



Traumatietoinen työote aikuistuvien parissa tehtävässä työssä THL & YEE-hanke

Etäkoulutus (Teams) 12.4.2022 klo 9-11.30 osa 2/2

Kouluttajat


Laura Andelin

Psykoterapeutti (Valvira), kriisityöntekijä, trauma- ja kiintymyskeskeisen hoidon asiantuntija, EMDR-terapeutti

Jaana Kivistö


VTL, sosiaalityöntekijä (laillistettu), perheterapeutti (Valvira), EMDR-terapeutti





Tämä koulutus toteutetaan etäkoulutuksena. Koulutuksen tallentaminen ja jakaminen on kielletty ilman erillistä lupaa. Materiaalin käyttö-, kopiointi- ja jakeluoikeuden omistaa Laura Andelin & Jaana Kivistö.

*Tervetuloa mukaan ja antoisaa koulutusta. **Varaa itsellesi kynä ja paperia muistiinpanojen sekä harjoitusten tekemistä varten.** Toivomme, että sisältö tuottaa iloa ja ajatuksia sekä haastaa kehittymään kanssamme!*



Suuri kiitos
palautteesta!



Koulutuspäivän sisältö

9.15-10.15 Auttamisen taidot nyt ja tulevaisuudessa

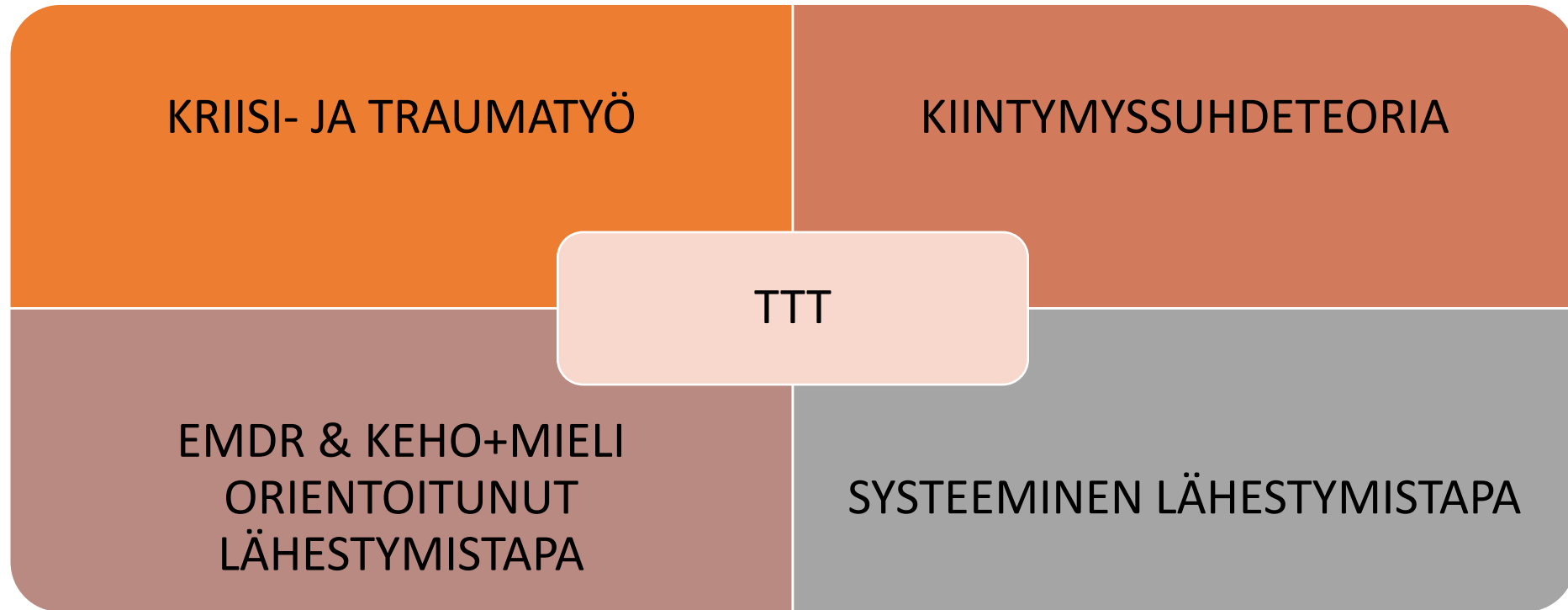
Tauko 15min

10.30-11.30 Auttamisen anti & rikkaus

Lounastauko 60min



Ponnistuslautamme tänään



AUTTAMISEN TAIDOT
NYT JA TULEVAISUUDESSA

AUTTAMISTYÖHÖN LIITTYVÄÄ MÄÄRITTELYÄ





SIJAISTRAUMATISOITUMINEN

Negatiivinen muutos auttajan omassa mielessä, minä- ja / tai maailmankuvassa

Voi syntyä erityisesti pitkissä asiakassuhteissa

Voi ilmentyä mm. masentuneisuutena, näköalattomuutena, työmotivaation heikentymisenä, kyynisyytenä ja / tai fyysisinä oireina sekä myös yli-/alireagoitina asiakkaiden asioihin ja kertomuksiin

