



SILTA

VALMENNUS



Tunteet ja tunnetaidot

Saskyn koulutuspäivä
11.4.2024



Aikataulu 8.30-13

Aloitus

Tunteet ja tunnetaidot

Nepsy

Kokemusasiantuntijan ajatuksia

11-11.45 Ruokatauko

Turvallinen yhteisö

Ryhmätyöt





Tunteet

Tunteet ovat meissä ihmisissä syvällä. Tunteet sisältävät enemmän perimää, lapsuuden kokemuksia ja haavoja kuin ajatukset ja äly.

Tunteet ovat voimakkaampia ja vähemmän opittuja kuin ajatukset ja ne saatetaan kokea oudoiksi ja pelottaviksi. Tunteet ovat läsnä meissä kaikissa kaiken aikaa, ja ne vaikuttavat meihin monella tapaa.

Tunteilla on vahva ote ihmiseen ja usein kamppaillemme niiden kanssa, lähdemmekö niiden mukaan vai voitammeko tunteen. Usein emme huomioi tunteitamme tai niiden vaikutuksia muissa tai itsessämme. Kuvittelemme tietävämmme mitä sisällämme tapahtuu ja millaiset voimat meitä ohjaavat, vaikkei meillä ole oikeasti minkäänlaista käsitystä.

(Isokorpi & Viitanen, 2001, 31; Rantanen 2013, 10.)





Tunteet

Emootio eli tunne pohjautuu latinankieliseen sanaan *motere*, joka tarkoittaa liikuttamista. Kun sanaan liitetään etuliite *E*, muuttuu merkitys pois päin liikuttamiseen. Tunteen merkitys liittyykin läheisesti toimintaan. Tunteita voidaan määritellä erilaisiksi elämyksellisiksi mielenliikkeiksi, ja niistä syntyviksi ajatuksiksi, psykologisiksi ja biologisiksi tiloiksi sekä yllykkeiksi toimintaan. Ulkopuolisen on mahdollista lukea mielenliikkeitä esimerkiksi kasvoilta. Tunteet sekoittuvat toisiinsa.

Perustunteiden ajatellaan olevan viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, yllätyminen, inho ja häpeä.






Tunteet

Usein negatiiviseksi koetut tunteet torjutaan ja tukahdutetaan, eikä niitä haluta kokea eikä ilmaista muille. **Kaikkien tunteiden kokeminen kuitenkin kehittävät itsetuntemusta, ja antavat ihmisille arvokkaita kokemuksia ja oivalluksia.** Esimerkiksi työyhteisöissä syntyy jatkuvasti kiinnostuksen, ärtymyksen, arkuuden tai kyllästymisen tunteita. Tunteita herättävään tilanteeseen kuuluu aina oivaltamisen, kasvun ja oppimisen mahdollisuus, joka tunteita torjuttaessa jää käyttämättä. Tunteilla on myös todistetusti ratkaiseva vaikutus suorituskyykyyn.

(Isokorpi & Viitanen, 2001, 23-24; Rantanen 2013, 17-18.)



Tunteet

Turusen (1994) mukaan perustunteet voidaan jakaa narsistisiin, defensiivisiin ja eksistentiaalisiin tunteisiin. Näitä ovat

Narsistiset tunteet toimivat liikkeellepaneuvina voimina. Narsistia tunteita ovat esimerkiksi ahneus, kyltymättömyys, itsekeskeisyys, omahyväisyys ja vallanhalu.

Defensiiviset eli puolustavat tunteet ovat minuutta puolustavia voimia. Niitä ovat esimerkiksi kateus, pelko ja viha. Defensiiviset tunteet nousevat pintaan kun jokin ulkoinen uhka kohdistuu itseän.

Eksistentiaaliset tunteet ovat pysäyttäviä voimia, esimerkiksi avuttomuus, tyhjiys, ahdistus ja häpeä.


Näistä tunteista käytetään myös nimitystä paljastavat tunteet ja depressiiviset yllykkeet. Niiden syntyyn vaikuttavat ihmisen sisäinen levottomuus.

Tunteet

Tasapainotunteilla tarkoitetaan tunteita kuten *onni, ilo ja tyytyväisyys*. Ihminen ei voi vaikuttaa tahdollaan näihin puolustaviin ja paljastaviin tunteisiin, mutta tasapainotunteiden vahvistuttua löytyy tilaa myös **kulttuuritunteille**, joihin tahdolla voi vaikuttaa. Tällaisia tunteita ovat *kunnioitus, rohkeus, avoimuus, luottamus, kiitollisuus ja hartaus*. Kun ihmiset pystyvät näyttämään kulttuuritunteitaan vuorovaikutustilanteissa, puolustavien ja paljastavien tunteiden rakentava ja vapauttava kohtaaminen on mahdollista. Ajatuksesta löytyy myös johtamis- ja tiimityön perusta. Kaikkien edellä mainittujen tunne sisältä löytyy heikkona tai vahvana **rakkauden tunne** (Isokorpi & Viitanen, 2001, 24.)

Harjoite





“Ihminen voi olla typerä, vaikka kuuluukin Mensaan. Tyhmäkin voi olla fiksu. Vaarallisin on älykäs mäntti, sillä hänellä on konstit ja keinot tuoda mänttiyttään julki. Älykkäitä ja fiksuja on niitäkin, tosin vähemmän. Eikä välttämättä Mensassa.”

(Mensan jäsen Tapio Rintala Helsingin Sanomissa 4.10.2003 Mensan hallituksen riitauduttua niin pahoin, että se joutui eroamaan).



