

# Yhteinen kieli

Traumatietoutta ihmissuhdetyöhön

Loppuraportti

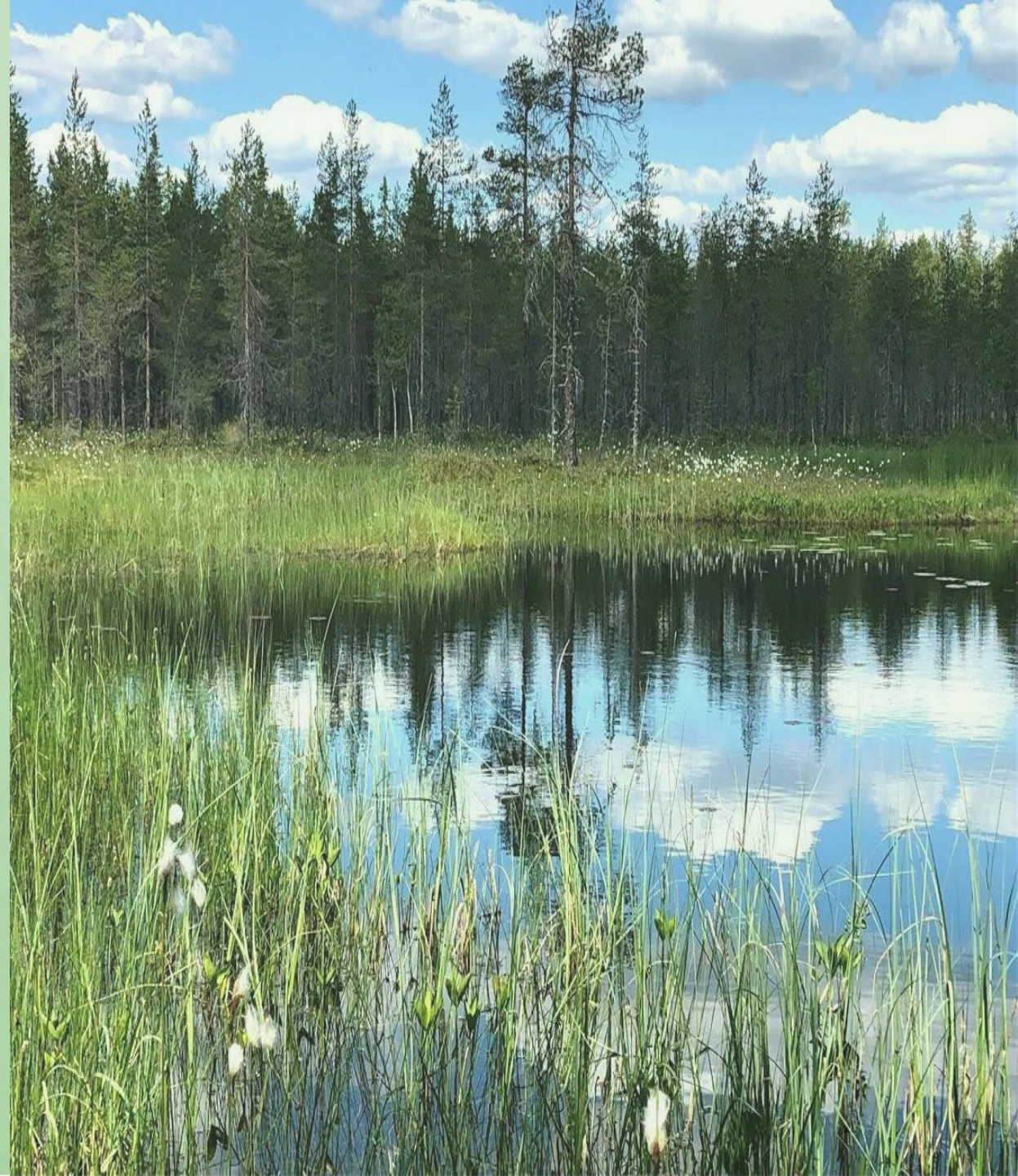
**iloa&  
toivoa**

*Johanna Vinner*  
EXPERT IN ECOSOCIAL  
WELLBEING



Työsuojelurahasto  
Arbetskyddsfonden  
The Finnish Work Environment Fund

- Työsuojelurahaston rahoittaman moniammatillisen kehitystyön tuloksena vuonna 2020 suunniteltu kolmipäiväinen koulutus
- Lähtökohtina työntekijöiden itsetuntemus ja työhyvinvointi
- Koulutus antaa vankan perusymmärryksen traumainformoidusta työotteesta ja konkreettisia työkaluja oman työn arkeen.
- Koulutuspaketti voidaan toteuttaa myös etäkoulutuksena. Se on erityisen ajankohtainen nyt, kun COVID-19 pandemian aiheuttaa monenlaisia terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haasteita. Erityisen vahvasti tämä vaikuttaa hoitotyöntekijöihin.
- Teemme moniammatillista yhteistyötä punoaksemme yhteen mielenterveyteen, terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvää tieteellistä tietoa ja kokemusperäistä viisautta.



- Keskeisessä roolissa mm. kehotietoisuus, tunnetaidot, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen lisääminen sekä lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutusten tiedostaminen.
- Näistä malleista olemme muokanneet Suomen oloihin sopivan koulutuspaketin.
- Asennemuutos ja paradigmasiirtymä:

