

Traumainformoidut
sosiaali- ja
terveyspalvelut -
Ympäristön merkitys
traumatyössä

iloajatoivoa.fi. Iloajatoivoa@gmail

**iloa&
toivoa**

Kati Sarvela, HLL
terapeutti
(hypnoterapia,
sensomotorinen
psykoterapia),
tietokirjailija,
traumainformoidun
liikkeen aktivisti

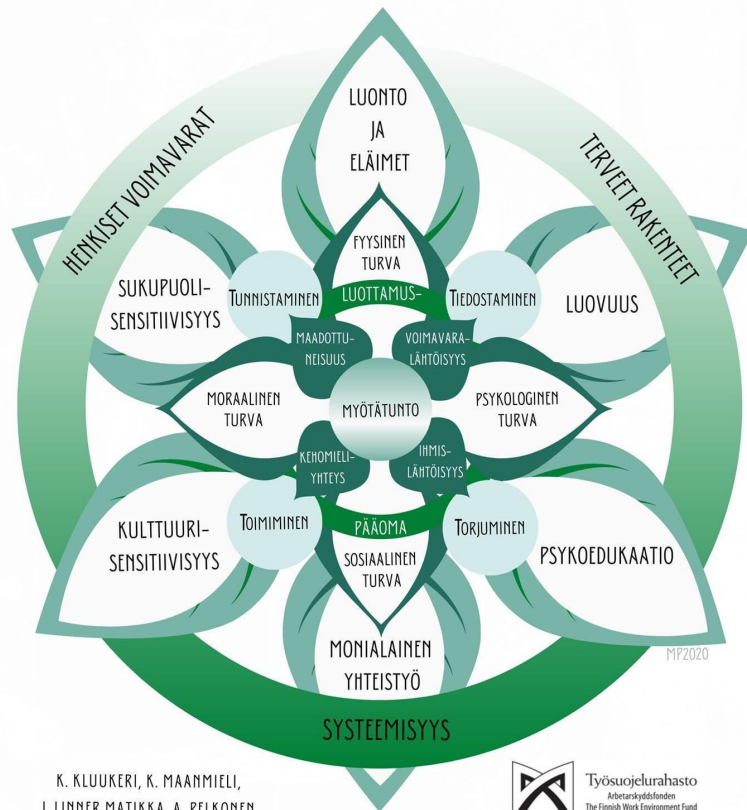
”Kuumun Yliopiston”
tutkija



Kalevalaiset naiset valokuvanäyttely: ”Nainen ja metsätuuli”

YHTEINEN KIELI

TRAUMAINFORMOITU TYÖOTE (TIT) -MALLI



MP2020

K. KLUUKERI, K. MAANMIELI,
J. LINNEN MATIKKA, A. PELKONEN,
A. SARVELA, K. SARVELA
2020
GRAAFINEN TOTEUTUS:
M. PEKKALA



EXPERT IN ECOPSYCHOLOGICAL WELLBEING

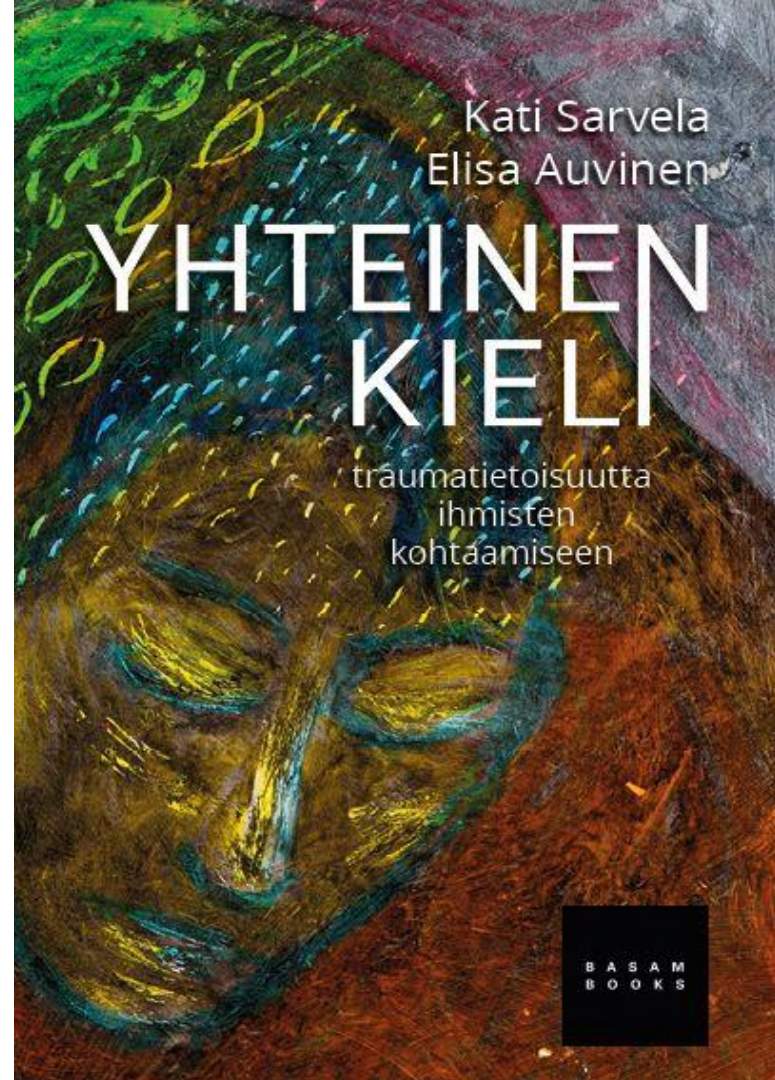


Työsuojelurahasto
Arbetsarkivsfonden
The Finnish Work Environment Fund

iloa &
toivoa



yhteys.me



Kati Sarvela
Elisa Auvinen

YHTEINEN KIELI

traumatietoisuutta
ihmisten
kohtaamiseen

BASAM
BOOKS

TRAUMAINFORMOITU =
Traumatietoinen
kokonaisjärjestelmä

Meidän on ensinnäkin
ymmärrettävä, mistä
traumassa on kysymys.....