SEKUNDÄÄRITRAUMATISOITUMINEN

Luonnollinen reaktio sekä emootioiden että käyttäytymisen tasolla silloin, kun asiakas jakaa traumaattisen tapahtuman kokemuksiaan

Oireilu voi olla samankaltaista kuin itse traumatisoituneella

Eroaa myötätuntuupumuksesta siten, että myös asiakkaan lähipiiri on usein sekundääritraumatisoituneita. Primäärikontakti traumatisoituneeseen henkilöön (puoliso, lapset ym.) tai traumaattisen tapahtuman sivustaseuraaja (silminnäkijät)

TUNNETARTUNTA

Tunnetartunta on näkymätön, jatkuvasti tapahtuva hienovarainen prosessi, jossa me lähetämme ja vastaanotamme emotionaalisia signaaleja ympärillämme olevien ihmisten kanssa

Ydin on aivojen peilisoluissa, jotka ”kopioivat” havaitsemiamme asioita ihmisissä (hymy, nauru, haukotus, järkytys, itku ym.) ja käynnistävät aivoissamme samat mekanismit, näin olleen ”koemme” saman tunteen



HILJENTÄVÄ VASTIKE - silencing response

Hoitosuhteessa ilmenevä kyvyttömyys ottaa vastaan toisen vaikeita kokemuksia ja tunteita. Asiat voivat olla sinänsä ylivoimaisen vaikeita tai auttajalla ei ole mielestään riittävästi valmiuksia niiden hoitamiseen. Auttaja ohjaa keskustelun suuntaan, joka on vähemmän vaikea ja ahdistava. Se on yksi seuraus myötätuntouupumuksesta.

