

# DIAK

**Eeva Alonen**  
**Kirsi-Karoliina Kokko**  
Sosionomi (AMK)  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Opinnäytetyö, 2026



**Ylisukupolvinen trauma: vanhemman  
tukeminen lastensuojelutyön  
kontekstissa**

## TIIVISTELMÄ

Eeva Alonen ja Kirsi-Karoliina Kokko

Ylisukupolvinen trauma: vanhemman tukeminen lastensuojelutyön kontekstissa

56 sivua, 1 liite

Kevät 2026

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Tämä opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus ylisukupolvisen trauman vaikutuksista vanhemmuuteen sekä vanhemman tukemisesta lastensuojelutyön kontekstissa. Työn tavoitteena oli tarkastella, miten vanhemman lapsuudenaikaiset traumat ilmenevät heidän omassa vanhemmuudessaan ja minkälaisien mekanismien kautta ylisukupolvinen trauma voi siirtyä sukupolvelta toiselle. Pohdimme lisäksi, miten lastensuojelutyössä työntekijät voisivat entistä paremmin tukea traumataustaista vanhempaa vanhemmuudessa ja avun vastaanottamisessa ylisukupolvisen traumatisoitumisen kierteen katkaisemiseksi.

Traumatietoinen työote lastensuojelutyössä on kokonaisvaltainen lähestymistapa, jossa pyritään ottamaan huomioon niin asiakkaan kuin työntekijänkin tarpeet ja hyvinvointi. Lastensuojelutyössä tarvitaan vahvaa traumaymmärrystä, joka mahdollistaa luottamukselliseen vuorovaikutukseen perustuvan työskentelyn vanhemman kanssa sekä tämän mahdollistavaa jatkuvaa koulutusta ja työnohjausta.

Tutkimuskysymyksemme ovat miten ylisukupolvinen trauma vaikuttaa vanhemmuuteen ja millä keinoin työntekijät voivat tukea traumataustaista vanhempaa avun vastaanottamisessa. Kirjallisuuskatsauksen aineisto on kerätty viiden tietokannan avulla. Tutkimukseen valikoitui 14 suomen- ja englanninkielistä aineistoa, jotka on julkaistu vuosien 2019–2025 välillä. Tutkimuksen tuloksia tarkasteltiin sisältöanalyysin avulla.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että ylisukupolvinen trauma voi näyttäytyä vanhemman vuorovaikutuksellisin haasteina, kiintymyssuhdeongelmina ja tunteidensäätelyongelmina. Traumainformoitu ja myötätuntoinen työote, turvallisen vuorovaikutussuhteen mahdollistaminen ja itsesäätelytaidot ovat keskeisiä tekijöitä traumataustaisen vanhemman auttamisessa ja ylisukupolvisen traumatisoitumisen katkaisemisessa.

Asiasanat: trauma, ylisukupolvisuus, traumatietoisuus, vanhemmuus, lastensuojelu

## ABSTRACT

Eeva Alonen and Kirsi-Karoliina Kokko  
Intergenerational Trauma: Supporting a Parent Within the Context of Child Protection Services  
56 pages, 1 appendice  
Spring 2026  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor of Social Sciences

This thesis presents a descriptive literature review on the effects of intergenerational trauma on parenting and on supporting parents within the child protection services. The aim of the study was to examine how the childhood trauma of the parents manifests in their own parenting, how intergenerational trauma is transmitted across generations, and how child protection professionals can support trauma-affected parents in receiving support in order to break the cycle of intergenerational traumatization.

A trauma-informed approach in child protection services is a holistic framework that seeks to consider both the client's and the professional's needs and well-being. Strong trauma awareness is required in child protection work to enable trust-based collaboration with parents, supported by continuous training and professional supervision.

The research questions guiding this study were: How does intergenerational trauma affect parenting, and by what means can professionals support trauma-affected parents in accepting help? The data for the literature review were collected from five databases. A total of 15 Finnish- and English-language sources published between 2019 and 2025 were selected for the study. The findings were analysed using content analysis.

The results indicate that intergenerational trauma may manifest in parenting as interactional challenges, attachment-related difficulties, and problems in emotional regulation. A trauma-informed and compassionate approach, the facilitation of safe and trusting interaction, and the strengthening of self-regulation skills were identified as key factors in supporting trauma-affected parents and interrupting the cycle of intergenerational traumatization.

Keywords: trauma, intergenerational trauma, trauma-informed, parenting, child protection



## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 YLISUKUPOLVINEN TRAUMA JA VANHEMMUUS .....	5
2.1 Trauman määritelmää .....	5
2.2 Ylisukupolvinen trauma .....	7
2.3 ACE-kokemusten ja trauman vaikutus vanhemmuuteen .....	9
3 TRAUMATAUSTAISEN VANHEMMAN TUKEMINEN .....	14
3.1 Traumatietoinen ja vakauttava työote .....	14
3.2 Kehollisuus ja mentalisaatio vakauttavassa työssä.....	17
3.3 Resilienssin vahvistaminen ja toivon näkökulma .....	21
4 TYÖNTEKIJÄN HYVINVOINNIN MERKITYS AUTTAMISPROSESSISSA	23
4.1 Myötätuntouupumus ja sijaistraumatisoituminen.....	23
4.2 Keinoja työntekijän hyvinvoinnin parantamiseen.....	25
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	26
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	27
6.1 Kirjallisuuskatsaus .....	27
6.2 Aineiston valintaprosessi ja analyysi .....	28
7 TULOKSET .....	32
7.1 Ylisukupolvisen trauman vaikutukset vanhemmuuteen .....	32
7.2 Ylisukupolvisen trauman välittymisen mekanismien ymmärtäminen ....	33
7.3 Traumatietoinen työote kokonaisvaltaisena lähestymistapana.....	34
7.4 Kehollisuus ja mentalisaatio vanhemman toimijuuden tukena .....	35
7.5 Työntekijän ja työyhteisön hyvinvoinnin merkitys auttamistyössä .....	35
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	36
9 POHDINTA .....	37
LÄHTEET .....	42
LIITE 1. Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet aineistot .....	47



# 1 JOHDANTO

Ylisukupolvinen trauma on ilmiö, jossa käsittelemättömät ja usein tiedostamattomat traumaattiset kokemukset siirtyvät sukupolvelta toiselle vaikuttaen yksilön psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, vuorovaikutussuhteisiin ja vanhemmuuteen (Hipp, 2023, s.25). Traumataustaisten vanhempien kanssa työskennellessä tämä voi näyttäytyä haasteina luottamuksen rakentamisessa, avun vastaanottamisessa sekä yhteistyössä viranomaisten kanssa (Ylikomi, 2015, s. 44-46). Suomessa lastensuojelutyötä ohjaa Lastensuojelulaki (L417/2007), jonka keskeisenä tavoitteena on turvata lapsen etu ja tukea vanhempia heidän kasvatustehtävässään. Käytännön työssä kohdataan kuitenkin tilanteita, joissa vanhemman omat traumaattiset kokemukset vaikuttavat kykyyn sitoutua palveluihin ja ottaa vastaan tarjottua tukea (Ruismäki, 2024, s. 188).

Opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on tarkastella, millaisin keinoin ylisukupolvista traumaa kantavaa vanhempaa voidaan tukea avun vastaanottamisessa lastensuojelutyön kontekstissa. Työssä kootaan ja analysoidaan ajankohtaista tutkimustietoa ja ammatillista kirjallisuutta ylisukupolvisen trauman ilmenemisestä ja välittymisen mekanismeista sekä siitä, miten traumainformoitu työote, vuorovaikutuksen laatu sekä työntekijän sensitiivisyys ja reflektiivisyys voivat edistää vanhemman osallisuuden kokemusta ja luottamuksen rakentumista. Tavoitteena on tuottaa jäsenneltyä tietoa, joka tukee lastensuojelun ammattilaisten ymmärrystä ylisukupolvisen trauman vaikutuksista ja tarjoaa konkreettisia näkökulmia vanhemman kohtaamiseen ja tukemiseen avun vastaanottamisen prosessissa. Opinnäytetyön yhteistyökumppani on Helsingin Ensikoti ry.

## 2 YLISUKUPOLVINEN TRAUMA JA VANHEMMUUS

### 2.1 Trauman määritelmää

Trauma on käsitteenä laaja ja moniulotteinen, eikä sille ole tutkimuskentällä yhtä yksiselitteistä ja vakiintunutta määritelmää. Traumaa on määritelty perinteisesti sietämättömän tai vaikean tilanteen aiheuttamana vauriona, joka on tallentunut mieleen, aivoihin ja kehoon ja josta selviytymiseen ei tapahtumahetkellä ole ollut käytettävissä riittäviä selviytymiskeinoja. (Van der Kolk, 2017.) Traumaa on kuvattu myös loppuunsaattamattomana reaktiona uhkaavaan tai sietämättömään tilanteeseen, joka ei ole integroitunut yksilön omaan elämäntarinaansa. Traumaattinen tapahtuma on lisäksi usein ennustamaton, kontrolloimaton tai epäoikeudenmukainen ja siihen liittyy usein hallitsemattomuuden, kauhun ja avuttomuuden tunteita. (Levine, 2008.) American Psychological Association eli APA (2025) määrittelee trauman minä tahansa järkyttävänä kokemuksena, josta aiheutuu pelkoa, avuttomuuden tunnetta, dissosiaatiota, eli kyvyttömyyttä yhdistää ajatukset, tunteet ja muistot mielekkääksi kokonaisuudeksi (Lauerma, 2011), sekavuutta tai muita vaikeita tunteita, jotka vaikuttavat pitkällä aikavälillä kielteisesti ihmisen käytökseen, asenteisiin ja toimintaan (Leijon & Shemyak, 2025).

Trauma on hyvin yksilöllinen kokemus. Mikään tapahtuma ei itsessään ole traumaattinen, vaan traumaattiset tapahtumat vaikuttavat eri tavoin eri yksilöihin. (Hipp, 2023, s.15-16.) Kaikki ihmiset eivät välttämättä traumatisoidu koskaan, vaikka altistuisivat äärimmäisen stressaaville kokemuksille (Ahlström, 2015, s.185). Traumaattiselle tapahtumalle altistuminen voi aiheuttaa ihmisessä pelkoa, aggressiivisuutta ja dissosiativisia oireita, kuten ajan ja paikan tajun katoamista. Joillakin trauma näyttäytyy vaikeutena kokea mielihyvää tai nauttia itselleen merkityksellisistä asioista. Traumaattisten kokemusten ilmeneminen on yksilöllistä niin muodoltaan, voimakkuudeltaan kuin kestoltaankin. (Kolehmainen, 2021.) Traumatisoitumisesta puhutaan silloin, kun traumaattinen kokemus ei ole

jäänyt menneisyyteen, vaan vaikuttaa eri tavoin ihmisen nykyhetkeen ja arkeen (Hipp, 2023, s.16).

Toisen ihmisen aiheuttama trauma, kuten esimerkiksi väkivalta tai kaltoinkohtelu, on tutkitusti vahingoittavampaa, kuin muun tyyppiset traumat. Erityisen vahingoittavina pidetään sukulaisen tai muun läheisen ihmisen aiheuttamia traumaattisia kokemuksia, joihin usein liittyy tahallisuus tai välinpitämättömyys, mikä osaltaan vahvistaa traumatisoituneen petetyksi tulemisen tunnetta. Tällaisia ylivoimaisia kokemuksia ovat perhe- ja lähisuhdeväkivalta ja lapsen kaltoinkohtelu, laiminlyönti ja hyväksikäyttö. (Kolehmainen, 2021.)

Kiintymystraumalla tai kehityksellisellä traumalla viitataan pitkäkestoiseen ja toistuvaan altistumiseen traumaattiselle tapahtumalle tai turvattomuudelle kehityksellisesti merkittävänä ajankohtana, eli yleensä varhaislapsuudessa tai nuoruudessa. Kehityksellinen trauma vaikuttaa normaalin, turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseen lapsen ja hänen hoivaajansa välille sekä aiheuttaa monenlaisia aivojen, kehon, tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehityshäiriöitä sekä mielenterveyden ongelmia. Kehityksellisellä traumalla on moninaisia vaikutuksia paitsi lapsen kehitykseen, myös tämän minäkuvaan ja käsitykseen häntä ympäröivästä maailmasta. (Leijon & Shemyak, 2025.) Lapsuudessa kohdattujen pitkittyneiden ja toistuvien traumaattisten tapahtumien seurauksena lapsella saattaa esiintyä vaikeuksia tunteiden säätelyssä ja pitkäkestoisten ihmissuhteiden ylläpidossa. Varhaislapsuuden trauma aiheuttaa usein myös epäluottamusta hoivaa tai auktoriteettia edustavia ihmisiä kohtaan. Kehityksellisen traumatologian tutkimusten mukaan kokemukset traumatisoivan hoivaajan kanssa vaikuttavat haitallisesti paitsi lapsen käsitykseen omasta itsestä, myös turvallisen kiintymyksen muodostumiseen ja oikean aivopuoliskon kehitykseen. (Kolehmainen, 2021.)

Kehitykselliset traumat ovat aina suoraan tai välillisesti lapsen kiintymyshahmon aiheuttamia ja ne syntyvät joko seurauksena hoivaajan omasta toiminnasta tai siitä, että tämä epäonnistuu suojelemaan lasta muiden teoilta. Kehityksellinen trauma syntyy silloin, kun täysin hoivaajastaan riippuvainen lapsi tarvitsee turvaa, mutta ei sitä syystä tai toisesta saa. Vaikkei syy olisi hoivaajassa, lapsen

hermosto kokee turvattomuuden tunnetta hoivasuhteen kautta ja lapsen muistiin painuu, kuinka hoivaaja on vastannut, kun hän on viestinyt tarpeistaan. (Ahlström, 2015, s.185-189.) Bowlbyn (1979) kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsen ja hoivaajan välisen vuorovaikutussuhteen laatu ja johdonmukaisuus johtavat joko turvalliseen tai turvattomaan kiintymystyyliin, joka sitten toistuu yksilön myöhemmissä ihmissuhteissa, mukaan lukien oman lapsen kanssa. Kiintymyssuhdevaurioilla pyritäänkin usein ymmärtämään ja selittämään trauman ja kaltoinkohtelun siirtymismekanismeja sukupolvelta toiselle. (Bowe ym., 2025.)