*Mikä sinussa on vikana? → Mitä sinulle on tapahtunut?*

*Mitä minulle on tapahtunut?*



# Koulutuspäivien teemat

**Päivä 1: TURVA** Traumainformoidun menetelmän perusteita ja maadoittavia harjoituksia.

**Päivä 2: MYÖTÄTUNTO** Työntekijän hyvinvointi ja itsemyötätunto

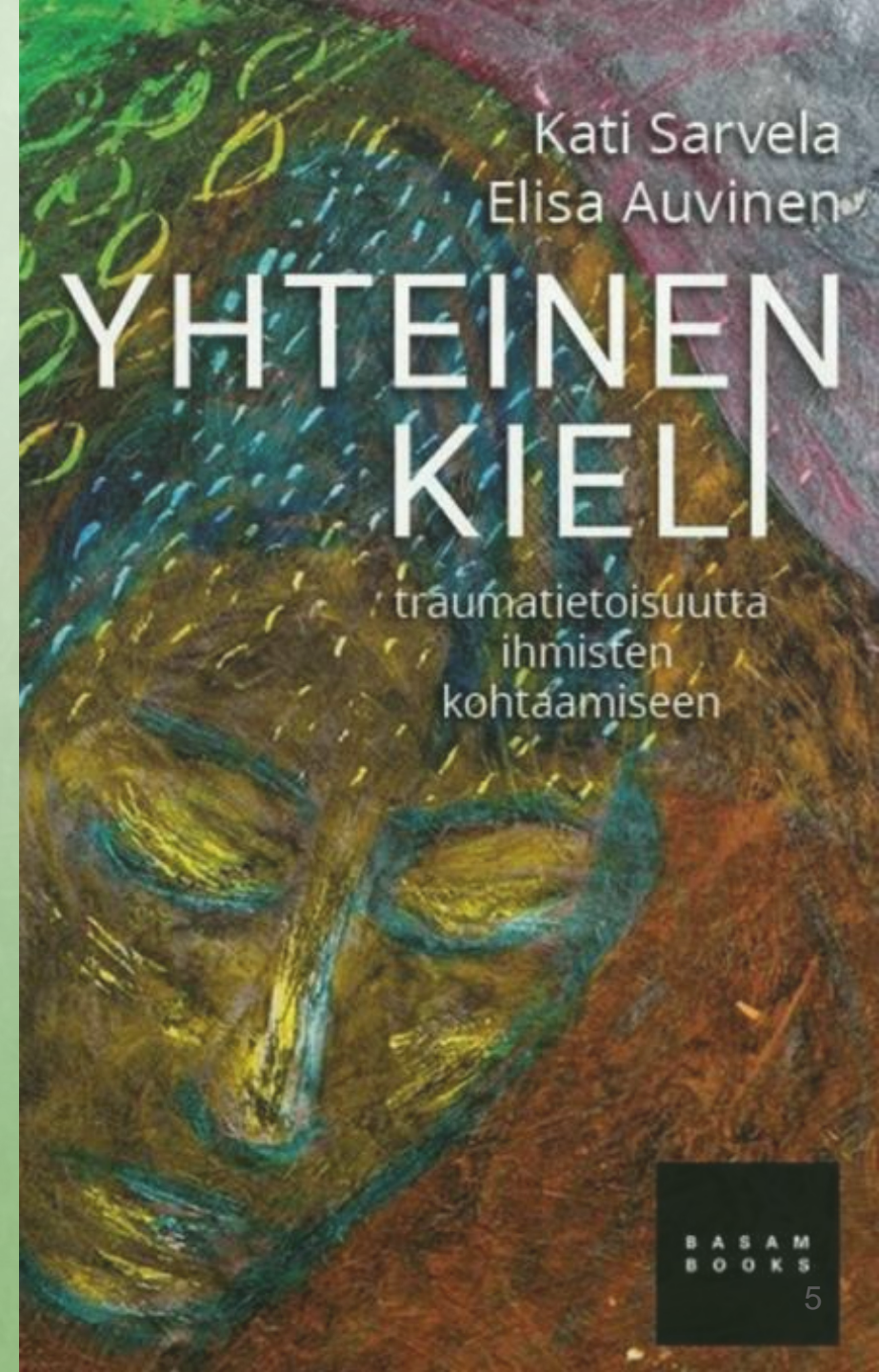
**Päivä 3: ILO** Luovat ja keholliset menetelmät sekä toiminnallisuus asiakastyössä.

Jokaisena päivänä käymme lisäksi läpi joitakin traumainformoidun systeemin malleja ja peruseriaatteita.



# Oppimateriaali

- Oppikirjana kouluttajayhteisön tuottama tietokirja *Yhteinen kieli* - *Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen* sekä siihen liittyvä harjoitusvihko.
- Kolmen koulutuspäivän materiaali on koottu diaesitykseksi



# Moniammatillinen työryhmämme

- **Psykoterapeutti, hammaslääkäri Kati Sarvela** on traumainformoidun mallin suomalainen uranuurtaja. Hän on erikoistunut sensomotoriseen psykoterapiaa ja hypnoterapiaan). Hammaslääkärin työnsä ohella hän kouluttaa tietoisuustaitoja, hypnoterapiaa, draamallista kirjoittamista sekä traumainformoitua hoitamista.