Tunnetaidot

Tunnetaidoissa nousevat esiin viisi teesiä, jotka pohjautuvat tunteiden perustutkimukseen ja jotka vaikuttavat esimerkiksi ihmisten johtamiseen olennaisesti. Tunteet ja niiden taustalla olevat tarpeet yhdistävät kaikki ihmisiä. Nämä teesit ovat

- **Tunteet ovat universaaleja**
- **Tunne on informaatiota**
- **Voimme jättää tunteet huomiotta, mutta se ei kannata**
- **Voimme yrittää salata tunteemme, mutta emme ole siinä kovin hyviä**
- **Tehokkaassa päätöksenteossa analysoidut tunteet ovat aina mukana**

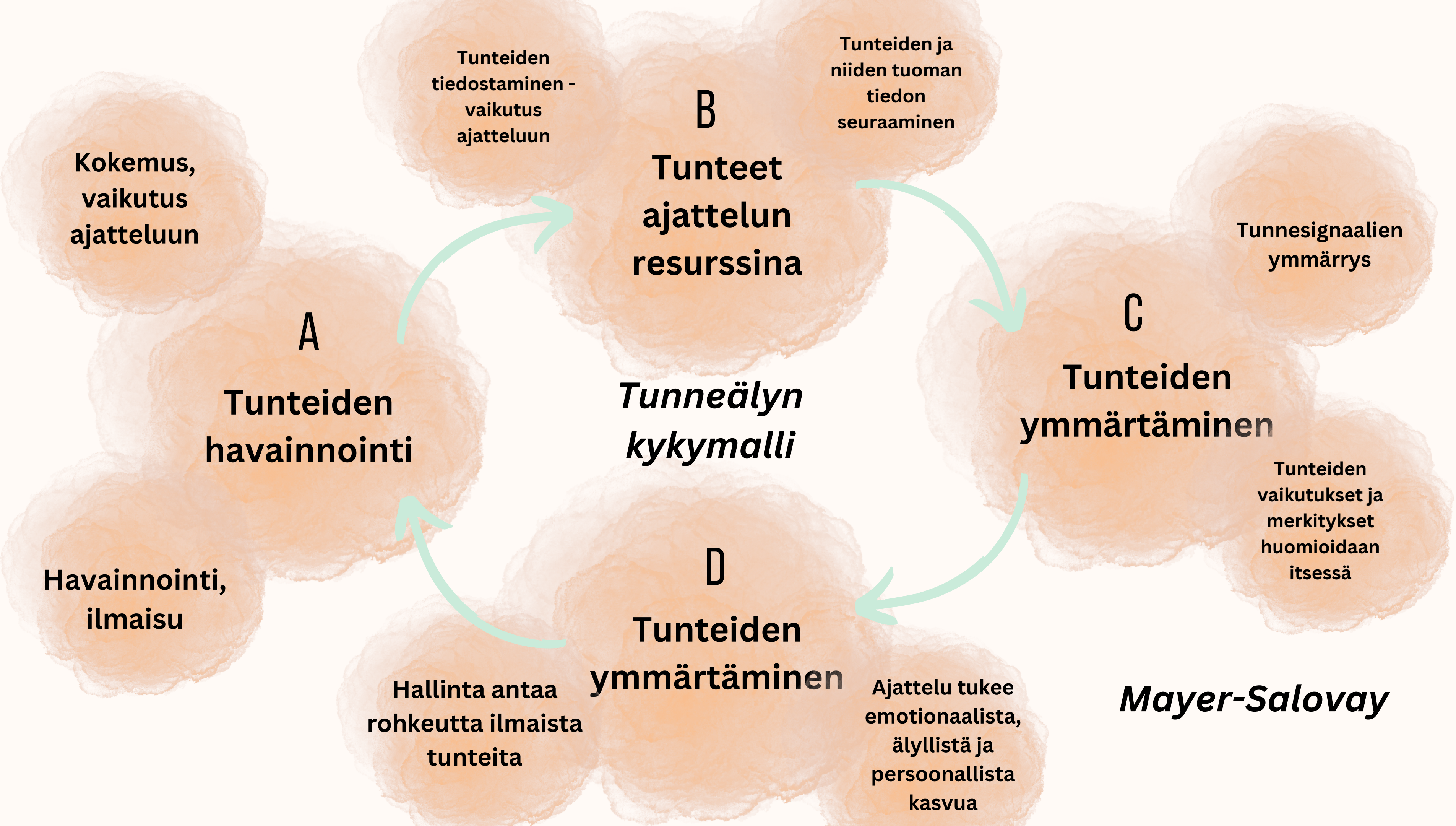
Tunnetaidot

Tunteet voidaan nähdä informaationa, ja tämän tiedon hyödyntäminen tunnetaitoina ja -kykyinä. Oletamme esimerkiksi sosiaalisen ja lämpimän käyttäytymisen taustalla olevan sellaisia kykyjä ja taitoja, kuten omien ja toisten tunteiden tunnistaminen ja tunnereaktioiden ennakointi. Tällaisia kykyjä voidaan mitata muita taitoja yleisemmin. Tällainen kykypohjainen tunneälyn määrittely eroaa selkeästi tunneälyn persoonallisuus- ja lahjakkuusteorioista. Tunneäly toimii persoonallisuuden alueen sisällä, mutta se on tutkimusten mukaan muiden älykkyyden lajien tavoin silti melko riippumaton siitä. **Henkilö voi olla siis mukava tai kylmä, introvertti tai ulospäin suuntautunut, eikä tämä piirre vaikuta hänen kykyynsä käsitellä tunneinformaatiota. Kyse on taidosta, jota jokainen voi kehittää itsessään aivan kuten kalastamista tai virkkuuta.** (Saarinen & Aalto-Setälä, 2006, 44-45.)

