

Traumatietoinen työote

Niina Björn, sosionomi yamk, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
Traumatietoisuuden asiantuntija, Savonia-ammattikorkeakoulu

- Trauma
- Trauman seuraukset
- Traumatietoisuus ja traumatietoinen työote
- Traumatietoisuuden hyödyt

Mieliteko on kymmenvuotinen (2021-2030) kehitysohjelma, jonka tavoite on vahvistaa mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä vähentää päihdemyönteisyyttä Pohjois-Savossa.

Työ ja mielen hyvinvointi – Mieliteko 2.0 -osahanke

Traumatietoisen lähestymistavan koulutusten tavoitteena on:



lisätä työntekijöiden, johtajien ja esihenkilöiden ymmärrystä psyykkisistä traumoista, niiden yleisyydestä sekä trauman vaikutuksista heihin itseensä, muihin ihmisiin ja työyhteisöön.



lisätä työntekijöiden, johtajien ja esihenkilöiden traumatietoisen kohtaamisen osaamista.



lisätä johtajien ja esihenkilöiden traumatietoisen johtamisen osaamista sekä valmiuksia edistää traumatietoista toimintakulttuuria organisaatiossa ja työyhteisössä.

Katariina Moilanen
Projektipäällikkö

Mari Tuppurainen
Lehtori

Milka Kumpu
Sosiaalialan asiantuntija

Niina Björn
Traumatietoisen lähestymistavan asiantuntija

Trauma ja traumaattiset kokemukset

- Poikkeuksellinen kokemus, joka muodostaa fyysisen tai psyykkisen uhan
- Yksittäinen tai toistuva tapahtuma
- Horjuttaa perusturvallisuuden tunnetta
 - voi synnyttää jatkuvan uhan kokemuksen.
- Tapahtumaa käydään usein läpi mielessä toistuvasti, joka muuttaa näin aivojen toimintaa
 - herkistää havahtumaan uhkiin.
- Traumaattiset kokemukset ovat yleisiä
 - ei aina näy ulospäin
- Useimmat toipuvat traumaattisesta kokemuksesta ajan myötä
 - sosiaalinen tuki ja aktiiviset selviytymiskeinot.

Tyypillisiä reaktioita:

- sokki
- pelko
- viha
- suru
- keskittymisvaikeudet
- avuttomuuden tunne.
- Lapset voivat käyttäytyä takertuvasti tai heille voi kehittyä käytösoireita.
- Työyhteisössä voi näkyä jaksamisessa, vuorovaikutuksessa ja luottamuksessa.

(Siltala 2016 & Tull 2023)

Traumat voidaan jakaa

Tyypin yksi traumat

- Yksittäinen, äkillinen, odottamaton tapahtuma – järkyttää perusturvallisuutta.
- Esimerkiksi vakava sairastuminen, onnettomuus, seksuaalinen hyväksikäyttö, läheisen äkillinen menehtyminen.

Tyypin kaksi traumat

- Pitkäkestoinen, toistuva altistuminen traumaattiselle tilanteille.
- Tapahtuu usein ihmissuhteiden kontekstissa.
- Esimerkiksi lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu, perheväkivalta, hylkääminen, jatkuva kiusaaminen.

(The Trauma Practice n.d.)

Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD)

Mielenterveyden häiriö, joka voi kehittyä poikkeuksellisen järkyttävän kokemuksen seurauksena:

- väkivalta
- onnettomuudet
- luonnonkatastrofit
- läheisen menetys.
- Traumaattisen tapahtuman uudelleen kokeminen takaumina tai painajaisina – välttämiskäyttäytyminen sekä ylivireys.
- Kaikki traumaattiset tapahtumat eivät kehitä traumaperäistä stressihäiriötä.

(Traumaperäinen stressihäiriö: Käypä hoito –suositus 2025, Tull 2023, Eerola 2024.)

ACE – ja PCE kokemukset

ACE (Adverse Childhood Experiences)

Lapsuudenajan haitalliset kokemukset

- Negatiivisia lapsuuden ajan tapahtumia, jotka voivat vaikuttaa myöhemmässä terveyteen ja hyvinvointiin.
- Esimerkiksi pahoinpitely, laiminlyönti, vanhempien ero tai vanhemman menetys.
- Aikuiseksi kasvettuaan nämä kokemukset ovat mukana kehossa hermostollisina jälkinä.
- Voi näkyä myöhemmässä työelämässä: stressi, emotionaalinen kuorma, työhyvinvointi.

