

# Traumainformoitu työote

## Opas kuntoutuksen ohjaajalle arjen työhön



Koonnut Satu Koskela

Kuvat Tomi Janhunen

Tilaaaja Satakunnan ammattikorkeakoulu

## Sisällys

Johdanto

Mikä on henkinen trauma?

Traumojen vaikutukset

Traumainformoidun työtteen keskeiset periaatteet

Traumainformoidun työn käytännöt

Resilienssin vahvistaminen

Harjoituksia

Lopuksi

Kirjallisuutta

## Johdanto

Tämä opas on suunnattu tueksi kuntoutuksen ohjaajalle arjen työhön aikuisten asiakkaiden kanssa työskennellessä. Oppaan tarkoitus on herättää mielenkiintoa ja esitellä keskeisiä periaatteita ja käytäntöjä liittyen traumainformoituun työtteeseen. Opas on koottu kuntoutuksen ohjaajan opintojen opinnäytetyön tuotoksena Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Traumainformoitu työote tarkoittaa myötätuntoista ja vahvuuksiin pohjautuu lähestymistapaa, joka perustuu trauman vaikutusten ymmärtämiseen. Traumaosaamiseen kuuluu keskeisesti ymmärrys traumaista ja traumaattisten tapahtumien pitkäkestoisista vaikutuksista.

Jokainen voi oppia traumainformoidun työtteen periaatteita ja ottaa ne käyttöön riippumatta työn luonteesta. Kyseessä on empaattinen lähestymistapa asiakkaaseen kuin työntekijän itsemyötätuntoinen suhtautuminen itseensä.

Traumainformoidusta työtteestä on etua sekä asiakkaalle että työntekijälle. Työtteen tärkeä periaate on turvallisen tilan luominen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin emotionaalisestikin. Oppaan rakenne on koottu seuraten kansainvälisiä suosituksia liittyen traumainformoituun työtteeseen sekä huomioiden kuntoutuksen ohjaajan työ.

## Mikä on henkinen trauma?

Henkinen trauma syntyy tilanteissa, joka on poikkeuksellisen järkyttävä. Tällaisia tilanteita yksilö voi kohdata läheisen henkilön kuollessa, itsemurhatilanteissa, vakavan sairauden yhteydessä, onnettomuuksissa tai väkivallan kohteeksi joutuessaan. Henkisen trauman voi aiheuttaa myös uhkaavat tilanteet ja tilanteet, jossa on ollut lähellä tapahtua jokin järkyttävä asia.



Lapsuusiän traumatisoivat tapahtumat (ACE) voivat vaikuttaa koko elämäntaakseen. Aikuisiällä yksilöllä on usein enemmän keinoja vaikuttaa omaan turvallisuuden tunteeseen. Traumaattisen tapahtuman luonne ja järkyttävyyys vaikuttaa siihen, miten kuormittavana yksilö kokee tilanteen. Traumasta selviytymiseen vaikuttavat miten nopeasti trauman kohdannut henkilö saa apua ja mitkä ovat hänen aikaisempi traumataustansa, psyykkiset voimavarat ja sopeutumiskyky.

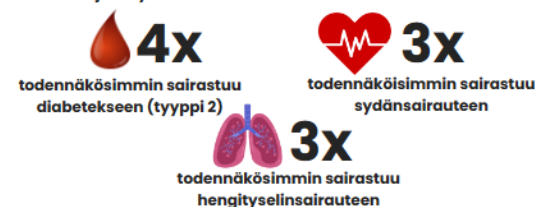
## Traumojen vaikutukset

Kuntoutuksen ohjaajan työssä kohtaamme henkilöitä, jotka ovat sairastuneet vakavasti tai kohdanneet tilanteen, jossa elämän hallintaan tarvitaan apua. Taustalla voi olla traumoja, joista edes asiakas ei ole tietoinen. Suuri osa ihmisistä on kokenut trauman elinaikanaan. Keskeistä on se, miten se mahdollisesti vaikuttaa yksilön arjessa selviytymiseen.

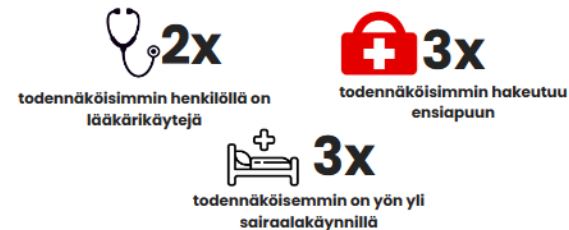
Trauman kokemisella voi olla laajoja vaikutuksia yksilöön. Tutkimuksissa on todennettu heikentynyt psyykinen ja /tai fyysinen terveys, taloudelliset ja sosiaaliset haasteet yhteys traumataustaan. Useissa tutkimuksissa löytyi vahvaa näyttöä traumojen ja lisääntyneen terveydenhuollon palveluiden käytöstä.

Walesin kansallisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen toteuttamassa tutkimuksessa 2016 kartoitettiin yli 2000 aikuisen (18–69 v.) kokemuksia lapsuuden haitallisten kokemusten ja terveyskäytännön välillä. Vastausprosentti oli 49.1%.

