

*Mielenterveysongelmaisen
maahanmuuttajan
kohtaaminen ja tukeminen
koulutyössä*

23.4.2007

Roope Kankaanranta (PsM)

Elina Haasjoki (PsM)

Lounais-Suomen
mielenterveysseura ry

Mikä on Lounais-Suomen mielensterveysseura?

- Perustehtävänä edistää monipuolista ennaltaehkäisevää ja korjaavaa mielensterveystyötä Turun seudulla
- 110-vuotta toimineen Suomen Mielensterveysseuran jäsenyhdistys
- Ylläpitää vuonna 1993 toimintansa aloittanutta Turun kriisikeskusta

Turun kriisikeskus

- Osana SMS:n kriisikeskustoimintaa tekee oman alansa asiantuntijana yhteistyötä Turun alueen kuntien, järjestöjen, oppilaitosten ja yritysten kanssa
- Turun kriisikeskus saa toiminnalleen RAY:n toiminta-avustusta, ja sen lisäksi toimintaa rahoitetaan ostopalvelusopimuksin

Turun kriisikeskus

- Asiakastyö akuuteissa kriisitilanteissa Turun alueen aikuisille ja nuorille sekä maahanmuuttajille
- Ryhmätoiminta
- Vapaaehtoistoiminta
- Projektityö, esim. kansalaisjärjestötoiminnan kehittäminen
- Tukinet -verkkokriisityö
- Koulutus- ja työnohjauspalvelut

Turun kriisikeskus



- Yliopistonkatu 12 a B, 6. krs
20100 Turku
Toimisto: 02-2333 442
Faksi: 02-2738 779
sähköposti:
toimisto@turunkriisikeskus.fi
www.turunkriisikeskus.fi

Pohdittavaksi

- mikä aihealueessa kiinnostaa?
- mikä aiheeseen liittyen ajankohtaista työssä tällä hetkellä?
- **mitä tarvitsen työssäni, kun kohtaan mielenterveysongelmista kärsivän ihmisen?**
- **mikä kohtaamisessa haastavaa?**

Mitä on mielenterveys?

- psyykkisiä toimintoja ylläpitävä voimavara tai elämäntaito, jota keräämme, käytämme ja jonka avulla ohjaamme elämäämme
- ei ole olemassa yksiselitteistä kulttuurista riippumatonta määritelmää – normaalin ja epänormaalin käytöksen raja vaihtelee ajallisesti ja paikallisesti (vrt. lukeminen)

Mielenterveyden tuntomerkkejä:

- kyky ihmissuhteisiin, toisista välittäminen, sosiaalinen itsenäisyys
- kyky ja halu vuorovaikutukseen, sosiaaliseen osallistumiseen ja itsensä ilmaisuun
- kyky puolustaa itseään ja selvittää vaikeuksiaan
- ahdistuksen hallinta, menetysten sietäminen

-
- kyky sopeutua muutoksiin
 - kyky olla luova
 - kyky työhön tai muuhun mielekkääseen toimintaan
 - todellisuudentaju: kyky erottaa oma ajatusmaailma ulkoisesta todellisuudesta
 - hyvin kehittynyt identiteetti

Mitä on mielenterveyden tukeminen?

- Tietoa ja taitoa, jonka avulla
 - Vahvistetaan mielenterveyden voimavaroja ja suojaavia tekijöitä
 - Poistetaan tai heikennetään mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä
 - Ehkäistään ongelmia ja häiriöitä
 - Tuetaan omaa ja läheisten mielenterveyttä

Mitä on mielenterveysongelmien taustalla?

(esim. Elina Vierikko 2005)

Yksilöllinen haavoittuvuus Persoonallisuustekijät,
perinnöllinen alttius, lapsuuden olosuhteet, opitut
käyttäytymismallit



Stressi- ja riskitekijät Yksittäiset tai pitkäaikaiset traumaattiset
kokemukset (sota, menetykset, väkivalta, rasismi jne.)
Ajankohtaiset stressitekijät (koulukiusaaminen, ihmissuhdevaikeudet,
syrjintä, oppimisvaikeudet jne.)



