Traumainformoidun työn perusteita

18.12.2020

Artikkelin tarkoituksena on välittää tietoa traumainformoidusta työotteesta, joka on kansainvälisestikin ajankohtainen aihe. Suomalaista tutkimustietoa ja lähdekirjallisuutta aiheesta on vielä melko vähän. Työsuojelurahasto on rahoittanut Yhteinen kieli – traumainformoitu kohtaaminen -hankkeen vuosille 19-20. Hankkeessa on ollut tavoitteena kehittää suomalaisen työelämän käyttöön systeeminen traumainformoitu malli jossa mm. koulutusten avulla pyritään lisäämään traumaymmärrystä, vaikuttamaan työhyvinvointiin ja vähentämään sairauspoissaoloja sekä ennenaikaisia eläköitymisiä. Teeman uranuurtajia ulkomailla ovat hollantilainen psykiatri Bessel van der Kolk, yhdysvaltalainen psykiatri ja professori Sandra Bloom sekä Suomessa hammaslääkäri, psykoterapeutti Kati Sarvela. Aiheen parissa toimii kokemusasiantuntijoitten perustamia yhdistyksiä, mm. Disso ry. Netissä on useita teemaa käsitteleviä sivustoja, mm. Uudistuva terveydenhuolto, Traumainformoitu sote ja ope(fb), Traumatietoisuus kasvatus- ja opetustyössä, Iloa & toivoa, Hulluna Suomessa – ja vähän muuallakin sekä Ensi- ja turvakotien liitto. Traumainformoitu työ ei tarkoita posttraumaattisen stressireaktion hoitoa, vaan sen avulla pyritään ehkäisemään traumatisoitumista. Traumainformoitua työtä voidaan tarkastella sekä yksilö- että rakenteellisella tasolla. Yksilötasolla työ on itseymmärryksen lisäämistä ja tietoista, myötäelävää yhteyttä toisiin ihmisiin. Rakennetasolla se on yhteisöjen, organisaatioiden, jopa yhteiskunnan kehittämistä traumainformoiduiksi.

Trauma

Emotionaalista traumaa tutkinut psykiatri Anssi Leikola (2014, 47) on todennut, että trauman määrittely on ongelmallista mm. sanan negatiivisia tunteita herättävien mielikuvien takia. Leikola päätyy siihen, että kokemus on traumatisoiva, jos siitä aiheutuu psykobiologisia vaurioita, esim. unettomuutta, masennusta, ahdistusta tai kipuja. Trauma ei ole vain menneisyyden tapahtuma, vaan myös jälki, jonka kokemus on painanut mieleen, aivoihin ja kehoon (van der Kolk, 2017). Jälki voi ilmetä mm. autonomisen hermoston ali- tai ylivireytenä ja kognitiivisina häiriöinä (Sarvela, 2020a,14). Trauma vaikuttaa terveyteen, hyvinvointiin, oppimiseen ja käyttäytymiseen ylipäänsä. Ihmisten haavoittumisalttius on erilaista. Joillekin mielen murtava tapahtuma voi olla jollekin toiselle ikävä tapahtuma, jota ei tarvitse jäädä kauaksi muistelemaan. Taustalla on resilienssi eli psyykkinen palautumiskyky.

