

Traumatietoisuutta aikuissosiaalityöhön



TRAUMAT JA
TRAUMAINFORMOITU
TYÖOTE

SISÄLLYSLUETTELO

	Lukijalle	03
01	Trauma	
	Mikä on trauma?	05
	Trauman monet muodot	06
	Miten trauma näyttäytyy?	09
02	Traumainformoitu työote	
	Periaatteet	12
	Traumatietoisuus asiakastyössä	13
	Kohti traumatietoista organisaatiota	15
03	Hyvinvoinnin tueksi	
	Asiantuntijan hyvinvoinnin muistilista	18
	Asiakkaan toipumisen edistäminen	19
	Vinkkejä ja linkkejä	21
	Harjoituksia	22
04	Lopuksi	
	Loppusanat	29
	Lähteet	30

LUKIJALLE

Kati Sarvela (2020, 16) on todennut teoksessa *Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen* traumojen synnyttäneen kansanterveydellisen haasteen tämän vuosituhannen alusta lähtien. Toipuminen traumoista 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.

Tämän oppaan tavoitteena on perehdyttää traumatietoiseen lähestymistapaan asiakastyössä sekä lisätä ymmärrystä traumoista ja traumainformoidusta työotteesta. Opas avaa trauman käsitettä sekä sen ilmenemis- ja näyttäytymismuotoja. Lisäksi se perehdyttää traumainformoidun työotteen periaatteisiin, traumatietoisuuteen asiakastyössä ja traumainformoidun organisaation kehittymisen vaiheisiin. Opas sisältää asiantuntijan hyvinvoinnin muistilistan sekä asiakkaan toipumisen edistämiseksi huomioitavia asioita ja käytettäviä työvälineitä. Oppaan vinkkien ja linkkien avulla voi halutessaan tutustua aihetta käsitteleviin teoksiin ja lisämateriaaleihin. Lisäksi oppaaseen on koottu esimerkkiharjoituksia, jotka voivat toimia niin työntekijän kuin asiakkaan palauttavina harjoitteina ja vireystilaa vakauttavina toimintoina.

Opas on toiminnallisen opinnäytetyön myötä valmistunut tuotos, joka on tehty Karelia-ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä toimeksiantajana toimineen Elävä Säätiön kanssa.

Antoisia lukuhetkiä toivottaen,

*Opinnäytetyön tekijä Jaana Hirvonen
Karelia-amk, Sosionomi koulutus*

01 | TRAUMA



MIKÄ ON TRAUMA?

Kun ihmistä uhkaava todellinen tapahtuma tai stressitilanne ylittää sietokyvyn, puhutaan traumasta. Traumamat nähdään elämää jäsentävinä tapahtumina, jotka ohjaavat tavoitteita ja toimintaa. Niiden on todettu myös edesauttavan tietynlaisten kokemusten välttelemisessä. Trauma on yleensä tiedostamaton, joka vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, käyttäytymiseen ja oppimiseen.

Mikä on **trauma**? Trauman käsitettä on kuvailtu muun muassa seuraavilla sanoilla ja ilmaisuilla:

turvattomuus

ennakoimaton, äkillinen tapahtuma tai tilanne

henkinen tai ruumiillinen haava tai vaurio

jälki kehomielellä

ylivuotokokemus

sanaton kauhu

irrallinen kokemus omassa elämänpolussa

TRAUMAN MONET MUODOT

Lapsuusajan haitalliset kokemukset voivat vaikuttaa kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa pitkälle aikuisikään saakka. Yksittäisten tai pitkäkestoisten traumatapahtumien vaikuttaessa kehittyvän lapsen aivoihin ja hermoihin traumojen tunnistaminen hankaloituu niiden ilmetessä osana normaalia arkea. Sekä varhaisessa vuorovaikutussuhteessa että aikuisiällä koetut yksittäiset tai pitkittyneet traumatapahtumat voivat olla seurausta muun muassa äkillisestä, ennakoimattomasta tilanteesta, kaltoinkohtelusta, henkisestä tai fyysisestä väkivallasta sekä mistä tahansa turvattomuuden tunteen aiheuttaneesta kokemuksesta. Nämä moninaiset ja yksilölliset traumaattiset kokemukset altistavat muun muassa mielenterveysongelmille, riskikäyttäytymiselle ja erilaisille addiktioille.

