

Traumainformoitu toivo

traumainformoitu.fi Printed on 12.11.2023

6. Auttajan hyvinvointi ja traumainformoitu orientaatio

August 2, 2020

Kategoriat: Opas

Avainsanat: sijaistraumatisoituminen

Traumainformoidun näkökulman ydintä on luoda työyhteisö, jossa sekä työntekijöiden että asiakkaiden uudelleen traumatisoituminen minimoidaan ja heidän hyvinvointiaan vahvistetaan monin tavoin (Hales, Nochajski, Green, Hitzel & Woike-Kanga 2017.) Traumatietoinen näkökulma tuo lisää työkaluja niin asiakkaan toimintamallien ymmärtämiseen kuin oman työhyvinvoinnin ylläpitämiseen. Sijaistraumatisoituminen tapahtuu pääosin samojen mekanismien mukaisesti kuin emotionaalinen traumatisoituminen, eli traumatietoisuus auttaa myös työntekijää itseään ymmärtämään omia reaktioitaan. (Hales, Nochajski, Green, Hitzel & Woike-Kanga 2017; Ahonen 2014.)



Kuva: Ninamaria Elisabet

Sijaistraumatisoituminen tapahtuu pääosin samojen mekanismien mukaisesti kuin emotionaalinen traumatisoituminen

Tietoisuus ja ymmärrys omista tunnehaavoista auttaa auttajaa auttamaan. Myös sen hyväksyminen, tiedostaminen ja tunnistaminen että auttamistyöhön etsiytyneet ovat usein itse haavoittuneita vahvistaa auttajan toimijuutta ja tuo terveyttä työhön (Lindqvist 1990, 34-40.) Ymmärrys autettavan kivun yllättävistä vaikutuksista omaan olemukseen (kyseessä voi olla traumatriggerin aikaansaama traumatakauma omasta aikaisemmasta kokemuksesta) auttaa tasaamaan omaa autonomista hermostoa ja luomaan turvallisuuden tunnetta omaan kehoon.

Traumatietoisuus luo siltoja työyhteisön sisälle. Sillat paitsi yhdistävät ihmisiä toisiinsa, ne kannattelevat ja mahdollistavat karikkojen, rotkojen ja virtojen ylittämisen. Kun ymmärrämme itsen ja toisten reaktioiden – joskus hyvin irrationaalisten ja satuttavienkin – nousevan kivusta, väsymisestä ja hädästä – voimme kantaa toisiamme kivun yli vaikka emme vahingollista käyttäytymistä hyväksykään. Mielentäminen on osa traumaymmärryksen ydintä; ymmärretään, että lähimmäiseni on myötätuntoa ja kannattelua tarvitseva ihminen, ja yhdessä kulkien pääsemme elämässä eteenpäin.

Sillat paitsi yhdistävät ihmisiä toisiinsa, ne kannattelevat ja mahdollistavat karikkojen, rotkojen ja virtojen ylittämisen

Myötätunto luo turvallisuuden ilmapiiriä, joka on avainasemassa traumatietoisessa orientaatioissa. Myötätunto taas syntyy, kun ymmärrämme käyttäytymismallien taustalla olevat mekanismit (Hales, Nochajski, Green, Hitzel & Woike-Kanga 2017.) Tutkimusten mukaan voidaan todeta, että traumatietoisesta orientaation tuoma hyöty työhyvinvoinnille on suoraan verrannollinen siihen, miten laajasti näkökulman toimintamalleja painotetaan työntekijöiden itsehoidossa. Yhteisö, jossa sekä työntekijät että asiakkaat voivat kokea olevansa aidosti turvassa mahdollistaa kehittymisen ja rauhoittumisen ja sellaisen yhteyden löytämisen, jossa paranemista voi tapahtua (Hales, Nochajski, Green, Hitzel & Woike-Kanga 2017.)

Fallot ja Harris (2008), traumatyön pioneerit ovat määritelleet traumainformoidulle työyhteisölle viisi avainelementtiä. Työyhteisössä turvallisuus, luotettavuus, yhteisöllisyys, yksilön vaikutusmahdollisuudet arkeen sekä oman voimaantumisen kokeminen ovat traumainformoidun orientaation ydintä. Traumainformoitu orientaatio rakentuu yhteistyölle, jossa auktoriteettiasemat hälvenevät ja kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa. Työhyvinvointi lisääntyy ja sitoutuneisuus ydintehtävien suorittamiseen vahvistuu, näin myös työn tehokkuus ja vaikuttavuus paranevat selvästi. Traumainformoitu orientaatio panostaa yksilön työhyvinvointiin ja esimiesten vastuuseen työntekijän hyvinvoinnista huolehtimisessa. (Hales, Nochajski, Green, Hitzel & Woike-Kanga 2017.)

Turvallisuus, luotettavuus, yhteisöllisyys, yksilön vaikutusmahdollisuudet arkeen sekä oman voimaantumisen kokeminen ovat traumainformoidun orientaation ydintä

Mielenkiintoinen huomio on auttajan hyvinvoinnin ja oman kiintymyssuhteen välinen yhteys. Riittävän hyvä kiintymyssuhde lapsuudessa auttaa tiedostamaan omat rajat ja pitämään huolta jaksamisesta. Jos pelkää pahoittavansa toisen mielen kieltäytymällä auttamasta vaikkapa apua tarvitsevaa työtoveria, palaa äkkiä loppuun. Jos taas rajat ovat liian tiukalla, eristää itsensä muista ja aidot, lämpimät vuorovaikutussuhteet estyvät. (Traumaterapiakeskus 2019, 80)

Myös auttajalla voi yhteys omaan kehoon olla hauras, eikä kehon viestejä osata kuunnella riittävästi. Jos lapsena ei ole saanut mallia siitä miten itsestä huolehditaan, ei se suju aikuisenakaan. Oman kehon viestit on voitu tukahduttaa jo pitkään kipeiden mielensisäisten kokemusten välttämiseksi. Krooninen uupumus on melkein jo osa elämää; toisten jatkuva auttaminen, liiallinen työnteko tai jatkuva urheilu saavat ajatukset pois omasta epämukavuudesta tai ahdistuksesta. Erilaiset kiputilat ja epämääräiset uupumusoireet saattavat vaivata. (Traumaterapiakeskus 2019, 90.)

[Polyvagaalisen teorian](#) periaatteiden huomioiminen hyvinvoinnin vahvistamisen työkaluna on hyvä tapa vahvistaa omaa kukoistustaan. Ja kun oppii, miten saa tasattua omaa vireystilaansa, osaa paremmin olla tukena myös muille.

Kun autonomisen hermoston tila on tasapainossa, ihminen onnistuu aika hyvin hallitsemaan reaktioitaan erilaisiin vastoinkäymisiin ja ongelmiin. Kiihtymyksen säätelyn toimiessa tehokkaasti tunteet ja ärsykkeet ovat hallinnassa ja omat reaktiot voi tietoisesti valita. Mutta jos autonomisen hermoston säätely toimii huonosti, ihminen suistuu tasapainosta helposti niin henkisesti kuin ruumiillisestikin. (Van Der Kolk 2017, 325.)



Kuva: Ninamaria Elisabet

Autonomisen hermoston tilaa voidaan tasapainottaa harjoittamalla erilaisia hengitys- ja asentoharjoituksia. Myös tietoinen läsnäolo tasaa elimistön vireystilaa. Hengityksen syvyyden ja nopeuden säätely ja omaan hengitykseen keskittyminen vahvistavat ja normalisoivat hermoston toimintaa auttamalla rentoutumaan. Meditaatio, rukous, kiitollisuusharjoitukset ja tietoinen läsnäolo vahvistavat itsesäätelyä sekä välittävät trauman raskauttamille aivoille viestiä rauhoittumisesta ja levosta. Vihdoinkin on mahdollisuus rentoutua sen sijaan, että olisi jatkuvasti valmiina taistelemaan näkymättömiä uhkia vastaan. Nykyneurotieteen yksi selkeimmistä opeista onkin että ihmisen minäkuva ja käsitys omasta itsestä on suoraan verrannollinen siihen, miten hyvin hän on yhteydessä omaan kehoonsa. Traumatisoituneilla juuri kehoyhteys on erittäin usein hauras. (Van Der Kolk 2017, 329-331.)

Auttajan hyvinvointi vahvistuu kun:

- Traumatietoisuutta tuodaan arkeen. Traumaymmärrys luo toivoa paremmasta tulevaisuudesta asiakkaiden hankaluuksien keskellä, mutta auttaa myös työntekijää ymmärtämään omia kehollisia reaktioitaan raskaissa tilanteissa
- Työnohjaus on hyvin tärkeää auttajan hyvinvoinnille
- Työyhteisö tarjoaa hyvää ohjausta ja mahdollisuutta itsestä huolehtimiseen
- Huolehditaan työntekijöiden jaksamisesta tasapainottamalla työmäärää
- Auttaja, huolehdi oman kehosi ja autonomisen hermostosi hyvinvoinnista. Meditoi, miestiskele, hiljenny, rukoile, tee hengitysharjoituksia – mitä tahansa aktiviteettia joka auttaa käynnistämään parasympaattisen hermoston rauhoittumisen ja lepäämisen reaktion.