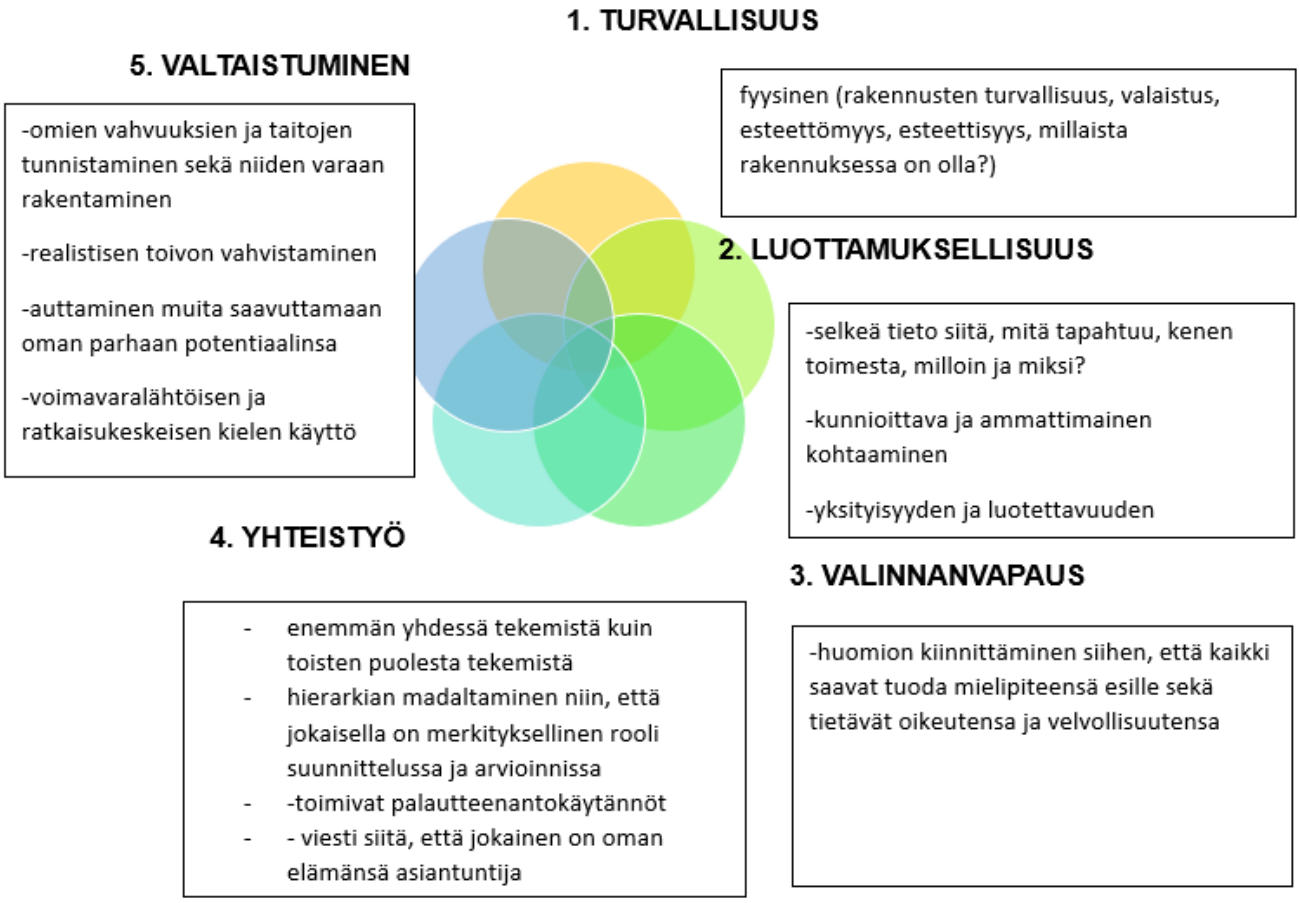
Traumatisoitumista eivät aiheuta pelkästään järkyttävät kokemukset, vaan esim. pitkäaikainen laiminlyönti, tai jokin sellainen, mitä ei koskaan tapahtunut, kokemus siitä, ettei ole tullut nähdyksi ja kuulluksi. (Peltoniemi & Sarvela,2020). Trauma voidaan nimetä myös tunnehaavaksi. Toisen ihmisen tekemä paha traumatisoi herkemmin kuin esim. luonnonmullistusten aiheuttamat kokemukset (Pelkonen &Sarvela, 2020, 262). Trauman syntymistä voivat ehkäistä suojaavat tekijät, esim. ymmärtäväinen läheinen ja korjaavat kokemukset, kuten hyväksytyksi tuleminen toisissa yhteisöissä ja ihmissuhteissa.