EMPATIAN MERKITYS AUTTAMISTYÖSSÄ

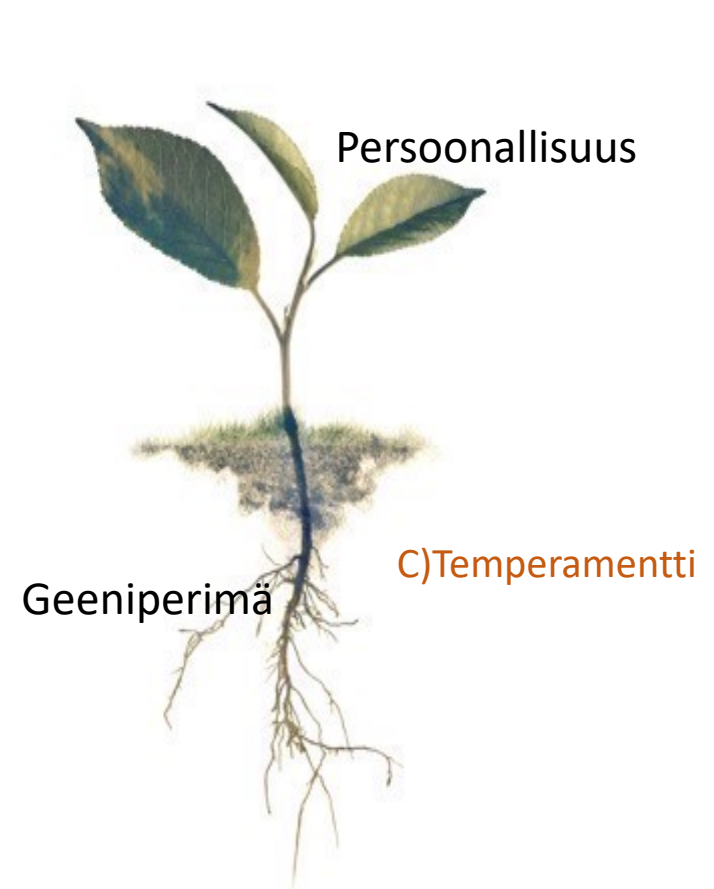
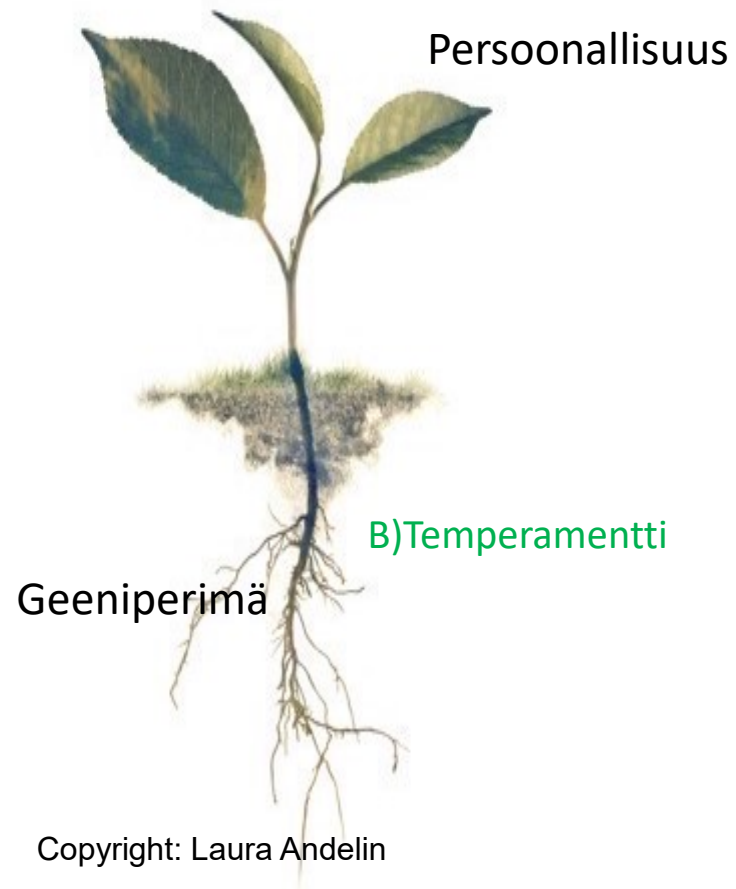
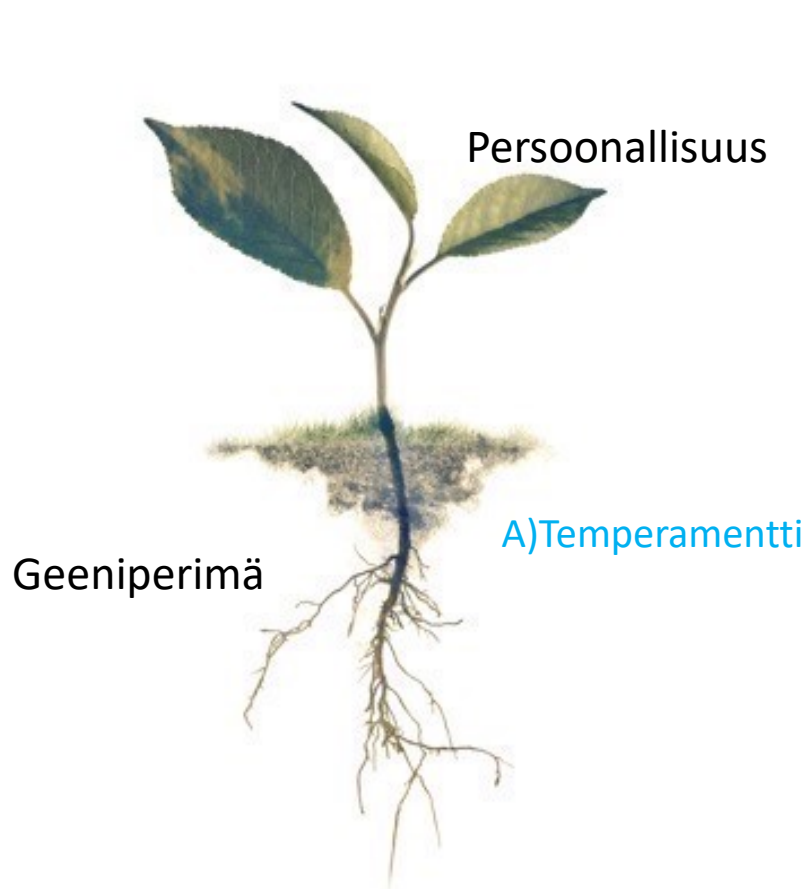
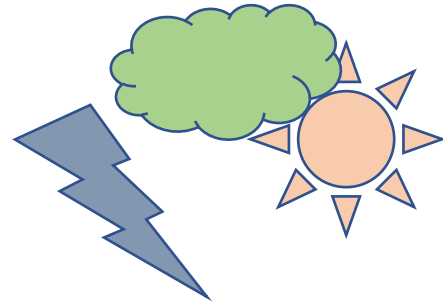
<https://www.youtube.com/watch?v=t685WM5R6aM>



*”Kyllä kissakin
lämpimän kivensä
tarvitsee”*



Yksilöllinen kehitys ja kasvu - mistä tulemme, mihin tähtäämme?



ACE – Adverse childhood experiences

Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset jaetaan karkeasti kolmeen eri luokkaan:

- lapseen kohdistuva väkivalta (fyysinen, psyykinen, seksuaalinen)
- laiminlyönti (fyysinen, psyykinen)
- perheen monimuotoiset ongelmat (esim. vanhempien ero, väkivalta, päihteiden käyttö, mielenterveyden ongelmat, vankeustuomio)

Lapsuusajan haitallisilla kokemuksilla on kauaskantoisia ja moninaisia seurauksia terveyteen ja hyvinvointiin.

ACE-tekijöitä tunnistamalla on mahdollista kohdistaa apua ja tukea viiveettä sitä eniten tarvitseville.