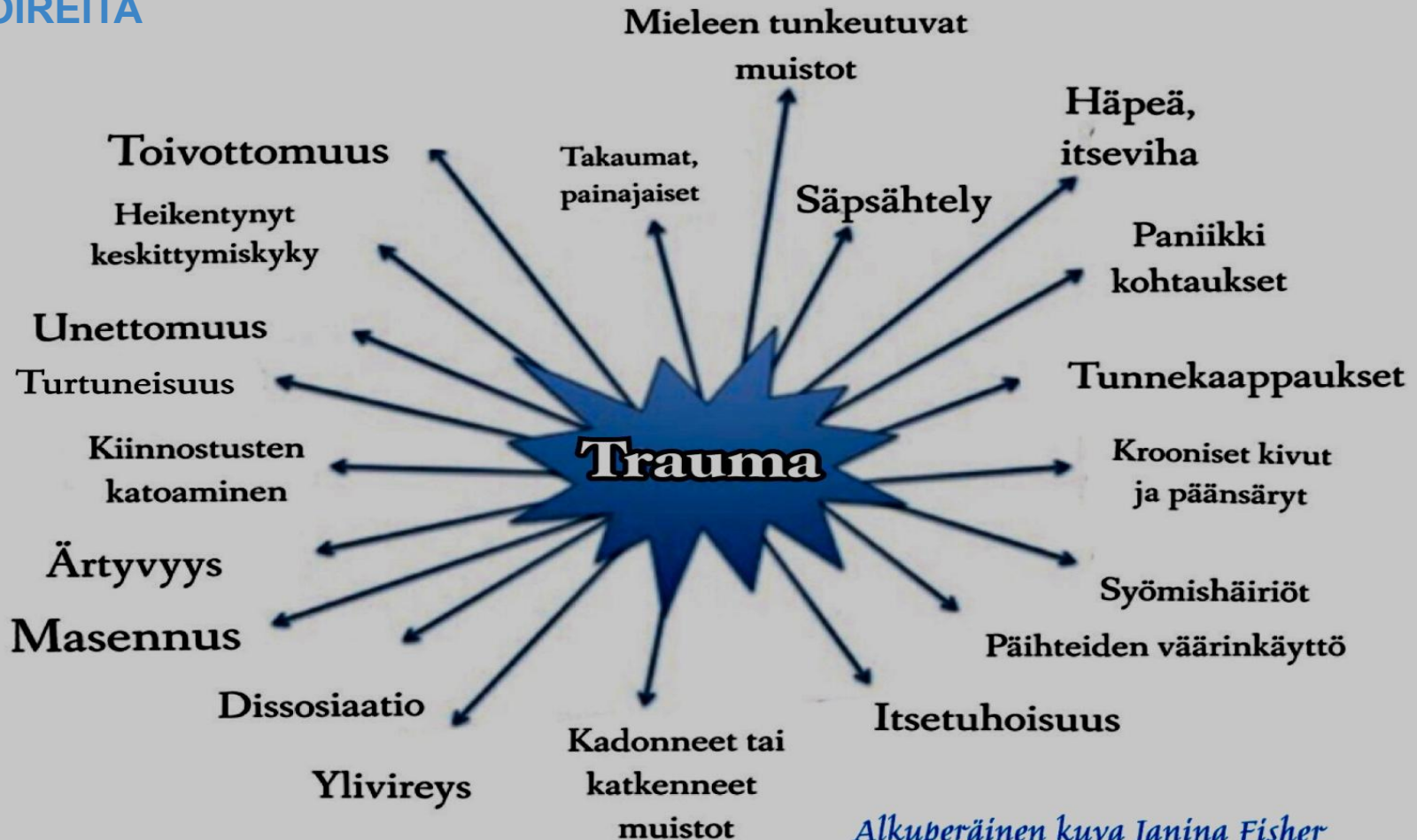




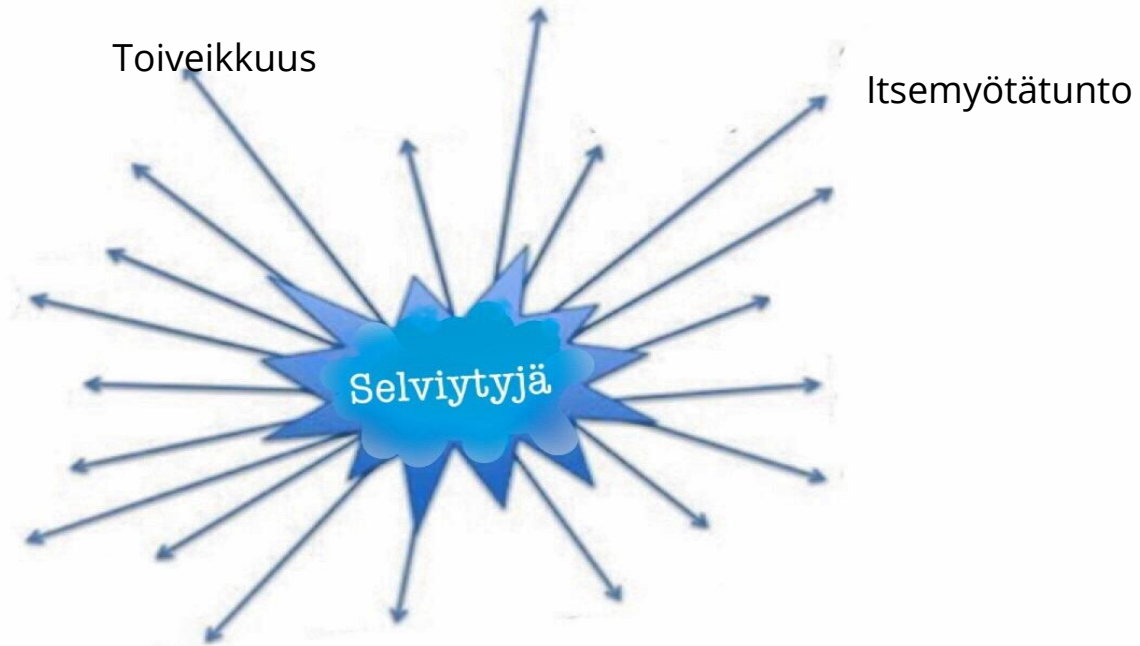
kuvat: <https://www.kindpng.com/>



Traumaattinen stressi voi syntyä lukuisista pienistä kivistä tai yhdestä tai parista suuremmasta kivistä.



