

Taija Tikkanen & Janette Uusitalo

# **Vanhempien kokemuksia trauman vaikutuksista vanhemmuuteen ja elämään**

Opinnäytetyö

Kevät 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Taija Tikkanen ja Janette Uusitalo

Työn nimi: Vanhempien kokemuksia trauman vaikutuksista vanhemmuuteen ja elämään

Ohjaaja: Helena Järvi

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 65

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme vanhempien kokemusten avulla traumojen vaikutuksia vanhemmuuteen ja elämään. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, minkälaisia kokemuksia vanhemmilla oli traumojen vaikutuksista heidän vanhemmuuteensa ja yleensä elämään.

Teimme opinnäytetyömme laadullista tutkimusotetta käyttäen. Haastattelumenetelmänä käytimme teemahaastattelun ja syvähaastattelun yhdistelmää. Haastattelimme tutkimustamme varten kuutta henkilöä. Hankimme haastateltavat omien verkostojemme kautta. Aineiston analysoinnissa käytimme menetelmänä teemoittelua.

Teoriaosuutemme olemme jakaneet kolmeen osaan. Ensimmäisessä osiossa käsittelemme traumaa. Käytämme trauma sanaa kuvaamaan psyykkistä traumaa. Määrittelemme mitä trauma on, mistä traumat tulevat ja mitä ne voivat aiheuttaa. Lisäksi kerromme traumojen oireista ja hoidosta. Toisessa osiossa käsittelemme vanhemmuutta. Kerromme mitä on vanhemmuus sekä minkälaisia kasvatustyyliä ja vanhemmuutta on olemassa. Kolmannessa osiossa käymme läpi teoriaa trauman vaikutuksista vanhemmuuteen.

Tutkimustuloksemme osoittavat, että traumailla on vanhempien kokemuksen mukaan pitkäaikaisia vaikutuksia elämään. Haastateltavillamme oli monenlaisia traumoja ja suurin osa niistä oli tapahtunut lapsuudessa. Traumoilla koettiin olevan vaikutusta elämään, ihmissuhteisiin, mielenterveyteen sekä vanhemmuuteen. Vanhemmat pelkäsivät omien traumojen toistuvan lapsillaan. Vanhemmat pyrkivät käyttäytymään eri tavoin omia lapsiaan kohtaan, kuin mitä heidän omat vanhempansa olivat käyttäytyneet heitä kohtaan. Vanhemmat halusivat antaa omille lapsilleen mahdollisimman hyvän lapsuuden.

Tutkimustamme voi käyttää sosiaalialan monella kentällä, muun muassa aikuissosiaalityössä, lastensuojelussa, päiväkodeissa ja perhetyössä. Tutkimuksemme voi helpottaa sosiaalialan ammattilaisen työskentelyä traumatisoituneen asiakkaan kanssa.

Avainsanat: trauma, psyykinen trauma, vanhemmuus, kasvatustyyli, kokemus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Taija Tikkanen and Janette Uusitalo

Title of thesis: Parents' experiences of trauma and its effects of parenting and life

Supervisor(s): Helena Järvi

Year: 2015

Number of pages: 65

Number of appendices: 1

---

In this thesis we examine the experiences of parents on traumas and how they effect on their parenting and life. The aim of the research was to find out what kind of experiences parents have on traumas and their effects on their parenting and generally on their life.

We carried out our research using qualitative method. Our interview method was a combination of theme and deep interview. We interviewed six people. We got our interviewees through our own networks. In analyzing the material, we used a method of theming it.

We divided our theory in three parts. In the first part we handle the concept of trauma. We use the word trauma to describe mental trauma. We define what trauma is, where the traumas come from and what they can cause. Additionally we tell about trauma symptoms and their treatment. In the second part we handle parenting. We explain what parenting is and what kind of parenting styles there are and what kinds of parenting exist. In the third part we review the theory of the effects of trauma to parenting.

The research results show that the traumas the parents have experienced have long-term effects on life. The interviewees had a wide range of trauma experiences and the majority of them had occurred in childhood. The experienced traumas had an impact on their lives, relationships, mental health and parenting. Parents were afraid that their own traumas would be repeated in their children's lives. Parents want to behave in different ways to their own children than their own parents had behaved towards them. The parents wanted to give their children the best possible childhood.

Our study can be used in many field of social work, including social work with adults, child welfare, day-care centres and family work. Our study may help the social work professionals to work with traumatized clients.

Keywords: trauma, mental trauma, parenting, parenting styles, experience

## SISÄLTÖ

|   |    |
|---|----|
| Opinnäytetyön tiivistelmä.....                                | 2  |
| Thesis abstract.....  | 3  |
| SISÄLTÖ.....  | 4  |
| 1 JOHDANTO.....   | 6  |
| 2 TRAUMA.....   | 8  |
| 2.1 Trauman oireet ja käsittely.....                          | 10 |
| 2.2 Trauman jälkiseuraukset.....                              | 13 |
| 2.3 Lapsuudessa koettu trauma.....                            | 15 |
| 2.4 Aikuisuudessa koettu trauma.....                          | 16 |
| 3 VANHEMMUUS.....   | 17 |
| 3.1 Vanhemmuuden ja kasvatuksen tavat.....                    | 19 |
| 3.2 Lapsilähtöinen ja aikuislähtöinen vanhemmuus.....         | 22 |
| 3.3 Vanhemmuuden roolikartta.....                             | 23 |
| 4 TRAUMAN VAIKUTUKSET VANHEMMUUTEEN.....                      | 26 |
| 4.1 Trauman ylisukupolviset vaikutukset.....                  | 27 |
| 4.2 Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus-projekti.....     | 28 |
| 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....                                   | 30 |
| 5.1 Tutkimusmenetelmä.....                                    | 32 |
| 5.2 Teema / Syvähaastattelu.....                              | 33 |
| 5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....                | 34 |
| 5.4 Aineiston analyysi.....                                   | 36 |
| 6 TUTKIMUSTULOKSET.....                                       | 38 |
| 6.1 Trauman määrittely.....                                   | 39 |
| 6.2 Trauma ja ihmissuhteet.....                               | 40 |
| 6.3 Trauma ja mielenterveys.....                              | 43 |
| 6.4 Vanhemmuus ja traumat.....                                | 44 |
| 6.4.1 Traumatisoituneen vanhemman kasvatustyyli ja arvot..... | 46 |
| 6.5 Traumasta puhuminen omien lasten kanssa.....              | 48 |
| 7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....                           | 50 |
| 8 POHDINTA.....   | 57 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 8.1 Opinnäytetyöprosessi ..... | 58 |
| LÄHTEET .....                  | 60 |
| LIITTEET .....                 | 65 |

# 1 JOHDANTO

Noin 65–70 prosenttia länsimaiden väestöstä altistuu traumaattisille kokemuksille, kuten onnettomuuksille, lähisuhdeväkivallalle tai äkillisille menetyksille (Terveystieteiden tutkimuskeskus 24.2.2012).

Traumat ovat yleisiä ja ne ovat tosiasia, jonka kohtaamme monissa elämäntilanteissa. Osa meistä on jossain vaiheessa elämää traumatisoitunut. Traumatisoitumisen syyt ovat moninaiset eikä niitä usein edes tiedosteta. Ne voivat ulottua aina luonnonkatastrofeista väkivallankohdeksi joutumiseen saakka. (Levine 2008, 29.) Vanhemmuus on jo itsessään haastavaa, vaativaa ja stressaavaa (Kabat-Zinn 2011, 27). Kun siihen vielä lisätään rankat traumaattiset kokemukset menneisyydestä, jotka vaikuttavat vieläkin elämään, on vanhemmalla suuri haaste selvitä arjesta.

Psyykkisellä traumalla tarkoitetaan jonkin merkittävän tapahtuman tai elinolosuhteen merkittävää muutosta, joka tapahtuu niin järkyttävästi, että ihminen häiriintyy siitä psyykkisesti (Hammarlund 2010, 95). Käsittelemme tutkimuksessamme psyykkisiä traumoja ja niiden vaikutuksia vanhemmuuteen. On olemassa myös fyysisiä traumoja, mutta emme käsittele niitä tutkimuksessamme, koska tutkimuksemme koskee psyykkisiä traumoja. Käytämme työssämme trauma sanaa kuvaamaan psyykkistä traumaa. Sana trauma on vakiintunut arkikäyttöön ja sitä on selkeämpi käyttää.

Tutkimuksemme tavoitteena oli laadullisen tutkimusotteen avulla saada laajasti tietoa siitä, minkälaisia vaikutuksia traumakokemuksella on vanhemmuuteen. Teema- ja syvähaastattelun yhdistelmän avulla lähdimme selvittämään vanhempien kokemuksia traumasta ja sen vaikutuksista. Miten traumakokemukset vaikuttavat vanhempana olemiseen? Kuinka traumat näkyvät elämässä ylipäättänsä? Aihe kiinnosti meitä, koska tulevana sosiaalialan ammattilaisina tulemme kohtaamaan työssämme erilaisia ihmisiä, joilla voi olla taustallaan monenlaisia traumoja. Kohderyhmäksi valikoituivat vanhemmat, koska koimme, että traumatisoituneilla vanhemmilla on kerrottavanaan paljon kokemuksia perhe-elämästä ja siitä, miten traumat vaikuttavat yleisesti elämään sekä läheisiin ihmisiin. Sosiaalialalla työskentelevien on tärkeää ymmärtää

traumatisoituneiden vanhempien kokemuksia, sillä tulemme kohtaamaan monilla asiakaskentillä erilaisia vanhempia. Traumatisoituneen vanhemman ongelmat saattavat myös heijastua lapsiin ja siksi lasten kanssa työskentelevien on tärkeää ymmärtää, että lapsen vaikea käytös saattaa johtua vanhemman ongelmista. Aiheemme on aina ajankohtainen, koska suurin osa ihmisistä traumatisoituu jossain vaiheessa elämäänsä. Traumamat puhuttelevat ja näkyvät myös mediassa. Parhailtaan onkin meneillään Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus-projekti, jonka tarkoituksena on kehittää keinoja ehkäisemään trauman ylisukupolvista välittymistä (Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus-projekti 2015).

## 2 TRAUMA

Trauman käsitteen on psykologiaan tuonut Sigmund Freud. Trauma on määritelty ihmisen elämässä voimakkaaksi tapahtumaksi, johon yksilö ei pysty vastaamaan tarkoituksenmukaisella tavalla ja jolla on voimakkaat, äkilliset sekä pitkään jatkuva vaikutus ihmiseen. Traumalle ominaista on erittäin voimakkaiden ärsykkeiden tulva, joka ylittää yksilön sietokyvyn sekä kyvyn hallita kiihtymisen tunnetta ja sen työstämistä. (Saari 2000, 15–16.) Freud (1916–1917) määritteli psyykkisen trauman

kokemukseksi, jossa lyhyessä ajassa mieli joutuu vastaanottamaan sellaisten ärsykkeiden tulvan, jotka ovat liian voimakkaita käsiteltäviksi tavanomaisella tavalla, mikä johtaa pysyviin häiriöihin tavassa, jolla energia toimii.

Alun perin trauman käsitettä on käytetty kirurgiassa ja lääketieteessä. Tällöin sillä on tarkoitettu vammaa, joka on syntynyt ulkoisesta väkivallasta ja tällaisen vamman vaikutuksista koko organismiin. Saaren (2000, 16) mukaan Freud laajensi trauman aiempaa käsitettä vammasta ja haavasta myös mielen ilmiöiksi. Käsitteen siirtyessä psykoanalyysiin, siihen siirrettiin kolme käsitteeseen sisältyvää piirrettä: ajatus väkivaltaisesta sokista, ajatus vammasta ja ajatus sen seurauksista koko järjestelmään. Trauma termiä on käytetty hyvin väljästi kuvaamaan erilaisia vahingollisia tilanteita ja niiden seuraamuksia (Leikola 2014, 47).

Monet meistä ovat traumatisoituneet jossain vaiheessa elämää. Syyt traumatisoitumiseen ovat moninaiset ja jäävät usein tietoisuutemme tavoittamattomiin. Ne voivat ulottua luonnonkatastrofeista, onnettomuuksiin, väkivallankohteeksi joutumiseen, vakaviin sairauksiin tai rakkaan henkilön äkilliseen menetykseen. Myös erilaiset kirurgiset ja muut välttämättömät lääketieteelliset ja hammaslääketieteelliset toimenpiteet, vaikeat synnytykset sekä jopa raskauden aikainen korkea stressi voivat aiheuttaa traumoja. (Levine 2008, 29.) Erilaiset traumatapahtumat voivat koskettaa joko yhtä henkilöä tai vaikutusten piiriin voivat joutua myös perhe, jokin ryhmä tai yhteisö (Traumaterapiakeskus 2013).



Usein esille tuleva seikka on se, että sanat kriisi ja trauma sekoitetaan tai niillä tarkoitetaan suurin piirtein samaa asiaa (Leikola 2014, 47). Kriisit voidaan lajitella kahteen ryhmään, kehityskriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin. Kehityskriisiin voi johtaa monet erilaiset tapahtumat ihmisen elämässä, kuten synnyttäminen, avioliitto tai eläkkeelle jääminen. Yleensä kehityskriiseihin voi valmistautua etukäteen. Kehityskriisit ovat siirtymävaiheita luonnolliseen kehittymiseen ja kypsymiseen. Traumaattisella kriisillä taas tarkoitetaan psyykkistä tilannetta, jossa jokin ulkoinen tapahtuma uhkaa yksilön ruumiillista olemassa oloa, sosiaalista identiteettiä tai turvallisuutta. (Pohjolan-Pirhonen, Poutiainen & Samulin 2007, 13–15.)

Psyykkisellä traumalla tarkoitetaan jonkin merkittävän tapahtuman tai elinolosuhteen muuttumista niin merkittävästi ja järkyttävästi, että ihminen häiriintyy siitä psyykkisesti (Hammarlund 2010, 95). Kirjallisuudessa suurin piirtein samaa merkityssisältöä psyykkisen trauman kanssa tarkoitetaan psykologisella traumalla, mentaalisella traumalla ja emotionaalisella traumalla (Leikola 2014, 53). Fyysisellä traumalla taas tarkoitetaan jonkin väkivallan muodon aiheuttamaa vammaa (Hammarlund 2010, 96).

Psyykkisen trauman vakavuusaste luonnollisesti vaihtelee eri ihmisillä. Shokkitrauma tai traumaattinen shokki käsitteellä tarkoitetaan traumaa, jonka voi laukaista yksittäinenkin riittävän voimakas traumatisoiva kokemus. Tällaisen psyykkisen trauman muodosta on traumatyössä käytetty Lenore Terr'in (1991) kehittämää luokittelun mukaista 1-tyyppin trauma nimitystä. Toinen ääripää trauman vakavuusasteikolla on pitkäaikainen, toistuva ja elinkaaren varhaisessa vaiheessa tapahtuva psyykinen traumatisoituminen. Tällaisissa tilanteissa traumatisoituminen tuottaa ihmiselle psyykkisiä häiriöitä lapsuudessa. Tästä on käytetty Terr'in kehittämän luokittelun mukaan nimitystä 2-tyyppin trauma. Lapsuuden aikainen pitkäaikainen traumatisoituminen eli 2-tyyppin trauma, joka vaikuttaa kehitykseen, ilmeisimmin tuottaa erilaisia muotoja verrattuna 1-tyyppin traumaan, jossa on kysymyksessä yksittäinen voimakas trauma. Näissä kahdessa tilanteessa on selvää, että yksilön trauma ja vaurioituminen on selkeästi niin erilainen kuin eriasteinen. (Leikola 2014, 79–80.)

Traumat vaikuttavat suuresti ihmisen toimintakykyyn ja elämän kulkuun. Psykkiset traumat saattavat pilata ihmisen elämän aiheuttamalla epätarkoituksenmukaisia valintoja ja elämänratkaisuja. Psykkiset traumat ovat kuin näkymättömiä kahleita, jotka estävät ihmistä valitsemaan terveitä ja toimivia valintoja ja pakottavat valitsemaan aina vaan uudestaan epätarkoituksenmukaisella tavalla. (Saari 2000, 95.)

Kuitenkaan kaikki voimakkaita tunnetiloja aiheuttavat ja järkyttävät kokemukset eivät johda traumaan (Leikola 2014, 48). Eikä kaikista traumaattisista tapahtumista seuraa emotionaalisia ja psykologisia vaurioita. Jotkut ihmiset selviytyvät nopeasti jopa todella järkyttävistä kokemuksista. (Robinson, Smith, Segal & Segal 2/2015.) Sen selittää se, että jos erittäin vaikean traumatisoivan tapahtuman jälkeen ihmisellä on riittävä sosiaalinen tuki ja niin sanottu integraatiokyky, mitkä molemmat helpottavat voimakkaita tunnetiloja sekä voivat mahdollistaa kokemuksen nivoutumisen osaksi omaa elämää, ei traumatisoitumista välttämättä tapahdu. (Leikola 2014, 48.)

## **2.1 Trauman oireet ja käsittely**

Oudot oireet, joita kukaan ei kykene selittämään, saattavat johtua traumaattisesta reaktiosta johonkin tapahtumaan, jota ihminen ei välttämättä enää edes muista. Traumaattisen tapahtuman yhteydessä mieli kokee syvällisen muutoksen, esimerkiksi auto-onnettomuudessa ollut henkilö ensialkuun suojautuu tunnetason reaktiolta. Hän voi suojata itseään muun muassa selvältä muistikuvalta tai jopa siltä, että onnettomuus edes tapahtui. Tällaiset erilaiset mekanismit auttavat meitä selviämään kriittisten hetkien läpi. Nämä mekanismit antavat meidän odottaa turvallista hetkeä ja paikkaa, jossa muuntuneet mielentilat voivat palautua normaaleiksi vähitellen. (Levine 2008, 13.)

Traumatapahtuma on uhka identiteetin ja kehon eheydelle. Uhrille traumatapahtuma voi olla ylivoimainen ja hengenvaarallinen kokemus, joka johtaa avuttomuuteen ja hallinnan tunteen menettämiseen. Tilanne, joka johtaa trauman syntymiseen, on ennustamaton ja tulee yllättäen. Siihen ei voi valmistautua tai tottua. Psykkinen trauma voi vähentää elämänhallintaa, heikentää elämänlaatua

ja vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn. Psyykinen trauma saattaa vaikuttaa ihmisen kykyyn huolehtia omista lapsistaan ja voi vaurioittaa lapsen mahdollisuutta sitoa turvallinen kiintymyssuhde vanhempansa. (Puranen 2006, 4.) Trauman negatiiviset vaikutukset näkyvät aikuisilla esimerkiksi työkyvyssä ja lapsilla sekä nuorilla ihmissuhteissa tai koulusuoriutumisen (Traumaterapiakeskus 2013). Psyykinen traumatisoituminen näkyy erilaisina oireina esimerkiksi nukkumisvaikeuksina, painajaisina, keskittymiskyvyn heikkenemisenä sekä ärtyneisyytenä ja kehon väsymyksenä. (Puranen 2006, 4.)

