ja psykoterapiaa. Traumainformoidun työotteen leviäminen arkipäivän toimintaympäristöihin mahdollistaa traumakokemusten toipumisedellytyksiä vähentäen varsinaisten traumainterventioiden tarvetta. (Pelkonen & Sarvela 2020, 283.)

4.3 Kohti traumatietoista organisaatiota

Traumainformoitu organisaatio on matalahierarkkinen, jossa kulttuuri on demokraattisempaa ja itseorganisoituvaa, moniarvoista, myötätuntoista ja läsnä olevaa sekä toipumista edistävää. Traumainformoidun työotteen omaksuminen osaksi organisaatiokulttuuria edellyttää syvällistä asennemuutosta yhdistyen organisaation mission ja vision kanssa tietoisena toimintakulttuurina. Työtettä toteutettaessa organisaation sisällä tapahtuvat prosessit etenevät aidosti kuunnellen ja kunnioittaen asiakkaiden ideoita, arvoja ja kokemuksia. (Sarvela 2020, 18–21.)

Wall ym. (2016) on kuvannut traumainformoidun organisaation sopeutumisen ja kehittymisen nelivaiheisena prosessina (Sarvela 2020, 26). Ensimmäisessä

vaiheessa organisaation avainhenkilöille hankitaan perustietoa traumaista. Lisäksi organisaatiossa aletaan tehdä tavoitteellisia suunnitelmia traumatietoisemman järjestelmän edistämiseksi. Toista vaihetta kutsutaan traumasensitiiviseksi vaiheeksi, jolloin organisaatiossa on tehty konkreettisia muutoksia toimintaympäristössä. Toimintaympäristöstä on luotu turvallinen sekä hyvinvointia ja toipumista edistäväksi asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta. Lisäksi henkilöstöllä on näkökulmaa ihmisen kokonaisvaltaisuuteen ja voimaantumiseen. (Sarvela 2020, 27.)

Traumainformoidun organisaation sopeutumisen ja kehittymisen prosessin kolmannessa vaiheessa organisaatio on traumaan reagoiva järjestelmä. Tällöin traumojen aiheuttamiin haastaviin asiakastilanteisiin reagoiminen on luontevaa, jolloin esimerkiksi asiakkaan vahvistavia tekijöitä osataan tukea. Tässä vaiheessa on alettu seulomaan ja kartoittamaan yhteistyöverkostojen traumoja, jotka voivat organisaatioiden sisällä ilmetä muun muassa turvattomuutena, vuorovaikutuksen ja emotionaalisten taitojen haasteina sekä kiusaamisena. Viimeistä vaihetta voidaan kutsua traumainformoiduksi kokonaisjärjestelmäksi. Toimintakulttuuri voidaan katsoa kehittyneen turvalliseksi ja yhteistoiminnalliseksi. Organisaatio on omaksunut traumatietoisuuden, ja se mahdollistaa asiakkaan voimavarojen ja resilienssin tukemisen. (Sarvela 2020, 27–28.)

5 Aikaisempia opinnäytetöitä ja tutkimuksia

Viime vuosina kiinnostus traumainformoitua työtettä kohtaan näkyy lisääntyneinä opinnäytetöiden määränä aiheeseen liittyen. Iina Törrönen (2023) tutkii traumainformoitua työtettä mielenterveystyössä laadullisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tavoitteena on ymmärtää traumainformoidun työtteen merkitystä mielenterveystyössä erityisesti mielenterveyskuntoutujalle. Lisäksi tavoitteena on selvittää, miten traumainformoitu työote tukee asiakkaan resilienssiä eli pärjäävyyttä. Törrönen tuo tuloksissaan esille, että asiakkaan kohtaaminen ja työntekijän omat ominaisuudet korostivat traumainformoidun työtteen merkitystä. Voimaantumisen kokemus ja sosiaaliset suhteet tukevat asiakkaan

pärjäävyyttä. Traumainformoidun työotteen yksi keskeinen käsite on voimaannuttaminen. Tällöin kohtaamisessa keskitytään asiakkaan vahvuuksiin, valinnanvapauteen ja valtaan. Opinnäytetyön tulokset korostavat, että turvallisuus, luottamus ja asiakkaan oman asiantuntijuuden tukeminen omassa elämässään ovat keskeisiä traumatietoisessa kohtaamisessa. (Törrönen 2023, 36–43.)

Janette Huttunen ja Neele Räihä (2023) tuottivat traumainformoidusta työotteesta työpaketin Outokummun työllisyyspalveluiden työntekijöille. Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena on lisätä traumatietoisuutta sekä ymmärrystä asiakkaan haitallisesta käytöksestä. Tutkijoiden tuotoksena valmistui tietopaketti Outokummun työllisyyspalveluille, jota toimeksiantaja voi mahdollisesti hyödyntää jatkossa työntekijöiden perehdytykseen. Tietopakettin toteuttamiseksi opinnäytetyöprosessissa on osallistettu työllisyyspalveluiden työntekijöitä sähköisellä lomakekyselyllä. (Huttunen & Räihä 2023, 22–28.)

Niina Ilomäen (2024) kandidaatin tutkielma käsittelee traumainformoitua työotetta sosiaalityössä. Tutkielman tavoitteena on selvittää, mitä traumainformoitu työote tarkoittaa sosiaalityössä. Ilomäki (2024) tarkastelee tavoitetta asiakkaan, sosiaalityöntekijän ja yhteiskunnan näkökulmasta. Tutkielmassa esitettyjen tulosten perusteella traumainformoitu työote tarjoaa merkittäviä etuja niin asiakkaan, sosiaalityöntekijän kuin yhteiskunnan näkökulmasta. Traumatietoisuus sosiaalityössä lisää asiakkaan kokemusta ymmärretyksi tulemisesta. Lisäksi traumainformoidun työotteen avulla voidaan tarjota tarvittava tuki asiakkaalle traumojen käsittelemiseksi. Työotteen avulla asiakkaan vahvuuksia voidaan tunnistaa ja näin edistää asiakkaan voimaantumista. Sosiaalityöntekijän näkökulmasta traumainformoitu työote lisää työntekijän tietoisuutta omasta toiminnastaan, jolloin on mahdollista tunnistaa ja tiedostaa ammatilliset rajansa ja omat mahdolliset traumakokemukset. Traumainformoidun työotteen sisäistäminen antaa välineitä niin omasta työhyvinvoinnista huolehtimiseen kuin ymmärtää asiakkaan mahdollista traumataustaa. Tuloksissa nousee esille yhteiskunnan tuen ja resurssien merkitys sosiaalityölle. Jotta traumainformoidun työotteen merkitys ymmärretään sosiaalityössä, tarvitaan sosiaalipalvelujen kehittämistä ja organisaatiokulttuurin muutosta traumatietoisemmaksi. (Ilomäki 2024, 19–23.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Elävä säätiö sr, joka järjestää työllistymistoimintaa Pohjois-Savossa. Säätiön keskeisenä tavoitteena on tarjota yksilöllisiä, asiakaslähtöisiä palveluja ilmasto ja kiertotalous huomioiden. Yksilö- ja työhönvalmennuksen avulla tuetaan sosiaalisen roolin vahvistumista arkityön ohessa. Elävä säätiö tarjoaa polkuja opiskeluun ja työhön, jonka tavoitteena on paremman tulevaisuuden ja elämän mahdollistaminen. (Elävä säätiö 2025.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on traumatietoisuuden lisääminen aikuissosiaalityössä. Lisäksi tarkoituksena on tiedon ja ymmärryksen lisääminen traumojen vaikutuksista asiakastyössä. Opinnäytetyön tavoitteena on perehdyttää Elävä säätiön hallinnon ja valmennustyön henkilöstöä työpajailtapäivällä ja valmiilla tuotoksella traumoihin ja traumainformoituun työotteeseen. Työpajailtapäivä toimii perehdyttämisen lisäksi kehittämistyön osallistamisen menetelmänä.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan kuvata kehittämisprosessina, jossa määritellään tavoitteet, tehdään suunnitelma toteutuksesta ja valitaan prosessiin sopivat kehittämistyön menetelmät. Vaiheittainen työskentely on keskeistä toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 1.) Toisaalta tiedonkeruun, aineiston analysoinnin ja työn muokkaamisen voidaan katsoa tapahtuvan yhtäaikaaisesti (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 40). Salosen (2013) mukaan vaiheistaminen mahdollistaa toteuttamiskelpoisemmat ja järkevämmät osiot prosessissa. Se myös edistää kehittämistoiminnan näkyvyyttä, ymmärrettävyyttä ja läpi prosessin tapahtuvaa arviointia. (Salonen 2013,

21.) Arvioinnilla suunnataan koko kehittämisprosessia (Toikko & Rantanen 2009, 61).

Ammatillinen, käytännön tieto ja teoretieto ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistoiminnassa (Kostamo ym. 2022, luku 1). Teoreettisen tiedon avulla perustellaan ammatillisen käytännön käsitteitä (Kostamo ym. 2022, luku 3). Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeisessä asemassa on yhteistyö työelämän toimeksiantajan kanssa (Kostamo ym. 2022, luku 1). Toimijoiden tarpeet ja kokemukset on tärkeää ymmärtää kehittämistoiminnan toteutuksen ja tuotteen parantavina voimina. Tutkijalla on päävastuu kehittämistoiminnasta mutta toimijat tuovat realistisia näkemyksiä kehittämisprosessin tavoitteen saavuttamiseksi. (Toikko & Rantanen 2009, 96–97.) On hyvä miettiä etukäteen, miten palautteen keruu ja tiedonkeruu toteutetaan. Lisäksi on tärkeää pohtia, millaisia menetelmiä käytetään opinnäytetyöprosessin ja tulosten tai tuotoksen arviointiin. (Kostamo ym. 2022, luku 1.)

Toiminnallinen opinnäytetyö tuki parhaiten opinnäytetyön tavoitteen saavuttamista. Opinnäytetyöprosessin ja valmiin tuotoksen näkökulmasta osallistava kehittämistyö ja palautteen keruuna toteutettu arviointi yhteistyössä toimeksiantajan kanssa mahdollistivat tavoitteen saavuttamisen. Toimeksiantajan edustajia ja toimijoita osallistettiin opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa niin, että valmistuva tuotos olisi mahdollisimman käyttäjälähtöinen ja toimeksiantajan toimintaympäristöön soveltuva. Lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö tarjosi käytännön ympäristössä tapahtuvaa oppimista, jossa ammatillinen käytännön tieto ja teoreettisesti hankittu taustatieto muokkasivat itsereflektion kautta omia käsityksiä ja näkemyksiä aiheesta.

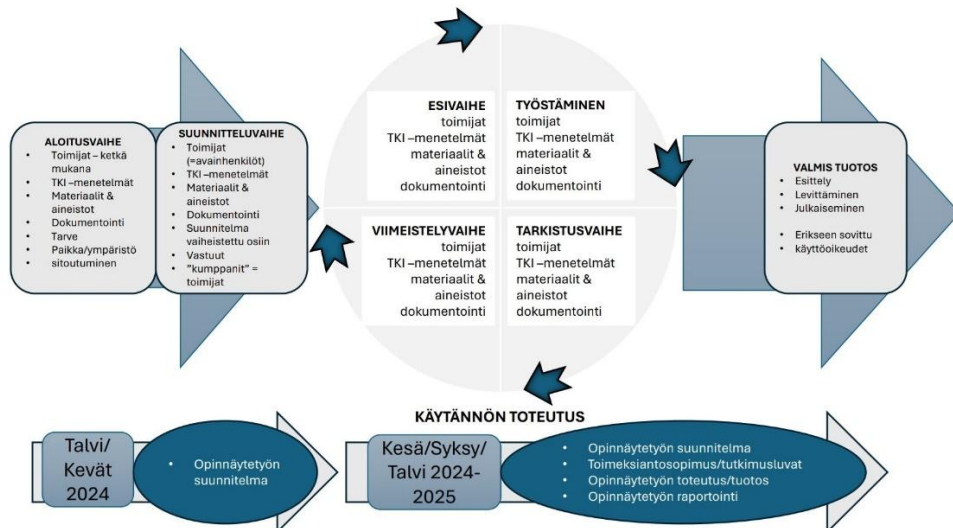
7.2 Opinnäytetyöprosessia ohjaava malli

Opinnäytetyön prosessia ohjaavaksi malliksi valikoitui Salosen (2013) konstruktivistinen malli (kuvio 1). Se on yhdistelmä kahden kehittämisprosessia ohjaavien mallien vahvuuksia. Konstruktivistisen mallin taustalla vaikuttavat Toikko & Rantasen (2009) lineaarinen ja spiraalimalli. (Salonen 2013, 16.) Lineaarisen

mallin mukaan kehittämistoiminta kuvataan tavoitteen määrittelystä suunnitteluun ja toteutukseen sekä lopuksi toiminnan päättämiseen ja arviointiin (Toikko & Rantanen 2009, 64). Kehittämistoiminnan katsotaan etenevän loogisesti ja tutkimukseen liittyvät riskitekijät hallittaviksi ja ennakoitaviksi (Salonen ym. 2017, 52). Tavoite, joka yleensä on määritelty tarve tai ongelma, on kehittämistoiminnan perusta, jonka pohjalle koko lineaarisen mallin mukainen prosessi rakentuu (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Spiraalimalli kuvaa kehittämistoimintaa perustelun, organisoinnin, toteutuksen ja arvioinnin jatkuvana kehänä eli spiraalina. Mallin mukaisen tutkimusprosessin perustana voidaan katsoa olevan jatkuva arviointi, joka takaa tarvittavat täsmennykset kehittämissprosessin aikana. (Toikko & Rantanen 2009, 66–67.) Kehittämistoiminnan syklisyys mahdollistaa toiminnassa oppimisen, reflektiivisyyden ja vuorovaikutteisuuden arvioinnin myötä (Salonen ym. 2017, 52).