Alkuperäinen kuva Janina Fisher



Selviytyjän tähti



Se voi syntyä myös emotionaalisesta vaille jäämisestä

Arjen tasolla voimme puhua vaikkapa
“kipeät kokemukset huomioivasta
kohtaamisesta tai “tunnehaavat
huomioivasta” kohtaamisesta

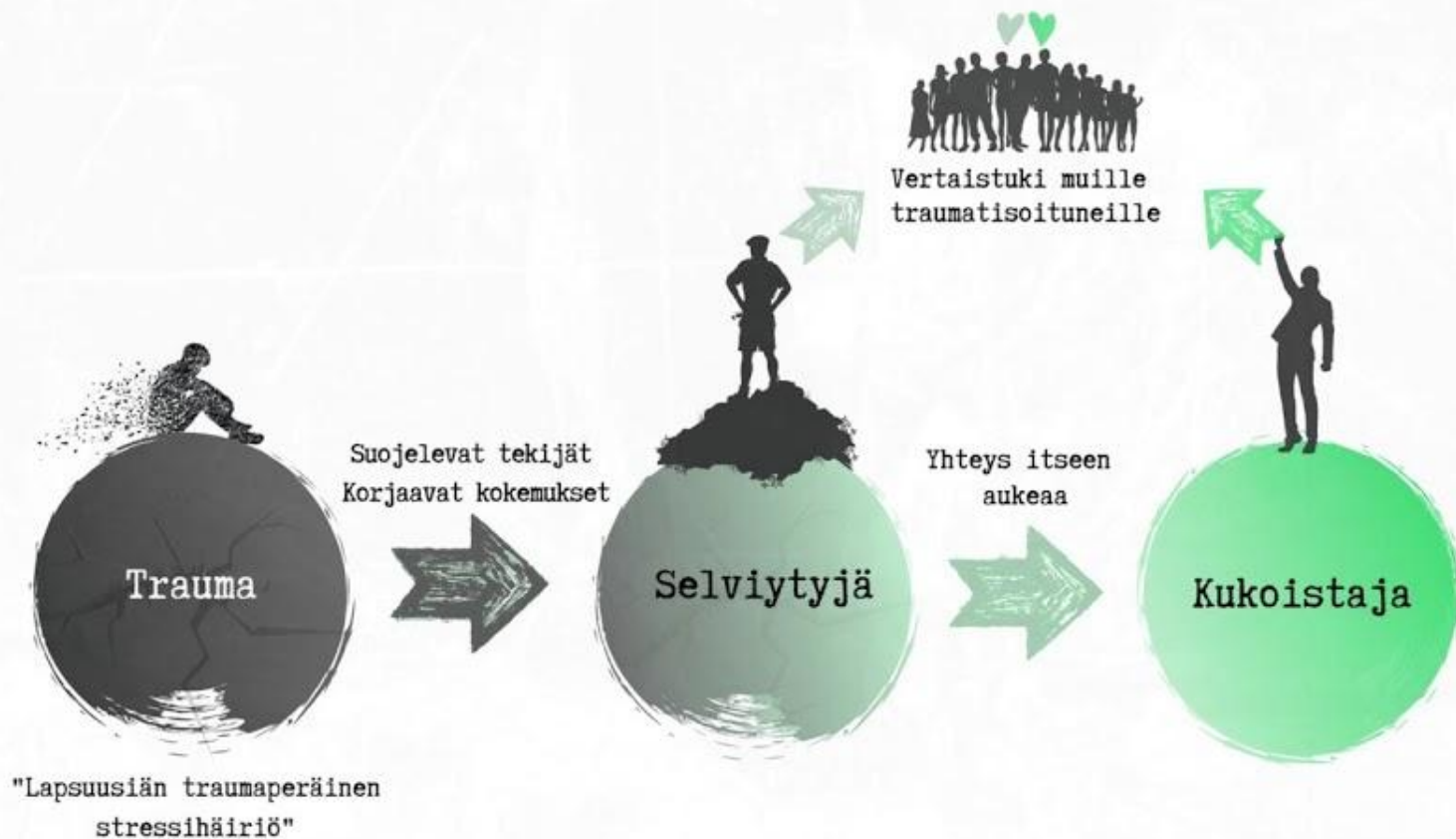




Lapset traumatisoituvat erityisen herkästi.



He myös toipuvat nopeasti. Nuori varpu on taipuisa...



Traumainformoitu
kulttuuri on
kokonaisjärjestelmän
muutos, jossa
harjoittemme
keskustelemaan
voimavaralähtöisesti
myös kipeistä asioista.....

KEHOTURVA!

