

Valtakunnalliset lastensuojelupäivät® 6.-7.10.2026

TRAUMATIETOINEN JA VAKAUTTAVA TYÖOTE

Miten lastensuojelun ammattilaiset voivat kohdata lapsia ja nuoria sekä heidän vanhempiaan turvallisuudentunnetta, toivoa ja resilienssiä vahvistaen?

Satu Deraz

Kriisi- ja traumapainotteinen perhepsykoterapeutti, konsultti ja kouluttaja

Merikratos Oy



TULEVAISUUDEN
TOIVOT



Satu Deraz

Vakauttava kriisi- ja traumapainotteinen perhepsykoterapeutti

Vakauttava konsultti, kouluttaja

- Sosionomi (AMK) 1998-2002
- Perheterapia-koulutus, Suomen Mielenterveysseura 2009-2012
- Vakauttava pari- ja perheterapia, 2021-2022
- Vakauttava konsultaatio, 2025

25 vuotta kentällä eri tehtävissä:

- Sijaishuollossa ohjaajana 11 vuotta
- Avohuollon palveluissa perhepsykoterapeuttina yksityisellä palveluntuottajalla 14 vuotta
- Avohuollon kotiinvietävät palvelut: terapeutin tukityö, perhetyö, case-työnohjaus
- VARHAN systeemisissä tiimeissä klinikkona toimiminen
- KELA- kuntoutus- ja vaativa lääkinällinen kuntoutuspsykoterapia
- Konsultoiva työntekijä sijaishuollon yksiköt (Aapeluskodit) + laitosmuotoinen perhekuntoutus (KAJO ja LUOTSI) + ulkopuoliset tahot
- Koulutuksellinen työ

TRAUMATIETOINEN JA VAKAUTTAVA TYÖOTE

- Traumatietoisesta ja vakauttavasta tulokulmasta käsin nähdään tärkeänä vahvistaa ihmisten turvallisuuden kokemusta, osallisuuden tunnetta sekä resilienssiä.
- Traumatisoituminen aiheuttaa haitallisia toimintamalleja ja jättää jälkeensä yhteydettömyyden kehon ja mielen välillä.
 - Keho kantaa traumakokemusten aiheuttamaa turvattomuutta ja säätelemättömyyttä.
 - Siirtyy hoitamattomana sukupolvelta seuraavalle.



Tietoisten turvaa, lohtua ja toivoa lisäävien toimintamallien ja korjaavien kokemusten tarjoaminen lastensuojelussa on meidän ammattilaisten keinoja vähentää traumatisaation siirtymistä ylisukupolvisesti ja lisätä säätelykeinoja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen.



TRAUMATISAATION VAIKUTUKSET IHMISEEN

- Erilaiset kokemukset jättävät meihin jälkensä ja vaikuttaa meihin muuttaen mieltä, tunteita, kykyä iloita ja solmia läheisiä ihmissuhteita.
 - Vaikuttavat jopa elintoimintoihimme ja immuunijärjestelmäämme
- Tutkimuksissa todettu, että psyykinen trauma aiheuttaa konkreettisia fysiologisia muutoksia
- Trauma voi muokata aivojen ja hermoston toimintaa siten, että stressinsäätelyjärjestelmä jää pysyvästi "hälytystilaan" -> kuluttaa psyykkisiä voimavaroja ja vaikeuttaa tunteiden säätelyä arjessa
- Hoitamaton trauma voi herkistää ihmistä siten, että uudet, pienemmätkin vastoinkäymiset ja stressitekijät laukaisevat herkemmin voimakkaan kriisin
 - Voi heikentää ihmisen kykyä selviytyä stressistä.
- Traumakokemus vaikuttaa aivojen kehitykseen ja siihen, kuinka keho reagoi kokemukseen.
- Keho kantaa traumakokemuksia riippumatta siitä muistetaanko niitä.

