

Toivo, toipuminen ja
posttraumaattinen
kasvu

OPH – Traumainformoitu
lähestymistapa koulun arjessa

Eija Söderlund & Milla Ylitalo

28.10.2024



Ihmisen toipumispolku on yksilöllinen

- Ymmärrys omista reaktioista lisää itsemyötätuntoa, toivoa ja nykyisen tilanteen uudelleenmäärittämistä
- Toiveikas ihminen on tavoitteellinen, motivoitunut ja päättäväinen kohdatessaan vastoinkäymisiä
- Toiveikkaus rakentuu tahtotilasta ja kyvystä tavoitella selviytymistä
- ACE-tietoisuus on tärkeää häpeän hälventämiseksi

(Hughes 2016, 2017)

Ihmisen toipumispolku on yksilöllinen

Toipuminen tarkoittaa sitä, että tapahtumasta tulee osa ihmisen tarinaa

- Riittävä uni, ravinto ja unia
- Omien uskomusten haastaminen
 - Keiden ihmisten seura tekee hyvää – kenen seurassa joudun suojautumaan
 - Mitkä ovat arjessa auttavat tekijät?
 - Mitä apua tarvitsen arjessa? Mistä löydän apua? Osaanko ottaa apua vastaan
- Traumainformoitu kohtaaminen
 - Trauman huomioiminen, myötätunto, ymmärrys
 - Optimaalisen vireystilan säätely (esim. opettaja oppilaalle)
 - Turvallisuutta lisäävien tekijöiden käyttöönotto
 - Rajojen kunnioittaminen
 - HUOM! Ei ole tarpeen, että esim. opettaja tietää yksityiskohtaisesti, mitä on tapahtunut
 - Ihmisen omien voimavarojen huomioiminen, hoitavan tahon tarpeettomaksi tekeminen