## 2.2 Ylisukupolvinen trauma

Ylisukupolvisella traumalla viitataan trauman ilmenemiseen traumasta selvinneiden jälkeläisillä, ilman omaa suoraa traumakokemusta. Ylisukupolvisen trauman oireita voivat olla esimerkiksi ylivireisyys, mielenterveysongelmat sekä ihmissuhdeongelmat. (Bowe ym., 2025.) Ylisukupolvinen trauma liittyy kehityksellisen trauman tavoin kiintymys- ja perhesuhteisiin (Leijon & Shemyak, 2025). Yli sukupolvien vaikuttavilla traumoilla tarkoitetaan isovanhempien ja vanhempien yli sietokyvyn menneiden kokemusten siirtymistä seuraavalle sukupolvelle. Traumaattiset kokemukset näyttäytyvät vanhemmuudessa kyvyttömyytenä pitää lapsia turvassa tai toistamalla itseen kohdistunutta kaltoinkohtelua omiin lapsiinsa. (Ruismäki, 2024, s.184.) Ylisukupolvinen trauma syntyy Ahlströmin (2015) mukaan silloin, kun hoivaaja ei syystä tai toisesta käsittele tai integroi omaa traumaansa osaksi elämäntarinaansa. Tämä johtaa trauman haitallisten psykologisten vaikutusten välittymiseen seuraavalle sukupolvelle. (Leijon & Shemyak, 2025.) Tällä tavalla perheeseen muodostuu juurtunut toimintamalli, joka määrittää paitsi sen jäsenten välistä vuorovaikutusta, myös heidän vuorovaikutustaan muun lähiympäristön ja laajemman yhteisön keskuudessa (Nies, 2019).

Traumatisoituneilla vanhemmilla on tutkitusti (Montgomery ym., 2019) mukaan huomattavasti kohonnut riski käyttäytyä väkivaltaisesti omien lastensa kanssa. Traumataustaisten vanhempien lapsilla havaitaan lisäksi enemmän

mielenterveyden ongelmia. Ylisukupolvinen trauma on alun perin liitetty historiallisiin ja kulttuurisiin tapahtumiin ja käsite pitää sisällään varsin erityyppisiä traumoja sodista ja kansanmurhista yksilötasolla koettuihin kehityksellisiin traumoihin. (Leijon & Shemyak, 2025.)

Vanhemman omat kokemukset voivat siirtyä sekä itse vanhemmuuden toimintamallien, että vuorovaikutuksen kautta seuraavalle sukupolvelle. Vanhemmuus itsessään voi toimia traumatriggerinä ja aktivoida yksilössä tämän omia, lapsuuden aikaisia kaltoinkohtelusta syntyneitä haittavaikutuksia. Käsittelemätön trauma heikentää vanhemman kykyä säädellä omia tunteitaan ja auttaa lastaan säätelemään omiaan. (Wang ym., 2023.) Merkittäviksi ylisukupolvisen trauman välittymisen mekanismeiksi onkin tunnistettu tunnesäätelyn vaikeudet, mentalisaatiovaikeudet ja vuorovaikutukselliset haasteet. Näiden välittymisprosessien ymmärtämisellä on suuri merkitys traumatyöskentelyssä ja traumataustaisen ihmisen tukemisessa ja ohjaamisessa avun piiriin sekä ylisukupolvisen traumatisoitumisen ketjun katkaisemisessa. (Jensen ym., 2021.)

Mentalisaatiolla tarkoitetaan sitä, että ihminen aktiivisesti pitää mielessä ja ajattelee sekä omia, että toisen ihmisen ajatuksia, käytöstä ja tunteita ja pohtii sitä, miten ne liittyvät toisiinsa. Mentalisaation avulla vanhempi pystyy paremmin tunnistamaan ja erottamaan omat ja lapsen tunteet toisistaan. Mentalisaatiossa vanhempi yrittää ymmärtää omien tunteiden ja tekojensa taustalla vaikuttavia mielensisäisiä asioita. (Ruismäki, 2024, s.183-184.) Vaikka menneisyyden traumaattisia tapahtumia ei voida koskaan perua tai pyyhkiä pois, niiden vaikutusta voidaan lieventää. Vanhemman lapsuudenaikaisten haitallisten kokemusten kanssa työskentely voi olla askel kohti ylisukupolvisen trauman kierteen katkaisua. (Brotnow Decker ym., 2023.)

### 2.3 ACE-kokemusten ja trauman vaikutus vanhemmuuteen

Lapsuusajan haitallisilla kokemuksilla, eli ACE-tekijöillä (Adverse Childhood Experiences) tarkoitetaan lapsen alle 18-vuotiaana kokemaa fyysistä tai emotionaalista laiminlyöntiä, kaltoinkohtelua, seksuaalista hyväksikäyttöä tai altistumista merkittävälle lähiympäristön haasteille (Kataja ym., 2025, s.22-23). Alkuperäinen ACE-tutkimus (Felitti ym., 1998) jakoi lapsuusajan haitalliset kokemukset kahteen pääkategoriaan, lapsuusajan kaltoinkohteluun tai laiminlyöntiin ja perheen toimintahäiriöihin. Lapsuusajan kaltoinkohtelu pitää sisällään emotionaalisen, fyysisen ja seksuaalisen kaltoinkohtelun kokemukset sekä emotionaalisen ja fyysisen laiminlyönnin kokemukset. Perheen toimintahäiriöihin lukeutuu vanhemman mielenterveys- tai päihdeongelma ja itsetuhoisuus, vanhemman väkivalta sekä ero vanhemmasta joko vankeustuomion, vanhempien eron tai hylkäämisen vuoksi. Tutkimuksen keskeinen löydös oli, että ACE-tapahtumien määrällä oli suora yhteys aikuisiän hyvinvointiin ja terveysongelmiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen sekä mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen, ahdistukseen, päihderiippuvuuteen ja ennenaikaiseen kuolemaan. (Wang ym., 2023.)

ACE-tutkimus muutti merkittävästi ymmärrystä lapsuusajan haitallisten kokemusten vaikutuksesta ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin aikuisiällä. Tutkimus muodosti perustan traumainformoidulle työotteelle sellaisena kuin se tänä päivänä tunnetaan, osoittamalla, että lapsuusajan haitalliset kokemukset eivät ole ainoastaan psykologisia muistoja, vaan biologisesti kehoon ja mieleen piirtyviä tekijöitä, jotka eivät vaikuta pelkästään ihmisen loppuelämään, vaan myös seuraaviin sukupolviin. Tähän nähden lapsuusajan haitalliset kokemukset ovat kuitenkin jääneet ylisukupolvisen trauman välittymistä käsittelevissä tutkimuksissa verrattain vähälle huomiolle. (Wang ym., 2023.)

Lapsuusajan haitalliset kokemukset voivat näyttäytyä eri tavoin ilmenevänä turvattomuutena traumataustaisen vanhemman nykyhetkessä. Epävakaan tai

turvattoman lapsuuden kokeneen ihmisen oma vanhemmuus saattaa näyttäytyä epäjohdonmukaisena ja ennalta-arvaamattomana käytöksenä tai ihmissuhdeongelmina. Lapsuuden traumat voivat ilmetä arjen kaotisuutena ja yleisen turvattomuuden lisäksi nukkumiseen ja syömiseen liittyvinä haasteina, päihteiden käyttönä tai itsetuhoisuutena. (Henttonen, 2015, s.291.) Hauras tunteiden- ja stressinsäätelykyky on yksi keskeisimmistä lapsuusajan haitallisten kokemusten seurauksista (Ruismäki, 2024, s.185). Lisäksi lapsuusajan haitalliset kokemukset aiheuttavat monenlaista fyysistä ja psyykkistä oireilua, kuten luottamuksen puutetta ja häpeän tunnetta (Leijon & Shemyak, 2025).

Lapsuusajan hoivasuhteessa tapahtunut traumatisoituminen ilmenee aikuisiällä usein mielenterveysoireina, tunnesäätelyn haasteina tai jopa haitallisina yrityksinä käsitellä tunteita. Traumatisoituneiden vanhempien stressin ja tunteiden säätelyyn liittyvillä haasteilla, dissosiaatiolla, välttelevällä käytöksellä ja mentalisaatio-ongelmilla on tutkimusten mukaan yhteys vanhemman ja lapsen välisiin vuorovaikutusongelmiin, lapsen kohonneeseen riskiin tulla kaltoinkohdeksi sekä niin ikään seuraavan sukupolven psyykkisiin ongelmiin. (Ruismäki, 2024, s.184.)

Moni lapsuudessaan traumatisoitunut vanhempi haluaisi olla erilainen vanhempi lapselleen ja toimia eri tavalla, kuin heidän omat vanhempansa ovat heidän kanssaan toimineet, mutta kokevat vanhemmuuden ja oikein toimimisen vaikeana ja uuvuttavana, sillä he eivät ole koskaan saaneet omilta vanhemmiltaan mallia hyvästä vanhemmuudesta. Vanhemmuuden mallin puuttuminen voi aiheuttaa vanhemmalle häpeän, epävarmuuden ja riittämättömyyden kokemusta ja stressiä. Pyrkimyksellä toimia toisin kuin omat vanhempansa, voi olla joskus myös päinvastaisia vaikutuksia. Traumataustainen vanhempi saattaa tiedostamattaan ylisuojella lasta, jolloin lapselle muodostuu kuva maailmasta liioitellun vaarallisena paikkana, mikä taas voi aiheuttaa lapsessa väkivaltaista käytöstä. (Leijon & Shemyak, 2025.)

Vanhemmaksi tuleminen myötä traumataustaisen ihmisen saattaa olla vaikea asennoitua hankalalta tuntuvaan ja kipeitä tunteita herättävään vanhemmuuteensa. Vanhempi saattaa kokea, ettei ole tarjotun avun tai tuen

arvoinen eikä sen vuoksi hae apua tai pidä itsensä tai lapsensa puolta. Vääristynyt käsitys siitä, että kärsimys on pakollinen osa elämää voi vieraannuttaa ja etäännyttää hyvistä asioista ja reilusta kohtelusta. Tällaiselle vanhemmalle avun vastaanottaminen on vaikeaa ja vaivaannuttavaa. Kokemus siitä, että kehenkään ei voi luottaa, vahvistaa käsitystä siitä, että kaikesta, mukaan lukien vanhemmuudesta tulee selviytyä yksin. (Henttonen, 2024, s.291.)

Vanhemmuuden roolimallin puuttuminen, tai puutteellisten tai haitallisten vanhemmuuden roolimallien omaksuminen vaikuttaa siihen, että traumataustaiset vanhemmat saattavat kokea vanhemmuuden erityisen kuormittavana. Kuormittunut ja traumatisoitunut vanhempi ei kykene näkemään kuormittuneisuuden johtuvan vanhemmuuteen liittyvästä tehtävästä sekä kapeasta sietoikkunasta ja unen puutteesta. Sen sijaan ajatus siitä, että tukala olo johtuu yksinomaan vanhemmuudesta, saa aikaan sen, että lapsi tai positiiviset kokemukset eivät auta tasapainottamaan tai motivoimaan arjessa. (Ruismäki, 2024, s.188-189.)

Vanhemmuusidentiteetillä, eli vanhemman käsityksellä itsestään vanhempana, on vaikutus jokaisen vanhemman kokemukseen vanhemmuudesta, traumataustasta riippumatta. Saavutetussa, selkeässä ja pysyvässä vanhemmuusidentiteetissä vanhemmalla on riittävä varmuus ja kokemus itsestään pätevänä vanhempana. Selkeä vanhemmuusidentiteetti mahdollistaa asettumisen vanhemman rooliin ja rakkaudentunteen lasta kohtaan ja on yhteydessä yleisesti ottaen myönteisempään kokemukseen vanhemmuudesta ja toimii suojakilpenä vanhemmuuden stressiä ja uupumusta vastaan. Vanhemmuusidentiteetin muodostaminen voi olla haastavaa kaikille vanhemmille, mutta traumataustan valossa se ei ole lainkaan itsestään selvää, vaan vaatii paljon tukea ja työstämistä. (Leijon & Shemyak, 2025.)

Traumataustaisten vanhempien on usein paitsi vaikea luottaa toisiin ihmisiin, myös hyväksyä ajatus siitä, että muilta voi tarvittaessa pyytää ja saada apua. Avun pyytäminen saattaa tuntua vanhemmasta omituiselta tai epärealistiselta ajatukselta. Työskennellessä traumataustaisten vanhempien kanssa olisi tärkeää saada asiakas ymmärtämään, että apua pyytämällä pidetään itsestä huolta ja

itsestä huolenpidolla taas voidaan katkaista ylisukupolvinen kaltoinkohtelukierre. Avun pyytäminen ei ole helppoa, mutta sitä voi harjoitella esimerkiksi erilaisten traumaattisten kokemusten puheeksi ottamisen harjoitusten avulla. (Ruismäki, 2024 192-193.) Syitä siihen, miksi traumatisoituneen vanhemman voi olla vaikea hakea apua on lukuisia. Voi olla, että vanhempi ei tiedä keneltä, mistä tai miten pyytää apua, tai ei yksinkertaisesti löydä sanoja kuvatakseen kokemaansa. Voi myös olla, että aikaisemmin avun pyytämisestä on seurannut jotain ikävää tai siitä ei ole ollut hyötyä. Usein traumatisoituneen sisäinen turvattomuuden tunne on niin hallitseva, että avun pyytäminen on vielä vuosien jälkeenkin mahdotonta. Toivon ja turvallisuudentunteen vahvistaminen on olennaista kaikessa traumatyössä ja niin myös traumataustaisten vanhempien kohtaamisessa. (Hipp, 2023, s.22.)

