A photograph of four hands of different skin tones cupping a single, glossy red heart. The hands are positioned in a circle, with fingers pointing towards the center. The background is a solid, light teal color.

Traumainformoidun lähestymistavan / työotteen perusteita

19.3.2024

Eija Söderlund

Trauma WHO:n määrittelemänä

”Trauma määritellään tapahtumaksi, tapahtumasarjaksi tai olosuhteiden kokonaisuudeksi, jonka henkilö kokee fyysisesti tai emotionaalisesti vahingolliseksi tai hengenvaaralliseksi ja jolla on pysyviä haitallisia vaikutuksia yksilön toimintakykyyn ja henkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen, tai emotionaaliseen hyvinvointiin. ”



Traumainformoitu työote

- Vahvistaa tietoisuutta traumojen yleisestä esiintyvyydestä ja lisätä ymmärrystä traumojen seuraamuksista
- Tarkoituksena on ennaltaehkäistä traumojen syntymistä kehittämällä yhteisöjä ja rakenteita turvallisiksi
- Otetaan käyttöön traumainformoituja käytäntöjä arjen tilanteissa, jotta traumatapahtumien vaikutukset olisivat mahdollisimman vähäisiä
- Keskeisiä teemoja mm. lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutusten tiedostaminen, kehotietoisuus, tunnetaidot, vireystilan säätely, itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen lisääminen



The Four Rs

A trauma-informed program,
organization, or system:

Realizes

- *Realizes* widespread impact of trauma and understands potential paths for recovery

Recognizes

- *Recognizes* signs and symptoms of trauma in clients, families, staff, and others involved with the system

Responds

- *Responds* by fully integrating knowledge about trauma into policies, procedures, and practices

Resists

- Seeks to actively *Resist* re-traumatization.

Traumainformoitu työote

Tarkoittaa koko (organisaatio)kulttuurissa edistettävää turvallisuuden kokemusta, josta hyötävät kaikki, eivät ainoastaan traumaa kokeneet.

Traumainformoitu työote

Pyritään vakauttamaan yksilön arkea ja vahvistamaan voimaantumista, unohtamatta trauman vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

”Mikä tässä ihmisessä on vikana?”

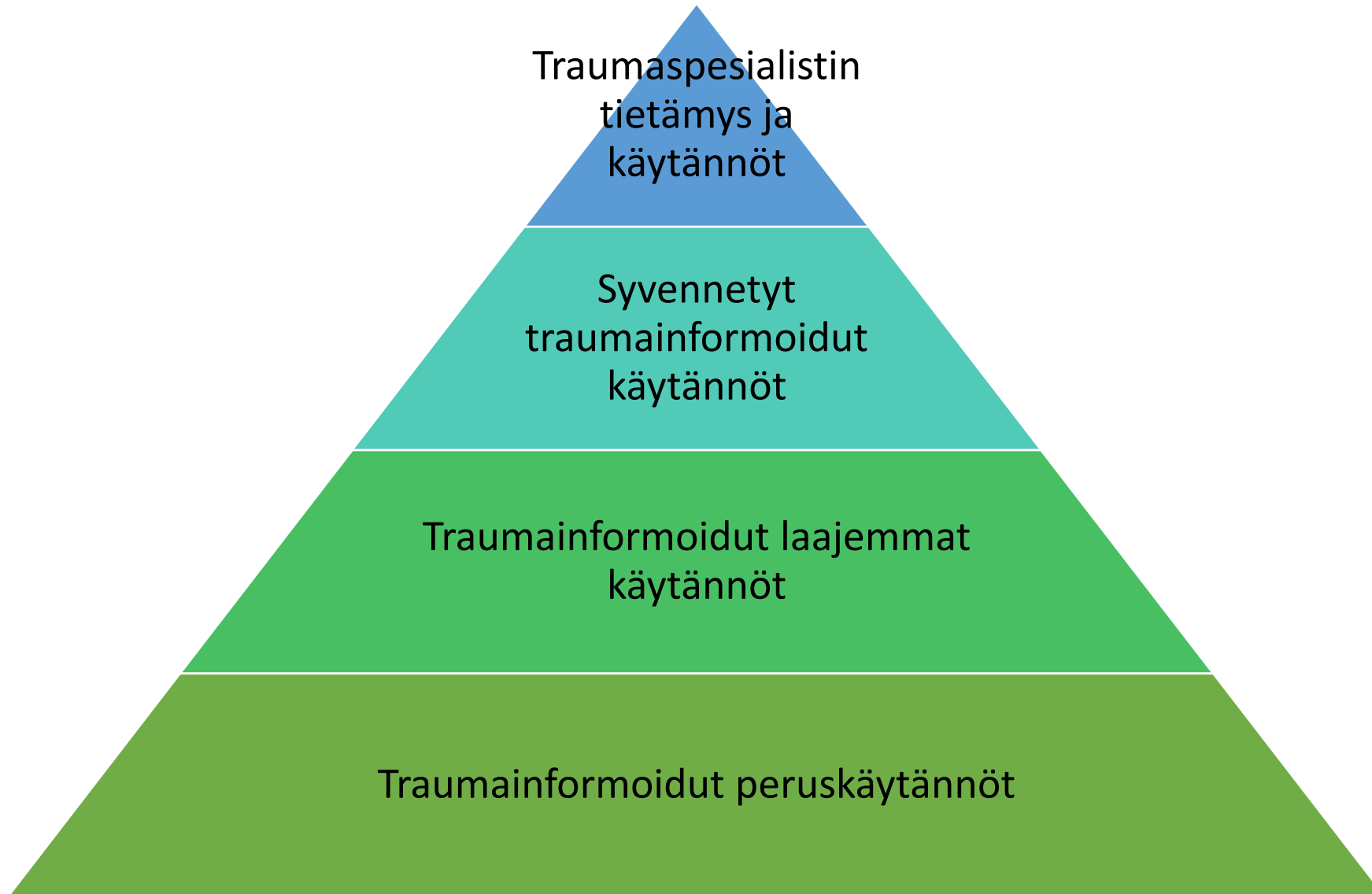
→ ”Mitä tälle ihmiselle on tapahtunut?
Mitä hän on kokenut?”