PCE (Positive Childhood Experiences)

Lapsuuden ajan positiiviset kokemukset

- Myönteisiä kokemuksia, jotka tukevat vuorovaikutuksen kehittymistä.
- Voivat lievittää haitallisten kokemusten vaikutuksia ja edistää parempaa mielenterveyttä aikuisuudessa.

Lapsuuden ajan positiivisia kokemuksia:

-  Keskustelu tunteista perheen kanssa
-  Perheen tuki vaikeina hetkinä
-  Nautinto yhteisön perinteistä
-  Yhteenkuuluvuus koulussa
-  Tuki ystäviltä
-  Kaksi välittävää aikuista elämässä
-  Optimismi ja toivo tulevaisuudesta

(Felitti, Anda, Nordenberg, Williamson, Spitz, Edwards & Marks 1998, Kuvajainen & Linner Matikka 2019, Betthell ym. 2019, Burke Harris 2014.)

Vireystila - virkeyden ja valppauden taso

Luonnollista vaihtelua päivän aikana

- Uni, tunteet, valoisuus, vuorokaudenaika, stressi

Sopiva vireystila

- Edistää oppimista, keskittymistä ja toimintakykyä.

Stressi

- Nostaa vireystilaa → pitkittynyt stressi voi lukita ylivireyteen
- Traumaattinen stressi voi aiheuttaa nopeita vaihteluita tai jatkuvaa koholla oloa.

Turvallisuudentunne liittyy vahvasti vireystilaan

- Pelko → ylivireys
- Äärimmäinen uhka → lamaantuminen

(Terveyskylä, Mielenterveysseura)

Ylivireystila

Merkkejä:

Nopea sydämensyke, nopea hengitys, hikoilu, hermostunut olo

Säätelykeinot:

Pitkät uloshengitykset, paina jalat lattiaan, perhostaputus, pese kasvot kylmällä vedellä

Sopiva vireystila

Merkkejä:

Rauhallinen syke, tasainen hengitys, läsnäoleva olo, keskittyminen onnistuu

Säätelykeinot:

Riittävä uni, säännöllinen rytmi, turvallinen sosiaalinen kontakti

Alivireystila

Merkkejä:

Hidas syke, hidas hengitys, voimattomuus, poissaoleva olo

Säätelykeinot:

Nouse seisomaan, liiku, työnnä seinää käsillä, syö voimakkaan makuista, taputtele kehoa

Traumatietoinen lähestymistapa

Kehitetty vastaamaan tarvetta ymmärtää traumojen vaikutus yksilön hyvinvointiin.

Vaihdetaan näkökulmaa
"mikä sinussa on vikana"
ajatuksista
"mitä sinulle on tapahtunut"
ajatukseseen.

Tuo ymmärrystä ja tietoisuutta emotionaalisen trauman vaikutuksista yksilön kykyyn olla aktiivinen toimija omassa elämässään.

Nähdään vahingollisen käyttäytymisen tai oireiden taakse.