- **Psykiatrian erikoislääkäri, traumaviitekehyksen kouluttajapsykoterapeutti Anne Pelkosella** on yli 20 vuoden työkokemus psykiatrisissa yksiköissä, työterveyshuollossa sekä psykoterapeuttina.
- **FT, kirjallisuusterapiaohjaaja, lähihoitaja Karoliina Maanmielellä** on monipuolinen työhistoria kirjallisuusterapian, kirjoittamisen tutkimisen ja mielenterveystyön sarjoilla.
- **YTM, sosiaalityöntekijä, sosionomi, Johanna Linner Matikka** on sosiaalialan moniosaaja, joogaopettaja sekä sertifioitu TRE®- ohjaaja. Tällä hetkellä hän opiskelee Welfare, Health and Management -tohtoriohjelmassa.
- **Tanssija, joogaopettaja, laillistettu hieroja Annika Sarvela** työskentelee laajasti tanssin ja kehotietoisuusmenetelmien välittäjänä käyttäen työssään keskeisenä menetelmänä kunnioittavaa kosketusta.
- **Erityislastentarhanopettaja ja kirjallisuusterapiaohjaaja Katri Kluukeri** toimii varhaiskasvatusalan työnsä ohella kirjallisuusterapiaohjaajana ja –kouluttajana.

