



# Trauma toipumisorientaation viitekehyksessä

Sanna Valkonen

Psykoterapeutti

ET perheterapeutti

3.10.2018

# Traumatyypit

## ➤ I-tyyppin trauma

- Yksittäinen traumaattinen tapahtuma
  - Onnettomuus, luonnonmullistus
  - Yksittäinen hyökkäyksen kohteeksi joutuminen jne.

## ➤ II-tyyppin trauma

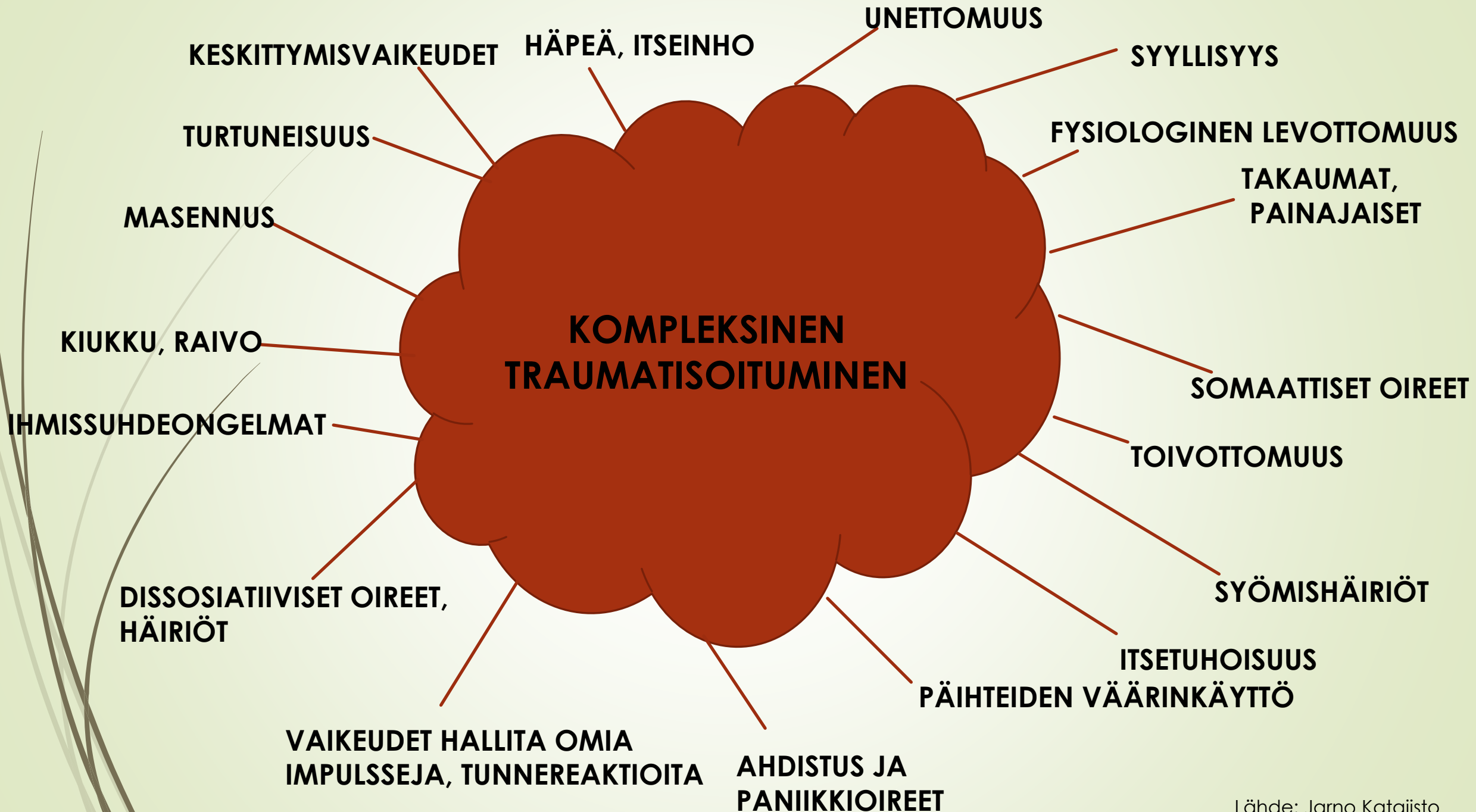
- Useampi kuin yksi trauma
- Toistuva trauma
- IIA-tyyppin trauma
  - Useita erillisiä, selkeärajaisia traumoja
  - Selkeä ajattelu
- IIB-tyyppin trauma
  - Yksittäistä traumaa ei voi erottaa
  - Monia traumoja, joilla ei selkeätä rajaa
  - Kompleksinen trauma, jatkuva tai useita
  - Huom. Aikuinen vai lapsi - resurssit



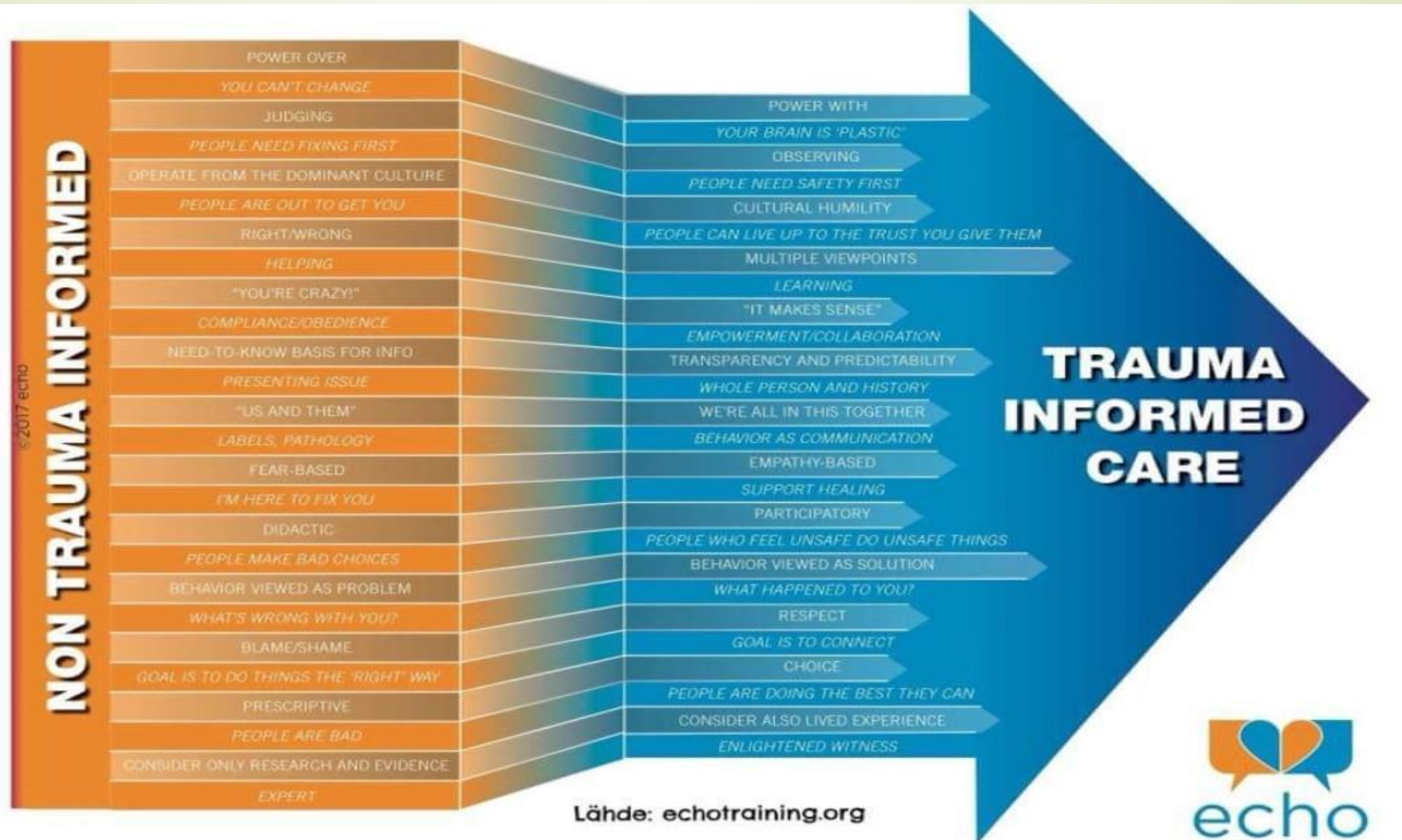
# Emotionaalinen trauma

- ▶ Sietämättömien, ylivoimaisten ja henkeä uhkaavien kokemusten tuottama psykofyysinen vaurio
- ▶ Ylivoimaisia kokemuksia syntyy erityisesti lapsuudessa haitallisessa ympäristössä
  - ▶ Lapsen haavoittuvuus ja riippuvuus verrattuna aikuiseen
  - ▶ Lapsuuden trauma – ihminen on jäänyt yksin jonkun sietämättömän tunteen ja/tai asian kanssa
  - ▶ Eristykseen jääminen on ihmiselle traumatisoivaa

Anssi Leikola – Peaceful Impact



# Traumatietoinen kohtaaminen




# Toipumisorientaatio - traumaorientaatio

- Toipumisorientaatio - Traumaorientaatio
  - Voimavarat – nykyiset/entiset tärkeät selviytymiskeinot
  - Osallisuus – sosiaalinen liittyminen - turvallisuus
  - Merkityksellisyys – omien merkityksellisten asioiden löytäminen, kyky valita
  - Toivo – tieto, kokemuksellinen tieto - psykoedukaatio
  - Positiivinen mielenterveys – "hallinta" – voin itse vaikuttaa – asiantuntijuus



Vakautuminen



"Elämä on onnellista kun saa tehdä työtä ja rakastaa. Olikohan Freud, joka tämän on sanonut? On tärkeää löytää elämänsä palo. Se tapahtuu ottamalla autonomia oman elämänsä suhteen itselle. Sitä ei kukaan anna eikä tarjoa, se pitää ottaa."

Marika

"Eheytyminen on pitkä taival, mutta se on mahdollista kävellä omin jaloin. Joskus jotain unohtuu matkan varrelle ja jotain pitää käydä noutamassa takaisin matkaan. Joskus jaksaa juosta pienen matkan. Joskus ystävän pitää saattaa jonkin matkaa, kun itse väsy hetkeksi. Kuitenkin se matka on mahdollista suorittaa loppuun.

Miranna