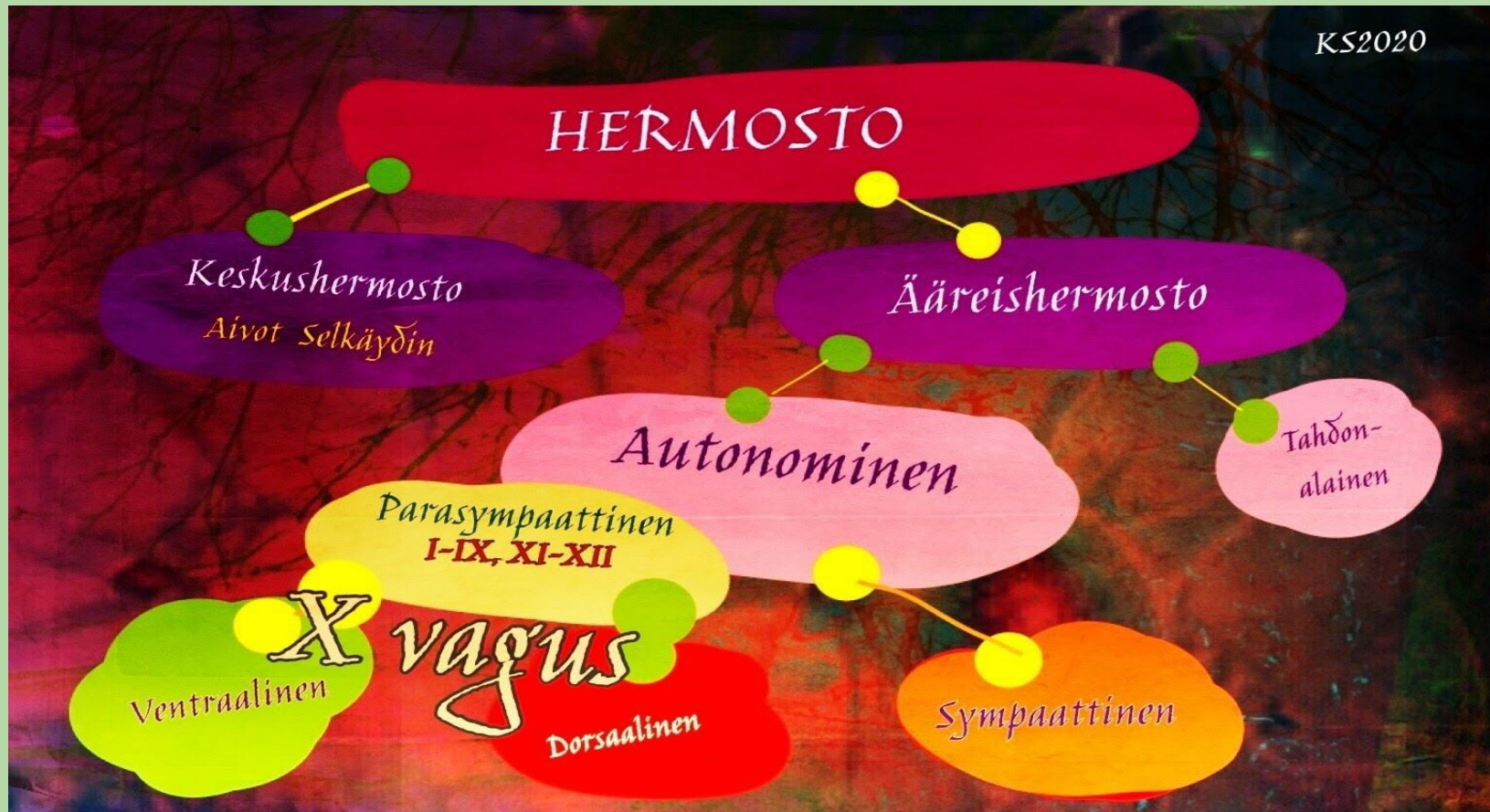


TURVAN NEUROBIOLOGIAA



Kehoturva syntyy
vakaasta
autonomisesta
hermostosta.





Kehoturva rakentuu vakaalle autonomiselle hermostolle

Aivot ja autonominen hermostomme on aina jossain tilassa.

VV ->
Hyvä yhteys
aivotalon
yläkertaan eli
aivojen kuorikerroksen
ohjaukseen

S->
Hyvä yhteys
keskikerrokseen eli
tunneaivoihin

DV->
Dorsaalisella
vaguksella yhteys
kellariin aivorunkoon ja
ydinjatkokseen

Vihreä

vatsanpuoleinen vagus ja hyvä kortikaalinen
ohjaus, vakaus

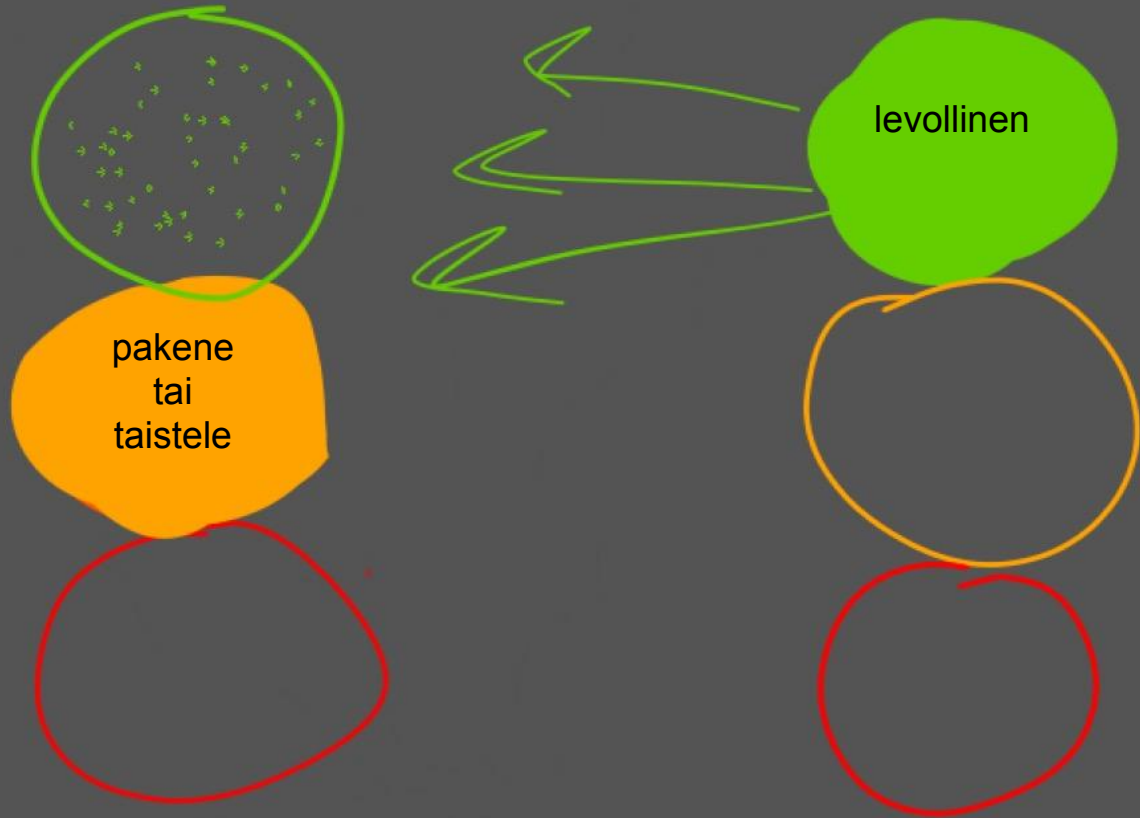
Oranssi

sympaattinen hermosto, liikemobilisaatio,
”pakene tai taistele”, tunneaivot aktiivisena

Punainen

selänpuoleinen vagus ja lisko-aivot aktiivisena,
tunteiden turtuminen, lamaantuminen