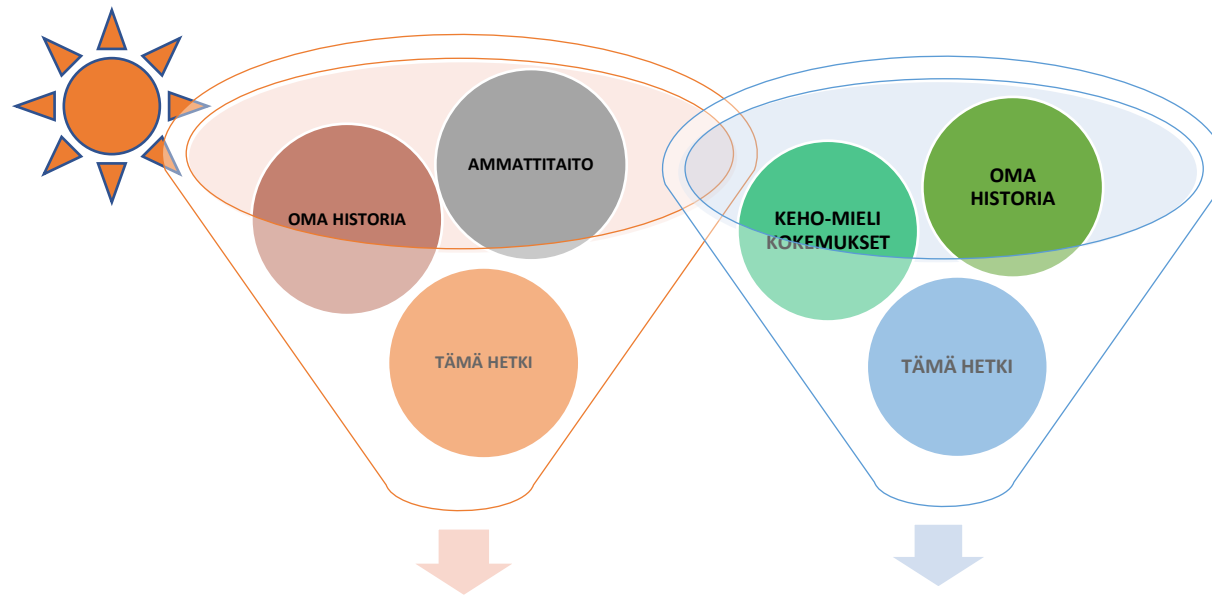
PCE – Protective childhood experiences

Bethell, Christina 2019.
Vapaa suomennos L.Andelin.

Lapset, joiden elämässä on ollut seuraavia suojaavia tekijöitä kasvoivat aikuisiksi, joilla on kyky hakea sosiaalista ja emotionaalista tukea. Suojaavia tekijöitä (PCE) ovat:

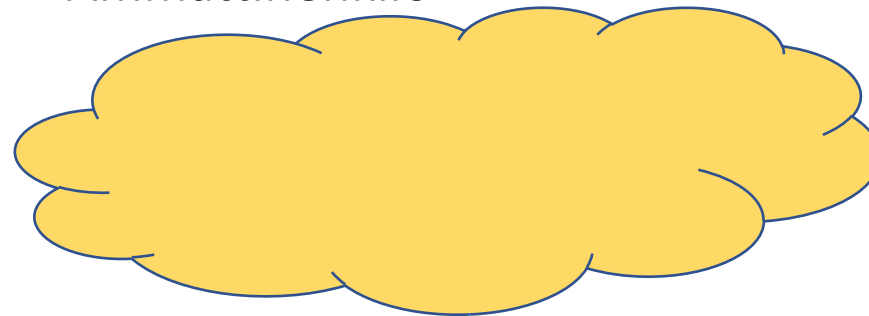
1. Mahdollisuus keskustella perheen kanssa tunteista
2. Tunne siitä, että perhe tukee vaikeiden hetkien aikana
3. Yhteisön perinteisiin toimintoihin osallistumisesta saatava nautinto
4. Kokemus yhteenkuuluvuudesta koulussa
5. Tuetuksi tulemisen kokemus ystävien keskuudessa
6. Kokemus siitä, että elämässä on ollut vähintään kaksi aidosti välittävää aikuista
7. Kokemus siitä, että kotona on ollut turvallinen ja välittävä aikuinen

Kohtaamisen kemia



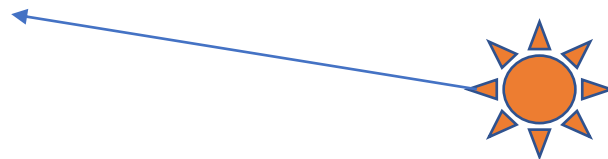
Ammattihenkilö

Asiakas



Mitkä asiat lataavat sinun akkujasi ja mahdollistavat auttamisen jatkossa?

"Paras oivallukseni juuri nyt siitä mistä voisi olla sinulle apua!"



Nuorten ajatuksia:

- ”No se on sillai, et mä pystyn puhumaan ja muuta vastaavaa. Et siinä säilyy se luotettavuus, niin ja se, et niiku näkee että se kuuntelee. Et kyl nuori sen hirveen nopeasti haistaa, jos työntekijä ei kuuntele. Kyl se paistaa läpi”.
- ”Et osaa lukea ihmistä jollain tavalla, et miten sitä sanois, ei pidä ihmistä niinku esineenä, et kun sitä näkee ekan kerran niin kyl siitä niiku melkein huomaa, että millä asenteella on liikkeellä. Et mä uskon, että mitä lapsempi, sitä parempi silmä, et huomaa ihmisestä, jos se näyttelee. Sit semmonen, että voitetaan se luottamus ennen kuin ruvetaan tekemään yhtään mitään”