Lapsuuden vastoinkäymiset ja traumat ovat melko yleisiä. Raimo Salokankaan väitöskirjan tutkimusaineistossa oli mukana noin 700 yleisväestön aikuista. Heistä yli puolet oli kokenut emotionaalista laiminlyöntiä lapsuudessaan. Psykiatrian avohoitopotilailla kokemukset olivat yleisempiä. Yli 94 prosentilla oli

vähintään yksi traumakokemus ja yli 80 prosentilla kaksi tai useampia kokemuksia. Traumakokemuksilla on yhteys aikuisiän fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin sekä häiriökäyttäytymiseen. Erityisesti emotionaalinen laiminlyönti ja kaltoinkohtelu sekä fyysinen kaltoinkohtelu ovat yhteydessä mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöihin. Naisilla seksuaalinen hyväksikäyttö ja fyysinen kaltoinkohtelu yhdistyvät alkoholiongelmiin, miehillä masentuneeseen mielialaan. Miehillä emotionaalinen laiminlyönti yhdistyi myös kokemukseen siitä, että muut ajattelivat hänestä kielteisesti. (Salokangas,2020).

Traumainformoitu työote

Yksinkertaisimmillaan traumainformoitu työote tarkoittaa vaikeiden ja traumatisoivien elämänkokemusten vaikutusten ymmärtämistä ja suhtautumista näihin inhimillisesti ja myötätuntoisesti (Matikka, 2020, 124). Traumainformoitu ympäristö koetaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvalliseksi (Sarvela, 2020b, 13). Organisaation muutos traumainformoiduksi edellyttää sitä, että kulttuurin kaikessa toiminnassa, kohtaamisissa ja fyysisessä ympäristössä toteutuvat viisi ydinarvoa (kuvio 1): turvallisuus, luottamuksellisuus, valinnanvapaus, yhteistyö ja valtaistuminen sekä työntekijöitten että asiakkaitten kokemuksen mukaan (Fallot & Harris 2009). Kaikkien arvojen toteutuminen kaikissa kohtaamisissa lienee mahdoton tavoite, siksi joustavuus on tärkeää. Jos esim. valinnanmahdollisuutta ei ole, on tärkeää kertoa, mitä voi odottaa ja turvata näin emotionaalinen turvallisuus prosessin aikana.



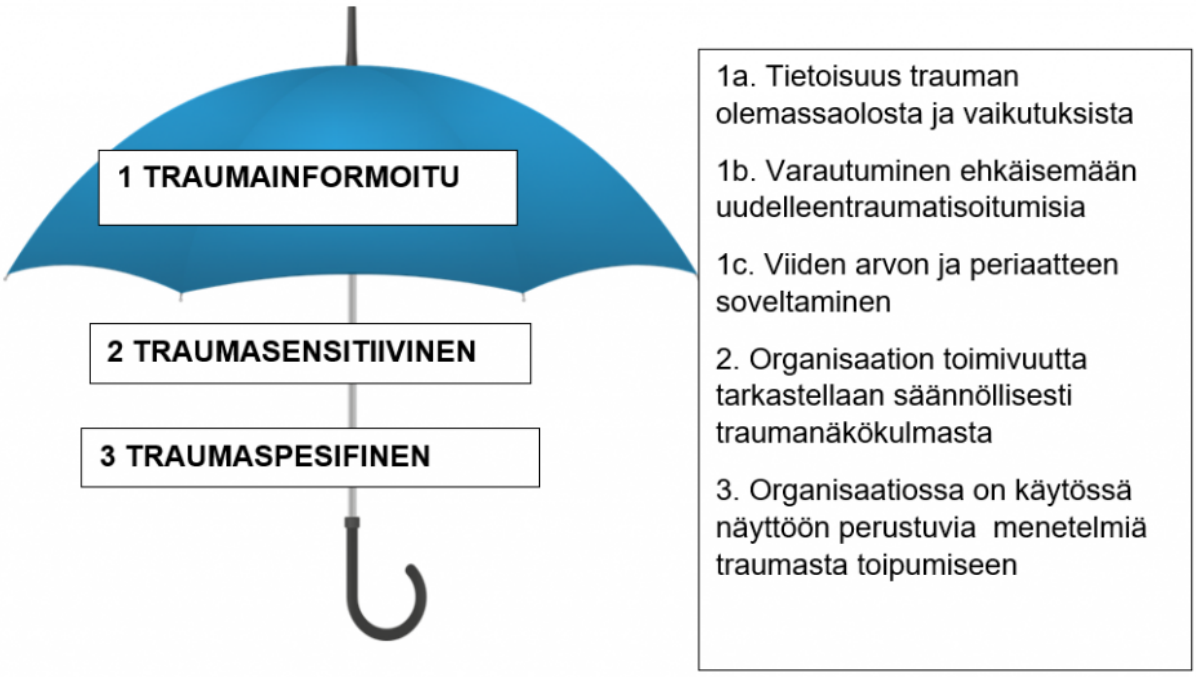
Kuvio 1. Traumainformoidun työn viisi ydinarvoa ja periaatetta (Fallot & Harris 2009): selitykset julkaisusta Trauma-Informed Change Manual, 2020, suom. A. Koivula)