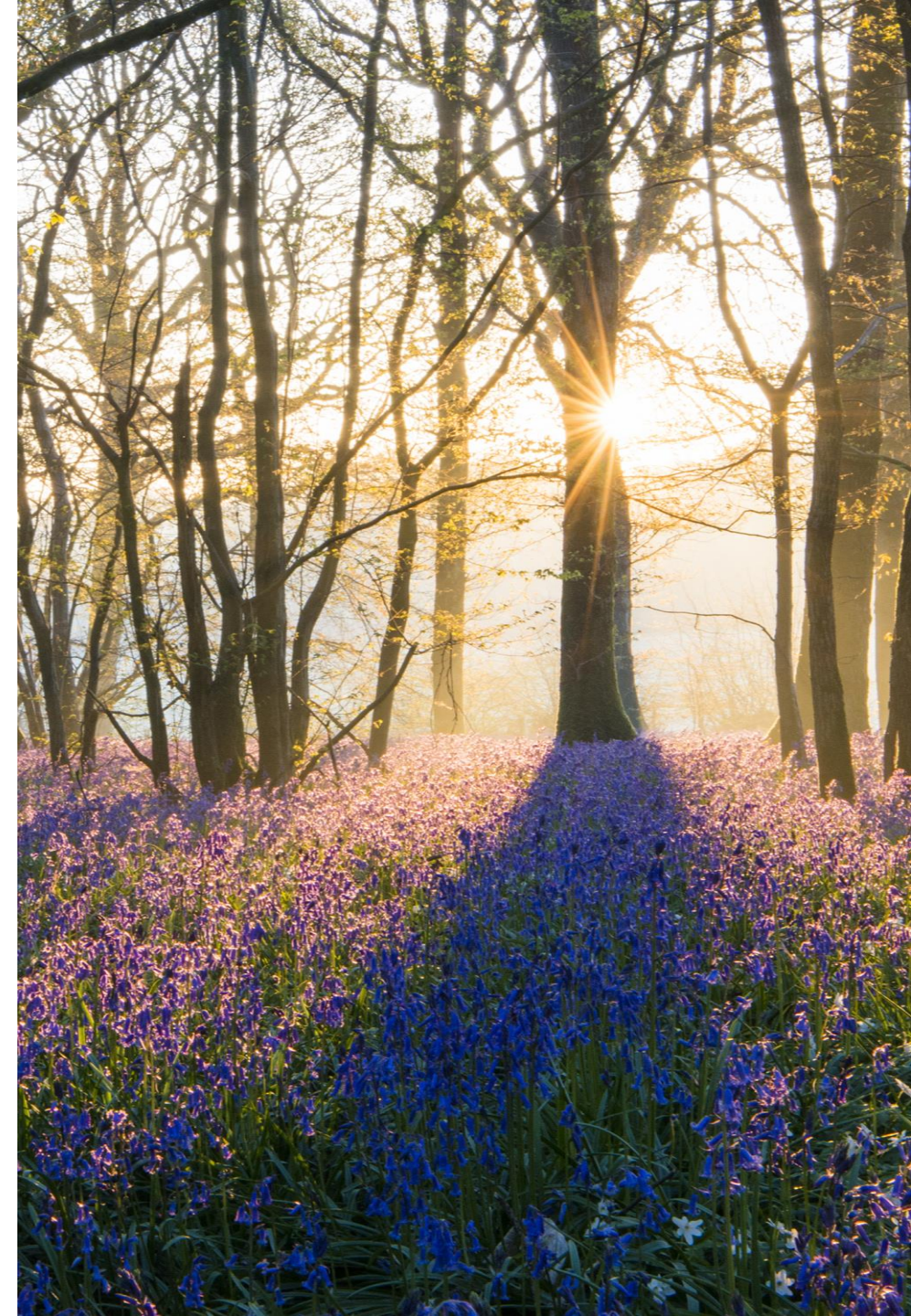
Resilienssi

- Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista → vaihtelee eri elämäntilanteissa.
- Näkyy arjessa kohtuullisena pärjäävyytenä, haasteista, stressistä tai muutoksista huolimatta.
- *Toipuminen*: kykyä palautua joustavasti stressistä eli kykyä palata tasapainoon suhteellisen nopeasti
- *Kestävyys* tarkoittaa toipumiskehityksen jatkumista tämän jälkeen, jopa toipumiseen liittyvää henkistä kasvua ja kokemuksesta oppimista
- Yksilöiden, perheiden, organisaatioiden ja yhteisöjen resilienssi



Resilienssiä voi vahvistaa

- **Etsi merkityksellisiä asioita elämäsi:** Pyydä ja tarjoa apua. Tavoitteellisuus → tee säännöllisesti jotain, mikä vie sinua kohti asioita, joita haluat saavuttaa. Itsetutkiskelu.
- **Vaali sosiaalisia kontakteja:** Yhteydenpito empaattisten ja ymmärtävien ihmisten kanssa auttaa muistamaan, että et ole yksin vaikeuksien keskellä.
- **Edistä hyvinvointiasi:** Palautuminen (mindfulness), uni ja ravinto, arjen ihmissuhteet, tunteet, vapaa-aika, luovuus, ja liikkuminen
- **Omaksu terveitä ajatusmalleja:** Realistiset mittasuhteet asioille. Muutoksen hyväksyminen osaksi elämää. Toiveikkuus. Kokemuksista oppiminen.





Posttraumaattinen kasvu = trauman kokemuksesta seurannutta psykologista kasvua, joka ilmenee yksilön arvostuksissa, asenteissa ja toiminnassa

- Myönteisen muutoksen kokemus, joka on seurausta hyvin haastavien kriisien jälkeen käydystä kamppailusta
- Kasvu ei ole vastakohta traumatisoitumiselle → samanaikaisuus, mutta huom. kaikki eivät koe kasvua
 - Posttraumaattisen stressin ja kasvun suhde on monimutkainen: vaikka ne ovat osittain vastakkaisia käsitteitä, il menevät ne myös samanaikaisesti
- Posttraumaattinen kasvu ilmenee mm. lisääntyneenä elämän arvostamisena, ihmissuhteiden merkityksellisyyden kasvuna, muuttuneina prioriteetteina, henkisyiden lisääntymisenä
- **HUOM!** Koska lasten psyykinen rakenne ei ole vielä vakiintunut, heidän kykynsä posttraumaattiseen kasvuun on rajallinen

- Posttraumaattinen kasvu edellyttää psyykkistä mukauttamistyötä
- Mukauttamisessa traumakokemuksen jälkeen käsitystä itsestä ja maailmasta muokataan
 - Itse trauma ei pyritä sulauttamaan aikaisempiin käsityksiin
- Traumaoireiden lievittäminen ei sinällään tue kasvua
(Joseph & Linley 2008)
- Kognitiivinen työstäminen trauman ympärillä on välttämätöntä kasvulle, mutta ympäristön tuki, halu jakaa kokemusta ja ymmärrys traumaan sisältyvästä muutoksen mahdollisuudesta edistävät kasvua
(Tedeschi & Calhoun 2004)

Posttraumaattiseen kasvuun yhteydessä olevia tekijöitä

- Ahdistuksen sietokyky (Basharpoor ym., 2020)
- Itsemyötätunto (Basharpoor ym., 2020)
- Ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus uusille kokemuksille, miellyttävyys ja tunnollisuus (Kaislaniemi & Lipponen 2015)
- Optimismi ja myönteisten tunteiden varhainen esiintyminen (Joseph & Linley 2008; Prati & Pietrantonio 2009)
- Kasvu on yleisempää sellaisen trauman yhteydessä, joka on uhannut yksilön perususkomuksia (Lindström ym. 2013)
- Sosiaalinen tuki (mm. Prati & Pietrantonio 2009)
- Coping: acceptance coping, reappraisal coping, religious coping, and seeking support coping (Prati & Pietrantonio 2009)

Posttraumaattista kasvua estäviä tekijöitä

- Neuroottisuus (Kaislaniemi & Lipponen 2015)
- Kieltäminen ja tunteiden tukahduttaminen (Linley & Joseph 2004)

> [Healthcare \(Basel\)](#). 2024 Jan 22;12(2):283. doi: 10.3390/healthcare12020283.