Tunteemme tarttuvat - Hän, joka pysyy rauhallisena voi säädellä toisen tilaa

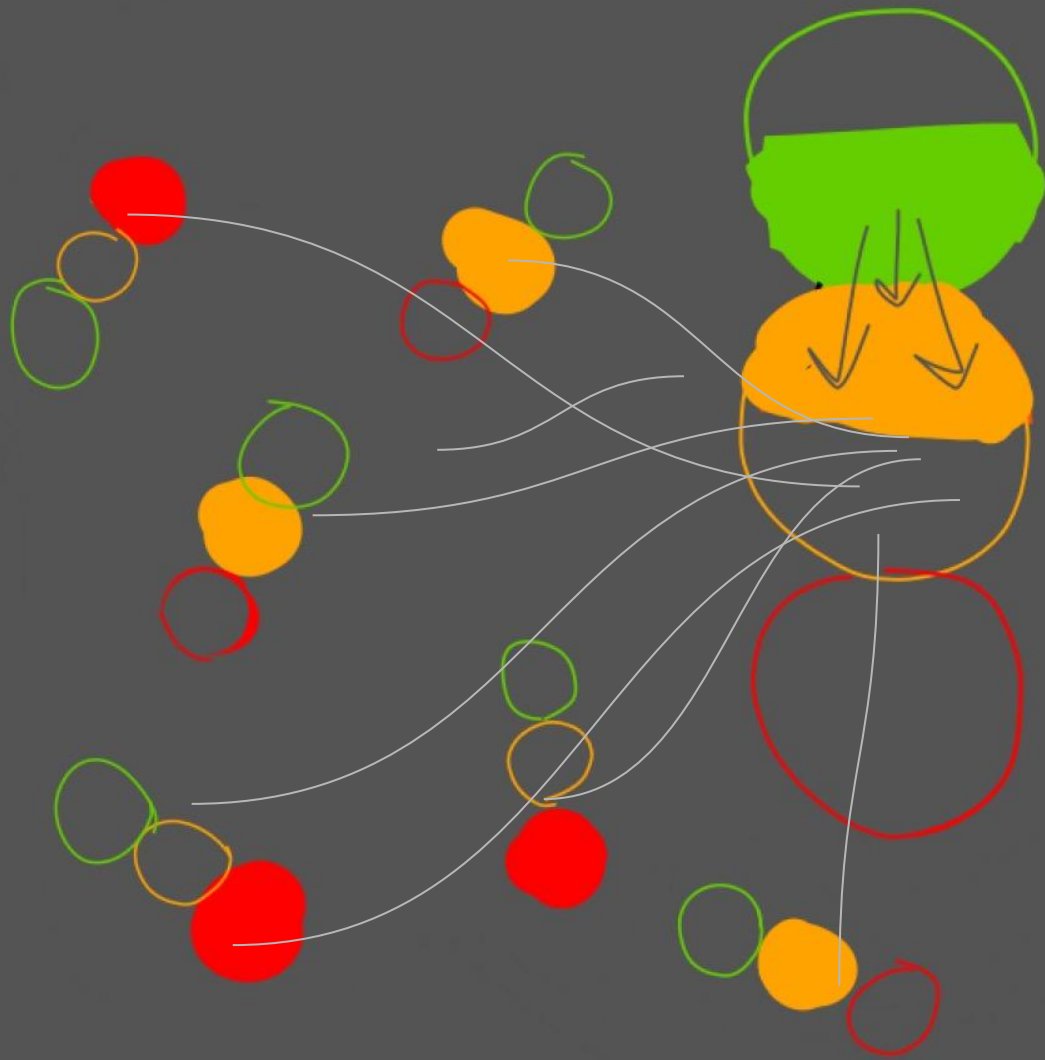


Taito maadoittua
ja pysyä rauhallisena
on olennaista oman
ja henkilökunnan hyvin-
voinnin kannalta

18

**TUNTEET
TARTTUVAT!**

Kanssasäätely = Toinen jakaa toiselle omaa hyvin säädelyä vihreää tilaansa



Esimiehen (opettajan, lääkärin, sosiaalityöntekijän jne.) ympärillä stressaantuneita tai lamaantuneita ihmisiä.

Mikäli emme huolehdi omasta palautumisesta, optimaalinen vireystila alkaa häiriintyä

—> stressi

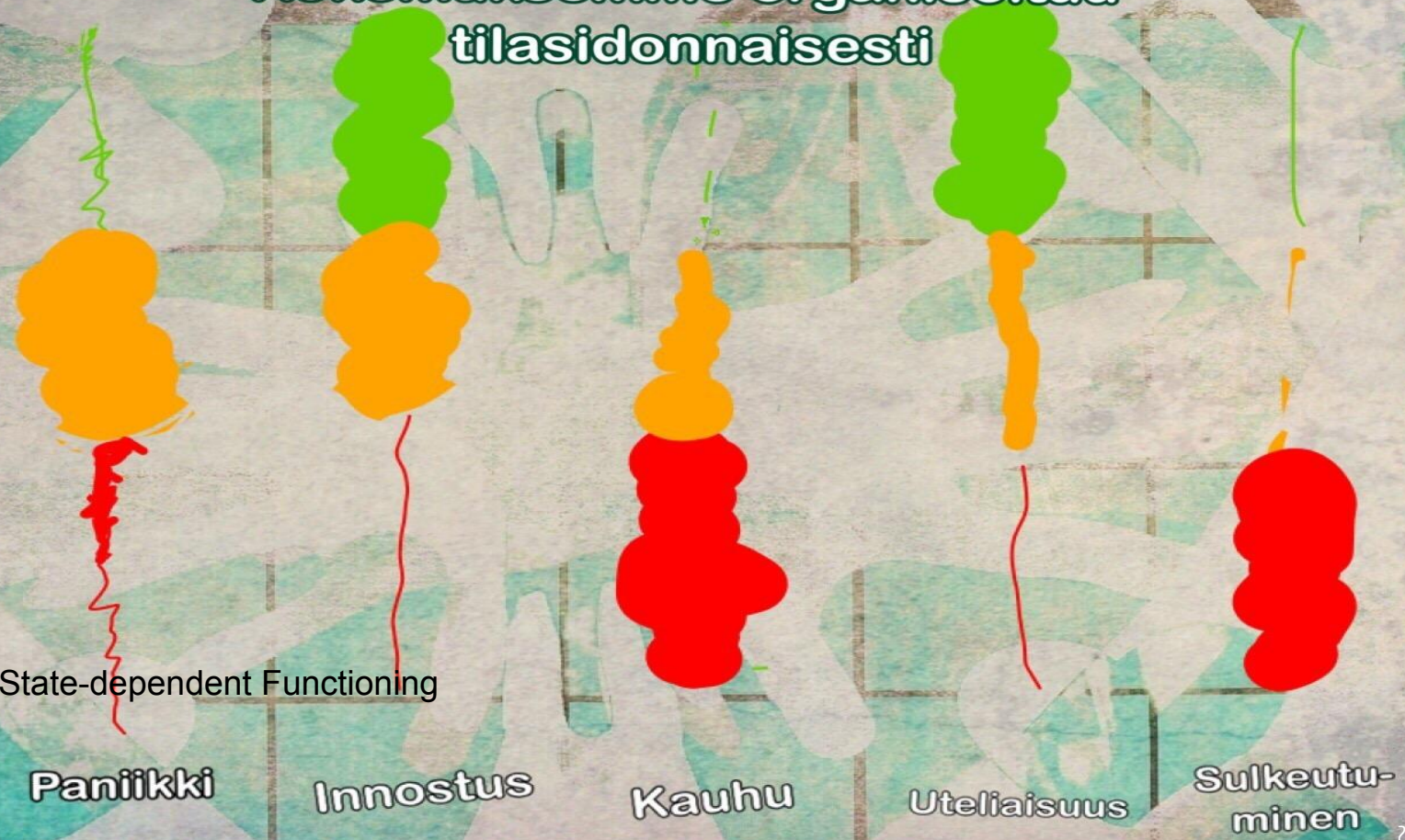
Kokemuksemme organisoituu tilasidonnaisesti