Levine (2008, 33–34) sanoo kirjassaan, että psykiatrit ja psykologit käyttävät virallista määritelmää trauman diagnosoinnissa. Tämän määritelmän mukaan trauman aiheuttaa stressaava tapahtuma

joka on normaalin inhimillisen kokemuspäiriin ulkopuolella ja joka olisi hyvin ahdistava kenelle hyvänsä.

Tähän määritelmän päiriin kuuluvat nämä seuraavat epätavalliset kokemukset:

vakava uhka, joka kohdistuu yksilön elämään tai fyysiseen koskemattomuuteen; vakava uhka tai vahingoittaminen, joka kohdistuu yksilön lapsiin, puolisoon tai muihin lähisukulaisiin; yksilön kodin tai yhteisön äkillinen tuhoutuminen; fyysisen väkivallan tai onnettomuuden seurauksena vakavasti loukkaantuneen tai kuolleen ihmisen näkeminen.

Levine (2008, 33–34) pohtii kuvauksen hyödyllisyyttä, joka on hänen mielestään myös hyvin epämääräinen ja harhaanjohtava. Hän mietti, miten joku voi määritellä mikä on normaalin inhimillisen kokemuspäiriin ulkopuolella?

Trauma saattaa tehdä meistä käsittelemättömänä estyneitä ja liioitellun varovaisia. Se voi myös johtaa jatkuvaan noidankehään, jossa trauman kokenut henkilö pyrkii traumakokemuksen vaaralliseen uudelleen aktivoimiseen: uhriksi hakeutumiseen toistuvasti ja vaaralle uhkarohkeasti altistumiselle. (Levine 2008, 42.) Myös Freudin traumateoriassa olennaista on toistamispakko, jossa yksilö toistaa trauman synnyttämiä toimintamalleja (Saari 2000, 17). Trauman vaikutukset voivat olla koko elämän kattaville alueille ulottuvia tai sitten ne voivat olla otetta pakenevia ja hienovaraisia. Trauman oireet ovat niin psykologisia kuin fysiologisia. (Levine 2008, 42.)

Traumatisoituneen ihmisen kokemat oireet voivat olla pelottavia ja omalaatuisia. Tällaisia oireita voivat olla muun muassa ahdistus, paniikkikohtaukset ja masennus (Levine 2008, 51). Masennuksen taustalta on löydettävissä psykologisia, biologisia ja sosiaalisia tekijöitä. Se voi ilmestyä ilman mitään näkyvää syytä esimerkiksi vaikean elämäkokemuksen laukaisemana (Vuori-Kemilä 2007, 118–119). Aldrige (2001, 154) toteaa, että masennukseen voivat vaikuttaa myös lapsuudenaikaiset tapahtumat. Oireina traumatisoituneella henkilöllä voi olla myös unettomuus, psykosomaattiset oireet, avoimuuden puute, väkivaltaiset ja ennalta arvaamattomat raivokohtaukset ja toistuva tuhoava käyttäytyminen. Jotkut trauman kokeneet ihmiset eivät vielä kärsi oireista, sillä trauman oireet laukaisevan tapahtuman jälkeen oireet voivat pysyä piilevinä vuosikausia. Trauma voi muuttua niin arkiseksi, ettei sen olemassaoloa välttämättä huomaa. (Levine 2008, 51.)

Traumaattiset kokemukset ovat ihmisen psyykelle erityisiä, koska ne tallentuvat muistiin kun taas arkipäivän tapahtumat eivät tallennu. Silloin kun ihminen joutuu todella stressaavaan tilanteeseen, hänen elimistönsä erittää endogeenisiä hormoneja. Nämä hormonit vahvistavat traumaattisen tilanteen tallentumista muistiin. Jo yksikin todella voimakas traumatisoiva tapahtuma saattaa seurauksenaan muuttaa kuvaa maailmasta ja elämisestä. Seurauksenaan se voi myös synnyttää ehdollistuneita pelkoreaktioita, jolloin aiemmat neutraalit asiat saattavat aiheuttaa pelkoa. Traumaattiset muistot tallentuvat osittain ei-kielillisessä muodossa; hajuina, tunteina, ääninä ja visuaalisesti. Kun käsitys tapahtuneesta tarkentuu, ihmisen tulisi rakentaa tuntemuksistaan kielellinen kertomus. (Traumaterapiakeskus 2013.)

Emme pysty etukäteen valmistautumaan psyykkisesti traumaattiseen tapahtumaan. Ihmisissä on kuitenkin valtava määrä voimavaroja, jotka saadaan käyttöön äärimmäisissä tilanteissa. Useimmat ihmiset reagoivat traumaattisen kokemuksen jälkeen tietyllä tavalla, vaikka yksilöllisiä erojakin löytyy. Kaikki reagointimallit eivät kuitenkaan edistä tai tehosta traumaattista toipumista. (Saari 2000, 22, 41.) Trauman käsittelyssä läpi käydään neljä erillistä vaihetta. Vaiheet ovat sokkivaihe, reagointivaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen-orientoitumisvaihe. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 38.)

Ensimmäinen vaihe on sokkivaihe. Se alkaa välittömästi ja kestää muutamasta tunnista pariin vuorokauteen, joskus kauemminkin. Sokkivaiheen reaktioita ovat itku, paniikki, huutaminen, voihkiminen ja epäusko. Toinen vaihe eli reagoitivaihe kestää kahdesta neljään päivään. Reagoitivaiheeseen sisältyy muun muassa pelon, ahdistuksen, itsesyytöksen, vihan ja syyllisyyden tunnetta sekä fyysisiä reaktioita kuten vapinaa, unettomuutta, pahoinvointia ja ruokahaluttomuutta. (Heiskanen ym. 2006, 38.)

Kolmas vaihe eli työstämis- ja käsittelyvaiheessa trauman käsittelyprosessi hidastuu. Trauman kokenut pyrkii luomaan tapahtuneeseen etäisyyttä ja työstää traumaa. Tyypillisiä oireita tässä vaiheessa on muisti- ja keskittymisvaikeudet sekä sosiaalisista suhteista pois vetäytyminen. Tässä vaiheessa tulevaisuuden perspektiivi puuttuu ihmiseltä kokonaan. Trauman käsittelyn viimeisessä vaiheessa eli uudelleenorientoitumisvaiheessa ajatukset, tunteet ja kokemukset prosessoidaan joko yksin, läheisten tai ammattiauttajan kanssa. Kun trauman kokenut pystyy hyväksymään tapahtuneen, alkaa sopeutuminen uuteen. Uudelleenorientoitumisvaiheessa on tarkoitus tehdä muutoksia päivittäisiin toimintamalleihin työssä ja ihmissuhteissa. (Heiskanen ym. 2006, 38.)

Trauman vaikutukset saattavat näkyä pitkään ihmisen elämässä. Oireet saattavat aktivoitua uudestaan elämäntilanteen muuttuessa tai ne voivat olla kokonaan näkymättömissä. Erilaiset elämäntapahtumat tai ikään liittyvät kehitystehtävät voivat laukaista oireiden palaamisen. (Helsingin Diakonissalaitos 2014.)

## **2.2 Trauman jälkiseuraukset**

Traumaattisen tapahtuman jälkiseurauksena muistot tapahtumasta palaavat mieleen tahtomatta aiheuttaen voimakasta ahdistuneisuutta, pelkoa ja fysiologisia reaktioita. Epäily omasta selviytymiskyvystä on myös voimakasta. Ihmisen muistijärjestelmä toimii järkyttävien tapahtumien yhteydessä erityisellä tavalla, niin, että kokemuksen tallentuminen vaikeutuu kokonaisena, selkeänä ja kielellisesti kuvattavana tapahtumana. Tällaiset muistamisen erityispiirteet vaikeuttavat trauman käsittelyä omassa mielessä. Muistikuvien mieleen tunkeutuminen voi saada aikaan hämmennystä ja käyttäytymisen muuttumista, eikä auta

tapahtuneen jäsentämistä mielessä. Trauman toistumisen ja hankalat tunnetilat estääkseen trauman kokenut voi alkaa vältellä kaikkea, mikä liittyy tapahtumaan. Yleisiä traumatapahtuman jälkiseurauksia ovat traumaperäinen stressireaktio sekä yleistynyt ahdistuneisuus, fobiat, paniikkihäiriö, masennus, somatisaatio ja päihdeongelma. (Siltanen 2001, 122.)

Psykkisten traumojen merkitys psykkisten häiriöiden aiheuttajana ja taustatekijänä on tiedossa mielenterveystyössä. Käsittlemättä jääneet traumaattiset kokemukset altistavat ja laukaisevat usein psykkisen häiriön. Kuitenkin monesti nämä kokemukset ovat niin voimakkaasti kiellettyjä, että niiden yhteys psykkiseen häiriöön tulee esille vasta pitkäkestoisen psykoterapeuttisen työskentelyn aikana. Yleensä henkilö itse ei pysty yhdistämään tai tavoittamaan muististaan aiemmin kokemiaan traumaattisia kokemuksiaan sekä näkemään niiden merkitystä. (Saari 2000, 94.)

Epäsosiaalisen ja rikollisen käyttäytymisen takana voi olla käsittlemättömiä psykkisiä traumoja. Traumaattisen kokemuksen aiheuttamia vaikeita tunteita ja ajatuksia pyritään usein unohtamaan ja peittelemään käyttämällä päihteitä. Kun vaikeita traumaattisia kokemuksia ei pystytä käsittelemään tai kestämään, voi seurauksena olla vakava alkoholisoituminen tai huume kierre. Kokemusten käsittlemättömyys voi purkautua myös väkivaltana itseä tai muita kohtaan. Traumaattiset kokemukset heijastuvat myös ihmisen työkykyyn. Ne lisäävät työkyvyttömyyttä ja sairauslomia sekä lisäävät terveydenhuollon palveluiden käyttöä sekä lääkekustannuksia. (Saari 2000, 95.)

Monissa traumatapauksissa muistot tulevat vähitellen siedettäväksi ja ihminen jatkaa elämäänsä eteenpäin niin, ettei tapahtuma väritä voimakkaasti kaikkea heidän kokemaansa. Jotkut ihmiset eivät kuitenkaan pysty ajan kuluessa integroimaan järkyttäviä kokemuksiaan aikaisempiin kokemuksiinsa riittävällä tavalla. Traumasta selviäminen voi muuttaa ihmisen kuvaa itsestä. Ihminen alkaa nähdä itsensä enemmän selviytyjänä kuin avuttomana, toimintakyvyttömänä uhrina. (Siltanen 2001, 123–124.)

Trauman kokeneiden ihmisten kanssa työskentely voi tuoda eteen monilla elämänalueella näyttäytyviä ongelmia. Terapia-apua voidaan tarvita

traumaperäisen stressihäiriön hoidossa. Sitä saatetaan tarvita myös masennuksen, ahdistuneisuuden, persoonallisuuden muutoksien, päihteiden käytön tai vihan, syyllisyyden ja häpeän tunteiden ongelmina ilmenevien trauman seuraamusten hoidossa. Trauman kokeneiden hoidossa on tärkeää arvioida terapeutin avun lisäksi psykofarmakologisen hoidon tarvetta. Trauman aiheuttamien sosiaalisten seurausten, kuten parisuhdeongelmien, lievittämisessä saatetaan tarvita parisuhdeterapiaa. Hoidon kokonaisuus voi muodostua monista rinnakkaisista ja peräkkäisistä eri ammattilaisten toteuttamista osista. (Siltanen 2001, 137.)

### **2.3 Lapsuudessa koettu trauma**

Vanhemman on vaikeaa tietää, miten lapsi kokee traumaattisen tapahtuman, koska lapsi ei välttämättä ilmaise surua ja järkytystään aikuisen tavoin. Lapselle tulee kuitenkin samanlaisia tyhjyyden, hämmennyksen, surun, raivon ja epäuskon tunteita kuin aikuisillakin järkyttävän tapahtuman jälkeen. Aikuisen läsnäolo ja tuki ovat erittäin tärkeitä lapsen trauman käsittelyssä. Lapsi käsittelee vaikeita asioita esimerkiksi leikin avulla. Lasten kanssa tulee keskustella traumaattisesta kokemuksesta ja varmistaa, että hän ymmärtää sen todeksi. Lapselle saattaa tulla pitkänkin ajan jälkeen tapahtumasta erilaisia reaktioita. (Suomen mielenterveysseura Ry 2009.)

Lapselle traumaattisia tilanteita ovat ne, joissa on uhkana kiintymyksen menettäminen ja hylkääminen. Pitkäaikainen altistuminen traumalle aiheuttaa lapselle ja vanhemmalle voimakkaita seurauksia. Seurauksena voi olla pelkotiloja, masennusta, ahdistuneisuutta, toivottomuutta tai täydellistä tunteiden puuttumista. Kaikki seuraukset voivat johtaa passivoitumiseen tai itsemurhariskiin. (Puranen 2006, 4.) Vakavan trauman kokemisen riski on suurin lapsilla muihin ikäryhmiin verrattuna. Kaikki lapset eivät kohtaa traumoja, mutta useimmat ja jopa suojelluimmat lapset kokevat niitä. Yli 2/3 lapsista kokee trauman ennen 16. ikävuotta. Traumaa voidaan siksi pitää lähes normatiivisena. Trauman kaltaisia vaikutuksia voi olla lisäksi monilla kielteisillä elämäntapahtumilla, vaikka niissä ei suoraan näkyisikään trauman merkkejä. (Poijula 2007, 39–40.)

Erilaisten tutkimusten mukaan traumaattiset kokemuksen lapsuudessa ovat yhteydessä myöhäisempiin käytösongelmiin sekä aikuisiän vaikeuksiin. Traumakokemukset lapsuudessa voivat aiheuttaa trauma-, stressi ja psykoosiherkkyyttä sekä väkivaltaista taipumusta aikuisuudessa. Psykyä muokkaa lapsuuden kasvuympäristö ja vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteet. (Kilpelä 2013, 13–15.)

## **2.4 Aikuisuudessa koettu trauma**

Traumat vaikuttavat aikuisena ihmissuhteisiin. Aikuinen, joka on traumatisoitunut, eikä ole käsitellyt traumaansa, ajautuu helpommin ihmissuhteeseen, jossa hänen tarpeitaan ei huomioida tarpeeksi. Hän valitsee kumppanin jolta ei saa hyvää kiintymystä. Odotus hyvästä kiintymyksestä vääristää perheen vuorovaikutussuhteet. Esimerkiksi väkivaltainen puoliso voi olla traumatisoituneen aikuisen silmissä rakastettava kumppani sekä hyvä isä ja hänellä on usko niin myönteiseen muutokseen kuin valoisampaan tulevaisuuteen. Traumatisoitunut vanhempi syyttää itseään ja kokee, että vika on vain hänessä. Hän luulee omalla toiminnallansa muuttavansa asiat paremmiksi. Myöhemmissä ihmissuhteissa voi nousta esille menneisyyden laiminlyönnit sekä hylkäämiskokemukset. Ne ilmenevät äärimmäisenä vaativuutena tai pakoiluna, koska erilaiset ihmissuhteiden väärinymmärrykset sekä turhautumiset käynnistävät uudelleen lapsuuden kokemukset. (Kilpelä 2013, 19.)



### 3 VANHEMMUUS

Vanhemmuus on yksi haastavimmista, vaativimmista ja stressaavimmista töistä tällä planeetalla (Kabat-Zinn 2011, 27).

Vanhemmuus voi olla muun muassa biologista, juridista, psyykkistä ja sosiaalista. Biologisella vanhemmuudella tarkoitetaan geeniperimän siirtämistä lapselle. Joissain tapauksissa biologinen vanhemmuus ei ole varmasti tiedossa. Juridisesta vanhemmuudesta käytetään nimitystä huoltajuus. Juridinen vanhemmuus on useimmiten sama kuin biologinen vanhemmuus. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2013, 86.) Adoptiossa vanhemmuus on juridista, mutta adoptiolapsi saa samat oikeudet kuin biologinen lapsi. (Pelastakaa lapset ry 2015.) Juridisessa vanhemmuudessa lapsen huoltajuutta voidaan muuttaa joko vanhempien suostumuksella tai oikeudenkäynnin myötä. Psyykkisellä vanhemmuudella tarkoitetaan, että lapsi kokee aikuisen tunnetasolla vanhemmakseen. Sosiaalinen vanhemmuus tarkoittaa, että vanhemmat huolehtivat lapsen asioista ja kasvatuksesta, esimerkiksi uusperheissä. (Vilén ym. 2013, 86.)

Lapsuuden perhe ja kasvuympäristö antavat eväät jokaisen vanhemmuuteen. Ihminen muistaa vanhemmaksi kasvaessa oman lapsuuden merkityksen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto b.) Vanhemmuus opitaan lapsen kehityksen myötä. Vanhemmuus on jatkuvaa oppimista, erehdysten ja onnistumisten kautta kasvua. Siinä palataan takaisin omaan lapsuuteen ja kuunnellaan omaa sisäistä lasta. Tämän vuoksi ihmisen tulee pohtia vanhemmaksi tullessa omaa lapsuutta ja niitä kokemuksia, jotka ovat olleet itselle merkittäviä. (Nettiturvakoti.)

Vanhemmuus vaatii ihmistä löytämään ja ilmaisemaan itsessään hoivaavinta, rakastavinta, viisainta ja välittävintä puolta sekä olemaan paras oma itsensä. Vanhemmuus on haastava tehtävä ja ne joista tulee vanhempia, eivät saa käytännössä yhtään valmennusta tai opetusta, eivätkä ohjausta tai tukea vaatimaan työhönsä. (Kabat-Zinn 2011, 27–29.) Vanhemmuus vaatii onnistuakseen siihen paneutumista ja vanhemmuuden tehtävää tulee arvostaa (Kaimola 2005, 14). Rautiainen (2001, 3) toteaa, että se on koko elämän kestävä

rooli. Lapset tarvitsevat vanhemmiltaan turvallisuutta sekä riittävää huolenpitoa, esikuvana olemista ja samaistumista sekä arvovaltaa ei auktoriteettia (Malinen & Kumpula 2005, 45). Vanhemman tulee antaa lapselle huomiota, kuunnella häntä, asettaa rajat ja viettää aikaa lapsen kanssa (MedlinePlus 2014).