The Silver Lining of Posttraumatic Growth around the Dark Side of the COVID-19 Pandemic: A School-Based Intervention with Mindfulness and Character Strengths Practices among Children

Alexandra Tamiolaki ^{1 2}, Argyroula Kalaitzaki ^{1 2}, Maria Papadakaki ^{1 3}, Elias Kourkoutas ⁴

Affiliations [+](#) expand

PMID: 38275563 PMCID: [PMC10815253](#) DOI: [10.3390/healthcare12020283](#)

[Free PMC article](#)

Abstract

The theory of posttraumatic growth (PTG) proposes that from life difficulties positive changes can happen, such as deepened personal relationships and an awareness of new possibilities in life. PTG can occur naturally or can be facilitated. This study aimed to promote PTG through a school-based intervention of eight sessions of 45 min each with mindfulness and character strengths practices (the so-called "The exploration of happiness during the COVID-19 pandemic"). The study conducted assessments at baseline, post-intervention, and follow-up (i.e., one month after the intervention). The post-intervention results showed that the participants in the intervention group experienced an improvement in PTG, well-being, mindfulness, strengths use, and PTS symptoms compared to the children in the control group. Furthermore, these positive changes were sustained at follow-up. The findings of this study highlight that mindfulness-based strengths practices can increase positive outcomes (i.e., well-being, posttraumatic growth) and reduce negative psychological symptoms (PTS) among children. The implications for theory and practice are discussed, and detailed appendices for practitioners are provided.

Keywords: character strengths; children; mental health; mindfulness; pandemic; posttraumatic growth; wellbeing.

Lähteet

- Ahl, N-M. 2022. Koltokohtelun haitat. Itä-Suomen yliopisto. Verkkoluento. Kuunneltu 27.2.2023.
- Basharpour, S., Mowlaie, M. & Sarafrazi, L. 2020. The role of cognitive fusion, distress tolerance and self-compassion in post traumatic growth of abused individuals in their childhood. *Majallah-i ravānshināsī va ravān'pizishkī-i shinākht = Shenakht journal of psychology and psychiatry*, 7(3), pp. 87-100. doi:10.52547/shenakht.7.3.87
- Credé, M., Tynan, MC. & Harms PD. 2016. Much Ado About Grit: A Meta-Analytic Synthesis of the Grit Literature *Journal of personality and social psychology*.
- Haybron, D. M. 2008. Philosophy and the Science of Subjective Well-Being. Teoksessa Eid, M. & Larsen R. J. *The Science of Subjective Well-Being*. The Guilford Press. 17—43.
- Hedman, A. 2023. Traumainformoitu orientaatio auttamistyössä (viitattu 4.5.2023). Saatavilla: <https://traumainformoitu.fi/opas-traumainformoidusta-orientaatiosta-auttamistvossa/>
- Hughes K, Lowey H, Quigg Z & Bellis M. 2016. Relationships between adverse childhood experiences and adult mental well-being: Results from an English national household survey. *BMC Public Health*. 16. 10.1186/s12889-016-2906-3.
- Joseph S & Linley A. 2008. Reflections on theory and practice. Kirjassa: Joseph S, Linley A, (toim.) *Trauma recovery and growth positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. New Jersey: John Wiley 2008;339–57.
- Joutsenniemi, K & Lipponen, K 2015, 'Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu', *Suomen lääkärilehti*, vol. 70, no. 39, pp. 2515-2519. <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2015/SLL392015-2515.pdf>
- Keyes, Corey. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health.. *The American psychologist*. 62. 95-108. 10.1037/0003-066X.62.2.95.
- Lazarus, R. 2003. Does Positive Psychology Movement Have Legs?. *Psychological Inquiry*, Vol 14, No. 2, 2003. Taylor & Francis.
- Linley P.A. & Joseph S. 2004. Positive change following trauma and adversity: a review. *J Trauma Stress*. 2004 Feb;17(1):11-21. doi: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e. PMID: 15027788.
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. 2013. The Relationship of Core Belief Challenge, Rumination, Disclosure, and Sociocultural Elements to Posttraumatic Growth. *Psychological trauma*, 5(1), pp. 50-55. doi:10.1037/a0022030
- Mieli ry, Mindfulness –harjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>
- Miller, A. 2008. A Critique of Positive Psychology – or 'The Science of Happiness'. *Journal of Philosophy of Education*, Vol 42, No. 3-4, 2008. Blackwell Publishing.
- Nussbaum, Martha (2011) *Creating capabilities: The human development approach*. Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press.
- Ojanen, M. 2014. *Positiivinen psykologia*. Edita.
- Pelkonen, A. 2021. Traumasta toipuminen. *Traumatummit 2021*.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies As Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. 2004. Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- THL. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi (viitattu 11.3.2024). Saatavilla <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>
- Thomas, T. 2014. (editor): *Encyclopedia of Critical Psychology*. Springer.
- Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (viitattu 11.3.2024). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi