



# TRAUMASENSITIIVINEN TYÖOTE (VANKILASSA)

Marjatta Moimas



# HIEMAN MINUSTA

- Marjatta Moimas
- Master of Arts in Social Sciences (MA)  
Traumasensitiivinen Mindfulness, Lesley University
- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) opettaja,  
UMASS Medical School
- Sosionomi AMK, Piramk
- Mindfulness, keholliset menetelmät, Somatic Experiencing (SE), Peter Levine, Good Lives Model (GLM), Yhteiskehittäminen
- Kouluttaja, ryhmien ohjaaja, kirjoittaja
- Työskentelen Aggredissa väkivaltatyöntekijänä, aikaisemmin Riihmäen vankilassa Karikka-hankkeessa (GLM)





# TRAUMASENSITIIVINEN TYÖOTE

- Edellyttää ymmärrystä trauman ilmenemisestä niin yksilön, yhteisön kuin systeemisellä tasolla  
> oma opiskelu > psykoedukaatio
- Ei edellytä yksityiskohtaista tietoa asiakkaan traumoista, esim. ACE-kyselyt jne.
- Ei tähtää trauman hoitamiseen tai korjaamiseen
- On suhteessa olemista: niin oman itsen kuin asiakkaan kanssa. Jotta voin ymmärtää, mitä asiakkaassa tapahtuu, ensin on tunnistettava, mitä itsessä tapahtuu > omat tunteet, keho, ajatukset, vireystilan vaihtelut, vakauttaminen, säätelykeinot
- Vuorovaikutus on hermostollista, kehollista, sanallista
- Inklusiivista ja joustavaa (traumainklusiivis

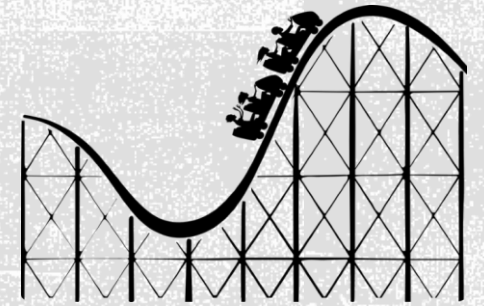


# TURVA VS UHKA

- Turvan tunne on parasympaattisen hermoston aktivoitumista ja vireystilan muuttumista **hälytystilasta tai lamaannuksesta levon ja elinvoiman tilaan**
- Vankila on erittäin haastava ympäristö saada yhteys sisäiseen turvan kokemukseen, mutta ei mahdoton
- Vankilan ennakoimattomuus, itsemääräämisvallan puuttuminen, muita vaikeasti oireilevia ihmisiä, väkivallan **uhka > uudelleen traumatisoivaa**
- Jokainen hetki turvan kokemuksesta merkitsee, siirtymät haasteellisia
- Turvallisuuden tunne ilmenee kehossa, suhteessa ympäristöön, fyysisesti, psyykkisesti, henkisesti, taloudellisesti jne...



# TRAUMASENSITIIVINEN TYÖOTE



- **Traumaperäinen stressi**
- Korostunut yli- tai alivireystila sekä niiden vuorottelu uuvuttavissa määrin. Vuoristorata.
- Kehon jatkuva reagointi ärsykkeisiin itselle tai muille haitallisella tavalla
- Tasapainotus-keinojen puuttuminen. Selviytymiskeinot hallitsevat. Jatkuva stressitila, kehon ja mielen turvattomuus.
- Joskus ihmiset pyrkivät säätelemään Traumaperäisen Stressin Vuoristorataa liialla työnteolla, urheilulla, päihteillä, jne.
- **Vireystilan säätely:**
- Oman vireystilan ja sen ilmenemisen tunnistamista > sietäminen, vakautuminen, joustavuus.
- Joustavuus vireystilojen välillä vahvistuu.
- Koska vireystilat tuntuvat kehossa, myös niiden rauhoittaminen ja tasapainottaminen on helpointa kehon kautta.
- Ensisijainen keino säätelyssä on tuottaa aivoille ja hermostolle viestiä turvasta. Vasta jälkeen asioita voi alkaa käsittelemään.