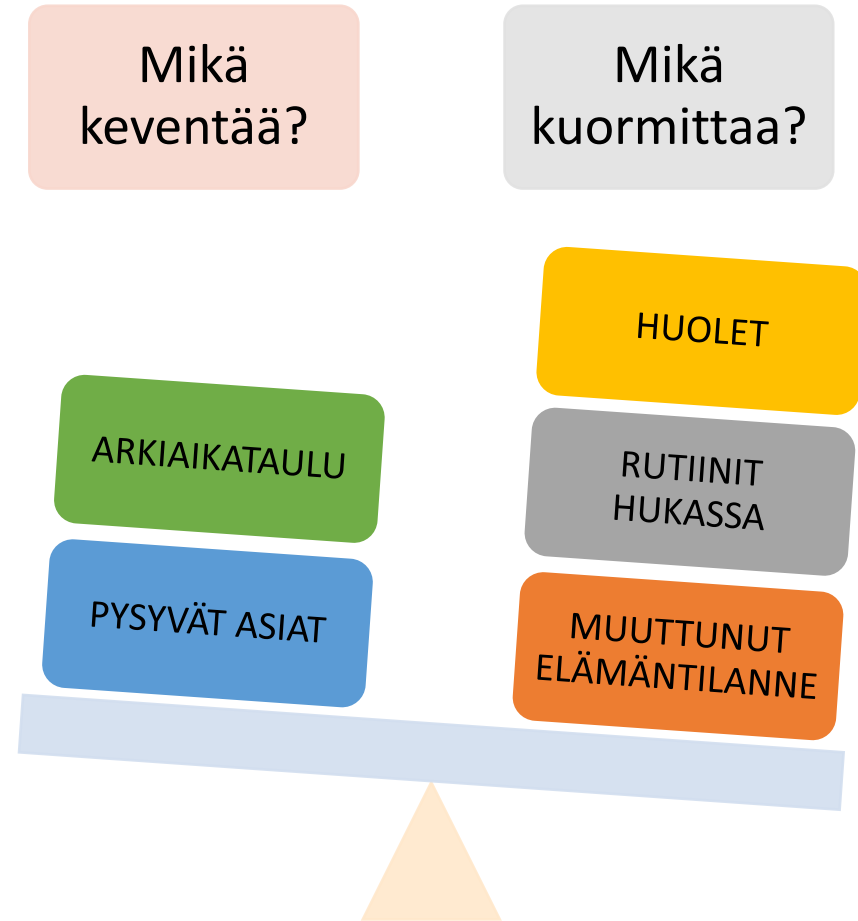
Kivistö Jaana: ”Missä mä olisin muuten?”(2006)





ARJEN TASAPAINON VAHVISTAMINEN

– Mikä & kuka tasapainoa voi tukea?



Auttajan työskentelyprosessin kaari

1. Tunnista

- Mitä teen, kuinka voin?

2. Toteuta

- Mitkä menetelmät sopivat minulle?

3. Toista

- Vain toistojen kautta syntyy pysyvyyttä

*”Lähetin lapseni elämään, kuin
laivan merelle.*

*Ompelin purjeet ja neuvoin
väylät parhaan taitoni mukaan
- mutta tuulille en voinut mitään.”*

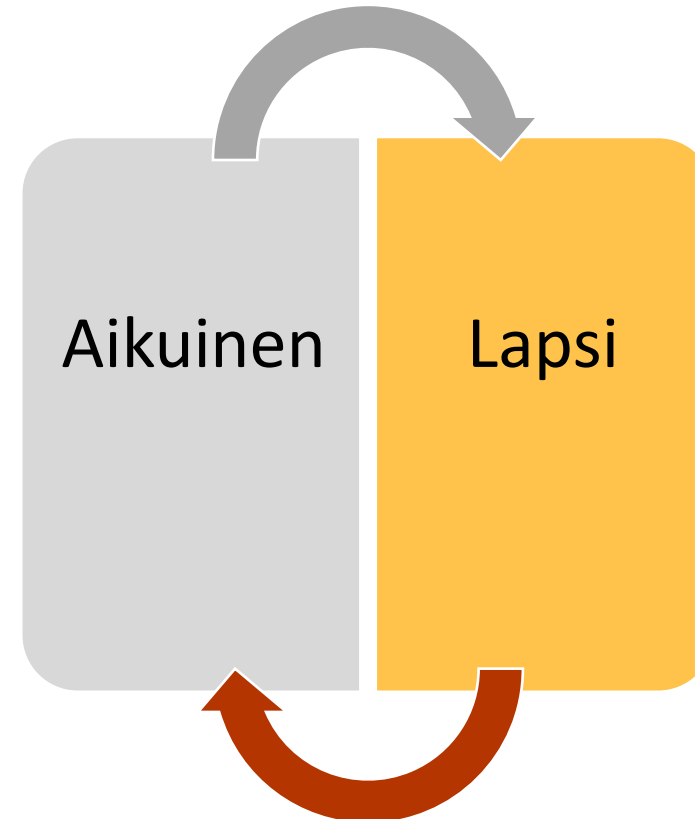
V. Välimäki



VUOROVAIKUTUKSEN KAKSISUUNTAINEN VOIMA

”Emme voi välttyä siltä ihanalta tosiasialta, että ohjatessamme, opettaessamme ja kannustaessamme muita arjessa, tulemme vahvistaneeksi myös omia taitojamme.