Erityistä moraalista painetta vanhemmuudestaan kokevat äidit, joilla traumataustan lisäksi on rikos-, päihde- tai vankilataustaa. "Särkynyt äitiys" on alun perin naisten asunnottomuutta tutkineen Riitta Granfeltin (1998) kehittämä käsite, jota sosiaalityössä käytetään kuvaamaan äidin ja lapsen välisen suhteen katkeamista ja siihen liittyvää häpeää ja stigmaa, jotka osaltaan hankaloittavat avun ja tuen vastaanottamista. Lapsen huostaanotto tai sijoittaminen kodin ulkopuolelle on traumatisoiva kokemus kaikille vanhemmille, mutta erityisesti se on sitä naisille monenlaisten yhteiskunnallisten äitiyteen ja naiseuteen kohdistuvien odotusten ja stereotyyppien vuoksi, joissa naisen on perinteisesti oletettu huolehtivan paitsi itsestään, myös perheestään. (Lehtonen ym., 2020. s.37-38.) Epäonnistuminen normatiivisen äitiyden toteuttamisessa ja huoli huonoksi vanhemmaksi leimautumisesta paitsi heikentää ja vaurioittaa traumataustaisen äidin jo valmiiksi haurasta itsetuntoa ja minäkuvaa ja aiheuttaa valtavaa syyllisyyttä ja häpeää, myös lisää epäluottamusta ja pelkoa lastensuojelua ja viranomaisia kohtaan (Salovaara, 2023, s.378). Lapsen huostaanoton tai sijoituksen koetaan alleviivaavan epäonnistumista vanhempana tehden siitä kaiken lisäksi samalla julkista ja siten entistä häpeällisempää (Salovaara, 2023, s.383).

Häpeäntunne lisättyinä muihin traumatisoitumisesta juontuviin vaikeuksiin saattaa estää tai ainakin hankaloittaa avun tai hoidon piiriin hakeutumista tai

tarjotun avun vastaanottamista (Ruismäki, 2024, s.188). Traumatausta, syyllisyydentunne ja häpeä vaikuttavat vanhemman itsetuntoon lamaannuttavasti, minkä vuoksi arvostus omaa itseään kohtaan ja motivaatio muuttaa asioita voi olla vähäistä. Moni traumataustainen vanhempi kertoo kokeneensa kohtaamisissa lastensuojelun sosiaalityön kanssa ristiriitaisia tunteita sekä kohtaamattomuutta ja riittämättömyyden tunnetta. Vanhemman omat lapsuuden kokemukset lastensuojelusta muiden traumakokemusten rinnalla saattavat myös heikentää luottamusta viranomaisiin. (Salovaara, 2023, s.386-387.)

Ihminen oppii kokemaan häpeän tunnetta varhaislapsuudessa. Varhaisilla häpeän kokemuksilla on merkittävä vaikutus siihen, miten yksilö myöhemmin elämässä tulkitsee ja sietää häpeän kokemuksia. Jos hoivaaja on ymmärtänyt ja huomionnut lapsen tarpeet tämän ensimmäisten elinvuosien aikana, tämä on todennäköisesti oppinut myös kestämään ja säätämään häpeän tunnetta ja osaa tulkita tilanteita, joissa on joutunut kokemaan häpeää. Perheissä, joissa virheisiin on suhtauduttu vihamielisesti, tuomitsevasti tai nöyryyttävästi ja lapsi on kokenut häpeää ja hylkäämisen pelkoa, tuloksena voi olla masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, itsetuhoisuutta tai persoonallisuushäiriöitä. Turvallinen kiintymyssuhde ja hoivaajan reagoivuus mahdollistavat lapselle normaalisti kehittyvän omantunnon ja kyvyn tuntea kulloiseenkin tilanteeseen sopivaa ja suhteutettua syyllisyyttä. (Myllyviita, 2025, luku Traumatietoisuus voi auttaa ymmärtämään käytöstä.) Häpeävä ihminen voi ylitulkita herkästi toisen ilmaisua vuorovaikutuksessa siten, että toisen puhe tulkitaan omanarvontuntoa uhkaavaksi (Yletyinen, 2015, s.289). Traumatietoiseen työotteeseen kuuluu tärkeänä osana häpeän tunteen vaikutusten tiedostaminen traumataustaisen vanhemman kanssa työskennellessä, sillä häpeä on keskeinen trauman emotionaalinen seuraus, jolla voi vaikuttaa merkittävästi vanhemman hyvinvointiin ja palveluihin sitoutumiseen. (Dolezal & Gibson, 2022.)

### 3 TRAUMATAUSTAISEN VANHEMMAN TUKEMINEN

#### 3.1 Traumatietoinen ja vakauttava työote

Traumatietoisella tai traumainformoidulla työotteella tarkoitetaan kokonaisvaltaista lähestymistapaa asiakkaan mahdolliseen traumataustaan ja sen käsittelyyn. Traumainformoitua työtettä voidaan ajatella asiakastyön näkökulmana, jossa yhdistyy tietoisuus ja ymmärrys traumasta ja jossa huomioidaan monialaisesti traumakokemusten vaikutukset ihmisen elämänsäntään ja toimintakykyyn. (Kolehmainen, 2021.) Traumatietoisessa lähestymistavassa keskeistä ei ole niinkään diagnoosit, vaan pyrkimys ymmärtää yksilön käyttäytymistä sen hallinnan sijaan. Traumatietoinen työote perustuu holistiseen ihmiskäsitykseen ja sen keskiössä on kaikkeen vaikuttava turvallisuus ja turvallisuuden tunne. (Sarvela, 2023, s.33-35.) Traumatietoisesta lähestymistavan tavoitteena on turvallisen, kunnioittavan ja myötätuntoisen vuorovaikutussuhteen luominen asiakkaan kanssa ja tämän uudelleen traumatisoitumisen ehkäisy. Traumaosaamisella puolestaan tarkoitetaan trauman syntymisen ja sen vaikutusten ymmärtämistä sekä traumainformoitua toimintaa. (Laukkanen, 2025.)

Traumatietoisesta työotteesta on olennaista, että niin yksittäinen työntekijä, kuin koko ympäröivä yhteisökin sitoutuu traumainformoituun lähestymistapaan. Perustana työotteelle on turvan, myötätunnon ja resilienssin vahvistaminen kaikkien tasapainoisen olemisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi, oli asiakkaalla traumataustaa tai ei. Traumatietoisella toiminnalla voidaan ehkäistä uusien traumojen syntymistä, välttää vanhojen uudelleenaktivoitumista sekä edistää haitallisista kokemuksista selviämistä. Traumainformoidussa lähestymistavassa työntekijän on tärkeää kyetä itsereflektioon ja oman toimintansa ja ajattelunsa tarkasteluun haastavissa asiakaskohtaamisissa. (Sarvela, 2020, luku Traumainformoitu järjestelmä.) Työntekijän tulisi kehittää ajatusmalliaan *“mikä sinua vaivaa?”* -ajattelusta *“mitä sinulle on tapahtunut?”* -muotoon ja näin pyrkiä laajentamaan ymmärrystään tekijöihin, jotka vaikuttavat asiakkaan haastavan

käytöksen takana. Tilanteessa, jossa työntekijä ei kykene näkemään asiakasta ja tämän haasteita muuten kuin ongelmien, puutteiden tai negatiivisuuden kautta, saattaa hänen olla hyvä reflektoida omaa ajatteluaan asettamalla itselleen kysymyksen *“mitä minulle on tapahtunut, että tämä ihminen tai tilanne herättää minussa näin vaikeita tuntemuksia?”*. Traumatietoisessa työotteessa puhutaan ennemmin merkittävästä näkökulman muutoksesta asiakaskohtaamisessa, kuin yksittäisistä teoista. (Laukkanen, 2025.)

Traumatietoisessa lähestymistavassa kyse on pikemminkin toimintakulttuurisesta ja vuorovaikutuksellisesta orientaatiosta, kuin menetelmästä tai terapiatekniikasta. Traumatietoinen työntekijä pyrkii asiakaskohtaamisissa voimaannuttavaan sekä häpeää, syyllisyyttä ja stigmaa vähentävään vuorovaikutukseen. Traumatietoisuus on koko organisaation laajuinen suuntaus, jossa tunnistetaan ja myös toteutetaan käytännön tasolla traumainformoidun työotteen keskeisiä periaatteita. Traumatietoisessa organisaatiossa suhtaudutaan sensitiivisesti niin asiakkaiden, kuin työntekijöidenkin haavoittuvuuteen ja turvan tarpeeseen. (Karttunen, 2024, s.44.)

Traumatietoisessa lähestymistavassa pyritään vaikuttamaan koko siihen palvelujärjestelmään, jossa yksilö perheineen asioi ja muovaamaan sen käytänteitä niin, että järjestelmä kykenee huomioimaan ja tunnistamaan trauman moninaiset biologiset, sosiaaliset ja psykologiset ilmentymät. Traumatietoinen työote on voimavaralähtöinen viitekehys, joka perustuu traumaattisen stressin ja trauman kokeneiden tarpeiden ymmärtämiseen ja jossa korostuu niin työntekijän kuin asiakkaan fyysisen, psykologisen ja emotionaalisen turvallisuuden merkitys. Traumatietoisessa työotteessa pyritään pitämään mielessä asiakkaan mahdollinen traumatausta ja sen vaikutukset hänen toimintaansa sekä tarkastelemaan tämän tiedon valossa omaa ammatillista toimintaa. (Kolehmainen, 2021.)

Traumataustaisen vanhemman kanssa työskentely on ensisijaisesti vakauttavaa. Vakauttamisen tarkoitus on palauttaa asiakkaan turvassa olemisen kokemus trauman jälkeisiä fyysisiä ja psyykkisiä oireita lieventämällä. (Karkkunen, 2020, luku Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa.) Turvassa olemisen

kokemus on yksi niistä perustarpeista, joiden tulee täytyä ennen kuin toipuminen voi alkaa (Nies, 2019). Vireystilan tunnistaminen ja säätely ovat tässä keskeisessä asemassa. Vakauttamisvaiheessa vanhempaa tuetaan oman fyysisen ja psyykkisen oireilunsa tarkkailussa ja opetetaan tunnistamaan vireystilan vaihteluja ja annetaan keinoja niiden säätelyyn. (Karkkunen, 2020, luku Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa.) Voidakseen auttaa ja tukea traumataustaista vanhempaa, työntekijän on kyettävä tunnistamaan paitsi asiakkaan, myös omat vireystilan vaihtelunsa pystyäkseen olemaan vuorovaikutustilanteissa aidosti läsnä, avoin ja joustava (Rothschild, 2023, s.100-101).

Vakauttamisvaiheen työskentelyn tavoitteena on ylläpitää vanhemman turvallisuuden kokemusta sekä parantaa tämän psyykkisten ja fyysisten oireiden hallintaa ja toimintakykyä arjessa. Tämä antaa vanhemmalle valmiuden traumakokemusten työstämiselle myöhemmässä vaiheessa. (Lampinen, 2025, s.252-253.) Traumatietoisessa lähestymistavassa vanhemman tulisi voida tuntea luottamusta auttavaa tahoa tai työntekijää kohtaan ja kokea voivansa itse vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Toiminnan keskiössä on voimavaralähtöisyys: työntekijän olisi hyvä keskittyä enemmän vanhemman vahvuuksiin ja voimavaroihin, kuin asiakkuuteen johtaneisiin tekijöihin. Vanhemman toimijuuden tukeminen on tärkeää. Vanhemman osallistaminen paitsi vahvistaa tämän toimijuutta, myös voimaannuttaa häntä. (Nies, 2019.) Traumatietoisessa lähestymistavassa vakauttava työskentely voi olla mitä tahansa toimintaa, joka kiinnittää vanhemman nykyhetkeen ja vahvistaa tämän toiminnallisuutta ja arjesta selviytymistä. Arjessa selviämisen edellytyksenä on usein avoimuus ja rehellisyys asioista, jotka aiheuttavat huonoa oloa. Haasteellista vakauttamisessa on selvittää, mitkä ovat sisäisiä ja mitkä ulkoisia tekijöitä, jotka mahdollisesti ylläpitävät traumaoireita. (Korhonen, 2021.)

### 3.2 Kehollisuus ja mentalisaatio vakauttavassa työssä

Traumaattisilla kokemuksilla on syväallinen vaikutus ihmisen kehoon ja hermojärjestelmään. Kehollisuus lähestymistapana on tärkeä osa turvallista, vakauttavaa hoitoa. Kehon ja sen tarpeiden huomioiminen mahdollistaa turvallisuuden tunteen syntymisen sekä itsestään huolehtimisen. Trauman vaikutusten ollessa perustaltaan fysiologisia, kehollisuuden on oltava traumatyöskentelyssä keskiössä. Vakauttamisvaiheessa keskitytään ensisijaisesti autonomisen hermoston säätelykyvyn kehittämiseen. Vasta sen jälkeen voidaan ryhtyä työstämään tunteita ja uskomuksia. (Punkanen, 2015, s.172.)

Usein traumatisoituneella ihmisellä on kielteinen kokemus omasta kehostaan. Traumataustainen ihminen saattaa kohdella itseään fyysisesti kaltoin ja voi selviytymiskeinona katkaista yhteyden omaan kehoonsa olonsa helpottamiseksi. Hänellä voi lisäksi olla monenlaisia kehollisia haasteita, jotka voivat liittyä esimerkiksi itsesäätelyyn ja aisteihin. Vireystilojen vaihteluun liittyvät ongelmat ovat yleisiä traumaperäisessä oireilussa ja sen vuoksi kehollisiin oireisiin ja erityisesti vireystilojen vaihteluun on tärkeää kiinnittää huomiota vakauttavassa työssä. (Uotinen, 2015, s.136-137.)

Stephen W. Porgesin (2011) kehittämä polyvagaaliteoria kuvaa, miten autonominen hermosto ja erityisesti vagus-hermo säätelee ihmisen turvallisuuden kokemusta, tunteita ja sosiaalista vuorovaikutusta. Polyvagaaliteorialla on tärkeä rooli traumatyöskentelyssä, sillä sen avulla voidaan ymmärtää traumaoireita kehon automaattisina, ei-tahdonalaisina selviytymisreaktioina. Polyvagaaliteoriassa korostuu turvan, itsesäätelyn ja terapeutin vuorovaikutuksen merkitys. (Punkanen, 2015, s.165-167.)

Vireystila- tai sietoikkuna-ajattelulla traumatyöskentelyssä tarkoitetaan ymmärrystä siitä, että ihmisen hermostossa vireystila vaihtelee. Turvallinen työskentely voi tapahtua ainoastaan sietoikkunan sisällä tilassa, jossa tunteet ja

kehon reaktiot ovat siedettäviä ja käsiteltävissä. Traumaattisissa tilanteissa ihminen voi helposti ajautua sietoikkunan ulkopuolelle ja muuttua joko ylivireiseksi, jolloin voi kokea ahdistusta tai levottomuutta, tai vastaavasti alivireiseksi, mikä voi näyttäytyä lamaanumisena tai turtumuksena. Sietoikkunan ulkopuolella vaikeiden kokemusten käsittely hankaloituu entisestään. Vakauttavassa työskentelyssä sietoikkunaa pyritään palauttamaan tai laajentamaan esimerkiksi kehollisten menetelmien avulla. Erilaisia vakauttavia kehollisia menetelmiä ovat esimerkiksi maadoittuminen, hengitysharjoitukset, kehotuntemusten tietoinen havainnointi, liike- ja orientaatioharjoitukset sekä turvallisuuden kokemuksen vahvistaminen kehollisesti. (Punkanen, 2025, luku Traumatisoitumisesta vapautuminen ja toipuminen.)

Kehollisuuden ja tietoisien läsnäolon merkitys korostuu keskeisenä osana traumatietoista työtettä erityisesti menetelmissä, joilla pyritään vahvistamaan vanhemman voimavaroja ja toimijuutta. Kehollisuuteen ja tietoiseen läsnäoloon perustuvilla menetelmillä voidaan tukea traumataustaisen henkilön itsesäätely- ja tunteidenkäsittelytaitoja. Näiden menetelmien keskeisenä tavoitteena on ohjata vanhemman tarkkaavaisuutta nykyhetkeen sekä vahvistaa kehollista ja emotionaalista itsetietoisuutta. Näin voidaan ennaltaehkäistä haitallisia toimintamalleja ja edistää vakautumista, mikä puolestaan luo perustaa vanhemman reflektio- ja mentalisaatiokyvyn vahvistumiselle. Lisäksi vahvistunut itsesäätelykyky mahdollistaa myöhemmässä vaiheessa traumojen käsittelyn turvallisessa terapeutisessä kontekstissa. (Tempone-Wiltshire, 2024.)

Mentalisaatiolla eli mielellistämällä tarkoitetaan omien ja toisen ihmisen ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen aktiivista pohtimista. Mentalisaation avulla voidaan selkeyttää ja erottaa toisistaan omia ja toisen tunteita. Mentalisaatiossa on kyse itsensä ja muiden empaattisesta ymmärtämisestä sekä siitä, että pyrkii ymmärtämään, minkälaiset mielensisäiset asiat vaikuttavat omiin tunteisiin ja tekoihin. (Ruismäki ym., 2016, s.16-17.) Ihminen tarvitsee mielellistämiskykyä, eli kykyä ajatella ja ymmärtää mitä kokee, voidakseen muodostaa empaattisen käsityksen omasta itsestään ja muista ihmisistä (Ahlström, 2015, s.192).

Mentalisaatio liittyy moniin spontaanisti ilmeneviin käyttäytymisen osa-alueisiin. Käsitteenä mentalisaatiota tulisi tarkastella jatkuvana prosessina eikä persoonallisuuden piirteenä. Mentalisaatio kytkeytyy vahvasti empatiaan, ihmissuhteiden rakentamiseen sekä emotionaalisiin ja sosiaalisiin taitoihin. Mentalisaatiotaitojen puuttuminen voi näyttäytyä vaikeuksina sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja sopeutumiskyvyssä, ajattelun jäykkyytenä, kyvyttömyytenä siirtyä roolista toiseen, välinpitämättömyytenä sekä erilaisina ihmissuhdeongelmina. Mentalisaatio liittyy myös erilaisten oletusten ja mielikuvien muodostumiseen läheisissä ihmissuhteissa. Toimimattoman perhedynamiikan taustalla vaikuttavat usein perheenjäsenten heikot mentalisaatiotaidot. Mentalisaatiotaitojen vahvistamisen on todettu olevan suorassa yhteydessä perheessä vallitsevan aggressiivisuuden ja väkivaltaisen käytöksen vähenemiseen. (Arabadzhev & Paunova, 2024.)

Mentalisaatio vaikuttaa suojaavan lasta ylisukupolvisen trauman vaikutuksilta. Jos vanhempi kykenee mentalisoimaan omia lapsuuden traumaattisia kokemuksiaan, kykenee hän todennäköisemmin myös sensitiivisempään vuorovaikutukseen lapsensa kanssa. Mentalisaatiokyky suojaa traumaattisia tapahtumia menneisyydessään kokenutta vanhempaa tarjoamalla työkalun näiden vaikeiden asioiden työstämiseen ja auttaa näin vähentämään niiden haitallisia vaikutuksia. (Ruismäki, 2024, s.189.) Hyvät mentalisaatiotaidot auttavat tunnetilojen säätelyssä ja tuovat vakautta ja ennakoitavuutta ihmissuhteisiin. Mentalisaation avulla vanhempi voi vuorovaikutustilanteissa olla lapselle aidosti läsnä, pohtia tämän näkökulmaa ja kokemusta ja vastata lapsen tarpeisiin tilanteen edellyttämällä tavalla. Varsinkin lapsen kokiessa hätää, mentalisaatiokyky vähentää kuormittavasta kokemuksesta aiheutuvaa stressiä ja traumatisoivaa vaikutusta. (Lampinen, 2024, s.245.)

Vanhemman lapsuudenaikaisilla haitallisilla kokemuksilla on selkeä yhteys vanhemman reflektointi- ja mentalisaatiokykyyn (Brotnow Decker, 2023). Vanhemman psyykkisen kuormituksen kasvaessa, kyky mentalisaatioon heikkenee, jolloin hankala tilanne lapsen kanssa saattaa kärjistyessään tuntua vanhemmasta aiemman traumakokemuksen uudelleen elämiseltä ja tahtomattaan hän saattaa tuottaa traumatisoivaa vuorovaikutusta, kykenemättä

auttamaan lastaan. Lapsuuden kiintymyssuhteessa traumatisoituneelle vanhemmalle oman sekä lapsen mielentilan reflektointi ja lapsen mentalisaatiokyvyn tukeminen on vaikeaa. Tunteiden välttely linkittyy suoraan vanhemman heikkoon mentalisaatiokykyyn. Joskus vanhempi saattaa myös tiedostamattaan vältellä lapsen kokemuksen mentalisointia omien sietämättömien tunteiden aktivoitumisen ehkäisemiseksi. (Ruismäki, 2024, s.190.)

Mentalisaatiokyvyn romahtaessa stressaavassa tilanteessa, vanhemman kokema vaikea tunne voi vaikuttaa haitallisesti tämän minäkuvaan ja toimijuuteen. Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistamisella on merkittävä vaikutus vanhemman vuorovaikutustaitoihin, kykyyn pitää lapsen mieli mielessä ja sen myötä kykyyn auttaa itseään ja lastaan kuormittavissa tilanteissa. (Kalland, 2014, s.34-37.) Vanhemman mentalisaatiokykyä on mahdollista tukea ja vahvistaa. Hyvät mentalisaatiotaidot suojaavat lapsen kehitystä varsinkin niissä perheissä, joissa on useita mahdollisia riskitekijöitä. Mentalisaatiotaitoja kehittämällä voidaan vaikuttaa esimerkiksi siihen, että vanhemman vääristynyt tulkinta lapsen tunteesta tai reaktiosta tai ylipäättään kielteinen mielikuva lapsesta muuttuu. Traumataustaiset vanhemmat lapsineen tarvitsevat tukea vuorovaikutustaitoihin vanhempien omiin varhaisiin kaltoinkohtelukokemuksiin keskittyvän hoidon kautta. (Ruismäki, 2024, s.192-193.)

Vanhempien lapsuudenaikaisten kokemusten kanssa työskentely on todettu parantavan vanhemman mentalisaatiokykyä sekä edistävän vastoinkäymisten ja traumatisoivan käyttäytymisen kierteen katkaisemista vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa. Luottamuksellisen ja arvostavaan ja myötätuntoiseen kohtaamiseen perustuvan vuorovaikutussuhteen muodostaminen luo perustan tehokkaalle työskentelylle vanhemman kanssa. Työskentelyssä on merkittävää, että myös vanhempi itse ymmärtää omien lapsuudenaikaisten kokemustensa vaikutuksen omaan vanhemmuuteensa. Työntekijän kyky mentalisoida vanhempaa ja tarjota tälle itselleen ja kulloiseenkin tilanteeseen sopivaa empatiaa on tärkeässä asemassa luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luomisessa vanhemman kanssa. Työntekijä voi esimerkiksi osoittaa vanhemmalle olevansa aidosti ja hyväntahtoisesti kiinnostunut tästä yksilönä,

jolla on omat yksilölliset tarpeensa, validoida tämän kokemuksia elämän ja vanhemmuuden kuormittavuudesta sekä korostaa tälle tunteiden, ihmissuhteiden ja menneisyyden tapahtumien merkityksellisyyttä resilienssin muodostumisen kannalta. Työntekijällä on tärkeä rooli myös vanhemman tunteiden- ja itsesäätelyn tukijana. Vanhemman optimaalisen vireystilan säilyttämiseksi työntekijän on hyvä osata lukea merkkejä tämän olemuksesta ja omaksua työskentelyssä tilanteen mukaan joko aktivoivia tai maadoittavia toimintatapoja. (Brotnow Decker, 2023.)

### 3.3 Resilienssin vahvistaminen ja toivon näkökulma

Vanhemman toimijuutta voidaan tukea vahvistamalla resilienssiä ja toivon näkökulmaa. Resilienssillä tarkoitetaan kykyä selviytyä, sopeutua ja toipua vastoinkäymisistä, kuormituksesta tai traumaattisista kokemuksista. Resilienssi on muuttuva ja kehittyvä prosessi, johon vaikuttavat paitsi yksilölliset voimavarat, myös ympäristön tuki. (Pojjula, 2018, s.16-17.) Vanhemman resilienssin tukeminen vahvistaa hänen kykyään taata turvallinen ympäristö itselleen ja lapselle (Pojjula, 2018, s.168-169).

Resilienssille on useita suomenkielisiä käännöksiä, kuten sosiaalinen kimmoisuus (Saari ym., 2020), joustavuus, toipumiskyky ja selviytymiskyky. Yksilön resilienssi muodostuu vuorovaikutuksessa tämän ympäristön kanssa. Lapsuusajan kiintymyssuhteilla ja läheisten tuella on suuri merkitys resilienssin rakentumisessa. Ulkoisten tekijöiden lisäksi resilienssin muodostumiseen vaikuttaa myös yksilön sisäiset tekijät, kuten hyvät sosiaaliset ja kognitiiviset taidot sekä hyvä itsesäätelykyky. Myös itsetunnolla, ongelmanratkaisukyvyllä ja sillä, kokeeko yksilö merkityksellisyyden tunnetta elämässä, on vaikutusta resilienssiin. (Rautaparta-Pennanen ym., 2022.)

Boris Cyrulnik (2012) on määritellyt resilienssin "sielulliseksi joustavuudeksi", eli ihmisen kyvyksi joustaa ja palautua vaikeistakin kokemuksista, säilyttäen mielenterveytensä. Cyrulnikin mukaan resilienssiprosessin onnistumista

määrittää kolme tekijää: turvallinen ihmissuhde ennen traumaattista kokemusta ja mahdollisuus palata siihen tapahtuman jälkeen, mahdollisuus puhua toiselle ihmiselle kokemastaan sekä kyky integroida traumaattinen tapahtuma osaksi elämäntarinaansa. (Linner Matikka & Hipp, 2023, s.287.)

Traumaattisesta tapahtumasta toipumisessa keskeistä on toivon herääminen ja toivon ylläpitäminen onkin työntekijän tärkeimpiä tehtäviä asiakassuhteessa. Kohtaamisessa vanhemman kanssa työntekijän on hyvä tuoda esiin toivon ja tarinan uudelleen kirjoittamisen näkökulmaa. Vaikka traumaattinen kokemus saattaa tuoda elämään ylitsepääsemättömältä tuntuva merkityksettömyyttä, sen ei silti tarvitse määrittää ihmisen loppuelämää. Omaan tarinaan voi vaihtaa näkökulmaa ja tarkastella sitä uudelleen erilaisesta näkökulmasta. Merkityksellisyys voi muuttua ja oma toimijuus rakentua uudelleen. Ohjatussa työskentelyssä toiveikkuus voi syrjäyttää toivottomuuden. Vanhemman lapsuuden aikaiset tapahtumat ovat menneisyydessä. Toivon lisäämisessä ja toivottomuuden vähentämisessä on itsemyötätunnon opettelu tärkeää. Oman nykyisen tilanteen uudelleen määrittäminen vahvistaa omaa toimijuutta. (Linner-Matikka & Hipp, 2023, s.290.)