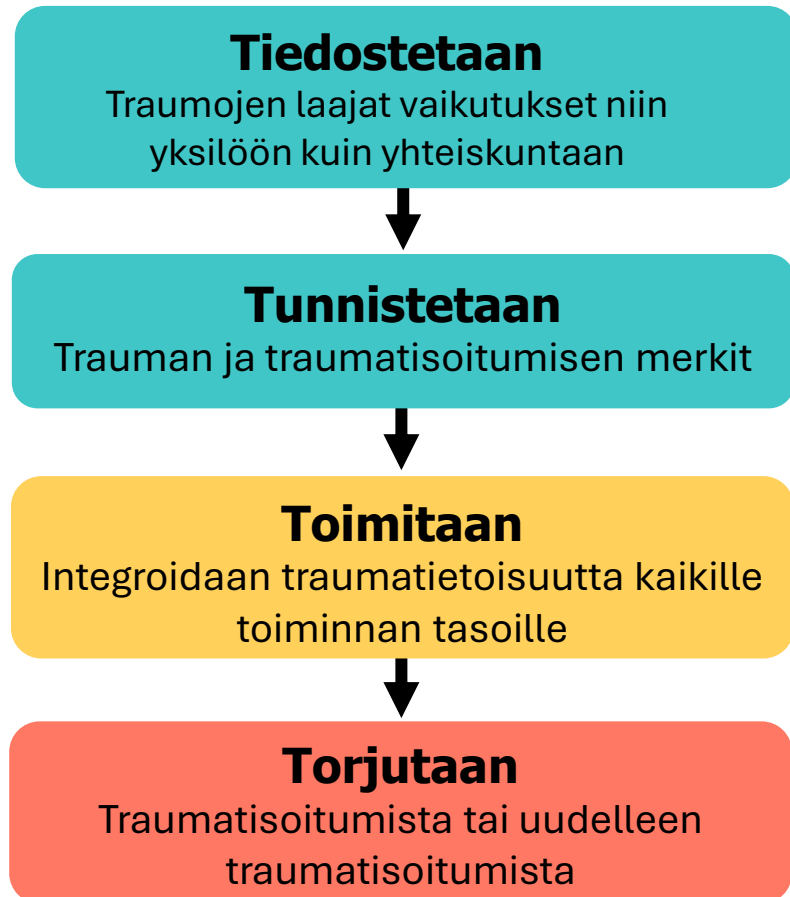
(Leitch 2017,
Fallot & Harris 2009,
Kuvajainen &
Linner-Matikka 2019,
Sarvela 2023.)

Luodaan turvallinen toimintaympäristö, joka edistää toipumista ja ehkäisee uudelleen traumatisoitumista.

Traumatietoinen lähestymistapa

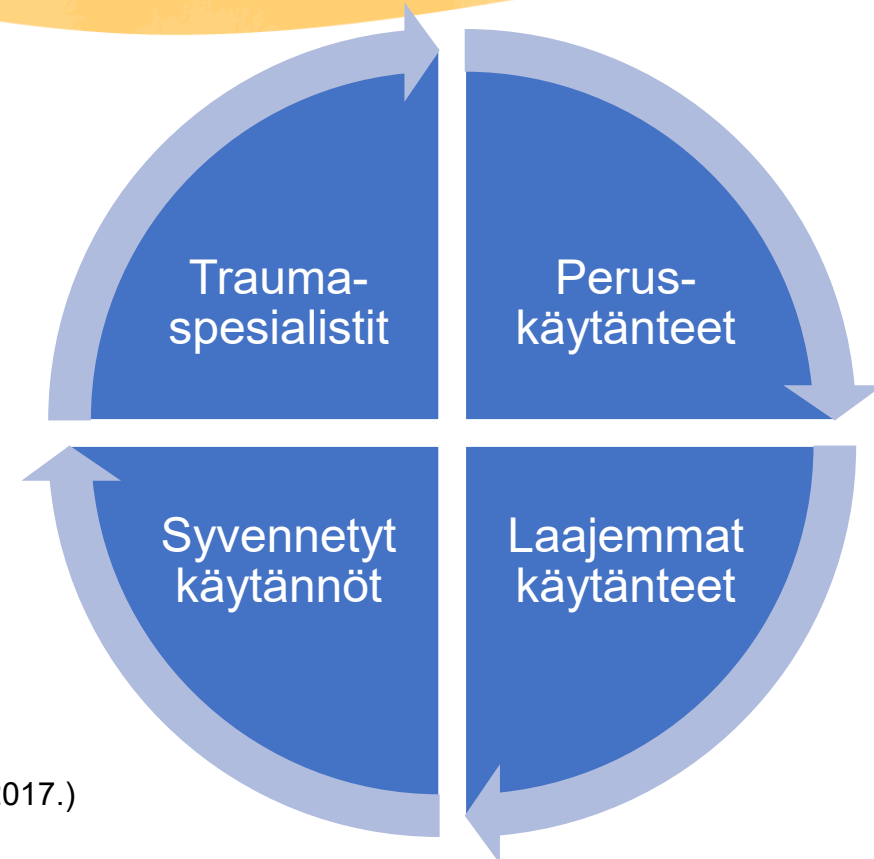
- Ei ole traumojen hoitoa, vaan **asenne ja toimintatapa**.
- **Kohtaaminen** on tärkeämpää kuin korjaaminen.
- **Auttaa ymmärtämään** trauman vaikutukset kehoon, mieleen ja käyttäytymiseen.
- Traumatietoisuudella **pyritään lisäämään myös auttajan hyvinvointia ja resilienssiä**
 - Voidaan tarkastella itseä ja toisia lempeästi ja ymmärtäväisesti
 - Harjoitellaan itsesäätelykeinoja – miten pääsen omalle sietoikkunalle / vireystilalle haastavissa vuorovaikutustilanteissa.
- **Kaikki eivät tarvitse terapiaa** traumaista huolimatta.
- Traumat eivät voi olla syy toistuvalla huonolla käyttäytymisellä tai työssä suoriutumisella, jokainen on vastuussa omasta käytöksestään.
- **Traumatietoisia malleja on useita**, niitä yhdistävät traumatietoisuus, turvallisuuden kokemus, ihmisslähtöisyys, sosiaalinen tasa-arvo, sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys ja ammattilaisen oma itsetuntemus.