Traumainformoidut käytänteet sopivat kaikille ihmisläheistä työtä tekeville. Toistaiseksi niitä on käytetty erityisesti sosiaali- ja terveysalalla sekä kasvatus- ja opetustyössä, mutta myös poliisit, seurakunnan työntekijät, taiteilijat, juristit ja heidän asiakkaansa voivat hyötyä niistä. (Sarvela, 2020a,32).

Traumainformoitu järjestelmä tuottaa yhteisen ideologisen, holistiseen ihmiskuvaan perustuvan ja monialaisesti kokemuksia integroivan näkökulman, jolla voidaan korvata vanha yhteistyön tekemisen tapa (Sarvela, 2020a, 33). Tällöin pahoinvoinnin juurisyyt tulevat aikaisempaa paremmin näkyväksi.

Järjestelmän muutoksessa keskeisiä tavoitteita ovat traumatietoisuus, turvallisuuden kokemus, ihmislähtöisyys, sosiaalinen tasa-arvo, sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys sekä ammattilaisen oma itsetuntemus (Sarvela.2020b,17). Organisaatiossa toimintaa suunnitellaan ja kehitetään sisältä käsin, jolloin sisällä olevat ihmiset voivat voimaantua (yksilötaso) ja, valtaistua (yhteisö- ja yhteiskunnallinen taso). Kysymys on systeemisestä muutoksesta, jonka seurauksena on uusi, moniarvoinen, toipumista edistävä tunneilmasto (emt.19).

Traumaymmärryksestä puhuttaessa käytetään monia trauma-alkuisia sanoja. Traumainformoitu on sateenvarjokäsite, joka merkitsee yleistä varautumista ja tietoisuutta siitä, että traumat vaikuttavat monien ihmisten elämään. Se merkitsee myös sitä, että pyrimme toimimaan niin, ettemme omalla käytöksellämme aiheuta kenellekään traumoja.



Kuvio 2. Traumainformoidun työotteen kolme tasoa (Trauma-Informed Organizational Change Manual, 2020)

Skotlannissa on käytössä kansallinen psykologisen trauman muuntamisen malli, jonka avulla on tarkoitus lisätä työvoiman ymmärrystä traumasta ja sen vaikutuksista. Mallissa kuvaillaan keskeiset tiedot ja taidot, joita

eri alojen työntekijät tarvitsevat trauman tunnistamiseksi ja siihen liittyvien kokemusten ymmärtämiseksi. Myös sekä työntekijöitten että asiakkaitten yksilöllisten vahvuuksien tunnistaminen, oikeuksien toteutumisen varmistaminen sekä ohjaaminen tehokkaan avun ja tuen piiriin ovat tavoitteena. Osaaminen määritellään neljälle tasolle: perustaso traumainformed kaikille, taitava perustaso, trauma skilled practice level, tehostettu taso trauma enhanced level ja traumaspesialisti (NHS, 2017; Sarvela, 2020,49.)