Saat siis sitä itsellesi, mitä annat muille.”



RESILIENSSI – MISTÄ ON KYSE?

”Resilientti ihminen taipuu muttei katkea. Hän kestää paremmin vaikeita vaiheita elämässä. Hän myös palautuu nopeammin elämän äkillisistä muutoksista ja pysyy toimintakykyisenä.”

- Soili Poijula



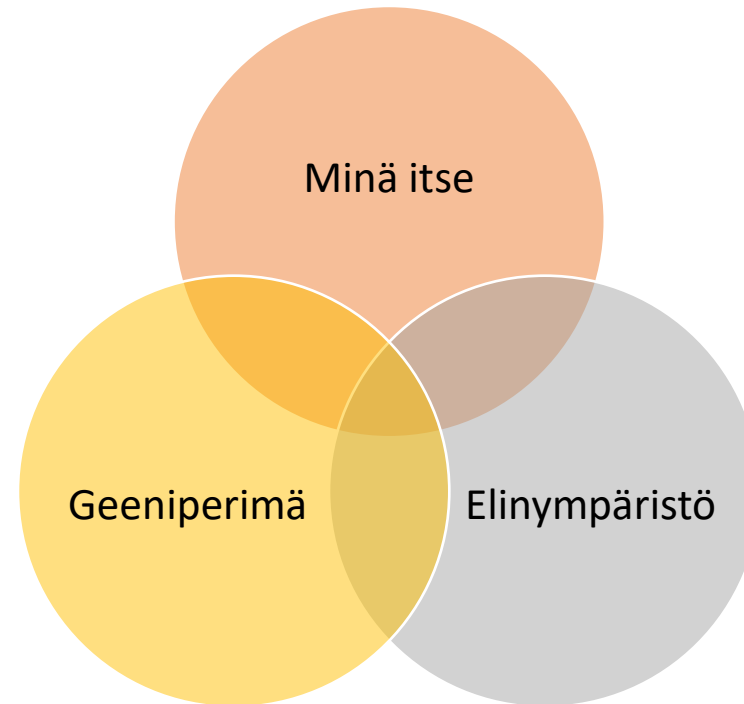
Resilienssiin vaikuttavia asioita

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa

*Miten olet selvinnyt
aikaisemmin?*

*Millaiset ajatukset ja
kyvyt ovat olleet avuksi?*

*Mistä tulet ja minne
menet?*



-
- Resilienssi eli lannistumattomuus / sitkeys, syntyy tavallisista kehitysprosesseista
 - Resilienssiä vahvistavat itseluottamus, ongelmanratkaisutaidot, myönteiset ihmissuhteet ja ympäristön tuki, huumori, kyky ylläpitää päivittäisiä rutiineja, historian, arvojen ja uskomusten jatkuvuus
 - Onnistunut kriisin ratkaisu auttaa asiakasta selviämään tilanteesta eteenpäin. Tämä vaikuttaa positiivisesti molempiin osapuoliin
 - On hyvä tunnistaa millaisia selviämisen- ja toimintamekanismeja olen käyttänyt aikaisemmin ja mitkä ajatukset ovat olleet hyödyksi



Mitä tiedämme lasten ja nuorten resilienssistä?

Poijula, S. Artikkel ”Resilienssi – myönteisen selvityksen avain.

Resilienssi löydettiin 1960-70-luvulla, kun etsittiin mielenterveyshäiriöiden kehittymisen riskitekijöitä tutkimalla vaikeissa kotiloissa kasvaneita lapsia

Resilienteillä lapsilla oli elämässään

- yksi välittävä aikuinen TAI
- ainakin 1 taito tai kyky, joka antoi suoriutumisen ja pätevyyden tunnetta ja mahdollisti hyväksytyksi tulemisen ikätovereiden keskuudessa TAI molemmat näistä
- hyvät sosiaaliset taidot
- kyky tuntea erilaisia tunteita ja säädellä niitä (=tunneälykkyyys)

Resilienssi tarkoittaa kahta selviytymistä selittävää ilmiötä: joustavaa palautumista ja kestävyyttä

Lasta suojaavat stressiltä:

1. Lapsen asenne (esim.tietyt temperamentti-
piirteet, älykkyys, huumori, kokemus itsensä hallinnasta)
2. Perhetekijät mm.perheen yhtenäisyys ja lämpö
3. Perheen ulkoiset tukijärjestelmät kuten koulu ja yhteisö

Tuen ja hoidon avulla avulla traumatisoituneiden lasten ja nuorten resilienssi vahvistuu, voi tapahtua henkistä kasvua ja kukoistusta. Lapsen toipumisen kohdalla yhden välittävän aikuisen tuki on kriittinen ja myös riittävä.