Puutteita suojaavissa tekijöissä

Suojaavat tekijät = tekijät ja prosessit, jotka tukevat myönteistä
kehitystä haavoittuvuustekijöistä ja stressitekijöistä huolimatta.

Suojaavia sisäisiä tekijöitä, joita mahdollisuuksien mukaan vahvistettava

- Fyysinen terveys ja perimä
- Myönteiset varhaiset ihmissuhteet
- Itsetunto, hyväksytyksi tulemisen tunne

Suojaavia sisäisiä tekijöitä, joita mahdollisuuksien mukaan vahvistettava

● **Oppimiskyky, ristiriitojen- ja ongelmanratkaisutaidot**

- ongelmanratkaisu (esim. tiedon, tuen ja vaihtoehtoisten toimintamuotojen etsiminen)
- tunteiden säätely (esim. tunteiden aktiivinen käsittely, mielikuvat, lepo, luovuus, huumori, liikunta, itku, jäsentely, jakaminen, rentoutuminen)
- merkityksen arviointi (looginen analyysi, henkisyys, oma arvomaailma ja uskonto, tapahtuneen liittäminen omaan elämäntarinaa)

Suojaavia sisäisiä tekijöitä, joita mahdollisuuksien mukaan vahvistettava

- **Vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot**
 - joustavuus ja lannistumattomuus (voi vaihdella ajankohdasta ja elämänalueesta toiseen)
 - prososiaalisuus (=myönteinen, aktiivinen sosiaalinen toimintatapa)
 - tunteiden hallinta, vuorovaikutuksen sujuvuus, minäkuvan suhde ihanneminään, reflektointikyky (tärkein) ja ”minän vahvuus”

Suojaavia ulkoisia tekijöitä

- Ruoka, suoja, **työ ja sosiaalinen tuki**
- **Turvallinen ympäristö ja yhteiskunta**
- **Myönteiset mallit**
- **Koulutusmahdollisuudet**

Suojaavat tekijät lapsilla ja nuorilla

Sosiaalinen verkosto:

- läheiset ja turvalliset ihmissuhteet (perhe, ystävät)
- vähintään yhden huolehtivan aikuisen olemassaolo
- ikätoverien vertaistuki
- ammattiapu

Suojaavat tekijät lapsilla ja nuorilla

Koulu, työ ja harrastukset:

- onnistuminen ja muut positiiviset kokemukset => vaikutus itsetuntoon
- sitoutuminen kouluun, kiinnostus ja motivaatio
- kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista
- sosiaalisen verkoston ylläpitäminen, vuorovaikutus
- säännöllinen elämänrytmi, turvallisuus ja rakenteet
- itsetunteuksen lisääntyminen
- aikuisen läsnäolo
- vanhempien kanssa tehtävä aikuisten välinen yhteistyö

Vakavan riskin hälytysmerkkejä

- **SUHDE ITSEEN**

Nuori vahingoittaa itseään, piittaamaton, ottaa riskejä, nuorella vakavasti vääristynyt kuva itsestään, nuori ei kykene huolehtimaan perustarpeistaan

- **SUHDE VANHEMPIIN**

Vakavat riidat, fyysiset yhteenotot, täydellinen eristäytyminen perheen vuorovaikutuksesta, kaikki vapaa-aika kotona / käy vain nukkumassa kotona

- **SUHDE IKÄTOVEREIHIN**

Vetäytyminen kaverisuhteista, ei ikätovereita, puuttuva kiinnostus ikätoverisuhteisiin, kehitysvaiheelle liian varhaiset seurustelu-/seksisuhteet, väkivaltaisuus

- **KOULUTYÖ**

Toistuvat, pitkittyvät poissaolot ilman ilmeistä syytä, yllättävä romahdus suoriutumisessa, keskittymisvaikeudet, vetäytyminen luokkayhteisöstä ja vuorovaikutuksesta, ongelmat suhteessa auktoriteetteihin (uhka väkivallasta)

(Klaus Ranta, 2006)

Turvapaikanhakijan/maahanmuuttajan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita

- Vaikeat tapahtumat menneisyydessä (sota, pakomatka)
- Kotimaahan jääneiden sukulaisten ja ystävien tilanne (epävarmuus ja ikävä)
- Kotimaan ja suomen kulttuurien ja uskonnon samankaltaisuus (mitä lähempänä toisiaan, sen helpompaa)
- Kotimaasta lähdön syy (vapaaehtoisuus /pakko)
- Tuloikä (murrosiässä ja seniori-iässä vaikeinta)

Turvapaikanhakijan/maahanmuuttajan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita

- Kielen oppiminen (mahdollisuus saada suomalaisia ystäviä)
- Koulunkäyntitausta (koulunkäynti kotimaassa helpottaa sopeutumista)
- Lasten ja nuorten kohdalla vanhempien tuki (ongelmien selvittäminen yhdessä tärkeää)
- Etnisen ryhmän tuki (omaa kieltä puhuvat ystävät tärkeitä, oman ryhmän asenne sopeutumiseen)

Turvapaikanhakijan/maahanmuuttajan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita

- Lasten ja nuorten kohdalla koulunkäynti ja suhde opettajaan (koulu luo säännöllisyyttä elämään, kannustava opettaja tärkeä)
- Suomalaisten suvaitsevaisuus (mahdollinen rasismi)
- Olot kotona/vastaanottokeskuksessa
- Lapsilla turvalliset ja säännölliset rutiinit (läksyt, kerhot, muut aktiviteetit)
- Oma asenne sopeutumiseen (molempien kulttuurien kunnioittaminen tärkeää)

Maahanmuuttajanuorten kriisit

- Nuoruus kehityskriisinä:
 - Itsetunto: miten paljon ja mistä asioista pidän itsessäni?
 - Minäkuva: millainen minä olen?
 - Identiteetti: mihin ryhmään minä kuulun?
- Elämäntilannekriisit
 - Ihmissuhteet, perhekriisit, maahanmuutto kriisinä jne.
- Traumaattiset kriisit

Turvapaikanhakijoiden / pakolaisten selviytymiskeinoja kriisissä (Stephen Lord, 2005)

- Turvapaikanhakijan / pakolaisen kriisi syntyy osittain menetysten takia
- Menetykskokemuksilla on haitallisia vaikutuksia elämään
- Näitä haitallisia vaikutuksia on mahdollista vähentää toimimalla

Menetykskokemuksilla on haitallisia vaikutuksia elämään

- Turvallisuuden ja varmuuden menetyks: Kansalaisen asema, passi, tulevaisuuteen liittyvä varmuus menetetään

➔ Tulevaisuuden pelko, voimattomuus, viha ja häpeä

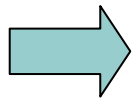
Menetykskokemuksilla on haitallisia vaikutuksia elämään

- Tuttujen ja turvallisten asioiden menetys:
Kulttuurin, kielen, sosiaalisen aseman, omaisuuden, sosiaalisten suhteiden menetys
 - ➔ Suru ja koti-ikävä, huoli, muutokset perheen rooleissa, rasismiin liittyvät vaikutukset, eristäytyminen, passiivisuus

Menetykskokemuksilla on haitallisia vaikutuksia elämään

- Menetetään tunne omasta itsestä – kuka minä olen?

Liittyy traumaattisiin kokemuksiin kotimaassa (sota, vaino, väkivalta)



pelot, painajaiset, takauimat, keskittymis- ja muistivaikeudet, turtuminen, univaikeudet, ruumiilliset vaivat, masentuneisuus, ärtyneisyys, vaikutukset käsitykseen itsestä

Haitallisia vaikutuksia on mahdollista vähentää toimimalla

- Tiedon hankkiminen (turvapaikkaprosessista, omista oikeuksista ja velvollisuuksista Suomessa)
=> lisää omaa hallinnantunnetta ja vähentää pelkoa
- Opiskelu, sosiaaliset kontaktit (suomalaisiin ja muihin maahanmuuttajiin), työ, liikunta, taide, pienet arkiset nautinnot ja rituaalit, ympäristöön tutustuminen, oman kulttuurin tapojen ylläpitäminen, uskonto, suomen kielen opiskelu
=> Omien arvojen ja merkityksellisten asioiden ylläpitäminen