TRAUMAN VAIKUTUS RESILIENSSIIN

- Resilienssi laaja käsite: sopeutumis- ja selviytymiskyky, kriisikestävyys ja joustavuus
 - Resilienssi ei pysyvä ominaisuus, vaan prosessi, jota voidaan kasvattaa ja vahvistaa
- Ihmisten aiemmat kokemukset sekä hankalan kokemuksen laatu vaikuttavat resilienssiin
 - Erityisesti **lapsuuden traumat, pitkäkestoinen kaltoinkohtelu tai kompleksiset traumat** voivat heikentää ihmisen resilienssiä.
- **Trauma vaikuttaa resilienssiin** monimutkaisesti, toimien usein sekä haasteena että potentiaalisena kasvun alustana.
 - Vaikutuksen suunta riippuu trauman luonteesta, yksilön saamasta tuesta sekä toipumisprosessista.
- Resilienssin kehittymisen kannalta olennaista **ravitsevat aikuissuhteet**
- Ihminen voi selvitä hyvinkin kipeistä kokemuksista ilman traumoja, mikäli hänellä on **puskuroivia, kokemusta peilaavia ja turvallisuuden tunnetta vahvistavia ihmisiä ympärillään.**

SANANEN HÄPEÄSTÄ

- Häpeä tunteena suojaava; auttaa ihmistä käyttäytymään sosiaalisesti hyväksyttävästi
- Henkilö, jolla on varhaisessa lapsuudessaan ollut traumaattisia häpeää tuottavia hylkäämiskokemuksia, voi olla erittäin herkkä kaikelle torjutuksi tulemiselle ja sen herättämälle häpeälle.
- Traumatisaatio luo ja vahvistaa ihmisen sisäistä keltvottomuuden ja arvottomuuden tunnetta; ”häpeän verhoama minuus”.
- **Sietämättömässä häpeässä** on tunne keltvottomuudesta ja **tunnekokemus** on hyvin itsestä ohjautuva – ”olen keltvoton, arvoton ihminen”.
 - **Syylisyydessä** huomio **käyttäytymisessä** – ”tein pahan teon”.
- **Häpeä** aiheuttaa yli- tai alivireystilan eli kiihtymisen tai lamaantumisen, jolloin **oppiminen ei ole mahdollista!**
- Kehollisena kokemuksena häpeä sietämätön
- Häpeä ja sen suojaksi rakennettu defensiivisyys voi estää hoitoon hakeutumisen ja avun vastaanottamisen

HÄPEÄN SÄÄTELYN KEINOJA 1

- Aikuisen tulee auttaa lasta säätelemään koettua häpeää
 - Kun häpeää säädellään, lapsi voi selvitä kokemuksen kanssa, mikä johtaa hedelmällisempään tunteeseen, syyllisyyteen.
- Häpeä rauhoittuu, kun sitä kannatellaan myötätuntoisessa ja turvallisessa vuorovaikutuksessa
 - Tavoite ei ole päästä eroon häpeästä, vaan sen on tärkeä tulla myötätuntoisesti vastaanotetuksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi
- Kun sietämättömästä häpeäntunteesta kärsivän lapsen kanssa käydään läpi hankalia tilanteita, keskustelun tulisi olla säädeltyä.
 - Ei voimakasta kiukkua eikä saarnaamista.
- Häpeä aiheuttaa kontaktista vetäytymistä
 - Kun lapsi kokee sietämätöntä häpeää, aikuisen olisi hyvä hakeutua lapsen seuraan, ei ohjata omiin oloihinsa!

HÄPEÄN SÄÄTELYN KEINOJA 2

- Kiinnitä huomiota sanoihin, joita käytät: laukaiseeko häpeän vai ei? Entä itsessä heräävät häpeäkokemukset?
- Kiinnitä huomiota kehonkieleesi ja kehollisiin viesteihin; lisäävätkö ne turvallisuudentunnetta ja heikentävätkö häpeän kilpeä? (mm. myötätuntoinen katse, äänenpaino, kasvojen ilmeet, kädet puuskassa vai sivuilla..?)
- **PACE-asenteen** käyttäminen kasvatuksen asenteena sekä **häpeää lieventävänä asenteena**: Empaattinen hyväksyntä, kiinnostuneisuus ja utelias asenne -> Mahdollisuus lapsen häpeäreaktioiden laantumiseen ja käsitys itsestään huonona, pahana, ei-rakastettavana voi muuttua
- Tärkeää myös **vanhempien kuormituksen, häpeän kokemusten ja traumareaktioiden huomaaminen**
 - Tarvitaan vanhemmuutta ja yhteisvanhemmuutta vahvistavia hoitomalleja
 - Traumaoireista kärsiville vanhemmille suunnatut vakautumisryhmät