Tarinan uudelleen kirjoittamisella tai narratiivisuudella tarkoitetaan traumatyöskentelyn kontekstissa asiakastyöskentelyn viitekehystä, jossa työntekijä pyrkii auttamaan asiakasta rakentamaan tämän kokemusten pohjalta uuden, jäsennellyn ja myötätuntoisen tarinan itsestään ja kokemuksistaan. Narratiivinen työskentely pyrkii vähentämään asiakkaan kokemaa häpeää ja syyllisyyttä ja vahvistamaan tämän toimijuutta ja tuomaan esiin toivon näkökulmaa. Ongelmallisen tarinan vaikutuksia pyritään vähentämään laajentamalla ja korostamalla vaihtoehtoista tarinaa, jossa painottuu asiakkaalle merkitykselliset asiat ja tavoitteet elämässä. Vaihtoehtoisen tarinan painottamisen avulla asiakasta autetaan näkemään elämänsä monimuotoisuus ja kaikki ne hyvät asiat, jotka usein ovat hautautuneet ongelmien alle. Narratiivisuus on osa ratkaisukeskeistä työtettä, jossa korostuu ajatus käyttämämme kielen merkityksestä sosiaalisen todellisuuden luojana. Ongelmien ulkoistaminen on yksi narratiivisen työtteen tekniikoista. Narratiivinen työskentely edellyttää turvallisen vuorovaikutuksen muodostumista

työntekijän ja asiakkaan välille sekä asiakkaan kehotietoisuus-, vakautumis- ja tunnetaitojen vahvistamista. (Bayes, 2022.)

## 4 TYÖNTEKIJÄN HYVINVOINNIN MERKITYS AUTTAMISPROSESSISSA

### 4.1 Myötätuntouupumus ja sijaistraumatisoituminen

Traumataustaisten vanhempien kanssa työskennellessä ammattilaisen oma henkinen hyvinvointi on keskeisessä asemassa, sillä työskentely voi olla hyvin kuormittavaa. Hyvinvoiva työntekijä kykenee pysymään kohtaamistilanteissa empaattisena ja aidosti läsnä olevana sekä vetämään rajat ja luomaan näin asiakkaalle turvallisuudentunnetta, joka on edellytys vuorovaikutukseen perustuvalla työskentelyllä. Traumainformoidussa työtöteessä otetaan tärkeänä osana huomioon myös työntekijän kokemus ja tunnesiirtymät ja pyritään huolehtimaan myös auttajan hyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä välttämään asiakkaiden traumaperäisten reaktioiden heijastumista tämän omaan jaksamiseen. (Sarvela, 2020, luku Traumainformoidun hoivan taustaa.)

Sosiaalialan asiakastyössä on usein kyse hienotunteisuutta ja maltillisuutta edellyttävästä ohjaus- tai motivointityöstä, jossa työntekijän tavoitteena on kannustaa asiakasta muutokseen tämän hyvinvoinnin edistämiseksi (Mönkkönen 2018, s.162). Auttamistyö on kuormittavaa ja erityisesti ammattilaiset, jotka säännöllisesti kohtaavat työssään traumatisoituneita ihmisiä, altistuvat itse myötätuntouupumukselle ja sijaistraumatisoitumiselle, jotka ilmenevät työuupumisen ja sairaslomien muodossa. (Rothschild & Rand, 2023, s.100.)

Myötätuntouupumus on käsitteenä laajempi ja sillä tarkoitetaan ammattilaisen henkistä uupumusta, joka syntyy asiakkaan vaikeuksien tai kärsimyksen

jatkuvasta kohtaamisesta. Myötätuntouupumus saa alkunsa myötätunnosta ja empatiasta, jotka alkavat lopulta kuormittaa työntekijää niin, että tämä uupuu, stressaantuu, kyynistyy tai menettää työnsä merkityksen. Sijaistraumatisoituminen on yksi myötätuntouupumuksen ilmenemismuoto ja sillä tarkoitetaan kehollista ja psyykkistä reaktiota, jossa ammattilainen alkaa itse kokea asiakkaan traumatisoitumisen vaikutuksia esimerkiksi painajaisten, ahdistuksen tai välttelevän käytöksen muodossa. (Rotschild & Rand, 2023, s.25-27.)

Työntekijän kohdatessa traumatisoituneen vanhemman myös työntekijän stressitaso nousee, mikä on yhtäältä välttämätöntä empaattisen kohtaamisen mahdollistamiseksi ja toisaalta kuormittavaa tilanteen kroonistuessa. Myötätunto mahdollistaa työntekijälle jaksamisen kannalta tärkeän merkityksellisyyden kokemuksen. Kuormituksen sietoon vaikuttavat työntekijän oma elämäntilanne, aikaisemmat kokemukset sekä kyky säädellä stressiä. Tilanteen jatkuessa pitkään sijaistraumatisoituminen voi aiheuttaa sekundäärisen traumaperäisen stressihäiriön (STS). (Fagerström ym., 2023, s.264-265.)

Työntekijän kyky havainnoida itseään ja omaa asettumistaan suhdeperustaiseen työhön sekä huomata omia ajatuksiaan ja tunteitaan on ammatillisen itsetuntemuksen perusta (Isosävi, 2023, s.242). Omien vireystilojen tunnistaminen itseään reflektoiden auttaa löytämään ja purkamaan piiloon jääneet työstä aiheutuneet tunteet (Fagerström ym., 2023, s.266-267). Työntekijä on alttiimmillaan myötätuntouupumukselle ja sijaistraumatisoitumiselle juuri silloin, kun hän ei kykene olemaan tietoinen oman kehonsa ja mielensä tilasta. Työntekijän ollessa niin keskittynyt autettavaan asiakkaaseen ja tämän ahdistukseen, ettei kiinnitä huomiota sen vaikutukseen itseensä, hän ei välttämättä huomaa oman kehonsa merkkejä kohonneesta stressitilasta. Pystyäkseen tukemaan ja auttamaan traumataustaista vanhempaa, työntekijän olisi ensisijaisen tärkeää osata tarkkailla ja lukea niitä merkkejä itsessään, jotka viestivät tauon, levon tai kokemusten käsittelyn tarpeesta. Kehotietoisuus on sijaistraumatisoitumisen ja myötätuntouupumuksen ehkäisyn kannalta olennainen tekijä: mitä paremmin työntekijä osaa tunnistaa, tarkkailla ja säädellä oman kehonsa vireystilaa, sitä enemmän hän pystyy vaikuttamaan riskiin

sairastua myötätuntouppumukseen tai loppuun palamiseen. (Rothschild & Rand, 2023, s.100.)

#### 4.2 Keinoja työntekijän hyvinvoinnin parantamiseen

Traumaymmärryksellä on merkittävä vaikutus työhyvinvointia edistävänä tekijänä. Traumatietoinen lähestymistapa auttaa olennaisesti työntekijää asiakkaan tilanteen hahmottamisessa, mikä puolestaan heijastuu kokemukseen työstä hyvin suoriutumiseen sekä työssä jaksamiseen. Traumatietoiseen työotteeseen kuuluu lisäksi työhyvinvoinnin varmistaminen myötätuntouppumuksen ja sijaistraumatisoitumisen tunnistamisen, työyhteisön psyykkisen tuen sekä työnohjauksen ja sen yhteydessä mahdollisen traumaan liittyvien kysymysten käsittelemisen kautta. (Kolehmainen, 2021.)

Yksinkertaisella kehotietoisuudella voidaan tehokkaasti tunnistaa eri vireystiloja. Traumatyöskentelyssä kehotietoisuudesta on hyötyä niin traumataustaiselle asiakkaalle, kuin työntekijän omalle toiminnallisuudelle ja työhyvinvoinnille. Sietoikkuna-ajatteluun ja kehotietoisuuteen perehtynyt työntekijä kykenee paitsi säätelemään omaa vireystilaansa, myös tukemaan asiakasvanhempaa virittäytymään kulloiseenkin vuorovaikutuksen ja yhteistyön edellyttämään vireystilaan. Kehotietoisuutta ja vireystilan säätelyä voidaan harjoitella ja kehittää erilaisten kehollisten harjoitteiden tai mielikuvaharjoitteiden avulla yhdessä asiakkaan kanssa tai erikseen. (Rothschild & Rand, 2023, 102-103.)

Jokainen vaativassa asiakastyössä toimiva tarvitsee uransa aikana joko työyhteisön tai ulkopuolisen toimijan apua työssä kohdattujen asioiden jäsentämiseen. Työnohjaus tarjoaa mahdollisuuden käsitellä omaan työhön, työyhteisöön ja omien tunteiden käsittelyyn liittyviä asioita. Traumataustaisen vanhemman kanssa työskennellessä työntekijän oma henkinen hyvinvointi on avainasemassa paitsi onnistuneen vuorovaikutussuhteen mahdollistamiseksi vanhemman kanssa, myös oman työssä jaksamisen kannalta. Kuormittuneena kohtaamiset muuttuvat hätäisemmiksi, asiat ja asiakkaan tarpeet saattavat tulla

väärin kuulluiksi tai ymmärretyiksi. Työntekijän olisi tärkeää osata löytää juuri itselleen sopivia keinoja mielensä rauhoittamiseksi. Työyhteisön tuella ja vertaistuella on merkittävä rooli työssä jaksamisen kannalta, mutta ulkopuolinen asiantuntija mahdollistaa tilanteen tarkastelun uudeltaisesta perspektiivistä. (Mönkkönen, 2018, s.195.)

Vaativassa sosiaalialan kohtaamistyössä työntekijä altistuu säännöllisesti sijaistraumatisoitumiselle. Vahvan ammattitaidon ylläpitäminen luo suojaa, mutta työnantajan tulisi myös tarjota työntekijälle mahdollisuutta henkilökohtaiseen työnohjaukseen ja tilanteiden purkuun. Työstä ja asiakkaan kärsimyksestä irrottautuminen vapaa-ajalla tukee työntekijän jaksamista ja suojaa myötätuntouupumiselta. (Fagerström & Linner Matikka, 2023, s.264-266.) Työntekijän mahdollisuus lisäkoulutuksiin ja säännölliseen työnohjaukseen kaventaa lisäksi asiakkaan ja ammattilaisen välistä ymmärtämättömyyden kuilua, joka voi juontaa juurensa asiakkaan kohtaamattomuuden kokemuksesta ja käsityksestä siitä, ettei jaa ammattilaisen kanssa yhteistä tieto- ja todellisuuspohjaa. (Salovaara, 2023.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, miten ylisukupolvinen trauma ilmenee ja vaikuttaa vanhemmuuteen sekä pohtia, miten työntekijät voivat osaltaan auttaa traumataustaisia vanhempia ja tukea heitä avun vastaanottamisessa. Tutkimusmenetelmänä käytimme kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä aiheesta tutkittua teoretietoa sekä laatia löydetyistä tiedosta kooste, jota voidaan hyödyntää kohtaamistyössä traumataustaisten vanhempien kanssa erilaisissa toimintaympäristöissä. Työn tavoitteena oli kerätä tietoa, joka voi auttaa työntekijöitä ymmärtämään paremmin ylisukupolvisen trauman merkitystä asiakkaiden kohtaamisessa ja tukea

traumainformoidun ja myötätuntoisen työtteen vahvistamista sekä tarvittaessa mahdollistaa perehdytysmateriaalin luomisen asiakastyön tueksi.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Miten ylisukupolvinen trauma vaikuttaa vanhemmuuteen?
2. Millä keinoin työntekijät voivat tukea traumataustaisia vanhempia avun vastaanottamisessa?

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus määritellään menetelmäksi, jossa tarkastellaan olemassa olevia tutkimuksia ja etsitään ja kootaan yhteen aiheen kannalta keskeisimpiä sisältöjä. Kirjallisuuskatsauksia on eri tyyliä, narratiivisia, integratiivisia, systemaattisia sekä meta-analyysejä. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on jo olemassa olevan, tutkitun tiedon tunnistaminen, arviointi ja yhdistäminen sekä keskeisimmän sisällön kokoaminen yhteen. (Vilkkä, 2023, Luku kirjallisuuskatsaus metodina.)

Tutkitusta aineistosta muodostetaan johtopäätöksiä ja yhteenveto ennalta laadittujen tutkimuskysymysten pohjalta. Kirjallisuuskatsaus tähtää kriittisen ja monipuolisen kokonaiskuvan muodostamiseen tarkasteltavasta aiheesta. Kuvailevan eli narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on perehtyä jo tehtyihin tutkimuksiin, jotta voitaisiin selvittää, mitä aiheesta on jo tiedossa ja mitkä ovat siihen liittyvät keskeiset käsitteet. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan tiivistää ja yhdistää aikaisempien tutkimusten tuloksia ja muodostaa niistä laaja ja kokonaisvaltainen käsitys aiheesta sekä sen

tutkimustilanteesta. (Vilkkä, 2023, Luku Narratiivinen kirjallisuuskatsaus.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin menetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta.

## 6.2 Aineiston valintaprosessi ja analyysi

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme keskeisten käsitteiden määrittelyllä, mitä varten kokosimme yhteen mahdollisimman laajasti aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, josta osan löysimme Finna-kirjaston ja osan Traumaterapiakeskuksen kautta. Määriteltyämme tiedonhakuja varten tutkimusaiheemme keskeiset käsitteet ja asia- ja hakusanat sekä -lausekkeet, ryhdyimme etsimään aineistoa suomen- ja englanninkielisistä tietokannoista. Tiedonhaussa käyttämämme tietokannat ovat Finna-kirjastot, ProQuest, EBSCOhost, Google Scholar ja Sage journals. Käytimme hakuprosessissa myös tekoälypohjaista Keenious-tutkimustyökalua, joka auttaa tieteellisten artikkeleiden ja tutkimusten löytämisessä. Ennen varsinaisen lopullisen haun tekemistä, suoritimme useita kokeilevia hakuja erilaisilla hakusanayhdistelmillä. Hakuprosessin alussa määritimme aineiston valintakriteeriksi tieteelliset, vertaisarvioidut artikkelit, jotka löytyvät keskeisillä hakusanoilla. Laadimme valitusta aineistosta ja hakuprosessista analyysin, jota havainnollistimme taulukon avulla.