Haitallisia vaikutuksia on mahdollista vähentää toimimalla

- Psykososiaalisen tuen hakeminen
(ammattiauttajien tuki: tietoa traumaattisten kokemusten normaaleista vaikutuksista, tukea antavat keskustelut, rentoutuskeinot, lääkitys, toimeentuloturvan järjestely jne.)
- Omien tavoitteiden ja suunnitelmien ylläpitäminen, itselle arvokkaiden asioiden, muistojen ja arvojen vaaliminen
=> toipuminen uhrin identiteetistä, mahdollisuus rakentaa uudenlainen käsitys itsestä, muista ja maailmasta

MIKÄ ON TRAUMAATTINEN KRIISI?

(lähde: traumaterapiakeskus)

- **Trauma** määritellään tässä yhteydessä henkiseksi haavaksi. Sen aiheuttaa traumatisoiva tapahtuma, joka saa aikaan traumaattista stressiä.
- **Traumatisoiva tapahtuma** on mikä tahansa yksilön kokema uhkaava tilanne, joka aiheuttaa epätavallisen voimakkaita, normaalia elämää häiritseviä reaktioita.

Traumaattisen tapahtuman tunnusmerkkejä ovat

- Tapahtuman tai tilanteen ennustamattomuus
- Tapahtuman kontrolloimattomuus; siihen ei pysty vaikuttamaan omalla toiminnallaan
- Tapahtuma koettelee ja muuttaa elämänarvoja
- Ihminen tulee tietoiseksi omasta haavoittuvuudestaan tai kuolevaisuudestaan
- Maailmankuva ja elämänkatsomus muuttuvat
- Elämänarvot muuttuvat