Diagnoosien yleisyys henkilöillä, jotka ovat kokeneet lapsuusiän haitallisia kokemuksia neljä tai yli verrattuna ei-trauman kokeneisiin



Neljän tai yli haitallisen lapsuudenkokemuksen (ACE) vaikutus terveydenhuollon käyntien määrään yli 12 kuukauden jaksolla verrattuna ei-traumatisoituneisiin



Infograavi mukailen NHS Walesin julkaisua Welsh Adverse Childhood Experiences (ACE) Study, 2016 s. 2

## Traumainformoidun työtteen keskeiset periaatteet

Traumainformoidun keskeiset periaatteet ovat turvallisuus, luotettavuus ja avoimuus, vertaistuki, yhteistyö ja vastavuoroisuus, voimaannuttaminen, valinnanmahdollisuudet ja valinnanvapaus sekä kulttuurinen/historiallinen/sukupuolinen sensitiivisyys.

Traumainformoitu työote ei ole terapiaa. Varsinaista traumaterapian toteuttaa aina psykiatrian ammattilainen ja se tulee olla oikea-aikaista. Traumainformoidulla työotteella voidaan tukea traumasta toipumista ja ennaltaehkäistä uudelleen traumatisoitumista.



## Traumainformoidun työtteen käytäntöjä

Traumainformoidun työtteen keskeiset periaatteet näkyvät asiakkaan ja työntekijän huomioivina käytäntöinä työssä ja työympäristössä. Tapaamisympäristö tulisi olla fyysisesti, psyykkisesti ja emotionaalisesti turvallinen työntekijälle itselleen ja asiakkaalle.

Varmista, että tiloihin helppo tulla ja palvelu helposti saavutettavaa. Jos on mahdollista, anna asiakkaan valita onko tapaaminen etä- vai lähitapaaminen.

Asiakastilanteessa keskity asiakkaaseen ja hänen kertomaansa. Kuuntele aktiivisesti. Aseta puhelin äänettömälle ja vältä vilkuilemasta tietokoneen näyttöön.

Kerro, miten sinä ammattilaisena pystyt auttamaan asiakasta ja mitkä ovat tapaamisen tavoitteet. Auta asiakasta löytämään vahvuuksia ja mahdollisuuksia sekä tue asiakasta hänen tavoitteissaan. Kerro vaihtoehtoja palveluiden suhteen.

Tarjoa vertaistukiryhmiä tai muuta vertaistukea jos mahdollista. Pyydä palautetta. Hankalassa asiakastilanteessa pohdi, mitä asiakkaalle on tapahtunut, koska hän reagoi voimakkaasti.

Varaa itsellesi aikaa omien vahvuuksien ja kehittämisalueiden pohdintaan. Pidä omasta työhyvinvoinnista huolta ja ota huomioon työpaikan muut työntekijät.

## Resilienssin vahvistaminen

Kuntoutuksen ohjaajan työ vaatii monia taitoja ja laajaa asioiden sekä verkostojen hallintaa. Asiakastyössä kommunikaatio- ja kohtaamistaidot ovat keskeistä ohjausosaamista. Resilienssi on tärkeä taito oman työssä jaksamisen perustana.

Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta. Avun pyytäminen ja muiden tukeminen haastavissa elämäntilanteissa on olennainen osa resilienssiä.

Resilienssiä koettelevat arjen haasteet, muutokset ja stressi. Elämän isommat ja pienemmät kriisit kapeuttavat käytössä olevia voimavarojamme ja muiden apu on näissä tilanteissa tärkeää.



Resilienssiä voi vahvistaa esimerkiksi oman vireystilan havainnoinnilla ja säätelyllä, puhutaan sietoikkunasta. Sietoikkuna kuvaa sitä tilaa, jolloin yksilö on optimaalisessa tilassa vireytensä suhteen.

Vireystilan säätelyä kutsutaan neuroseptioksi. Neuroseptio tarkoittaa sisäistä, tahdosta riippumatonta, hermostollista prosessia, jonka tarkoitus on jatkuvasti arvioida uhkaa ympäristössä ja ihmissuhteissa.

Yksilön neuroseptioon vaikuttaa muun muassa varhaiset lapsuuden aikana koetut asiat, synnynnäinen herkkyyssaste ja elämäntilanteiden kuormitustekijät sekä opittu oman vireystilan havainnointi ja säätely.





## Harjoituksia

Traumainformoidun työotteen yhtenä tieteellisenä perustana on polyvagaaliteoria. Erilaiset kehotietoisuustekniikat, kuten maadoittuminen, kehon linjauksen säätely ja hengitys vahvistavat vagaalista jarrua ja sitä kautta sosiaalista järjestelmää. Tämä näkyy ulospäin rentoutena ja rauhallisuutena. Keho saa signaalin turvallisuudesta ja se mahdollistaa rationaalisen ajattelun ja päätöksenteon sekä auttaa yksilöä pysymään vireystilansa suhteen sietoikkunassa.

