

Traumaan liittyvät mielenterveysongelmat sijaishuollossa



Uuden edessä

Valtakunnalliset lastensuojelupäivät® 5.-6.10.2021



Seminaarin ohjelma

- Tervetuloa!
- Alustus teemaan: traumaterapeutti **Sonja Boltz-Paananen**
- Keskustelua traumaan liittyvistä mielenterveysongelmista sijaishuollossa.
Keskustelussa mukana:
 - **Vilma Vähämaa, Aino Taipalus, Maya Waitara ja Amanda Jylhä** (Osallisuuden aika ry)
 - **Sonja Boltz-Paananen**, sosionomi (AMK), perhepsykoterapeutti, traumapsykoterapeutti, lasten, nuorten ja aikuisten EMDR- terapeutti
 - **Vilma Viitasaari**, kaupunginvaltuutettu, Jyväskylän kaupunki
 - **Sanna Lintunen**, yksikönjohtaja, Harjurinteen nuorisokoti
 - **Yleisö** mukaan



Traumaan liittyvät mielenterveysongelmat sijaishuollossa

Sonja Boltz-Paananen

Trauma- ja perhepsykoterapeutti, EMDR-terapeutti

Uuden edessä

Valtakunnalliset lastensuojelupäivät® 5.-6.10.2021





MISTÄ PUHUN?

- Mitä trauma on?
- Millaisia oireita trauma aiheuttaa?
- Miten traumasta voi toipua?
- Mikä on tärkeää trauman hoidossa?





MITÄ ON TRAUMA

- * Traumaattisen tapahtuman yhteydessä sekä MIELI että KEHO reagoivat syvällisellä tavalla.
- * Trauman aiheuttajina toimivat voimakkaimmat vietit, joita ihmiskeho kykenee synnyttämään
- * Selviytymisreaktiot TAISTELE, PAKENE, JÄHMETY, LAMAANNU ovat ns. alkukantaisten aivo-osien, ”liskoaivojen” reaktioita, jotka eivät ole tahdonalaisia.
- * Kehoon jäänyttä purkamatonta energiaa





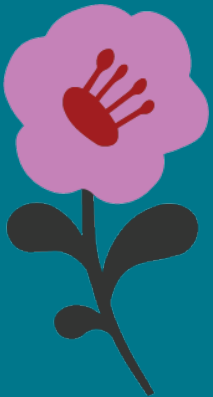
MITEN TRAUMA SYNTYY?

- * Jos traumaattisesta tapahtumasta palauttamisprosessi jostain syystä estyy (tilanne jatkuu, toistuu, ei ole keinoja käsitellä asiaa, ei saa kehoon jäänyttä energiaa purettua), seurauksena on traumatisoituminen
- * Samassa tilanteessa olevista osa selviää ilman traumaata ja osa traumatisoituu. Oletettavasti tilanteen **ennakoitavuus**, **onnistunut taistele-** tai **pakene-**reaktio, sisäiset **voimavarat** ja **uskomusjärjestelmä**, aikaisemmat **hyvät kokemukset** ja ympäristön antama **tuki** ehkäisevät trauman syntyä



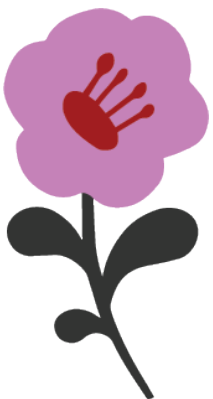
TRAUMATISOIVA TILANNE

- Voi olla lyhytkestoista ja ajallisesti selvärajaista, esimerkiksi auto-onnettomuus (PTSD, traumaperäinen stressihäiriö)
- Voi olla pitkäkestoista, toistuvaa, huomaamatonta, ei selkeää alkua ja loppua (kiintymyssuhdehäiriöt, kehityksellinen trauma)
 - Kiintymysmallit määrittävät yksilön toimintataipumuksia (turvallisesti kiintyneet, välttelevät, ristiriitaiset, jäsentymättömät)
 - Ylisukupolvisuus ja taakkasiirtymät (Vanhempien ratkaisemattomat asiat siirtyvät lasten ratkaistaviksi)



TRAUMAN OIREITA

- * Oireet johtuvat jähmettyneen energian ylijäämästä, jota ei ole purettu. Ylimääräinen energia on jäänyt loukkuun hermojärjestelmän sisälle ja johtaa kehon ja mielen oireisiin
- * Trauman oireet alkavat kehittyä **väliaikaisina ratkaisuina** ongelmaan, jonka purkamaton energia synnyttää.
- * Oireet usein vähenevät ja katoavat, kun tuo ylijäämäenergia saadaan purettua
- * Oireet monimutkaistuvat ja laajenevat, jos traumaattisen tapahtuman liikkeellepanemia, puolustautumiseen tarkoitettuja energioita ei pureta