TURVALLISEN KOHTAAMISEN MERKITYS

- On näyttöä siitä, että kiintymyspulmista kärsivät lapset hyötyvät sellaisista interventioista, jotka ottavat huomioon **trauman neurobiologisen systeemin**
 - Kasvatustapojen löytäminen, jotka auttavat lasta kokemaan turvallista kiintymystä ja kehittää lapsen joustavuutta (resilienssiä) ja emotionaalista terveyttä.
- Ymmärrys hoitavilla aikuisilla kiintymyssuhdeteoriasta, lapsen kehityksestä ja trauman vaikutuksista suhteessa oloon.
- Rohkaistaan meitä ammattilaisia huolehtimaan itsestämme ja omasta jaksamisestamme!
- ➔ Tärkeä osa lapsen turvallisuuden tunteen rakentamista, kun aikuinen kykenee pysymään sieloikkunassa ja säätelemään itseään
 - Rauhoittava ja yhteen virittynyt hoitava aikuinen aktivoi lapsen aivojen kehittyvää kykyä rauhoittumiseen ja yhteen virittäytymiseen -> kanssasäätelyn merkitys!
- Hoitavien aikuisten tulee tarjota **turvallinen perusta**; arjen vakauttaminen, luotettavien, sensitiivisten ja turvallisten suhteiden tarjoaminen

TURVALLINEN PERUSTA ARJEN VAKAUTTAJANA

- Työntekijän tärkeä tunnistaa lohdun ja huolenpidon vastaanottamisen vaikeus, turvattomuuden tunteiden sekä sietämättömien häpeäkokemusten herkkä aktivoituminen
- Vakautta vahvistavassa ja korjaavassa työssä tärkeä osa-alue on ei-kielellinen, sanaton kommunikointi
 - Monet traumat tapahtuneet esikielellisessä vaiheessa ja/tai voivat olla dissosioituneina tiedostavasta muistista, koska ihmisen kokemukset ovat olleet musertavia
 - Suurin osa etenkin emotionaalisesta viestinnästä on ei-kielellistä: lempeä kosketus, jaettu hymy, kyyneleet tai huolestunut ilme voivat luoda syvemmän kokemuksen kuin sanat
- Läheisyys lisää vastavuoroisuutta
 - Lapsen toisinaan vaikea kestää läheisyyttä -> tämän huomiointi:
 - Katseen ja kosketuksen tärkeys – ”halaan sinua mielessäni”, ”haluan lohduttaa sinua”
- Traumatisaatiosta johtuvien säätelyongelmien tiedetään korostuvan iltaa kohti mentäessä -> **Ilta- ja yöaikaan kohdentuvat vakauttavat toimet** saattavat tuoda muutosta lapsen turvallisuuden kokemukseen ja sen myötä unen laatuun ja määrään, vireystilaan ja arjen toimintakykyyn.

