



# Sinä olet tässä ja nyt: traumatisoituneen lapsen arjen vakauttaminen

Janna Rantala  
lastenpsykiatri, psykoterapeutti  
26.09.18



- Mihin kannattaa tarttua arjessa?**
- Kuinka ymmärtää traumaoireita?**
- Miten luoda auttavaa suhdetta?**
- Kuinka kestää traumaoihin liittyviä vaikeita tunnetiloja?**

# Mistä tulen?

## Lastenpsykiatrina

- erikoissairaanhoidossa osasto, poliklinikka, somaattikan tukipoli
- ensiarvio–yksiköt
- perheneuvolat
- äitiys– ja lastenneuvola
- yksityinen sektori
- lastenkodin lääkäri

## Psykoterapeuttina

- vanhemmuuden arvioita
- sijaisvanhempien ohjauksia
- perhe–, pari ja traumaterapioita
- työnohjauksia ja konsultaatioita: pienluokat, koulukuraattorit, koulupsykologit, päiväkodit, lastenkodit, lasu– ja yksityinen perhetyö, perheneuvolat...

**Miten tästä selvittää? Juuri nyt – ja jälkikäteen ?  
Mitä keneltäkin vaaditaan? Miten vahvistaa selviytymistä?**

800M – 1KM

Ryhmän sijainti

Tarvitaan  
kiipeilyvarusteet

Sisäänkäynti

Jotkut kohdat ovat liian  
ahtaita sukelluspulloille

LÄHDE: Rajabhat Mahasarakhamin yliopisto, BBC

Tässä ja nyt:

# Vakauttaminen

- ~ **On tunnistettava, että jotain vakautettavaa edes on**
- ~ **On oltava itse vakaa**
- ~ **On tavoitettava toisen huomio, saatava kontakti häneen**
- ~ **On saatava toisen luottamus**