# TRAUMASENSITIIVINEN TYÖOTE

## Kanssasäätelyn tuella harjoitellaan itsesäätelyä



- Asiakkaan minä-pystyvyyden ja oman olon tasapainottamisen/sietämisen tukemista
- Alkaa jo fyysisestä tilasta: mihin haluaa huoneessa sijoittua, millaisessa asennossa haluaa olla, missä toivoo työntekijän olevan, millainen valaistus, äänimaisema, haluaako vettä, kahvia, viltin, stressilelun, lupa heilua, heilutella, nousta ylös, sulkea silmät, äännellä, yms. (hermoston säätely)
- Pitääkö enemmän aamu vai ip tapaamisista, minä päivinä jne. > Päätöksenteon ja valintojen tekemisen tukemista
- Vapaus keskeyttää, vaihtaa aihetta, ottaa tauko > Päätöksenteon ja valintojen tekemisen tukemista
- Työntekijä kunnioittaa asiakkaan rajoja ja jaksamista. Oveen koputtaminen, esim. selli.
- Tämän kaiken voi sanoittaa asiakkaan kanssa yhdessä > harjoittelua ja mallintamista



# SÄÄTELY JA SIETÄMINEN



- **Kanssasäätely:**
- Mahdollistaa tunteiden, tarpeiden, ajatusten ja kehon tuntemusten tunnistamista > voi vaikuttaa hermostoa vakauttavasti ja sitä kautta tukea pois reaktiivisuudesta kohti turvaa, valintoja ja hallintaa
- Kanssasäätely on läsnäolon taitoa, jossa säilyy erillisyyys ja rajat
- Voi olla hetkessä tapahtuvaa tai pidempiaikaista, esim. yksilötapaaminen, kuntoutus
- Kanssasäätelyä tapahtuu kaikissa vuorovaikutustilanteissa
- Deb Danan (2020) mukaan kanssasäätely on hermostomme vuorovaikutusta toisen ihmisen hermoston kanssa. Kun oma hermostomme on tasapainoisessa tilassa, mahdollistaa se vakautumista myös asiakkaallemme. Tasapainoisuus on kykyä liikkua eri vireystilojen ja tunteiden välillä joustavasti, ääripäihin jumiutumatta.