Erilaiset haasteet vanhemmuudessa voivat synnyttää monenlaisia ongelmia. Haasteita ovat psyykkiset sairaudet, vuorovaikutuksen huono laatu sekä riittämätön kyky hoitaa lasta. (Peurasaari & Päiväniemi 2011, 32.) Yksi keskeisimmistä haasteista on myös perheen ja työn yhteensovittaminen. Mikäli työ vie vanhemmalta liikaa aikaa, aiheuttaa se väsymystä, jonka vuoksi voimia ei riitä vanhempana toimimiseen. Haasteena voi myös olla sosiaalisten verkostojen mureneminen. Läheltä ei löydy tukea ja neuvoja. Perherakenteen muutokset tuovat omia haasteita vanhemmuuteen. Runsaiden avioerojen myötä on tapahtunut perheiden moninaistumista. Ne luovat uusia haasteita perheille. (Rönkä & Kinnunen 2002, 4-5.) Vanhempi voi myös tuntea itsensä toisinaan väsyneeksi, epävarmaksi, riittämättömäksi ja alakuloiseksi. Näistä voi alkaa epätoivon kehä, jossa vaarantuvat vanhemman oma sekä lapsen kasvu ja kehitys. Vanhemmuus voi olla hukassa. Se tarkoittaa epätietoisuutta sekä epävarmuutta kasvattajana ja vanhempana olemisesta. Selviytymiskeinojen löytäminen voi olla vanhemmalle vaikeaa, koska vanhemmuus on niin monimutkaista. (Peurasaari & Päiväniemi 2011, 31.)

Vanhemmuuteen vaikuttavat vanhemman omat kehityskokemukset. Vanhemman omilla kipukohtilla, joita on tapahtunut elämän aikana, on taipumusta välittyä lapselle vanhempien häiriintyneen vuorovaikutuksen kautta. Usein ne vaikeudet, joita vanhempi tuo perheeseen, liittyvät jollakin tavalla hänen omaan lapsuuden perheeseensä. Lapset herättävät aina muistissa olevat kokemukset vanhemman omasta lapsuudesta. Lapsuudessa tapahtuneet myönteiset ja kielteiset tunnekokemukset vaikuttavat aikuiseen elämäämme. Hyvä itsetunto tulee myönteisistä tunnekokemuksista. Kielteiset tunnekokemukset taas tekevät huonon itsetunnon ja ihminen suoja itseään automaattisesti ja hän ei luota ihmisiin helposti. Elämän varrella voi kuitenkin korjata lapsuudessa olleet kokemukset. (Kaimola 2005, 15–16.) Menneiden tapahtumien vaikutukset eivät ole kuitenkaan täysin selvät. Ne voivat kääntyä voitoksi, voimavaroiksi ja selviytymistarinoiksi.

Kaikenlaiset kokemukset kasvattavat ja lisäävät sopeutumiskykyä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto a.)

### 3.1 Vanhemmuuden ja kasvatuksen tavat

Pohja riittävän hyvälle vanhemmuudelle tulee aloittaa jo elämän ensimetreiltä (Juvakka 2005, 22). Yksi vanhempien tärkeimmistä tehtävistä on taata lapselle tasapainoinen fyysinen ja psyykinen kehitys. Yleisesti voidaan ajatella, että lapsen kehitykseen vaikuttavat vain vanhemmuus sekä lasten kasvatustapa. Suuressa roolissa ovat myös muut tekijät, kuten lapsen luonne, sosiaalinen ja fyysinen konteksti, jossa kehitys tapahtuu. (Poikolainen 2002, 63.) Hämäläisen ja Nivalan (2008, 32–33) mukaan kasvatustapa on ihmisen toimintaa, joka vaikuttaa kasvuprosessiin. Antikainen (1998, 12) toteaa, että kasvatustapa ei tapahdu tyhjiössä vaan sosiaalisissa vuorovaikutuksissa. Kasvattajan ja kasvatettavan välillä on vuorovaikutus. Se perustuu inhimilliseen kasvuun ja kehitykseen. Sen tarkoituksena on ihmisen kokonaispersoonallisuuden kehityksen tukeminen, ohjaaminen sekä mahdollistaminen. Kasvatustapa on inhimillisenä toimintana sekä kulttuurista että yhteiskunnallista, mutta myös todella henkilökohtaista. Se vaikuttaa ihmiseen suoraan niin toimijana kuin toiminnan kohteenakin sekä kasvattajana että kasvatettavana. Kasvatustapa on kietoutunut vahvasti ihmisen henkisiin prosesseihin ja siihen liittyy ihmisen tietoinen ja kokemuksellinen todellisuus. Lisäksi siinä korostuu ihmisen tiedostamaton sekä vaistonvarainen puoli. (Hämäläinen ym. 2008, 44–46, 55.)

Lea Pulkkinen (2002, 143–145) kertoo, että vanhempien välisiä eroja vanhemmuudessa voidaan kuvata neljän pääryhmän avulla. Ensimmäisenä on lämmin vanhemmuus, joka sisältää tunneperäistä hoivaavuutta sekä tietämystä lapsen toiminnoista. Lämmin vanhemmuus tarkoittaa naisilla vähemmän rajoittavuutta kuin miehillä. Lämpimillä vanhemmilla on oma psyykinen hyvinvointi parempi kuin esimerkiksi kylmillä vanhemmilla. Toisena on kylmä vanhemmuus, joka on etäistä tunneperäisesti. Miehillä kylmä vanhemmuus tarkoittaa paljon rajoittavuutta ja naisilla emotionaalista etäisyyttä lapsesta. Kylmässä vanhemmuudessa vanhemmilla on vähäinen tietämys oman lapsen toimista ja

eivätkä he eläydy lapsen kokemuksiin. He vain asettavat rajoja tilanteen hallitsemiseksi.

Kolmantena on salliva vanhemmuus. Siinä on tunneperäistä hoivaavuutta, mutta tietämys lapsen toimista on vähäistä. Sallivat vanhemmat luulevat olevansa hyväntahtoisia, mutta eivät ota sitä vastuuta lapsen kasvatuksesta, jonka heidän pitäisi ottaa. Toiminnasta puuttuvat tarvittavat rajat, mikä luo lapselle turvattomuutta sekä mahdollisesti kielteisen vuorovaikutuksen muiden kanssa. Sallivuus voi johtua myös liiallisesta luottamuksesta lapsen itsenäisyyteen sekä kykyyn hoitaa omia asioitaan. Sallivat vanhemmat saattavat olla väsyneitä esimerkiksi työn vuoksi ja sen takia eivät jaksu puuttua lapsen asioihin. Pulkkinen (2002, 143–146) tuo esille sallivan vanhemmuuden lisäksi toisenkin samankaltaisen vanhemmuuden. Se on nimeltään laiminlyövä vanhemmuus. Sille on ominaista vähäinen hyväksyntä. Neljännessä eli korosteisessa vanhemmuudessa, on kaikkia kolmea ominaisuutta hoivaa, lapsen toimintojen seuraamista sekä rajoittavuutta.

Kokemus siitä, ettei riitä vanhempana, lannistaa vanhempaa ja hänen on vaikeaa jaksaa uskoa siihen, että hänestä tulisi hyvä vanhempi. Kokemus riittämättömyydestä saa vanhemman tuntemaan itsensä puutteelliseksi eikä hän välttämättä löydä keinoa selvittää siitä. (Hellsten 2000.) Epävarmuus kuuluu vanhemmuuteen. Oman lapsen kohtaamisessa voi löytää keinoja, jotka ovat tuntuneet lapsena itsestä hyviltä. Samalla on mahdollisuus siihen, ettei tee itse samoja virheitä, joita omat vanhemmat ovat tehneet. Lähtökohdat vanhemmaksi kasvamiseen on hyvät, jos omat vanhemmat ovat antaneet riittävän hyvää kasvatusta. (Vilén ym. 2013, 106,102.)

Riittävän hyvä vanhempi kestää lasten antaman kritiikin ja arvostelun. Vanhempi uskaltaa olla sekä aikuinen että vanhempi. Hän tekee perhettä koskevat päätökset, huolehtii, hoitaa ja antaa rakkautta. Riittävän hyvä vanhempi luottaa itseensä sekä lapsiin. Hän keskustelee lapsen kanssa ja ottaa hänet huomioon. Vanhempi antaa turvaa sekä luo rajoja. Tärkeää on myös, että vanhempi antaa lapsen kasvaa rauhassa, mutta valvoo kuitenkin hänen tekemisiään. Lapsen tulee kokea, että hän on ihana ja ihmeellinen. Lapsen tulee saada ihailua siitä, mitä hän on. Riittävän hyvä vanhempi näyttää omat tunteet ilosta suruun sekä sopii riidat

puhumalla. Vanhempi saa olla välillä uupunut sekä menettää malttinsa. Riittävän hyvän vanhemman ei tarvitse aina jaksaa. Vanhemman tulee kuitenkin arvostaa arkea ja olla läsnä. Yksi riittävän hyvä vanhemman peruspilareista on usko itseensä vanhempana. Vanhempi muuttuu lapsen kasvun aikana ja hän saa määritellä roolinsa itse. (Juvakka 2005, 22–27.)

Nevalaisen (2005, 16, 18, 20) mukaan on olemassa yhtä monta kasvatustyyliä kuin on kasvattajaakin. Hän tuo kirjassaan esille erilaisia kasvatustyyliä. Perinteisellä alistavalla kasvatuksella tarkoitetaan sitä, että vanhempi käskee ja lapsi tottelee vanhempaa. Ennen vanhaan tällainen kasvatustyyli oli täysin normaalia. Kurituskeinoina käytettiin henkistä ja ruumiillista väkivaltaa, vaikka fyysinen kuritus on laissa kiellettyä. Se häiriinnyttää vanhemman ja lapsen välisen kiintymyssuhteen ja aiheuttaa lapsen mielen ristiriidan. Ihminen, jonka tulisi rakastaa lasta, aiheuttaa tarkoituksella lapselle kipua. Väkiältä vaikuttaa kielteisesti aikuisen ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Se heikentää yhteenkuuluvuutta vanhemman kanssa ja etäännyttää kasvatettavan kasvattajasta. Kuritusväkiältä on lasta alistavaa ja vaikuttaa kielteisesti lapsen minäkuvaan. Vanhempi, joka käyttää fyysistä väkivaltaa painostaa lasta nöyryytyksen ja kivun pelon uhalla. He välittävät lapselle ongelmien ratkaisun välineeksi aggressiivisen mallin väkivallasta. (Gjerstad 2015, 32–33.)

Alistavassa kasvatuksessa vanhempi poistaa oman vaivannäkönsä pakottamalla lapset tottelemaan. Vapaa löysä kasvatus tarkoittaa, että vanhemmat eivät puutu lastensa tekemisiinsä. Ajatuksena tässä kasvatustyyliä on, että lapsi itse oppii sen mikä hänelle ja muille ihmisille on hyväksi tai pahaksi. Aikuinen ikään kuin välttää oman vastuunsa vetäytymällä kasvatustilanteesta pois. Näissä kummassakaan ei ole kyse toimivasta kasvatuksesta. (Nevalainen 2005, 25, 27.) Nevalaisen (2005, 25, 27) näkemyksen mukaan ylihuolehtivassa kasvatuksessa vanhemmat tekevät lapsen puolesta kaikki asiat. Vanhemmat suojelevat, hoivaavat ja hemmottelevat lapsen pilalle. Näin lapsi ei tule ikinä kohtaamaan mitään negatiivista elämässään eikä osaa käyttäytyä ongelmatilanteissa. Ylihuolehtimisessa ei ole kyse lapsen kasvatuksesta vaan yrityksestä tukahduttaa lapsen kehitys.

Hyvä kasvatusta on rajoja ja rakkautta. Siinä annetaan lapselle tukea ja turvaa. Kasvatuksessa lapselle tärkeitä asioita on rakkaus, johon kuuluu huolenpitoa, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja rakastetuksi tulemisen tunnetta. Lapsen itsenäistä kehitystä tulisi tukea monin tavoin. Kaikista tärkeintä kehitykselle on, että lapsi tuntee itsensä arvostetuksi. (Kanninen 2012, 21.) Lapsella tulee olla turvalliset ja selkeät rajat huumoria unohtamatta. Lapset yleensä vastustavat vanhempiansa kasvatustyyliä, mutta ajautuvat kuitenkin usein kasvattamaan samalla tyylillä omia lapsiaan. (Nevalainen 2005, 18, 22.)

Kasvatustavat voidaan nähdä periytyvän. Vanhemman omat kokemukset kasvatuksesta vaikuttaa siihen, miten hän itse kasvattaa lapsiaan. Vanhemmat, jotka ovat saaneet puutteellista kasvatusta ja huolenpitoa, siirtävät usein tätä mallia omille lapsilleen. Lapsi sisäistää omien vanhempien mallin vanhemmuudesta kasvaessaan. Perittyä mallia vanhemmuudesta voi olla hankala muuttaa, koska se on tuttu malli, joka on sisäistetty. Vanhemmat voivat luoda kuitenkin oman mallin vanhemmuudesta. Taustalla voi halua korjata niitä puutteita, joita itse on kokenut omassa lapsuudessaan. (Poikolainen 2002, 80–81.)

### **3.2 Lapsilähtöinen ja aikuislähtöinen vanhemmuus**

Lapsilähtöisessä vanhemmuudessa on kyse lapsen kehitystarpeiden ymmärtämisestä sekä niihin vastaamisesta. Lisäksi siihen kuuluu tavoitteiden ja rajoitusten asettaminen lapsen toiminnalle huomioiden hänen kehitystasonsa. Lapsen suojeleminen hänen ikäkauteen epäsovovilta vaikutteilta kuuluu myös lapsilähtöiseen vanhemmuuteen. Lapsen tulisi kohdata vain itsensä kokoisia asioita. Vanhempien tehtävä on suojella lasta kaikelta ulkomaailmasta tulevalta pahalta. Lapsilähtöisellä vanhemmuudella on yhteys lapsen vahvaan itsehallintaan sekä myönteiseen sosiaaliseen kehitykseen. Tämänkaltaisen vanhemmuus tukee itseluottamusta. Odotusaikana lapsilähtöinen vanhempi havaitsee herkästi lapsen tarpeet. Lapsilähtöinen vanhempi antaa turvallisuutta, emotionaalista tukea sekä kannustavat ja rohkaisevat lasta. Lisäksi vanhemmat ymmärtävät lapsen kehitystarpeita. (Pulkinen 2002, 141–142.)

Lea Pulkkinen (2002, 141–143) kertoo, että aikuislähtöisessä vanhemmuudessa vanhempi ei anna paljoa aikaa lapselleen, eikä häntä kiinnosta oma lapsi. Vanhempi ei kiittele omaa lastaan vaan vertaa häntä kokoajan muihin. Tämä vanhemmuus on yhteydessä lapsen itsehallinnan vaikeuksiin sekä sosiaalisen toiminnan puutteisiin. Aikuislähtöinen vanhempi ei välitä lapsestaan odotusaikanakaan ja saattaa tupakoida sekä käyttää alkoholia raskauden aikana. Vanhemmat eivät luota lapseensa nuoruusiässäkään eivätkä vanhemmat tiedä lapsen asioista paljoa. Omaan lapseen suhtaudutaan välinpitämättömästi, hänelle valitetaan ja häntä rangaistaan. Lapsen mielipidettä ei kuunnella. Aikuislähtöisen vanhemman lapsi pitää vanhempiaan määräilevinä, epäjohdonmukaisina sekä epäoikeudenmukaisina.

### **3.3 Vanhemmuuden roolikartta**

Vanhemmuuden sisältöä jäsentämään on kehitetty vanhemmuuden roolikartta. Se perustuu Jacob Levy Morenon rooliteoriaan (Kekkonen 2004, 33). Vanhemmuuden roolikartan on kehittänyt Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän perhetukikeskuksen henkilökunta. Vanhemmuuden roolikartta on visuaalinen työväline, mikä kunnioittaa vanhemmuuden arkista osaamista. Roolikartta auttaa näkemään kuinka vanhempien roolien kehitysasteet vaikuttavat toisiinsa. Vanhemmuuden roolikarttaa käyttää moni lapsuuden sekä vanhemmuuden parissa työskentelevä työntekijä. Myös vanhemmat voivat itse käyttää vanhemmuuden roolikarttaa apuna jäsentäessään omaa vanhemmuutta. (Rautiainen 2001, 3, 61.)

Vanhemmat ovat roolimalleja lapsilleen. Vanhemmat näyttävät esimerkkiä omalla käyttäytymisellään, kuinka eletään ja kohdataan vastoinkäymiset sekä ratkaistaan kysymykset oikeasta ja väärästä. Vanhempi antaa myös neuvoja, kieltää asioita, antaa ohjeita sekä komentoja. Tärkeää olisi, että vanhemman malli ja puhe olisivat samansuuntaiset. (Rautiainen 2001, 24, 27.) Kekkonen (2004, 33) näkee vanhemmuuden roolit sukupolvisina, jotka kulkevat sukupolvelta toiselle. Ne eivät ole pysyviä, vaan kehittyvät koko elämän ajan. Osa rooleista sijoittuu lapsen tiettyyn ikäkauteen, kuten imettäjän rooli, osa kehitysvaiheeseen, kuten rajojen

asettaja ja osa rooleista säilyy koko elämän, kuten rakkauden antajan rooli. Vanhemmuuden roolikartta kuvaa viisi keskeistä vanhemmuuden osa-aluetta. Jokainen rooli linkittyy toisiinsa, niin kuin elämä yleensä (Rautiainen 2001, 27).

**Ihmissuhdeosaaja.** Lapsi tulee todella aikaisin ihmissuhteeseen. Vauva saa jo varhain kokemuksen sekä itsestään että toisesta ihmisestä. Äidin ja vauvan suhde on ensisijainen, mutta vauva voi jo varhain solmia suhteita myös muiden ihmisten kanssa. Mikäli äidillä ei ole kykyä solmia läheistä suhdetta vauvan kanssa, voi vauva solmia sen jonkun toisen kanssa, joka reagoi herkästi lapsen tarpeisiin. Lapsi saa jo varhaisissa ihmissuhteissa elämänsä tunnesävyyn, miltä elämä maistuu. (Rautiainen 2001, 12.)

**Rajojen asettaja.** 1,5-4 -vuotiaiden vanhemmuudessa, tärkeintä on rajojen asettajan rooli. Jotta vanhempi voi asettaa lapselle rajoja, tulee hänellä olla herkkyyttä nähdä lapsen tarpeet sekä uskallusta asettaa rajoja. Rajat asetetaan suojaamaan muiden tarpeita. Lapselle opetetaan kuinka muiden tarpeet otetaan huomioon. Vanhemmat usein ajattelevat rajojen asettamisen liittyvän vain suuriin ratkaisuihin. Kyse on kuitenkin pienistä arkisista asioista, joiden kautta lapsi oppii mihin rajat laitetaan. Lapsen kyky selviytyä vaikeista tilanteista lisääntyy, kun vanhemmat asettavat lapselle selvät rajat. On aina perusteltava, miksi rajat asetetaan. (Rautiainen 2001, 25, 39.)

Lapsi tarvitsee paljon läsnäoloa ja syliä, jotta hän saa turvallisuuden tunteen. Turvallisuuden tunteen kehittyminen vaatii pitkäjänteistä työtä. Rajat tuovat turvallisuutta. Ne estävät pahoja asioita tapahtumasta ja lapsi kokee olevansa aikuisen suojassa. Lapsi, joka on saanut paljon syliä ja hoivaa, on itsenäisempi myöhemmin. Vanhemmalle ja lapselle on uuvuttavaa, mikäli lapsi kasvaa ilman rajoja. Vaarojen vähentäminen lapsen ympäristöstä on yksi vanhempien tärkein tehtävä. Vanhempi tarvitsee myös omat rajat vanhempana. (Rautiainen 2001, 13, 15, 21, 25.)