Traumat jaetaan I-tyypin ja II-tyypin traumoihin sen mukaan, onko kyse yksittäisestä vai pitkittyneestä traumatapahtumasta. Lisäksi puhutaan medikaalisista traumoista, kun traumakokemukset liittyvät terveydenhuoltoon.





I-tyyppin traumalla tarkoitetaan yksittäistä traumatapahtumaa, joka yleensä on 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-tyyppin trauman voi kokea sekä varhaisessa iässä että aikuisuudessa.

II-tyyppin traumalla tarkoitetaan toistuvaa, pitkittynyttä traumatapahtumaa. **Pitkittänyt traumatapahtuma** voi olla kokemus varhaisessa vuorovaikutuksessa tai aikuisiällä. Seuraavassa esitellään neljä II-tyyppin trauman muotoa.

Kehityksellinen traumatisoituminen tapahtuu kiintymyssuhteessa, jossa koetaan toistuvaa emotionaalista tai fyysistä väkivaltaa sekä kaltoinkohtelua. **Lapsuuden ajan haitalliset kokemukset, ACE** (The Adverse Childhood Experiences) on USA:ssa toteutettu laaja tutkimus (otanta n. 17 400) lapsuuden ajan haitallisten kokemusten vaikutuksesta myöhemmin elämässä. Lapsuuden ajan haitallisia kokemuksia voivat olla muun muassa perheen haasteet, laiminlyönti ja väkivallan eri muodot, joiden on todettu vaikuttavan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Käsitteinä kehityksellinen traumatisoituminen ja lapsuuden ajan haitalliset kokemukset usein rinnastetaan.



II-tyyppin traumaksi luokitellaan myös **kompleksinen traumatisoituminen**, joka on seurausta varhaisen vuorovaikutuksen tai aikuisiän pitkittyneestä traumaattisesta kokemuksesta. Tällaisessa traumatapahtumassa henkeen tai terveyteen kohdistuva uhka on toistuvaa. Kompleksinen traumatisoituminen aiheuttaa muutoksia minäkuvaan, tietoisuuteen, tunteiden säätelyyn ja sosiaalisiin suhteisiin. **Ylisukupolvinen traumatisoituminen** kuvaa traumataakan siirtymistä sukupolvelta toiselle.

Trauman ilmenemismuotoihin kuuluvat myös **medikaaliset traumat**. Ne liittyvät vaikeisiin kokemuksiin terveydenhuoltoa kohtaan. Traumaattiset kokemukset ovat yksilösidonnaisia, jolloin koettuun tapahtumaan vaikuttavat persoonallisuus ja aiemmat kokemukset terveydenhuollosta. Medikaalinen traumatisoituminen voi olla myös tilanne- ja ympäristösidonnaista, jolloin kokemuksiin vaikuttavat henkilökunnan ja hoitoympäristön lisäksi todetun haasteen, vamman tai sairauden diagnoosin aste.



MITEN TRAUMA NÄYTTÄYTYY?

Trauman aiheuttama jälki voi ilmetä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ulottuvuuksien kautta. Traumatapahtumat voivat näyttäytyä kognitiivisina häiriöinä, autonomisen hermoston ali- ja ylivireystiloina sekä itsesäätely- ja sietokyvyn heikkouksina. Lisäksi traumaattiset kokemukset voivat aiheuttaa mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta, traumaperäistä stressihäiriötä (PTSD) ja traumaperäistä dissosiaatiohäiriötä.