# KEHOLLISUUS

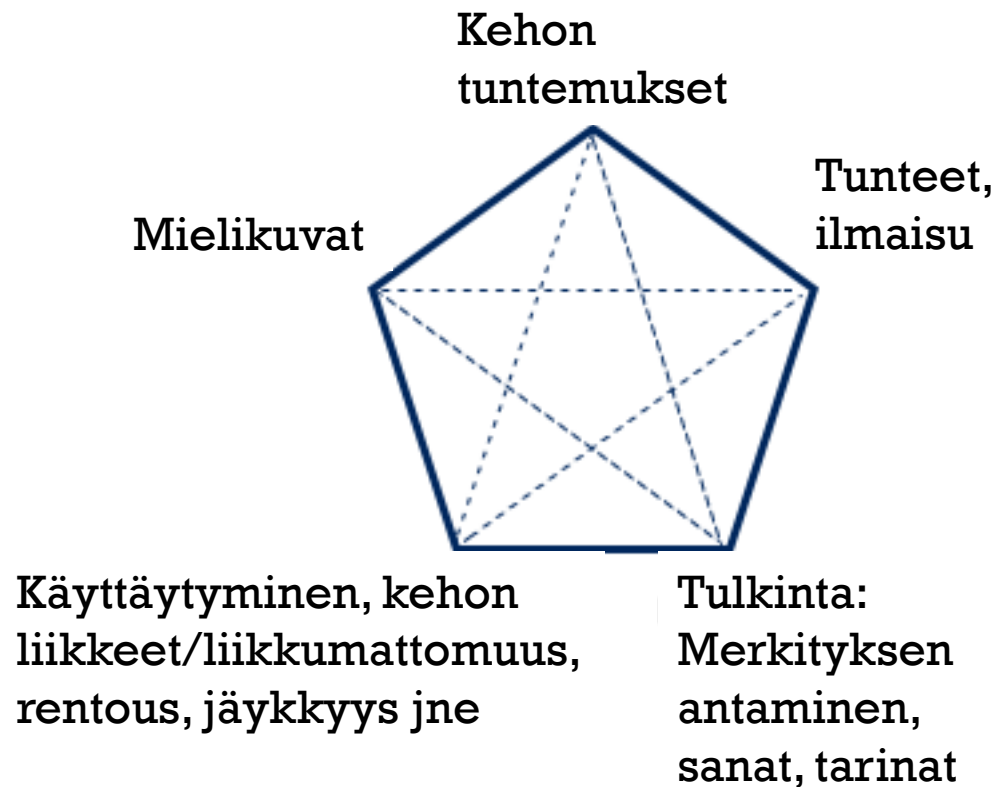
A stylized illustration of a hummingbird in flight, positioned in the upper right quadrant of the slide. The bird is shown in profile, facing right, with its wings spread. It has a long, dark beak and a yellow patch on its throat. The background is a light, textured beige color.

- Ei ole yhtä kuin liike, mutta ilmenee myös liikkeessä
- Jo pelkkä hengittäminen on liikettä
- **Kehotietoisuus** on muunmuassa...
- Kehon sisäisen kokemuksen havaitsemista: **interoseptio** (tunteukset, aistimukset, ajatusten ja tunteiden heijastumisen paikantaminen kehossa, koko kehon vireystilan havainnointi, sisäelinten tunteukset) **ns. kehoaisti**
- **Eksteroseptio:** kosketus, lämpötila, tuuli, paine, kehon ulkopuolelta tulevan aistimista
- **Proprioseptio:** kehon ja kehon osien asennon ja liikkeiden aistimista tilassa
- Tulkitsemme näitä kaikkia itsessämme ja muissa, tiedostamattammekin





# KOKEMUKSEN KOHEESIO (SIBAM)



Lähde, mukailtu: Figure 1. The Elements of Consciousness in Coherent Experience -- a graphical representation of Peter Levine's SIBAM model  
Source: Albert Wong

Onko omamme tai asiakkaan kokeminen ja ilmaisut painottunut johonkin tiettyyn?

Miten voimme laajentaa omaa kokemisen tapaamme ja saada yhteyden vaikkapa kehoon tai tunteisiimme?

- Kokonaisvaltainen kokeminen
- Erilaiset keholliset harjoitukset



# ITSEMYÖTÄTUNTO

# TUKEE ITSESÄÄTELYÄ

- On sisäistä dialogia, sallivaa, ei syyttele, ankaruuden hellittämistä
- Mindfulness kysyy: mitä minussa ja kokemuksessani tapahtuu juuri nyt?
- (Itse)myötätunto kysyy: mitä minä tarvitsen juuri nyt? (Toteutettavissa olevaa)
- Muita tapoja kysyä: Onko tämä rakastava teko itseäni kohtaan? Mikä olisi juuri nyt rakastava teko itseäni kohtaan?
- Onko tämä teko hyväksi minulle? Mikä tasapainottaisi oloani? Mikä auttaa minua sietämään oloani?
- Lähtee arjen pienistä hetkistä ja valinnoista. Laajenee harjoittelun edetessä, itseluottamuksen, itsetuntemuksen kasvaessa muuhun elämään