Konstruktivistinen malli on kehittämistoiminnan ymmärtämistä ja hallintaa. Mallissa keskeistä on yhteisöllisyys ja osallisuus, tasavertaisuus ja vuorovaikutteisuus. Salosen (2013) konstruktivistisen mallin mukaan kehittämistoiminta koostuu suunnittelusta, vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta ja osallisuudesta sekä tutkimuksellisuudesta ja menetelmäosaamisesta. (Salonen 2013, 16.) Kehittämissprosessissa on mahdollisuus eri näkökulmien vaihtamiseen, tiedon jakamiseen ja moniäänisyyteen vuorovaikutteisuuden avulla. Mallin mukaisessa kehittämistoiminnassa on syytä huomioida inhimilliset tekijät ja reflektiivisyys. Konstruktivistinen malli on pelkistetty kuvaus kehittämistoiminnasta, joka mahdollistaa oman työskentelyn hahmottamisen. (Salonen ym. 2017, 53.)



Kuvio 1. Salosen kehittämistoimintaa kuvaavaa konstruktivistista mallia mukailen (Salonen 2013, 20).

Konstruktivistinen malli soveltui opinnäytetyöprosessia ohjaavaksi malliksi osallisuuden ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Jatkuvan arvioinnin ja vuorovaikutteisuuden avulla prosessia voitiin muokata vastaamaan toimeksiantajan tarpeita. Osallisuuden, osallistavan arvioinnin ja menetelmällisyyden avulla toimeksiantajan edustajien ja muiden toimijoiden ideoita ja näkemyksiä voitiin hyödyntää opinnäytetyöprosessin myötä valmistuneeseen tuotokseen parhaalla mahdollisella tavalla.

7.3 Tiedontuotannon ja osallistamisen menetelmät

Kehittämistoiminnan tiedonhaku alkaa perehtymällä teoreettiseen tietoon. Tietoperusta jäsenetään kriittisesti valittujen kirjoitettujen aineistojen pohjalta kehittämistoiminnan näkökulmasta olennaiseksi. Jäsennellystä tietoperustasta määritellään kehittämiskohteen kannalta keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet. Tiedonhaun ja tiedon uskottavuuden kannalta keskeistä on tutustua ensin selailutekniikalla mahdollisimman laajasti ja järjestelmällisesti tutkimusaihetta koskevaan kirjallisuuteen. Sellaisia ovat muun muassa tietosanakirjat, käsikirjat, organisaatioiden raportit, artikkelit ja erilaiset sähköiset tietokannat. Tämän jälkeen on mahdollista koota kirjallisuusaineisto, joka vastaa omaa tutkimusaihetta. Selailen ja silmäillen tutustuttuun aineistoon paneudutaan huolellisemmin ja

muistiinpanoja tehden vasta, kun teksti koetaan aiheen kannalta merkitykselliseksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 109–111.)

Tiedonhankintamenetelmänä käytin luotettavaa kirjallisuutta. Etsin, perehdyin, luin ja jäsensin tietoperustaa vastaamaan opinnäytetyön käsitteistöä mahdollisimman hyvin. Teoriaperustan kokosin käyttäen painettuja teoksia ja kokoomateoksia, tieteellisiä artikkeleita ja julkaisuja, lainsäädäntöä, sähköisiä lähteitä ja e-kirjoja. Suhtauduin kriittisesti teoreettiseen tietoon. Käsitteiden ja teoriaperustan määrittely selkeyttä ja täsmällisyyttä noudattaen helpottaa lukijaa ymmärtämään ja tulkitsemaan tieteellistä tekstiä (Vilkkä 2021, luku 2).

Käytännön tieto haetaan kehittämiskohteen toimintaympäristöstä kokoamalla taustatietoja ja tutkimustietoa (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 24–25). Salosen (2013) mukaan kehittämisen vaiheet tapahtuvat dialogisessa tai trialogisessa vuorovaikutuksessa toiminnan kohteena olevan organisaation toimintaympäristössä (Salonen 2013, 6). Avoin vuorovaikutus mahdollistaa aktiivisen osallistumisen ja oppimisen osallistavassa kehittämistoiminnassa (Toikko & Rantanen 2009, 93).

Opinnäytetyön tietoperustaan sain taustatietoja toimeksiantajan toimintaympäristöstä tutustumalla toimeksiantajan verkkosivuihin. Lisäksi pidimme tiiviisti yhteyttä sähköpostitse ja tarvittaessa Teams -etäpalavereilla. Avoin vuorovaikutteisuus mahdollisti toimeksiantajan käytännön toiminnan ymmärtämistä.

Kysely on aineiston ja tiedonkeruu tapa. Kyselyiden avulla tutkimusaineistosta voi muodostua varsin kattava. Kyselylomakkeen suunnittelu vaatii ajan lisäksi tutkijalta taitoa ja erilaista taustatietoa. Huolellisesti suunniteltu kyselylomake säästää aikaa ja vaivaa, sillä sen toimittaminen onnistuu kerralla monelle henkilölle. Lisäksi huolellinen suunnittelu parantaa tutkimuksen onnistumista. Kyselyiden vastausten analysointi ja käsittely on nopeaa. Menetelmä on aineiston keuruun kannalta vaivatonta. Kyselyn muotona toimii myös organisaation tai yhteisön välityksellä toimitettava kyselylomake. Nykyisin hyödynnetään verkkokyselyjä. (Hirsjärvi ym. 2009, 193–198.)

Lomakkeen laadinnassa on hyvä huomioida selkeys, kysymysten rajausta ja pituus, vaihtoehtojen tarjoaminen sekä sanavalinnat ja niiden käyttö. Myös kysymysten määrä ja järjestys kyselylomakkeessa on otettava huomioon. Kaksoismerkitysten välttämiseksi yksi kysymys sisältää yhden kysyttävän asian. (Hirsjärvi ym. 2009, 202–203.) Kyselytutkimus voidaan nähdä pintapuolisena ja teoreettisesti köyhänä. Heikkouksina voidaan pitää vastaajien rehellistä ja huolellista suhtautumista vastaamiseen sekä vastaamattomuutta. Lisäksi kyselyn aihealue ja vastausvaihtoehdot voivat lisätä väärinymmärryksen mahdollisuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Kyselyissä käytetään tavanomaisesti avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä ja asteikkoihin perustuvaa kysymystyyppiä. Jälkimmäinen perustuu kyselyssä esitettyihin väittämiin, joihin vastataan oman mielipiteen mukaan. Avoimet kysymykset antavat mahdollisuuden vastata omin sanoin ehdottomatta vastauksia. Lisäksi ne auttavat tulkitsemaan monivalintakysymyksiä. Avoimet kysymykset tuovat esille vastaajille merkityksellisiä ja keskeisiä näkemyksiä sekä osoittavat vastaajan tietämyksestä ja motivaatiosta. Monivalintakysymykset mahdollistavat mielekkään vastausten vertailemisen, jolloin niitä on myös helpompi käsitellä. Vastaaminen on helpompaa, kun kysymys itsessään auttaa tunnistamaan asiayhteyden. Teknologian kehittyminen on lisännyt strukturoitujen eli rajattujen monivalintakysymysten käyttöä. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on suosittu avoimien kysymysten kyselyitä jo kauan, mutta tutkimuksissa käytetään myös näiden kysymysmuotojen yhdistelmää. Avoimia kysymyksiä on kritisoitu kirjavan sisällön, luotettavuuden ja vastausten käsittelemisen hankaluuden vuoksi. Yhtä lailla valmiiksi suunnitellut kysymysvaihtoehdot nähdään vastaajia rajaavina. (Hirsjärvi ym. 2009, 198–201.)

Kartoittava ennakkokysely sisälsi sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä (liite 1). Ennakkokyselyllä osallistettiin ja annettiin mahdollisuus osallistua opinnäytetyöprosessiin. Palautekyselylomake työpajailtapäivästä sisälsi monivalintakysymyksiä ja yhden avoimen kysymyksen (liite 3). Kyselyllä haluttiin edistää opinnäytetyöprosessin jatkuvaa arviointia. Oppaan palautekyselyissä käytettiin asteikkoihin perustuvia kysymystyyppejä ja yhtä avointa kysymystä (liite 4 ja 5). Opinnäytetyön prosessin myötä valmistuneesta tuotoksesta

pyydettyä palautteella haluttiin arvioida prosessin tarvelähtöisyyden ja osallisuuden toteutumista. Käytin opinnäytetyöprosessin osallisuuden ja arvioinnin edistämässä hyödynnetyissä kyselyissä eri kysymysmuotojen yhdistelmiä, sillä koin niiden madaltavan vastaamista ja omien näkemysten esille tuomista.

Kehittämishankkeen ideointiin on kattavasti tarjolla erilaisia työmenetelmiä ja -välineitä. Ryhmätoiminta on tavoitteellista ja kurinalaista toimintaa, vaikka luovan kehittämistoiminnan ilmapiiriin edellytyksiä ovat avoimuus, positiivisuus ja kiireettömyys. Ryhmätyöskentely ja verkostoituminen ovat merkityksellisiä uusien ratkaisujen äärellä. Yhdessä ideoimalla jaetaan niin huonoimmat ideat kuin kehitetään toisten ideoita ja ratkaisuja. Ajatukset vapauttamalla voidaan saada suuri määrä ideoita, joista käyttökelvottomaksi koettu idea voi nousta myöhemässä vaiheessa merkitykselliseksi ratkaisuksi kehittämisen kannalta. Mitä suurempi joukko osallistuu yhteisölliseen kehittämiseen, sen suurempi on myös ideamäärä. (Ojasalo ym. 2015, 158–160.)

Yhteisöllisenä kehittämistoimena pidettiin työpajailtapäivä Elävä säätien hallinnon ja valmennustyön henkilöstölle. Toimeksiantajan ehdotuksen myötä työpajailtapäivän pituus oli 3 tuntia, joka mahdollisti mahdollisimman monen henkilöstön jäsenen osallistumisen oman työn sallimissa rajoissa. Työpajailtapäivän materiaalin sisältö luotiin kartoittavassa ennakkokyselyssä esille tulleiden toiveiden ja tarpeiden mukaisesti sekä traumoihin ja traumainformoituun työtöteeseen liittyvää tietoperustaa hyödyntäen.

Työpajailtapäivän osallistaviksi menetelmiksi valikoitui 3+-tekniikka ja brainwriting -menetelmä. Brainwriting -menetelmä perustuu 4–6 hengen ryhmässä tapahtuvaan ideointiin. Aloituksessa jokainen ryhmän jäsen kirjoittaa paperille kolme ideaa annettuun aiheeseen liittyen. Paperit kiertävät ryhmässä myötäpäivään, ja seuraava ryhmän jäsen jatkaa jatkokehittämällä edellisen ryhmäläisen ideoita. Toiminta päättyy, kun oma ideapaperi on kiertänyt jokaisella ryhmän jäsenellä. Brainwriting -menetelmä mahdollistaa tasavertaisen osallistumisen hiljaisen työskentelyn avulla. (Ojasalo ym. 2015, 161–162.)

3+-tekniikka on myönteinen ja osallistava kehittämisen arvioinnin tapa. Jokaisesta syntyneestä ideasta tuodaan keskustellen esille kolme hyvää asiaa. Tämän jälkeen huomioidaan mahdolliset puutteet, jotka tuodaan esille ja käsitellään käyttäen miten? -kysymystä. (Ojasalo ym. 2015, 159.) Brainwriting -menetelmässä käytettyjen ideapapereiden kierrettyä kaikilla ryhmän jäsenillä, ryhmä valitsi mielestään parhaimmat ideat jatkokehittelyyn 3+-tekniikkaa hyödyntäen. 3+-tekniikalla ryhmässä yhteisesti arvioiduista ideoista esiteltiin lyhyesti kolme jatkokehittämiseen yhteisesti valittua ratkaisua. Jokaisen ryhmän ideoita hyödynnettiin valmiin tuotoksen kokoamisessa.

