

Traumainformoitu toivo

traumainformoitu.fi Printed on 4.10.2023

5. Traumainformoitu työote resilienssin ja posttraumaattisen kasvun vahvistajana

August 2, 2020

Kategoriat: Opas

Avainsanat: posttraumaattinen kasvu, resilienssi

Traumaattisia tilanteita läpikäyneillä henkilöillä hyvinvoinnin tukeminen resilienssin vahvistamisen kautta on erityisen tärkeää.

Auttamistyössä ollaan usein kivun äärellä. Traumainformoitu orientaatio tuo resilienssin vahvistamiseen sekä posttraumaattisen kasvun tukemiseen oman vahvan lisänsä (McClathey & Raven 2017).



Kuva: Ninamaria Elisabet

Resilienssi eli kyvykkyys selviytyä vastoinkäymisistä alkaa muotoutumaan jo varhaislapsuudessa. Kyky kokea elämä merkityksellisenä ja usko omaan pärjämiseen vahvistaa resilienssiä. Perimä, persoonallisuus ja sen piirteet sekä yksilön ja yhteisön käytettävissä olevat voimavarat vaikuttavat resilienssin syntyyn. Resilienssi voi kuitenkin kehittyä sekä voimistua eri

elämäntilanteissa ja sitä voi tietoisesti vahvistaa. Myös yksilön käytettävissä oleva ymmärtämys omista voimavaroista sekä mielen ja yhteisön toiminnasta vaikuttaa resilienssin lisääntymiseen. Joustava, emotionaalisesti vahva ihminen osaa myös pyytää apua ja ottaa tukea vastaan. Resilienssi yhdistetään usein posttraumaattiseen kasvuun, joka on resilienssin kanssa muuten hyvin samanlaista, mutta mukana on uusien, terveempien ajatus- ja toimintamallien oppimisen näkökulma eikä pelkästään traumasta selviytyminen. Resilienssi vahvistuu muun muassa itseymmärryksen lisääntymisen, vireystilan hallinnan taitojen oppimisen sekä tietoisien läsnäolon menetelmien avulla. (McClathey & Raven 2017; Palosaari 2015, 30; Leitch 2017; Poijula 2019).

Posttraumaattinen kasvu tarkoittaa kognitiivista eli tiedollista prosessointia, joka voi seurata elämän kriisi- ja kiputilanteita. Posttraumaattinen kasvu on enemmän kuin resilienssi, ei puhuta "vain" kyvystä selvitä vaikeista tilanteista vaan enemmänkin valmiuksista toteuttaa kriisin jälkeen elämää uudelleen ohjaavia, positiivisia ja voimauttavia päätöksiä sekä toimintamalleja (McClathey & Raven 2017.)

Posttraumaattinen kasvu on enemmän kuin resilienssi, ei puhuta "vain" kyvystä selvitä vaikeista tilanteista

Niin posttraumaattiseen kasvuun kuin resilienssin kehitykseen liittyy vahvasti kärsimyksen kokeminen, mutta myös kärsimyskokemuksen muuttaminen merkitykselliseksi tarinaksi, jonka myötä koetulle kivulle voi löytää tarkoituksen ja elämään voi löytyä syvempää sisältöä (Pojula 2018, 21).

Vaikeiden elämäntilanteiden kohtaaminen ja niistä toipuminen helpottaa tutkimusten mukaan myöhempien traumaattisten kokemusten läpikäyntiä (Pojula 2018, 66). On myös rohkaisevaa huomata, että samalla tavalla kuin trauma voi olla ylisukupolvisesti periytyvää myös resilienssi voi periytyä ylisukupolvisesti (Pojula 2018, 67). Esimerkiksi äidin kognitiivinen eli tiedollinen,

tietoinen vaikeiden asioiden prosessointi trauman jälkeen – eli posttraumaattinen henkinen kasvu jonka osana äiti haluaa ymmärtää kärsimyksiään ja toimintaansa – voi suojata lasta jopa sotatraumalta ja auttaa sopeutumaan toiveikkaana tulevaisuuteen (Poijula 2018, 67.)

Resilienssi mahdollistaa tuskan, kivun, surun, ahdistuksen ja vihan tunteiden kokemisen sekä käsittelyn ja kulkemisen ”kivun matkan” toiseen päähän, posttraumaattiseen kasvuun (Poijula 2018, 80).

Voimakkaasti traumatisoivassa tilanteessa ihminen ei aina pysty ”olemaan mukana”, eli osa tapahtumista saattaa mennä häneltä kokonaankin ”ohi”. Jos hyvin ahdistavia olosuhteita sisältänyttä tapahtumaa ei pysty sisäistämään omaksi elämäkokemukseksi liiallisen kuormittavuuden vuoksi, ihminen ei myöskään pysty läpikäymään tilanteeseen kuuluvaa surua ja muita tunteita. Traumatapahtuma saattaa silloin jäädä elämään kehoon irrallisena muistona, ja traumamuistoon liittyvät kokemukset eivät yhdisty osaksi omaa elämäntarinaa. (Suokas-Cunliffe 2006.)