→ ”Mitä minulle on tapahtunut?”



“Koska ihmissuhteet
määrittävät suurta osaa
emotionaalisen
traumatisoitumisen synnyssä,
muodostavat ihmissuhteet
myös mahdollisuuden toipua”

Bessel Van Der Kolk



Trauma-informoidun työotteen periaatteita

- Turvallisuus
- Avoimuus ja luottamus
- Valinnan mahdollisuus
- Yhteistyö ja vastavuoroisuus
- Vertaistuki ja omahoito
- Voimaannuttaminen
- Kulttuuri-, historia ja sukupuolisensitiivisyys




Traumainformoidun suhteen muodostaminen toiseen ihmiseen (Gerber 2019)

Työntekijällä on

- Perustiedot traumaista ja itsetuntemusta
- Myötätuntoinen ja luottamuksellinen suhde asiakkaaseen
- Ympäristö, jossa ilmapiiri on yhteisöllinen, turvallinen, ennakoitava ja vakaa
- Yhteistoiminnallinen voimaannuttava suhde asiakkaaseen
- Kykyä tunnistaa ja reagoida kulttuurisiin eroihin
- Mahdollisuus vahvistaa omaa kimmoisuutta ja saada tukea omiin sudenkuoppiin

Tärkeintä on turvan luominen ja rajojen kunnioittaminen





Trauma ei ole vain menneisyyden tapahtuma, vaan myös jälki, jonka kokemus on painanut mieleen, aivoihin ja kehoon. Jälki voi ilmetä mm. autonomisen hermoston ali- tai ylivireytenä.

Turva on traumainformoidussa työtteessa keskeistä

Mitä koet, kun olet turvassa?

- Miltä kehossasi tuntuu?
- Miten ajattelet tai toimit?
- Millaisena muut ihmiset näyttäytyvät?

Entä jos et koe olevasi turvassa, vaan koet uhkaa?

- Mitä kehossasi tapahtuu?
- Miten havainnoit maailmaa ja toisia ihmisiä?
- Mitä haluat sanoa tai tehdä?



Keskushermostojärjestelmä: autonominen hermosto

- Jakautuu kahteen rinnakkaiseen osioon, jotka ovat sympaattinen ja parasympaattinen hermosto.