Painajaiset, ahdistus, pelot, henkisen tyhjyyden tai
poissaolon tunne, kielteisten tunteiden pelko,
välttämiskäyttäytyminen, itsetuhoisuus, huumeiden käyttö,
vaaratilanteisiin hakeutuminen, itkuisuus, kyvyttömyys rakastaa,
muistinmenetykset, kyvyttömyys hoitaa ja kiintyä, liioitellun
voimakas tai vähentynyt seksuaalinen mielenkiinto, kuoleman
pelko, hulluksi tulemisen pelko, näkymättömyys, elämää
rajoittava ujous, tukahtuneet tai heikentyneet tunnereaktiot,
heikentynyt kyky hoitaa velvollisuuksia tai tehdä suunnitelmia,
krooninen väsymys tai alhainen energiataso, immuunijärjestelmän
ja sisäerityksen ongelmat, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta,
psykosomaattiset sairaudet, kuten päänsäryt, niska- ja
selkävaivat, ruuansulatusongelmat, vatsakivut, vakavat
kuukautisvaivat, masennus, jatkuva tuntemus uhkaavasta
tuhosta, tuntemus siitä, että on irrallaan, vieraantunut ja
eristyksissä, vähentynyt mielenkiinto elämää kohtaan - mikään ei
tunnu miltään



Trauman oireet

- * Trauman aiheuttamat oireet eivät katoa. Ne voivat olla jatkuvasti läsnä, ajoittaisia tai vuosikymmeniä piilossa pysyviä. Triggerit ja suuret muutokset, kuten lapsen syntymä tai eläkkeelle siirtyminen, voivat nostaa oireet pintaan
- * Oireet muuttuvat usein monitahoisemmiksi ja kytkeytyvät yhä vähemmän trauman alun perin aiheuttaneeseen kokemukseen





OIRE ON SUOJA

Oire on väliaikainen ratkaisu

Oireen tehtävä on pitää sietämätön pois

Kun oireista halutaan eroon, tulisi miettiä, mitä yksilö pyrkii oireella ratkaisemaan ja olisiko siihen muita parempia, korjaavia vaihtoehtoja.

Ei tuomita, vaan ollaan kiinnostuneita; Mitä tapahtuu tässä ja nyt (esim. viiltely)

Traumasta toipuminen



- * Ihmisellä on **kyky toipua** jopa kaikkein vahingollisimmista traumoista
- * Traumasta paranemisessa tärkeää on oireiden tunnistaminen
- * Traumatisoituneen **takaumia tulee välttää**. Jos tiedetään takauman laukaisevia tekijöitä (triggereitä), takaumien välttäminen helpottuu.
- * **Aistien käyttö** on hyvä keino tähän hetkeen ja paikkaan orientoimisessa (esim. mitä näet, mitä haistat, kuuletko puheeni, missä olet tällä hetkellä, mitä teet tällä hetkellä) Aistien käyttö **VAKAUTTAA**
- * Trauman paraneminen on luonnollinen prosessi, jota edistää kehon tietoisuuden hyödyntäminen
- * Traumaperäiset oireet ovat pohjimmiltaan fysiologisia reaktioita, joita pelosta johtuen ei ole viety loppuun
- * Kyetäksemme prosessoimaan trauman läpi me **tarvitsemme hiljaisuutta, turvallisuutta ja suojaa**
- * Paranemisprosessi voidaan estää mm tukahduttamalla oireet lääkkeillä, korostamalla kontrollia ja sopeutumista, kieltämällä tunteet tai vähättelemällä niitä

TRAUMAT LUOVAT KIELTEISIÄ USKOMUKSIA ITSESTÄ JA MAAILMASTA



Olen paha

Olen riittämätön

Olen avuton

Olen syyllinen

En saa olla olemassa

En ole rakastettava

Olen vaarassa

Olen arvoton

Olen tyhmä

Olen huono

Minulla ei ole merkitystä



USKOMUKSET OHJAAVAT TOIMINTAA

- Kuka olen?
- Millainen olen?
- Mitä varten olen?
- Kuka ja millainen olen suhteessa ympäristöön?
- Millaisia uskomuksia itsestä lastensuojelun asiakkailta on?
- Millaisia uskomuksia lastensuojelualan työntekijöillä on?
- Kenen tarpeesta käsin toimitaan?