Turva
vatsanpuoleinen vagus

Ylivireys
sympaattinen hermosto

Lamaan-tuminen
selänpuoleinen vagus

Vireys-tila



Bruce Perry: State-dependent Functioning

Neuroseptio (“vaaratutka” ja “turvatutka”) aistii jatkuvasti ympäristöä ja vireystilaamme.

- Tutut eläimet ja henkilöt, heidän äänensä ja lämpimät ilmeikkäät kasvot edistävät tätä turvallisuuden tunnetta
- Luontoympäristö voi tarjota kannattelevan levollisen luonnollisen turvan ympäristön, jossa ei kiirettä ja on aikaa kohtaamiselle
- Aktivoi hermostollista “vihreää” tilaa, mikä edistää asiakkaan kasvua ja palautumista.
- Otollinen luonnollinen ympäristö kokemukseen liittyvän rikkoutuneen tarinan liittämiseksi osaksi elämää kannattelevaa tarinaa



Turva on traumainformoidun organisaation
peruskivi...



Sandra Bloom:
Sanctuary Model

<http://www.sanctuaryweb.com/>



TURVA

Minkälaisia keinoja sinulla on jo olemassa, jotka vievät sinua kehoturvaan? (Esim. luonto, eläin, hengitys... jne)



MEAHCCETERAPIIJA - METTÄTERAPIA

Kulttuurilähtöistä päihdetyötä luonnossa

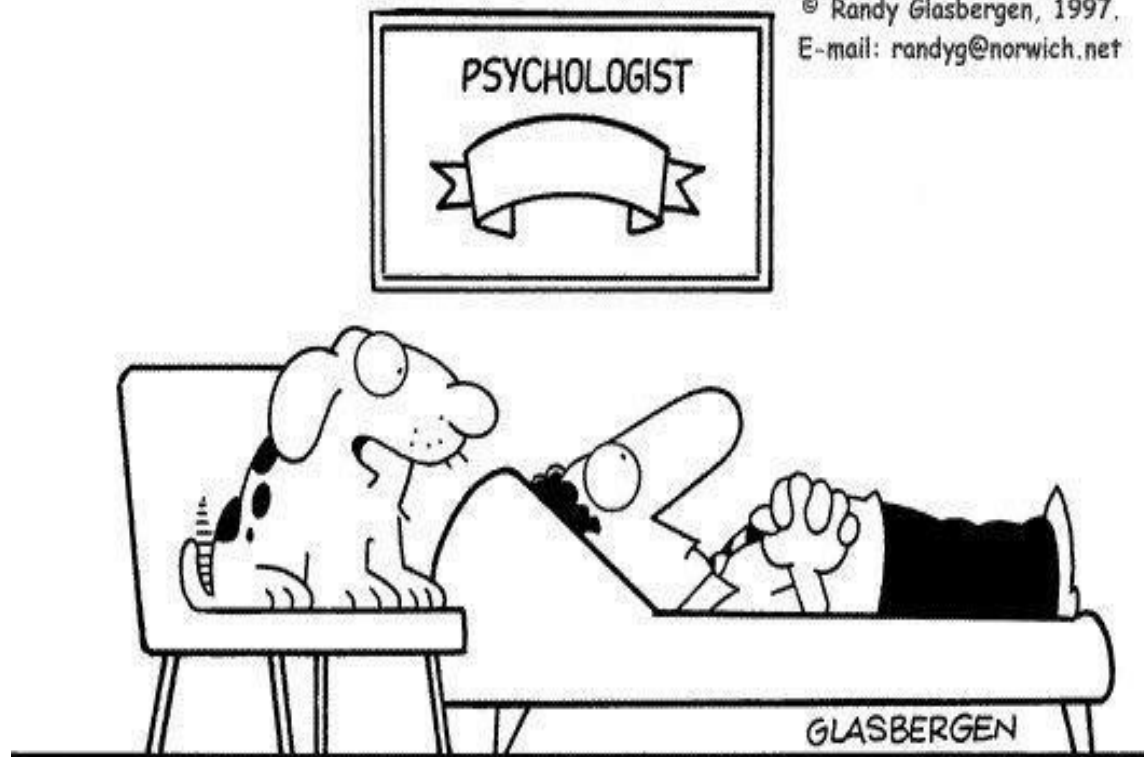
(Ellen- Anna Laba ja Anne-Maria Näkkäljärvi)

“Luonto on itessään parantava ympäristö. Se voimaannuttaa, virkistää, nostaa mielialaa, antaa elämyksiä, henkistää, rauhoittaa ja mahdollistaa luottamuksellisten vuorovaikutussuhteiden synnyn. Saamelaisille ja pohjoisen ihmisille laajemminkin luonto on ensisijaisesti tuttu elementti, joka lisää turvallisuuden tunnetta. ”

Rauhallinen eläin, jonka vireys on ihanteellinen


- voi viestittää hyvää oloa ja turvallisuutta
- se voi johdattaa ihmisen läsnäolon levolliseen tilaan

(Melson & Fine, 2010)

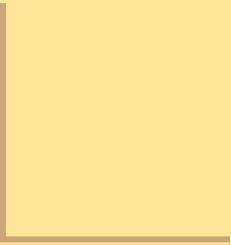


© Randy Glasbergen, 1997.
E-mail: randyg@norwich.net

“My therapy is quite simple: I wag my tail and lick your face until you feel good about yourself again.”



Lapsuuden haitalliset kokemukset
häiriinnyttävät autonomisen hermoston
toiminnan...