# VAROITUKSEN SANA

- Kaikki ei ole traumaa, varo hurautamista ja trendejä
- Älä uppoa liejuun yhdessä asiakkaan kanssa, älä harrasta traumakelluntaa
- Harjoita itse säännöllisesti kehollisia harjoituksia, joita käytät, opiskele itseäsi
- Ammatilaisen oman vireystilan ja kehollisuuden havaitseminen ja tunnistaminen on jo paljon ja tukee asiakasta
- Vähemmän ja säännöllisesti on parempi, kuin paljon ja harvoin. Älä pakota asiakasta hengitys- ja mindfulnessharjoituksiin, tai muihin kehollisiin harjoituksiin
- Läsnoolon taitoja kehittääkseen ei ole välttämätöntä meditoida tai olla paikallaan: liike voi olla lääke
- Neurokirjon asiakkaiden tarpeet: esim. hermoston ylikuormittuminen > vakautuminen voi edellyttää yksinoloa ja aistiärsykkeiden vähyyttä intensiivisen kanssasäätelyn sijaan
- Pysy omalla tontillasi ammatillisesti
- Hyödynnä arkea ja tavallisia asioita

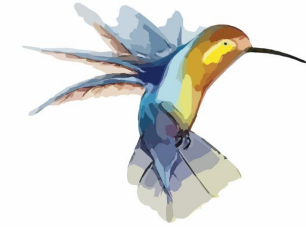


# LUKUSUOSITUKSIA

- Trauma ja hermosto <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>
- Somatic Experiencing <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-body-knows-the-way-home/202005/why-you-cant-think-your-way-out-trauma>
- Selkeä kuva Sietoikkunasta <https://usq.pressbooks.pub/traumainformedpractice/chapter/3-6-using-the-window-of-tolerance-in-the-school-context/>
- Traumainformoidusta työtotteesta <https://www.iloajatoivoa.fi/>
- Traumasensitiivinen Mindfulness: <https://davidtreleaven.com/>
- Traumasensitiivinen Mindfulness [https://www.cheetahouse.org/care-team?gclid=EAIaIQobChMIhbje9\\_qmgQMVYguiAx14fwUsEAAYASAAEgJXI\\_D\\_BwE](https://www.cheetahouse.org/care-team?gclid=EAIaIQobChMIhbje9_qmgQMVYguiAx14fwUsEAAYASAAEgJXI_D_BwE)



# MITÄ HUOMAAT ITSESSÄSI NYT?



Levoton

Rauhallinen

Väsynyt

Virkeä

Turvaton

Turvallinen

Paljon  
ajatuksia

Vähän  
ajatuksia

# MITÄ TARVITSET JUURI NYT?



# ORIENTAATIO-HARJOITUS



- Kohdista huomiosi tietoisesti johonkin, minkä katsominen tuntuu rauhoittavalta, jopa miellyttävältä
- Esim. huonekasviin, ikkunasta näkyvään maisemaan, miellyttävään väriin tai muotoon, toiseen ihmiseen (ei aina riittävän neutraali/miellyttävä), edessäsi olevaan kahvikuppiin, jne.
- Miellyttävään/neutraaliin ääneen, tai musiikin kuunteluun.
- Voit myös suunnata huomiota sisäänpäin, omaan hengitykseen tai johonkin osaan kehossa, joka tuntuu neutraalilta/miellyttävältä
- Tuleeko mieleesi jotakin (toteutettavissa olevaa), mitä juuri nyt tarvitset?
- Huomion suuntaaminen johonkin itse valittuun kohteeseen on tärkeää etenkin siksi, että usein traumaattisissa tilanteissa ihminen on pakotettu näkemään/katsomaan/kokemaan jotakin, mitä ei ole itse valinnut. Esim. auto-onnettomuudessa/väkivallan kohteen pään retkahtaessa ei voi valita mihin orientoituu. Ns. piiskaniskuvamma. Orientaatiolla ja huomion suuntaamisella voidaan viestiä aivoille ja keholle turvasta ja aktivoida parasympaattista hermostoa.