**Huoltaja.** Pieni lapsi ei selviä ilman vanhemman antamaa roolia ja hän on riippuvainen omista vanhemmistaan. Lapsi tarvitsee jonkun, joka pitää yllä puhtautta, laittaa ruokaa, turvaa levon, laittaa vaatteet sekä auttaa, kun lapsi on kipeä. Näillä asioilla lapsen perustarpeet tulevat tyydytetyiksi. Tärkeintä on



kuitenkin se tapa miten asiat tehdään. Jotta lapsi kasvaa hyvinvoivaksi, hän tarvitsee fyysisten tarpeiden lisäksi esimerkiksi leikkiseuraa. Vanhempi ei saa olla vain passiivinen myötäilijä. (Rautiainen 2001, 23.)

**Rakkauden antaja.** Lapsuuden kokemukset hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisesta vaikuttavat vanhemmuuden kypsymiseen. Vanhemman antaessa rakkautta, lapsi oppii näkemään toisissa ihmisissä arvoa. Lapsi oppii rakastamaan itseään, kun häntä rakastetaan. Roolin merkitys korostuu kouluiässä, jolloin lapsi tarvitsee entistä enemmän hyväksyntää, lohdutusta, hellyyttä sekä ymmärrystä. (Rautiainen 2001, 18, 28, 36.)

**Elämän opettaja.** Kouluiässä lapsi oppii järjestelmällisesti. Vanhempi toimii elämän opettajana, joka kertoo lapselle taidoista, arvoista sekä asenteista, mitä tarvitaan elämässä. Vanhempi voi joutua elämän opettajana kilpailutilanteeseen esimerkiksi lapsen opettajan kanssa. Lapsi voi alkaa kyseenalaistamaan kotona tärkeiksi pidettyjä asioita. Lapsi saattaa vedota siihen, että opettaja on sanonut päinvastaista mitä vanhemmat ovat opettaneet. Tämän vuoksi on tärkeää, että vanhemmat tekevät yhteistyötä eri tahojen kanssa, kuten koulun. (Rautiainen 2001, 35–36.)

Vanhempien roolien toteutuksessa on tapahtunut muutos vuosikymmenten saatossa. Sodan jälkeen vanhemmuudessa korostettiin elämän opettajan sekä rajojen asettajan roolien merkitystä. Rakkauden antajan ja ihmissuhdeosaajan roolit jäivät usein heikommiksi. Lapsen hyvyttä ei sanoitettu eikä sille annettu riittävästi huomiota. Koulussa tärkeintä oli vain hyvä käytös. Lapsen ja aikuisen maailmat eivät kohdanneet. Lapset eivät puhuneet vanhemmilleen suruistaan ja peloistaan. Moni sodan jälkeinen lapsi, koki jäävänsä ilman ymmärretyksi ja kuulluksi tulemistä. Edellisen sukupolven kasvatuskulttuuri oli siis melko erilainen kuin nykyään. Yhteiskunnan rajut muutokset heijastuvat myös perheiden asemaan sekä vanhemmuuteen. Perherakenteet ovat muuttuneet, on esimerkiksi paljon yksinhuoltaja ja uusperheitä. Toiseksi työelämässä on tapahtunut paljon muutoksia. Vanhemmuudelta on syönyt voimavaroja vuosikymmenten lama sekä aikuisten turvattomuus. (Rautiainen 2001, 59–60.)

## 4 TRAUMAN VAIKUTUKSET VANHEMMUUTEEN

Monesti vaikeasti traumatisoituneet vanhemmat kärsivät kokemustensa aiheuttamista psyykkisistä oireista, jotka voivat vähentää jaksamista vanhemmuudessa. Lapsi voi joutua olemaan huolissaan omasta vanhemmastaan ja huolehtia aikuiselle kuuluvista velvollisuuksista. (Suikkanen 2011.) Vanhemman traumaperäinen oireilu, kuten masennus, uupumus tai hermostumisheikkous, voivat näyttäytyä lapselle käsittämättöminä ja pelottavina ilmiöinä. Vanhemman omat traumat saattavat olla esteenä lapsen tukemiselle ja vanhempi saattaa itse tukeutua liikaa lapseensa. (Traumaterapiakeskus 2013.) Vanhemman traumaattiset kokemukset voivat tuottaa halun opettaa lapsellekin, ettei elämä ole ruusuilla tanssimista. Katkeruus omasta kohtalosta voi vaikuttaa vanhemmuuteen ja samaistuminen niihin tiedottomasti voi aiheuttaa saman tavan siirtämisen omille lapsille. Psykologinen väkivalta on yhtä vahingollista lapselle, kuin fyysinenkin väkivalta. (Suikkanen 2011.)

Lapselle saattaa aiheutua psykologisia ongelmia myös siitä, että perheessä vaietaan eikä puhuta vanhempia kohdanneista vaikeuksista. Lapsilla voi olla pieniä vihjeitä tai aavisteluita puhumattomista asioista ja he saattavatkin mielessään täydentää niitä yksityiskohtia, joita eivät tiedä. Mielikuvat asioista saattavat tuntua hyvin ahdistavilta lapsen mielestä, sillä hän jää yksin mielikuvituksensa kanssa. Puhumattomuus on ahdistavaa ja voi pahentaa lapsen syyllisyydentunteita, sillä hän voi elää siinä uskossa, että perhettä kohdanneet vaikeudet ovat lapsen syytä. (Suikkanen 2011.)

Vanhemman traumakokemus näkyy lasten ja koko perheen elämässä monin tavoin aivan perheen perustamisesta lähtien. Erilaisissa tutkimustuloksissa ilmenee äidin traumaoireilun muokkaavan lapsen tapaa havainnoida itseään eikä muita ihmisiä. Vallitsevan traumaoireilun kautta äidin kokemat trauman vaikutukset välittyvät lapselle. Traumatisoitunut äiti ei kykene välttämättä auttamaan omaa lastaan tunteiden säätelyssä eikä hän pysty tukemaan lapsen sosiaalis-emotionaalista kasvua. (Kilpelä 2013, 16, 18–19.)

Traumatisoituneiden vanhempien toimintakyky saattaa vaihdella vuorokaudessa useita kertoja. Vanhemman toimintakyky voi olla päivisin hyvä ja arkitoimet

sujuvat. Iltaisin ja öisin emotionaalisia traumamuistoja kantavat osat tunkeutuvat mieleen ja voivat aiheuttaa turvattomuutta ja avuttomuutta. Tällöin vanhemman toimintakyky on alentunut ja jokin tilanne saattaa aktivoida vanhemman omia traumatapahtumia niin, että se vaikuttaa hänen kasvatukseensa. (mt, 19.)

Traumatisoituneen vanhemman käyttäytyminen voi olla vihamielistä ja hänen voi olla vaikeaa pitää kuria. Vanhempi saattaa myös käydä jonkinlaista valtataistelua lapsensa kanssa. Reagointi lapsen käyttäytymiseen voi olla impulsiivista ja vanhempi voikin saada yhtäkkisiä raivokohtauksia. Vanhemman voi olla vaikeaa osoittaa lasta kohtaan kiintymystä sekä empatiaa ja hän saattaakin jättää lapsen huomiotta. Vanhempi saattaa unohtaa huolehtia lapsen perustarpeista ja käyttäytyy epäjohdonmukaisesti. Hän voi olla myös poissaoleva, muistamaton ja pois vetäytyvä. Ajoittain traumatisoitunut vanhempi voi olla huolehtiva ja leikkisä, mutta ajoittain hän saattaa käyttäytyä arvaamattomasti ja kohdistaa kielteisiä tunnereaktioitansa lapseen. Tämä johtuu siitä, että vanhemman persoonallisuudessaan tapahtuu muutoksia. (mt, 19.)

Traumatisoituneiden vanhempien elämään liittyy yleensä myös muita kuormitustekijöitä kuten työpaineita, taloudellisia huolia, avio-ongelmia, tuen puutetta sekä häpeää. Nämä ongelmat voivat kasautua yhteen. Runsaasti traumoja ja huolia olevilla vanhemmilla voi olla vaikeaa keskittyä lapsen hoitoon täysipainoisesti. Ongelmat perheessä voivat aiheuttaa vanhemmalle uupumista ja väsymistä. (mt, 19–20.)

#### **4.1 Trauman ylisukupolviset vaikutukset**

Traumojen vaikutusten siirtyminen vanhemmalta lapselle on mahdollista. Vaikka lapsi itse ei olisi ollut mukana vanhempaansa traumatisoivassa tapahtumassa, voivat nämä kokemukset silti vaikuttaa häneen. (Suikkanen 2011.) Vaikka lapsi olisi itse kokenut traumaattista tapahtumaa, voi hänellä silti näkyä samankaltaisia oireita kuin traumatisoituneilla (Traumaterapiakeskus 2013).

Sirviön (5/2013, 34–35, 11–12) tutkimuksessa tarkasteltiin, kuinka ylisukupolvinen trauma ilmenee sotaoloissa elävillä palestiinalaisperheillä. Hän halusi selvittää,

kuinka vanhempien kokema trauma ennen lapsen syntymää vaikuttaa lapsen kykyyn käsitellä traumaattisia tapahtumia sekä miten se vaikuttaa lapsen mielenterveyteen.

On ajateltu, että traumaattinen kokemus vaikuttaa vanhemman kykyyn tarkkailla lastaan vuorovaikutustilanteissa ja hänen tunteiden ilmaisu häiriintyy. Trauman on kuitenkin osoitettu olevan yhteydessä vanhemmuuden tyyliin esimerkiksi torjuvaan vanhemmuuteen. Sotatrauman kokeneiden vanhempien lapset ovat kertoneet vanhempien ylisuojelevaisesta käytöksestä. Lapsuudessa koettu seksuaalisen väkivallan trauma on yhteydessä vanhemmuustaitojen vaikeuksiin, mikä ilmenee hankaluutena asettaa rajoja sekä toimia oikeudenmukaisesti. (Sirviö 5/2013, 34–35, 11–12.)

Sirviö (5/2013, 12, 13, 15, 34–35) sai tulokseksi, että vanhemman traumaattisella kokemuksella ei ollut ylisukupolvista vaikutusta, mutta traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa vanhempana toimimiseen moniulotteisesti. Pahoinpitelytrauman kokeneiden nähtiin olevan merkittävästi suuremmissa riskissä pahoinpidellä omia lapsiaan. Yhteys selittyi mahdollisilla mielenterveysongelmilla kuten traumaperäisellä stressillä. Myös trauman kokeneet äidit olivat suuremmissa riskissä pahoinpidellä lapsiaan. Tämä selittyi äidin kontrollin tarpeella. Malinen & Kumpula (2005, 43) toteavat, että väkivaltaisella vuorovaikutuksella on taipumusta siirtyä ylisukupolvien. Lapset, jotka ovat eläneet väkivaltaisessa suhteessa, ovat joko itse aggressiivisia fyysisesti tai joutuvat väkivallan uhriksi omassa intiimisuhteessaan.

## **4.2 Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus-projekti**

Parhaillaan on menossa Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus-projekti. Sen tavoitteena on kehittää uusia keinoja, joilla ehkäistään trauman ylisukupolvista välittymistä. Tämän projektin toteuttaa traumaterapiakeskus Helsingissä ja Oulussa. Raha-automaattiyhdistys (RAY) avustaa projektia. Projekti toteutetaan 1.3.2012–31.3.2017 välisenä aikana. (Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus-projekti 2015.)

Vanhemman omat traumakokemukset siirtyvät usein vanhemman traumaoireilun vuoksi seuraavaan sukupolveen. Vanhemman kyky erottaa nykyhetki menneisyyden turvattomuudesta sekä huonoista kokemuksista, voi heikentyä vanhemman oman trauma-ajan muistojen aktivoitumisen vuoksi. Lapsen tapa havainnoida itseään ja muita ihmisiä muokkautuu usein vanhemman traumaoireilun vuoksi. Jotta ylisukupolvinen traumatisoituminen saataisiin katkaistua, on tärkeää auttaa traumatisoitunutta vanhempaa tunnistamaan omilta vanhemmiltaan saadut huonot ja haitalliset käyttäytymismallit. Tällä pystytään ehkäisemään sitä, että vanhempi toistaa oppimiaan huonoja käyttäytymismalleja omassa vanhemmuudessaan. (mt)

Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus-projektin päätavoitteina on kehittää perhekeskeisyyttä huomioiva vakauttamisryhmähoitomalli julkisen terveydenhuollon käyttöön. Lisäksi projekti kehittää järjestöille soveltuvaa lyhytkestoista fokusoivaa vakauttamisryhmämallia, joka ohjataan ammatillisesti. Projekti kerää tietoa vakavasti traumatisoituneiden vanhempien vaikeuksia, jotka vaikuttavat vanhemmuuden kokemiseen. Sen tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja kehittää keinoja, joilla voidaan muokata ajattelumalleja vakavan traumatisoitumiseen liittyvistä ylisukupolvisista käytös- ja ajattelumalleista, jotka haittaavat vanhemman mahdollisuuksia tukea lastensa kasvua ja kehitystä. Tavoitteena on myös tuottaa lisätietoa vanhempien kokemuksista sekä vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta. Projekti tuottaa myös uutta tietoa siitä, miten hoitomalli vaikuttaa vanhempien psyykkiseen oirehdintaan ja vanhempana toimimiseen. (mt)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyössämme tutkimme vanhempien kokemuksia traumaista ja niiden vaikutuksista vanhemmuuteen. Tutkimuksemme tavoitteena on saada selville onko traumailla vaikutusta vanhemmuuteen ja jos on niin millaisia. Aihe kiinnostaa meitä molempia, koska traumat ja niiden vaikutukset ihmiseen ovat moninaisia ja tulemme kohtaamaan niitä monella eri työkentällä. Tutkimuksen tarkoituksena on kasvattaa ammatillisuuttamme sekä lisätä tietouttamme traumojen ja vanhemmuuden yhteydestä.

Etsimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme erilaisten teemojen avulla. Niiden avulla saimme mielestämme mahdollisimman laajan käsityksen traumojen vaikutuksista. Teemoja olivat: Trauman määrittely, Trauma ja ihmissuhteet, Trauma ja mielenterveys, Vanhemmuus ja traumat sekä Traumasta puhuminen omien lasten kanssa.

Tutkimuskysymyksenämme oli:

Mikä on haastateltavien näkemys traumasta?

Minkälaisia vaikutuksia traumalla on ollut yleisesti elämään ja perheeseen?

Miten trauma on vaikuttanut vanhempana olemiseen?

Haastattelimme opinnäytetyötämme varten kuusi henkilöä. Kaikilla haastateltavilla oli taustalla jokin traumakokemus ja heillä oli 1-3 lasta. Haastateltaviemme ikäjakauma oli melko laaja, haastateltavat olivat 38–68 ikävuoden väliltä. Haastatteluihimme osallistui sekä naisia että miehiä.

Haastateltavat henkilöt hankimme omien sosiaalisten verkostojemme kautta. Toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä oli aiemmin keskustellut tuttunsa kanssa opinnäytetyöstämme ja tämä henkilö kiinnostui aiheestamme ja lupasi auttaa meitä. Henkilö tiesi ihmisiä, jotka mahdollisesti voisivat osallistua

haastatteluihimme. Kerroimme tuttavалlemme, että haluamme haastatteluihimme trauman kokeneita vanhempia. Iällä eikä sukupuolella ollut merkitystä. Loppujen lopuksi sana lähti kiertämään ja saimme kasattua tutkimusjoukkomme. Emme valinneet haastatteluihin vain tietyn trauman kokeneita, vaan kaikilla haastateltavilla oli erilainen trauma. Oli sattumaa minkälaisia traumoja haastatteluissamme ilmeni. Emme myöskään valinneet ihmisiä haastatteluihin traumojen perusteella, vaan kaikki halukkaat saivat osallistua haastatteluihin, jotka kokivat olevansa traumatisoituneita vanhempia. Saimme haastateltavaksemme juuri sellaisia henkilöitä, jotka ymmärsivät trauman kokeneen vanhemman merkityksen samalla tavalla kuin me. Tämän vuoksi saimme mielestämme tutkimukseemme tarkempaa tietoa traumojen vaikutuksista.

Suoritimme haastattelut yksilöhaastatteluina. Nauhoitimme haastattelut nauhurilla sekä varmuuden vuoksi puhelimilla. Kerroimme aina haastattelujen alussa miksi nauhoitamme haastattelut. Kaikki haastateltavat suostuivat nauhoitukseen. Haastattelut kestivät 30 minuutista puoleentoista tuntiin ja kestivät yhteensä viisi tuntia. Pyrimme luomaan haastattelutilanteesta mahdollisimman rennon. Rennossa ilmapiirissä haastateltavien oli helppo puhua asioista, myös vaikeista. Kerroimme haastateltaville myös, että haastattelutilanteet ja niistä syntyneet nauhoitukset tulevat vain meidän käyttöömme. Saimme mielestämme luotua luottamuksellisen ilmapiirin, jossa oli mukava keskustella.

Sovimme haastateltavien kanssa henkilökohtaisesti heille sopivat haastatteluajat. Haastattelut suoritimme sekä haastateltavien itse valitsemissa paikoissa että meidän valitsemissamme tiloissa. Haastattelun alussa esittelimme aina itsemme ja kerroimme opinnäytetyöstämme. Sen jälkeen aloitimme varsinaisen haastattelun. Aloitimme kysymällä haastateltavan elämäntilanteesta yleisesti. Tämän jälkeen haastattelut etenivät kukin omalla tavallaan. Kaikkiin haastatteluihin oli varattu riittävästi aikaa. Jokaisessa haastattelutilanteessa haastateltava kertoi meille avoimesti omasta elämästään ja päästi meidät hyvinkin lähelle vaikeita asioita. Vaikka haastattelumme olivat keskustelunomaisia eikä tarkkoja kysymyksiä varsinaisesti ollut, haastateltavat vastasivat kaikkiin esittämiimme kysymyksiin. Haastateltavat kertoivat haastattelutilanteen olleen mukava ja että heidän oli helppo puhua meille.

Litteroinnilla tarkoitetaan äänitteen tai videoinnin purkamista kirjalliseen muotoon. Äänitallenteiden purkaminen kirjalliseen muotoon on tyypillisin tapa käsitellä puheaineistot analysoitavaan muotoon. (Tutkimusaineistojen käsikirja 2015.) Litteroimme tutkimuksemme haastattelut jälkeensä sanatarkalla eli eksaktilla litteroinnilla. Sanatarkassa litteroinnissa litteroidaan kaikki äänitetty puhe noudattaen puhekieltä ja jättämättä siitä mitään pois. Tätä litterointimenetelmää käytetään kun halutaan analysoida asiasisällön ohella jossain määrin myös ilmaisua ja keskustelijoiden välistä vuorovaikutusta. (mt.)