TAUKO 15
MINUUTTIA

AUTTAMISEN ANTI & RIKKAUS

AUTTAJAN AVUKSI




*KOHTAA IHMINEN
SIELLÄ MISSÄ
HÄN ON.*

*ÄLÄ SIELLÄ MISSÄ
HALUAISIT HÄNEN
OLEVAN*





”Ei riitä, että ammattilainen opettelee eri menetelmiä: hänen tulee osata soveltaa taitojaan niin, että ne sopeutuvat vaihteleviin tarpeisiin”

- Hyvä työntekijä on myönteinen olemukseltaan, työssään, elämäkatsomuksessaan ja lähestymistavassaan asiakkaaseen
 - Onnistunut kriisin ratkaisu auttaa asiakasta selviämään tilanteesta eteenpäin. Tämä vaikuttaa positiivisesti molempiin osapuoliin
- 

- Jo se, että työntekijöinä tiedostamme näitä asioista ja voimme nostaa niitä esiin, tukee perheitä siinä, että riskeihin voidaan vaikuttaa ja myös perheen tietoisuus kasvaa.
- Tällöin heillä on mahdollisuuksia vaikuttaa siihen, että riskejä saadaan vähennettyä.
- Työntekijä voi tukea asiakasta toivon herättämisessä ja ylläpitämisessä. Eteneminen pienin askelin on tärkeää.
- Työntekijän sinnikkyys ja pitkäjänteisyys tukee asiakasta löytämään toivoa.



Vinkit kun asetamme tavoitteita

Minna Koskinen - vakauttava
perheterapia koulutus 2022

Kaiken kohtaamisen tavoitteena arjen toimintakyvyn vahvistaminen ja arkielämän sujuminen

Tutkitaan yhdessä sitä, mikä kuluttaa voimavaroja nyt ja haetaan yhdessä ymmärrystä siitä, mitä näille asioille olisi tehtävissä

Muista: mitä matalampi psyykinen toimintataso, sen enemmän asiakas usein turvautuu haitallisiin ja korvaaviin toimintoihin

Pienet etenemiset ja niiden saavuttaminen vahvistaa uskoa onnistumiseen

Vinkit kun kohtaamme

Tunnista, mitä minussa ja asiakkaassa tapahtuu. Syvennä neutraalien toteamusten avulla ”kerro lisää, huomioi vain se, mitä koet, kiitos kun kerroit”

Kiinnostu siitä, mitä omassa kehossa ja mielessä tapahtuu. Mistä se voisi kertoa?

Huomioi mahdollinen vireystilan muutos ja avaa vähitellen ajatusta siitä, mistä voisi olla kysymys

Muista: työskentelyn intensiteetin säätely ja sietoikkunassa pysyminen on tärkeää, jotta integraatio mahdollistuu. Vain sietoikkunassa voin integroitua

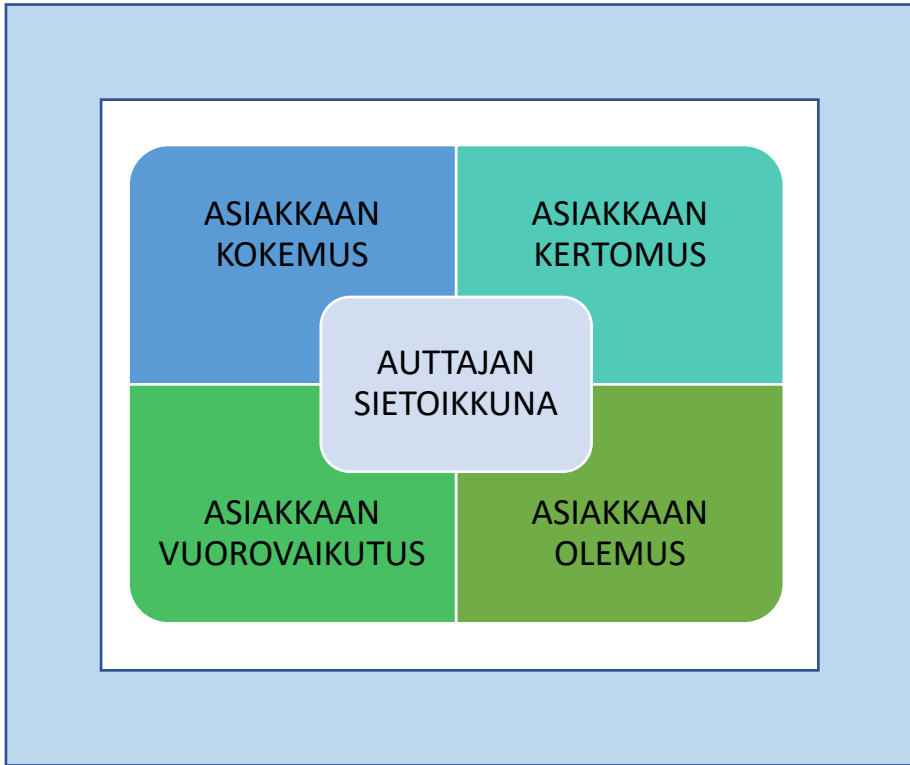
SIETOIKKUNA





SIETOIKKUNA / SIETOKYVYN IKKUNA

1. Sietoikkuna-käsite perustuu vireystilan havainnointiin sekä siinä tapahtuvien muutosten tunnistamiseen ja sanoittamiseen
2. Ensimmäinen askel on hiljalleen ryhtyä huomaamaan ja tunnistamaan omia vireystiloja. Milloin on on ns. optimaalisessa tilassa ja mikä omaa vireystilaa muuttaa
3. Asiakastyössä on tärkeää pyrkiä sekä oman että asiakkaan vireystilan säätelyyn, jotta kaikki pysyvät sietoikkunassa ja työskentely mahdollistuu. Työskentelyä ja asioiden / muistojen integraatiota ei tapahdu, jos emme ole sietoikkunassa
4. Kun olemme sietoikkunassa, olemme halukkaita vuorovaikutukseen ympäristömme kanssa
5. Muutokset elämässä ovat usein riippuvaisia sietokyvyn rajojen laajentamisesta, kapea sietoikkuna rajoittaa elämäämme