Kirjallisuuskatsauksen sisältöanalyysi koostui kolmesta eri vaiheesta: valmistelusta, organisoinnista sekä raportoinnista. Ensimmäisen, eli valmisteluvaiheen aikana tiedot pyrittiin järjestämään tutkimuksen kannalta mahdollisimman optimaaliseen muotoon. Valmistelun aikana selvitettiin tarkasteltavien tutkimusten aiheet, menetelmät, teoriat ja tavoitteet. Organisointivaiheessa toteutettiin sisältöanalyysi, jossa päästiin tutkimuskysymysten kannalta relevantteihin tuloksiin ja päätelmiin. Raportointivaiheen aikana pyrittiin havainnollistamaan edellisessä vaiheessa saadut tulokset ja päätelmät.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat trauma, ylisukupolvisuus, traumatietoisuus, vanhemmuus, traumainformoitu työote, auttaminen, tukeminen. Laadimme näiden perusteella keskeiset hakusanat, jotka jaoinme kolmeen käsiteryhmään (Taulukko 1).

Taulukko 1. Keskeiset hakusanat

käsiteryhmä 1	käsiteryhmä 2	käsiteryhmä 3
vanhemmuus vanhemmat perhe isä äiti	trauma traumatisoituminen ylisukupolvinen ylisukupolvisuus traumatietoinen traumatietoisuus traumainformoitu	apu avun hakeminen avun vastaanottaminen tuki tukeminen muutos
parents parenthood mother father	trauma traumatisation traumatised intergenerational trauma-informed	help support receiving accepting change

Hakuprosessin aikana määritimme kirjallisuuskatsausta varten aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joiden perusteella rajasimme aineistoa. Kriteereinä toimivat aineiston julkaisuajankohta, luotettavuus, saatavuustekijät, käsitellyt aiheet ja julkaisukieli (Taulukko 2).

Taulukko 2. Aineistohaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit
julkaisuvuosi 2016-2026, vertaisarvioitu tutkimusartikkeli, määrällinen tai laadullinen tutkimus, käsittelee ylisukupolvista traumaa, käsittelee traumatietoista työtettä, kokoteksti saatavilla, julkaisukieli on suomi tai englanti, maksuton
Poissulkukriteerit
julkaisuvuosi 2016 tai vanhempi, ei vertaisarvioitu tutkimusartikkeli, ei käsittele ylisukupolvista traumaa, ei kokotekstiä saatavilla, julkaisukieli ei ole suomi tai englanti, maksullisuus

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui lopulta mukaan 14 tutkimusta, joista 6 suomenkielistä ja 8 englanninkielistä aineistoa. Asettamiemme valintakriteerien mukaan tutkimukset olivat vertaisarvioituja ja julkaistu viimeisen kymmenen vuoden sisällä. Vanhin käytetty aineisto oli vuodelta 2019. Tutkimukset löytyivät viidestä eri tietokannasta sekä Keenious-työkalun avulla. (Taulukko 3) Opinnäytetyöhön valikoituneet tutkimukset käsittelevät eri näkökulmista ylisukupolvista traumaa, traumatietoista työtettä ja traumataustaisen vanhemman tukemiseen liittyviä menetelmiä. Aineiston valintaprosessin aikana pyrimme pitämään suuntimena tutkimuskysymyksiämme kuinka ylisukupolvinen trauma vaikuttaa vanhemmuuteen sekä millä keinoin työntekijä voi tukea traumataustaista vanhempaa avun vastaanottamisessa? Liitteessä 1 esitellään tarkemmin kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet aineistot, tekijät, julkaisuvuosi, aihe ja tärkeimmät löydökset.

Taulukko 3. Valittujen aineistojen määrät, hakusanat ja rajaukset

tietokanta	hakusanat	rajaukset	tulokset	hyväksytyt
Finna	Vanhemmuuden tukeminen JA selviytymiskykyisyys	Artikkeli, verkossa saatavilla, 2019-2025	4	1
EBSCOhost	Intergenerational trauma AND mentalization OR Adverse childhood experiences	2020-2025, peer reviewed, full text	6	2
Sage Journals	Intergenerational AND trauma AND parenting	2020-2025 All content open access peer reviewed	998	1
Google Scholar	Traumainformed AND mentalization	Peer reviewed, from 2024-2026, open access	2070 artikkelia	1
ProQuest	Intergenerational AND trauma AND interventions AND child protective services	Dissertations or thesis, last 10 years, full text open dissertations, social work	154 artikkelia	1
Keenious	ylisukupolvinen trauma TAI ylisukupolvisuus JA vanhemmuus; traumainformoitu JA vanhemmuus	Etsi englanniksi, etsi suomeksi, vertaisarvioitu, 2021-2025	500 artikkelia	8

## 7 TULOKSET

### 7.1 Ylisukupolvisen trauman vaikutukset vanhemmuuteen

Kirjallisuuskatsauksen perusteella ylisukupolvinen trauma näyttäytyy vanhemmuudessa monitasoisena ilmiönä, joka vaikuttaa erityisesti tunnesäätelyyn, vuorovaikutukseen ja kykyyn rakentaa turvallisia ihmissuhteita. Keskeiseksi teemaksi nousee traumataustaisten vanhempien haasteet säädellä omia tunteitaan sekä tunnistaa ja vastata lapsen tarpeisiin. Tämä heijastuu usein epäjohdonmukaisena tai ennakoimattomana vanhemmuutena sekä vaikeuksina ylläpitää turvallista kiintymyssuhdetta.

Tulokset osoittavat, että lapsuusajan haitalliset kokemukset ja kiintymyssuhteiden häiriöt vaikuttavat merkittävästi vanhemman minäkuvaan ja vanhemmuusidentiteettiin. Vanhemmuuteen liittyy usein riittämättömyyden, häpeän ja epävarmuuden tunteita, jotka voivat estää vanhempaa hakeutumasta avun piiriin tai sitoutumasta tarjottuun tukeen. Lisäksi vanhemman omat traumaattiset kokemukset voivat aktivoitua vanhemmuuden arjessa, mikä lisää kuormitusta ja vaikeuttaa toimivaa vuorovaikutusta lapsen kanssa.

Yksi keskeisistä havainnoista on myös ylisukupolvisen trauman ilmeneminen yksilötason lisäksi yhteisöllisellä tasolla. Ylisukupolvinen trauma rakentuu ja sitä ylläpidetään vuorovaikutussuhteissa. Näin ollen trauman vaikutukset ulottuvat paitsi perheen sisäiseen dynamiikkaan, myös laajemmin perheenjäsenten suhtautumiseen viranomaisiin ja palvelujärjestelmään.

## 7.2 Ylisukupolvisen trauman välittymisen mekanismien ymmärtäminen

Toinen kirjallisuuskatsauksen tärkeä tulos on ylisukupolvisen trauman välittymisen mekanismien ymmärtämisen merkitys. Ylisukupolvisen trauman sekä väkivallan ja kaltoinkohtelun välittymismekanismien ymmärtäminen on merkityksellistä kaikilla toiminnan tasoilla: yksilötasolla, työyhteisötasolla, rakenteellisella tasolla sekä laajemmin yhteiskunnallisessa kontekstissa. Aineisto osoitti johdonmukaisesti, että traumaattiset kokemukset, kuten lapsuudenaikainen kaltoinkohtelu tai perheväkivalta, voivat siirtyä sukupolvelta toiselle monisyisten psykologisten, sosiaalisten ja biologisten mekanismien kautta. Näiden mekanismien tunnistaminen mahdollistaa ilmiön varhaisemman havaitsemisen, ehkäisyn ja katkaisemisen. Traumaattiset kokemukset, kuten lapsuudenaikainen kaltoinkohtelu tai väkivallan kokeminen, voivat vaikuttaa yksilön itse- ja tunnesäätelyyn, minäkuvaan, turvallisuuden kokemukseen sekä kykyyn muodostaa ja ylläpitää turvallisia ihmissuhteita.

Vanhemmuuden kontekstissa välittymismekanismit näyttäytyvät erityisesti kiintymyssuhteissa ja arjen vuorovaikutuksessa. Käsittelemätön trauma voi aktivoitua kuormittavissa tilanteissa ja heikentää vanhemman mentalisaatio- ja reflektiokykyä, mikä taas saattaa altistaa vuorovaikutuksen katkoille, epäjohdonmukaisille kasvatuskäytännöille tai pahimmillaan turvottomien kiintymyssuhdemallien siirtymiselle seuraavalle sukupolvelle. Ylisukupolvisen trauman välittymisen mekanismien ymmärtämisellä on olennainen merkitys ylisukupolvisen traumatisoitumisen kierteen katkaisemisessa.

Ylisukupolvisen trauman tunnistaminen auttaa siirtämään tarkastelun yksilön ongelmakeskeisestä arvioinnista kokemushistoriaa huomioivaan, myötätuntoiseen ja kontekstualisoivaan työskentelytapaan.

Rakenteellisella ja yhteiskunnallisella tasolla tulokset tuovat esiin, että ylisukupolvinen trauma ei ole ainoastaan yksilön tai perheen ongelma, vaan siihen kytkeytyvät sosioekonomiset tekijät, eriarvoisuus ja palvelujärjestelmän toimivuus. Ennaltaehkäisevien palveluiden saavutettavuus, varhainen tuki sekä poikkihallinnollinen yhteistyö ovat keskeisiä tekijöitä ylisukupolvisen traumatisoitumisen ja kaltoinkohtelun kierteen katkaisemisessa. Ilmiön ymmärtäminen laajemmassa kontekstissa tukee myös yhteiskunnallista päätöksentekoa ja resurssien kohdentamista. Yhteenvedona voidaan todeta, että aineiston perusteella ylisukupolvisen trauman ja kaltoinkohtelun välittymismekanismien ymmärtäminen muodostaa perustan vaikuttavalle, eettisesti kestäväälle ja ennaltaehkäisevälle työskentelylle. Tieto ei ole merkityksellistä ainoastaan ilmiön kuvaamisen kannalta, vaan se ohjaa konkreettisesti käytännön työtä, rakenteellista kehittämistä ja yhteiskunnallista vaikuttamista.

### 7.3 Traumatietoinen työote kokonaisvaltaisena lähestymistapana

Kolmas kirjallisuuskatsauksessa noussut tulos on traumainformoidun työotteen merkitys traumataustaisten vanhempien tukemisessa. Tulokset osoittavat, että traumatietoinen lähestymistapa toimii perustana kaikelle vaikuttavalle työskentelylle. Se ei näyttäydy pelkästään yksittäisenä menetelmänä, vaan laaja-alaisena toimintakulttuurisena ja vuorovaikutuksellisena orientaationa, joka paitsi ohjaa yksittäisen työntekijän ajattelua ja toimintaa, myös vaikuttaa kaikkeen toimintaan ja vuorovaikutukseen organisaatiotasolla.

Aineiston perusteella työntekijän kyky tunnistaa traumaoireilua, ymmärtää käyttäytymisen taustalla vaikuttavia kokemuksia sekä kohdata asiakas sensitiivisesti ja turvallisesti vaikuttaa suoraan intervention laatuun ja

vaikuttavuuteen. Traumatietoisen työtteen keskeisiksi elementeiksi nousevat turvallisuuden tunteen ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen rakentaminen, myötätuntoinen kohtaaminen sekä pyrkimys asiakkaan kokemusten ymmärtämiseen ilman ennakkoajatuksia ja leimaamista. Työntekijän sensitiivisyys, reflektiivisyys ja kyky mentalisoida paitsi asiakasta, myös itseään, tukevat luottamuksen syntymistä ja mahdollistavat vanhemman toimijuuden vahvistamista. Siirtyminen ongelmakeskeisestä ajattelusta ymmärtävään, myötätuntoiseen ja asiakkaan aiempia kokemuksia kokonaisvaltaisesti huomioivaan näkökulmaan on keskeinen muutos, joka edistää yhteistyötä.

#### 7.4 Kehollisuus ja mentalisaatio vanhemman toimijuuden tukena

Vakauttava työskentely kehollisten menetelmien hyödyntämisen sekä mentalisaatiokyvyn tukemisen muodossa nousivat kirjallisuuskatsauksen aineistoissa keskeisiksi keinoiksi tukea asiakkaan hyvinvointia ja vanhemmuutta sekä kykyä osallistua työskentelyyn. Vakauttavat keholliset ja tietoisien läsnäolon harjoitukset sekä mentalisaatio vahvistavat vanhemman itsesäätely- ja tunteidenkäsittelytaitoja. Vakauttava työskentely vahvistaa itsesäätelytaitoja ja turvallisuuden kokemusta, mikä on edellytys myöhemmän vaiheen traumatyöskentelylle.

#### 7.5 Työntekijän ja työyhteisön hyvinvoinnin merkitys auttamistyössä

Tuloksissa korostuu myös työntekijän merkittävä rooli auttamisprosessissa. Työntekijän oma hyvinvointi, itsesäätelykyky ja reflektiivisyys ovat keskeisiä tekijöitä laadukkaan ja vaikuttavan asiakastyön toteutumisessa. Traumataustaisten asiakkaiden kanssa työskentely altistaa myötätuntouupumukselle ja sijaistraumatisoitumiselle, mikä voi heikentää työn laatua ja vuorovaikutuksen sensitiivisyyttä. Traumatietoinen työote tukee myös

työntekijän jaksamista, sillä se lisää ymmärrystä asiakkaan käyttäytymisen taustalla olevista tekijöistä ja vähentää työn kuormittavuutta. Työyhteisön tuki, työnohjaus ja vakauttavien kehollisten ja tiedostavan läsnäolon harjoitusten kehittäminen näyttäytyvät keskeisinä keinoina ehkäistä kuormittumista. Tulosten perusteella voidaan todeta, että työntekijän hyvinvointi ja asiakkaan saama tuki ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Hyvinvoiva työntekijä kykenee luomaan turvallisen vuorovaikutussuhteen, mikä puolestaan mahdollistaa asiakkaan sitoutumisen ja avun vastaanottamisen.

Työyhteisötasolla tulokset osoittavat, että yhteinen ymmärrys trauman vaikutuksista lisää työn johdonmukaisuutta ja vähentää työntekijöiden kuormittumista. Jaettu tietoperusta ja reflektiivinen työote tukevat ammatillista jaksamista sekä ehkäisevät sekundaarista traumatisoitumista. Organisaatiotasolla traumaosaaminen näyttäytyy osana rakenteellista laatua: koulutus, työnohjaus ja selkeät toimintamallit vahvistavat mahdollisuuksia katkaista haitallisia ylisukupolvisia kehityskulkuja.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta määrittelee hyvän tieteellisen käytännön periaatteiksi luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen ja vastuunkannon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2024). Opinnäytetyöhön valikoituneet aineistot on arvioitu luotettaviksi ja ajankohtaisiksi. Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus perustuu aiemmin julkaistuun tutkimustietoon, eikä siinä kerätä esimerkiksi uutta henkilötietoja sisältävää aineistoa.

Opinnäytetyössä käytetyt lähteet on merkitty Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjallisten ohjeiden mukaisesti ja lähdeaineistosta peräisin olevat lainaukset on merkitty selkeästi erilleen omista näkemyksistämme. Kirjallisuuskatsausta varten haetut aineistot ovat peräisin useasta eri tietokannasta ja valikoituneet lähteet ovat kansainvälisiä, mahdollisimman monipuolisia ja tuoreita ajankohtaisuuden ja luotettavuuden varmistamiseksi. Valitsimme mukaan vain vertaisarvioituja artikkeleita. Artikkeleiden hakuun käytimme myös tekoälypohjaista Keenious-työkalua.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi ollessamme samaan aikaan harjoittelujaksoilla helsinkiläisissä lastensuojelun sijaishuollon yksiköissä. Näissä ympäristöissä ylisukupolvisen trauman ilmiö näyttäytyi hyvin konkreettisena ja monitasoisena: työntekijät saattoivat tunnistaa palveluihin tulevia vanhempia jo ajalta, jolloin nämä olivat olleet itse lastensuojelun asiakkaina. Harjoittelujen aikana havainnoimme toistuvasti, kuinka keskeinen merkitys työntekijän kohtaamistaidoilla on asiakkaan vuorovaikutukseen asettumisen ja yhteistyön rakentumisen kannalta. Tämä puolestaan heijastuu suoraan työskentelyn vaikuttavuuteen, saavutettaviin tuloksiin sekä työympäristön psyykkiseen ja fyysiseen turvallisuuteen. Samalla kiinnitimme huomiota siihen, että käytännön työssä esiintyi monenlaisia toimintatapoja, joista kaikki eivät aina välttämättä tukeneet traumasensitiivistä työtettä. Henkilöstön vaihtuvuus ja keikkatyövoiman käyttö loivat lisäksi omia haasteitaan työn jatkuvuudelle ja laadulle. Näiden kokemusten pohjalta kävimme keskenämme jatkuvaa keskustelua ja refleктоimme havaintojamme. Tämän prosessin aikana traumatietoisien lähestymistavan merkitys lastensuojelutyössä kirkastui meille entisestään. Opinnäytetyön edetessä olemme tarkentaneet aiheitamme, tutkimuskysymyksiämme ja työn otsikkoa useaan otteeseen, mikä on auttanut

meitä syventämään ymmärrystämme ilmiöstä ja löytämään vastauksia niihin kysymyksiin, jotka alun perin heräsivät käytännön kokemustemme kautta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella, miten ylisukupolvinen trauma vaikuttaa vanhemmuuteen ja millaisin keinoin traumataustaista vanhempaa voidaan tukea avun vastaanottamisessa lastensuojelutyön kontekstissa. Työssä haettiin vastauksia siihen, miten ylisukupolvinen trauma vaikuttaa vanhemman kykyyn sitoutua työskentelyyn, millaiset ammatilliset lähestymistavat edistävät luottamuksen rakentumista sekä millaisia valmiuksia työntekijältä edellytetään traumataustaisten vanhempien kanssa työskenneltäessä. Kirjallisuuskatsauksen avulla pyrittiin kokoamaan ajankohtaista tutkimus- ja teoretietoa sekä jäsentämään sitä käytännön työn näkökulmasta.

Tietoa haettiin useista kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista käyttäen trauma-, ylisukupolvisuus-, vanhemmuus- ja lastensuojelutyöhön liittyviä hakusanoja. Aineistoksi valikoitui vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, ammatillista kirjallisuutta sekä keskeisiä teoreettisia lähteitä, jotka käsittelevät traumainformoitua työtettä, kiintymyssuhteita ja mentalisaatiota. Aineiston valinnassa painotettiin ajankohtaisuutta, tutkimusnäyttöä sekä sovellettavuutta lastensuojelutyön kontekstiin.

Kirjallisuuskatsauksemme tulokset osoittavat, että traumataustaisten vanhempien kanssa työskenneltäessä keskeistä on traumatietoinen ja myötätuntoinen kohtaaminen. Turvallinen, arvostava ja syyllistämätön vuorovaikutus luo perustan luottamukselle, joka on edellytys avun vastaanottamiselle. Traumainformoitu työote näyttäytyy kirjallisuuskatsauksen perusteella kokonaisvaltaisena lähestymistapana, jossa huomioidaan vanhemman elämänhistoria, voimavarat, nykytilanne sekä mahdolliset traumareaktiot. Tällainen työote ei keskity ainoastaan vaikeuksiin tai haasteisiin,

vaan pyrkii ymmärtämään käyttäytymisen taustalla olevia kokemuksia ja merkityksiä.

Tulokset korostavat myös työntekijän oman mentalisointikyvyn ja itsesäätelytaitojen merkitystä. Kyky säilyttää rauhallisuus, pohtia omia reaktioitaan ja ymmärtää vanhemman käyttäytymistä trauma- ja kiintymyssuhdenäkökulmasta on keskeinen edellytys turvallisen ja luottamuksellisen työskentelysuhteen muodostumiselle. Ilman työntekijän tietoista reflektiota on riski, että vuorovaikutus ajautuu vastakkainasetteluun tai vahvistaa vanhemman aiempia kielteisiä kokemuksia viranomaisista. Kirjallisuuden perusteella jatkuva koulutus ja työnohjaus ovat merkittävässä roolissa traumainformoidun työotteiden vakiinnuttamisessa osaksi lastensuojelun arkea. Traumatyö voi kuormittaa ammattilaisia, ja ilman riittävää tukea työntekijän kyky säilyttää sensitiivinen ja myötätuntoinen työote voi heikentyä. Organisaation sitoutuminen traumainformoituihin periaatteisiin sekä rakenteellinen tuki ovat keskeisiä tekijöitä työotteen juurtumisessa pysyväksi toimintatavaksi. Laajemmassa yhteiskunnallisessa kontekstissa ylisukupolvinen trauma liittyy muun muassa eriarvoisuuteen, mielenterveysongelmien kasautumiseen, syrjäytymiskehitykseen sekä palvelujärjestelmän kuormittumiseen. Varhainen ja traumainformoitu tuki voi osaltaan ehkäistä ongelmien siirtymistä seuraaville sukupolville ja edistää sekä perheiden että yhteiskunnan hyvinvointia. Näin ollen aiheella on merkittävä inhimillinen ja taloudellinenkin ulottuvuus.

Opinnäytetyöprosessi on syventänyt ymmärrystämme trauman monimuotoisista vaikutuksista vanhemmuuteen ja lastensuojelutyöhön. Ammatillinen kasvu on ilmennyt erityisesti lisääntyneenä reflektiokykynä, sensitiivisyytenä sekä tietoisuutena omien asenteiden ja toimintatapojen merkityksestä niin asiakastyössä kuin työyhteisön sisäisessä vuorovaikutuksessa. Tunnistamme prosessin myötä paremmin ylisukupolvisen trauman vaikutuksia ja sen

välittymismekanismien ymmärtämisen ja huomioimisen merkityksen työskentelyssä.

Tulosten perusteella nousee esiin useita jatkotutkimusaiheita, jotka voisivat syventää ymmärrystä ylisukupolvisen trauman vaikutuksista sekä traumataustaisten vanhempien tukemisesta lastensuojelutyössä. Keskeiset teemat – vuorovaikutus, luottamus, traumainformoitu työote ja työntekijän hyvinvointi – tarjoavat useita jatkotutkimuksen suuntia.

Yksi keskeinen jatkotutkimusaihe liittyy traumainformoidun työotteen vaikuttavuuden tarkempaan arviointiin käytännön lastensuojelutyössä. Olisi tärkeää tutkia esimerkiksi sitä, miten systemaattisesti toteutettu traumainformoitu työote vaikuttaa vanhempien sitoutumiseen palveluihin, asiakassuhteen laatuun sekä pitkän aikavälin asiakastuloksiin. Tähän liittyen voitaisiin tarkastella myös eri työmenetelmien, kuten mentalisaatiota tukevien interventioiden tai kehollisten menetelmien, konkreettisia vaikutuksia. Toinen merkittävä aihe koskee traumataustaisten vanhempien omia kokemuksia avun vastaanottamisesta. Laadullinen tutkimus voisi tuoda syvempää ymmärrystä siitä, mitkä tekijät vahvistavat tai heikentävät luottamuksen syntymistä sekä millaisena vanhemmat kokevat kohtaamisen lastensuojelussa. Erityisesti häpeän, syyllisyyden ja stigmaan liittyvien kokemusten tarkastelu voisi tuottaa arvokasta tietoa palveluiden kehittämiseksi. Kolmantena tutkimussuuntana voidaan pitää työntekijän roolia ja työhyvinvointia. Olisi mielenkiintoista selvittää, miten traumainformoitu työote vaikuttaa työntekijöiden kokemaan kuormitukseen, myötätuntouupumukseen ja sijaistraumatisoitumiseen sekä millaiset rakenteelliset tekijät, esimerkiksi työnohjaus, koulutus ja organisaatiokulttuuri, tukevat työntekijöiden jaksamista ja osaamista.

Lisätutkimusta kaivattaisiin myös palvelujärjestelmän tasolla. Olisi tärkeää tarkastella, miten traumainformoitu lähestymistapa voitaisiin juurruttaa osaksi koko organisaation toimintakulttuuria ja millaisia vaikutuksia sillä voisi olla

palveluiden laatuun, jatkuvuuteen ja kustannustehokkuuteen. Tähän liittyen voitaisiin tutkia myös henkilöstön vaihtuvuuden ja asiakastyön vaikuttavuuden välistä yhteyttä. Yhtenä kiinnostavana jatkotutkimusaiheena voitaisiin pitää myös ylisukupolvisen trauman katkaisemisen mekanismeja suomalaisen yhteiskunnan kontekstissa. Pitkittäistutkimus voisi tuottaa tietoa siitä, millaiset tekijät suojaavat lasta ja perhettä sekä edistävät myönteistä muutosta vanhemmuudessa. Kokonaisuudessaan jatkotutkimus voisi kohdistua sekä yksilö-, vuorovaikutus- että rakenteelliselle tasolle, jotta ilmiötä voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisesti ja kehittää entistä vaikuttavampia työskentelytapoja traumataustaisten vanhempien tukemiseksi.

## LÄHTEET

- Ahlström, N. (2015). Kiintymyssuhteen merkitys trauman siirtymisessä yli sukupolvien. Teoksessa A. Suokas-Cunliffe (toim.), *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. Traumaterapiakeskus.
- Arabadzhiev, Z. & Paunova, R. (2024). Complexity of mentalization. *Front. Psychol.* 15:1353804.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353804>
- Bayes, J. (2023). Narrative theory in trauma care. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work.* [10.4320/gneh6840](https://doi.org/10.4320/gneh6840)
- Bowe, C., Thomas., & Mackey, P. (2025). Perspective to Practice: Theoretical Frameworks Explaining Intergenerational Trauma, Violence, and maltreatment and Implications for the Therapeutic Response. *International Journal of Environmental Research and Public Health.*  
<https://doi.org/10.3390/ijerph22030321>
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory.
- Brotnow Decker, L.B., Torres, B., Dunnum, S. Woolston, J. & Stob, V. (2023). Therapeutic Work with Parents' Childhood Experiences in the Context of Intensive Home-Based Treatment for High-Risk Youth: Practical Mentalization-Based and Trauma-Informed Interventions.  
<https://doi.org/10.1007/s10591-023-09687-4>
- Cyrułnik, B. (2012). *Ihmeellinen kurjuus*. Rasalas.
- Dolezal, L. & Gibson, M. (2022). Beyond a trauma-informed approach and towards shame-sensitive practice. [https://doi.org.10.1057/s41599-022-01227-z](https://doi.org/10.1057/s41599-022-01227-z)
- Fagerström, I. & Linner Matikka, J. (2023). *Ammattilaisen hyvinvoinnin tukeminen*, Teoksessa J. Linner Matikka & T. Hipp (toim.) *Traumainformoitu työote*. PS-kustannus.
- Felitti, V., Anda, R., Nordenberg, D., Williamson, D., Spitz, A., Edwards, V., Koss, M., & Marks, S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. The adverse childhood experiences (ACE) study.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9635069>