Traumainformoitu korkeakoulu

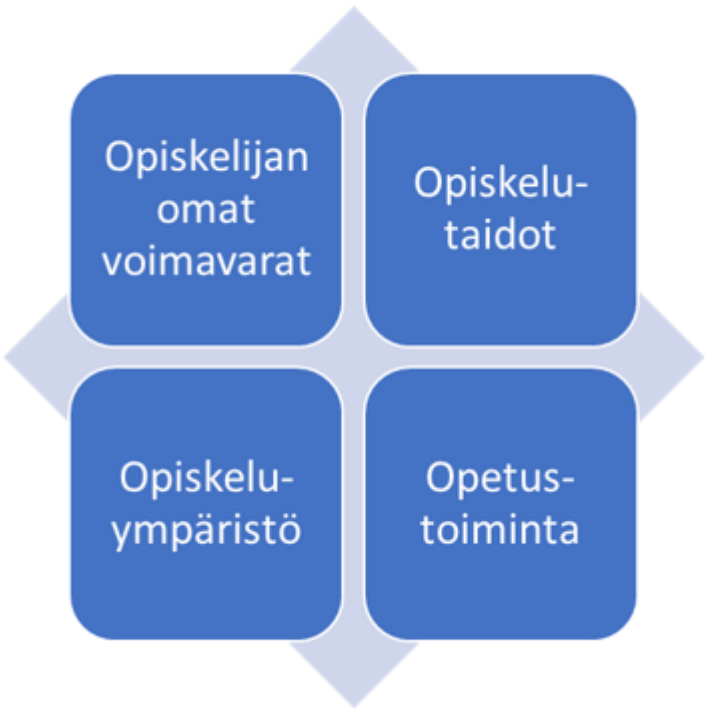
Sekä opettajat, johtajat että opiskelijat tuovat mukanaan traumaattiset kokemuksensa oppilaitoksiin. Nämä kokemukset voivat vaikuttaa fyysiseen, kognitiiviseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin sekä vuorovaikutuksen sujumiseen. Opiskelijoilla voi esiintyä asioitten organisoinnin ja mieleenpainamisen ongelmia, heikkoa opintomenestystä, häiritsevää käyttäytymistä ja opintojen keskeyttämistä (Doughty, 2020.) Opettajilla ja muilla työntekijöillä saattaa esiintyä sijaistraumatisoitumista ja myötätuntouupumusta (Pelkonen & Sarvela, 2020). Johtajilta edellytetään itsetuntemusta, rohkeita ja luottamusta herättäviä vuovaikutustaitoja sekä kykyä tunnistaa erilaisten oireiden ja ongelmien juurisyitä (Nyberg & Lindroos, 2020, 74).Traumainformoitua opetusta on tutkittu erityisesti lasten ja nuorten osalta, mutta Doughty on tutkinut aikuisten korkeakouluopiskelijoiden parissa tehtävän työn edellytyksiä. Traumainformoidussa korkeakoulussa tulee voida rakentaa turvallinen, tukea-antava, kunnioittava ympäristö, jossa opiskelijat voivat voimaantua ja ottaa vastuuta omasta ja toisten oppimisesta. Opettajien tulee tunnistaa se, kuinka traumatisoituminen vaikeuttaa oppimista ja tavoitteitten saavuttamista. Opettajien on myös osattava tukea opiskelijoitaan (Doughty, 2020). Pienetkin turvallisuudentunnetta lisäävät muutokset, esim. ennakoitavuuden lisääminen, tavoitteitten selkeä ilmaiseminen, valinnanmahdollisuuksien lisääminen ja poikkeavan käytöksen juurisyiden ymmärtäminen voivat vaikuttaa paljon (Minahan, 2019). USA:ssa sovelletaan trauma-informoitua opetusstrategiaa, trauma-informed education strategies (TIES). Strategia koostuu alla mainituista periaatteista (Minahan.2019) kulloiseenkin ryhmään sovellettuna.