Tunneäly

Tunneäly on käsitteenä varsin tuore, sen määritelmät on syntynyt 80-luvulla. Tunneälyllä tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista, ymmärtää ja säädellä omia ja toisten tunteita. Mayer & Salovey määrittelivät tunneällyn apukäsitteeksi, jolla yritetään kuvata ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun vaikuttavien tunteiden havaitsemiseen, käyttämiseen, ymmärtämiseen ja säätelyyn liittyvää älykkyyttä. Jotta henkilö voidaan määritellä tunneälykkääksi, hänellä tulisi olla seuraavia kykyjä:

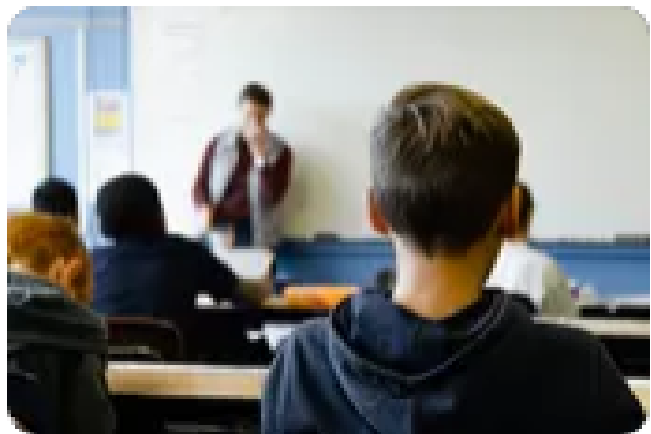
- Kyky ymmärtää ja ilmaista oikein omia ja muiden tunteita.
- Kyky hyödyntää tunteitaan tavalla, joka helpottaa ajattelua.
- Kyky ymmärtää tunteita, tunnepohjaista kieltä ja merkkejä.
- Kyky hillitä tunteitaan tavoitteiden saavuttamiseksi.



SASKY 11.4.2024

Kehittämistehtävä

Mitä opiskelijat ja henkilökunta voisi tehdä kehittääkseen seuraavia asioita oppilaitoksessaan? Pohtikaa ryhmissä jokaista teemaa ja kootkaa ajatukset ja ideat otsikkojen alle!



Luottamuksellisuus

Valtaistuminen

Turvallisuus

Yhteistyö

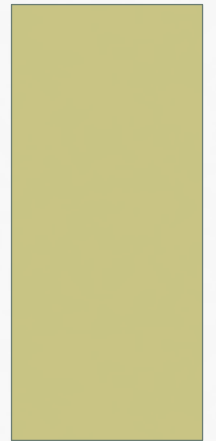
Vaikutusmahdollisuudet

Yhdenvertaisuus



NEUROPSYKIATRISSET VAIKEUDET JA TOIMINNANOHJAUS

MAIJA SCHELLHAMMER
11.4.2024



NÄKÖKULMASTA HIUKKAN

- Sairautta ei voi poistaa – toimintakykyä voidaan parantaa
- Kokonaisvaltainen tuki – moniammatillinen yhteistyö
- Vahvuuksien esiin nostaminen
- Jokaisella pitää olla oikeus onnistua ja saada onnistumisen kokemuksia
- Myönteinen käsitys itsestä on tärkeintä, sen voi saavuttaa saamalla kannustavaa palautetta
- Esim. ADHD on itsesäätelyhäiriö – itsesäätely on taito
 - Tarkkaavaisuuden, tunteiden, toiminnan säätely
- Kohtaamisen ja vuorovaikutuksen merkitys
- Aika! – Kohtaa, kuuntele, kunnioita

NEUROPSYKIATRISIA

ERITYISVAIKEUKSIA

Vaikeudet voivat esiintyä erillisinä tai päällekkäisinä

- ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder
 - Tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriö, joka jaetaan nykyään kolmeen esiintymismuotoon
 - yhdistetty esiintymismuoto
 - pääasiassa tarkkaamaton esiintymismuoto (entinen add)
 - pääasiassa yliaktiivinen/impulsiivinen esiintymismuoto
- ASD – Autismikirjon häiriö (autism spectrum disorder)
- TS - Touretten syndrooma ja tic-oireet
- Motoriikan ja aistitoiminnan säätelyn vaikeudet
- Kielelliset erityisvaikeudet
- Oppimisvaikeudet
- ADT – Attention Deficit Trait (ei-diagnostinen, hankinnainen vaikeus)

NEUROPSYKIATRISET VAIKEUDET NÄKYVÄT

- Arjen hallinnassa
- Oppimisessa ja akateemisissa taidoissa
- Taitojen hyödyntämisessä ja kognitiivisessa prosessoinnissa
- Käyttäytymisessä
- Sosiaalisissa suhteissa
- Psyykkisinä oireina

ADHD - ESIINTYVYYS

- Kansainvälisissä tutkimuksissa lasten ja nuorten ADHD:n yleisyyden arvioidaan olevan noin 5 % (3,6–7,2 %)
- THL:n rekisterien perusteella Suomessa poikien ADHD-diagnoosien yleisyys väestössä on jo ylittänyt 7,2 %, mutta tyttöjen ADHD-diagnoosien yleisyys on vielä selvästi alle 5 %.
- Oireet jatkuvat aikuisuuteen n. 60-80 %, vaikka oirekuva muuttuukin
- Hyperaktiivisuus vähenee/muuttuu, tarkkaavuuden säätelyn ongelmat, impulsiivisuus ja toiminnan ohjauksen vaikeudet vaikuttavat mm. opiskeluun, työelämässä selviytymiseen ja ihmissuhteisiin
- ADHD voi myös pahentua aikuisena: stressi, elämänolosuhteet, masennus, ikääntyminen, vaihdevuodet, aivosairaudet (sydän- ja verenkiertosairaudet)
- Tietyt väestöryhmät, joissa oireet ylliedustettuna

ADHD - KESKEISET OIREET

- Keskittymiskyvyttömyys, tarkkaavuuden ongelmat,
- Vaikea aloittaa ja saada loppuun
- Hyperaktiivisuus – vaikeus säädellä omaa aktiivisuustasoa
- Impulsiivisuus – toimii ennen kuin ajattelee
- Toiminnan ohjauksen vaikeudet
- Välttää ponnistusta vaativia tehtäviä
- Kärsimättömyys, levottomuus
- Ei noudata sääntöjä ja ohjeita
- Ei huomaa yksityiskohtia
- Alisuoriutuu verrattuna omaan tasoon
- Huono itsetunto
- Päivittäistaitotaso ja tunne-elämän taso voi olla 1/3 alle kronologisen iän