Sietoikkunalle voi kuvitella ylä- tai alarajat, jolloin voi tunnistaa milloin oma sietoikkuna alkaa ylittyä eli milloin itse kokee uhkaa tai hätää

Traumoista kärsivät ovat usein traumaattisten tapahtumien herkistämiä, jolloin heillä on hyvin matala ärsykekyynys vähäisillekin stressitekijöille

Tällöin suojautuminen tapahtuu usein äärimmäisten vireystilojen avulla (taistelu, pakeneminen tai jähmettyminen)

A photograph of three brown horses running through shallow water on a beach. The horses are captured in motion, splashing water. The sky is blue with scattered white clouds. The water is shallow and reflects the horses and the sky.

MITÄ MAADOITTUMINEN ON?

Maadoittumisella tarkoitetaan yksinkertaisia keinoja, joita voidaan käyttää apuna silloin, kun haluaa tai pitää saada etäisyyttä voimakkaisiin tunteisiin tai toimintaimpulsseihin (suuttumus, ahdistus, päihteiden himo)

Maadoittuminen on keskittymistä nykyhetkessä vallitsevaan todellisuuteen. Se on "irrottautumista"

Maadoittuminen on tasapainoilua kahden ulottuvuuden välillä; ulkoisen todellisuuden tiedostamista ja kykyä kestää sisäistä olotilaa



ITSESÄÄTELYN TUEKSI

Rautkallio & Koskinen, vakauttava perheterapia koulutus 2022

1. Maadoita molemmat jalkapohjat painamalla niitä lattiaan tai maahan. Voit tietoisesti painaa ensin toista ja sitten toista jalkaa alustaan. Tunne maa jalkojen alla.
2. Hengitä hellittäen ulos muutamia kertoja (huokaisten) ja jatka sitten tasaista hengittelyä.
3. Käänny ympäri.
4. Katsele ympärillesi ja kiinnitä tietoisesti huomiota kolmeen esineeseen ympärilläsi ja nimeä ne hiljaa mielessäsi.
5. Katso sitten käsiäsi, näe aikuiset, omat kätesi ja muista niistä, että olet aikuinen. Et ole enää sen ikäinen, josta tunne sinua muistuttaa.
6. Käänny takaisin, kun huomaat kehosi merkeistä, että olet vakaampi.
7. Pidä edelleen hyvä maadoitus ja jatka hellittävää rauhallista hengitystä.
8. Kiitä ja arvosta itseäsi mielessäsi, voit myös taputtaa itseäsi kiitokseksi.

Mikä voisi auttaa? - esimerkkejä arjesta

Mitä menetelmiä sinulla ja työryhmälläsi on jo käytössä?



SELVIITYMISMEKANISMINI
ARJESSA - harjoitus

Kirjaa 3 stressitekijää, jotka liittyvät

- a) *Työhösi*
- b) *Henkilökohtaiseen elämääsi*

Kirjaa 3 merkkiä tai oiretta, joista tiedät olevasi stressaantunut

Kirjaa 3 merkkiä tai oiretta, joista läheisesi tietävät sinun olevan stressaantunut

Kirjaa 3 tapaa, joiden avulla hallitset stressiä

- a) *Työssäsi*
- b) *Henkilökohtaisessa elämässäsi*

Kirjaa niiden henkilöiden nimet, jotka ovat osa tukijärjestelmääsi

- a) *Työssä*
- b) *Henkilökohtaisessa elämässäsi*



AUTTAMISEN ANTI & RIKKAUS,
VIDEO



<https://www.youtube.com/watch?v=O9UByLyOjBM>



**KIITOS KAIKILLE JA
ANTOISAA VIIKON
JATKOA!**



Kouluttajat

Laura Andelin

Psykoterapeutti (Valvira), kriisityöntekijä, trauma- ja kiintymyskeskeisen hoidon asiantuntija, EMDR-terapeutti

laura.andelin@intovalmennus.fi

040 580 0080

Jaana Kivistö

VTL, sosiaalityöntekijä (laillistettu), perheterapeutti (Valvira), EMDR-terapeutti

jaana.kivistö@intovalmennus.fi

050 553 3736

KIRJALLISUUTTA & IDEOITA

- Bessel van der Kolk. (2014): Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla.
- Poijula, S. Resilienssi. (2019) Muutosten kohtaamisen taito.
- Aino Maija Rautkallio ja Minna Koskinen: Vakauttava perheterapia-koulutus, 2021-2022.
- Poijula, S. (2020): Resilienssi.
- Liimatainen, K (2022): Resilienssi arjessa.
- Rothschild, B&Rand.M L. (2010): Apua auttajalle. Myötätuntouppumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia.
- Vakauttamisopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. (2019).