ACE ja PCE

Lapsuuden haitalliset kokemukset ja lapsuuden
positiiviset kokemukset

ACE-tutkimukset ovat osoittaneet, kuinka suuri merkitys lapsuuden haitallisilla kokemuksilla on

- oppimiseen
- sosiaalisiin suhteisiin
- fyysiseen sairastavuuteen
- mielenterveysongelmiin ja päihteiden käyttöön



ACE - Lapsuuden haitalliset kokemukset

- 1) toistuva henkinen väkivalta
- 2) toistuva fyysinen väkivalta
- 3) seksuaalinen hyväksikäyttö
- 4) fyysinen laiminlyönti (perustarpeista ei huolehdi)
- 5) emotionaalinen laiminlyönti (esimerkiksi yksin jättäminen, kylmä kohtelu)
- 6) päihteiden väärinkäyttö kotona (esimerkiksi alkoholismia tai huumeiden käyttöä)
- 7) mielenterveysongelmat kotona (esimerkiksi masennusta, mielisairautta tai itsemurhan yrittämistä)
- 8) äidin väkivallan kohteena olemisen todistaminen
- 9) avioero tai vanhempien erilleen muuttaminen
- 10) toinen vanhempi vankilassa

ACE - Lapsuuden haitalliset kokemukset - Mietteitä

(Vincent Felitti & Robert Anda)

- 1) Varhaislapsuuden haitallinen stressi on aivan liian yleistä
- 2) Varhaislapsuudessa esiintyvä haitallinen stressi on perusta monille yleisille kansanterveys- ja käyttäytymisongelmille.
- 3) Lapsuuden haitalliset kokemukset ovat vahva ennustava tekijä myöhemmille sosiaalisille ja mielenterveysongelmille, oppimishäiriöille, terveysriskeille, sairauksille ja ennenaikaiselle kuolemalle.
- 4) Lapsuuden haitalliset kokemukset voivat johtaa aivojen kehityksen häiriöihin (sisältäen autonomisen hermoston toiminnan häiriintymisen, sen, että lapsen stressinsietokyky laskee, ja hän helposti joutuu ylivireyteen tai lamaantuu. Hänen hermosto on aikuisenakin ilman korjaavia kokemuksia jatkuvasti puolustautumisen tilassa.)

Vaikka termi ACE viittaa erityisesti ACE-tutkimuksen yksilöimään kymmeneen kokemusluokkaan, tämän rinnalla jo tunnustetaan, että muut terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät, kuten syrjintä, taloudelliset vaikeudet, ruokapula ja asunnottomuus (muun muassa) ovat myös toksisen stressin riskitekijöitä

*Dr. Nadine Burke Harris Surgeon General of California
Before the Committee on Education and Labor United
States House of Representatives Full Committee Hearing:
Trauma-Informed Care in Schools September 11, 2019*

Rasismi Intersektionaalisuus



MISTÄ SOTE-SÄÄSTÖT? KYMMENEN JOHTAVAA KUOLINSYYTÄ USA:SSA

	Leading Causes of Death in US, 2015	Odds Ratio Associated with ≥ 4 ACEs
1	Heart Disease	2.1
2	Cancer	2.3
3	Chronic Lower Respiratory Disease	3.0
4	Accidents	
5	Stroke	2.4
6	Alzheimer's	11.2
7	Diabetes	1.5
8	Influenza and Pneumonia	
9	Kidney Disease	
10	Suicide	30.1

All odds ratios from Hughes et al, 2017 except stroke (Felitti et al, 1998) and Alzheimers (Center for Youth Wellness, 2014).ⁱⁱ

Yksilölliset resilienssitekijät:

Läheisyydet, rutiinit, temperamenttitekijät

Yhteisölliset resilienssitekijät:

Toipumista tukevat rakenteet, kuten asuinolot, sosioekonominen liikkuvuus, tasa-arvoinen koulutus

Kokonaisvaltaisen terveytemme uhat vaikuttavat parina



Lapsuuden haitalliset kokemukset



Yhteisölliset, haitalliset ympäristöt



The pair of ACE:s: Adverse Childhood Experiences and Adverse Community Environments

Ellis W., Dieatz W., BCR Framework, Academic Peds (2017), K. Sarvela & M. Pekkala (2020)

**Relationship
between early
childhood
trauma and
health and
well-being
problems
later in life.**

**Source: World Health
Organization**

Death



Birth



Kun lapsi saa positiivisia lapsuuden kokemuksia, puskuroivia ja suojelevia tekijöitä, niin haitallisten kokemusten vaikutus vähenee ja hänen resilienssinsä kasvaa.

Kaavake alunperin tarkoitettu tilastolliseen käyttöön.

positiiviset lapsuuden kokemukset

[Positive childhood experiences predict less psychopathology and stress in pregnant women with childhood adversity: A pilot study of the benevolent childhood experiences \(BCEs\) scale](#) Angela J. Narayana.b.* , Luisa M. Riverac , Rosemary E. Bernsteinb , William W. Harrisd , Alicia F. Lieberman, Child Abuse & Neglect

Luonnon toipumista edistävä vaikutus

- Juuret historiallisessa kaukaisuudessa
- Hippokrates korosti "ilmojen, vesien ja paikkojen " merkitystä fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin
- Antiikin Rooman tekstit viittaavat maaseudun ja viheralueiden terveyshyötyihin
- Luostareille määrättiin fransiskaanimunkin kirjoittaman tekstin mukaan 1200-luvulla puutarhoja "paitsi ruuantuotantoa myös ulkoilua varten, jotta sairast paranisivat, mutta myös terveyden suojelemiseksi ja hengellisten opintojen tuottamasta väsymyksestä parantamiseksi
- Vuonna 1839 brittiläisen kirjaajan vuosikertomuksessa kenraali toteaa "puisto East Endissä vähent'äisi kuolemantapauksia tuhansilla ja lisäisi useita vuosia elinikää tuhansille-"

Lara S. Franco, Danielle F. Shanahan and Richard A. Fuller

A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye

Korjaavia kokemuksia luonnosta ja eläimistä?

Monet tutkijat ovat tutkineet muinaisia luonnossa eläviä pieniä kyläyhteisöjä, koska niissä näyttää ihmisille kehittyvän optimaalinen kyky itsesäätelyyn, toisista välittämiseen ja hoivaamiseen samoin kuin terveet moraalikäsitteet.

Niiden elämäntapa näyttää edistäneen kehotietoisuutta, mikä puolestaan edistää emotionaalista ja fyysistä hyvinvointia, terveitä sosiaalisia suhteita, mikä puolestaan johtaa alhaiseen ihmisten väliseen väkivaltaan ja tehokaseen ristiriitojen hallintaan.

Sharon Stanley - Relational Body-Centered Practices for Healing Trauma

Covid-19

Pandemiat, sodat, ilmastonmuutos lisäävät ja aktivoivat elämän varrella kansalaiseen aikaisemmin kasaantunutta, purkamatonta, haitallista stressiä.