MISTÄ ADHD JOHTUU

- Kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö (vrt. hankittu, myöhemmin ilmenevä esim. onnettomuus)
- Aivoissa todennettuja muutoksia tietyillä alueilla, muutoksia aivojen välittäjäaineiden (noradrenaliini, dopamiini, serotoniini) pitoisuuksissa sekä hermotoiminnassa
 - Neurologian ja psykiatrian välimaastossa
 - Aivojen ja mielen välimaastossa
- Perintötekijät selittävät 60-90 % ADHD alttiudesta
- Raskauteen ja synnytykseen liittyvät tekijät
- Ympäristötekijät

TARKKAAMATON MUOTO (ADD) – MITEN SE NÄKYY

- Tuottamisen vaikeus, esim. kirjoittamisen hitaus ja työläys
- Vaikeiden tai ponnistelua vaativien asioiden välttely
- Myöhästely, ajankäytön ongelmat
- Muistiongelmat - oppii vaikeasti, unohtaa nopeasti
- Käyttösoireet - pelleily kun ei pysty keskittymään
- Vaikeus solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita
 - Ujous, vetäytyvyys
 - Tunteiden ilmaisemisen vaikeus, tunnepurskahdukset/raivarit
 - Kiusatuksi tuleminen
- Vaikeus hallita tunteita, käyttäytymistä ja ajatuksia – voi "hajamielisyyttään" tulla sanoneeksi tai tehneeksi harkitsemattomia asioita - esim. murrosiässä voi olla huomattavan vaikea pitää seksuaalisuuteen liittyviä ajatuksia pois mielestä
- Hyväksynnän hakemista

LIITÄNNÄISOIREITA 1/2

- Motoriset ja äänelliset tic-oireet
- Unen häiriöt
- Motoriikan ongelmat
- Hahmotushäiriö
- Kielelliset erityisvaikeudet
- Oppimisvaikeudet
- Luki-vaikeudet
- Aistitoiminnan häiriöt
- Levottomat jalat
- Epilepsia
- Migreeni

LIITÄNNÄISOIREITA 2/2

- Masennus
- Ahdistuneisuus
- Uhmakkuus
- Persoonallisuushäiriö
- Käytöshäiriöt
- Pakko-oireinen häiriö
- Unen häiriöt
- Alkoholiongelma
- Päihdeongelmat
- Syömishäiriöt

HOITO

Lääkehoito

Psykososiaaliset
hoitomuodot

Hyvinvoinnin ja
toimintakyvyn tuki

TOIMINNANOHJAUS JA ITSESÄÄTELY

OMAN TOIMINNAN OHJAUS ON TAITO



ADHD – ITSESÄÄTELYHÄIRIÖ

- Itsesäätely kehittyy neurologisesti aina 25-vuotiaaksi saakka
- Itsesäätelyn vaikeudet näkyvät
 - Toiminnanohjauksessa
 - Tunteiden säätelyssä (ml. impulssikontrolli)
 - Tarkkaavaisuuden säätelyssä
 - Mittarina on se hetki, kun pitää opiskella, vaikkei juuri haluaisi
- Ympäristön vaikutus suuri – myös oppimisympäristön
 - Strukturoitu toimintaympäristö
 - Selkeästi asetetut tavoitteet
 - Tuki oman oppimisen säätelylle
 - Varhaisen tunnistamisen ja kevyen tuen toimintatavat

TOIMINNANOHJAUS - TUEN TARPEEN PAIKANTAMINEN 1/3 (GIOIA&AL 2001)

Osa-alue	Määrittely	Vaikeuksien ilmeneminen
Aloitteellisuus	Tehtävän, toiminnon aloittaminen	Vaikeus päästä alkuun tehtävissä
Käyttäytymisen ehkäisy, inhibitio	Kyky olla toimimatta impulssien johdattamana, toiminnan lopettaminen tilanteen vaatiessa	Toimii ajattelematta: vaikeuksia "saada jarruja päälle" käyttäytymisessään; toiminta häiriintyy helposti ulkoisista ärsykkeistä
Vaihtaminen	Kyky joustavasti ja tilanteen vaatimalla tavalla vaihtaa tilanteesta tai toimintatavasta toiseen	Juuttuu toimintatapaan, vaikeuksia vaihtaa puheenaihetta, vaikeuksia siirtymätilanteissa

TOIMINNANOHJAUS - TUEN TARPEEN PAIKANTAMINEN 2/3

Suunnittelu	Kyky ennakoida, asettaa päämääriä ja välitavoitteita	Toimii suunnittelematta, tehtävien aloittaminen jää liian myöhäiseksi
Organisointikyky	Kyky toimia ja tehdä tehtäviä järjestelmällisesti, kyky jäsentää tehtäviä ja tilanteita	On hajanainen, epäjärjestelmällinen tehtäviä tehdessään, helposti ylikuormittuu laajoja tehtäviä tehdessään
Itsetarkkailu	Kyky arvioida omaa toimintaansa suhteessa päämäärään	Ei tarkista tehtäviään, ei osaa korjata virheitään, ei tiedosta omaa käytöstään ja sen vaikutuksia toisiin

TOIMINNANOHJAUS - TUEN TARPEEN PAIKANTAMINEN 3/3

Tunteiden säätely	Kyky säädellä omia tunnereaktioita suhteessa tilanteen vaatimukseen ja ärsykkeisiin	Hermostuu helposti, räjähtelee, pienetkin ärsykkeet aiheuttavat suhteettoman suuren reaktion
Työmuisti	Kyky pitää tehtävän kannalta olennainen informaatio mielessä	Tehdessään jotain, unohtaa, mitä on tekemässä, tekeminen hajoaa