Trauman laukaiseva tekijä eli triggeri aktivoi trauman. Taistele tai pakene -reaktio ja lamaantuminen ovat kehon puolustuskeinoja reagoida traumatapahtuman aiheuttamaan jälkeen. Autonomisen hermoston ali- ja ylivireystilat heikentävät toimintakykyä. Ali- ja ylivirittyneisyys kertovat itsesäätelykyvyttömyydestä.



Trauma näyttäytyy fyysisinä ja psyykkisinä oireina. Lisäksi tyypillisiä ovat sosiaalisissa suhteissa ja tilanteissa ilmenevät haasteet.

Trauman aiheuttamat jäljet voivat oireilla muun muassa

**kiputunteuksina
jännittyneisyytenä
turtuneisuutena
keskittymisongelmina
nukahtamis- tai uniongelmina
tunteen purkauksina
liiallisena herkkyytenä
pelktiloina
uneliaisuutena
häpeänä
syyllisyytenä.**

Häpeä koetaan kyvyttömyytenä ja epäonnistumisena. Syyllisyys taas on häpeää omaa toimintaa kohtaan. Molemmat ovat synnynnäisiä ja hyödyllisiä tunteita sopivissa määrin, mutta hallitsemattomina heikentävät toimintakykyä.

02

TRAUMAINFORMOITU
TYÖOTE



PERIAATTEET

Traumainformoitu tarkoittaa tietoisuutta traumatapahtumien vaikutuksesta hyvinvointiin. Traumainformoidun rinnasteisena käsitteenä käytetään myös **traumatietoisuutta**.

Traumainformointi on turvallisen ja toipumista mahdollistavan ympäristön luomista ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ulottuvuudet huomioiden.

Traumainformoidussa järjestelmässä keskeistä on

- **asiantuntijan oman itsetuntemuksen, traumataustan ja tunnetaitojen tunteminen**
- **turvan tunteen kokemus**
- **ihmislähtöisyys**
- **sosiaalinen tasa-arvo**
- **sukupuolisensitiivisyys**
- **kulttuurisensitiivisyys**
- **osallisuus**
- **kiintymyssuhteen merkityksen ymmärtäminen**
- **itsesäätely- ja tunnetaidot**

TRAUMATIETOISUUS ASIAKASTYÖSSÄ

Omien elämäntapahtumien ja asiakkaiden traumataustojen tiedostaminen vaikuttavat kohtaamiseen asiakastyössä. Asiakkaalle tarjotulla onnistuneella vuorovaikutuksella ja tuella on merkitystä sekä asiakkaiden että työntekijän omaan hyvinvointiin. 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.

Sijaistraumatisoituminen ja empatiaupumus ovat asiakastyön riskitekijöitä. Traumojen sijaiskokeminen ja toisen kärsimyksen uuvuttama suhtautumistapa voivat oireilla muun muassa traumaperäisen stressihäiriön tavoin. Traumatisoituminen ja uupuminen asiakastyössä voi näyttäytyä muun muassa

- **vetäytymisenä sosiaalisista suhteista**
- **erilaisina tunnereaktioina**
- **päihteiden käyttönä**
- **keskittymis- ja univaikeuksina.**

Työntekijän palautuminen on tärkeää kokemusten ja tunnesiirtymien vuoksi.





Traumainformoidun työtteen voidaan katsoa koostuvan kolmesta keskeisestä osa-alueesta, jotka vaikuttavat asiakastyön mielekkyyteen, tehokkuuteen ja tuloksellisuuteen.