1. varaudu odottamattomiin reaktioihin, esim. itkeminen tai suuttuminen, älä ota niitä henkilökohtaisesti
2. käyttäydy huomaavaisesti, opettajan valta-asema saattaa herättää takaumia, jolloin traumakokemusten aktivoituminen häiritsee vuorovaikutusta, kysele, kommentoi, kuuntele, huomioi
3. rakenna myönteinen suhde, vaihda kuulumisia muustakin kuin opiskelusta
4. vahvista ennakoitavuutta ja pysyvyyttä
5. opeta taitoja, joitten avulla voi ”vaihtaa kanavaa” myönteisiin, rakentaviin ajatuksiin ja toimintaan
6. anna kannustavaa palautetta kielteisen ajattelun vähentämiseksi
7. rakenna ”pätevyyden saaria”, huomaa opiskelijan vahvuudet
8. rajoita poissulkevia toimintoja, esim. kännykän käyttö, häiritsevä keskustelu
9. vahvista turvallisuudentunnetta

Korkeakoulun opettajille suunnattiin täydennyskoulutus (Trauma-informed professional development, TIPD), jossa opetettiin perustietoja traumojen olemassaolosta ja vaikutuksista sekä strategian käyttöä. Doughtyn,2020 mukaan strategia sopii myös korkea-asteelle, mutta sen myönteiset vaikutukset opiskelijoitten ja opettajien hyvinvointiin sekä oppilaitosten kulttuurin muutokseen näkyvät hitaasti. Toimenpiteitten aloittaminen on silti tärkeää. Suomalainen yhteiskunta ja kulttuuri poikkeavat paljon amerikkalaisesta. Myönteinen ja kannustava suhtautuminen opiskelijoihin on useimmille opettajille itsestään selvää. Käytössä on mm. palautejärjestelmiä, joka ohjaavat opiskelijalähtöiseen toimintaan. LAB-ammattikorkeakoulun opettaja Minna Kuvajainen on laatinut campus online verkkokurssin traumainformoidusta työotteesta. Hänen

mukaansa keskeistä on positiivisen vuorovaikutussuhteen rakentaminen, ymmärtävä ote ja myötätunto. Myös tietoisuus omista tunteista sekä oman toiminnan arviointi ovat tärkeitä (Kuvajainen, 2020).

Traumainfomoidun oppimisen lähtökohtana on oppilaitoksen osalta valmius tukea opiskelukykyä. Dynaaminen opiskelukykymalli (STM 2006; Kunttu 2016), jakaa opiskelukyvyn opiskelijan omiin voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opiskeluympäristöön ja opetustoimintaan (kuvio 3). Omat voimavarat ja opiskelutaidot liittyvät ensisijaisesti opiskelijan ominaisuuksiin. Omiin voimavaroihin sisältyy mm. fyysinen ja psyykkinen terveys sekä elämäntilanteet ja olosuhteet. Opiskelutaidot pitävät sisällään mm. sosiaaliset taidot, opintosuunnitelman tekemisen ja ajankäytön suunnittelun.



Kuvio 3. Dynaaminen opiskelukykymalli (Stm 2006;Kunttu 2016)

Opiskeluympäristö sekä opetusympäristö ovat pääasiassa oppilaitoksen huomion kohteena. Opiskeluympäristö kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön, oppilaitoksen opiskelijayhteisöt sekä opiskelijoiden omat yhteisöt. Opetustoiminta muodostuu opetuksesta sekä ohjauksesta, pedagogisesta osaamisesta ja tutoroinnista. Käytännöt, joissa edellä mainitut tekijät on huomioitu lisäävät opiskelun ennakoitavuutta sekä turvallisuutta ja edistävät näin myös mm. opiskelijoiden psyykkistä terveyttä.