Litteroitua materiaalia meille kertyi 76 sivua. Jaoimme litteroinnit niin, että kumpikin litteroi kolme haastattelua. Litteroinnit sujuivat pääosin hyvin vaikka muutamia haasteita olikin. Litteroinnin yhtenä haasteena oli joissakin äänitteissä kuuluva taustamelu, jonka vuoksi välillä oli vaikeaa kuulla yksittäisiä sanoja mitä haastateltava puhui. Välillä myös ääni kuului äänitteistä huonosti haastateltavien puhuessa hiljempaa. Toisena haasteena oli muutaman haastattelun kohdalla haastateltavan nopea puhetahti, jonka vuoksi oli välillä vaikeaa erottaa mitä sanaa haastateltava käytti. Näistä ongelmista selvisimme kuitenkin hyvin kelaamalla äänitteitä uudestaan ja kuuntelemalla sen niin kauan läpi, että selvitimme mitä sanaa haastateltava käytti. Onneksi haastattelut olivat tuoreessa muistissa, joten pääasiat tulivat kuitenkin nauhoituksista hyvin esille.

## 5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on prosessi, jonka tutkimusvälineenä on tutkija itse. Aineistoon liittyvät näkökulmat kehittyvät vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Tutkimuksen eri vaiheita ei voida etukäteen jäsentää selkeisiin eri vaiheisiin, koska aineiston keruu sekä tutkimustehtävät muokkautuvat tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on kentältä saadun aineiston yhdistäminen teoriaan. (Kiviniemi 2007, 70, 74.)

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, havainnointi, kysely sekä erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Menetelmiä voidaan käyttää joko yksittäin tai rinnakkain. Haastattelulla



tarkoitetaan henkilökohtaisia haastatteluja, joissa haastattelukysymykset esitetään suullisesti ja merkitään haastattelun antajan vastaukset muistiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73–75.)

Haastattelu on ennen kaikkea joustava. Haastatteliija voi toistaa kysymykset, oikaista väärinkäsitykset sekä tarvittaessa selventää ilmausten sanamuotoja. Tällaista mahdollisuutta ei ole esimerkiksi kyselylomakkeella tutkimusta tekevillä. Joustavaksi haastattelun tekee myös se, että haastattelukysymykset voidaan esittää tutkijan valitsemissa järjestyksessä. Haastattelut eivät ole kaavamaisia. Laadullisen tutkimuksen etuna on myös, että haastatteluun voidaan valita ne henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta asiasta. (Tuomi ym. 2002, 75–76.)

## **5.2 Teema / Syvähaastattelu**

Tutkimuksemme haastattelumenetelmäksi valikoitui teema- ja syvähaastattelun välimuoto. Käytimme opinnäytetyössämme tätä tutkimusmenetelmää, koska se oli meidän mielestämme paras vaihtoehto opinnäytetyön aihetta ajatellen. Syvähaastattelun avulla saimme parhaiten tietoa aiheestamme, sillä koimme, että ihmisten kanssa syvällisesti keskustelu tuottaisi tutkimukseemme runsaasti tarpeellista tietoa. Teemahaastattelussa käytettävien kysymysten avulla pysyimme aiheessa ja saimme vastaukset etsimiimme tutkimuskysymyksiin.

Teemahaastattelu on avoimuudessaan lähellä syvähaastattelua. Siinä edetään tiettyjen etukäteen valittujen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 75.) Käytimme haastatteluissa apuna haastattelurunkoa, jossa luki keskeiset teemamme. Haastattelurunko ei varsinaisesti ohjannut keskustelua, vaan oli sen tukena, jotta saimme haastatteluista esille tutkimuksellemme olennaisia asioita. Teemahaastattelussa tutkijalla on mukanaan lyhyet muistiinpanot käsiteltävistä asioista. Haastattelukysymykset voivat olla ranskalaisin viivoin. Näin ollen hän voi keskittyä itse haastatteluun eikä papereiden lukemiseen. Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jota ohjaa ennalta suunnitellut teemat. Teemoja ei käydä läpi tietyssä järjestyksessä, vaan puhumisjärjestys on vapaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Syvähaastattelussakin kysymykset voivat ohjata keskustelua, mutta eivät ole niin tilannesidonnaisia kuin keskusteluhaastattelussa. Haastateltaville ei anneta etukäteen laadittuja kysymyksiä. Tieto tavoitetaan parhaiten avoimilla kysymyksillä. Haastateltavan on helppo puhua hänelle tärkeistä asioista, kun kysymykset ovat strukturoimattomia. Haastattelijan tulee kunnioittaa haastateltavaa ja antaa hänen rajata vastauksiaan oman mielen mukaan. Tärkeintä syvähaastattelussa on, että haastateltavan tiedot ovat käyttökelpoisia ja arvokkaita. (Aaltola ym. 2010, 45.)

Syvähaastattelu on haastattelumenetelmä, joka antaa syvällisempää tietoa, kuin esimerkiksi strukturoidut haastattelut. Se perustuu vapaamuotoiseen vuorovaikutukseen sekä sosiaalisiin kontakteihin. Syvähaastattelua voidaan käyttää tutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä, vaikka juuret ovat terapeuttisessa ja psykiatrisessa haastattelussa. Syvähaastattelua käyttivät ennen lääkärit sekä papit, mutta ajan myötä se on siirtynyt esimerkiksi psykologien sekä sosiaalityöntekijöiden metodiksi. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006b.)

Syvähaastattelu muistuttaa keskusteluhaastattelua, jolle on tyypillistä keskustelunomaisuus sekä spontaani tiedonvaihto. Syvähaastattelussa haastattelija keskustelee haastateltavan kanssa tietystä aiheesta. Kaikkien haastateltavien kanssa ei kuitenkaan käydä läpi kaikkia teema-alueita. Haastattelu kestää niin kauan kunnes haastateltava on antanut tarvittavat tiedot. Haastateltava saa kertoa aiheesta niin paljon, kuin hän itse näkee tarpeelliseksi. (Aaltola ym. 2010, 45–46.) Haastattelija pyrkii luomaan haastattelutilanteesta mahdollisimman luontevan ja avoimen. Haastattelu muistuttaa tavallista keskustelua eikä keskustelun etenemistä ole lyöty lukkoon. Keskustelu etenee tietyn aihepiirin sisällä vapaasti ja paljolti haastateltavan ehdoilla. Haastattelussa on kuitenkin tarkoitus keskustella tutkijan etukäteen pohtimista tietyistä teemoista. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006b.)

### **5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimusta toteutettaessa tutkimuksen eettisyys on tärkeässä roolissa. Tutkimuksen etiikan kannalta tärkeitä peruskysymyksiä ovat: Millaista on hyvä

tutkimus, onko tiedonjano hyväksyttävää ja onko se hyväksyttävää kaikissa asioissa. Lisäksi, mitä tutkitaan eli miten tutkimusaihe valitaan, millaisia tutkimustuloksia tutkija saa tavoitella ja millaisia keinoja tutkija saa käyttää? (Tuomi & Sarajärvi 2011, 125–126.)

Olemme tutkijoina olleet ennakkoluulottomia ja kunnioittavia haastateltaviamme kohtaan. Meillä ei ollut haastateltaviamme tai tutkimustuloksia kohtaan ennakkoodotuksia, vaan olimme avoimia kaikille. Pidämme kaikkia elämäntarinoita, joita saimme kuulla, erittäin arvokkaina ja arvostamme haastateltaviamme ihmisinä. Noudatimme tutkimuksessamme vaitiolovelvollisuutta, emmekä tutkimuksen jälkeenkään tuo julki tutkimukseen osallistuneita henkilöitä. Kunnioitamme haastateltaviemme yksityistä elämää.

Anonymiteetti on tärkeä osa tutkimustamme. Emme missään vaiheessa paljasta tutkittaviamme henkilöllisyyksiä. Aiheemme on hyvin arka ja henkilökohtainen, joten pidämme anonymiteetin säilymistä erityisen tärkeänä. Sen säilyttämiseksi emme missään vaiheessa tuo ilmi haastateltavien kotipaikkakuntia tai nimiä. Tuomme esille haastateltavien ikäjakauman, mutta emme heidän tarkkaa ikäänsä. Haastatteluissamme oli mukana sekä naisia että miehiä, mutta emme erottele tarkemmin mikä trauma kenelläkin henkilöllä on. Tämäkin luo suojaa anonymiteetin säilymiselle. Nauhoitimme haastattelut ja heti litteroinnin jälkeen poistimme nauhoitukset. Lisäksi tuhosimme litteroidut materiaalit tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimuksessa käsitellään luotettavuutta validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa tutkitaan sitä mitä on luvattu. Reliabiliteetti taas kuvaa tutkimustulosten toistettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 136.) Mielestämme tutkimuksemme vastaa kumpaakin, sillä pysyimme aiheessamme kokoajan ja tutkimustulokset ovat totuudenmukaisia. Tutkimuksemme aineiston luotettavuuteen vaikuttaa monet eri tekijät, esimerkiksi se, että olemme saaneet haastattelut suoraan trauman kokeneilta. Heillä on paras tieto aiheesta, koska heillä on henkilökohtainen kokemus asiasta. Luottamusta toi myös se, että suoritimme haastattelut haastateltaville mieluisassa paikassa. Näin saimme haastateltaville turvallisen ympäristön, jossa heidän oli helppo kertoa

meille tarinansa. Luottamuksen avulla saimme aikaan hyvää keskustelua ja sitä kautta saimme monipuolisesti aineistoa tutkimukseemme.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta tuo myös siirrettävyys, totuudellisuus, vahvistettavuus ja uskottavuus. Siirrettävyydessä lukija voi tutkimusaineiston runsaan kuvailun avulla päätellä miten paljon tutkimuksen tuloksia voi käyttää muihin tutkimuskohteisiin. Totuudellisuudessa tutkijan tekemät johtopäätökset vastaavat tutkimuskohteen todellisuutta. Vahvistettavuudessa tutkimuksessa tehdyt tulkinnat ja toiset tutkimukset tukevat toisiaan. Uskottavuudessa tutkijan oma persoona on tutkimuksessa mukana, mutta hän säilyttää neutraalin otteen tutkimustuloksia kohtaan. (Willberg 2009, 7.) Toimme tutkimukseemme luotettavuutta runsaan tutkimusaineiston myötä ja teoriaosamme tuki saatuja tutkimustuloksia.

#### **5.4 Aineiston analyysi**

Aineiston analysoinnin aloitimme haastatteluiden jälkeen, kerättyämme tutkimusaineistomme. Analyysillä tarkoitetaan arkisia asioita esimerkiksi aineiston huolellisesti lukemista, tekstin järjestelyä, sisällön erittelyä, jäsentämistä sekä pohtimista. Analyysi voi olla myös sisällön luokittelemista aiheiden tai teemojen perusteella. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006a.) Analyysin tarkoituksena on selkeyttää aineistoa ja sen kautta tuottaa uutta tietoa tutkittavasta aiheesta. Lisäksi siinä pyritään tiivistämään aineistoa ja nostamaan siitä esille pääasiat (Taanila 2007).

Laadullisen tutkimuksen analyysin ideana on kiteyttää runsas tekstimassa, tiivistää haastattelujen sisältöjä sekä tarkastella tutkimusongelmien esiintymistä tekstissä. Tutkija käy analyysin avulla vuoropuhelua teorian, tutkimuksen sekä oman ajattelun kanssa. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006a) Laadullisen tutkimusaineiston analysointiin on monia eri tapoja. Tavallisimmat analyysimenetelmät ovat keskusteluanalyysi, teemoittelu, tyypittely, sisällön erittely sekä diskurssianalyysi. Laadullisessa tutkimuksessa analyysivaiheen tekevät mielenkiintoiseksi ja haastavaksi aineiston runsaus sekä elämänläheisyys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224–225.)

Käytimme tutkimuksemme analyysimenetelmänä teemoittelua. Teemoittelussa aineisto jaetaan litteroinnin jälkeen erilaisiin teemoihin. Teemoja muodostetaan etsimällä vastauksia keskeisistä aiheista sekä yhdistäviä ja eriäviä seikkoja. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006d.) Käytimme analyysissä apuna haastattelurunkomme kysymyksiä, jonka avulla saimme teemoiteltua tulokset ja löysimme tuloksien tärkeimmät seikat.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Haastatteluissamme nousi esille monenlaisia traumoja. Suurimmalla osalla haastateltavista oli tapahtunut useampi trauma elämänsä aikana, joillakin vain yksi. Lähes kaikilla haastateltavilla traumat olivat tapahtuneet lapsuudessa ja vaikuttavat heidän elämäänsä nykypäivänäkin. Lapsuudessa trauman saaneista muutamalle tuli uusi trauma aikuisena. Muutamassa tapauksessa henkilö ymmärsi vasta aikuisena traumatisoituneensa lapsuudessa. Näissä tapauksissa traumaa käsiteltiin vasta paljon traumatapahtuman jälkeen.

Suurimmalla osalla trauma liittyi jollain tapaa omiin vanhempiin. Vaikutuksia haastateltaviemme elämään ja vanhemmuuteen oli havaittavissa niin isän kuin äidinkin toiminnan ja käytöksen vuoksi. Isän ja äidin välinpitämättömyys sekä huono käytös lasta kohtaan nousivat esille melkein jokaisessa haastattelussa. Haastateltavat kertoivat äitiensä piittaamattomuudesta ja siitä, että äiti tiesi isän sairaasta käyttäytymisestä, mutta ei puuttunut kuitenkaan asiaan. Jotkut äidit olivat kylmiä lapsiaan kohtaan, eivätkä puolustaneet omia lapsiaan.

Koimme useimmissa haastatteluissa isän toiminnan voimakkaimmaksi osatekijäksi traumatisoitumiseen. Yhdessä haastattelussa nousi esille isän ankaruus eikä isä antanut tunnustustaan lapselleen. Toisessa haastattelussa isä oli narsistinen, alkoholisoitunut sekä tuotti henkistä ja fyysistä väkivaltaa perheessä. Yksi haastateltavistamme oli kidnapattu lapsena toiseen maahan. Kidnappauksen takana oli oma isä. Eräessä haastattelussa isä oli käyttänyt lastaan seksuaalisesti hyväksi raiskaamalla hänet ja äiti oli tunnekylmä ja pahoinpitelevä lasta kohtaan. Tässä tapauksessa myös muutama haastateltavan sisaruksista sekä perheen ulkopuolisista ihmisistä osallistui haastateltavamme seksuaaliseen hyväksikäyttöön.

Haastatteluissamme nousi esille myös muita traumoja. Muutamalla henkilöllä oli takanaan koulukiusattuna olemista. Toisella heistä oli vakava synnynnäinen vamma, mikä aiheutti myöhemmin myös koulukiusaajana olemista. Haastateltava koki koulukiusaamisen olevan seurasta pahasta olost, joka johtui traumasta. Koulukiusattuna ollut sanoi sen olevan traumatisoivaa. Valtaosa haastatteluistamme käsitteli lapsuudessa koettuja traumoja. Muutamassa

haastattelussa nousi kuitenkin esille aikuisiällä koettuja traumoja. Niitä olivat parisuhdeväkivalta sekä äkillinen avioero ja sen seurauksena yksinhuoltajaksi jääminen.

Haastattelutilanteissa esille nousi erilaisia elämäntilanteita. Jokaisen haastateltavan tämänhetkiseen elämäntilanteeseen oli jollain tavalla vaikuttanut heidän kokemansa traumatapahtuma. Traumoilla havaittiin olevan vaikutuksia ihmisen työkykyyn. Osa haastateltavistamme kävi töissä, mutta jollakin traumakokemus oli vaikuttanut elämään niin paljon, etteivät he olleet työkykyisiä ja osa oli työttömänä tällä hetkellä. Joissakin haastatteluissa nousi esille, että työttömyyden taustalla oli oma trauma. Osa haastateltavista oli jäänyt eläkkeelle. Yksi heistä oli jäänyt eläkkeelle trauman takia melko nuorena. Yhdessä haastattelussa haastateltava kertoi aloittaneensa opinnot.

Haastatteluissa nousi esille myös haastateltavien samankaltaiset parisuhdetilanteet. Suurin osa haastateltavista oli eronnut ja eli haastattelu hetkellä ilman parisuhdetta. Vain yksi haastateltavistamme eli avioliitossa. Asumisjärjestelyissä oli yhteneväisyyksiä. Osa asui yksin tai lemmikin kanssa. Osa taas asui lastensa kanssa ja toisilla lapset olivat jo muuttaneet pois kotoa. Yksi haastateltava oli yksinhuoltaja tällä hetkellä.

## **6.1 Trauman määrittely**

Kysyimme haastateltaviltamme, mitä on heidän mielestään trauma. Keskusteluista nousi esille paljon yhteneväisyyksiä trauman määrittelystä. Yksi näkökulma oli se, että trauma on jotain tiedostamatonta, joka kuitenkin vaikuttaa syvästi ihmiseen. Trauman kerrottiin seuraavan läpi koko elämän, vaikka sen yrittäisi sivuuttaa. Eräs haastateltava sanoi, että vaikka traumaa ei ajattelisi päivittäin, se on kuitenkin taustalla kokoajan.

...se on semmonen traakinen elämän kohtalo mistä voi jäähä sitte, sitte tuota elinikäisiä seuraamuksia jos ei sitä pysty käsittelemään ite kunnolla läpitte.

Haastatteluissa tuli esille, että trauma on joku sellainen paha ja rankka tapahtuma, joka riepottelee ihmisen mielen. Se määriteltiin äkilliseksi ja mullistavaksi tilanteeksi elämässä. Sitä kuvailtiin ikäväksi tapahtumaksi, joka järkyttää normaalia elämää ja vaikuttavaa ihmisen selviytymiskykyyn.

...asiat ei oo mennykkää sillä lailla mikkä olis niinku sitte luonnollista tai olis niinku no normaaleja tavallaan ne tota vastoinkäymiset, vaa on jotai vähän niinku traumaattisempaa tapahtunu.

Trauman nähtiin myös olevan jotain sellaista, mitä ei välttämättä huomaa heti. Eräässä haastattelussa tuli esille, että henkilölle oli tapahtunut trauma lapsuudessa, mutta ei silloin pitänyt sitä traumana. Vasta aikuisiällä kuitenkin koki, että kaikki asiat olivat epäonnistuneet trauman takia. Trauman koettiin vaikuttavan ihmisen elämään myöhemmässä elämän vaiheessa enemmän vai vähemmän. Trauma nähtiin isona asiana ja vaikeana tapahtumana, jonka seuraukset ovat pitkäaikaiset.

Pahin trauma on mulla lapsuuden trauma, jota mä en ole koskaan pitänyt traumana, koska mä olen vasta (lapsen) jälkeen ymmärtänyt, että kaikki on menny sen takia pieleen.