Kriiseihin, kuten pandemioihin sisältyy kollektiivisen traumatisoituminen riski, jolloin yhteisöt/kansakunnat pirstoutuvat, polarisoituvat ja voivat reagoida vaikkapa väkivallalla.

Alttiina stressille on erityisesti ihmiset, jotka kärsivät rakenteellisesta väkivallasta, ylisukupolvisista taakoista ja lapsuuden haitallisista kokemuksista.

.

Traumainformoitu muutos on
paradigmasiirtymä.

Traumainformoitu muutos -> Asennemuutos

Mikä lapsessa on vikana? -> Mitä lapselle on tapahtunut?

Mikä työtoverissa on vikana? -> Mitä työtoverilleni on tapahtunut?

Mikä minussa on vikana? -> Mitä minulle on tapahtunut?

Lempeä, utelias ja tutkiva asenne itseän ja toiseen ihmiseen.

Hyvä itsetuntemus, kehotietoisuus ja tunnetaidot olennaisia !

Siirtymässä TIS:iin voidaan hyödyntää
erilaisia malleja.

Traumainformoidussa järjestelmässä organisaatio rakentaa itseohjautuvasti ja asiakaslähtöisesti, mahdollisimman toimivaa traumainformoitua mallia, jossa se voi hyödyntää erilaisia jo olemassa olevia malleja.

Malli on jatkuvan muutoksen, seurannan ja kehittämisen kohteita.

SAMHSA:n

neljä T:tä

**SAMHSA's
Concept of Trauma
and Guidance for a
Trauma-Informed Approach**

Prepared by
SAMHSA's Trauma and Justice Strategic Initiative
July 2014



Toimitaan

Toimitaan systeemissä siten, että traumatieto integroidaan järjestelmään, organisaatioiden toimintakulttuuriin ja käytäntöihin kaikilla tasoilla

Torjutaan

Torjutaan käytettävissä olevin keinoin tuettavan uudelleen traumatisoitumista

Tiedostetaan

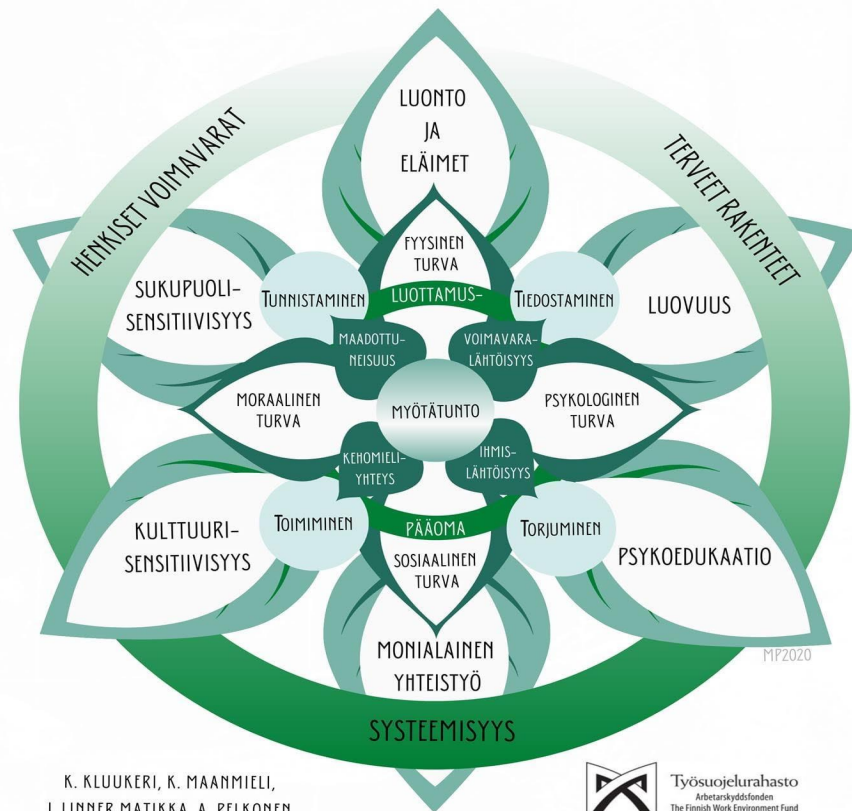
Tiedostetaan traumojen laaja levinneisyys

Tunnistetaan

Tunnistetaan trauman oireet asiakkaissa ja oppilaissa, henkilökunnassa ja perheissä sekä koko järjestelmässä

YHTEINEN KIELI

TRAUMAINFORMOITU TYÖOTE (TIT) -MALLI



K. KLUUKERI, K. MAANMIELI,
J. LINNEMATIKA, A. PELKONEN,
A. SARVELA, K. SARVELA
2020
GRAAFINEN TOTEUTUS:
M. PEKKALA

Järjestelmä ei muutu hetkessä traumainformoiduksi.
Se on monella tasolla tapahtuva kasvuprosessi samoin
kuin oma henkinen kasvu.

Traumainformoitu työote on mahdollisuus sekä omien
sudenkuoppien selvittämiseen että terapeutin
ympäristön laadun parantamiseen ja
kokonaisjärjestelmän muutokseen.



KIRJAN KIRJOITTAJAT:

Elisa Auvinen, FM äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja, lastentarhanopettaja, Internal Family Systems -terapiaohjaaja, kirjallisuusterapiaohjaaja

Mikaela Blomqvist-Lyytikäinen, LL nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, kehitysvammalääketieteen erityispätevyys, sensomotorinen psykoterapia, kirjallisuusterapiaohjaaja

Anne Karkkunen, psykodraamaohjaaja, kouluttaja, psykoterapeuttiopiskelija

Johanna Linner Matikka, YTM perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyön asiantuntija, tohtorikoulutettava

Maria Lindroos, PsM psykologi, työnohjaaja
Karoliina Maanmieli, FT kirjallisuusterapiaohjaaja

Sari Nyberg, toiminnanjohtaja, EMBA

Pirkko Olanterä, TM pappi, pedagogi, Ihminen tavattavissa -terapeutti, TRE-ohjaaja

Karita Palomäki, fysioterapeutti, psykofyysisen kivunhoidon asiantuntija, työnohjaaja, kouluttaja

Anne Pelkonen, LL psykiatrian erikoislääkäri, YET kognitiivinen psykoterapeutti, kouluttajapsykoterapeutti

Kati Sarvela, HLL hammaslääkäri, terapeutti, kouluttaja

[Tilaus](#)