7.4 Arvioinnin menetelmät

Dokumentointi on kehittämistoiminnan seurannan väline. Epäviralliset ja viralliset dokumentaatiot toimivat koko kehittämisprosessia suuntaavana toimintana. Päiväkirjan pitäminen on epävirallista kehittämistoiminnan arviointia, johon voidaan kirjata muun muassa ideoita tavoitteista ja työmenetelmistä, prosessissa ilmenevät käänteet ja kokemukset kehittämisprosessin aikana. (Toikko & Rantanen 2009, 80, 82.) Lisäksi päiväkirjassa voi ylläpitää toimeksiantajan kanssa sovittuja asioita sekä heidän ehdotuksiaan ja odotuksiaan opinnäytetyöprosessista, joiden perusteella opinnäytetyötä voidaan muokata (Kostamo ym. 2022, luku 6.1.) Tutkimusprosessin aikana pidettävän päiväkirjan tapa on hyvä olla itselle luontainen ja vapaavalintainen, joka on helppo pitää mukana (Vilka 2021, luku 3).

Pidin opinnäytetyöpäiväkirjaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kirjasin sinne ylös omia ajatuksia, ideoita ja kokemuksia prosessin eri vaiheissa. Lisäksi kirjasin päiväkirjaan ohjaajalta saamiani vinkkejä ja huomioita opinnäytetyöhön liittyen. Merkitsin päiväkirjaan toimeksiantajan edustajien näkemyksiä ja ehdotuksia opinnäytetyöprosessiin liittyen. Päiväkirja toimi myös muistiinpanovälineenä sovitusta asioista. Päiväkirja toimi paitsi muistiona erilaisista havainnoista ja huomioista myös oman toiminnan kehittämisen ja arvioinnin välineenä, jota hyödynsin opinnäytetyöprosessin aikaiseen ammatillisen kasvun reflektointiin.

Dialogisessa lähestymistavassa on kyse vastavuoroisesta kommunikaatiosta, jossa tavoitellaan yhteistä kompromissia (Toikko & Rantanen 2009, 92–93). Dialogisuus on myös taitoa edistää keskustelua yhteisen ymmärryksen suuntaan (Mönkkönen 2018, 108). Kehittämistoiminnan näkökulmasta voidaan puhua siitä, että dialogiin sitoudutaan, ja sen lisäksi kunnioitetaan toisia ristiriitaisista näkemyksistä huolimatta (Toikko & Rantanen 2009, 93). Mönkkösen (2018) mukaan riittävä yhteinen ymmärrys on tarpeeksi, sillä täydellistä yhteisymmärrystä on mahdotonta saavuttaa (Mönkkönen 2018, 116). Tasavertaiseen vuorovaikutteisuuteen vaaditaan osallistujilta itsereflektiivisyyttä omien ennako-olettamusten tarkastelun tueksi, jolloin toisten näkemyksiä on mahdollista ymmärtää paremmin (Toikko & Rantanen 2009, 93).

Tasavertainen vuorovaikutus toimi osallistavan yhteistyön välineenä opinnäytetyön prosessin aikana. Dialogisuus opinnäytetyön ohjaajan, toimeksiantajan edustajien ja opinnäytetyöprosessin muiden toimijoiden kanssa oli merkityksellistä osallisuuden ja arvioinnin näkökulmasta. Vastavuoroinen vuorovaikutus mahdollisti opinnäytetyöprosessiin osallistuvilta toimijoilta avoimen palautteen, jonka pohjalta toimintaa ja valmistunutta tuotosta voitiin kehittää.

Kehittämisen aikana palautetta annetaan ja vastaanotetaan jatkuvasti. Keskustelu, arviointi, toiminnan uudelleen suuntaaminen ja tuki ovat vuorovaikutteisen toiminnallisen opinnäytetyön edellytyksiä. Oman asiantuntijuuden kehittyminen tapahtuu ohjaajan, toimeksiantajan ja vertaispalautteen kautta. Sen vuoksi palautteen vastaanottaminen ja antaminen ovat tärkeitä. Lisäksi prosessin eri vaiheissa ja kehittämistoiminnan päätyttyä saatu palaute kehittää paitsi omaa ammatillista asiantuntijuutta myös toimeksiantajan toimintaympäristöä. Opinnäytetyöprosessin näkökulmasta on hyvä muistaa pyytää palautetta erikseen tuotoksesta ja prosessista kehittämistoiminnan päätyttyä. Tunnistamalla palautetaitojen neljä ominaisuutta kykenee arvostamaan ja hyväksymään palautteen osana prosessia sekä antamaan rakentavaa palautetta ja ymmärtämään sen vaikuttavuuden merkitys. Lisäksi palautetaitoihin kuuluu palautteen hyödyntäminen osana toimiin ryhtymistä. (Kostamo ym. 2022, luku 2.7.)

Palaute toimi sekä osallisuuden että arvioinnin menetelmänä. Sähköpostitse käydyn vuorovaikutteisen keskustelun avulla palautetta mahdollistettiin antaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Palautetta hyödynnettiin opinnäytetyöprosessin kohdentamiseksi tavoiteltuun suuntaan.

8 Opinnäytetyön prosessi

8.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Kehittämishanke lähtee liikkeelle kehittämistarpeesta. Aloitusvaiheessa syntyy idea hankkeesta, kehittämistehtävästä sekä sen toimintaympäristöstä ja toimijoista. Yhteistyö ja vuorovaikutteisuus ovat merkityksellisiä osallistumisen, sitoutumisen ja tuen näkökulmasta. Dokumentoinnin on hyvä olla riittävää toiminnan vaiheittaisen etenemisen ja tulevan yhteistyön kannalta. (Salonen 2013, 17, 23.)

Aihevalintani muodostui opinnäytetyöprosessin aloitusvaiheessa. Opinnäytetyön aiheeseen vaikutti mielenkiinnon herääminen traumainformoitua työtettä kohtaan koulutukseni aikana. Koen aikuisväestön traumataakalla olevan välillisiä vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Aiheen hyväksymisen jälkeen tammikuussa 2024 lähdin etsimään toimeksiantajaa aikuissosiaalityön toimipaikoista. Lisäksi pohdin alustavasti opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta. Otin toimeksiantajaan yhteyttä sähköpostitse maaliskuussa 2024. Vastattuaan sähköpostiini sovimme Teams -etäpalaverin huhtikuulle 2024. Kävimme ideaa läpi palaverissa dialogisessa keskustelussa toimeksiantajan edustajien kanssa, jossa syntyi päätös toteuttaa kehittämistyö toiminnallisena opinnäytetyönä. Kävimme alustavasti läpi opinnäytetyöprosessin aikataulua. Lisäksi ensimmäisessä palaverissa pohdittiin toteuttamismahdollisuuksia, jotka olivat koulutuspäivä ja työpaja. Keskusteluissa nousi esille myös prosessiin sitouttaminen, jolloin toimeksiantajan edustajilta tuli ehdotus osallisuuden korostamisesta opinnäytetyöprosessin aikana. Yhteisessä palaverissa sovimme sähköpostiviestittelyn tapahtuvan saman ketjun välityksellä, että jaettu tieto ja sovitut asiat pysyvät helpommin tallessa. Aloitusvaiheessa aloin pitämään opinnäytetyöpäiväkirjaa, että

kaikki tarvittava tieto, ehdotukset, ideat ja opinnäytetyön ohjauksessa esille tulleet huomiot ovat muistissa ja tallessa myöhempää tarvetta varten.

Suunnitteluvaihetta voidaan pitää kehittämisprosessin tärkeimpänä vaiheena. Tässä vaiheessa luodaan kehittämishankkeen suunnitelma, josta käy ilmi tavoitteet, toimintaympäristö ja toimijat, vaiheet, tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmät, aineistot ja materiaalit sekä dokumentointitavat ja niiden käsittely. (Salonen 2013, 17–18.) Suunnitteluvaiheessa täytyy myös selvittää kohdeorganisaatiolta tutkimuslupakäytännöt (Kettunen 2018). On tärkeää, että työskentely suunnitellaan mahdollisimman tarkasti ja huolellisuutta noudattaen, vaikka kaikki toimijat eivät osallistu tässä vaiheessa suunnitteluun kuin osittain. On hyvä tiedostaa, että ei voida tietää etukäteen, mikä toimii ja mikä ei. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaihe alkoi huhtikuussa 2024, jolloin tein toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelman runkoa. Rajasin tietoperustan aiheen kannalta olennaiseksi, ja aloin kirjoittamaan teoriaperustaa. Toukokuussa 2024 laitoin toimeksiantajalle alustavaa suunnitelmaa sähköpostitse opinnäytetyöprosessin aikataulusta ja prosessissa hyödynnettävistä menetelmistä, joihin olin huomionnut toimeksiantajan toiveita ja ehdotuksia. Lisäksi sovimme sähköpostitse opinnäytetyöprosessiin osallistuvien toimijoiden rooleista. Suunnitteluvaiheessa päätettiin, että toimeksiantajan edustaja toimii sähköpostina välitettävien saatekirjeiden välittäjänä muille toimijoille. Tällöin minun ei tarvinnut käsitellä henkilötietoja. Alustavasti suunnittelin opinnäytetyön suunnitelman palautusta toukokuulle 2024. Viivästyin opinnäytetyön suunnitelman palautuksesta, joten kirjoitin suunnitelmaa kesän 2024 aikana. Koen kirjoittamisen viivästyneen muiden opintojaksojen loppuun saattamisesta kevään 2024 aikana, jonka vuoksi minulla ei ollut teoreettisen viitekehyksen hahmottamiseksi opinnäytetyön suunnitelmaan riittävästi resursseja. Mielestäni opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen kesän 2024 aikana mahdollisti aiheen ja opinnäytetyössä käytettävien menetelmien jäsentymisen itselleni paremmin. Laitoin elokuussa 2024 opinnäytetyön suunnitelman hyväksyttäväksi opinnäytetyön ohjaajalle. Lisäksi lähetin opinnäytetyön suunnitelman toimeksiantajan edustajille tutustuttavaksi, jolla mahdollistin palautteen antamisen prosessin etenemisestä.

8.2 Esi- ja työstövaihe

Kehittämistoiminnan esivaihe tarkoittaa toimintaympäristöön siirtymistä, jolloin suunnitellaan ja järjestellään yhteistä työskentelyä toimijoiden kesken. Tämä vaihe kestää yleensä lyhyen ajan, ja kentälle siirtyminen on nopeaa suunnitelman hyväksymisen jälkeen. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin elokuussa 2024, jonka jälkeen siirryttiin esivaiheeseen. Pidimme ohjauspalaveria opinnäytetyön ohjaajan kanssa elokuun 2024 lopussa, jossa keskustelimme vuorovaikutteisesti prosessin etenemisestä ja käytännön toteutuksessa huomioitavista asioista. Syyskuussa 2024 kävimme läpi prosessin etenemistä Teams -etäpalaverissa toimeksiantajan edustajien kanssa. Vuorovaikutteisessa palaverissa päätimme toimeksiantajan edustajien kanssa allekirjoittajan sähköiselle toimeksiantoluvulle, ja keskustelimme myös saatekirjeisiin liitettävistä suostumuslupalomakkeista. Lisäksi sovimme minun tutustumiskäyntini ajankohdasta Elävä säätiön Kuopion toimipisteeseen. Keskusteluun nousi myös Elävä säätiön nimen käyttö opinnäytetyössä.

Koin esivaiheen viivästyneen suunnitellusta, vaikka vaihetta pidetään varsin lyhyenä toteutusvaiheeseen siirtymänä. Pitkittyneeseen esivaiheeseen vaikutti Elävä säätiön nimen käyttämisen selvittäminen opinnäytetyössä. Toimeksiantosopimusta ei voinut allekirjoittaa ennen päätöstä, sillä toimeksiantosopimukseen olisi täytynyt tuoda ilmi, että toimeksiantajan nimeä ei voi julkaista opinnäytetyön raportissa. Syyskuun 2024 lopussa toimeksiantaja ilmoitti sähköpostitse, että Elävä säätiön nimen käytölle ei ole estettä opinnäytetyössä. Laitoin sähköisen toimeksiantosopimuksen allekirjoitettavaksi lokakuun 2024 alussa, jolloin välitin myös infokirjeen opinnäytetyöprosessista toimeksiantajan edustajille sähköpostitse. Vuorovaikutteisuuden merkitys korostui esivaiheessa, kun varsinainen kenttätyöskentely alkoi. Yhteistyö lisääntyi esivaiheen aikana, jolloin koin suunnitelmavaiheessa jaettujen roolien ja vastuiden jaon merkityksellisyyden sujuvalle yhteistyölle.

Työstövaihe on pisin, vaativin ja toiseksi tärkein vaihe kehittämishankkeessa. Tässä vaiheessa toiminnassa ja toiminnasta oppiminen on keskeistä, sillä

kehittämistoiminnan eri osatekijät, muun muassa toimijoiden vastuut ja roolit, menetelmien hallinta ja käyttäminen, materiaalien ja aineistojen keruu ja hankinta sekä dokumentointitavat, konkretisoituvat. Työstövaiheessa tapahtuu käytännön toteutus, jolloin ohjauksen, vertaistuen ja palautteen merkitys korostuu kehittämistoiminnan onnistumisen kannalta. (Salonen 2013, 18.)