Koivula Anna-Kaarina
YTL, lehtori
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Nyman Ahti
YTM, psykoterapeutti ET, lehtori
VAMK

Lähteet:

Doughty, K. 2020. Increasing Trauma-Informed Awareness and Practice in Higher Education. Journal of Continuing Education in the Health Professions. 40, 1. 66 – 68.

Fallot, R. & Harris, M. 2009. Creating Cultures of Trauma-Informed Care (CCTIC): A Self-Assessment and Planning Protocol. Community Connections/Version2.1/4-09.[viitattu 27.11.2020]. Saatavana: https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/2014/10/CCTIC-A-Self-Assessment-and-Planning-Protocol.pdf .

Kunttu, Kristina. 2016. Miten edistän terveyttä ja opiskelijakykyä. [Viitattu 9.12.2020] Saatavana: https://skooppi.fi/wp-content/uploads/kunttu_miten-edistan-terveytta-ja-opiskelukykya_terveyden-edistamista-trendikkaasti_10.10.2016.pdf

Kuvajainen, M. 2020. Traumacafe 2.12.2010. [viitattu16.12.2020]. Saatavana: https://www.youtube.com/watch?v=xLZVQxc6KXU .

Leikola, A. 2014. Katkennut totuus. Espoo: Prometheus.

Matikka, J. 2020.Seuraa punaista lankaa. Tunnista toimintamallisi ihmistyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Minahan, J.2019. Trauma-Informed Teaching Strategies.[viitattu16.12.2020]. Saatavana: http://www.ascd.org/publications/educational_leadership/oct19/vol77/num02/Trauma-Informed_Teaching_Strategies.aspx .

NHS.2017.Transforming Psychological Trauma. A Knowledge and Skills Framework for Scottish Workforce. [viitattu 20.11.2020]. Saatavana: https://transformingpsychologicaltrauma.scot/media/x54hw43l/nationaltraumatrainingframework.pdf.

Nyberg, S. & Lindroos, M. 2020. Traumainformoitu johtaminen ja ammatillinen itsetuntemus. Teoksessa: Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books. 74 – 94.

Pelkonen, A. & Sarvela, K. 2020. Traumainformoitu hoito – läsnäoloa, myötätuntoa ja tunnetaitoja auttajille. Teoksessa Sarvela & Auvinen (toim.) Yhteinen kieli. traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books. 1261 – 303.

Peltoniemi, M. & Sarvela,K. Traumacafe 21.10.2020. Keskusteluja traumasta ja traumainformoidusta liikkeestä. [viitattu 5.11.2020}. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch

Salokangas, R.2020. Childhood adverseties and mental ill health: Studies on associations between reported childhood adverse and trauma experiences and adult perceived attitudes of others, mental disorders and suicidality.Turun yliopisto. Psykologia. Väitöskirja. [viitattu16.12.2020]. Saatavana: Childhood adverseties and mental ill health: Studies on associations between reported childhood adverse and trauma experiences and adult perceived attitudes of others, mental disorders and suicidality (utupub.fi).

Sarvela, K. 2020. a Hyviä tapoja omaksumassa -malleja maailmalta. Teoksessa: Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books. 32 – 63.

Sarvela.K.2020.b Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa Sarvela & Auvinen (toim.) Yhteinen kieli. traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books. 13 – 31.

STM 2006.Sosiaali ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.Opiskelijaterveydenhuollon opas. [Viitattu 10.12.2020] Saatavana: http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225553

Trauma-Informed Organizational Change Manual,.2020. University at Buffalo. School of Social Work[viitattu 4.12.2020].Saatavana: https://www.tfec.org/wp-content/uploads/Organizational-Change-Manual-University-of-Buffalo.pdf

Van der Kolk.2017. Jäljet kehossa. Helsinki: Viisas elämä.