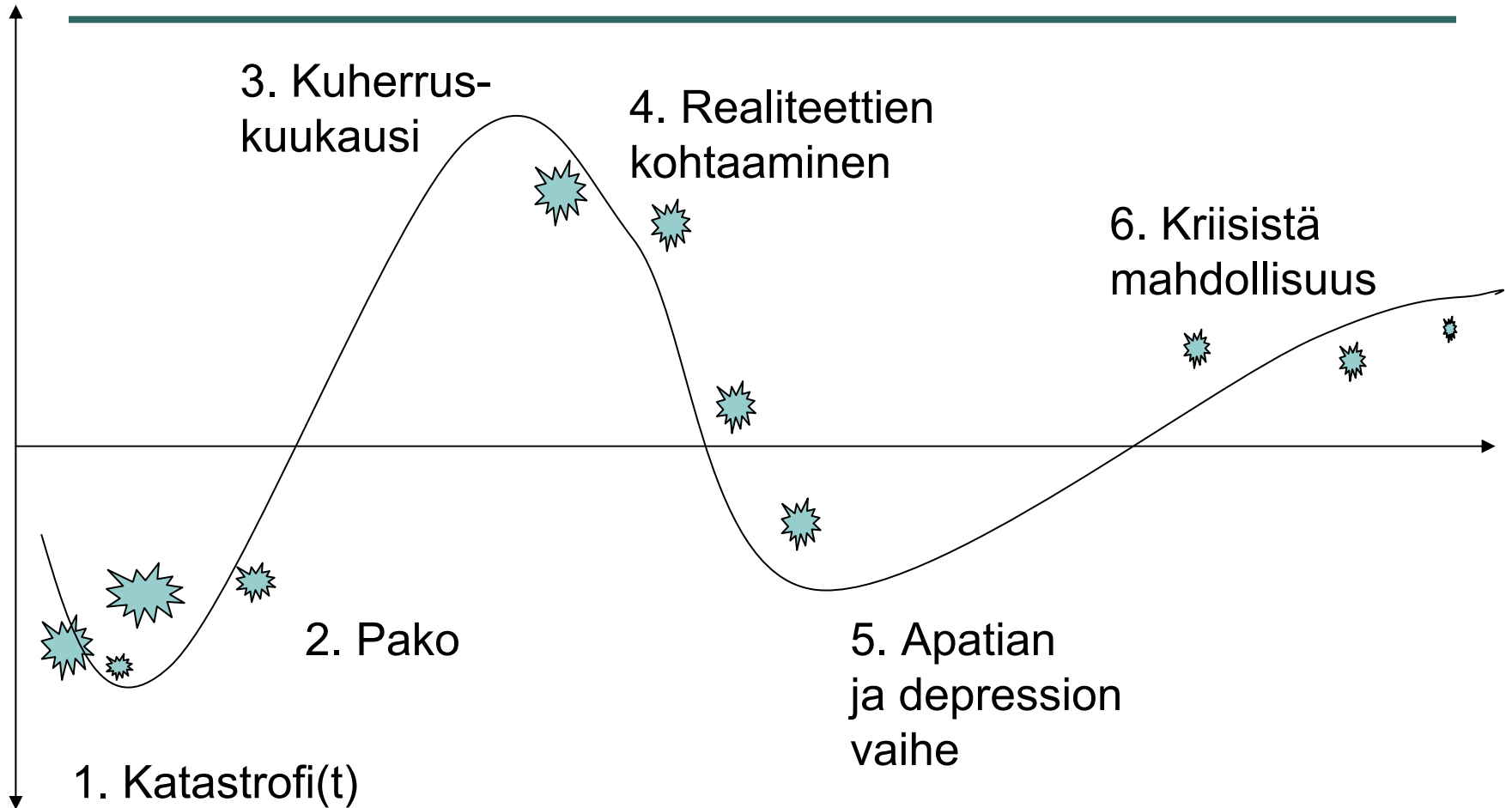
Pakolaisten traumatisoivat tapahtumat

- Sota (mahdollisesti monella tavalla)
- Vaino, syrjintä
- Kidutus
- Aliravitsemus
- Sairaudet
- Luonnon katastrofit
- Läheisten kuolemat
- Läheisten katoamiset (jatkuva)
- Omat läheltä-piti-tilanteet
- Muut väkivaltakokemukset, esim. seksuaaliväkivalta

Pakolaisten traumatisoivat tapahtumat, jatkuu..

- Sisäinen pakolaisuus, kodin tuhoutuminen
- Pakopäätös, syyllisyys omaisten jättämisestä
- Pakolaisleiri (olosuhteet, toivottomuus jne.)
- Pakomatkan kokemukset
- Turvapaikanhakuprosessi – jatkuva pelko palautuksesta katastrofiolosuhteisiin
- Sosio-ekonomisen tason lasku

Pakolaisuus kriisinä



TRAUMAPERÄINEN STRESSIHÄIRIÖ

= Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

- HENKILÖ ON KOKENUT TILANTEEN, JOSSA ON OLLUT LÄHELLÄ KUOLEMAA, LOUKKAANTUNUT, TAI OMAA KOSKEMATTOMUUTTA ON LOUKATTU (TAI NÄIDEN UHKA)
- REAKTIO TÄHÄN ON OLLUT VOIMAKAS PELKO, KAUHU TAI AVUTTOMUUS

TRAUMAPERÄINEN STRESSIHÄIRIÖ

Oireet:

1. Uudelleen kokeminen

- → MIELEEN TUNKEUTUVAT AJATUKSET JA MIELIKUVAT
- → FLASHBACKIT
- → PAINAJAISUNET
- → VOIMAKAS AHDISTUS TAPAHTUMASTA MUISTUTTAVIEN ASIOIDEN HERÄTTÄMÄNÄ

2. Välttämiskäyttäytyminen

- → TAPAHTUMAA MUISTUTTAVAT TILANTEET, AJATUKSET, KESKUSTELUT, IHMISET
- → KYKENEMÄTTÖMYYS MUISTAA TAPAHTUMAAN LIITTYVIÄ ASIOITA

TRAUMAPERÄINEN STRESSIHÄIRIÖ

- **3. Turtuminen**
- **→ VIERAANTUMISENTUNNE MUISTA IHMISISTÄ**
- **→ TUNTEIDEN LAIMENTUMINEN (ESIM. KIINTYMYS)**
- **→ TULEVAISUUDEN NÄKYMIEK KAPEUTUMINEN**