## 6.2 Trauma ja ihmissuhteet

Traumoilla oli paljon vaikutuksia ihmissuhteisiin. Ne haastateltavat, jotka olivat saaneet traumansa vanhempien käytöksestä, tunsivat alemmuuden tunnetta, katkeruutta sekä välit vanhempiin olivat huonot vielä tänäkin päivänä. Myös sisarusten välisissä suhteissa kerrottiin olevan ongelmia. Useissa haastatteluissa nousi esille, ettei haastateltavilla ollut ketään kelle puhua vaikeista asioista ja he olivat yksinäisiä.

Mulla ei oo oikeestaan ketään... Mä oon ollut tosi paljon yksin.

Joillakin ei ollut hyviä suhteita läheisiin, mutta osalla joilla oli, he eivät pystyneet puhumaan läheisilleen kaikista kipeimmistä asioista. Traumot olivat vaikuttaneet myös epäluottamukseen ihmisiä kohtaan. Eräs haastateltavista kertoi vieläkin välttelevänsä häntä kiusanneita henkilöitä.



Joskus aikanaan sanoin, että mua kiusataan. Isä sanoi, että (minun) tulee selvittää asia itse. Ei isä sen kummemmin puuttunut siihen. Sen jälkeen en enää puhunut mitään, se oli kerrasta selvä.

...me asutaan kyllä lähekkäin, mutta tota koska mun (vanhemmalla) on sellanen paha narsistinen persoonallisuus se yleensä jos se tulee meille se sitte se tuo jotain paha mieltä tullessaan, että se haukkuu tai moittii tai syyttää tai jotain koska me ei suostuta toimimaan, niinku se haluaa. Niin mä joudun tavallaan rajaamaan sen pois, et mä en niinku päästä sitä tänne kotiin.

Toiset taas kokivat perheen ja läheisten merkityksen korostuvan traumakokemuksen jälkeen. Läheisiltä saatiin tukea niin henkisesti kuin taloudellisestikin.

...taloudellisesti on ollu, ollu tiukkaa aina välillä mut mä oon kumminki sitte saanu tukea ainaki siinä alkuvaiheessa tosi paljon niinku perheeltä ja suvulta...

...kaiken kaikkiaan sitte lähiverkoston, suvun, mun vanhempien ja sisarusten merkitys on korostunu tässä mun, mun niinku elämässä, että et mä oon saanu tosi paljon vanhemmilta apua ja sitte myöski mun sisaruksilta apua...

Haastatteluissa nousi esille erilaisia pelkoja, mitä traumat olivat aiheuttaneet. Ensinnäkin haastatteluissa tuli vahvasti esille, että ihmiset pelkäsivät joutuvansa yhtä huonoon parisuhteeseen kuin omat vanhempansa. Jotkut olivat tehneet kovasti töitä sen eteen, ettei saisi samanlaista puolisoa, mitä vanhemmilla oli ollut. Toiset taas olivat peloistaan huolimatta ajautuneet samanlaiseen huonoon parisuhteeseen. Toisilla taas oli pelko siitä, että traumat vaikuttavat kodin ilmapiiriin tai lapsiin eikä haluttu, että koti tunnettaisiin turvattomana paikkana.

Traumatisoituneilla vanhemmilla oli erilaiset suhteet lapsiinsa. Toisilla oli todella hyvät ja tiiviit välit lapsiinsa, mutta toisilla taas oli huonot ja etäiset. Vanhempien ja lasten huonojen välien takana oli esimerkiksi pelko vanhemman itsemurhayrityksen uusimisesta.

...mutta sitten tämä toinen (itsemurhayritys) niin sitten se oli tosi kova isku lapsille. Toinen lapsi oli siitä saanut tietää, mä olin vielä luvannut etten mä sitä tee ja sitten kuitenkin tein...

Eräs vanhempi kertoi, että huonot välit johtuivat vanhempi-lapsi suhteen rikkoutumisesta. Hänen oli vaikea kommunikoida lapsensa kanssa. Esille nousi myös, että vanhempi, jolla on hyvät välit lapseensa sanoi olevansa ylisuojelevainen lastaan kohtaan. Toiselle vanhemmalle oma epävarmuus aiheutti ylihuolehtivaisuutta. Yksi haastateltavista kertoi onnellisten perheutisten ahdistavan häntä oman tilanteensa takia.

Haastatteluissa nousi esille huonot välit lähisukulaisiin. Muutamien haastateltavien lapset eivät viettäneet paljoa aikaa isovanhempiensa kanssa, vanhempien ja isovanhempien huonojen välien takia. Lapset olivat kyselleet, miksei heillä ole samanlaisia isovanhempia kuin muilla lapsilla. Vanhemmat eivät kokeneet saavansa tukea suvulta. Eräällä haastateltavalla taas oli hyvät ja lämpimät välit vanhempiinsa, mutta kuitenkin teennäiset. Hän koki, ettei mistään puhuttu kunnolla ja asioiden oikeilla nimillä.

...no sillälaila, että lähisuhteen niinku sukulaisiin ni ne on niinku rikkinäiset sillälaila, että ei oo sillälaila niin tukea niistä suvusta tai isovanhemmista, mitä niinkun joillakin perheillä on et se on niinku varmaa vaikuttanu lapsiin ne suhteet mitä siellä on siellä taustalla olemassa kotona, että et ne ei saa sellasta tukea isovanhemmista mitä vois saada.

Yhdellä vanhemmalla oli vaikea lapsuus, eikä hänellä ollut ollenkaan lapsuudessaan luotettavaa henkilöä. Aikuisena hän takertui ihmisiin, jotka eivät kuitenkaan olleet hänelle hyväksi. Ilman traumaa hän olisi voinut kasvattaa lapsensa yksin, mutta trauman takia hän takertui myös hänelle vahingollisiin ihmisiin.

Melkein kaikissa haastatteluissa tuli ilmi, että trauma oli jonkun toisen ihmisen aiheuttama. Toisen ihmisen vaikutuksesta vanhempi käyttäytyi eri tavoin, mitä olisi ilman tiettyä ihmistä käyttäytynyt.

...siinä oli kaikenlaista ja mä soitin mun (lapselle) että ”mä en ole enää sun äiti, sä et enää ole mun lapsi”. Mä en olis varmasti soittanu sellasta puhelua, ellei mua ois ajettu siihen.

### 6.3 Trauma ja mielenterveys

Traumojen psyykkisten vaikutusten vuoksi joillakin haastateltavilla oli myös ollut itsetuhoisia ajatuksia. Muutamat haastateltavistamme olivat jopa yrittäneet itsemurhaa useita kertoja.

Mä oon yrittäny elämäni aikana varmaan 17 kertaa itsemurhaa, ensimmäisen kerran 10-vuotiaana.

...sellasena nuorena aikuisena ollu sellasia ajatuksia, että mä ajan vastaantulevan rekan etehe autolla elikkä itsemurha-ajatuksia...

Traumat aiheuttivat masennusta ja lähes kaikki haastateltavista olivat käyneet hoitamassa traumaansa ammattiauttajalla. Monet haastateltavistamme olivat käsitelleet traumojaan itse ennen avun hakemista. Tutkimuksessamme kävi ilmi, että useat olivat hakeneet apua trauman käsittelyyn erilaisista terapioida, psykologilta ja sairaalasta. Mielenterveystoimistosta oli myös haettu apua ja koettiin, että se oli auttanut, kun oli saanut puhua jonkun kanssa vaikeista asioista. Sen avulla asioita oli myös pystynyt jättämään taakseen. Välillä apua oli haettu koko perheen voimin.

Haastateltavat, jotka olivat kokeneet trauman aikuisena, alkoivat käsitellä traumaa heti traumatapahtuman jälkeen. Lapsuudessa koettua traumaa alettiin käsitellä vasta aikuisena. Yksi vanhemmista kertoi käsitelleensä omaa traumaa vasta aikuisiällä oman lapsensa kautta. Eräs haastateltava kertoi olleensa epävakaa, kun hän oli lähtenyt hoitamaan omia traumojaan. Haastateltava kertoi, että epävakaus tuotti hankaluuksia, eikä hän halunnut että se näkyisi kotona. Hän ei myöskään halunnut että hänen epävakautensa vaikuttaisi hänen lapsiinsa, sillä hän ei halunnut lapsiensa kokevan itseään hylätyksi.

Lapsuudessa koetun trauman vuoksi ihmiset olivat joutuneet etsimään itseään aikuisuudessa, eivätkä saaneet elää kunnolla lapsuuttaan ja kasvaa rauhassa. Traumoilla koettiin olevan vaikutuksia myös itsetuntoon. Monella haastateltavistamme oli huono itsetunto ja he olivat joutuneet rakentamaan itsetuntoaan omilla voimavaroillaan vasta aikuisuudessa. Haastatteluista nousi esille, että huonon itsetunnon vuoksi oma hyvinvointi oli jätetty taka-alalle, lapsille

ei osattu sanoa asioita ponnekkaasti ja itseä pidettiin mitättömänä. Traumakokemuksen koettiin myös muokkaavan persoonaa ja vaikuttavan siihen minkälaisena vanhempana itsensä näkee tänä päivänä.

...että kyllä ne sinnikkäästi ne lapsuuden traumaosta seuranneet esimerkiks semmonen ittensä mitätöiminen ja kaikki sellaanen negatiivinen käytös ittestä ni se on ollu yllättävän lujas...

No ehkä sillälaila ainaki, että kyllä se niinku mun itsetuntoa on ehkä nakertanu jonkun verran sillai että oon kokenu, että mä oon niinku vähä huonompi ku muut...

Oli myös tapauksia, joissa apua ei ollut haettu ammattiauttajilta, vaan läheisiltä. Ystävien ja vertaistuen merkitys koettiin suurena. Oli käyty avoimesti asioita läpi ystävien kanssa matkan varrella. Jotkut olivat myös saaneet apua hakemalla kirjallisuudesta tietoa omaan traumaan liittyen. Harrastusten merkitys nähtiin suurena ja monet kertoivatkin saaneensa apua harrastuksista. Esimerkiksi monilla musiikki ja erilaiset urheilulajit olivat tärkeä osa elämää.

Eräs haastateltava nosti esille myös hengellisen puolen. Hänelle oli pienestä asti sanottu, etteivät ammattiauttajat osaa auttaa, eikä heiltä saa oikeanlaista apua. Yhteiskunnan palvelut nähtiin olevan tavoittamattomissa. Kotoa oli tullut sellainen asenne, että oli häpeällistä hakea apua ammattilaisilta. Näin ollen meditaatio ja hiljentymisen olivat auttaneet osittain traumasta selviämisessä.

#### **6.4 Vanhemmuus ja traumat**

Tutkimuksessamme nousi esille useita traumojen vaikutuksia vanhemmuuteen. Suurin osa haastateltavistamme kertoi trauman vaikuttaneen jollain tapaa vanhemmuuteen. Vain yksi haastateltavista koki, ettei traumalla ollut vaikutusta hänen vanhemmuuteensa, vaikka trauma vaikuttikin muuten hänen elämäänsä.

Usealla haastateltavalla oli pelko siitä, että hänen oma lapsensa joutuisi kokemaan saman, minkä haastateltava oli itse kokenut. Vaikka haastateltavat olivat yrittäneet toimia eri tavalla kuin heidän omat vanhempansa, kuitenkin tiedostamattaan heistä useimmat käyttäytyivät samalla tavalla. He kuitenkin

ymmärsivät käyttäytyvänsä väärin ja muuttivat toimintatapojaan. Eräs haastateltavista kertoi myös, ettei osannut kehua omia lapsiaan eikä rakentaa heille itsetuntoa, sillä hänellä itsellä ei ollut mallia siitä.

...olen yrittänyt välttää niitä samoja tilanteita mitä minulla on lapsena ollut. Ihan tietoisesti kyllä, mutta en ole aina onnistunut. Sitten kun on jälkikäteen puhunut lapseni kanssa, olen huomannut, että olen toistanut samoja virheitä mitä mun isäni...

Yksi haastateltavista kertoi huomanneensa vanhempiansa huonon käyttäytymismallin siirtyneen häneen. Hänellä ei ollut tietoa muusta käyttäytymismallista kuin omien vanhempiansa käyttäytymismalli. Hän huomasi väärän käyttäytymisensä sen jälkeen, kun oli tehnyt samoja asioita omille lapsilleen. Huono käyttäytymismalli ilmeni satunnaisena lasten piiskaamisena sekä yksittäisinä läpsäyksinä vihan purkautuessa.

...mä oon kasvanu semmosessa kodissa jossa on piiskattu ja on ollu sitä väkivaltaa ja sitte mulla meni niinku muutama vuotta lasten niinku syntymän jälkeen ennenku mä tajusin et se on väärin että tota mä luulin että joku tommonen piiskaaminen et se on normaalia...

Eräs haasteltava kertoi, että oli haastavaa alkaa kasvattamaan lasta, kun kummallakaan vanhemmalla ei ollut tervettä käsitystä siitä miten kasvattaa lapsia. Lasten kasvatuksen kohdalla hänellä oli ikään kuin tyhjä aukko, joten hän oli joutunut miettimään kovasti oikeaa ja väärää. Suurimman työn hän oli tehnyt oman sisimpänsä kanssa, kun oli joutunut pohtimaan asioita todella syvällisesti.

Muutamassa haastattelussa tuli ilmi trauman aiheuttaneen masennusta, joka taas vaikutti perheeseen ja vanhemmuuteen. Masennuksella koettiin olevan suuri rooli vanhemmuudessa. Jaksaminen arjessa koettiin haastavaksi masennuksen takia, ja sen vuoksi jaksettiin hoitaa vain lapsen perustarpeet rutiinien avulla. Eräässä haastattelussa vanhempi kertoi, ettei jaksanut olla lapsen kanssa silloin, kun masennuskausi oli meneillään. Tämän vanhemman masennukseen liittyi myös runsasta alkoholin käyttöä, mitä lapsi joutui seuraamaan sivusta. Tämä aiheutti etäisyyttä vanhempi-lapsi suhteeseen ja vanhempi koki jälkeinpäin tämän olevan lapselle traumaattinen kokemus. Vanhempi oli pettynyt itseensä, sillä ei pystynyt olemaan niin hyvä vanhempi tietyissä tilanteissa, kuin olisi halunnut.

Eräessä haastattelussa kävi ilmi, ettei vanhempi masennuksen aikana kiittänyt tai kehoittanut lapsiaan, vaan hoiti vain lasten perustarpeet sekä perusrutiinit, lasten kouluun sekä harrastuksiin viemiset. Välillä kuitenkin vanhempi unohti ajaessaan määränpään.

..ajelin – päin ja rupesin kattomaan kesken matkan, et mihinkähä me ollaa menossa..

Esteistä ja pahasta olosta huolimatta, koskaan ei jäänyt harrastuksiin vieminen välistä. Väsymyksestä huolimatta, sinnikkyyttä löytyi. Vanhempi kokee nykypäivänä olevansa enemmän läsnä lastensa elämässä ja kuuntelee heitä aidosti. Välit omiin vanhempiin ovat muuttuneet vuosien saatossa.

Tuloksissamme nousi esille, etteivät omat traumat vaikuttaneet perheen perustamiseen. Kaikki haastateltavamme olivat avoimia lasten hankkimiselle. Kukaan ei ollut ajattelut ettei haluaisi lapsia. Oli luonnollinen seuraamus, että lapsia tulee joskus.

...ei tullu että mulla oli niinku koko ajan oli kuitenkin semmonen tunne että jossain vaiheessa mä niinku tuun kohtaamaan sen tulevan aviomiehen ja ja että tuun saamaan lisää lapsia että se oli joku semmonen niinku etiäinen tavallaan tuolla niinku toiveissa olemassa mikä sitte toki toteutuki...

Ei, traumat eivät ole vaikuttaneet siihen. Ei ole kyllä ikinä häivähtänyt sellainen ajatus mielessä, että en perustaisi perhettä tai saisi lapsia.

Esille nousi kuitenkin pelko siitä, ettei saa lapsia. Eräs haastateltavista oli varma, ettei saisi lapsia, koska hänen suvussaansa oli lapsettomuutta. Yksi haastateltavista kertoi taas, ettei ollut koskaan ajatellut lapsia. Hän ei kokenut vanhemmuutta itselleen luonnollisena asiana, ennen lapsen syntymistä.

#### **6.4.1 Traumatisoituneen vanhemman kasvatustyyli ja arvot**

Vanhemmat kertoivat käyttäytyvänsä vaikeissa tilanteissa heille tutulla tavalla, joka oli lasten silmiin outoa. Trauman takia vanhemmalle oli muodostunut jokin tietty turvallinen käyttäytymismalli, jota lapsi ei välttämättä ymmärtänyt. Esimerkiksi

stressaavassa tilanteessa vanhempi saattoi keskittyä johonkin asiaan, mikä ei ratkaissut tilannetta, vaan saattoi pahentaa sitä.

Vanhemmilta nousi esille halu kannustaa omia lapsiaan ja antaa heidän itse päättää omista kiinnostuksen kohteista. He pyrkivät antamaan lapselle tilaa, eivätkä ohjailleet lapsensa tekemisiä liikaa. Eräs vanhempi näki lapsensa käyvän läpi samaa asiaa minkä hän on itse kokenut ja halusi kaikin tavoin auttaa lastaan selviytymään asian kanssa. Vanhempi halusi lapselleen mahdollisimman hyvän lapsuuden ja teki konkreettisesti asioita sen eteen. Vaikutuksia nähtiin myös vanhempien kasvatustyyliin. Eräs vanhempi kertoi omien traumojen aiheuttamasta halusta opettaa lapselleen mikä on oikein ja mikä on väärin. Lapsen tehdessä väärin, hänelle ei huudettu vaan asiasta keskusteltiin rakentavasti.

Haastateltavat kertoivat pyrkivänsä olemaan mahdollisimman hyviä vanhempia omille lapsilleen. Pidettiin tärkeänä, että lapsilla olisi hyvä olla, koska oli itse joutunut kärsimään niin paljon paha elämässään. Lasten ei haluttu kokevan epäoikeudenmukaista huonoa mieltä. Haluttiin antaa vapautta lasten persoonan kasvuun, koska itse oli eletty sellaisessa ympäristössä, jossa laitettiin johonkin tiettyyn muottiin ja piti toimia kuten vanhemmat olivat halunneet. Eräässä haastattelussa nousi esille, että vanhempi halusi tukea lastaan joka tilanteessa. Hän kertoi hyväksyvänsä lastensa päätökset eikä neuvo lapsiaan kokoajan. Vanhempi oli valmis auttamaan, jos lapsi tarvitsi neuvoja. Terveet rajat nähtiin tärkeinä ja se, että lapsi oppisi sietämään pettymyksiä.