- 1 Omaa työtä toteutetaan tehokkaasti asiakkaan elämäntilanteesta tai -kokemuksista huolimatta**
- 2 Asiakkaat huomioidaan heidän kokemusmaailmansa tiedostaen**
- 3 Vaikeiden kokemusten aiheuttamat tunteet tunnistetaan**
 - **tunteet eivät välity omaan jaksamiseen**
 - **tunteet eivät aktivoi asiakasta sen hetkisessä tilanteessa**



KOHTI TRAUMATIETOISTA ORGANISAATIOTA

Traumainformoidussa organisaatiossa vallitsee matalahierarkkisuus, jossa kulttuuri on **demokraattisempaa, itseorganisoituvaa, moniarvoista, myötätuntoista, läsnäolevaa ja toipumista edistävää.**

Traumainformoidun työotteen omaksuminen osaksi organisaatiokulttuuria edellyttää syvällistä asennemuutosta, joka voi viedä useita vuosia. Muutos tarkoittaa käytännössä sitä, että traumatietoisuus yhdistyy organisaation mission ja vision kanssa tietoisena toimintakulttuurina. Traumainformoidun organisaation sisällä tapahtuvat prosessit etenevät aidosti kuunnellen ja kunnioittaen työtovereiden ja asiakkaiden ideoita, arvoja ja kokemuksia. Organisaatiolla on hyvä olla tietoa ja ymmärrystä käsitellä haitallisia kokemuksia ja opetella keskustelemaan traumaattisista tapahtumista.

1 Perustiedon hankkiminen traumaista

Organisaation avainhenkilöille välitetään perustietoa traumaista. Organisaatiossa aletaan tehdä tavoitteellisia suunnitelmia traumainformoidun järjestelmän edistämiseksi.

2 Traumasensitiivinen vaihe

Organisaatiossa on tehty konkreettisia muutoksia toimintaympäristössä. Toimintaympäristö on turvallinen sekä hyvinvointia ja toipumista edistävää asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta. Henkilöstöllä on näkökulmaa kokonaisvaltaisuuteen ja voimaantumiseen.

TRAUMATIETOISEN ORGANISAATION SOPEUTUMINEN JA KEHITTYMINEN 4-VAIHEISENA PROSESSINA

3 Traumaan reagoiva järjestelmä

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.

4 Traumainformoitu kokonaisjärjestelmä

Viimeisessä vaiheessa toimintakulttuuri on kehittynyt turvalliseksi ja yhteistoiminnalliseksi. Organisaatio on omaksunut traumatietoisuuden, ja se mahdollistaa asiakkaan voimavarojen ja resilienssin tukemisen.

03

HYVINVOINNIN
TUEKSI



ASiantuntijan Hyvinvoinnin Muistilista

Huolehdin perustarpeistani

- syön riittävästi ja terveellisesti
- liikun itselleni mieleisellä tavalla
- lepään ja nukun riittävästi

Ylläpidän sosiaalisia suhteitani

Kiinnitän huomiota itsesäätelyyn ja tunnetaitoihini

- löydän itselleni soveltuvia keinoja kehomielen tasaamiseen
- kehitän oman työstä "irrottautumisrituaalin"

Osallistun työnohjaukseen

Otan vastaan ja jaan vertaistukea

Lisään tietojani ja ymmärrystäni omasta tilanteestani psykoedukaation avulla

- Mielenterveystalon omahoito-ohjelmiin pääset tutustumaan tästä
- Mieli ry:n SELMA oma-apuohjelmaan pääset tutustumaan tästä

Olen rohkeasti yhteydessä ja tukeudun tarvittaessa terveydenhuollon palveluihin



ASIAKKAAN TOIPUMISEN EDISTÄMINEN

Traumatietoisessa asiakastyössä on tärkeää

- **myötätuntonen uteliaisuus yksilön elämäntilannetta, arkea ja sosiaalisia suhteita kohtaan**
- **tuki ja kannustus perustarpeista huolehtimiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen**
- **asiakkaan oman kiinnostuksen herätteleminen reaktioitaan kohtaan hitain ja pienin askelin**
- **ohjata asiakas terveydenhuollon palveluihin tarvittaessa**

Luottamuksellisessa ja turvallisessa vuorovaikutussuhteessa voidaan käyttää asiakkaan voimavaroja sekä itsesäätely- ja tunnetaitoja tukevia työmenetelmiä ja -välineitä.

Merkityksellisempää ja syvällisempää työskentelyä tekee asiakkaan toiveiden, tarpeiden ja mielenkiinnon kohteiden huomioon ottaminen.