Avuksi olisi

# Resilienssi

~Selviytymiskykyisyys

~Muutosjoustavuus

**”Hyvään elämään mahtuu vaikeitakin vaiheita”**

**”Kestän ja selviän, mutta en aina yksin”**

**”Tämä tapahtui minulle, mutta tämä en ole minä”**

**”Elämäntarinani ei rakennu yhden tapahtuman varaan”**

**”Ei se mitä minulle tapahtui, vaan miten siihen suhtaudun”**

**Resilienssin taustalla on**

# **Episteeminen luottamus**

- Kyky oppia muilta
- Kyky valikoida mitä kannattaa oppia
- ja keneltä





# Episteeminen luottamus rakentuu kun



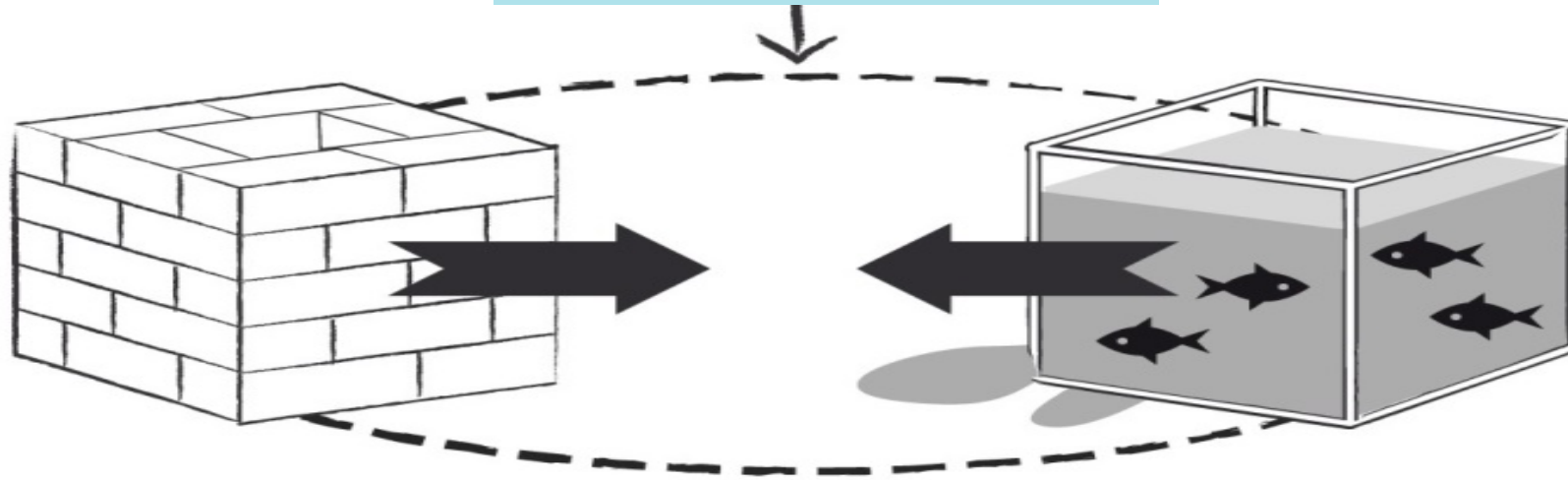
← Minulla on tietoa, joka on

- juuri sinulle hyödyllistä ja
- yleistettävissä

← Viestin tämän sinulle merkittävällä tavalla

← Ymmärrän jotain siitä, miten sinä tämän asian näet

# SUHDE

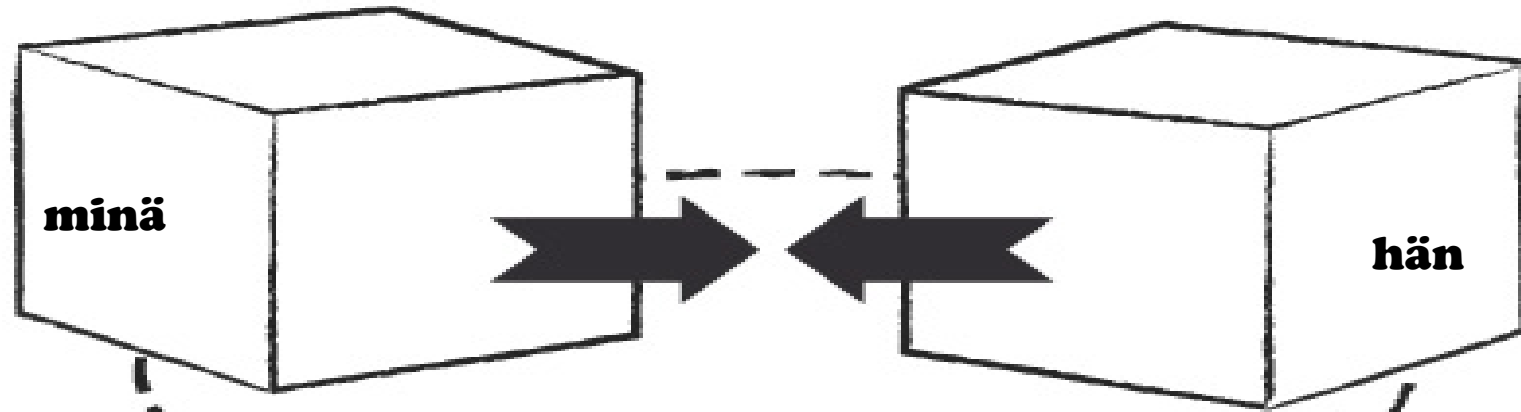


**Mutta ymmärrämmekö? Miten vahvistamme sen toiselle?**

**Kuka oppii ja keneltä ?**

**Mitä kuulemme?**

**Pystyisimmekö kuuntelemaan suhteita?**



# Mentalisoiva kuuntelu

# **Aikuisen episteeminen luottamus:**

**Miten voivat hoitavat yhteisöt?**

**Millaisista traumoista meidän  
on täytynyt selvittää? Miten?**

**Saanko mokata, olla  
inhimillinen, oppiva?**