Toimeksiantosopimuksen allekirjoittamisen jälkeen kävin tutustumassa Elävä säätiön Kuopion toimipisteeseen lokakuun 2024 alkupuolella. Tutustumisen tarkoituksena oli syventää tietoa ja ymmärrystä toimintaa kohtaan sekä sujuvoittaa yhteistyötä. Tapaamisen yhteydessä allekirjoitin toimeksiantajan vaitiolo- ja salassapitosopimuksen. Lokakuun 2024 puolella välissä laitoin sähköpostitse toimeksiantajan edustajille saatekirjeen, joka sisälsi linkin kartoittavaan ennakkokyselyyn ja suostumuslupalomakkeen opinnäytetyöprosessiin osallistumisesta. Kartoittavan ennakkokyselyn alussa tuotiin suostumuksen hyväksyminen selkeästi ilmi, jolloin paperista suostumuslupalomaketta ei tarvinnut allekirjoittaa.

Testasin kartoittavaa ennakkokyselyä opiskelukavereilla, joilta sain palautetta kyselyn kehittämiseksi. Muokkasin ennakkokyselyä opiskelukavereiltani saamani palautteen perusteella sanavalintoja ja kysymysten selkeyttä. Mielestäni kartoittavan ennakkokyselyn tekeminen Webropol -verkkokyselynä oli nopeaa ja vaivatonta. Kaipasin kuitenkin palautetta kyselystä, sillä yksin työskentely voi altistaa virheellisille tulkinnoille.

Osallisuus on merkityksellistä käyttäjä- ja toimijälähtöisessä kehittämistoiminnassa. On tärkeää ymmärtää, että kehittämistoimintaa koskevat henkilöt ovat myös oikeutettuja toimintaan osallistumiselle. Osallistamalla tuetaan yhteistyöhön sitoutumista. Yhteistoiminnallinen kehittäminen on yhdessä kehittämistä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu käytännön toimintaan ja toimijat kehittämistoimintaan. (Toikko & Rantanen 2009, 89–91.)

Kartoittavan ennakkokyselyn tarkoituksena oli osallistaa ja antaa mahdollisuus osallistua opinnäytetyöprosessiin. Sähköisen ennakkokyselyn avulla kartoitettiin toimijoiden tausta- ja ennakkotietoja sekä käsitystä traumainformoidusta työtteestä (liite 1). Lisäksi kyselyssä sai tuoda esille toiveita, jotka otettiin huomioon työpajailtapäivän materiaalisällön kokoamisessa. Sähköinen, kartoittava

ennakkokysely lähetettiin saatekirjeineen toimeksiantajan toimesta Elävä säätiön 42 hallinnon ja valmennustyön työntekijälle. Saatekirjeen tarkoituksena on vakuuttaa tutkimuskohde tärkeäksi. Sen avulla voidaan motivoida osallistumaan, joka taas lisää tunnetta osallisuudesta. (Vilka 2021, luku 7.)

Ennakkokyselyyn vastasi annettuun aikaan mennessä 15 vastaajaa. Annetun jatkoajan myötä kartoittavan ennakkokyselyn vastauksia saatiin yhteensä 20 hallinnon ja valmennustyön henkilöstöltä sekä toimeksiantajan edustajilta. Koin kartoittavan ennakkokyselyn olleen ovi yhteistyölle, yhdessä kehittämislle ja opinnäytetyöprosessiin sitoutumiselle. Lisäksi kartoittavan ennakkokyselyn vastaukset mahdollistivat minulle työelämälähtöisen tuen työpajailtapäivän materiaalisällön kokoamisessa, joka toimi lähtökohtana valmistuvalle tuotokselle. Mielestäni opinnäytetyön aiheen, tarkoituksen ja tavoitteen kannalta vastaukset työn haasteellisuudesta olivat merkityksellisiä, sillä traumainformoidulla työtöteellä voidaan tukea työn mielekkyyttä ja työhyvinvointia. Moni vastaajista koki työnsä haasteelliseksi monimuotoisen asiakaskunnan, jatkuvan muutoksen, kiireen ja riittämättömyyden tunteen sekä työssä jaksamisen vuoksi. Työpajailtapäivän materiaalia varten nostin keskeiseksi näkökulmaksi vastausten perusteella myös kokemukset ja toiveet traumainformoidusta työtöteestä. Traumainformoidusta työtöteestä kaivattiin tietoa hyödyllisyyden, tarpeellisuuden, mahdollisuuksien ja haasteiden näkökulmasta. Lisäksi toivottiin yleistä kuvausta siitä, mistä työtöteestä on kysymys. Vastausten perusteella haluttiin myös tietää, millä tavoin traumainformoitua työtötetä voidaan hyödyntää eri asiakasryhmien kanssa turvallisesti. Pysin huomioimaan vastauksia työpajailtapäivän materiaaliin niin, että tarvelähtöisyys toteutuisi.

Yhteisöllisenä kehittämistoimena toteutettiin työpajailtapäivä Elävä säätiön hallinnon ja valmennustyön henkilöstölle marraskuussa 2024. Osallistujia jouduttiin rajaamaan toimeksiantajan toimesta niin, että arkityö Elävä säätiön toiminnassa mahdollistui. Saatekirje ja juliste työpajailtapäivästä toimitettiin 12 henkilöstön työntekijälle, jotka ilmoittivat halukkuutensa osallistua etukäteen toimeksiantajan edustajalle (liite 2). Työpajailtapäivään osallistui yhdeksän saatekirjeen saanutta hallinnon ja valmentavan työn työntekijää. Taustateorian ja kartoittavan ennakkokyselyn pohjalta luodun työpajamateriaalin sisällössä otettiin huomioon

ennakkokyselyyn vastanneiden toiveita sekä traumoihin ja traumainformoituun työotteeseen liittyvää teoriaa. Työpajailtapäivä kesti kolme tuntia. Työpajan ensimmäinen osio toimi perehdyttävänä osuutena aiheeseen, ja sen osuus kesti 1,5 tuntia. Traumatietoisuuteen perehdyttävä materiaali sisälsi tietoa traumaista, sen monista muodoista ja oireilusta sekä traumainformoidun työotteen periaatteista, traumatietoisuudesta asiakastyössä ja asiantuntijan oman hyvinvoinnin huomioimisesta. Lisäksi materiaalissa tuotiin esille traumainformoidun organisaation kehittyminen, harjoituksia oman hyvinvoinnin ja maadoittumisen tueksi sekä vinkkejä ja linkkejä aiheen tietolähteisiin tutustumiseksi. Toinen osio työpajailtapäivästä käytettiin yhteiseen kehittämiseen, ja se kesti 1,5 tuntia. Jokainen työpajaan osallistuja pääsi ideoimaan valmistuvaa opasta työpajailtapäivän materiaalin pohjalta. Työpajailtapäivän materiaalin sisältö jaettiin ryhmittäin ideoitavaksi (kuva 1). Osallistavina menetelminä käytettiin brainwriting -menetelmää ja 3+-tekniikkaa. Menetelmien hyödyntämiseksi työpajaan osallistuneet henkilöstön työntekijät jaettiin kolmeen kolmen hengen ryhmään.

YHTEISTOIMINTA

pienryhmä 1

- Ulkoasu
- Esitysmuoto (sähköinen; pp, canva)
- Fontit, väri
- Kuvien käyttö
- Luettavuus
- Jotain muuta

pienryhmä 2

- Otsikointi
- Asiasisältö, mm.:
 - onko riittävä
 - mitä tietoa liian vähän
 - otetaanko jotain pois
- Pituus
- Saatetekstin ja lopputekstin tarpeellisuus
- Jotain muuta

pienryhmä 3

- Harjoitukset
 - tarpeellisuus
 - määrä
 - hyväksi koetut harjoitukset
- Vinkit & linkit
- Jotain muuta

Kuva 1. Työpajamateriaalin sisällön jako ideointiin ryhmittäin valmistuvaa tuotosta varten.

Koin työpajailtapäivässä käytettyjen osallistavien menetelmien hyödyntämisen olleen sujuvaa. Sain suullisena palautteena työpajailtapäivän olleen selkeää ja strukturoitua, jolloin yhteiseen kehittämiseen koettiin olleen helppo osallistua. Koin menetelmien käytön ja toteutuksen onnistuneen työpajailtapäivän aikana, ja siihen vaikutti osallistujien osallistumisen innokkuus. Brainwriting- ja 3+ -

menetelmillä syntyi työelämälähtöisiä ideoita, joita pystyin hyödyntämään oppaan valmistamisessa.

Opinnäytetyön toteutusvaiheen aikana ymmärrys aiheen taustateoriasta syvenyi, jonka myötä jäsensin taustateoriaa opinnäytetyön aiheen kannalta olennaiseksi. Kirjallisuuteen perehtyminen ja tutustuminen ei pääty suunnitelmavaiheessa, vaan tutkimusprosessin aineiston keruu- ja analysointivaiheessa tutkimus- ja taustakirjallisuus tulee käytännössä tutummaksi (Hirsjärvi ym. 2009,109).

8.3 Tarkistusvaihe

Tarkistus- eli arviointivaiheen voidaan katsoa sisältyvän kehittämishankkeen jokaiseen vaiheeseen. Tarkistusvaiheen tärkeyttä voidaan korostaa erottamalla se erilliseksi vaiheeksi. Toimijoiden rooleilla on merkitystä, sillä tässä vaiheessa tapahtuu arviointia. Toimijoiden yhteisen arvioinnin myötä tuotos joko palautuu työstövaiheeseen tai siirtyy seuraavaan eli viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.)

Koin työpajailtapäivän olleen korostunut arvioinnin erillinen vaihe opinnäytetyöprosessissani. Traumainformoidun työpajan aikana syntyi oppaan jatkokehittämiseksi yhdeksän ideaa. Osallistujat kokivat Canva -suunnittelun verkkotyökäulun hyvänä, ja pitivät myös sähköisen oppaan tulostettavuudesta. Valmistuvan oppaan toivottiin sisältävän tarkemman kuvauksen traumainformoidun organisaation kehittymisestä. Lisäksi oppaaseen toivottiin lisää harjoituksia, jotka mahdollistaisivat osallisuuden ja toimijuuden tukemisen. Harjoitusten lukumääräksi ehdotettiin 3–5 kappaletta, ja niiden toivottiin olevan lyhyitä. Toiminnallisten, kehollisten ja luovien harjoitteiden koettiin olevan merkityksellisiä. Lisäksi harjoitteiden ohjeistukseen toivottiin perusteluja ja ohjeistusta harjoitteen käyttämiseksi. Harjoitusten tulostettavuutta seinäjulisteeksi pidettiin tärkeänä. Myös harjoitusten lähdemateriaalien linkkien lisäämistä Harjoituksia -osioon koettiin merkitykselliseksi, sillä se mahdollistaisi harjoitukseen tutustumisen eri asiakasryhmien näkökulmasta.

Oppaan jatkokehittämisideaksi nousi ohjeistus asiakkaan hyvinvoinnin tukemiseksi. Lisäksi oppaaseen toivottiin konkreettisia, kuvitteellisia case-esimerkkejä, joiden avulla saisi paremman ymmärryksen traumatietoisesta kohtaamisesta. Lisäksi case-esimerkkien tuominen oppaaseen koettiin mahdollistavan vuorovaikutuksessa huomioitavien asioiden ymmärtämisen traumataustaisen kanssa. Opas ehdotettiin toteutettavan kuvitteellisena videona. Lisäksi toivottiin, että sähköinen opas voisi sisältää traumatietoista vuorovaikutusta havainnollistavan videon. Oppaaseen toivottiin myös asiakkaan läheisten kohtaamisessa huomioitavia asioita esimerkiksi silloin, kun asiakkaan oma läheinen on traumatisoitunut.

Koin työpajailtapäivän aikana esiin tulleiden ideoiden olleen hyviä oppaan kehittämisessä. Pystyin hyödyntämään kattavasti osallistavassa työskentelyssä syntyneitä ideoita. Oman osaamiseni ja taitojeni näkökulmasta en lisännyt oppaaseen havainnollistavaa videota. Resurssieni rajallisuuden vuoksi videon tekemisen oppiminen olisi vienyt paljon aikaani suhteutettuna opinnäytetyöprosessin aikatauluun. Lisäksi koin case -esimerkin tuomisen oppaaseen kuvaavan liikaa omaa käsitystäni traumatietoisesta asiakaskohtaamisesta. Vaikka perehdyin ja syvennyin laajasti traumainformoituun työotteeseen opinnäytetyöprosessin aikana, en kokenut voivani esittää case -esimerkin kautta, mitä yksilöllisessä asiakastyössä voi sanoa ja mitä ei.

8.4 Viimeistely- ja päätösvaihe

Viimeistelyvaihe voi olla vaativa ja ajallisesti pitkä, sillä kehittämistoiminnan tässä vaiheessa työstetään ja hiotaan sekä tuotosta että opinnäytetyön raporttia. Vaiheen keskeinen vastuu on opiskelijalla mutta kehittämistoiminnan toimijoita voi olla mukana muun muassa tuotoksen esittelyssä. (Salonen 2013, 18.)