Seuraavassa esitellään ohjauksessa käytettäviä työvälineitä, jotka edistävät toipumista, syventävät vuorovaikutussuhdetta ja vahvistavat asiakkaan omia voimavaroja. Muistathan testata työvälineitä itse ennen niiden käyttämistä asiakastyössä.



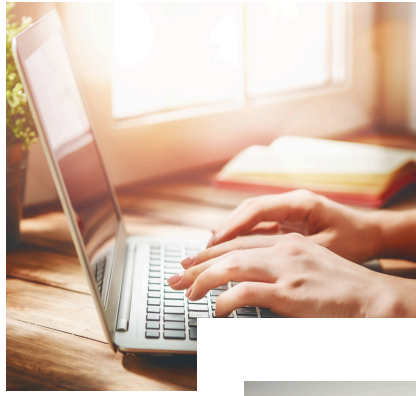
Kolme pistettä -kortit tukevat toipumisorientaatiota. Kortit sisältävät lauseita elämästä, arjesta ja tulevaisuudesta. Korttien käyttö perustuu voimavarojen, osallisuuden, toiveikkuuden ja positiivisen mielenterveyden tukemiseen. Pääset tutustumaan Kolme pistettä -kortteihin ja korttien käyttövinkkeihin tästä.

Tunnesanat -kortit tukevat vuorovaikutussuhteiden syventymistä. Korttien avulla voidaan harjoitella tunnetaitoja, jonka myötä itsetuntemus lisääntyy, minäkuva muuttuu positiivisemmaksi ja tunteiden tunnistaminen helpottuu. Pääset tutustumaan tunnesanat -kortteihin ja korttien käyttövinkkeihin tästä.

Syventyneessä asiakassuhteessa voidaan hyödyntää Mielenterveystalon omahoito-ohjelmia tiedon ja ymmärryksen lisäämiseksi omasta tilanteestaan. Tutustu ainakin seuraaviin omahoito-ohjelmiin:

[Hyvinvointia luonnosta](#)

[Rentoutus ja hengitys](#)



VINKKEJÄ JA LINKKEJÄ

Linkit

- [Disso ry.](https://disso.fi)
- [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)
- [Mielenterveyden keskusliitto](https://mielenterveydenkeskusliitto.fi)
- [Mieli.fi](https://mieli.fi)
- [Papunet.net](https://papunet.net)
- [Ryhmärenki.fi](https://ryhmenki.fi)
- [Traumaterapiakeskus.com](https://traumaterapiakeskus.com)

Kirjavinkit

- Apua auttajalle:
Rothschild & Rand
- Häpeästä myötätuntoon – näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen:
Suokas-Cunliffe
- Syvälle ulottuvat juuret – turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen:
Burke Harris
- Traumainformoitu työote:
Hipp & Linner Matikka
- Tunnetaidot voimavarana – opas sosiaali- ja terveysalalle:
Seppänen
- Yhteinen kieli:
Sarvela & Auvinen

HARJOITUKSIA

Vakauttamisella tarkoitetaan kehon ja mielen tasaamista. Sillä tavoitellaan autonomisen hermoston ali- ja ylivireystilan hallintaa sekä sietokyvyn laajentumista. Itselle soveltuvien mielen ja kehon rauhoittamisen keinojen löytyminen tukee omia voimavaroja ja auttaa huomioimaan stressitekijöitä.

Olemme yksilöitä; kun toinen nauttii käsillä tekemisestä tai saunomisesta, voi toinen rentoutua raskaan liikunnan tai lempi TV-sarjan äärellä. Mieleisen tekemisen ja harrastusten lisäksi erilaiset harjoitteet lievittävät stressiä ja lisäävät turvallisuuden tunnetta. Jotta harjoitteiden tekeminen automatisoituu osaksi arkea, on niitä hyvä toistaa itselle sopivana ajankohtana säännöllisesti. Seuraavassa kuvatut harjoitukset on tarkoitettu asiantuntijoille ja asiakastyöhön. Harjoitteiden avulla on mahdollista maadoittaa työpäivän aikana hetkeen sekä vähentää stressiä ja huolta.