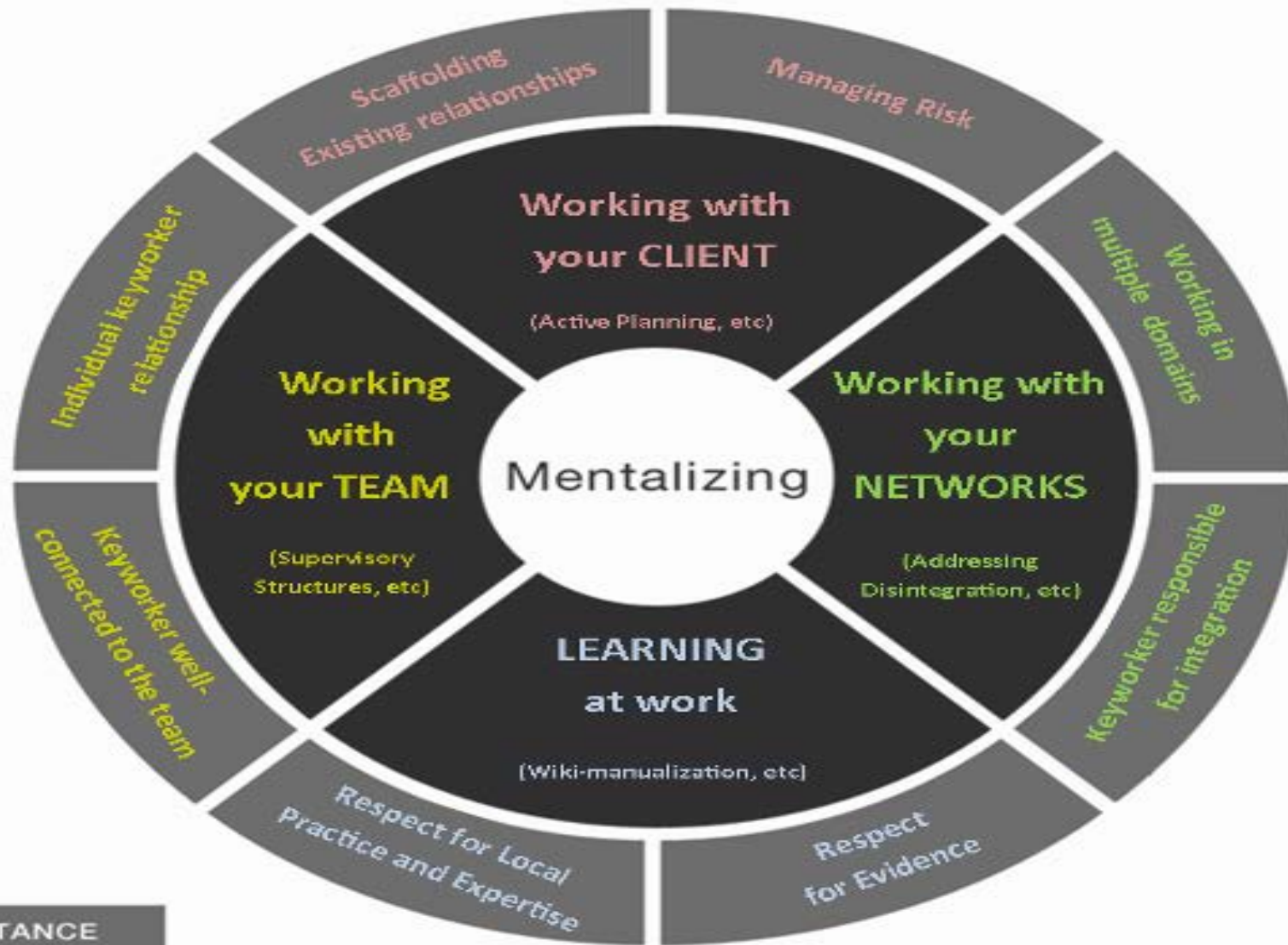
**Millainen luottamus muihin  
organisaatioihin on?**





# Ymmärrämmekö tarpeeksi toistemme työtä?

# Adaptive Mentalization Based Integrative Treatment



STANCE  
& BASIC  
PRACTICE

© Bevington & Fuggle

**AMBIT**



**Missä määrin olemme onnistuneet luomaan työolosuhteet, joissa mentalisoiminen onnistuu?**

**Miten olemme huolehtineet niin sijaishuollon lapsien kuin heistä huolehtivien aikuistenkin resilienssistä?**

**Olemmeko ymmärtäneet hoitavien yhteisöjen erityistarpeita?**

**Miten olemme verkostona olleet avuksi?**

# Turvallinen osallisuus

**Tarkista:**

- ~ **Verkoston neuvottelun vakaus?**
- ~ **Siirtyvätkö traumareaktiot verkostoon?**
- ~ **Onnistuuko mentalisoiminen?**
- ~ **Luotanko vieruskaveriin?**



**Kaikkeä ei voida hetkessä hoitaa,  
mutta aina voidaan etsiä yhteistä  
ymmärrystä.**

**Kaikkeä ei voi kestää, mutta voimme  
kantaa sitä hetken yhdessä– tässä ja  
nyt.**



Janna  
Rantala

Lastenpsykiatri, pari- ja perhepsykoterapeutti

**[www.jannarantala.fi](http://www.jannarantala.fi)**

FB: lastenpsykiatri Janna Rantala

Twitter: @jannarantala

Blogi: Tähän pistää kampoihin