SANANEN TOIVOTIETOISUUDESTA

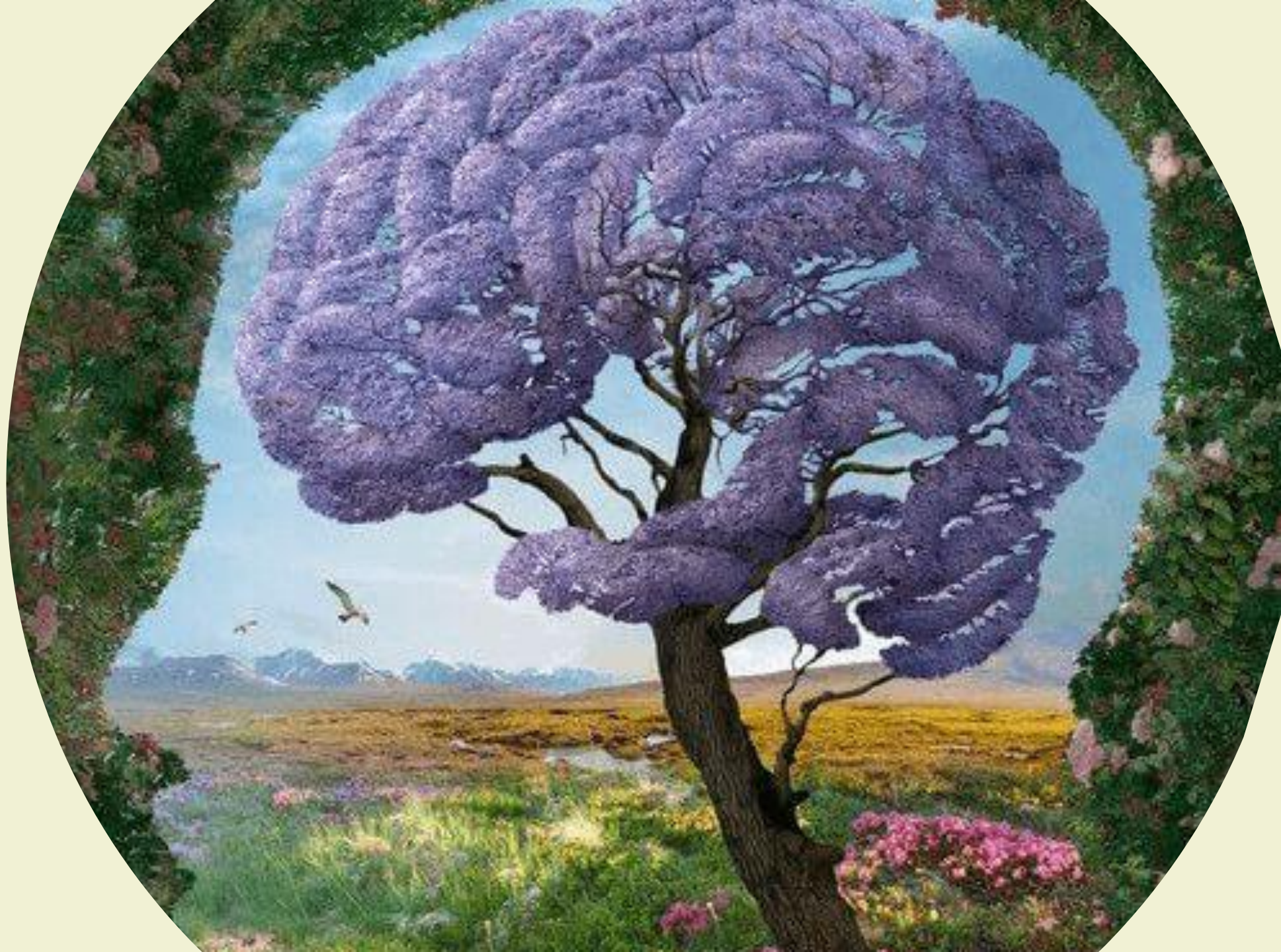
- Professori ja ”toivon tutkija” Chan Hellman: *”Toivo on sosiaalinen lahja”*; sitä on helpompi rakentaa ja ylläpitää yhdessä
- Kohtaamisessa kyse siitä, että toinen ihminen auttaa aivojen rakentumisessa - ja uudelleenrakentumisessa
 - *”Vahvempi lainaa heikommalle selviytymiskykyään kohtaamisessa”*
 - *”Heikompi pääsee vahvemman turvin kokeilemaan, miltä maailma näyttää toisen kokemana”*
- Hyvässä kohtaamisessa jaetaan aidosti kokemista; rakentava samaistuminen
 - Kannattelevan ihmissuhteen merkitys!
 - Kun lapsi kokee, että häntä kannatellaan, että hänestä halutaan pitää kiinni, hänessä herää **toivo**
- *”Jos elinympäristössä on ihmisiä, joilla on toivoa, toivo voi tarttua”*
 - Toivo ja kohtaaminen liittyvät toisiinsa, edellistä ei voi olla ilman jälkimmäistä