Kaksi kassia ja salkku -harjoitus on tarkoitettu asiantuntijan oman hyvinvoinnin tueksi. Mielikuvaharjoituksen tavoitteena on parantaa myötätuntoista ajattelua itsen ja asiakkaan arjen haastavaan tilanteeseen. Harjoitus on mukaelma Kuvajaisen, M. (2023, 233–234) eläytymisharjoituksesta *Kaksi reppua ja salkku*, teoksessa Traumainformoitu työote.

Juurruttamisharjoitus on omien kehotuntemusten vahvistamista varten. Harjoituksessa keskitytään painovoiman tuntemuksiin kehossa, jolla mahdollistetaan maadoittuminen eli ankkuroituminen tähän hetkeen. Harjoitusta voi hyödyntää työntekijän oman hyvinvoinnin tukemiseksi ja asiakastyössä. Harjoituksen lopussa on linkki harjoituksen äänitteeseen.

Vinkki! Tauota työpäivääsi tällä lyhyellä harjoituksella.

Minun tukiverkkoni harjoituksen avulla voidaan keventää arjen stressiä ja tunnetaakkaa. Harjoitus on tarkoitettu asiakastyöhön mutta on käytettävissä myös työntekijän omien stressi- ja tunnetaakkojen vähentämiseksi. Harjoitus on mukaelma Seppäsen, M. (2021, 302) harjoituksesta *Minun tukiverkkoni*, teoksessa Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveysalalle.

Hengitysharjoitus rauhoittaa oloa. Rentoutuneena ahdistus ja huolet vähenevät. Kuvitettu harjoitus on suunnattu asiakastyöhön, jossa tarvitaan tukea kommunikoinnissa ja ymmärtämisessä. Harjoitus on mukaelma Selkosanomien hengitysharjoituksesta, ja alkuperäiseen harjoitukseen pääset tutustumaan tästä.

Harjoitukset on mahdollista tulostaa.

Muistathan, että on tärkeää testata harjoituksia itse ennen kuin käytät niitä asiakastyössä. Otathan huomioon myös asiakkaan yksilölliset tarpeet ja mielenkiinnon kohteet.

KAKSI KASSIA JA SALKKU

Ota rento asento ja sulje silmäsi. Palauta mieleesi asiakas, jonka käyttäytymisen koet usein vaikeaksi. Sinulla voi olla tieto asiakkaan haitallisista kokemuksista tai elämäntilanteesta, joka tuottaa asiakkaalle ylimääräistä stressiä. Tarkastele ensin asiakkaan kassin konkreettista sisältöä: Onko sovitut tarvikkeet yksilöohjausta varten mukana? Löytyykö kassista vihko ja kirjoittamiseen tarvittavia välineitä? Onko värikynät mukana? Entä kalenteri, johon voi merkata seuraavan tapaamisen ajankohdan? Huomioi sitten toinen, näkymätön, kassi. Hänellä on se aina mukanaan, vaikka ensimmäinen kassi olisi unohtunut kotiin. Kuinka täynnä tuo toinen kassi on suojaavia tekijöitä ja resursseja? Kuinka paljon se sisältää traumaattista stressiä? Millainen aamu asiakkaalla on mahdollisesti ollut? Onko hän syönyt aamupalan? Oliko kotona turvallinen ilmapiiri? Entä toimipaikassanne, johon hän saapui? Kuuluuko asiakas johonkin vähemmistöön ja joutuu sen vuoksi pelkäämään torjuntaa? Käännä sitten huomio itseesi. Mitä konkreettisia työtarvikkeita sinulla on salkussasi? Entä mitä sinun näkymätön salkkusi sisältää? Onko siellä sinulle voimavaroja tähän päivään? Vai onko se ehkä juuri tänään raskas? Miten sinä todella voit? Mitä sellaisia ajatuksia, tunteita ja kehotuntemuksia salkussasi on, jotka ehkä aktivoituvat huomaamattasi? Kun asiakas ei näytä keskittyvän asiaan, mitä sinä tunnet? Mitä tarvitset? Entä kun yhdistät asiakkaan kassit ja oman salkkusi, mitä tunnet? Saatteko tarvittavaa tukea tilanteessa?