Osa vanhemmista koki olevansa ylihuolehtivaisia, ylisuojelevia sekä niin sanottuja leijona-vanhempia, jotka puolustavat lapsiaan viimeiseen asti. Ylihuolehtivaisuuden koettiin menevän välillä kuitenkin liian pitkälle, kun pienistäkin asioista kannettiin suurta huolta. Eräs vanhempi kertoi, että on työstänyt ylihuolehtivaisuus asiaa itsensä kanssa. Hän oli oppinut keskittymään omaan hyvinvointiin ja iloisuuteen ja se oli vaikuttanut myös positiivisesti lapsiin. Leijona-vanhempi kertoi antavansa tarpeeksi tilaa omille lapsilleen, eikä valita pienistä asioista.

Musta tuli ylisuojelevainen, mä lopetin kaikki työnteon ja kaikki ja mä satsasin pelkästään vaan (lapseen) en mitään muuta... koska oon ollu niin ylisuojelevainen niin meillä on tullu erittäin kiintee se suhde...

...ku kotona on niinku kontrolloitu itteä ja näi, ja sit se oma epävarmuus nii jossaki alkuvaiheessa varmaa niinku enemmän kontrolloi lapsien niinku tekemisiä ja oli semmonen ylihuolehtivainen niinku omas kotona oltiin sillai niinku väärällälailla ylihuolehtivaisia...

Vanhemmat siirtävät erilaisia arvoja lapsilleen. Eräs vanhempi kertoi esimerkiksi, että jos lapsella ei tule menestystä koulussa, vanhempi antaa vastapainoa ja rohkaisua muille asioille, kuten mieluisille harrastuksille. Hän korosti, että on mielelleen kivaa, että välillä on jotain muuta tekemistä kuin opiskelu. Vanhempi painotti, ettei pakota lastaan epämieluisiin harrastuksiin. On antanut lapset tehdä sellaisia asioita, mistä lapsi nauttii. Korosti sitä, että lasta saa rohkaista ja häntä tulee tukea, mutta ei ohjailta kokoajan. Lasten tulee kunnioittaa omia vanhempiaan ja vanhemman lastaan. Vanhempien kunnioitusta ei pidetty itsestäänselvyytenä. Sitä mukaan kun vanhempi itse antaa rakkautta ja oikeaa välittämistä lapselle, lapsi kunnioittaa vanhempaa. Nähtiin, että kunnioitus tuli ansaita. Vanhemman hyvän mallin kautta lapsi oppii kunnioituksen.

Haastateltavat halusivat olla parempia vanhempia, mitä heidän omat vanhempansa olivat olleet. Haluttiin antaa turvallinen koti lapsille, koska osa oli elänyt turvattomassa kodissa. Vanhemman hyvän mallin puuttuessa, haastateltavat sanoivat joutuvansa välillä kamppailemaan kasvattamisen kanssa. Esimerkiksi lapsen itsetunnon rakentaminen saatettiin kokea haasteena.

## **6.5 Traumasta puhuminen omien lasten kanssa**

Haastateltavamme olivat puhuneet omista traumoistaan vaihtelevasti lapsiensa kanssa. Joidenkin haastateltavien oli helppo keskustella lastensa kanssa traumoistaan, mutta toisille se oli todella vaikeaa erilaisista tilanteista johtuen. Lapset saattoivat tietää vanhemman rankasta taustasta, mutta eivät olleet vielä valmiita puhumaan siitä vanhemman kanssa. Lasten kanssa puhuttiin luonnollisesti ja avoimesti keskustellen vanhempien konfliktitilanteista. Esille nousi lasten huomioiminen ja tietyssä iässä oleminen, jolloin lapset eivät välttämättä keskustele niin paljoa vanhempien kanssa. Eräs haastateltava kertoi puhuneensa lapsensa kanssa traumoistaan, mutta ei niin syvällisesti, koska lapsi on niin nuori. Muutamissa haastatteluissa esille nousi, että haastateltava oli keskustellut



traumoista jonkun lapsensa kanssa, mutta ei kaikkien lastensa kanssa. Lapset olivat myös kertoneet toisilleen vanhempansa kokemuksista, jos toisen välit vanhempaan oli etäisemmät tai he näkivät harvemmin.

Eräässä haastattelussa haastateltava kertoi, että traumaista puhuminen täytyy tulla lapsen aloitteesta ja halusta kuulla asioista. Hän kertoi istuneensa lastensa kanssa alas, koska yksi lapsista oli sanonut, ettei ollut ikinä kuullut vanhempansa lapsuudesta mitään. Haastateltava oli sitä mieltä, että koska käsitellään rankkoja asioita, olisi hyvä olla mukana ammatti-ihminen. Lapset eivät olleet vielä valmiita kuulemaan vanhempansa menneisyydestä.

Traumat ovat vaikuttaneet haastateltavien lapsiin monin tavoin. Tutkimuksessamme nousi esille, että omassa lapsuudessa koetut vanhempien huonot käyttäytymistavat olivat siirtyneet vanhempaan ja sitä kautta ne olivat traumatisoineet omia lapsia. Eräs vanhempi koki kuitenkin, että hänen lapsilleen oli tullut psykologista ymmärrystä traumaista, koska niistä oli puhuttu niin paljon kotona.

## 7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että traumat olivat vaikuttaneet monella tavalla haastateltavien elämään. Tutkimuksemme perusteella voimme todeta traumojen vaikutusten olevan pitkäaikaisia niin aikuisena kuin lapsenakin koetussa traumassa. Saaren (2000, 15–16) kirjassa trauma määriteltiin voimakkaaksi tapahtumaksi, jolla on pitkään jatkuva vaikutus ihmiseen. Huomasimme, että aikuisena koettua traumaa aletaan käsitellä heti trauman tapahtumisen jälkeen, mutta lapsuudessa koettu trauma käsitellään vasta aikuisena. Monella tuntemukset lapsuudessa koetusta traumasta näkyivätkin vahvemmin aikuisiällä. Aikuisena vasta tajuaa mitä traumatapahtumassa on oikeasti tapahtunut ja kuinka trauma on vaikuttanut elämään. Lapsena traumaa ei välttämättä ymmärrä ja sen kanssa vain elää.

Tuloksistamme ilmeni, että usealla haastateltavalla lapsuudessa koetun traumanvaikutukset näkyivät vasta aikuisiällä. Teoriassa sanotaan, että oireet saattavat aktivoitua uudestaan elämäntilanteen muuttuessa tai ne voivat olla kokonaan näkymättömissä. Erilaiset elämäntapahtumat tai ikään liittyvät kehitystehtävät voivat laukaista oireiden palaamisen. (Helsingin Diakonissalaitos 2014.) Pohdimme sitä, että lapsuudessa on varmasti vaikea käsitellä traumojaan vaikka traumojen aiheuttamia vaikutuksia onkin näkyvissä. Vaikka vaikutuksia onkin näkyvissä, niiltä ei välttämättä ole käsitelty lapsuudessa ollenkaan. Trauman vaikutukset näkyvät sitten aikuisiällä ja niitä saatetaan joutua purkamaan.

Tuloksista näimme, että kaikki haastateltavat tiesivät mitä trauma on. He olivat käsitelleet asiaa ja pohtineet sen vaikutuksia omaan elämäänsä. Niin kuin teoriassakin sanotaan, myös haastatteluissa tuli ilmi, että traumat ovat äkillisiä ja voimakkaita tapahtumia ihmisen elämässä (Saari 2000, 15–16). Haastateltavat kertoivat trauman vaikutuksista omaan elämäänsä ja näimme, että he olivat pohtineet niitä. Kuitenkin huomasimme, että trauman vaikutukset saattoivat osittain olla myös tiedostamattomia. Eräs vanhempi kertoi, ettei traumalla ollut vaikutusta vanhemmuuteen, mutta kertoi kuitenkin, että hänen itsetuntonsa oli kärsinyt trauman takia. Tuloksista nousi esille oman itsensä mitätöiminen, oman hyvinvoinnin laittaminen taka-alalle sekä persoonan muokkautuminen. Voiko olla

mahdollista, että trauma vaikuttaisi ihmiseen itseensä, mutta ei mitenkään häneen vanhempana? Traumoilla on niin laajoja vaikutuksia, että ihminen ei itse ehkä edes kykene tietämään mihin kaikkeen traumat vaikuttavat.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että trauman kokemisella on vaikutuksia parisuhteen luomiseen ja säilymiseen. Haastateltavamme eivät suoranaisesti kertoneet trauman vaikutuksista heidän parisuhteisiinsa, mutta huomasimme jokaisen parisuhdetilanteessa jotakin yhteneväisyyksiä. Kaikilla haastateltavilla oli takanaan pitkiäkin parisuhteita, mutta suhteet olivat rikkoutuneet osittain traumojen takia. Monessa haastattelussa tuli ilmi, että trauma vaikutti niin paljon omaan itseen, ettei parisuhde onnistunut sen takia. Kaikki haastateltavat eivät olleet saaneet lapsuudessaan vanhemmiltaan mallia terveeseen parisuhteeseen. Tämä vaikutti siihen, että aikuisuudessa heidän oli vaikea löytää hyvää ja vakaata parisuhdetta. Teoriassa sanotaan, että traumatisoitunut aikuinen saattaa valita itselleen sellaisen parisuhteen, jossa hänen tarpeitaan ei huomioida eikä hän saa kumppaniltaan hyvää kiintymystä (Kilpelä 2013, 19). Huomasimme haastateltavissa jonkinlaista riippuvaisuutta toisista ihmisistä ja että he olivat parisuhteessa, joka ei ollut heille itselleen hyväksi. Tukeutuvatko ja jäävätkö ihmiset huonoihin ihmissuhteisiin siinä pelossa, että jäisivät kokonaan yksin?

Osa haastateltavistamme oli elänyt lapsuutensa väkivaltaisessa ympäristössä ja he olivat itse ajautuneet väkivaltaiseen parisuhteeseen aikuisiällä. Haastateltavat kertoivat joko olleensa itse lievästi fyysisesti väkivaltaisia tai väkivallan kohteena. Väkivaltaisella vuorovaikutuksella onkin ylisukupolvisia taipumuksia ja he, jotka ovat kokeneet lapsuudessa väkivaltaa ajautuvat helposti aikuisuudessa sen uhriksi. (Malinen & Kumpula 2005, 43.)

Tutkimustuloksistamme havaitsimme osan haastateltavistamme olevan yksinäisiä. Muutamalla ei ollut ketään ihmistä, jolle he olisivat voineet puhua kipeistä asioista. Monella haastateltavalla oli huonot välit omiin vanhempiinsa, varsinkin niillä haastateltavilla, joiden trauma oli aiheutunut omien vanhempien käytöksestä. Joidenkin välit omiin vanhempiin olivat katkenneet kokonaan. Perhesuhteissa oli paljon selvittämättömiä asioita ja tekemisissä oltiin vain silloin kun oli pakko. Tämä vaikutti myös haastateltavien lapsiin, koska he eivät saaneet kunnollista suhdetta isovanhempiinsa. Tuloksista ilmeni, että vanhempien kanssa ei välttämättä ikinä

ollut puhuttu traumasta eikä siihen liittyvistä vaikeista asioista. Mietimme, miksi haastateltavien vanhemmat eivät ottaneet puheeksi oman lapsen pahaa oloa eivätkä käsitelleet oman lapsensa traumaa heidän kanssaan. Ehkä syy oli se, etteivät haastateltavien vanhemmat tajunneet tilannetta tai jostakin syystä halusivat vain vaieta asiasta. Pohdimme myös sitä, että huonojen perhesuhteiden ja yksinäisyyden takia haastateltavien oli luultavasti vaikea luottaa ihmisiin ja luoda uusia ihmissuhteita.

Traumoilla oli paljon vaikutuksia haastateltavien henkilökohtaiseen elämään. Tuloksista ilmeni, etteivät jotkut päässeet elämään kunnollista lapsuutta traumatapahtumien vuoksi. Tämä vaikutti siihen, että henkinen kasvaminen tapahtui omalla tavallaan pakosta. Haastateltaviemme tuli kasvaa yksin aikuiseksi ja etsiä omaa minuuttaan vasta myöhemmässä vaiheessa. Usein ihmisellä on tukenaan joku läheinen ihminen kasvuvaiheessa, mutta kaikilla haastateltavillamme ei välttämättä ollut ketään. Tällä on varmasti ollut todella iso vaikutus omaan vanhemmuuteen ja siihen minkälaisia kasvattajia heistä on tullut.

Traumoilla oli myös yhteys työkykyyn. Osa haastateltavistamme oli poissa työelämästä oman traumansa vuoksi. Pohdimme, että vaikuttaako trauman laajuus työkykyyn. Moni rankankin trauman kokenut kävi töissä. Voiko olla niin, että työ on terapeutista ja auttaa jaksamaan? Mutta toisaalta taas työ saattaa olla liian väsyttävää ja vie kaikki voimat ja sen vuoksi ei pysty työskentelemään. Voi myös olla niin, että omassa henkilökohtaisessa elämässä on niin paljon selvitettävää ja käsiteltävää, että yksinkertaisesti ei ole voimavaroja työn tekoon.

Rankkojen traumakokemusten seurauksena osalla haastateltavistamme oli ollut itsetuhoisia ajatuksia ja muutamat olivat myös yrittäneet itsemurhaa. Heiskanen (2007, 13–14) toteaa, että läheskään aina itsemurhaa yrittäneiden halu ei ole kuolla, vaan päästä pois ahdistavasta tilanteesta. Pohdimme, että haastateltavat olivat kokeneet niin traumatisoivia kokemuksia, että ainoa ulospääsy tilanteesta oli itsemurha. Itsetuhoisen käyttäytyminen on aina merkki vakavasta elämänkriisistä. Itsemurhaa suunnittelevalla on kovaa psyykkistä stressiä ja hän saattaa nähdä itsemurhan ainoana keinona selviytyä ongelmistaan. (Uusitalo 2007, 18, 215–216.)

Haastateltavamme kertoivat siirtävänsä omia huonoja lapsuudessa tapahtuneita asioita omille lapsilleen. Teoriassakin sanotaan, että vanhemmuuteen vaikuttavat vanhemman omat kehityskokemukset. Vanhemman omat kipukohtat välittyvät usein lapselle. Vaikeudet, jotka vanhempi tuo perheeseen kumpuaa hänen omasta lapsuudestaan. (Kaimola 2005, 15–16.) Haastateltavat kertoivat muuttavansa käytöstapojaan, kun huomasivat, että he toimivat väärin lapsiaan kohtaan. Kaimola (2005, 15–16) toteaaakin, että lapsuudessa olleita kokemuksia voi korjata elämän varrella.

Vanhemmuuden roolikartta auttaa jäsentämään vanhemmuutta. Roolikartassa puhutaan ensimmäiseksi vanhemmasta ihmissuhdeosaajana. Siinä vanhempi luo suhteen omaan lapseen ja sen avulla lapsi oppii solmimaan suhteita myös muiden kanssa. (Rautiainen 2001, 12.) Monien haastateltavien vanhemmat toimivat osaltaan aika heikosti ihmissuhdeosaajina, koska olivat etäisiä lapsistaan, eivätkä osanneet keskustella lapsen kanssa. Tämä voi olla syy siihen, että osalla haastateltavista oli hankalaa luoda hyvä suhde toisiin ihmisiin vanhemmalla iällä. Rajojen asettajan roolissa vanhemmat taas asettavat lapselle rajoja suojaamaan lasta (Rautiainen 2001, 25, 39). Tuloksista näki, että osalla haastateltavistamme oli hankalaa asettaa rajoja omille lapsilleen. Vaikuttaisi siltä, etteivät haastateltavamme ole saaneet terveitä rajoja heidän omilta vanhemmiltaan lapsena ja sen vuoksi on hankalaa asettaa omalle lapselleen rajoja. Mielestämme tärkein rooli vanhemmuuden roolikartassa on rakkauden antajan rooli. Rautiaisen (2001, 18, 28, 36) mukaan rakkauden antajana vanhempi hyväksyy lapsen ja saa lapsen tuntemaan itsensä rakastetuksi. Sen avulla lapsi oppii rakastamaan muita, kun häntä rakastetaan. Tuloksista pystyimme lukemaan rivien välistä, että haastateltavat antavat enemmän rakkautta omille lapsilleen, mitä he ovat omilta vanhemmiltaan saaneet.

Tutkimustuloksistamme havaitsimme kaikkien haastateltaviemme pyrkivän olemaan mahdollisimman hyviä vanhempia omien voimavarojen puitteissa. Vaikka haastateltaville on tapahtunut todella rankkoja asioita, on hienoa, että he ovat jaksaneet huolehtia toisesta ihmisestä vaikka he itse ovat olleet osittain rikkonaisia. Saarikin (2000, 22,41) sanoo ihmisissä olevan valtava määrä voimavaroja, jotka tulevat käyttöön äärimmäisissä tilanteissa. Juvakka (2005, 22–

27) sanoo, että riittävän hyvän vanhemman ei tarvitse aina jaksaa, mutta hänen tulee kuitenkin olla läsnä lapsen elämässä. Rautiaisen (2001, 23) kirjassa puhuttiin vanhemmuuden roolikartassa esiintyvistä huoltajan roolista, jossa vanhemman rooli on huolehtia oman lapsensa tarpeista. Siinä sanotaan, ettei vanhempi saa olla vain passiivinen myötäilijä. Tarkoittaen mahdollisesti sitä, että vaikka vanhempi ei aina jaksaisi tehdä asioita lapsen kanssa, on tärkeää, että hän on läsnä eri tilanteissa.

Tuloksista ilmeni trauman aiheuttaneen masennusta ja masennuksen vaikuttaneen vanhemmuuteen. Masennuksen takia vanhempi ei jaksanut touhuta lasten kanssa niin paljoa kuin olisi halunnut. Rutiineilla oli suuri vaikutus vanhempaan ja ne auttoivat häntä jaksamaan rankkojen ajanjaksojen yli. Rutiinien merkitys ja tärkeys korostui näissä tilanteissa. Psykkinen trauma saattaa vaikuttaa ihmisen kykyyn huolehtia omista lapsistaan (Puranen 2006, 4).

Jotkut vanhemmat olivat käyttäytyneet huonosti lasta kohtaan, oikean ja hyvän kasvatustavan puuttumisen vuoksi. Vanhemmat ymmärsivät jonkin ajan kuluttua kohdalleensa lapsiaan väärin ja muuttivat käyttäytymisen. Kaimola (2005, 15–16) kertoo kirjassaan, että vanhemmat tuovat usein samoja vaikeuksia perheeseen, joita heillä on itsellä ollut lapsuuden perheessään. Omat lapset herättävät vanhemman muistissa olevat kokemukset omasta lapsuudesta. Huomasimme kasvatustavalla olevan suuri merkitys siihen, miten haastateltavat kasvattivat omia lapsiaan. Huono kasvatustava saattoi siirtyä sukupolvelta toiselle, vaikka vanhemmat nimenomaan pyrkivät siihen, että heidän lapsensa eivät kokisi samaa kuin he itse.