ARJEN SUOJAAVA VOIMA

- Menneisyyden kokemukset ovat jättäneet meihin jälkensä, mutta sen rinnalla on kulkenut **arjen kannattelevan voiman viisaus**
 - Arjen jatkuminen suojaa meitä vaikeissa oloissa
 - Se luo turvaa tuttuudellaan ja tylsyyteenkin asti tuntuvalle toistuvuudellaan
 - **Turvallinen arkikin** on sukupolvelta toiselle periytyvää, siinä missä traumatkin
- Arjen jatkuminen ja erityisesti **lasten arjen suojaaminen** erinomainen traumapuskuri ja eteenpäin vievä voima!
- Maailmantilanteen vaikeutuessa tarvitsemme yhä enemmän inhimillisyyttä ja ymmärrystä. **Etsimme turvaa ja toisaalta erityisesti toivoa.**
- Arjen jatkuminen, oma toimijuus sekä trauman ymmärrys ja toivon ylläpitäminen ovat kaikki tärkeitä elementtejä, kun puhumme hyvästä tulevaisuudesta.

(Eeva-Kaisa Kinnunen & Heidi Leinonen)

TURVA
TOIVO
RESILIENSSI
JAETTU ILO



LÄHTEITÄ:

- Jäljet kehossa –Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla, Bessel van der Kolk, 2017
- Trauma ja keho –Sensorimotorinen psykoterapia, Pat Odgen, Kekuni Minton, Clare Pain, 2009
- Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu, Joutsenniemi & Lipponen, 2015, Suomen Lääkärilehti
- Resilienssi – Muutosten kohtaamisen taito, Soili Poijula, 2020
- Kiintymyssuhteet elämänkaareissa, Jari Sinkkonen, 2018
- Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen, Jari Sinkkonen & Miriam Kalland, 2005
- Hoitava kiintymys - terapeutin vanhemmuus: DDP-käsikirja: käsikirja kasvattajille ja ammattilaisille, Kim S. Golding, 2014
- Kiintymyskeskeinen vanhemmuus –toimivuutta kasvatukseen, Daniel A. Hughes, 2011
- Tie traumasta tervehtymiseen, Daniel A. Hughes, 2009
- Auta lasta kiintymään, Arthur Becker Weidman & Deborah Shell (toim.), 2008
- Syvälle ulottuvat juuret – Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen, Nadine Burke Harris, 2023
- Traumatisoituminen ja perhesuhteet, toim. Sanna isosävi, Marjo Ruismäki ja Saara-Leena Kaunisto, 2024
- Häpeän hoito, Katja Myllyviita, Kustannus Oy Duodecim 2024
- Häpeästä myötätuntoon –Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen, toim. Anne Suokas-Cunliffe, 2015
- Aino Maija Rautkallion ja Minna Koskisen koulutusmateriaali Vakauttava perheterapia 2021-2022
- Yhteinen kieli –Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen, Kati Sarvela, Elisa Auvinen, 2020
- Traumainformoitu työote, Johanna Linner Matikka ja Tiia Hipp (toim.), 2023
- Torjuttu toivottomuus, Pekka Lund, 2006
- Journey through Trauma, Gretchen L. Schmelzer, 2018
- Hope Rising: How the Science of Hope Can Change Your Life, Casey Gwinn & Chan Hellman, 2018
- Trauman monet kasvot – sotakokemusten ylisukupolvinen perintö, resilienssi ja arjen suojaava voima, Eeva-Kaisa Kinnunen & Heidi Leinonen, 2026



KIITOS! 😊