Kehittämistoiminnassa syntyy tuotos, esimerkiksi opas tai esite, kun taas tutkimuksellisessa kehittämisprosessissa on tavoitteena tuottaa uutta tutkimuksellista tietoa. Kehittämistoiminnan prosessin päättäminen sisältää valmiin tuotoksen esittämisen ja tarkoituksen mukaisen levittämisen. (Salonen 2013, 19.)

Valmis sähköinen opas luotiin Canva -suunnittelun verkkotyökalulla. Lähetin valmiin oppaan toimeksiantajan edustajille helmikuun alussa 2025. Toimeksiantajan edustaja välitti sähköisen oppaan sähköpostitse 41 henkilöstön työntekijälle saatekirjeineen ja suostumuslupalomakkeineen.

Palaute- ja arviointikeskustelu oppaasta ja opinnäytetyöprosessista pidettiin helmikuussa 2025. Reflektoimme vuorovaikutteisessa palautekeskustelussa opinnäytetyöprosessin etenemistä ja yhteistyötä. Yhteistyö koettiin sujuvaksi selkeän suunnitelman vuoksi. Lisäksi eri vaiheissa toteutunut yhteydenpito tuki osallisuutta, osallistumista ja toimeksiantajan sitoutumista opinnäytetyöprosessiin. Osallisuutta ja arviointia koettiin edistetyn prosessiin soveltuvien menetelmien avulla. Palaute- ja arviointikeskustelun todettiin sinetöivän ja päättävän hyvin edenneen ja sujuneen yhteistyön. Koin opinnäytetyöprosessin sujuneen suunnitellusti, jossa muutoksia arvioitiin tarpeen mukaan. Mielestäni tutustuminen toimeksiantajan toimipisteeseen sitoutti ja osallisti itseäni työelämälähtöisyyden huomioimiseen syvemmin opinnäytetyöprosessissa.

Kehittämisen prosessin aikana syntyy paljon kirjoitettua tekstiä. Viimeistely tutkimusraportti sisältää materiaalia ja perusteluja tutkimusprosessin muistiinpanoista, työhön liittyvistä aineistoista ja tutkimussuunnitelmasta. Julkaistavan tutkimusraportin tulosten ja johtopäätösten arviointiin on hyvä osallistaa toimeksiantaja. Tällä tavoin edistetään salassapito- ja vaitiolovelvollisuuden toteutumista sekä estetään tutkimusprosessin toimijoiden toimintaa haittaavia tekijöitä. Hyvä tieteellinen käytäntö eli rehellisyys, täsmällisyys, järjestelmällisyys ja kurinalaisuus tekevät tutkimustekstistä uskottavan. (Vilka 2021, luku 3.) Opinnäytetyön kirjoittaminen suunnitelmasta raportointiin oli pitkäjänteistä, ja teoreettinen viitekehys jäsenyi lopulliseen muotoonsa ammatillisen käytännön työn ja teoriaperustan reflektion myötä. Viimeistelyvaiheessa kirjoitin johtopäätökset eli arvioin opinnäytetyön tavoitteen saavuttamista. Lisäksi pohdin ammatillista kasvua opinnäytetyöprosessin aikana. Oppaan palautekyselyjen sulkeutumisen ja toimeksiantajan kanssa käydyn palautekeskustelun jälkeen kirjoitin oppaan arvioinnin. Lopuksi avasin mahdollisia jatkokehittämismahdollisuuksia opinnäytetyölle. Lähetettyäni opinnäytetyön raportin tarkastukseen toimitin raportin luettavaksi myös toimeksiantajan edustajille, että voin huomioida tarpeelliset

muutokset ennen arviointiin siirtymistä. Toimeksiantajan edustajat pitivät opinnäytetyön raportointia onnistuneena kuvauksena opinnäytetyöprosessista.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan hyväksymisen jälkeen julkisessa Theseus-verkkokirjastossa. Opinnäytetyön ohjaajalta saadun luvan jälkeen opiskelija vastaa itse opinnäytetyön julkaisusta. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2024.)

9 Opinnäytetyön tuotos ja arviointi

9.1 Traumatietoisuutta aikuissosiaalityöhön: traumat ja traumainformoitu työote

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistui opas traumatietoisuuden lisäämiseksi aikuissosiaalityössä (kuva 2). Opas toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajana toimineen Elävä säätiön kanssa. Opas on tarkoitettu Elävä säätiön henkilöstön perehdyttämiseksi traumoihin ja traumainformoituun työotteeseen.



Kuva 2. Oppaan kansilehti.

Oppaassa perehdytään traumojen ja traumainformoidun työotteen teoreettiseen viitekehykseen rajatusti ja jäsennellysti. Opas avaa trauman käsitettä sekä trauman ilmenemis- ja näyttäytymismuotoja. Lisäksi se perehdyttää traumainformoidun työotteen periaatteisiin, traumatietoisuuteen asiakastyössä ja traumainformoidun organisaation kehittymisen vaiheisiin. Opas sisältää asiantuntijan hyvinvoinnin muistilistan sekä asiakkaan toipumisen edistämisessä huomioitavia asioita. Lisäksi oppaaseen on tuotu muutama työväline käytettäväksi asiakastyössä hyvinvoinnin ja toipumisen näkökulma huomioiden. Oppaan vinkkejä ja linkkejä -osion avulla on mahdollista tutustua aihetta käsitteleviin teoksiin sekä lisätä tietoa ja ymmärrystä syventäviin lisämateriaaleihin tutustumalla verkkolinkkien kautta. Lisäksi oppaaseen on koottu neljä esimerkkiharjoitusta, jotka voivat toimia niin työntekijän kuin asiakkaan palauttavina harjoitteina ja vireystilaa vakauttavina toimintoina.

9.2 Oppaan arviointi

Oppaan arviointiin osallistettiin toimeksiantajan edustajat ja toimijat. Toimeksiantajan edustaja välitti lähettämäni sähköisen oppaan saatekirjeessä sähköpostitse Elävä säätiön hallinnon ja valmennustyön henkilöstölle helmikuussa 2025. Saatekirje toimitettiin 41 työntekijälle. Saatekirje sisälsi oppaan lisäksi suostumuslupalomakkeen opinnäytetyöprosessiin osallistumisesta sekä kaksi Webropol -verkkokyselyn palautelinkkiä oppaan arviointia varten. Ensimmäinen palautekyselylinkki oli työntekijöille, joille mahdollistettiin kartoittavaan ennakkokyselyyn osallistuminen opinnäytetyöprosessin toteutusvaiheessa (liite 4). Toinen palautekyselylinkki oli heille, jotka osallistuivat toteutusvaiheessa pidettyyn työpajailtapäivään (liite 5). Erillinen palautekysely työpajailtapäivään osallistuneille mahdollisti osallisuuden ja yhteisen kehittämisen toteutumisen arviointia.

Oppaan palautekyselyyn oli vastausaikaa kaksi viikkoa. Toimeksiantajan edustaja muistutti sähköpostitse hallinnon ja valmennustyön henkilöstöä oppaaseen tutustumisesta ja palautteen antamisesta ensimmäisen viikon jälkeen. Oppaan palautekyselyyn saatiin annetun ajan puitteissa kahdeksan vastausta. Toiveenani oli, että noin puolet sähköisen oppaan saaneista olisivat antaneet palautetta. Tavoitteesta jäätiin osin siksi, että omat resurssini osallistavaan palautteen antoon eivät olleet riittävät. Tarkoitukseni oli toimittaa sähköisen oppaan tulostettu versio toimeksiantajan kolmeen toimipisteeseen, joka olisi mahdollisesti madaltanut kynnystä oppaaseen tutustumisessa. Tulostettuun versioon olisi voinut lisätä QR-koodin palautteen antamiseksi, joka olisi tehnyt palautteen annosta helppoa ja nopeaa. Koin kuitenkin, että tulostettu versio oppaasta jäisi vajaaksi, sillä opas sisältää linkkejä, joihin ei olisi päässyt tutustumaan suoraan oppaan tulostetusta versiosta.

Palautekyselyjen perusteella opas koettiin hyvänä tiedonlähteenä. Vastausten mukaan opas koettiin pääosin hyödylliseksi omassa organisaatiossa. Osalle palautteen antajista oppaan merkitys tuli hyvin esille, osa ei osannut sanoa. Työpajailtapäivässä syntyneiden ideoiden koettiin näkyvän oppaan sisällössä. Oppaan aihetta pidettiin hyvänä, jota oli käsitelty työelämälähtöisesti. Lisäksi opasta pidettiin sekä selkeänä että informatiivisena. Palautteessa tuotiin esille

oppaaseen tuotu hyvinvoinnin huomioiminen, jota oli käsitelty asiakkaan ja työntekijän näkökulmasta. Oppaan kehitysideana pidettiin case -esimerkkejä, joiden avulla traumatietoista kohtaamista olisi voinut havainnollistaa. Lisäksi kyselyn mukaan tietopuoleen toivottiin lisää syvyyttä. Koen, että case -esimerkit traumatietoisesta kohtaamisesta olisivat selkeyttäneet oman toiminnan reflektointia asiakastilanteissa. Case -esimerkin avulla voisi muun muassa tarkastella asiakastilanteen ennakoimista, omaa vuorovaikutusta ja tunnetiloja sekä itsesäätelyä, joilla on merkitystä traumatietoisessa asiakastyössä. Mielestäni oppaan tietopuolta olisi voinut syventää esimerkiksi tunne- ja itsesäätelytaitojen taustateoriolla. Työpajailtapäivässä esiin nousseissa ideoissa oppaasta kuitenkin toivottiin informatiivisuuden lisäksi selkeää, jolloin tein rajauksia oppaan teoreettiseen viitekehukseen.

Sovimme toimeksiantajan edustajien kanssa jo opinnäytetyöprosessin toteutusvaiheen alkaessa, että oppaan arviointi toteutetaan yhdessä Teams -etäpalaverin välityksellä. Pidimme palautekeskustelun etäpalaverina helmikuussa 2025. Neuvotteleva arviointi etenee sovitellen ja luoden näkemyksiä ja yhteisymmärrystä. Neuvottelevaan arviointiin tarvitaan oman toiminnan reflektiivistä ja kriittistä tarkastelua. Lisäksi erilaisten ajatusten ja näkökulmien tarkastelu dialogisin ja tasavertaisin ottein on keskeistä eikä sitä voida käydä ilman vuorovaikutteista osallistumista. (Toikko & Rantanen 2009, 84–85.)

Dialogisessa vuorovaikutuksessa käydyn arvioinnin myötä toimeksiantajan edustajat kokivat oppaan pituuden ja asiasisällön selkeyden hyvin jäsennellyksi. Oppaan koettiin perehdyttävän aiheeseen, ja aiheen syvempi tarkastelu oli toimeksiantajan edustajien mukaan mahdollistettu kirjavinkkeihin nostettujen teosten ja linkeiksi koottujen verkkolähteiden avulla. Lue lisää -linkkejä toivottiin useammalle sivulle, jolloin aiheen syvempi tarkastelu olisi mahdollistunut suoraan aihetta käsittelevältä sivulta. Taustateorian määrää toivottiin osittain enemmän. Oppaan sisältö koettiin kuitenkin sellaisenaan hyväksi, jossa tarpeellinen asia ei huku valtavaan tietomäärään. Toimeksiantajan edustajat kokivat oppaan tehdyn mielenkiinnolla aihetta kohtaan. Palautepalaverissa keskusteltiin yhteisesti siitä, että oppaan käytännön testaus osoittaa myöhemmin sen hyödynnettävyyden ja toimivuuden toimintaympäristön asiakastyössä.

10 Pohdinta

10.1 Johtopäätökset

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli traumatietoisuuden lisääminen aikuissosiaalityössä. Lisäksi tarkoituksena oli tiedon ja ymmärryksen lisääminen traumojen vaikutuksista asiakastyössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli perehdyttää Elävä säätiön hallinnon ja valmennustyön henkilöstöä työpajailtapäivällä ja valmiilla tuotoksella traumoihin ja traumainformoituun työotteeseen. Opinnäytetyön tuotoksena valmistui opas, joka sisältää tietoa traumoista ja traumainformoidusta työotteesta. Opas jaettiin Elävä säätiön hallinnon ja valmennustyön henkilöstölle traumatietoisuuteen perehtymiseksi. Perehtyminen oppaaseen mahdollistaa traumatietoisuuden työskenntelyn hyödyntämistä asiakastyössä.

Orientaatiot eli lähestymistavat helpottavat sosiaalisten ilmiöiden ja haasteiden tunnistamista. Käytännön sosiaalityössä työorientaatiot esimerkiksi mahdollistavat erilaisten työmenetelmien ja -välineiden soveltamisen asiakas- ja yhteistyössä. Työorientaatioiden eli lähestymistapojen ja menetelmällisyyden koetaan kaipaavan muutosta ja kehittämistä aikuissosiaalityössä. (Karjalainen ym. 2021, 6–9.) Keskeinen palvelumuoto aikuissosiaalityössä on kuntouttava sosiaalityö, jonka tavoitteena on vahvistaa toimintakykyä ja tukea toimijuutta omassa arjessa. Palveluohjauksen sekä aktivointi- ja palvelusuunnitelmien lisäksi kuntouttavassa työssä käytetään muun muassa erilaisia voimaannuttavia menetelmiä. (Karjalainen 2017, 257.)