Traumaoireita ja resilienssiä sekä posttraumaattista kasvua tutkittaessa on huomattu, miten traumainformoitu työote lisää sekä resilienssin että posttraumaattisen kasvun vahvistumista. Samalla on todettu traumaoireista kärsivien ihmisten suurentunut riski vakaville häiriöille useilla eri elämänalueilla, jos he eivät saa riittävää apua ajoissa (Bartlett & Steber 2019.)



Kuva: Ninamaria Elisabet

Traumainformoidun hoidon periaatteet eli trauman merkityksen ymmärtäminen ihmisen neurobiologialle, turvalliset, yhteiset tavat puhua kipeistä tapahtumista sekä vireystilan säätelyyn tähtäävät toimintamallit ovat avaintyökaluja resilienssin sekä traumaperäisen kasvun vahvistamiseen (Bartlett & Steber 2019).

On tärkeää muistaa että resilienssi ei ole jotakin jota ihmisellä on tai ei ole, vaan se on enemmänkin vuorovaikutteisten osatekijöiden summa johon vaikuttavat biologiset, sosiaaliset, kulttuuriset ja psykologiset tekijät. Ymmärtämällä trauman vaikutus näihin osa-alueisiin voidaan resilienssin kasvua tehokkaammin tukea. (Bartlett & Steber 2019).

Vahvista resilienssiä:

- Noudattamalla traumainformoidun orientaation peruseriaatteita **Tiedosta – Tunnista – Toimi – Torju**
- Mahdollistamalla ja vahvistamalla perheen ja yhteisön tukea
- Lisäämällä turvan tunnetta
- Minimoimalla uudelleen traumatisoitumisen mahdollisuuden
- Vahvistamalla itsetuntoa ja itseymmärrystä
- Huomioimalla ja vahvistamalla olemassa olevaa hyvää
- Voimistamalla turvallisia, hyviä, jo olemassa olevia säätelykeinoja
- Maksimoimalla ennakoitavuutta
- Varmistamalla perustarpeiden hyvän hoidon
- Ymmärtämällä, että paraneminen tapahtuu sosiaalisissa suhteissa, terveen vuorovaikutuksen kautta
- Muistamalla, että vaikka traumainformoitu näkökulma pohjaa tietoisuuteen trauman moninaisista vaikutuksista, päähuomio on silti asiakkaan ja yhteisön vahvuuksissa eikä vallitsevien olosuhteiden hankaluuksissa
- Tukemalla arjen taitojen vahvistamista (traumatisoituneilla on usein hankaluutta näissä), esimerkiksi vahvistamalla terveellistä ja säännöllistä ruokarytmiä ja sopivaa määrää urheilua
- Kannustamalla traumatisoitunutta hyödyntämään hermostoa rauhoittavia aktiviteetteja kuten mietiskelyä, hiljentymistä, meditointia tai hengitysharjoituksia sekä venytyksiä
- Kannustamalla pitämään kiitollisuuspäiväkirjaa ja tekemään kiitollisuusharjoituksia

(Bartlett & Steber 2019; Wilson, Pence & Conradi 2013, 6; Burke Harris 2019, 162; SAMSHA 2014, Sarvela & Auvinen 2020.)

Merkittävä rooli asiakkaan ja yhteisön resilienssin sekä posttraumaattisen kasvun vahvistamisessa on työntekijöiden hyvinvoinnista huolehtimisessa. Tästä lisää luvussa [Auttajan hyvinvointi ja traumatietoisuus](#)

Hyvät ihmissuhteet, onnistuminen itselle tärkeissä asioissa sekä stressiä sietävät temperamentti piirteet ovat resilienssiä vahvistavien tekijöiden joukossa. Auttajan on tärkeää vahvistaa asiakkaan jo olemassa olevia hyvinvointia vahvistavia tekijöitä. Myös asiakkaan ymmärtämys traumainformoiduista toimintamalleista ja trauman vaikutuksista elämässään auttaa toipumisprosessia etenemään. Traumatriggeri on traumakokemuksen muiston autonomisessa hermostossa uudelleen laukaiseva tilanne, jokin ärsyke joka saa kehon ja mielen ajattelemaan olevansa vaarassa. Jo traumatriggerien tunnistaminen auttaa sekä sietämään että paranemaan niistä. Turvallisuuden ja toimijuuden tunteen lisääntyessä myös sietokyky eli sietoikkuna trauman käsittelemiseen suurenee. (Wilson, Pence & Conradi 2013, 15).

Seesteisyys voisi olla jonkinlainen synonyymi kuvaamaan posttraumaattisen kasvun jälkeistä tilaa. Seesteisyys kuvaa osaltaan myös tunneälykkyyttä, ja siihen kuuluu syvä ymmärrys itsestä, toisista, tunnetiloista, erilaisuudesta ja vajavaisuudesta (Köngäs 2019, 102). Itse ajattelen oman traumataustani ja nimenomaan traumaselviytymiseni tuoneen elämään erityisesti seesteisyyttä. Ymmärrys koetuista tapahtumista ja niiden vaikutuksista sekä itseeni että muihin, tieto siitä että traumasta voi toipua ovat auttaneet elämässä eteenpäin.



Kuva: Ninamaria Elisabet