TUEN PYRAMIDI

Itse

Taustalla

Tuella

Kanssa

Puolesta ☹️

EI TOIVOTTU KÄYTÖS JA RAJAT

- Ohjaa sallitun suuntaisesti – nuorelle on tärkeämpää tietää, mitä saa tehdä, kun mitä ei saa tehdä
 - Kiellon noudattaminen vaatii hyvää impulssikontrollia
- Tavoite ja ”pelikenttä” selkeäksi
- Olennaiset rajat selväksi – niistä pidetään kiinni
- Jätä huomiotta ei-toivottu käytös, joka on reunojen sisällä
- Vastuu lisää vastuullisuutta – alisuoriutuminen alisuoriutumista

EMOTIONAALINEN PERUSTA

- Anna myönteistä palautetta – vaikka ihan pienestäkin asiasta
 - Persoonaan kohdistuva palaute assosioi minäkuvaan
 - Toimintaan kohdistuva palaute assosioi tekemiseen ja taitoihin
- Tue oman kapasiteetin käyttöönotossa
- Aseta tavoitteet onnistumista tukeviksi
- Luota
- Vähennä kuormittajia
 - Jos tavoite ei ole realistinen, harjoittelun ei ryhdytä, vaikka palkinto olisi miten suuri
- Minäpystyvyyden tunne lisää halua käyttää aikaa oppimiseen!

YMPÄRISTÖ JA APUVÄLINEET

Fyysinen ympäristö ja välineet

- Rauhallinen ja miellyttävä tila - lämpötila
- Mahdollisuus liikkua
- Aistiärsykyitä vähentävät apuvälineet (kuulosuojaimet, sermit, tilajaot)
- Liikkumisen tarvetta vähentävät apuvälineet (jumppapallot, istuintyyntyt, painotyyntyt/-peitot, sinitarra, purukumi)
- Ohjeita tukevat apuvälineet (kuvat, sanat, listat, aikataulut)

Psyykinen ympäristö

- Turvallisuus – yhteiset jaetut pelisäännöt
- Lupa olla sellainen kun on – ei tule nolatuksi!
- Hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri

YKSILÖLLISET REUNA-EHDOT

- Resilienssi – selviytymiskyvykyys, eli aivojen yksilöllinen kyky selviytyä vastoinkäymisistä
- Komorbiditeetti – samanaikaisesti ilmenevät sairaudet
- Stressi – oppiminen on stressitila, nuoren stressinsäätely ei ole vielä kypsä, tarvitaan aikuista tasapainottamaan sitä
- **Flow on siellä missä haaste ja taitotaso kohtaavat optimaalisella tasolla!**

MUISTA VAHVUUDET

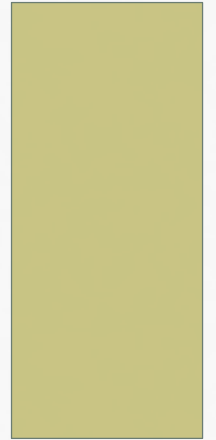
- Elinvoimainen, innostuva ja muita innostava
- Luova, mielikuvitusrikas
- Kekseliäs
- Utelias
- Aktiivinen
- Hyperfokous
- Halukas ottamaan riskejä
- Energinen ja aktiivinen
- Nopea ja nopeasti toipuva
- Sosiaalinen johtaja
- Yrittäjämäinen
- Suoriutuu työstä paineen alla usein hyvin

KATSE ITSEEN

- Omat voimavarat ja niiden ehtyminen on syytä tunnistaa. Voimavarojen rajamailla on vaikea tunnistaa toisen vahvuuksia ja huomata hyvä
- Huolehdi omista rajoista
- Kysy, jos et ymmärrä
- Omassa roolissa pysyminen – pyydä tarvittaessa apua
 - Läheinen tai ystävä voi tukea pärjäävyyttä merkittävästi, mutta ei voi korjata
 - Ammattilaisenaan ei tarvitse pärjätä yksin, katsantokanta omasta ammattiroolista käsin
- Kollegoiden tuki, työnohjaus, omat selviytymisen keinot

TURVALLISUUTTA TUKEVAT TOIMINTATAVAT

TURVALLISUUS SYNTYY YHDESSÄ



NEUROPSYKIATRISET VAIKEUDET ALTISTAVAT KÄYTÖKSELLÄ OIREILULLE

- Altistaa itsehoitomuodoille, jotka eivät tue kuntoutumista: esim. päihteiden käyttö, impulsiivinen reagointi tunnetiloihin
- Usein pitkäaikaisia ja syvälle juurtuneita/sisäistyneitä kokemuksia riittämättömyydestä, erilaisuudesta ja vääränlaisuudesta. Taustalla usein
 - Kiusaamiskokemuksia
 - Toistuvaa huonoa palautetta, joka kohdistuu persoonaan
 - Epäonnistumisen/alisuoriutumisen kierre "kun ei kuitenkaan onnistu"
 - Heikko käsitys omista vahvuuksista
 - Leimaaminen (laiska, saamaton, villi, levoton...)
- Heikko kyky säädellä omaa toimintaa, inhibition puute
 - Huomaa vasta jälkikäteen (jos silloinkaan), ettei olisi pitänyt toimia näin
- Elämyshakuisuus, jännityksen tavoittelu
 - Rikokset, päihteet, erikoisiin tilanteisiin päätyminen

NEUROEPÄTYYPILLISEN HUOMIOIMINEN ARJESSA

- Tunnetaitojen ja itsesäätelyn harjoittelu tuella ja turvallisesti
- Tehtävien pilkkomisessa ja toteuttamisessa askel kerrallaan saa riittävää tukea
- Vahvuuksien näkyväksi tekeminen konkreettisesti
- Myönteinen palaute ja onnistumisen kokemukset!
- Vastuun antaminen, vahvuuksien hyödyntäminen
 - Jokainen meistä haluaa olla jossain hyvä
- Nopeuden ja impulsiivisuuden hyödyntäminen, tehtävien suuntaaminen
- Turvalliset tavat toteuttaa elämishakuisuutta – liikunta, seikkailullinen toiminta, erilaiset voimanponnistukset ja haasteet

KIITOS!