Ehdotettuani opinnäytetyön aiheeksi traumainformoitua työtettä toimeksiantajan edustajat kokivat sen mielenkiintoisena ja tarpeellisena toimintaympäristössään. Toimijoiden tarpeet ovat merkityksellisiä kehittämistoiminnan toteutuksen ja tuotteen kannalta (Toikko & Rantanen 2009, 96). Opinnäytetyöprosessin myötä valmistuneen traumainformoidun oppaan avulla toimeksiantajan on mahdollista lisätä henkilöstön traumatietoisuutta asiakastyössä. Aikuissosiaalityön toimintaympäristössä voidaan hyödyntää toipumisorientaatiota tukevia menetelmiä, jotka edistävät sekä asiakkaan että työntekijän hyvinvointia. Opas

traumoista ja traumainformoidusta työotteesta perehdyttää traumoihin ja traumainformoituun työotteeseen sekä sisältää hyvinvointia edistäviä harjoitteita ja työvälineitä. Traumakokemusten toipumisedellytyksiä mahdollistava toimintaympäristö voi vähentää terveydenhuollon palveluiden tarvetta (Pelkonen & Sarvela 2020, 283). Toimeksiantajalle suunnatusta oppaasta ilmenee, että palveluohjaus kliinisten palveluiden pariin on välttämätöntä syvemmissä traumakokemuksissa, jos sosiaalialan asiakastyön tarjoama tuki on riittämätöntä.

Traumainformoidun työotteen keskeisiä piirteitä ovat turvallisuuden tunteen kokemus, asiantuntijan oma hyvinvointi, ihmislähtöisyys, tasavertaisuus sekä sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys (Sarvela 2020, 23). Lisäksi traumainformoitu työote tarjoaa mahdollisuuden oman toiminnan kehittämiseen eli refleктоimaan. Reflektiivisellä työotteella asiantuntijan on mahdollista kehittää itseään ja työskentelytapojaan (Karvinen 1993, 162–164).

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistuneen oppaan avulla työntekijällä on mahdollisuus työstää omia stressaavia ja traumaattisia kokemuksiaan sekä kiinnittää huomiota omaan työssä jaksamiseen. Oppaaseen tuotujen omahoito-ohjelmien avulla Elävä säätiön hallinnon ja valmennustyön henkilöstön on mahdollista lisätä tietoa ja ymmärrystä omasta tilanteestaan, mikä tukee työhyvinvointia. Lisäksi oppaan linkkien kautta avautuvia omahoito-ohjelmia voi hyödyntää syventyneissä asiakassuhteissa.

Vajaiden resurssien lisäksi haasteita sosiaalityössä ovat organisaation puitteet, työpaikalla vallitseva kulttuuri sekä ohjauksen ja johtamisen puute. Näillä haasteilla on vaikutusta työn tuottavuuteen ja tuloksellisuuteen. (Karvinen 1993, 165.) Traumainformoidun hoidon omaksumisella voidaan vaikuttaa organisaation tehokkuuteen ja tuloksellisuuteen sekä työn mielekkyyteen ja työntekijöiden hyvinvointiin. Traumainformoidun työotteen keskeisinä ajatuksina on, että työtä toteutetaan tehokkaasti asiakkaan elämäkokemuksista huolimatta. Lisäksi asiakkaita kohdatessa on tärkeää tiedostaa heidän kokemusmaailmansa. Asiantuntijan on syytä kiinnittää huomiota siihen, että haastavat kokemukset eivät

välity omaan jaksamiseen tai uudelleen traumatisoi asiakasta. (Pelkonen & Sarvela 2020, 264–265.)

Traumainformoitu organisaatio edistää sekä työntekijän että asiakkaan toipumismahdollisuuksia. Tällöin organisaatiolla on ymmärrys siitä, kuinka traumat vaikuttavat asiakkaisiin ja työntekijöihin. Traumatietoinen organisaatio suojaa uudelleentraumatisoitumiselta sekä vähentää traumakokemusten aiheuttamia vaikutuksia. Toiminnan ollessa yhteistoiminnallista jatkuva oppiminen mahdollistuu reflektiivisyyden kautta. Lisäksi yhteistoiminnallisuus vahvistaa osallisuuden kokemusta. Traumainformoidussa organisaatiossa vallitsee syvälinen demokratia, jossa johtaminen on kannattelevaa ja työntekijät ovat hyvinvoivia ja itseohjautuvia. Itseohjautuvuus taas lisää työntekijöiden rohkeutta kokeilla ja toteuttaa toimintamenetelmiä, jotka tukevat ja vahvistavat osallisuutta. Panostamalla työhyvinvointiin ja -ilmapiiriin voidaan lisätä koko työyhteisön turvallisuuden tunnetta. (Sarvela 2023, 38–39, 43.)

Traumasensitiivisyyden omaksuminen osaksi organisaation toimintakulttuuria vaatii aiheen syvällisemmän tiedon sisäistämistä sekä aiheen yhdistymistä organisaation mission ja vision kanssa (Sarvela 2020, 18–21). Opas toimii perehdyttävänä materiaalina aiheeseen. Henkilöstön ymmärrys traumoja ja traumainformoitua työtettä kohtaan on askel traumatietoisempaa työyhteisöä. Työotteen juurruttaminen osaksi organisaatiokulttuuria vaatii oman kehittämisprosessinsa. Traumainformoitu organisaatio tukee työntekijöiden itseohjautuvuutta. Itseohjautuvuuden tukeminen edistää erilaisten työmenetelmien ja toimintamallien käyttöä asiakastyössä. Oppaaseen kootut työvälit tukevat sekä asiakkaan että asiantuntijan hyvinvointia.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa edisti oppaan valmistamista työelämälähtöiseksi sekä opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen mukaiseksi. Toimeksiantajan edustajien ja toimijoiden ideoiden hyödyntäminen tuki oppaan tarvelähtöisyyttä, jolloin opas hyödyttää toimeksiantajaa parhaalla mahdollisella tavalla. Opinnäytetyöprosessin aikainen perehtyminen traumainformoituun työotteeseen täydentää omaa lähestymistapaani sosiaalialan työssä.

Oppaan myötä ymmärrän enemmän traumaista sekä niiden näyttäytymis- ja ilmenemismuodoista. Voin hyödyntää traumainformoitua työtettä oman hyvinvoinnin tukena ja asiakastyössä.

10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tarkastelin opinnäytetyön etenemistä eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmasta koko kehittämisprosessin ajan. Määrällinen ja laadullinen tutkimus sekä kehittämistoiminta sisältävät luotettavuuden näkökulmasta erilaisia osatekijöitä mutta ovat kehittämistoiminnan luotettavuuden kannalta yhtä tärkeitä (Toikko & Rantanen 2009, 122). Vakuuttavuus on keskeinen käsite laadullisessa tutkimuksessa, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkimusvalinnat ja -tulokset ovat kaikkien toimijoiden kesken läpinäkyviä. Tutkijan on oltava avoin perustellun aineiston sisällöstä, jonka avulla tutkimuksen vakuuttavuus voidaan pätevoittää. (Toikko & Rantanen 2009, 121–123.) Laadulliseen tutkimukseen liittyy keskeisesti myös johdonmukaisuus, jolla tuodaan esille tutkimusaineiston vaiheittaista keräämistä ja analysointia. Tällä näkyvällä ja huolellisella toiminnalla esille tulevat myös epävarmuustekijät. (Toikko & Rantanen 2009, 124.) Opinnäytetyöprosessini läpinäkyvyys toteutui ajantasaisen, säännöllisen ja yhteisen sähköpostiviestintäketjun avulla sekä tarvittavien yhteisten etäpalaverien avulla. Lisäksi dialoginen vuorovaikutus toimeksiantajan edustajien kanssa ja eri vaiheiden palautekyselyt tukivat opinnäytetyöprosessini etenemistä avoimesti ja tasavertaisesti. Opinnäytetyöprosessini aikana reflektointia, osallistumisen ja osallisuuden mahdollistamista sekä arviointia tapahtui jatkuvasti, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Sekä valmistuneessa tuotoksessa että opinnäytetyön raportoinnissa kiinnitin huomiota asiasisällön huolellisuuteen ja tarkkuuteen. Valitsin lähdemateriaalia monipuolisesti ja kriittisesti opinnäytetyön aiheen näkökulmasta. Lähdevalintojen kriittinen tarkastelu näkyy esimerkiksi siinä, että huomioin lähdemateriaalin ajantasaisuuden opinnäytetyön raportoinnissa. Opinnäytetyön prosessin edetessä tarkastelin valittua teoreettista viitekehystä useaan otteeseen. Muokkasin taustateoriaa reflektoituani valitsemaani teoriaa opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa toimeksiantajan käytännön aikuissosiaalityöstä esiin tulleisiin tietoihin.

Opinnäytetyöprosessini aikana tapahtuneen jatkuvan reflektoinnin ja arvioinnin avulla kokosin opinnäytetyön raporttiin mahdollisimman johdonmukaisen ja vakuuttavan teoriaperustan.

Määrällisessä tutkimuksessa voidaan erottaa kaksi luotettavuutta kuvaavaa käsitettä. Validiteetti eli pätevyys kertoo tutkimuksessa mitattavien asioiden olevan sitä, mitä niiden alun perin on pitänyt olla. Reabiliteetti eli luotettavuus korostaa tutkimustulosten toistettavuutta. Luotettavuudesta kertoo tutkimusasetelmien ja tutkimuksessa käytettävien mittarien toimivuus. Keskeistä on, että tutkimustulosten voidaan edellyttää olevan toistettavia eli toinen tutkija voi päätyä samoihin tutkimustuloksiin. (Toikko & Rantanen 2009, 122.) Kehittämistoiminnassa luotettavuuden näkökulmasta on tärkeää käyttökelpoisuus, vaikka kaikki luotettavuuden osatekijät ovat sovellettavissa kehittämistoimintaan. Itse tutkimusprosessin lisäksi luotettavuutta tarkastellaan käytettyjen menetelmien ja tutkimustulosten näkökulmasta. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122.)

Kehittämistoimintaan osallistuvat toimijat, jolloin voidaan puhua sosiaalisesta prosessista. Luotettavuuden kannalta toimijoiden sitoutuminen on keskeistä, sillä se vaikuttaa niin aineiston, metodien kuin tulosten tai tuotosten luotettavuuteen. On tärkeää tuoda ilmi, missä vaiheissa toimijat ovat osallistuneet kehittämisprosessiin aktiivisesti. Monimutkaisen kehittämistoiminnasta tekee sen sosiaalinen ulottuvuus toistettavuuden ja suppean aineiston näkökulmasta. Lisäksi validiteetti eli pätevyys voi kärsiä, kun kehittämistoiminnassa kyselyiden laatiminen voi tapahtua varsin nopealla aikataululla. (Toikko & Rantanen 2009, 123–124.) Opinnäytetyöprosessini mahdollisti tasavertaisen osallisuuden opinnäytetyön toimeksiantajan edustajille ja toimijoille. Ainoastaan toteutusvaiheen työpaikallapäivään osallistumisen mahdollisuutta jouduttiin rajaamaan toimeksiantajan asiakastyön arjen sujumuuden varmistamiseksi. Koin osallisuuden edistämisen tärkeänä, koska näkemysten ja ideoiden esille tuominen käytännön aikuissosiaalityöstä mahdollisti tuotoksen kokoamisen sekä oman tiedon ja ymmärryksen lisäämisen työelämälähtöisesti.

Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto ovat hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita.

Luotettavuudella varmistetaan laatu tutkimusprosessin eri vaiheissa. Rehellisyys tarkoittaa avointa, läpinäkyvää, oikeudenmukaista ja puolueetonta toimintaa. Arvostuksella tuodaan ilmi jokaisen tutkimustoimintaan osallistuvan toimijan ja toimintaympäristön merkitys. Lisäksi osoitetaan arvostusta yhteiskuntaa ja kulttuuriperintöä kohtaan. Vastuunkanto ulottuu tutkimusprosessin alusta aina toiminnassa valmistuvien tulosten tai tuotoksen julkaisuun ja vaikutuksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–12.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut ohjeet ihmistä ja inhimillistä toimintaa koskeviin tutkimuksiin. Ohjeen laiminlyönnin voidaan katsoa olevan hyvän tieteellisen käytännön (HTK) loukkaus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 5–6.) Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluvat tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden, aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön sekä luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen kaikilla tieteenaloilla. Kunnioittavalla ja arvostavalla kohtaamisella varmistetaan tutkimuksen peruslähtökohtana oleva luottamus tutkijan ja tutkittavien välillä. On hyvä tiedostaa, että esimerkiksi erilaiset tunnetilat voivat korostua tutkimusaiheesta tai -tilanteesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–8.)