# Systeminen näkökulma

- Systeminen ajattelu pohjautuu ymmärrykseen, että **kaikki vaikuttaa kaikkeen**.
- Systemi on kokonaisuus, jonka **osat** ovat **vuorovaikutuksessa** keskenään ja joka on jatkuvassa **liikkeessä**. Muutos systeemin yhdessä osassa aiheuttaa vääjäämättä muutoksia toisaalla.
- Kun hahmotamme systemisen kokonaisuuden: yksilö-, yhteisö- ja yhteiskunnalliset tasot ja näiden keskinäiset yhteydet pystymme vaikuttamaan haluamiimme asioihin, tarkoituksenmukaisella tavalla.





Suojelevat tekijät  
Korjaavat kokemukset



Vertaistuki muille  
traumatisoituneille



Yhteys itseen  
aukeaa



"Lapsuusiän traumaperäinen  
stressihäiriö"



# Käytämme lähtökohtina kansainvälisiä traumainformoituja periaatteita ja malleja

- Rakentuvat kulttuurisensitiivisesti, ottaen huomioon kunkin paikkakunnan ja maan olosuhteet, historialliset taakat, kulttuurisen ja uskonnollisen taustan.
- Ihmislähtöisyys: Mallit luodaan yhdessä tuettavien ja ruohonjuuritason toimijoiden kanssa.
- Malleissa voidaan kuitenkin hyödyntää muiden toimijoiden malleja
- Lähtökohtina ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus



# Koulutuksen tavoitteet:

- Tarjota sosiaali-, terveys-, kasvatusalalle ja oikeustoimelle sekä kokemusasiantuntijoille/vertaisauttajille vankka perusymmärrys traumainformoidusta työotteesta.
- Antaa konkreettisia työkaluja omaan työarkeen ja työhyvinvoinnin edistämiseen, hyödyntäen erityisesti luovia ja kehollisia menetelmiä.

## Työryhmän kokonaistavoite:

Integroida traumainformoituja sisältöjä sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan koulutusjärjestelmään ja luoda näin systeminen toimintakulttuurin muutos.