Ohjaajan rauhallisuus ohjaustilanteessa viestittää asiakkaalle turvallisuutta ja näin vaikuttaa asiakkaan sietoikkunaan ja osaltaan vaikuttaa asiakkaan omaksumiskykyyn ohjaustilanteessa. Ohessa on kaksi helposti toimistoympäristössä toteutettavaa harjoitusta oman hyvinvointisi tueksi.

### **Rentouttava palleahengitys**

Ota mukava istuma-asento. Laske hartiat rennosti alas. Aseta toinen käsi rintakehällesi ja toinen vatsallesi.

Hengitä hitaasti sisään ja ulos.

Pyri siihen, että ainoastaan vatsalla oleva käsi liikkuu hengityksen tahtiin. Rintakehäsi tulisi pysyä paikoillaan.

Hengitä kymmenen kertaa, tunnustele kehosi ja mielesi reaktioita.

### **Maadoittuminen**

Istu mukavasti, laske hartiat rennosti alas.

Keskity hengitykseen ja aseta jalkapohjat tukevasti lattiaan.

Anna tuolin tukea selkää ja tunne kuinka vartalo painautuu tuoliin.

Voit laittaa silmät kiinni halutessasi

Tunnustele onko kehossasi kohtia, jotka tuntuvat jännittyneelle. Anna jännityksen sulaa pois ja tunne kuinka tuoli ottaa kehosi painon vastaan.

Hengitä muutamia kertoja syvään ja avaa silmäsi.



## Lopuksi

Traumainformoitu työote on työmenetelmä, jota voi käyttää kaikessa vuorovaikutuksessa. Tässä oppaassa on nostettu esille kuntoutuksen ohjaajan työhön sopivia ja helposti toteutettavia tapoja ottaa käyttöön aikuisten ohjaustilanteessa traumainformoitua työtettä.

Ajattelutavan voi helposti laajentaa esimerkiksi lisäämään ymmärrystä työyhteisön sisällä haastaviin tilanteisiin. Laajemmassa kontekstissa voidaan puhua ekosysteemisestä mallissa, jossa tavoite on koko yhteiskunnan traumatietoisuus ja –sensiitivisyys.

Traumainformoidun työtteen tieteellisestä näytöstä tulee jatkuvasti lisää tietoa. Tulevaisuudessa traumainformoitu työote voidaan nähdä yhtenä työhyvinvointia lisäävänä tulokulmana työn toteuttamiseen ja järjestelyyn.

Ohessa on lähteitä, joihin oppaan rakenne ja sisältö perustuu. Toivon tämän oppaan lisäävän mielenkiintoa traumainformoituun työotteeseen ja avaavan sen periaatteita lukijalle.

## Kirjallisuutta

Bloom, S.L. (1994) Creating sanctuary and procreating community; implications for healing individual and cultural PTSD. <https://sandrabloom.com/wp-content/uploads/1994-Creating-Sanctuary-and-Procreating-Community.pdf>

Fallot, R. & Harris, M. (2015) Creating Cultures of Trauma-Informed Care: A Self-Assessment and Planning Protocol. DOI: [10.13140/2.1.4843.6002](https://doi.org/10.13140/2.1.4843.6002)

Koch, M., Vajda, A., Koch, L. (2020) Trauma-Informed Rehabilitation Counseling. Journal of Applied Rehabilitation Counseling. Vol 51, Number 3, 2020. DOI: [10.1891/JARC-D-19-00025](https://doi.org/10.1891/JARC-D-19-00025)

Leikola, A., Mäkelä, J. Puncanen, M. (2016) Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. 2016;132(1):55–61. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>

Levenson, J. (2017) Trauma-Informed Social Work Practice. Social Work 62(2) Jan 2017. DOI: [10.1093/sw/swx001](https://doi.org/10.1093/sw/swx001)

Matikka, L. & Hipp, T. (2022) Traumainformoitu työote. PS-kustannus.

Pelkonen, A. & Sarvela, K. (2020) Traumainformoitu hoito – läsnäoloa, myötätuntoa ja tunnetaitoja auttajille. Teoksessa Sarvela & Auvinen (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen.

Pojjula, S. (2018) Resilienssi – muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.

Sabater, V. (2022) Peilisolujen ja empatian kiehtova prosessi. Haettu 10.3.2024 <https://mielenihmeet.fi/peilisolujen-ja-empatian-kiehtova-prosessi/>

Sarvela, K. (2023) Traumainformoitu lähestymistapa. Siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa Matikka, L. & Hipp, T. (2023) Traumainformoitu työote. PS-kustannus.

Sarvela, K. & Auvinen, E. (2022) Yhteinen kieli, traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books.

Tebes, J., Champine, R. Matlin, S., Strambler, M. (2019) Population Health and Trauma-Informed Practice: Implications for Programs, Systems and Policies. Am J Community Psychol. 2019 December; 64(3-4) doi:10.1002/ajcp.12382 <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC7006880&blobtype=pdf>