Sympaattinen hermosto aktivoituu stressitilan aikana

Näkyvä ylivireystilana, jossa sydämen syke tihenee ja kykyämme havainnoida ympäristöä kapeutuu.

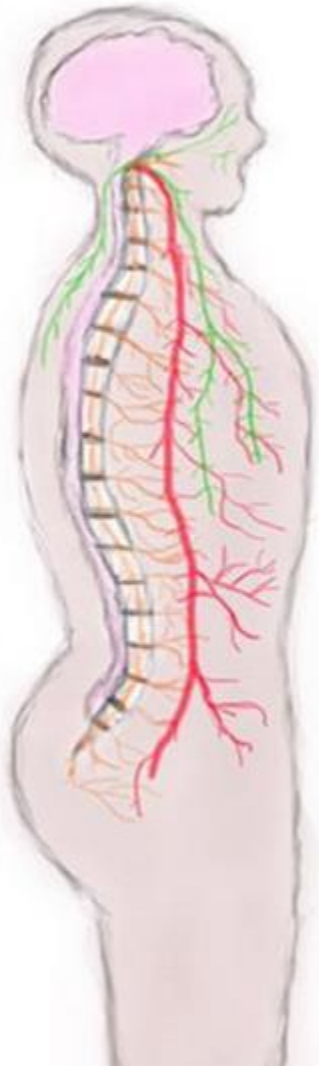
- kiihtynyt hengitys
- pulssi nousee, verenpaine kohoaa
- iho kalpea, kylmä ja kostea
- pupillit laajenevat, suu kuivuu
- ruuansulatus heikkenee
- hikoilu lisääntyy

Parasympaattinen hermosto aktivoituu levossa ja rentoutuneena

- hidas ja syvämpi hengitys
- sydän sykkii hitaammin, verenpaine alenee
- iho lämmin ja kuiva
- pupillit pienenevät
- ruuansulatus voimistuu

Jos taistelu ja pako mahdotonta, myös tällöin parasympaattinen hermosto aktivoituu → paikoilleen jähmettyminen: ei tunne kipua, ei pelkoa = Suojautumiskeino

Polyvagaaliteoria (Stephen Porges)



Selänpuoleinen kiertäjähermo

parasympaattinen

- lamaantuminen, kasaan painuminen
 - ei saa mitään aikaiseksi
 - ei jaksa tavata muita, alakuloa
 - ei kehoyhteyttä, "dissosiaatio"

Sympaattinen hermosto

- "pakene tai taistele"
- ylivireyttä, pelkoa, kauhua, vihaa...
- yhteys kehoon alkaa kadota
- lihasten jännitystä, energia lihaksiin

Vatsanpuoleinen kiertäjähermo

parasympaattinen

- vireystilan ja tunnetilojen säätelytaidot kehittyvät lapselle yhteissäätelyssä vanhempien kanssa
- kehoyhteys tallella

Vireysvyöhykkeet

Sympaattinen hermosto

YLIVIREYSTILA

Ylivireystilassa keho on ”taistele tai pakene” –tilassa sydämen syke ja hengitys tihenee, aistimukset lisääntyvät, tunteilla reagoiminen lisääntyy, ahdistuneisuus, ylivalppaus, levottomuus, kognitiiviset toiminnat (mm. ajattelu ja oppiminen) hidastuvat

Vatsanpuoleinen
kiertäjähermo

SOPIVA VIREYSVYÖHYKE

Keholliset tuntemukset: levollisen vireä. Kognitiivinen hallinta eli mahdollista tutkia asioita, oppia, työskennellä, suhtautua asioihin avoimesti ja uteliaasti. Mahdollista kokea läheisyyttä ja luoda sosiaalista yhteyttä.

Selänpuoleinen
kiertäjähermo

ALIVIREYSTILA

Keholliset tuntemukset: hidastunut, unelias, paleleva. Aistimukset vähenevät, turtuneisuus, lamaantumisen, tunteista ja tilanteesta etäännyntynyt olotila, kognitiivinen työstäminen estyy, ajatukset hidastuu.