- **4. Jatkuva kohonnut vireystila**
- **→ UNIVAIKEUDET**
- **→ ÄRTYNEISYYS, VIHANPURKAUKSET**
- **→ KESKITTYMIS- JA MUISTIVAIKEUDET**
- **⇒ huom! Vaikutus koulunkäyntiin!**
- **→ KOROSTUNUT VARUILLAANOLO**
- **→ SÄIKKYMINEN**

PTSD lapsilla ja nuorilla (U.S. Veteran Affairs)

- PTSD-oireita trauman kokeneilla
 - 3-15%:lla tytöistä, 1-6%:lla pojista
- Riskitekijöitä
 - Aiempi traumatisoituminen
 - Tapahtuman vakavuus
 - Vanhemman voimakkaat reaktiot ja kyvyttömyys tukea lasta
 - Tapahtuman fyysinen läheisyys
 - Sukupuoli, tytöillä yleisempää kuin pojilla
 - Ihmisten aiheuttamat traumat
 - Iän merkitys epäselvä

PTSD lapsilla ja nuorilla

– ilmeneminen

- Pienet lapset

- Yleistyneet pelot, eroahdistus, traumasta muistuttavien tilanteiden välttely, univaikeudet, sanojen ja kuvien mieleentunkeutuminen, trauman toistuminen leikeissä, taantumisen

- Kouluiikäiset

- Flashbackit, trauman yksityiskohtien muistamattomuus, trauman tai sen piirteiden toistuminen leikeissä, uusista traumoista varoittavien merkkien etsiminen

- Nuoret

- Ilmenee pääosin kuten aikuisilla, aggressiivisuuden ja impulsiivisuuden lisääntyminen

PTSD pakolaisilla (U.S. Veteran Affairs)

- Yli 7 traumaattista tapahtumaa 40%:lla (Cardozo ym., 2000)
- Pakolaisten raportoimia traumaattisia tapahtumia (Kleijn, Hovens & Rodenburg, 2001)
 - Kidutus 37%, hengenvaara 37%, ystävän tai sukulaisen kuolema 35%
- Maanpaon aiheuttamat ongelmat: pakolaisleiri, sairaudet, menetykset, väkivalta ja rasismi, sosio-ekonomisen tason lasku
- 45%:lla diagnosoiduista masennus- ja/tai PTSD-oireita vielä 3 vuoden kuluttua

Maahanmuuttajanuori koulussa

- **Koulumaailma on kaikille nuorille vaativa ympäristö**
- **Tiedolliset, taidolliset ja sosiaaliset vaatimukset**
- **Kieliongelmat**
 - oppiminen vaikeaa, raskasta
 - ryhmään liittyminen vaikeutuu
 - välttämiskäyttäytyminen, suojautuminen
- **Koulukiusaaminen**
 - kaikissa kouluissa on kiusaamista
 - joukosta erottuvalla suurempi riski joutua kiusatuksi
 - heikon itsetunnon omaavilla suurempi riski tulla kiusatuksi
 - kiusaamiselta suojaa: hyvä itsetunto, kaveripiiri, sosiaaliset taidot
 - suojautuminen kiusaamiselta voi johtaa kiusaajan roolin omaksumiseen

Maahanmuuttajanuori koulussa

- **Rasismi**

- oppilaiden taholta
- opettajien taholta
- jengiytyminen reaktiona rasismiin

- **Kulttuuriin ja tapoihin liittyvät erot**

- esim. yhteisöllisyys vs. yksilökeskeisyys

- **Ikätoverit vs. perhe**

- tarve kuulua joukkoon
- perheen asenne, pelot valtakulttuuria kohtaan
- sopeutuminen eri tahdissa (lapset ja nuoret vanhempiaan nopeammin)
- ”tulkkina” kahden kulttuurin välissä

Sopeutumisen nelikenttä

(akkulturaatio, Berry ym. 1992)

	Vieras kulttuuri+	Vieras kulttuuri -
Oma kultt.+	KOTOAUTUMINEN / INTEGRAATIO	ERISTÄYTYMINEN / ISOLAATIO
Oma kultt. -	SULAUTUMINEN / ASSIMILAATIO	SYRJÄYTYMINEN

Maahanmuuttajaoppilaan identiteetin tukeminen

Pohdittavaksi:

- Jos joutuisin lähtemään kotimaastani, mitä jäisin kaipaamaan?
- Mikä minulle on omassa kulttuurissani tärkeää?
- Miten voin työssäni tukea oppilaideni identiteettiä ja sopeutumista?