Tuloksista nousi esille, että haastateltavien vanhemmat olivat olleet kylmiä, piittaamattomia ja välinpitämättömiä lastaan kohtaan. Tämä näyttäisi olevan kylmää vanhemmuutta, josta puhutaan teoriassakin. Kylmä vanhemmuus on tunneperäisesti etäistä. Vanhemmalla on vähäinen tietämys oman lapsensa tekemisistä ja vain asettavat rajoja tilanteen hallitsemiseksi. (Pulkkinen 2002, 143–145.) Tuloksista ilmeni myös, että joidenkin haastateltavien isät olivat olleet ankaria, narsistisia ja käyttäytyivät todella huonosti lapsiaan kohtaan. Gjerstad (2015, 32–33) kertoi perinteisestä alistavasta kasvatuksesta, jossa vanhempi käskee lasta ja lapsi tottelee. Ankarat isät käyttivät mahdollisesti tällaista

kasvatustyyliä. Voidaan olettaa, että myös ne isät, jotka käyttäytyivät väkivaltaisesti lastaan kohtaan, käyttivät tätä kasvatustyyliä. Perinteiseen alistavaan kasvatukseen kuuluu myös henkinen ja ruumiillinen väkivalta. Fyysinen väkivalta etäännyttää lapsen ja vanhemman. (Gjerstad 2005, 32–33.) Mahdollisesti tämä oli yksi syy miksi osalla haastateltavistamme oli huonot välit omiin vanhempiinsa.

Osa trauman kokeneista vanhemmista oli ylihuolehtivaisia ja ylisuojelevaisia. Pohdimme tämän johtuvan osittain siitä, että vanhemmilla itsellä oli huono lapsuus ja he eivät saaneet omilta vanhemmiltaan tarpeeksi rajoja ja rakkautta eikä turvaa. Sen vuoksi vanhemmat halusivat pitää huolta lapsistaan ja suojella heitä sekä pitää huolta siitä, että lapset saisivat mahdollisimman hyvän lapsuuden, jota vanhemmilla itsellä ei ollut. Omien sanojensa mukaan, vanhemmat olivat välillä vähän liiankin suojelevaisia lapsiaan kohtaan. Jossakin vaiheessa heidän tuli antaa lapsensa itsenäistyä ja irrottautua vanhemmastaan. Teoriassa sanotaan, että ylihuolehtivat vanhemmat suojelevat, hoivaavat ja hemmottelevat lapsen pilalle. Vanhemmat eivät anna lapsen kokea mitään negatiivista elämässään ja sen takia lapsi ei osaa käyttäytyä ongelmatilanteessa. (Nevalainen 2005, 25, 27.) Teoriassa ylisuojelevaisuus nähdään kovin negatiivisena asiana, mutta tutkimuksestamme voimme todeta ylihuolehtivaisuuden olevan hyvä asia ja sen myötä vanhemmilla oli muodostunut tiivis ja hyvä suhde lapsiinsa.

Aikuislähtöisessä vanhemmuudessa vanhempaa ei kiinnosta oma lapsi, eikä hän anna paljoa aikaa lapsilleen. (Pulkinen 2002, 141–142.) Koimme, että osa haasteltaviemme vanhemmista oli tällaisia. He eivät välittäneet lapsensa tunteista ja elämästä ylipäätään. Pulkinen (mt) sanoo, että aikuislähtöisessä vanhemmuudessa vanhemmat toimivat välinpitämättömästi lastaan kohtaan. Lapselle vain valitetaan ja häntä rangaistaan. Haastateltavillamme näyttäisi olevan kuitenkin lapsilähtöinen vanhemmuus. Lapsilähtöisessä vanhemmuudessa vanhempi suojelee lasta ja hänellä on yhteys häneen. Vanhempi antaa turvaa lapselle sekä emotionaalista tukea. (mt.)





## 8 POHDINTA

Mielestämme opinnäytetyö oli hyvä tehdä parin kanssa, koska pystyimme hyvin jakamaan ajatuksia ja saimme toisiltamme vertaistukea. Haastatteluissamme tuli esille paljon raskaita asioita ja oli hyvä, kun pystyimme jakamaan asiat keskenämme, koska salassapidon vuoksi emme puhuneet haastatteluista muille. Olemme työstäneet tutkimustamme suurimmaksi osaksi yhdessä koulun työtiloissa. Teoriaosaa työstäessämme jaoimme tehtäviä niin, että teimme niitä itsenäisesti kotona. Itsenäisesti tehdyt materiaalit olemme kuitenkin käyneet yhdessä läpi ja niistä koonneet yhtenäisen teoriaosan.

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan kasvattanut meitä ammatillisesti monella tapaa ja antanut hyvän pohjan sosionomin ammattiin sekä tulevaisuuteen. Haastatteluiden ansiosta meidän on helpompi kohdata erilaisia ihmisiä ja saimme rohkeutta keskustella vaikeistakin asioista kaikenlaisten ihmisten kanssa. Haastatteluiden jälkeen olemme suhtautuneet entistä avoimemmin erilaisiin ihmisiin. Meille vahvistui käsitys siitä, ettei kaikki ole aina niin mustavalkoista eikä yksiselitteistä. Ihmisillä voi olla taustallaan todella vaikeita asioita, jotka vaikuttavat siihen, mitä he ovat tänä päivänä. Olimme yllättyneitä siitä, kuinka avoimesti haastateltavat kertoivat omista traumaistaan ja elämistään ylipäättänsä. Olemme erittäin kiitollisia siitä, kuinka paljon luottamusta saimme osaksemme.

Tutkimuksemme on mielestämme hyödyllinen, sillä sitä voi hyödyntää sosiaalialan monella kentällä. Sitä voi hyödyntää muun muassa aikuissosiaalityössä, lastensuojelussa, päiväkodeissa ja perhetyössä. Tutkimuksemme voi helpottaa sosiaalialan ammattilaisen työskentelyä traumatisoituneen asiakkaan kanssa ja sen avulla työntekijä voi nähdä minkälaisia erilaisia ongelmia traumat voivat aiheuttaa vanhemmalle. Lisäksi sosiaalialan ammattilainen voi ymmärtää tutkimuksemme avulla traumatisoituneen henkilön haasteita vanhemmuudessa. Tätä tutkimusta voi hyödyntää myös sosiaalialan opiskelijat omissa opinnoissaan.

## 8.1 Opinnäytetyöprosessi

Aloitimme opinnäytetyömme työstämisen keväällä 2014. Keksimme aiheen omien mielenkiinnon kohteidemme pohjalta. Halusimme yhdistää kehitysvaiheet ja kasvuolot lapsuusiässä sekä päihdeongelmat ja rikollisuus sektorit, joilla suoritimme sektoriopintomme. Koska teimme opinnäytetyön molempien mielenkiinnonkohteista, työn tekeminen pysyi mielekkäänä ja antoisana. Tätä aihetta ei ollut aiemmin tutkittu paljoa, joten sen vuoksi koimme sen myös tärkeäksi. Mielestämme opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja puhutteleva. Olemme saaneet paljon positiivista palautetta aiheemme mielenkiintoisuudesta.

Varsinaisen opinnäytetyöprosessin aloitimme syksyllä 2014. Esittelimme aiheemme syksyn seminaarissa. Lähdimme aluksi kirjoittamaan opinnäytetyön teorian käsitteitä auki sekä teimme suurimman osan haastatteluista syksyn aikana. Syksy oli kiireinen koulun osalta, koska suoritimme hallinnon harjoittelua eri paikkakunnilla. Välillä oli haastavaa löytää yhteistä aikaa. Saimme kuitenkin haastattelut tehtyä harjoittelusta huolimatta. Suurimman työn teimme keväällä 2015 kokoamalla teoriaosan yhteen sekä analysoimalla haastatteluiden tulokset. Kirjoitimme tulososion sekä muut opinnäytetyön osat. Lisäksi muokkasimme työtämme pitkin matkaa.

Aluksi valitsimme haastattelumenetelmäksi syvähaastattelun, koska se tuntui meistä molemmista luontevimmalta. Meillä kuitenkin oli jonkunlainen runko haastatteluihin, joten loppujen lopuksi tutkimusmenetelmä oli syvä- ja teemahaastattelun yhdistelmä. Mielestämme tämä oli hyvä ja oikea ratkaisu, sillä haastattelurungon avulla saimme mahdollisimman monipuolisesti vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Haastattelurunko oli tukena haastatteluissa, jotta pysyimme aiheessa, mutta se ei varsinaisesti ohjannut haastatteluja.

Lähteiden löytäminen vaikutti aluksi haastavalta, mutta haastattelujen myötä saimme laajemman näkökulman aiheeseemme, joten oli helpompi löytää lähteitä. Tutustuimme laajasti kirjallisuuteen sekä nettilähteisiin. Aloitimme kirjoittamalla teoriaosan lähes kokonaan valmiiksi, mutta jouduimme muokkaamaan sitä melko paljon analyysiä tehdessä. Täydensimme teoriaosaa sitä mukaan, kun löysimme teoriaosasta puuttuvia asioista analyysiosiota.

Emme tehneet opinnäytetyötämme yhteistyössä minkään tahon kanssa, vaan etsimme haastateltavat itse omien verkostojemme kautta. Haastateltavia oli aluksi suhteellisen helppo saada, mutta jossain vaiheessa haastateltavien saaminen hankaloitui. Syynä saattoi olla haastatteluiden ajankohta, koska teimme valtaosan haastatteluista ennen joulua. Koimme myös sen haasteelliseksi, että aiheemme käsittelee todella henkilökohtaisia ja vaikeita asioita, joten uskomme monet eivät olleet valmiita avautumaan näin vaikeista asioista tuntemattomille ihmisille. Emme kokeneet lisähaastatteluja tarpeellisiksi, koska tekemämme haastattelut olivat niin laajoja ja saimme niistä paljon materiaalia tutkimukseemme.

## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: Metodien valinta ja aineiston keruu, virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.
- Ala-Suutari, M. 2003. Kuka lasta kasvattaa? Helsinki: Gaudeamus.
- Aldrige, S. 2001. Masennus ja stressi: Tunteiden biologiaa. Suomentaja Minna Majjala. Helsinki: Art House Oy.
- Antikainen, A. 1998. Kasvatus, elämänkulku ja yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Gjerstad, E. 2015. Kuka on kukkulan kuningas? – Lasten ja aikuisten valtasuhteet kasvun aikana. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hammarlund, C-O. 2010. Kriisikeskustelu: kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely.
- Heiskanen, A. 2007. Viimeinen ratkaisu: Kokemuksia ja näkemyksiä itsemurhan syistä, ehkäisystä, avunsaannista ja asenteista. Hämeen kirjapaino. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Staroffset.
- Hellsten, T. 2000. Föräldrarskap: Makt och ansvar. [Verkojulkaisu]. Församlingsförbundet. [Viitattu 8.4.2015]. Saatavana: [http://www2.pedersoreprosteri.fi/portalv2/images/stories/perheasiainnk/Artiklar/Med\\_barn\\_i\\_dagisdern.pdf](http://www2.pedersoreprosteri.fi/portalv2/images/stories/perheasiainnk/Artiklar/Med_barn_i_dagisdern.pdf)
- Helsingin Diakonissalaitos. 2014. Mitä trauma on. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.3.2015]. Saatavana: <http://traumajaoppiminen.fi/mit%C3%A4-trauma>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hämäläinen, J. & Nivala, E. 2008. Kasvatustiede: Pedagogisen ihmistyön tiede. Kuopio: Unipress.
- Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa: Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus: Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VL-Markkinointi Oy. 22-28.
- Kabat –Zinn M. & J. 2011. Jokapäiväiset ilonaiheet: Vanhemmuus ja tietoinen läsnäolo. Suomentaja Jussi Korhonen. Helsinki: Basam Books.

- Kaimola, K. 2005. Koti terveen itsetunnon harjoittelukenttänä. Teoksessa: Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus: Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VL-Markkinointi Oy. 14-16.
- Kanninen, K. 2012. Tunne minut!: Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa: Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Saarijärvi: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Kilpelä, L. 2013. Vanhempien traumatisoituminen tutkimuskirjallisuudessa ja lasten traumapsykiatrian yksikön asiakasdokumenteissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalityön pro gradu –tutkielma. Julkaisematon.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoista tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Leikola, A. 2014. Katkennut totuus. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Levine, P. & Frederick A. 2008. Kun tiikeri herää: Trauma ja toipuminen. Suomentaja: Pekkarinen, I. Oulu: Ouluprint.
- Malinen, V. & Kumpula, S. 2005. Terve ja toimiva parisuhde: vanhemmuuden kivijalka. Teoksessa: Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus: Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VL-Markkinointi Oy. 43,45.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. a. Lapsuuden kokemukset. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.3.2015]. Saatavana: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/vanhemmaksi\\_kasvu/lapsuuden\\_kokemukset/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmaksi_kasvu/lapsuuden_kokemukset/)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. b. Vanhemmuus muuttaa elämää. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.3.2015]. Saatavana: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/)
- MedlinePlus: Trusted health information for you. 19.3.2014. Parenting. [Verkkosivu]. U.S National library of medicine. [Viitattu 16.4.2015]. Saatavana: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/parenting.html>
- Nettiturvakoti: Apua perheväkivaltaan - turvallisuutta lähisuhteisiin. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.3.2015]. Saatavana: [https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page\\_id=210](https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page_id=210)

- Nevalalainen, V. 2005. Aikuinen ja lapsi: Kasvatuksesta voi selviä hengissä. Helsinki: Edita.
- Pelastakaa lapset ry. 2015. Adoptioneuvonta. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.3.2015]. Saatavana: <http://www.pelastakaaalapsset.fi/toiminta/lastensuojelutyo/adoptiot/adoptioneuvonta/>
- Peurasaari, A. & Päiväniemi, S. 2011. Perheen ja vanhemmuuden haasteet: Perhetyö tukemassa vanhempien ja lasten arkea. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sosionomi (AMK). Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Pohjolan-Pirhonen, C., Poutiainen, K. & Samulin H. 2007. Kriisityön käsikirja: Käytännön opastusta kriisin kohdatessa. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Pojjula, S. 2007. Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Poikolainen, J. 2002. Kasvatustietoisuudenulottuvuuksia: Vanhempien käsityksiä kasvatuksesta ja vanhemmuudesta. Helisingin yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia. Pro gradu –työ. Julkaisematon.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä: Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Puranen, T. 2006. Väkivalta, trauma ja eheytyminen. Tampere: PK-paino.
- Rautiainen, M. (toim.). 2001. Vanhemmuuden roolikartta: Syvennä ja sovela. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Robinson, L., Smith, M., Segal, J., & Segal, M-A. 2/2015. Emotional and Psychological Trauma: Symptoms, Treatment, and Recovery. [Verkkójulkaisu]. Helpguide.org. [Viitattu 8.4.2015]. Saatavana: <http://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/emotional-and-psychological-trauma.htm>
- Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus: Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Analyysin äärellä. [Verkkójulkaisu]. Tampere: KvaliMOTV Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. [Viitattu 2.2.2015]. Saatavana: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html).
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Avoin haastattelu. [Verkkójulkaisu]. Tampere: KvaliMOTV Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto.

- [Viitattu 7.1.2015]. Saatavana:  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html).
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Teemahaastattelu. [Verkkajulkaisu]. Tampere: KvaliMOTV Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. [Viitattu 16.2.2015]. Saatavana:  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html).
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006d. Teemoittelu. [Verkkajulkaisu]. Tampere: KvaliMOTV Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. [Viitattu 25.3.2015]. Saatavana: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html).
- Saari, S. 2000. Kuin salama kirkaalta taivaalta: kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Siltanen, K. 2001. Traumaperäisen häiriön hoito. Teoksessa: Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 122-137.
- Sirviö, S. 5/2013. Ylisukupolvinen trauma: Vanhempien traumaattisten kokemusten yhteydet lasten hyvinvointiin ja yhteyttä välittävät tekijät. [Verkkajulkaisu]. Pro gardu-tutkielma: Tampereen yliopisto. [Viitattu 28.1.2015]. Saatavana:  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84775/gradu06874.pdf?sequence=>  
 =
- Suikkanen, S. 2011. Miten vanhempien traumaattiset kokemukset vaikuttavat lapseen?. [Verkkosivu]. Mosaiikki ry. [Viitattu: 28.1.2015]. Saatavana:  
[http://www.mosaiikki.info/lehdet\\_fi.php?id=2011\\_64\\_trauma](http://www.mosaiikki.info/lehdet_fi.php?id=2011_64_trauma).
- Suomen Mielenterveysseura Ry. 2009. Lapsi ja traumaattinen tapahtuma. Tuki-net-kriisikeskus netissä. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 13.1.2015]. Saatavana:  
[https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto\\_tiedot.tmpl?id=624](https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto_tiedot.tmpl?id=624).
- Taanila, A. 2007. Laadullisen aineiston analyysi. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos: Oulun Yliopisto. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 26.1.2015]. Saatavana:  
[http://kelo.oulu.fi/jatkokoulutus/AT\\_Laadullisen\\_aineiston\\_analyysi\\_170407.pdf](http://kelo.oulu.fi/jatkokoulutus/AT_Laadullisen_aineiston_analyysi_170407.pdf).
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 24.2.2012. Psykkiset kriisit sekä trauma- ja stressireaktiot. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.3.2015]. Saatavana:  
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/time-out-aikalisa-elamaraiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielenterveys/psykkiset-kriisit-seka-trauma-ja-stressireaktiot>.
- Traumaterapiakeskus. 2013. Psykinen trauma. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.3.2015]. Saatavana: <http://www.traumaterapiakeskus.com/18>.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Tutkimusaineistojen käsikirja. 2015. Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 24.3.2015]. Saatavana: <http://www.fsd.uta.fi/tiedonhallinta/osa6.html>.
- Uusitalo, T. 2007. Yli mahdottoman: Itsemurha ja läheinen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus-projekti. 2015. [Verkkosivu]. WordPress & Stargazer. [Viitattu 28.1.2015]. Saatavana: <http://www.vakavatraumatisoituminenjavanhemmuus.fi/>
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2013. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: Sanoma Pro.
- Vuori-Kemilä, A. 2007. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY.
- Willberg, E. 16.2.2009. Laadullisen aineiston luotettavuus. [Verkkojulkaisu]. Kasvatustieteiden laitos: Erityispedagogiikan yksikkö. [Viitattu 8.4.2015]. Saatavana: <https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu/opiskelu-info/prosem/laadullinen>



## LIITTEET

Liite 1. Opparin haastattelurunko.

## OPPARIN HAASTATTELURUNKO

Kerro itsestäsi, perheestä, elämäntilanteesta

Mikä on mielestäsi trauma?

Minkälainen trauma sinulle on tapahtunut?

- oletko saanut apua traumoihin?
- miten olet selviytynyt

Miten se on vaikuttanut sinuun?

- Perheeseen? (aviopuoliso)
- Lapsiisi
- Kasvatukseen?

Minkälaisena vanhempana koet itsesi?

Miten trauma on vaikuttanut omaan vanhemmuuteen?

Tunsitko trauman jälkeen ettet halua itsellesi lapsia?

Oletko puhut lapsien kanssa traumasta? Miten he reagoivat?