MAIJA SCHELLHAMMER
MAIJA.SCHELLHAMMER@SILTAVALMENNUS.FI



TRAUMA &
**TURVALLINEN
OPPILAITOS**

Benita Barman
sairaanhoitaja,
projektipäällikkö

SÄRÖ
SILTA-VALMENNUSYHDISTYS RY





SÄRÖ eli Särkyneestä eheäksi on Silta-Valmennusyhdistyksen kolmivuotinen kehittämishanke (2021-2024).

Hankkeen tarkoituksena on vakavan traumatisoitumisen tunnistaminen ja kuntoutuksen kehittäminen rikos- ja päihdetaustaisille traumasensitiivisellä työotteella.

Hankkeen tavoitteita ovat asiakkaiden ymmärryksen lisääntyminen traumasta ja traumatisoitumisesta sekä oireiden väheneminen. Lisäksi tavoitteena on, että traumasensitiivinen työote, vakautumisryhmämalli sekä yksilötyön menetelmät juurtuvat osaksi nykyisiä rikosseuraamus- ja päihdepalveluita.



TRAUMA

Trauma on ihmisen sen hetkisen sietokyvyn ylittävä kokemus. Siihen liittyy voimakas avuttomuuden ja hallitsemattomuuden tunne sekä ennustamattomuus.

Trauma jää vaikuttamaan ihmisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

TRAUMATISOITUMINEN

Välttäminen:

Traumasta muistuttavien tilanteiden tai paikkojen välttäminen, huomion kiinnittäminen muuhun, esim. päihteet

Vireystilan säätelyn haasteet:

Yli- ja alivireys, vireystilan voimakkaat vaihtelut

Mieleen tunkeutuminen:

Takaumat, painajaiset, harhaluulot

KOMPLEKSINEN TRAUMATISOITUMINEN

Kielteinen minäkuva

Tunne-elämän vaikeudet

Vaikeudet ihmissuhteissa

Kehosta ja ympäristöstä

vieraantumisen

Dissosiaatio selviytymiskeinona

Muistivaikeudet

Itseä ja/tai toisia vahingoittava toiminta

Muutokset uskomus- ja

merkitysjärjestelmässä

TRAUMAMUISTUTTAJAT

Ajankohtaan liittyvät muistuttajat,
esim. joulu tai tapahtumaan liittyvä vuosipäivä

Paikkoihin liittyvät muistuttajat,
esim. tapahtumapaikkaa muistuttava ympäristö

Ihmissuhteisiin liittyvät muistuttajat,
esim. riitatilanne tai vetäytyminen

Mielensisäiset muistuttajat,
esim. omat ajatukset tai tunteet

Kehon aistimukset,
esim. maku, haju tai tuntoaistimus

TRAUMA & NEPSY- PIIRTEET



TRAUMA

Vireystilan säätelyn haasteet
Tunne-elämän vaikeudet
Itseä/toisia vahingoittava toiminta
Vaikeudet ihmissuhteissa
Aisteihin liittyvät traumamuistuttajat
Vireystiloihin liittyvät aistimuutokset
Muistivaikeudet
Uniongelmat

(Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry 2019)

ADHD

Aktiivisuuden säätelyn haasteet
Tunnesäätelyn haasteet
Impulsiivisuus ja riskien otto
Sosiaalisten tilanteiden haasteet
Aistien yli- tai aliherkkyys
Muistivaikeudet
Uniongelmat

(Käypä hoito -suositus 2019. ADHD)

TRAUMAN VAIKUTUKSET JA NEPSYPIIRTEET VOIVAT KIETOUTUA YHTEEN

Trauman vaikutuksissa ja Nepsy-piirteissä on paljon yhteistä. Samankaltaisuuksia on löydetty myös neurobiologisista tekijöistä.

Nepsy-piirteet vahvistavat trauman vaikutuksia ja trauman vaikutukset Nepsy-piirteitä.

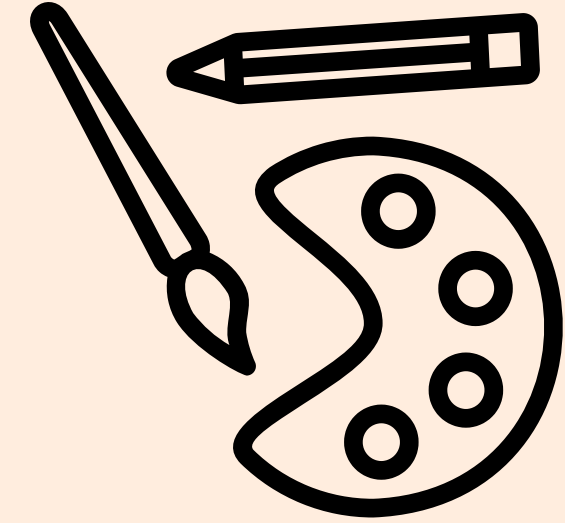
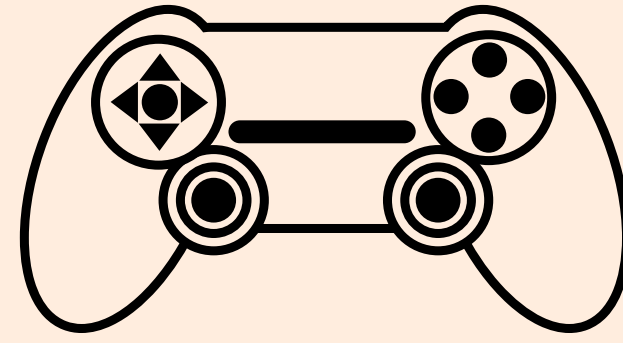
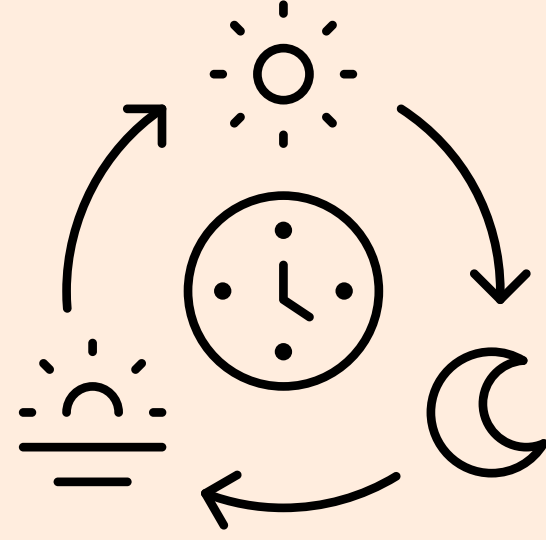
Ymmärryksen lisääminen sekä hyväksyvä ja sensitiivinen kohtaaminen on tärkeää molemmissa ja lisäksi vakautumiskeinot toimivat molempiin.