Sietoikkuna paranemisprosessin apuna



- * Jokaiselle voidaan kuvitella ns. sietoikkuna: sen ulkopuolelle jäävät asiat aiheuttavat ahdistusta, kyvyttömyyttä reagoida, tai ne herättävät erilaisia vahvoja tunteita ja estävät vastavuoroisen, reflektiivisen ja rakentavan vuorovaikutuksen.
- * Sietoikkunan sisäpuolella pysyvät asiat ovat hallinnassamme.
- * Sietoikkuna kuvaa ihmisen vireystilaa. Sietoikkunan sisäpuolella vireys on hallittavissa, sietoikkunan ulkopuolella ihminen on ylivirittynyt, jähmettynyt tai lamaantunut
- * Sietoikkunaa voidaan laajentaa tiedon ja ymmärryksen lisäämisellä (sekä auttajan että autettavan)



OPTIMAALINEN VIREYSTILA

- Olet oman sietoikkunasi sisällä, jossa toipuminen tapahtuu
 - Hengitys on rauhallista, tunnet kehosi
 - Kaikki aistit ovat käytössäsi
 - Voit olla läsnä tässä hetkessä
 - Sinulla on riittävän turvallinen olo
-
- Ammattilaisen tehtävä on auttaa asiakasta pysymään optimaalisessa vireystilassa tai palauttaa siihen, jos asiakkaan vireys on siirtynyt sietoikkunan ulkopuolelle. Myös työntekijän oma kyky pysyä optimaalisessa vireystilassa on tärkeää!



YLIVIREYS

- * Kohonnut syke
- * Kiihtynyt hengitys
- * Ärtäisyys
- * Nukkumisvaikeudet
- * Jännitystila
- * Lihasten nykiminen
- * Laukkaavat ajatukset
- * Ahdistuskohtaukset
- * Tässä tilassa on uudelleen traumatisoitumisen riski

Ylivireystilaa ei voi hallita tahdolla, se on vaistomainen reaktio. Siihen voi vaikuttaa rauhoittamalla hermostoa esim. syvähengittämällä, rauhoittavilla mielikuvilla ja kehon liikkeillä (silittäminen, keinuttaminen), rauhallisesti puhumalla, kuuntelemalla rauhoittavaa musiikkia ja muodostamalla tietoisesti sylkeä





ALIVIREYS

- Olet henkisesti pois tästä hetkestä
- Olo on jähmeä, unelias, paleleva
- On vaikea liikkua tai puhua
- Järkevä ajattelu ja päätösten tekeminen on vaikeaa
- Tässä tilassa on uudelleen traumatisoitumisen riski

- Tässä tilassa aktivoiva ja turvallisuutta lisäävä toiminta auttaa:
liikkuminen, kehon taputtelu, kylmän veden juominen, vahva
sisäänhengitys, ääneen puhuminen, aistien käyttö, turvan tunnetta
lisäävät mielikuvat, turvallisen ihmisen jutustelu (ei ole hyvä jäädä yksin),
aktivoiva musiikki



Kun kohtaat traumatisoituneen ihmisen

- * Empatia
- * Lempeys
- * Rauhallisuus
- * Läsnäolo
- * Ymmärrys
- * Kuunteleminen
- * Sekä itsen että autettavan orientoiminen nykyhetkeen (vakauttaminen)
- * Oireiden sietäminen
- * Riittävän ajan ja tilan antaminen
- * Traumatisoituneen ihmisen tarpeiden tunnistaminen ja niiden erottaminen omista tarpeista





3 ASIAA, JOTKA HALUAN SINUN MUISTAVAN

1. Oire on yritys selviytyä, helpottaa oloa, pitää sietämätön pois
2. Ole tietoinen omista tarpeista, jotka ohjaavat toimintaasi
3. Vahvin tunne leviää: Tee siis töitä, että sinussa oleva rauha, turvallisuus ja hyväksyntä on aina vahvin!





KIRJALLISUUTTA

- Bessel van der Kolk: Jäljet kehossa
- Babette Rothschild: The Body Remembers
- Babette Rothschild: 8 keys to safe trauma recovery
- Babette Rothschild; Marjorie L. Rand: Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia
- Suzette Boon; Kathy Steele; Onno van der Hart: Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen
- Peter A. Levine; Ann Frederick: Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen
- Pat Ogden; Janina Fisher: Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon.
- Pat Ogden; Kekuni Minton; Clare Pain: Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia.
- Richard C Schwatz; Martha Sweezy: Internal Family systems therapy
- Judith Herman: Trauma and Recovery



Kiitos!

Kysyttävää, kehuja, risuja: sonja.boltz@gmail.com





Esittäytymiskierros & mitä ajatuksia alustus sinussa herätti?





Hoidetaanko sijaishuollossa traumoja?





Kuka voisi hoitaa? Ja miten?





Pari/ryhmäporinat:

**Mitä ajatuksia alustus ja keskustelu
sinussa herätti?**

Mistä haluaisit kuulla vielä lisää?

→ Nostoja yhteiseen keskusteluun





**Miten keskustelu lisäsi yhteistä
ymmärrystä teemasta?**



Kiitos!

Ole yhteydessä:

<https://osallisuudenaika.fi>

