

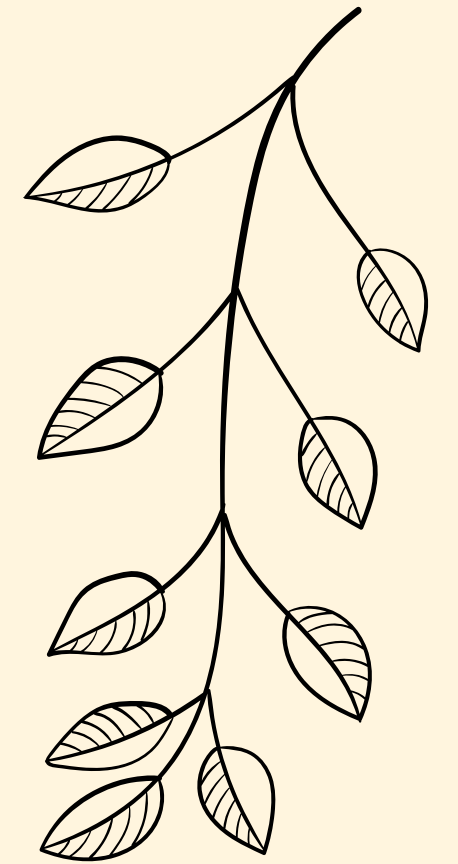
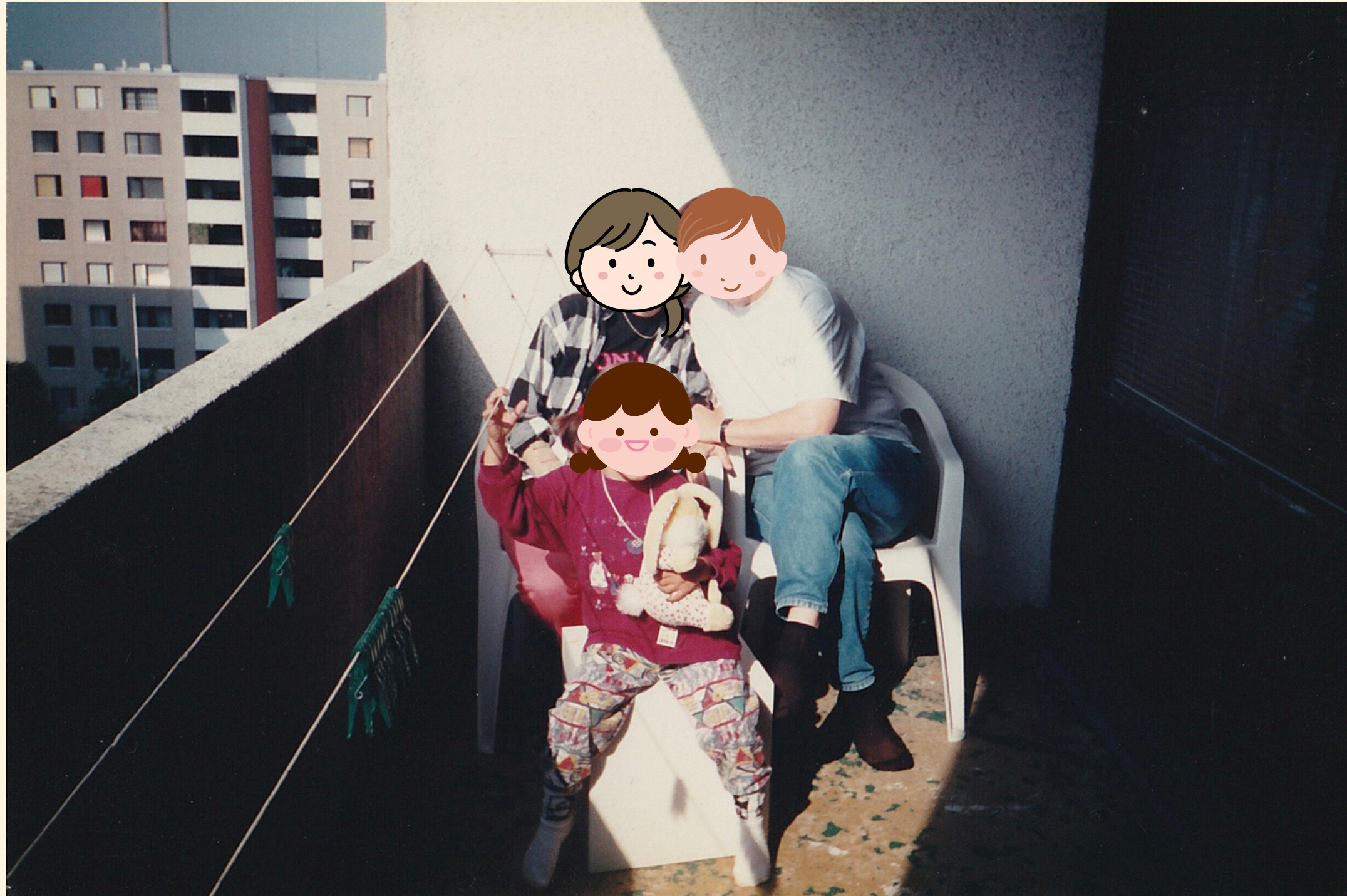
TRAUMA:

YLISUKUPOLVINEN HAAVA

Koulutettu kokemusasiantuntija (2021)

Elisa Valtonen

20.11.2025



**Suvun trauma alkoi jo vuonna 1947
ja on koskettanut neljää sukupolvea**

VARHAISLAPSUUS

- Arjesta puuttui perusturvallisuus
- Menetin varhain kolme perheenjäsentä
- Elämässä ei ollut pysyvyyttä
- Meillä ei ollut tukiverkostoja

Miksi aina minä?
- Elisa 5 v

LAPSUUS

- Äiti voi huonosti
- Äiti juhli paljon ja löysi alkoholistimiesystävän
- Olin paljon yksin ja olin todella yksinäinen
- Äiti muuttui ja aloin pelätä äitää
- Auttaisiko parvekkeelta hyppääminen?
- Äiti kuoli kahdesti

Millaisia paikkoja
lastenkodit on? - Elisa 11 v

NUORUUS

- Olin ahdistunut, masentunut ja toivoton
- Viiltely toi minulle lohtua
- Itsemurhan suunnittelu antoi minulle toivoa siitä, että tuska voisi loppua
- Kävin hoitojaksoilla psykiatrisessa sairaalassa
- Vietin vuoden psykiatrisessa kuntoutuskodissa
- Suhteeni äitiin muuttui kaverilliseksi ja läheiseksi



VASTENTAHTOISTA SELVIYTYMISTÄ

- Voin todella huonosti nuoreen aikuisuuteen asti
- "En elä 20-vuotiaaksi"
- Olin katkera menetetystä elämästä
- Koin itseni voimattomaksi sairauden alla
- Olin kasvanut ihmiseksi, joka on olemassa muita varten

*Kirous tatuoituna sydämeen,
ei tuska poistu milloinkaan.*

-Elisa 16 v



The background of the image is a clear, bright blue sky. A prominent sun flare, consisting of several parallel white and yellow lines, extends diagonally from the top left towards the bottom right. On the left and right sides of the image, the green, leafy tops of trees are visible, framing the central text.

TOIPUMINEN

MUISTOJEN PALAAMINEN

- Mieleen palautui riekaleita muistoista
- Dissosiaatiohäiriö
- Traumanjälkeinen stressihäiriö

HALU KUNTOUTUA

- Aloin toimia oman hyvinvointini eteen
- Päätin kuntoutua
- Löysin kahvilasta kosketuksen oikeaan elämään
- Otin oman elämäni haltuun

OMA ELÄMÄ

- Kiinnityin opintoryhmään
- Ensimmäinen työharjoittelu oli todella voimaannuttava
- Loin turvallisia ihmissuhteita
- Rakensin itselleni oikeaa elämää

A landscape photograph showing a wooden boardwalk or path leading from the bottom left towards the middle ground. The path is made of weathered wooden planks. To the right of the path is a field of tall, dry, yellowish-brown grass. In the background, there is a dense forest of evergreen trees. The sky is overcast with grey clouds. The overall mood is quiet and contemplative.

Terapiasta työkaluja

- Opin vastaamaan tarpeisiini
- Opin vahvistamaan turvallisuuden tunnettani
- Opin terveitä keinoja hoivata itseäni
- Opin kunnioittamaan omia rajojani ja tarpeitani

Hyvinvointivalintoja

- Vain minä voin tehdä itsestäni hyvinvoivan
- Terapiassa tarkastelin omaa arjenhallintaani
- Tarkastelin oman elämäni tärkeysjärjestystä
- Opin asettamaan itseni etusijalle
- Kiitollisuuspäiväkirja muutti ajattelutapaani



Olen kiitollinen siitä,
että elän. - Elisa 30v



ELISA VALTONEN

- Traumaselviytyjä, kokemusasiantuntija, entinen mielenterveyspotilas
- Asiantuntijatehtävissä työskentelevä sosionomi (2025), lähihoitaja (2018)
- Vaimo
- Lemmikkien hemmottelija
- Kotileipuri
- Kuntosalin tekniikkapoliisi
- Metsäseikkailija
- Onnellinen