- Geller, S., & Porges, S. (2014). Therapeutic presence: Neurophysiological mechanisms mediating feeling safe in therapeutic relationships. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24(3), 178–192.  
<https://doi.org/10.1037/a0037511>
- Hipp, T. (2023) *Trauma ja traumatisoituminen*. Teoksessa Linner-Matikka, J. & Hipp, T. (toim.), *Traumainformoitu työote*. PS-kustannus
- Jensen, S.K.G., Sezibera, V., Murray, S.M., Brennan, E.T. & Betancourt, T.S. (2021). Intergenerational impacts of trauma and hardship through parenting. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33284991/>
- Kalland, M. (2014). *Vanhemman mentalisaatiokyky*. Teoksessa: Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Helsinki
- Karkkunen, A (2020). *Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa*. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (2020). *Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Basam Books.
- Karttunen, T. (2016). *Ylisukupolvisuusiäitiön moninaisuus päihdeongelmissa*. Teoksessa K. Nousiainen, P. Petrelius, & L. Yliruka, (toim.), *Puheista tekoihin! Ylisukupolvisten ongelmien ehkäiseminen lastensuojelussa ja perhe- ja sosiaalipalveluissa*. (s. 117–140). Terveystieteiden tutkimuskeskus.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130733/ty%c3%b62016\\_20\\_Puheista%20tekoihin\\_WEB.23.6.16.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130733/ty%c3%b62016_20_Puheista%20tekoihin_WEB.23.6.16.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kataja, E-L., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2025). *Äidin haitallisten lapsuudenkokemusten (ACEs) merkitys perinataalialajalla*. Teoksessa Isosävi, S., Ruismäki, M., & Kaunisto, S-L. (2024). *Traumatisoituminen ja perhesuhteet*. Traumaterapiakeskus.
- Kolehmainen, K. (2021). Asiakkaan trauma sosiaalityön kysymyksenä. Näkökulmana ammatillinen toimijuus. Jyväskylän yliopisto.  
[https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx\\_123456789\\_77439](https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_77439)
- Korhonen, T. (2021). 1.9.2021. Pesäpuun koulutusdiat. Diakle.  
<https://diakle.diak.fi/login/index.php>

- Lampinen, A-M. (2024). *Trauma perheessä*. Teoksessa Isosävi, S., Ruismäki, M., & Kaunisto, S-L. (2024). *Traumatisoituminen ja perhesuhteet*. Traumaterapiakeskus.
- Laukkanen, A. (2025). Traumainformoitu työote ohjauksessa – Opinto- ja uraohjaajien näkemyksiä. Itä-Suomen yliopisto.  
<https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/cb11ece6-ad59-4c6b-abf6-0a70b177af36/content>
- Lehtonen, L., Granfelt, R. & Azeem. P. (2020). *Kohti kotia ja turvaa – nais erityisyys asunnottomuustyössä*. Y-Säätiö.
- Leijon, J-S., Shemyak, A. (2025). ”Mä olen joutunut kaikki opettelemaan itse”: *traumaa kokeneiden äitien kokemuksia vanhemmuudesta*. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Psykologian laitos.
- Levine, P., & Frederick, A. (1997). *Kun tiikeri herää*. Trauma ja toipuminen. (5. p.) Traumaterapiakeskus Oy
- Montgomery, E., Just-Østergaard, E. & Jervelund, S.S. (2019). Transmitting trauma: A systematic review of the risk of child abuse perpetrated by parents exposed to traumatic events. *International Journal of Public Health*, 64(2), 241-251. <https://doi.org/10.1007/s00038-018-1185-4>
- Myllyviita, K. (2025). *Sairas perhe. Kun vanhempi ei kasva aikuiseksi*. Duodecim
- Nies, K. (2019). *The Trauma Stops Here: Effective interventions utilized in child protective services to break the cycle of intergenerational trauma*. California State University.  
<https://www.proquest.com/docview/2267422925/10FDBE35E40B44FFPQ/19>
- Poijula, S. (2018). *Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja.
- Punananen, M. (2015). *Kehomenetelmien käyttö traumahoidon vakauttamisvaiheessa*. Teoksessa A. Suokas-Cunliffe, (toim.), *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. (s.163–176). Traumaterapiakeskus.
- Punananen, M. (2025). *Traumatisoitunut keho ja mieli*. Tuuma-kustannus.
- Rothchild, B. & Rand, M.L. (2023). *Apua auttajalle. Myötätuntuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia*. TTK Traumaterapiakeskus.

- Ruismäki, M., Friberg, L., Keskitalo, K., Lampinen, A-M., Mankila, P., & Vänskä, V. (toim.). (2016). *Hoivattavaa vanhemmuutta. Opas lapsuuden kaltoinkohtelusta toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen*. Traumaterapiakeskus ry.
- Ruismäki, M. (2024). *Lapsuuden kaltoinkohtelun vaikutukset vanhemmuuteen*. Teoksessa Isosävi, S., Ruismäki, M., & Kaunisto, S-L. (2024). *Traumatisoituminen ja perhesuhteet*. Traumaterapiakeskus.
- Saari, J., Eskelinen, N., Björklund, L. (2020). *Raskas perintö*. Gaudeamus.
- Salovaara, U. (2023). Ristiriitainen, kohtaamaton ja riittämätön äitiys – ehdottomaan vankeusrangaistukseen tuomittujen naisten koettu ja määritelty äitiys lastensuojelun sosiaalityön kontekstissa. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti*, 31(4),376-392. <https://doi.org/10.30668/janus.107281>
- Sarvela, K. (2020). *Traumainformoidun hoivan taustaa*. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.), *Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen..* Basam Books Oy.
- Sarvela, K. (2023). *Traumainformoidun liikkeen juuret ja tavoitteet*. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.), *Traumainformoitu työote*. (150–169). PS-kustannus .
- Tempone-Wiltshire, J. (2024). The Role of Mindfulness and Embodiment in Group-Based Trauma Treatment. *Psychotherapy and Counselling Journal of Australia*. <https://doi.org/10.59158/001c.94979>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2024). Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Ruismäki, M., Friberg, L., Keskitalo, K., Mankila, P., Lampinen, A-M., & Vänskä, V. (toim.).(2016). *Hoivattavaa vanhemmuutta. Opas lapsuuden kaltoinkohtelusta toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen*. Traumaterapiakeskus ry
- Uotinen, M. (2015). *Vakavasti traumatisoituneen potilaan vakauttavan psykiatrisen hoidon erityispiirteitä*. Teoksessa A. Suokas-Cuncliffe, (toim.), *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen* (118-162). Traumaterapiakeskus.
- van der Kolk, B. (2017). *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Viisas Elämä Oy.

- Vilkkä, H. (2023). *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Art House.  
<https://diak.finna.fi/Record/diana.120771?sid=5145669719>
- Wang, X., Yee Lee, M. & Quinn, C.R. (2023). *Intergenerational transmission of trauma: unpacking the effects of parental adverse childhood experiences*. Journal of Family Studies.  
<https://doi/full/10.1080/13229400.2022.2073903>
- Ylikomi, R. (2015). *Kun niitä ei saa puhumaan. Vakavasti traumatisoitunut henkilö viranomaisjärjestelmässä*. Teoksessa A. Suokas-Cuncliffe, (toim.), *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen* (118-162). Traumaterapiakeskus.

## LIITE 1. Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet aineistot

tekijä	tutkimus	aineisto	tulokset
Arabad-zhiev, Z. & Paunova, R. (2024)	Complexity of Mentalization	Kirjallisuuskatsaus	Mentalisaatiokyvyllä on laajoja myönteisiä vaikutuksia niin yksilöllisesti kuin perhesysteemissä ja yhteiskunnallisella tasolla
Bayes, J. (2022)	Narrative theory in trauma care	Tieteellinen artikkeli	Narratiivisuus ja tarinan uudelleen kirjoittaminen vahvistavat toimijuutta ja voimaannuttavat traumasta selviytyneitä
Bowe, C., Thomas, C & Mackey, P. (2025)	Perspective to Practice: Theoretical Frameworks Explaining Intergenerational Trauma, Violence and Maltreatment and Implications for the	Kirjallisuuskatsaus	Ylisukupolvisen trauman ja väkivallan ja kaltoinkohtelun välittymisen mekanismien ymmärtäminen on merkittävää niin yksilötasolla yksittäisen työntekijän

	Therapeutic Response		näkökulmasta kuin työyhteisöllisistä, rakenteellisesta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta
Brotnow Decker, L., Torres, B., Dunnum, S., Woolston, J. & Stob, V. (2023)	Therapeutic Work With Parents' Childhood Experiences in the Context of Intensive Home-Based and Trauma Informed Interventions	Laadullinen tutkimus	Traumataustaisen vanhemman omien lapsuudenaikaisien kokemusten puheeksiottaminen ja työstäminen vahvistaa vanhemman mentalisaatiokykyä ja vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja auttaa ylisukupolvisuuden kierteen katkaisemisessa
Jensen, S.K.G., Sezibera, V., Murray, S.M.,	Intergenerational Impacts of Trauma and Hardship through Parenting	Määrällinen tutkimus, johon osallistui 732 ruandalaista 6-36kk ikäisen lapsen hoivaajaa.	Vanhemman traumatausta ilmenee vanhemmuudessa tunteidensäätö-

<p>Brennan, R.T. &amp; Betancourt, T.S. (2020)</p>		<p>Tutkimuksessa selvitettiin hoivaajan traumataustan, mielenterveyden ja tunnesäätelyn vaikeuksien yhteyttä vanhemmuuteen</p>	<p>lyn haasteina. Vanhemman tunteidensäätelytaitojen vahvistaminen ehkäisee ylisukupolvisen trauman vaikutuksia mielenterveyteen ja vanhemmuuteen</p>
<p>Karttunen, T. (2024)</p>	<p>Traumainformoitu lähestymistapa päihdeongelmien kuntoutuksessa</p>	<p>Kuvaileva kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Traumainformoitu lähestymistapa on toimintakulttuurinen ja vuorovaikutuksellinen orientaatio, ei pelkkä menetelmä. Traumatietoisuudessa kohdataan asiakkaat voimaannuttavalla, stigmaa vähentävällä tavalla. Traumatietoinen organisaatio on sensitiivinen niin asiakkaan kuin</p>

			työntekijän turvan tarpeelle
Kolehmainen, K. (2021)	Asiakkaan trauma sosiaalityön kysymyksenä. Näkökulmana ammatillinen toimijuus.	Laadullinen tutkimus, jossa haastateltu 11 sosiaalityöntekijää	Traumaymmärryksen merkitys sosiaalityössä ammatillisen toimijuuden ja työhyvinvoinnin edistäjänä
Laukkaneen, A. (2025)	Traumainformoitu työote ohjauksessa – Opinto- ja uraohjaajien näkemyksiä traumaosaamisestaan ohjaustyössä	Laadullinen tutkimus, faktanäkökulma; aineistolähtöinen/teoriaohjaava sisällönanalyysi, jossa tutkittiin opinto- ja uraohjaajien näkemyksiä traumaosaamisestaan sekä miten näkemykset peilautuvat traumatietoiseen työotteeseen	Traumatietoisuus laajempaan yhteiskunnalliseen ilmiönä: traumaymmärrys vahvistaa osaamista ja joustavuutta. Vahvempi traumaosaaminen tukee ohjaajien tunnekuormituksen säätelyä, joka on tärkeä osa työssäjaksamista.
Leijon, J-S. & Shemyak, A. (2025)	“Mä olen joutunut kaikki opettelemaan itse” - Traumaa kokeneiden äitien	Laadullinen tutkimus, jossa haastateltu kahta kehityksellistä traumaa kokenutta äitiä. Aineistoanalyysi toteutettu tulkitsevalla	Trauma ei määritä nykyhetkeä: traumataustaiset äidit kokivat traumojen

	kokemuksia vanhemmuudesta	fenomenologisel-la analyysillä (IPA).	vaikuttavan vanhemmuuteensa monin tavoin, mutta pystyneensä silti pääsemään niistä yli ja luomaan omanlaista vanhemmuutta ja elämää
Nies, K. (2019)	The Trauma stops here: Effective Interventions Utilized in Child Protective Services to Break the Cycle of Intergenerational Trauma	Kirjallisuuskatsaus	Traumatietouden kohtaamisen merkitys asiakassuhteessa traumataustaisen vanhemman kanssa. Fyysisen ja psyykkisen turvan merkitys resilienssin vahvistamisessa ja vuorovaikutustaitojen parantamisessa
Rautaparta-Pennanen, K., Kekkonen, M., Böök,	Vanhemmuuden ja selviytymiskykyisyyden tukeminen ohjatussa äiti-	Sovellettu tapaustutkimus, jossa tutkimuskohteena matalan kynnyksen perhekeskustoiminnan äiti-lapsi –vertaisryhmät	Työntekijän vanhemman resilienssiä ja vanhemmuutta vahvistavat toimintatavat

M-L & Rönkä, A. (2022)	lapsi - ja menetelmänä vertaisryhmässä haastattelut ja päiväkirjat	ovat: yhteisen tekemisen järjestäminen, toiminnan sanoittaminen, kannustaminen ja vahvuuksien tunnistaminen, myönteisen ilmapiirin luominen ja lähellä oleminen	
Salovaara, U. (2023)	Ristiriitainen, kohtaamaton ja riittämätön äitiys - ehdottomaan vankeusrangais- tukseen tuomittujen naisten koettu ja määritelty äitiys lastensuojelun sosiaalityön kontekstissa	Laadullinen tutkimus, joka koostuu 16 äidin haastattelusta	Kunnioittavan ja yhdenvertaisen traumainformoid un kohtaamisen merkitys luottamuksellisen vuorovaikutussu hteen luomisessa ja stigman poistossa sekä työntekijöiden lisäkoulutuksen ja työnohjauksen merkitys kohtaamatto- muuden ehkäisyssä
Tempone- Wiltshire, J. (2024)	The Role of Mindfulness and Embodiment in Group-Based	Kirjallisuuskatsaus	Tietoisien läsnäolon ja kehotietoisuuden harjoitukset

	Trauma Treatment		vakauttavat ja auttavat traumataustaista asiakasta kiinnittymään nykyhetkeen ja parantavat itsesäätely-, reflektointi- ja mentalisaatiokykyä
Wang, X., Yee Lee, M. & Quinn, C.R. (2023)	Intergenerational transmission of trauma: unpacking the effects of parental adverse childhood experiences	Määrällinen tutkimus, regressioanalyysi, johon osallistui 202 vanhempaa. Tutkimuksessa tarkasteltiin yhteyttä vanhemman ACE-kokemusten ja lapsen toiminnallisuuden ja käytöshäiriöiden välillä	Vanhemman lapsuudenaikaisten haitallisten kokemusten tunnistaminen ja työstäminen mahdollistaa ylisukupolvisen trauman kierteen katkaisemisen