JUURRUTTAMISHARJOITUS

Valitse rauhallinen paikka ja istu tuolille. Silmien sulkeminen ja muutama rauhallinen hengenveto auttavat keskittymään. Jos koet tarpeelliseksi, suora ryhti, jalkojen tömistely, hieronta tai ihon sively voi auttaa herättämään tuntemuksia ja voimistaa juurtumisen kokemusta. Kiinnitä huomiota painosi asettumiseen istumaluittesi päälle lantion ja pakaroiden seudulle. Tunne kuinka painovoima vetää sinua tuoliin kiinni. Keskity painon tunteeseen. Tunne tuoli allasi ja iho tuolia vasten. Miltä tämä tuntuu? Nouse nyt seisomaan, ja tunnustele vetovoiman tunnetta jaloissasi ja maan tunnetta jalkapohjiesi alla. Vaihda painoa jalalta toiselle. Tunnustele samalla painovoiman vaikutusta jalkojesi eri osiin. Jaa paino lopuksi kummallekin jalalle tasaisesti. Palaa nyt istumaan, ja ota pari syvää hengenvetoa. Harjoitus on päättynyt.

Kuuntele harjoitus tästä.



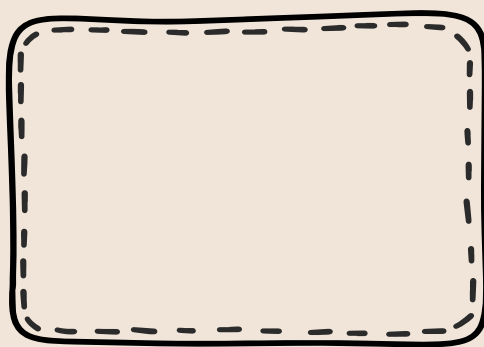
MINUN TUKIVERKKONI

Piirrä miellekartta omasta tukiverkostostasi. Kirjoita nimesi alla olevaan laatikkoon. Lähde nyt miettimään ihmisiä, jotka kuuluvat tukiverkostoosi. Kirjoita heidän nimensä itsesi ympärille. Voit käyttää ajattelun tukena muun muassa seuraavia kysymyksiä:

Ketkä ihmiset toimivat tukenasi arjessasi?

Ketkä heistä toimivat tukena milläkin elämänalueella?

Keille heistä itse voit antaa tukeasi?



HENGITYSHARJOITUS



1. Laita suu kiinni ja hengitä nenän kautta sisään ja ulos kymmenen sekuntia.



2. Hengitä ulos ja pidä nenästä kiinni. Pidätä hengitystä 3 sekuntia. Hengitä rauhallisesti sisään.



Toista kohtia 1. ja 2. vuorotellen 5 minuutin ajan.

04 | LOPUKSI

LOPPUSANAT



Traumatietoisessa sosiaalityössä keskeistä on asiantuntijan oma hyvinvointi sekä turvallinen, toipumista edistävä ja voimavaroja vahvistava toimintaympäristö. Turvallisuuden tunteen kokemusta vahvistetaan ajanannolla, aidolla läsnä ololla ja ymmärryksellä asiakkaan elämäntilannetta kohtaan. Luottamusta ja turvaa lisää myös se, että asiakkaan läheiset kohdataan samoja periaatteita noudattaen.