Tutkimuksen toteuttaminen tapahtuu siten, että tutkimukseen osallistuville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuksen kohteena oleville asioille ei aiheudu haittaa, riskejä tai vahinkoja. Ennakkoperehtyminen tutkimusympäristöön voi auttaa välttämään tarpeettoman haitan aiheutumista. Kun tutkimuksessa on mukana ihmisiä, voi kohtaamisiin vaikuttaa ennakoimattomat tekijät. Tällöin tutkimuseettiset periaatteet ohjaavat tilanteessa eettistä toimintaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–8.) Tutustuin toimeksiantajan toimipisteeseen, jossa opinnäytetyöprosessini osallisuutta ja arviointia tukeva työpajailtapäivä toteutettiin. Koin tutustumisen ja sujuvan dialogisen vuorovaikutuksen tukevan haittojen ja riskien hallintaa opinnäytetyöprosessini aikana. Mielestäni opinnäytetyön aihe itsessään ohjasi minua toteuttamaan toimintaani kohtaamisissa turvallisesti, sujuvasti ja arvostavasti.

Tutkittavalla on oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti sekä kieltäytyä osallistumasta. Tutkittavan ei kuulu tuntea pakkoa tai pelkoa osallistumisestaan.

Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on mahdollisuus keskeyttää tutkimus ilman erillistä syytä. Lisäksi suostumus tutkimukseen on mahdollista peruuttaa milloin tahansa. Tutkittavalle on annettava tarpeellinen tieto tutkimukseen liittyen, kuten tutkimuksen sisältö, käytännön toteutus, aineiston käsittelyn ja säilyttämisen tavat sekä henkilötietojen käsittely. Tutkimuksen tavoitteista on tärkeää antaa realistinen ja ymmärrettävä kuvaus. Lisäksi osallistumisen mahdolliset haitat, vaikutukset ja hyödyt on hyvä tuoda ilmi todenmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.) Saatekirjeiden liitteenä toimitetut suostumuslupalomakkeet sisälsivät tiedon opinnäytetyön aiheesta, tarkoituksesta ja tavoitteesta. Lisäksi muokkasin saatekirjettä vastaamaan sen hetkistä toteutukseen liittyvää tietoa ja käytettäviä menetelmiä. Toin kyselyiden saatekirjeissä esille opinnäytetyöprosessiin osallistumisen mahdollisuuden ja vapaaehtoisuuden sekä yhteistyön luottamuksellisuuden, mikä lisää opinnäytetyön prosessin luotettavuutta ja sitoutumisen mahdollisuutta. Lisäksi lähettämäni saatekirje sisälsi tiedon siitä, että osallistuminen opinnäytetyöprosessiini on mahdollista perua, missä tahansa vaiheessa. Toin saatekirjeissä esille myös sen, että kyselyistä ja muista aineistoista saamiani tietoja tulen käyttämään vain tähän opinnäytetyöhön, ja materiaalit hävitetään opinnäytetyöprosessin päättyessä.

Tutkimuksessa käsiteltäviä henkilötietoja tulee käyttää lainmukaisesti, suunnitelmallisesti ja vastuullisesti. Päätökset koskien henkilötietojen käsittelyä on tuotava esille selkeästi perusteltuina ja dokumentoituina. Organisaation tietosuojavastaavan on mahdollista tarkistaa tehdyt päätökset. Henkilötietojen käsittely vaatii aina laillisen perusteen. Lisäksi roolit henkilötietojen käsittelyyn tulee olla määriteltyinä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11–12.) Sovimme opinnäytetyöprosessin suunnitteluvaiheessa toimeksiantajan edustajien kanssa, että he valitsevat keskuudestaan henkilön, joka toimii saatekirjeiden välittäjänä. Toimitin saatekirjeet valitulle toimeksiantajan edustajalle, joka välitti saatekirjeet liitteineen ja kyselylinkkeineen toimijoille. Tällä tavoin toimijoiden anonymiteetti mahdollistettiin, kun minun ei tarvinnut opinnäytetyön tekijänä käsitellä toimeksiantajan toimijoiden henkilötietoja. Lisäksi henkilötietojen käsittelyyn vaadittuja tutkimuslupia ei tarvittu.

Yksityisyyden suojeleminen on huomioon otettava asia tutkimuksen julkaisuvaiheessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12–13). Rehellisten ja

todellisten vastausten saamiseksi kohderyhmän nimettömyyden takaaminen on keskeistä (Ojasalo ym. 2015, 48). Jos täyttä anonymiteettiä ei ole mahdollista toteuttaa tutkimuksessa, sitä ei tule myöskään luvata tutkimukseen osallistuville. Tutkimusaineistojen avoin saatavuus edistää tiedettä ja siihen liittyvää kriittistä arviointia. Vain lainsäädännölliset ja eettiset syyt voivat olla esteenä aineistojen avoimuudelle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12–13.)

Opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa käydyn dialogisen keskustelun ja jatko-selvitysten myötä sain luvan käyttää toimeksiantajan edustaman säätiön nimeä opinnäytetyön raportoinnissa. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus allekirjoitettiin toimeksiantajan edustajan, Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjaajan ja opinnäytetyön tekijän kesken sähköisesti Karelia Sign -palvelun kautta. Ennen toteutusvaiheen aineistonkeruuta allekirjoitin toimeksiantajan oman vai-tiolo- ja salassapitositoumuksen. Opinnäytetyön myötä valmistunut tuotos ja ra-portti eivät sisällä toimeksiantajan edustajien ja toimijoiden henkilötietoja, sillä anonymiteetti oli mahdollista taata aineistonkeruun, osallisuuden ja arvioinnin näkökulmasta. Julkaisen opinnäytetyön Theseus-verkkokirjastossa opinnäyte-työn hyväksytyn arvioinnin jälkeen. Verkkokirjastossa julkaistu opinnäytetyö mahdollistaa kehittämisprosessin raportin avoimen saatavuuden.

10.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi oli opettavainen kokemus monesta eri näkökulmasta. Tutkimus- ja kehittämisprosessi oli itselleni aivan uusi kokemus. Tutkimus-, ke-hittämis- ja innovaatiotoiminnan opintojaksot tukivat käsitystäni opinnäytetyö-prosessista, mutta prosessin käytännön eteneminen konkretisoitui vasta opin-näytetyötä tehdessä. Kehityin opinnäytetyöprosessin aikana teorialähteiden kriittisessä hankinnassa ja käyttämisessä, ajanhallinnassa ja käytännön yhteis-työn edistämässä työelämälähtöisesti. Ymmärsin opinnäytetyön myötä tutki-mus- ja kehittämisprosessin vaihteellisuuden merkityksen. Lisäksi kehittämistöi-minta opetti epä mukavuuden sietämisestä varsin pitkässä opinnäytetyöproses-sissa.

Opinnäytetyöprosessini alkoi tammikuussa 2024, ja se kesti maaliskuuhun 2025 saakka. Perehtyminen aihetta käsittelevään aineistoon vahvisti kykyjäni hankkia ja rajata tietoa. Lisäksi koen kehittyneeni laajojen tekstikokonaisuuksien kirjoittamisessa, kun opinnäytetyöprosessin suunnitelman ja raportoinnin laatiminen vaatii tutkimuksellisen tekstin kirjoittamista. Käytin opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen paljon lähteitä, joten tekstin jäsentäminen eri lähteitä hyödyntäen oli merkityksellistä. Opinnäytetyöprosessi vaatii myös ajanhallinnan taitoja, joita pääsin jo koulutukseni aikana harjoittelemaan. Laajassa ja pitkäkestoisessa opinnäytetyöprosessissa ajanhallinnan merkitys korostui. Opiskelin opinnäytetyöprosessin ohella muita opintojaksoja, jolloin kalenterin käyttäminen oli tärkeää. Ajankäytön ennakkoinnilla pyrin sujuvoittamaan opinnäytetyöprosessin etenemistä, vaikka suunnitelmiin saattoi tulla yllättäviä muutoksia. Koen prosessin kuitenkin kehittäneen taitojani ajankäytön ennakointiin ja hallintaan, jolla on merkitystä esimerkiksi omaan jaksamiseen ja prosessin sujuvaan etenemiseen.

Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi työelämän toimeksiantajan kanssa kehitti erilaisia taitoja tulevaisuutta ja tulevaa työtä sosiaalialalla ajatellen. Prosessissa korostui yhteistyö, jossa oli huomioitava omien ajatusten, ideoiden, tietoperustan ja näkemysten lisäksi työelämän edustajan tarpeet, sitouttaminen ja sitoutuminen, osallisuus, yhteisöllisyys sekä dialoginen vuorovaikutteisuus. Koen vuorovaikutteisuuden toteutuneen opinnäytetyöprosessin aikana hyvin, sillä yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli avointa, läpinäkyvää, tasavertaista ja ymmärtävää. Voisin sanoa, että onnistuneessa vuorovaikutussuhteessa jokaisella on mahdollisuus tuoda mielipiteitään, ajatuksiaan ja arvojaan julki, joista yhteisesti neuvotellen muodostetaan osatavoitteita päämäärän edistämiseksi riittävällä yhteisymmärryksellä. Opinnäytetyöprosessin myötä arvioinnin ja palautteen antamisen ja vastaanottamisen taitoni kehittyivät. Lisäksi työelämälähtöinen yhteistyö vahvisti reflektoinnin taitojani. Opinnäytetyöprosessin aikana pitämäni opinnäytetyöpäiväkirja auttoi jäsentämään ja syventämään omia käsityksiäni aiheen taustateoriasta ja käytännön työstä saamieni havaintojen ja huomioiden myötä. Ymmärsin myös, että reflektointia tapahtui yhdessä toimeksiantajan kanssa. Koenkin nyt, että reflektointi on yhtä tärkeää itsenäisesti kuin yhteisön kanssa.

Prosessimaisuus korostui opinnäytetyön etenemisessä. Toiminnallinen opinnäytetyö vaiheittaisena työskentelynä kehitti käsityksiäni arvioinnin ja palautteen merkityksestä. Tarjoamalla osallistumisen mahdollisuuden ja osallisuuden kokemuksen voitiin saavuttaa mahdollisimman työelämä- ja tarvelähtöinen tuotos. Vaikka opinnäytetyön tekijänä olin vastuussa opinnäytetyön tuotoksen ja raportin tekemisestä, opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen saavuttamiseksi tarvittiin toimeksiantajan osallistumista kehittämiseen ja jatkuvaan arviointiin. Osallisuus ja arviointi opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa tuki omaa työskentelyä päämäärän saavuttamiseksi. Reflektoin omaa toimintaa ja käsityksiäni eri vaiheissa nousseiden huomioiden ja havaintojen myötä. Prosessimaisuus oli pitkäjänteistä työskentelyä, joka kasvatti epävarmuuksien sietämistä. Usein sanotaan, että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, mutta opinnäytetyöprosessin aikainen työskentely sai ajattelemaan eri tavoin. Epävarmuuteni liittyi pääasiassa alkuperäisten suunnitelmien muutoksiin, jonka myötä ajankäyttöön täytyi tehdä muutoksia. Koen, että hyvä suunnitelma prosessille mahdollistaa sujuvan etenemisen lisäksi perustan, jota muokkaamalla jatkuvalla arvioinnilla voidaan saavuttaa entistä tavoitellumpi päämäärä.

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheeni sivusi tunnetaitoja, jotka rajasin kokonaisuutena teoreettisen viitekehyksen ulkopuolelle. Tunnetaidot ovat keskeinen osa onnistunutta vuorovaikutusta. Traumatietoisuus pitää sisällään itsesäätely- ja sietokyvyn hallinnan harjoittamisen, joiden avulla työhyvinvointia ja asiakastyötä voidaan tukea. Itsesäätelykyvyn hallintaan soveltuvat harjoitteet tukevat myös tunnesäätelytaitoja, jotka koen olevan osa kokonaisvaltaista ihmisyyttä. Tunnesäätely mahdollistaa omien tunteiden käsittelyä niin, etteivät ne heijastu esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin tai asiakastyöhön. Tunnesäätelytaidot ovat osa arkipäiväämme, ja esimerkiksi laajan opinnäytetyöprosessin epävarmuuden tunteeseen on mahdollista löytää hallinnan keinoja. Koen löytäneeni opinnäytetyöprosessin aikana itselle soveltuvia keinoja, joiden avulla voin maadoittaa ja käsitellä eri elämäntilanteissa ilmeneviä tunteita.

Koen omaksuneeni traumatietoisesta orientaatiosta osaksi sosiaalialan ammatillisuuttani perehdyttyäni ja syvennyttyäni traumainformoituun työotteeseen opinnäytetyöprosessin aikana. Työote pitää sisällään paljon samoja käsitteitä kuin

sosiaalialan koulutus opettaa, mutta kokonaisuutena traumatietoisuus syventää ihmistyön osaamista. Sen lisäksi, että ihminen kohdataan esimerkiksi kokonaisvaltaisesti, yhdenvertaisesti, yksilöllisesti, voimavarakeskeisesti ja elämäntilanelähtöisesti menetelmällisyyttä hyödyntäen, traumatietoisuus mahdollistaa yksilön toipumisedellytyksiä turvallisella toimintaympäristöllä. Kun tiedostan yksilön mahdollisen näkymättömän traumataakan, ymmärrän paremmin esimerkiksi tunnepurkausten, käytöksen tai oppimisvaikeuksien aiheuttamia mahdollisia syitä.