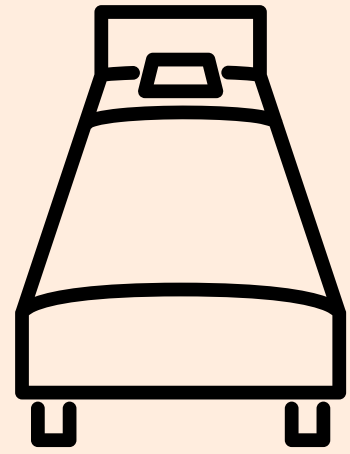


TRAUMAN VASTAVOIMA ON

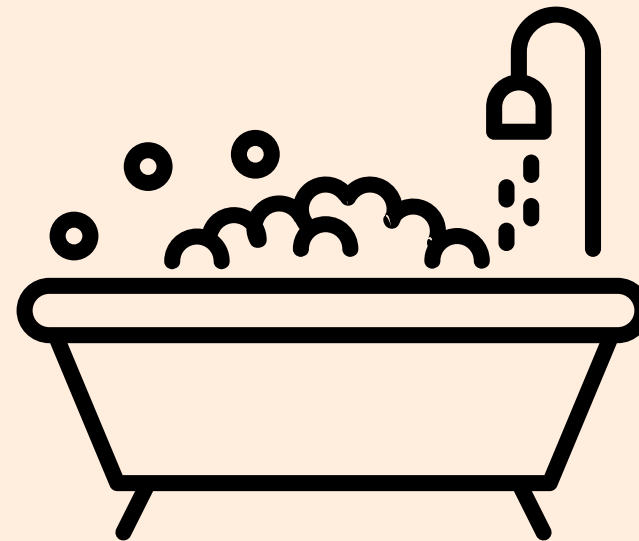
PUURVA

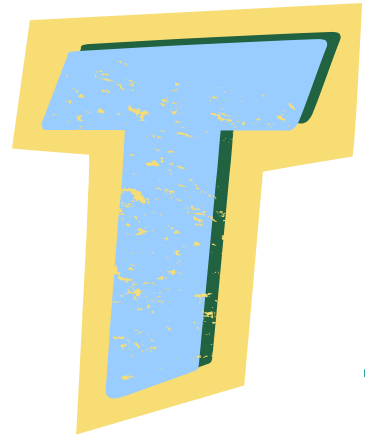


MIKÄ SINULLE TUO

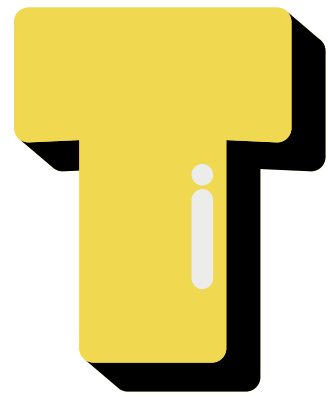


TURVAA?

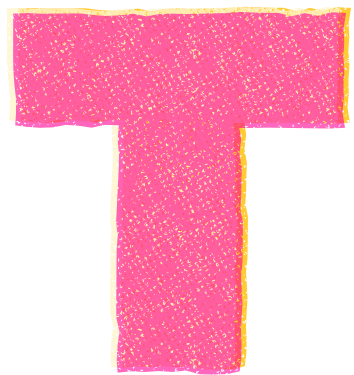




Tiedostetaan, että käyttäytymisen takana voi olla traumatisoitumista tai haavoittavia kokemuksia.



Tunnistetaan trauman perusluonne sekä ilmenemismuodot, ja **huomioidaan** omassa toiminnassamme traumatausta.



Toimitaan traumatietoisuutta laajentaen.



Torjutaan uudeelleentraumatisoitumista.