SIETOIKKUNA

Sympaattinen hermosto

Hartian, niskan ja pään seudun jännitys, kiputilat ominaisia

Ylivireystilassa keho on "Taistele, pakene tai jähmety" tilassa. Sydämen syke ja hengitys tiheenee, aistimukset lisääntyvät, tunteilla reagoiminen lisääntyy, kognitiiviset toiminnot (mm ajattelu, oppiminen) hidastuvat, liike lisääntyy (esim levoton liikehdintä)

YLIVIREYSTILA

Vatsanpuoleinen kiertäjähermo

Sopiva vireysvyöhyke = arki sujuu = "ei hätää"

Selänpuoleinen kiertäjähermo

Selän seudun jännitys ja kiputilat ominaisia alivireystilassa

ALIVIREYSTILA

Alivireystilassa keho ajaa ikään kuin itsensä alas ja voi tuntua toivottomuutta. Aistimukset vähenevät, tunteet turtuvat, liike vähenee, kognitiivinen työstäminen (ajattelu, oppiminen, muistaminen) estyy. Alakulo, masennus, lamaantuminen ominaista.

Sopivassa vireystilassa "ei hätää"-olossa on mahdollista:

1. Kiintyä, kokea läheisyyttä
 2. Tutkia asioita, oppia, työskennellä: avoimesti, uteliaasti
 - 3- Säädelä energiaa, mm nukkua riittävästi, syödä, juoda, huolehtia itsestä, tarpeiden tekeminen
 4. Hoivata ja olla hoivattavana: hienovaraiset, lämpimät, pehmeät tunteet
- Asiaankuuluvat hoivataipumukset: lapset, vanhemmat, ystävät
5. Olla sosiaalinen ja kumppani: hyvä kontakti toiseen
 6. Leikkimiskyky. Spontaanisuus, valmiita malleja välttävää, mielihyvää tuottavaa toimintaa. Nauru usein kertoo leikistä.
 7. Olla seksuaalinen: seksuaalisuuden moninaisuus. Seurustelu, parisuhde, rakkaus, kumppanuus. Seksuaalinen toiminta ilman kumppanuutta. Aistillisuus.

Kun sietokyky ylittyy, niin 1-7 toiminnot eivät ole mahdollisia sillä hetkellä. Kehon on joko ylivireystilassa tai alivireystilassa eli puolustautuu ja suojautuu. Arjen toimintojen yhden toiminnan muuttuminen plus tai miinusmerkkinen vaikuttaa muihin toimintoihin (1-7).



Puolustuksen toimintajärjestelmä sympaattisen hermoston reaktio ylivireystilassa



Puolustuksen toimintajärjestelmä parasympaattisen hermoston selänpuoleisen kiertäjähermon aktivoituminen



Arjen toimintajärjestelmä, "ei hätää" eli sopiva vireysvyöhyke. Parasympaattisen hermoston vatsanpuoleinen kiertäjähermo.

Tilanteissa jotka eivät ole uhkaavia, sosiaalisen sitoutumisen järjestelmä mm ventraalinen vagus säätelee sympaattista hermostoa. Tämä helpottaa vuorovaikutusta ympäristön kanssa, sekä auttaa muodostamaan myönteisiä kiintymyssuhteita ja sosiaalisia siteitä.

Lähde: Soveltaen ks. Ogden 2009; 2018; Van der Hart; Nijenhuis & Steele 2009; Siegel 1999;

Lähteitä

- Bloom, S. & Fallagher, B. 2013. Restoring Sanctuary. A New Operating System for Trauma-informed Systems of Care. New York: Oxford University Press.
- Gerber, E.B., Loomis, B, Falvey, C., Steinbuchel, P.H., Leland, J. & Epstein, K. 2019. Trauma-Informed Pediatrics: Organizational and clinical Practices for Change, Healing and Resilience. Trauma-informed Healthcare Approaches – A Guide for Primary Care. Switzerland Ag: Springer.
- Maanmieli, K. & Sarvela, K. 2022. Yhteinen mieli. Traumatietoutta mielenterveystyöhön. Helsinki: Basam Books.
- Markuksela, H. 2021. Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Helsinki, Tammi.
- Matikka, J. & Hipp, T. 2023- Traumainformoitu työote. Helsinki: PS-kustannus.
- Rosenberg, S. 2017. Opas vagushermon parantavaan voimaan. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Sarvela, K. & Auvinen, E. 2020. Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Van Der Kolk, B. 2017. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- <https://www.iloajatoivoa.fi/>