10.4 Jatkokehittämismahdollisuudet

Valmistunut tuotos perehdyttää aikuissosiaalityön henkilöstöä traumainformoituun työotteeseen. Oppaan merkitystä olisi mielenkiintoista tutkia työntekijöiden tai työyhteisön hyvinvoinnin näkökulmasta eli onko organisaatio hyötynyt oppaasta. Työotteen juurruttaminen osaksi organisaatiokulttuuria vaatii syvällisempää ja kohdennettua tietoa aiheesta. Traumainformoidun työotteen ympärille tarvittaisiin saavutettavaa koulutusmateriaalia, joka tukisi jokaisen sosiaalialan asiantuntijan mahdollisuutta tutustua aiheeseen yksilöllisistä ominaisuuksista huolimatta. Tekstitetty video traumaista ja traumainformoidusta työotteesta mahdollistaisi saavutettavamman tiedon ja ymmärryksen lisäämisen, ja voisi madaltaa kynnystä tutustua aiheeseen. Tulosten levittäminen eli juurruttaminen on oma erillinen sosiaalinen prosessinsa, jota voidaan tukea esimerkiksi koulutusten avulla (Toikko & Rantanen 2009, 63).

Traumainformoitu työote on laaja käsite, ja se pitää sisällään monia eri näkökulmia lähestyä aihetta. Jatkokehittämismahdollisuutena olisi tärkeää tutkia aihetta kiintymyssuhdeteorian tai polyvagaaliteorian näkökulmasta. Näiden teorioiden ymmärtäminen on merkityksellistä ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn sekä itsesäätely- ja sietokyvyn hallinnan harjoittamisen kannalta.

Jatkokehittämismahdollisuutena voisi olla erilaisten työvälineiden kehittäminen traumainformoidun työotteen hyödyntämiseksi aikuissosiaalityössä. Työmenetelmät ja -välineet mahdollistaisivat entistä traumatietoisemman

lähestymistavan työyhteisöissä. Tiedon ja ymmärryksen lisääminen haitallisten ja traumaattisten kokemusten käsittelemisestä organisaatiotasolla edistää avointa vuorovaikutusta ja ennaltaehkäisee sijaistraumatisoitumista ja empatia-uupumusta (Pelkonen & Sarvela 2020, 269–270). Sosiaalialan työntekijöille suunnatut traumatietoiset työvälineet tukisivat työhyvinvointia. Aikuissosiaalityö pitää sisällään useita asiakasryhmiä, joten kohdennetut työvälineet asiakasryhmittäin mahdollistaisivat asiakaslähtöisen, traumatietoisin kohtaamisen.

Opinnäytetyön aihe valitaan usein oman mielenkiinnon mukaan. Itselleen mieleinen aihe voi liittyä omiin tai läheisten kokemuksiin ja elämän tapahtumiin. Mieleiseen aiheeseen perehtyminen ja syventyminen voi pitkässä opinnäytetyöprosessissa nostaa esille itselle käsittelemättömiä ja jäsentymättömiä traumaattisia kokemuksia. Mielenkiintoisena jatkokehittämismahdollisuutena voisi olla opinnäytetyöprosessin ohjauksessa työskentelevien perehdyttäminen traumatietoisuuteen esimerkiksi koulutuksen tai työpajan avulla. Traumatietoisuus opinnäytetyöprosessin ohjauksessa lisäisi ymmärrystä opiskelijoiden erilaisista tuntemuksista ja käyttäytymisestä laajan prosessin aikana.

Lähteet

- Blomqvist-Lyytikäinen, M. 2020. Auttajien ja kasvattajien oman traumatisoitumisen merkitys ihmisten kohtaamisessa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 243–260.
- Ellilä, A. 2015. Trauma, psykoosi ja dissosiaatio. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.). Häpeästä myötätuntoon: näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus, 99–117.
- Elävä Säätio. 2025. Mikä on Elävä säätio. <https://elava.fi/mika-on-elava-saatio/>. 20.5.2024.
- Hakulinen, T. & Westerlund-Cook, S. 2020. Lapsuusajan haitallisista kokemuksista kohti toiveikasta tulevaisuutta. Väkivallaton lapsuus. 9.7.2020. Blogi. <https://blogi.thl.fi/lapsuusajan-haitallisista-kokemuksista-kohti-toiveikasta-tulevaisuutta/>. 10.8.2024.
- Hipp, T. 2023. Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa Hipp, T. & Linner Matikka, J. (toim.). Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–27.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. & Räihä, N. 2023. Traumainformoitu työote: Tietopaketti Outokunnan työllisyyspalveluiden työntekijöille. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattikorkeakoulututkinto. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/790505/Huttunen_Raiha.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 2.5.2024.
- Ilomäki, N. 2024. Traumainformoitu työote sosiaalityössä. Jyväskylän avoin yliopisto. Sosiaalityö. Kandidaatintutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/94387/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202404193006.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 19.5.2024.
- Jäppinen, M. 2023. Sosiaalityö tänään. Teoksessa Hipp, T. & Linner Matikka, J. (toim.). Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 48–56.
- Jäppinen, M., Stamm, I. & Turtiainen, K. 2021. Ihmisoikeudet aikuissosiaalityön lähtökohtana. Teoksessa Matthies, A.L., Svenlin, A.R. & Turtiainen, K. (toim.). Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki: Gaudeamus, 27–41.
- Kananoja, A. 2017a. Sosiaalityö ammattina. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma, 27–32.
- Kananoja, A. 2017b. Asiakastyön yleiset lähtökohdat sosiaalialalla. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma, 173–192.
- Kankkunen, A. 2020. Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 200–242.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2024. Karelian opinnäytetyön ohje: julkaiseminen. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4841890>. 6.8.2024.
- Karjalainen, P. 2017. Aikuissosiaalityö. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma, 247–259.

- Karjalainen, P., Kivipelto, M., Liukko, E. & Muurinen, H. 2021. Osallisuutta ja toimintakykyä vahvistava aikuissosiaalityö -opas ammattilaisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142555/URN_ISBN_978-952-343-648-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 30.7.2024.
- Karvinen, S. 1993. Metodisuus sosiaalityön ammatillisuuden perustana. Teoksessa Granfelt, R., Jokiranta, H., Karvinen, S., Matthies, A.L. & Pohjola, A. (toim.). Monisärmäinen sosiaalityö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 133–178.
- Kettunen, J. 2018. Selvitä, tarvitsetko tutkimuksellesi luvan. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/selvita-tarvitsetko-tutkimuksellesi-luvan>. 30.7.2024.
- Kokkonen, T. 2021. Osallisuuspolitiikka aikuissosiaalityön asiakkuuden ja työtapojen määrittäjänä. Teoksessa Matthies, A.L., Svenlin, A.R. & Turtiainen, K. (toim.). Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki: Gaudeamus, 42–54.
- Korhonen, L. 2021. Traumaattiset kokemukset ja traumaperäiset häiriöt. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00031/traumaattiset-kokemukset-ja-traumaperaiset-hairiot>. 13.8.2024.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House. Ellibs -ekirjat. 2.7.2024.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.
- Matthies, A.L., Svenlin, A.R., Rantamäki, N. & Viitasalo, K. 2021. Aikuissosiaalityössä vaikuttavat sosiaaliset mekanismit. Teoksessa Matthies, A.L., Svenlin, A.R. & Turtiainen, K. (toim.). Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki: Gaudeamus, 189–202.
- Mielenterveystalo. 2024. Mikä on traumaattinen kriisi. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisi/mika-traumaattinen-kriisi>. 13.8.2024.
- Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä – asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Gaudeamus.
- Nyberg, S. & Lindroos, M. 2020. Traumainformoitu johtaminen ja ammatillinen itsetuntemus. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 74–93.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät -uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Ellibs -ekirjat. 30.7.2024.
- Pelkonen, A. & Sarvela, K. 2020. Traumainformoitu hoito – läsnäoloa, myötätuntoa ja tunteita auttajille. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 261–303.
- Rissanen, P. 2021. Asiakasosallisuus aikuissosiaalityön asiakassuhteessa. Teoksessa Matthies, A.L., Svenlin, A.R. & Turtiainen, K. (toim.). Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki: Gaudeamus, 137–148.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 2.3.2024.

- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku amk. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. 10.7.2024.
- Sarvela, K. 2020. Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 13–31.
- Sarvela, K. & Pelkonen, A. 2020. ACE ja polyvagaaliteoria. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 97–123.
- Sarvela, K. 2023. Traumainformoitu lähestymistapa: siirtyä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa Hipp, T. & Linner Mattikka, J. (toim.). Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Sosnet. 2024. Sosiaalityön määritelmä. <https://www.sosnet.fi/FI/Sosnet/Sosiaalityon-maaritelma>. 2.7.2024.
- Suokas-Cunliffe, A. 2015. Johdanto: Vakava varhainen traumatisoituminen ja persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.). Häpeästä myötätuntoon: näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus, 15–22.
- Tietoarkisto. 2024. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuojat. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimus-etiikka/tutkimuslupa-suostumus-informointi-ja-tietosuoja/>. 30.7.2024.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta - Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 6.6.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf. 31.7.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. 15.7.2024.
- Törrönen, I. 2023. Traumainformoitu työote mielenterveystyössä. Karelia-ammatikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutus. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/799454/Torronen_lina.pdf?sequence=3. 1.2.2024.
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus. Ellibs -ekirjat. 2.7.2024
- Ylikomi, R. 2015. Kun niitä ei saa puhumaan – vakavasti traumatisoitunut henkilö viranomaisjärjestelmässä. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.). Häpeästä myötätuntoon: näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus, 44–74.

Kartoittava ennakkokysely

1. Mikä olet koulutukseltasi?

avoin kysymys

2. Kuinka kauan olet työskennellyt koulutustasi vastaavalla alalla?

0–4 vuotta

5–10 vuotta

yli 10 vuotta

3. Millaisten asiakasryhmien kanssa työskentelet tämänhetkisessä työssäsi?

lapset (alle 18)

nuoret (alle 29)

aikuiset

ikäihmiset

perheet

muu, mikä?

4. Koetko työssäsi tällä hetkellä haasteita?

kyllä

en

en osaa sanoa

Jos vastasit kyllä, minkä koet haastavaksi tässä hetkessä?

5. Oletko kuullut traumainformoidusta työotteesta?

kyllä

en

en osaa sanoa

Jos vastasit kyllä, koetko traumatietoisien kohtaamisen toteutuvan työssäsi?

6. Millaista tietoa kokisit kaipaavasi traumainformoidusta työotteesta?

avoin kysymys

Työpajakutsun juliste

Tervetuloa työpajaan!

Tutustutaan yhdessä trauman ja traumainformoidun työotteen käsitteisiin. Tavoitteena on jakaa ideoita, tietoutta ja ymmärrystä traumaista ja traumatietoisuudesta. Tarkoituksena on hyödyntää yhteistoiminnallisen tekemisen myötä syntyneitä ideoita traumainformoidun oppaan valmistamisessa.



Traumat ja traumatietoisuus

**TULETHAN ROHKEASTI
MUKAAN
VAIKUTTAMAAN!**

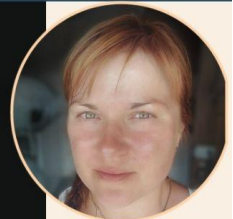
tiistaina 19.11.2024, klo 12-15

Teollisuuskatu 1, Kuopio

Yhteistyössä

Jaana Hirvonen

Opinnäytetyön tekijä
Karelia-amk



Palautekysely työpajailtapäivästä**PALAUTEKYSELY
TYÖPAJATYÖSKENTELYSTÄ****Traumat ja
traumainformoitu työote**

	kyllä	en	en osaa sanoa
Koitko työpajan hyödyllisenä aiheen tiedonlähteenä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koitko, että pääsit vaikuttamaan valmistuvan oppaan sisältöön?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koetko valmistuvan oppaan olevan hyödyllinen organisaatiossasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jäikö jokin pohdituttamaan? Sana on vapaa			

Kiitos palautteestasi ja osallistumisestasi yhteiseen työpajaan!



Palautekysely oppaasta ennakkokyselyn saaneille

Koen oppaan tarpeellisena aiheen tiedon lähteenä.

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Koen oppaan olevan hyödyllinen organisaatiossani.

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Mielestäni oppaan merkitys tulee selkeästi esille.

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Millä tavoin arvioisit oppaan sisältöä?
Herääkö mieleesi kehitysideoita?

avoin kysymys

Jäikö jokin pohdituttamaan?
Sana on vapaa

avoin kysymys

Palautekysely oppaasta työpajailtapäivään osallistuneille

Koen oppaan tarpeellisena aiheen tiedon lähteenä.

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Koen oppaan olevan hyödyllinen organisaatiossani.

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Mielestäni oppaan merkitys tulee selkeästi esille.

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Oppaassa on otettu huomioon työpajailtapäivän aikana syntyneitä ideoita.

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Millä tavoin arvioisit oppaan sisältöä?
Herääkö mieleesi kehitysideoita?

avoin kysymys

Jäikö jokin pohdituttamaan?
Sana on vapaa

avoin kysymys