SIJAISTRAUMATISOITUMINEN

- Sekundaarinen traumatisoituminen
- Lähikäsitteitä: myötätuntostressi, myötätuntouupumus (compassion fatigue)
- Sekundaarinen traumaattinen stressi syntyy, kun autetaan ja hoidetaan (primaari)trauman uhreja > alttiita ovat siis ns. toisen vaiheen auttajat, terapeutit, vastaanottokeskusten työntekijät tms.

Välittämisen hinta

- Auttajat voivat traumatisoitua empatiakykynsä takia. Sen seurauksia ovat myötätuntostressi ja myötätuntuupumus.
- Pitkän aikavälin seurauksena jatkuvasta myötätuntostressistä ja -uupumuksesta voi olla sijaistraumatisoituminen

Sijaistraumatisoitumisen oireita

- Kyynistyminen, tylsyyden kokemus.
- Kielteiset muutokset oman minän kokemisessa esim. lisääntynyt avuttomuuden tunne, itsen aliarviointi, turtuminen, hämmentyneisyys, eristyneisyyden tunne.
- Muutokset maailmankuvassa, ”maailma on paha ja vaarallinen” > mustavalkoisuus
- Muutokset sosiaalisissa suhteissa esim. apatia, ylihuolehtivuus
- Epäpätevyiden tunteet työssä, motivaation puute
- Kuormittavien tunteiden sietokyky heikentyy > emotionaalinen turtuneisuus

Sijaistraumatisoitumisen oireita II

- Huumorintajuttomuus
- Kyvyttömyys suojella itseä
- Kyvyttömyys ylläpitää vakaata minäkuvaa
- Tuomitsevuus, jyrkkyys
- Irrallisuuden tunne suhteissa työtovereihin ja läheisiin
- Ärtynisyys, toivottomuus ja merkityksettömyyden tunteet
- Pelastusfantasioiden kehittäminen
- Vetäytyminen sosiaalisista kontakteista
- Kielteiset kognitiiviset muutokset: tahdottomuus, mielikuvituksettomuus, muistihäiriöt

Sijaistraumatisoituminen ja työuupumus

- Yksilölliset altistavat tekijät, esim.
 - korostunut sitoutuminen vaikeasti saavutettaviin tavoitteisiin,
 - liiallinen vastuun ottaminen ja vaativuus omaan suoriutumiseen nähden
 - yksilöllisten selviytymiskeinojen rajoittunut käyttö
 - kyvyt, taidot, osaaminen
 - huono fyysinen kunto
 - puutteellinen sosiaalinen verkosto
 - arvoristiriidat työssä
 - kuormittavat elämäntilanteet
- **tunnolliset ja ahkerat uupuvat helpommin**

Suojaavia tekijöitä

- Alalle valikoituminen > persoonalliset tekijät mm. stressinsietokyky
- Koulutus ja ammattirooli > työ- ja siviiliminän rajat
- Kokemus ja harjaantuminen > työtaito
- Työyhteisön tuki, vaikutusmahdollisuudet työssä
- Kokemus oman työn hallinnasta
- Työtehtävät ja osaaminen sopivassa suhteessa toisiinsa
- Toimivat selviytymisstrategiat

Ennaltaehkäiseviä tekijöitä

- Mahdollisuus konsultaatioon ja työnohjaukseen
- Oman tilanteen jatkuva arviointi: ”Kuinka kuormittunut olen?”
- Riittävästi lepoa ja vapaa-aikaa palautumiseen, kohtuulliset elämäntavat
- Vakaa elämäntilanne, hyvä kunto
- Toimiva ja oikeudenmukaiseksi koettu työyhteisö > tiimityö, yhteistyö ja verkostotyö, jatkuva ammatillinen täydennyskoulutus, riskien ja vaarojen ennakointi