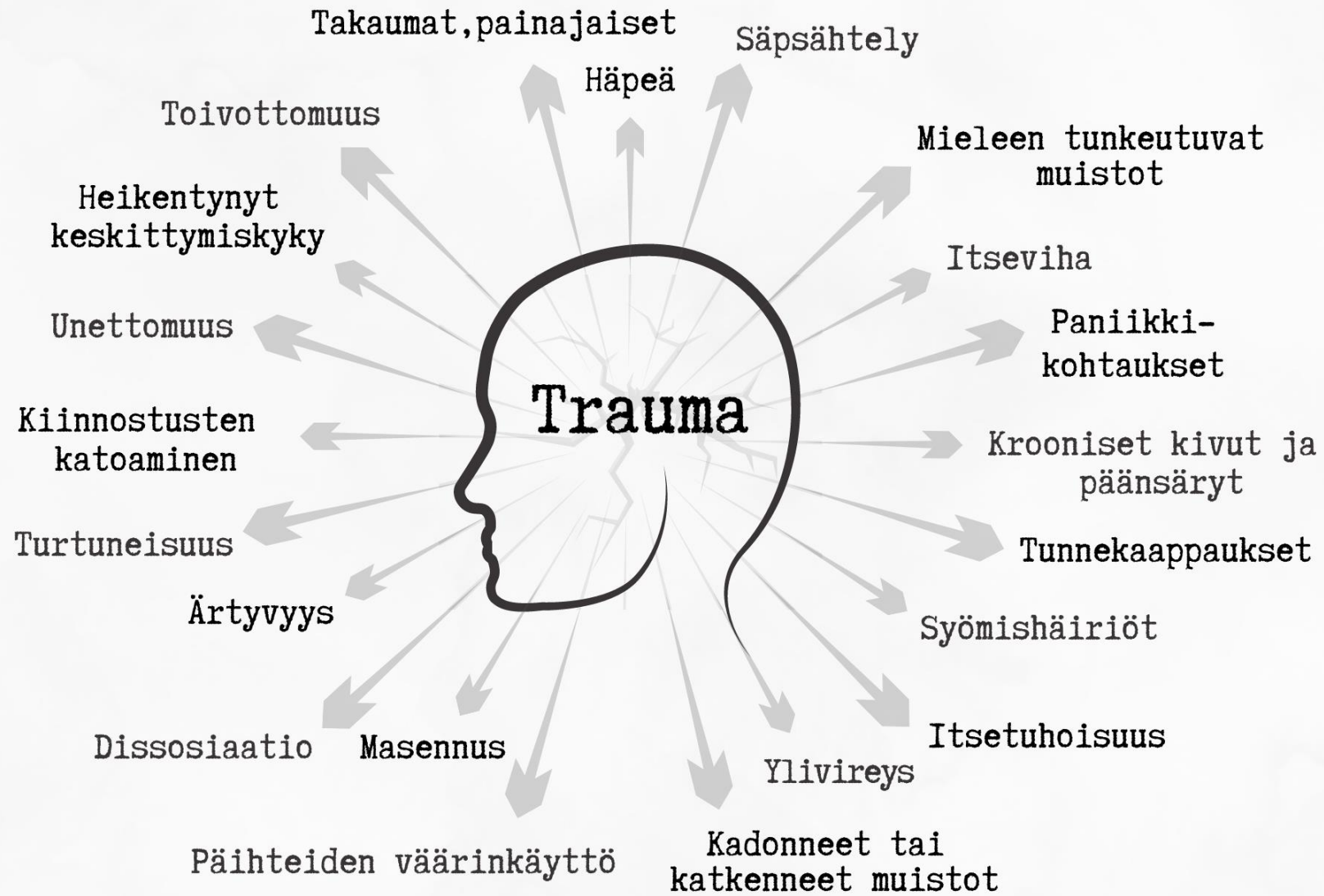


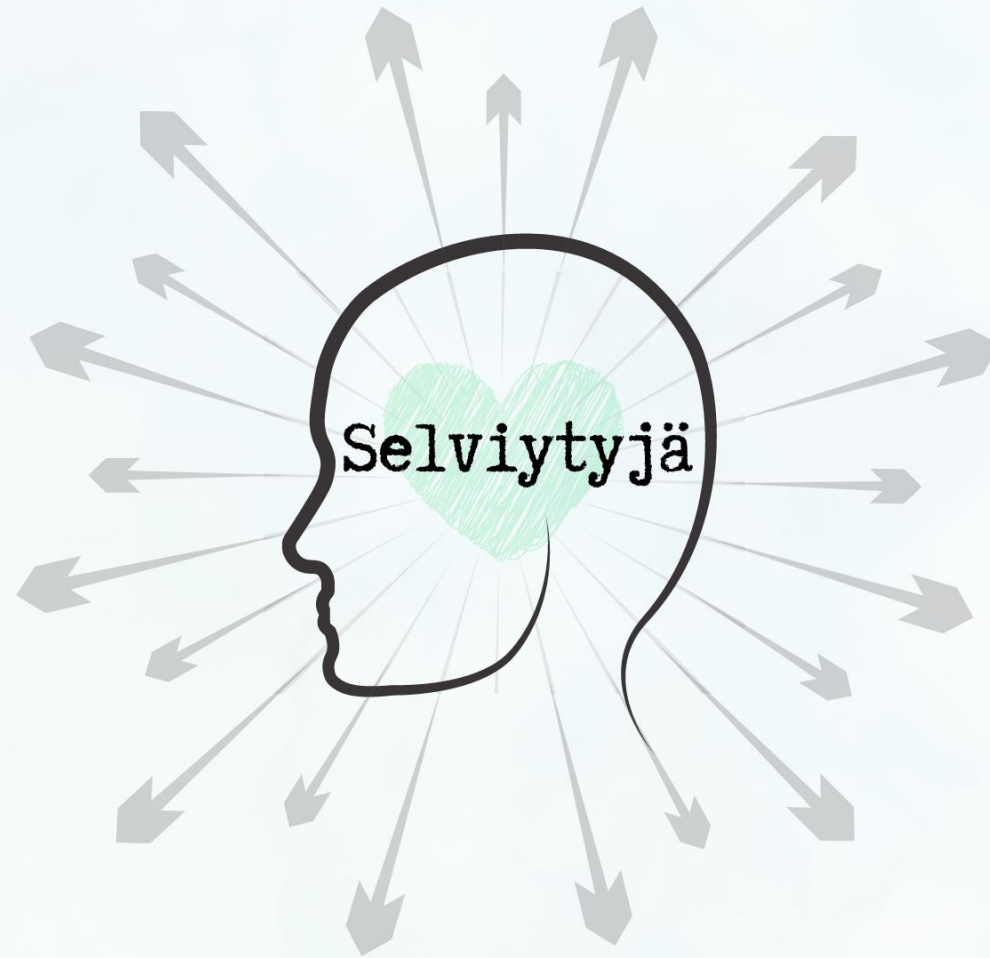
# Tulevia suunnitelmia

- Suunnittelemme traumainformoidun mielenterveystyön tietokirjaa
- Kehitämme konseptin ympärille kansainvälistä yhteistyötä, tutkimus- ja kehitystoimintaa sekä julkaisemme alan kirjallisuutta.
- Laaja yhteistyöverkostomme ja moniammatillinen taustamme luo vankan pohjan menetelmän saatavuudelle ja kehittämiselle myös tulevaisuudessa

**Visiomme** on lisätä ihmistyötä tekevien ammattilaisten, erityisesti opettajien sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten traumatietämystä. Päämäärämme on inhimillisen kärsimyksen vähentäminen, oppimisen edistäminen, turvan lisääminen ja sote-kustannusten alentaminen.

Jokaiselle lapselle tulisi taata turvallinen ja virikkeinen lapsuus. Tämä edellyttää myös vanhempien ja heidän kanssaan työskentelevien henkilöiden traumataakkojen keventämistä.





Selviytymistä tukevat tekijät.  
Mitä ne voisivat olla?

# Keskeisimpiä lähdeteoksia

Auvinen, Elisa & Sarvela, Kati (toim.) 2020. Yhteinen kieli - Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen.

Bloom, Sandra & Fallager, Brian 2013. *Restoring Sanctuary, A New Operating System for Trauma-informed Systems of Care.*

Iloa ja toivoa -kotisivut: <http://www.iloajatoivoa.fi/>

Van der Kolk, B. 2018. *Jäljet kehossa – Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla.*

Levine, Peter, (2018). *Polyvagal Theory and Trauma*, kirjassa Stephen W. Porges ja Deb Dana(toim), *Clinical applications of the polyvagal theory: the emergence of polyvagal-informed therapies.*

Porges, S.W.(1992). *Vagal tone: a physiologic marker of stress vulnerability.* Pediatrics, 90(3).

SAMSHA:n kotisivut: <https://www.samhsa.gov/>

Siegel, Daniel, (2014). *Brainstorm – Nuoruuden aivomyrskyn voima ja sen merkitys.*

Treleaven, David A. 2018. *Trauma-Sensitive Mindfulness, Practices for Safe and Transformative Healing.*