**Traumainformoitu
kohtaaminen**

**TÄMÄ HETKI
/HISTORIA**

YHTEISKUNTA

OPPILAITOS

VUOROVAIKUTUS



TURVA

VIREYSTILA

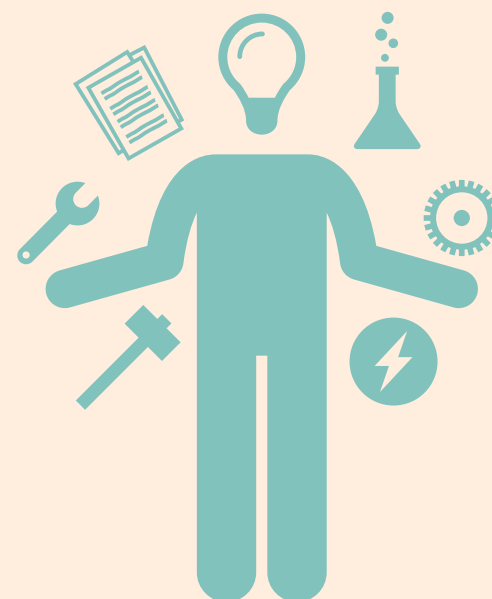
**Mitä
tarvitaan?**



Tietoa

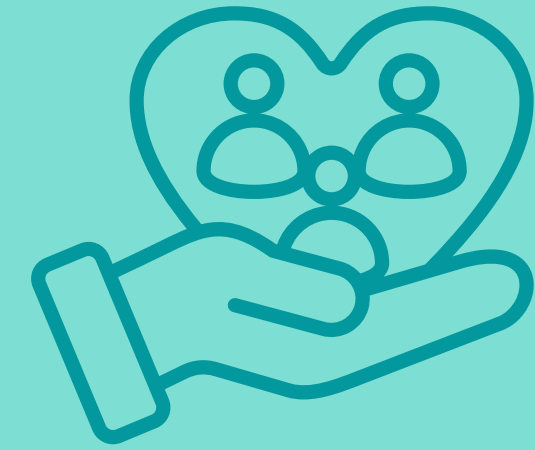


Taitoja



Keinoja

TURVALLINEN OPPILAITOS



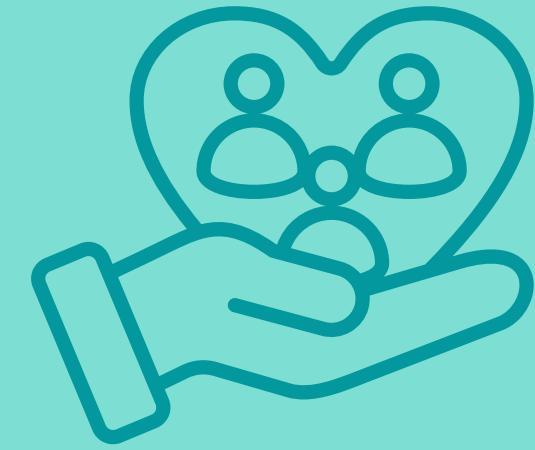
Turvallisuus

- **Fyysinen:** Tilat, ensiapuvalmius, toimintatavat
- **Psykologinen:** Lupa epäonnistua, kertoa epäkohdista, oppia ja kehittää yhdessä.
- **Moraalinen:** Oppilaitoksen arvot. Tunne, että saa toimia arvojensa mukaisesti.

Luottamuksellisuus

- Selkeät tehtävät ja roolit.
- Tieto siitä, mitä tapahtuu, milloin ja kenen toimesta.
- Mahdollisuus pyytää apua.
- Tieto muutoksista, rehellinen ilmapiiri.
- Itsestäänselvyyksiä ei ole - ääneen puhuminen ja kertaaminen tärkeää.

TURVALLINEN OPPILAITOS



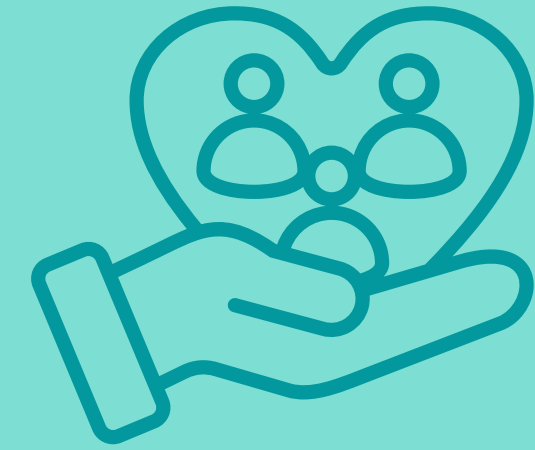
Vaikutusmahdollisuudet

- Kaikki tietävät omat velvollisuutensa ja oikeutensa
- Kaikkien mielipide otetaan huomioon
- Ideointi, kehittäminen ja uuden kokeileminen mahdollista
- Muutoksien toteuttaminen yhdessä tehden

Yhteistyö

- Matala hierarkia
- Jokaisella merkityksellinen rooli toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa
- Palautteen antaminen ja tarvittaessa pyytäminen
- Toimivat palautteenantokäytännöt

TURVALLINEN OPPILAITOS



Valtaistuminen

- Omien vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen
- Toisten auttaminen parhaan potentiaalin saavuttamisessa
- Ratkaisukeskeinen kielenkäyttö

Yhdenvertaisuus

- Kaikki saavat saapua sellaisena kuin ovat
- Kaikkien arvostaminen yhdenvertaisina
- Oletusten tekemisen ja yleistyksen välttäminen
- Sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys

KIITOS!



SÄRÖ
SILTA-VALMENNUSYHDISTYS RY

Lähteet

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 5.4.2024). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Burke Harris, Nadine (2019) Syvälle ulottuvat juuret: turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen. Helsinki: Basam Books.

Hedman, A 2023. Traumainformoitu toivo. Pahuuden taustalla on usein inhimillisen kärsimyksen kokemuksia. Podcast-tallenne. Julkaistu 20.3.2023. Viitattu 31.3.2023. <https://traumainformoitu.fi/pahuuden-taustalla-on-usein-inhimillisen-karsimyksen-kokemuksia/>

Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry 2019. Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Tietoja ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Joukamaa, M 2010. Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidon tarve. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1/2010

Levine, Peter A; Frederick, Ann & Pekkarinen, Immo (2008) Kun tiikeri herää: trauma ja toipuminen. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Linner Matikka, J & Hipp, T 2023. Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ogden P, Minton K & Pain C 2009. Trauma ja keho. Sensorimotorinen psykoterapia. Oulu: Kalevaprint Oy

Sarvela, K & Auvinen, E 2020. Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Tallinna: Basam books Oy.

The Institute on Trauma and Trauma-Informed Care 2019. Trauma-Informed Organizational Change Manual. Viitattu 8.5.2023. <https://trauma-informed-california.org/wp-content/uploads/2019/07/Organizational-Change-Manual-ITTIC-2019-T-I-.pdf>

Lisämateriaalia

Ted talk: The benefits of trauma support for prisoners | Brendan O'Connell

<https://www.youtube.com/watch?v=8scHaEEed4Og>

Video: Understanding Trauma & The Six Core Principles of a Trauma-Informed Approach

<https://rhntc.org/resources/understanding-trauma-six-core-principles-trauma-informed-approach-video>

Video: Trauma and the Nervous System: A Polyvagal Perspective

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdIQRxwT110>