Sijaistraumatisoitumista aiheuttavan stressin vähentäminen (Päivi Saarinen, 2002)

1. Itseen kohdistuva huolenpito
 - työn ja vapaa-ajan tasapaino
 - rajoista huolehtiminen
 - yhteys toisiin
 - ystävällisyys itseä kohtaan
 - huomio mielihyvään ja luovuuteen

Stressin vähentäminen (jatkoa)

2. Pakeneminen ja irrottautuminen työstä ja sen aiheuttamista tuskallisista tunteista > älä harrasta traumatyötä vapaa-aikana
3. Sijaistraumatisoitumisen muuttaminen
 - merkityksen luominen
 - levottomuus aktiviteeteiksi
 - negatiivisten uskomusten haastaminen ja uudelleenarviointi
 - osallistuminen yhteiskuntaa rakentaviin ja kehittäviin toimintoihin

Stressin vähentäminen (jatkoa)

4. Tietoisuus

- >itsestä, omasta jaksamisesta, omista tarpeista ja voimavaroista
- >itsen arviointi tärkeää, koska sijaistraumatisoituminen kehittyy salakavalasti

5. Ammatillisuus

- >sijaistraumatisoitumisen tunnustaminen ja hyväksyminen ”ammattitautina”

Stressin vähentäminen (jatkoa)

- Parityöskentely
- Työtehtävien rytmittäminen
- Mielikuvat suojautumisen apuna, kun kuulee traumayksityiskohtia
- Rajoitettu tavoitettavuus
- Omien tarpeiden huomiointi, työn hallinta
- Omien traumojen huomioon ottaminen

Sijaistraumatisoitumisesta selvityminen – yksilölliset coping-keinot (Ofra Ayalon)

Selviytymisstrategioita voidaan jaotella mm.
seuraavasti

1. **Kognitiiviset strategiat**

>ongelmanratkaisutaidot

>tiedonkeruu ja päättely

>itseohjautuvuus

Parantavat tekijät: realiteetin testaus paranee,
ongelmatilanne määritellään uudelleen,
informaation integroituminen päättelyn avulla

2. Sosiaaliset strategiat

- Ryhmään tai yhteisöön kuuluminen ja ryhmässä toimiminen
- Tuen saamista ja antamista
- Erilaisten roolien kokeilua
- Samaistumista esikuviin

Parantavat tekijät: kommunikointi, kiintymys ja sosiaalinen tuki

3. Emootioiden käsittelyyn liittyvät strategiat

- Tunteiden ilmaisua eri tavoin: verbalisointi ja non-verbaalinen ilmaisu, itkeminen, piirtäminen, draama, tanssi, musiikki jne.

Parantavat tekijät:

- emootioiden tunnistaminen ja läpikäynti,
- vaikeiksi tai kielletyiksi koettujen tunteiden hyväksyminen

4. Uskomuksiin ja maailmankuvaan liittyvät strategiat

- Omien uskomusten (ideologiat, arvot, uskonnollisuus) hyväksikäyttö selviytymisen tueksi
- Omaan perusluottamukseen tai itsetuntoon tukeutuminen

Parantavat tekijät:

- Merkityksellisyyden kokemuksen palautuminen trauman jälkeen
- Toivon viriäminen
- Luottamuksen palautuminen

5. Fyysiset / fysiologiset strategiat

- Reagointi stressiin fyysisellä toiminnalla, esim. rentoutus, fyysinen rasitus, syöminen, juominen, nukkuminen
- Fyysiseen oloon ja vireyteen vaikuttaminen

Parantavat tekijät:

-fyysisuus ja toiminnallisuus
(irrottautumisen välineinä?)

-mahdollinen kunnon kohentuminen

6. Mielikuvien ja intuition käyttöön perustuvat strategiat

- Uusien ratkaisujen löytäminen kuvittelun, leikin ja luovuuden avulla
- Etäännyttäminen (myös asioiden kieltäminen)

- Parantavat tekijät:

Adaptiivisemmat mielikuvat

Vaihtoehtoisten ratkaisujen löytyminen

Huumori

Kiitos!