SAMHSA:n 4T -malli



(SAMHSA 2014, NHS 2017.)

Skotlannin malli



Traumatietoisuuden hyödyt yksilöille

Lisääntynyt itseymmärrys

Omien reaktioiden, tunteiden ja käyttäytymismallien ymmärrys.
Vähentää häpeää ja itsesyytöksiä.
Minussa ei ole vikaa, reagoin näin omien kokemuksieni / historiani vuoksi.

Turvallisuuden tunne vahvistuu

Auttaa tunnistamaan turvaa tuovia elementtejä ja asioita sekä epävarmuutta laukaisevia tekijöitä.
Oppii rakentamaan itselleen turvallisia tiloja ja rajoja, myös kehollisesti.

Itsesäätely kehittyy

Traumatietoisuus auttaa tunnistamaan kehollisia tai emotionaalisia signaaleja.
Erilaisten kehollisten menetelmien hyödyntäminen rauhoittumiseen ja palautumiseen.

Empaattinen vuorovaikutus

Ymmärrys toisten reaktioihin – voi johtua traumaattisista kokemuksista.
Vähentää tuomitsemista ja lisää myötätuntoa.

Vahvistaa toimijuutta

Ei tarkoita uhriutumista, vaan oman historian tunnistamista ja sen vaikutuksien käsittelyä.
Voidaan tehdä tietoisia valintoja, joka tukee hyvinvointia ja kasvua.

Traumatietoisuuden hyödyt yhteisölle

Virheistä opitaan
parhaiten, kun niitä
ei tarvitse peitellä.

Yhteisön traumatietoisuus eli kyky tunnistaa traumaattisten kokemusten vaikutukset ja suhtautua niihin ymmärtävästi.

Luo perustan myötätuntoiselle ja turvalliselle ilmapiirille -edistää toipumista.

Aidosti turvallisessa yhteisössä mahdollistuu kehittyminen, rauhoittuminen sekä parantuminen.

Edellyttää ymmärrystä erilaisten käyttäytymismallien taustalla olevista tekijöistä.

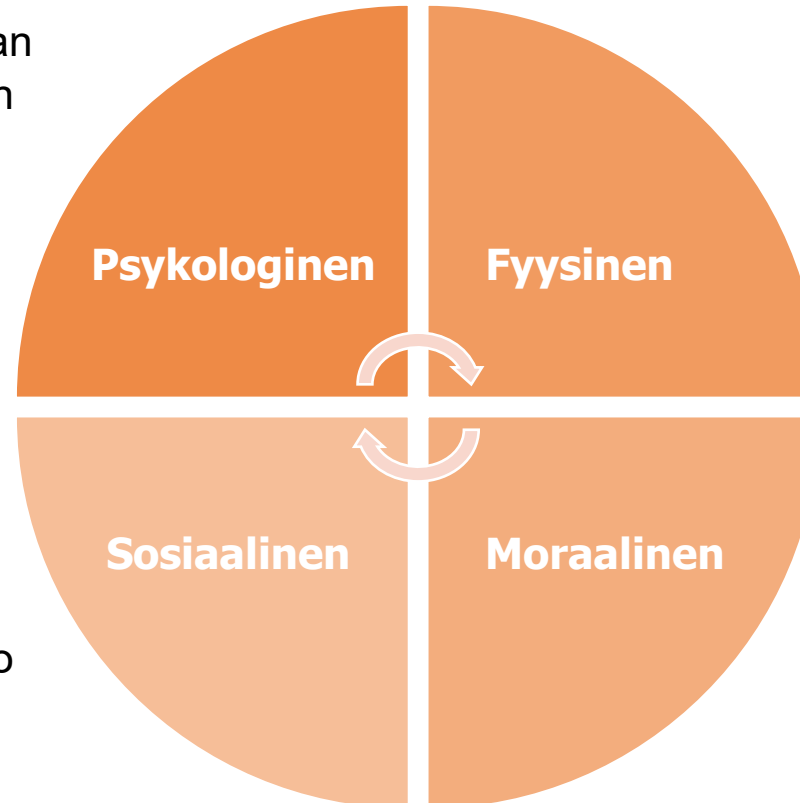
(Neilio ym. 2022, Hales ym. 2017, Fallot & Harris 2009, Sarvela 2023, Maanmieli & Sarvela 2022)