Heidi Ahonen, musiikkiterapian professori ja vaativan erityistason psykoterapeutti kertoo omasta auttajantyöstään näin:

– Valehtelisin, jos sanoisin että kokonaan nämä kivut häviäisivät työnohjauksella. Olen valinnut että teen tätä työtä, jossa hiukan rikkoudun. Kun olen todella väsynyt tai uupunut näen painajaisia, olen silloin kuullut liikaa. Näiden asioiden ääneen sanominen on tärkeää. On auttajia joilla kova tarve tuoda omaa vahvaa auttajuuttaan esille. Todellisuudessa auttajakin menee vähän rikki, ihmisiä me olemme kaikki. Traumatietoinen orientaatio antaa työkaluja auttajalle. Trauma kätkeytyy

käyttäytymishäiriöihin, fyysisiin ongelmiin, välttelyyn, kaikenlaiseen sellaiseen mitä käytämme defensi- eli puolustautumismekanismeina.

Ammattilaisen pitää saada omaa "säiliötään" tyhjäksi, muuten vuorovaikutustilanteessa kerääntynyt kipu kasautuu liiaksi auttajalle. Ammatillisuus juuri osaltaan vaikeuttaa palautumista. Auttamistilanteessa olet auki, ja ihminen siirtää hirvittävän kokemuksensa sinulle. Auttajalla on tärkeää olla tietotaitoa, jolla tunnistetaan sijaistraumatisoitumisen oireet. Työnohjaus on aina tärkeää. Jokaisella, joka työskentelee auttamistyössä on riski sijaistraumatisoitumiselle. Kenenkään ei pidä ajatella, että yksin pitää kantaa taakkaa. On tärkeää tunnistaa traumaperäisen stressihäiriön oireet, koska työntekijä imee niitä itseensä kuitenkin. Kun tietää ja ymmärtää mitä traumaoireet itsessä ovat, voi tunnistaa näitä tunteita.

Auttajan kolme turvaverkkoa ovat työnohjaus- tietotaito ja jatkokoulutus – ehkä oma terapia. Emme voi viedä toista ihmistä uimaan syvemmälle, kuin missä me olemme itse uineet. Myös työyhteisöä ajatellen on ensisijaisen tärkeää tunnistaa mitä traumatisoituminen on, koska jos tiedän mitä seurauksia vaikeuksilla ja kauheuksilla on minuun, niin ymmärrän paremmin omia ja toisten reaktioita.

– Heidi Ahonen

Myös resilienssi voi olla toissijaista! [Auttajan sijaisresilienssiä voidaan vahvistaa ja tukea, samalla tavoin kuin yksilön omaa resilienssiä](#) . Tämä selittää osaltaan sen, miten jotkut auttajat jaksavat tehdä vaativaa, kuluttavaa työtä ja kukoistavat raskasta työtä tehdessään. (Poijula 2018, 189).



Kuva: Ninamaria Elisabet

Mitä asioita sinä elämässäsi arvostat? Koulutusta, työelämän saavutuksia tai huoliteltua kotia? Juhlitko hyvää urakehitystä, keskitytkö olemaan muiden ihmisten silmissä hyväksytty? Joskus traumaattiset tapahtumat ravistelevat meitä niin, että kaikki turha karisee pois. Silloin on mahdollista löytää se, mikä todella on arvokasta. Kriisi tarjoaa mahdollisuuden luoda elämää aidommaksi. Kun struktuurit ympäriltä ovat murentuneet, millaista maailmaa rakennamme sen jälkeen?

Henry Nouwen kehoittaa juhlimaan syntymäpäiviä mieluummin kuin urheiluvoittoa, ylennystä tai tentin läpimenoa (2013). Syntymäpäivää juhliessa olemme iloisia syntymästä, olemassaolosta ja elämästä. Iloitse siitä että sinä olet! Traumatietoinen ajattelutapa kannustaa pitämään huolta omasta hyvinvoinnista, olemaan myötätuntoinen ja kannustava itselleen. Juhli siis itseäsi, iloitse syntymäsi päivästä!

Elämä on lahja, ei selviytymistarina
– *Ninamaria Elisabet*

Kirjassa *Tässä ja nyt, pyhän kosketus arjessa* Henry Nouwen (Kirjapaja 1995) kirjoittaa rukouksesta ja nykyhetkessä elämisestä. Uskallammeko ajatella, että juuri tämä hetki jossa elämme nyt on tärkeintä? Vai pohdimmeko menneisyyttä, peläten tulevaisuutta? Rukous on oppimista hetkessä elämiseen. Rukoillessamme voimme luottaa Pyhän rauhoittavaan läsnäoloon, ja päästää itsemme elämään tässä ja nyt.