Turvallisessa, traumainformoidussa työyhteisössä on panostettu työhyvinvointiin ja -ilmapiiriin. Hyvinvoivat työntekijät ovat itseohjautuvia eli heillä on rohkeutta kokeilla ja toteuttaa osallisuutta tukevia työskentely- ja toimintamalleja. Lisäksi organisaation toiminta on ihmislähtöistä, joka suojaa uudelleen traumatisoitumiselta ja vähentää jo olemassa olevien traumakokemusten vaikutuksia.

Traumainformoitu työote ei ole traumojen hoitoa ja käsittelyä, vaan trauman moninaisten oireiden aiheuttamien reaktioiden vakauttamista. Korjaavat vuorovaikutussuhteet voivat kuitenkin edistää traumojen käsittelyä ja toipumista. Syvemmissä traumakokemuksissa ihminen voi tarvita terveydenhuollon palveluita, kuten kognitiivista käyttäytymisterapiaa tai psykoterapiaa. Traumainformoidun työotteen leviäminen arkipäivän toimintaympäristöihin mahdollistaa traumakokemusten toipumisedellytyksiä vähentäen varsinaisten, kliinisten traumainterventioiden tarvetta.

“Turvassa olevat yksilöt muodostavat hyvinvoivia yhteisöjä, joista rakentuu vakaa ja turvallinen yhteiskunta.”

Lainaten Linner Matikka, J. (2023, 58), teoksessa
Traumainformoitu työote

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.
- Burke Harris, N. 2023. Syvälle ulottuvat juuret: turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen. Helsinki: Basam Books.
- Hakulinen, T. & Westerlund-Cook, S. 2020. Lapsuusajan haitallisista kokemuksista kohti toiveikasta tulevaisuutta. Väki-vallaton 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.
- Hipp, T. & Surakka R. 2023. Traumaosaamista sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Teoksessa Hipp, T. & Linner Matikka, J. (toim.). Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–180.
- Karkkunen, A. 2020. Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 200–242.
- Korhonen, L. 2021. Traumaattiset kokemukset ja traumaperäiset häiriöt. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00031/traumaattiset-kokemukset-ja-traumaperaiset-hairiot>. 13.8.2024.
- Kuvajainen, M. 2023. Traumainformoidun työotteen oppiminen ja opettaminen ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Hipp, T. & Linner Matikka, J. (toim.). Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 222–239.
- Linner Matikka, J. 2020. Rakenteet pahoinvoinnin tuottajina ja haastajina. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 64–73.
- Linner Matikka, J. 2023. Lähisuhdeväkivalta hyvinvoinnin murtajana. Teoksessa Hipp, T. & Linner Matikka, J. (toim.). Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 58.

- Mielen terveystalo. 2024. Mikä on traumaattinen kriisi. <https://www.mielen terveystalo.fi/fi/trauma-kriisi/mika-traumaattinen-kriisi>. 13.8.2024.
- Mielen terveystalo.fi. 2025. Juurruttamisharjoitus. <https://www.mielen terveystalo.fi/sites/default/files/2022-01/Juurruttamisharjoitus.mp3>. 15.1.2025.
- 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.
- Pelkonen, A. & Sarvela, K. 2020. Traumainformoitu hoito – läsnäoloa, myötätuntoa ja tunnetaitoja auttajille. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 261–303.
- Rothschild, B. & Rand, M.L. 2010. Apua auttajalle. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Sarvela, K. 2020. Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 13–31.
- Sarvela, K. 2023. Traumainformoitu lähestymistapa – siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumiskulttuuriin. Teoksessa Hipp, T. & Linner Matikka, J. (toim.). Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Sarvela, K. & Pelkonen, A. 2020. ACE ja polyvagaaliteoria. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.). Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, 97–123.
- Selkosanommat. 2022. Hengitysharjoitus. <https://selkosanommat.fi/arki/13582/>. 1.12.2024.
- Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveysalalle. Keuruu: PS-kustannus.
- 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.
- Vernerinet. 2024. Harjoittele rentoutumista. <https://vernerinet.net/selko/terveys-ja-liikunta/harjoittele-rentoutumista/>. 1.12.2024.
- 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.