Turvan ulottuvuudet

- Kunnioitus toisia kohtaan
- Rajojen kunnioittaminen
- Avoin ilmapiiri
- Uskallus sanoa oma mielipide, ilman pelkoa

- Osallisuus ja osallistuminen
- Vakaus ja tasapaino, luottamus
- Tunne ryhmään kuulumisesta
- Luottamus
- Oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo
- Vuorovaikutus

(Maanmieli & Sarvela 2022)



- Fyysiset puitteet
- Kehoturva
- Omaisuuden ja tiedon turva

- Voi toimia omien arvojen mukaan
- Toiminta on läpinäkyvää
- Kokemus oikeudenmukaisuudesta
- Voit sitoutua organisaation arvoihin

Jos turvallisuuden tunne on kadoksissa

Katsele ympärillesi, mitä
värejä näet?

Keskity hengittämään
rauhallisesti.

Kuuntele, mitä ääniä
havaitset?

Pidä kädessäsi sileää
kiveä, tunnustele sitä.

Mene käymään hetkeksi
ulkona. Voit myös katsoa
ikkunasta ja havainnoida
luontoa.

Tee joku
kehollinen harjoite.

Psykologista turvaa voi lisätä...

Ota toisen
näkemykset
huomioon.

Ota
katsekontakti.

Anna
keskeytyksetön
puheenvuoro.

Anna
myönteistä
palautetta.

Myönnä omat
virheesi.

Ei syytellä toisia tai
liiaksi puolustella
itseään.

Miksi traumatietoisuus juuri tänään

Yksilön hyvinvointi heijastuu muihin – perheeseen, sukuun, kouluihin, työpaikkoihin.

Traumojen ja niiden vaikutusten ymmärtäminen lisää hyvinvointia.

Ymmärretään sijaistraumatisoituminen.

Traumatietoisuus lisää työyhteisöissä turvallisuutta, luotettavuutta, valinnanvapautta ja voimaantumista.

Työyhteisöistä avoimia ja ennakoitavia ympäristöjä

Koulutusta ja reflektiota

Henkilöstön ja asiakkaiden hyvinvointi paranee, työuupumus vähenee ja työtyytyväisyys lisääntyy.

Vähennetään työpaikkojen konflikteja ja parannetaan palveluiden laatua.

Edellyttää henkilöstön traumatietoisuuden lisääntymistä.

Mieti seuraavia väittämiä ja kuinka ne pätevät kohdallasi

Minä

Kohtaan uudet aiheet ja henkilöt ennakkoluulottomasti

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Annan toisille tilaa, kiinnitän huomiota sananvalintoihin ja kunnioitan toisia

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Kunnioitan työkaverin/aslakkaan itsemääräämisoikeutta

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Puutun epäasialliseen kohteluun sekä häirintään. Toimin itse työkaverilta kohtaan asiallisesti

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Uskallan olla eri mieltä työyhteisössämme

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Minulla on mukava ja turvallinen tunne kun menen työpaikalleni

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Pystyn toimimaan ja sitoutumaan työyhteisömme arvoihin ja tapoihin toimia

Täysin eri mieltä

Täysin samaa mieltä

Kiitos!

Traumatietoisuus –
inhimillinen tapa kohdata
toinen ihminen

Lähteet



- Bethell, C., Jones, J., Gombojav, N., Linkenbach, J. & Sege, R. 2019. Positive Childhood Experiences and Adult Mental and Relational Health in a Statewide Sample: Associations Across Adverse Childhood Experiences Levels. JAMA Pediatr. 2019;173(11). <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2749336>
- Burke Harris, N. 2014. How childhood trauma affects health across a lifetime. Video. TED Conferences, LLC. https://www.ted.com/talks/nadine_burke_harris_how_childhood_trauma_affects_health_across_a_lifetime
- Edmondson, A. 2019. The Fearless Organization. Creating psychological safety in the workplace for learning innovation and growth.
- Eerola, H. 2024. Traumaperäinen stressihäiriö. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526/traumaperainenstressihairio?q=traumaperäinen%20stressihäiriö>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. & Marks, J. S. 1998. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245–258. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9635069/>
- Hales, T. W., Nochajski, T. H., Green, S. A., Hitzel, H. K. & Woike-Kanga, E. 2017 An association between implementing trauma-informed care and staff satisfaction. Advances in social care. Vol. 18. No.1. 300-312. <https://doi.org/10.18060/21299>
- Kauppi, M., Toivanen, M. & Tuomivaara, S. 2021. Teoksessa Onnekkaita sattumat ja psykologinen turvallisuus uudistumisen lähteinä työpaikoilla. Toivanen, M., Käsälä, M., Kalliomäki-Levanto, T., Kauppi, M., Tuomivaara, S., Yli-Kaitala, K., & Suorsa, T., 2021. <https://www.julkari.fi/handle/10024/141063>
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Degenhard, L., Girolamo, G., Dinolovo, R., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J.M., Huang, Y., Karam, E.G., Kawakami, M., Lee, S., Lepine, J-P., Levinson, D., Navarro-Mateu, F., Pennel, P-E., Piazza, M., Posada-Villa, J., Scott, K.M., Stein, D.J., Have, M., Torres, Y., Viana, M.C., Petukhova, M.V., Sampson, N.A., Zaslavsky, A.M. & Koenen, K. C. 2017. Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. European Journal of Psychotraumatology, 8(sup5). <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>

- Kuvajainen, M. & Linner Matikka, J. 2019. ACE-tutkimukset ja traumainformoitu työ . LAMK Pro. <https://www.lamkpub.fi/2019/11/05/ace-tutkimukset-ja-traumainformoitu-tyo/>
- Maanmieli, K.& Sarvela, K. 2022. Yhteinen mieli: Traumatietoutta mielenterveystyöhön. Helsinki: Basam Books
- NHS 2017. Education for Scotland. Transforming Psychological Trauma: A Knowledge and skills Framework for the Scottish workforce. Scottish Government. <https://traumatransformation.scot/app/uploads/2023/09/nationaltraumatrainingframework-final.pdf>
- Neilio, R. M., Toohill, K. A., McCreedy, R. T. W., Young, A. F., & Torte, L. M. 2022. The Invisible CoWorker Among Us: Understanding Childhood Trauma and Workplace Well-Being. European Journal of Behavioral Sciences, 5(3): 25-35.
- Siltala, P. 2016. Taakka siirtymä. Trauman siirto yli sukupolvien. Kirjapaino Hermes Oy. Tampere.
- SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) 2014. Trauma-informed care in behavioral health services: Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57 (HHS Publication No. SMA 13-4801). Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration; Retrieved November/15/18: . <https://library.samhsa.gov/sites/default/files/sma14-4816.pdf>
- Sarvela, K. 2023. Traumainformoitu lähestymistapa – Siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa Traumainformoitu työote. Matikka, J. & Hipp T. (toim.). PS-Kustannus. Helsinki.
- Sarvela, K. 2020. Traumainformoidun hoidon taustaa. Teoksessa Yhteinen kieli. Sarvela, K. & Auvinen, E. Basam books Oy. Helsinki.
- Sarvela, K. 2020b. Hyviä tapoja omaksumassa- malleja maailmalta. Teoksessa Yhteinen kieli. Sarvela, K. & Auvinen, E. Basam books Oy. Helsinki.
- Trauma Practise n.d. Types of Trauma. <https://traumapractise.co.uk/types-of-trauma/>
- Tull, M. 2023. What is Trauma. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/common-symptomsafter-a-traumatic-event-2797496>
- Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito - suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50080>