"Never give up! Älä anna periksi! Kukaan ei pelasta sinua, ellet sinä itse tee sitä. Ota käyttöön kaikki keinot, joita on tarjolla. Apua tulee ja sitä saa! Ihmeitä tapahtuu. Hankkiudu vertaistuen pariin. Paranemiseen menee aikaa, mutta samalla kirjoitat omalla paranemistarinallasasi historiaa. Tulee päivä, jolloin dissosiaatiohäiriön tunnistaminen ja hoitaminen on aivan normaalia. Me luomme uutta käytäntöä yhdessä terapeuttien kanssa. "

Seija



**Jakso 1 - Kestävä psykiatria**

[https://www.youtube.com/watch?v=5SHIONuyf8o&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN\\_ncD8HI8mFTw](https://www.youtube.com/watch?v=5SHIONuyf8o&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN_ncD8HI8mFTw)

**Jakso 2 - Emotionaalinen trauma**

[https://www.youtube.com/watch?v=CaffiSgeNDs&index=2&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN\\_ncD8HI8mFTw](https://www.youtube.com/watch?v=CaffiSgeNDs&index=2&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN_ncD8HI8mFTw)

**Jakso 3 - Rakenteellinen dissosiaatio , osa 1**

[https://www.youtube.com/watch?v=-6iHuYoS85g&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN\\_ncD8HI8mFTw&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=-6iHuYoS85g&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN_ncD8HI8mFTw&index=3)

**Jakso 3 - Rakenteellinen dissosiaatio, osa 2**

[https://www.youtube.com/watch?v=E7JOLTmmFCY&index=4&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN\\_ncD8HI8mFTw](https://www.youtube.com/watch?v=E7JOLTmmFCY&index=4&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN_ncD8HI8mFTw)

**Jakso 4 - Polyvagaalinen teoria**

[https://www.youtube.com/watch?v=nW4M2U00dbk&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN\\_ncD8HI8mFTw&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=nW4M2U00dbk&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN_ncD8HI8mFTw&index=5)

**Jakso 5 - Traumainformoitu hoito, osa 1**

[https://www.youtube.com/watch?v=kvMipQSLILM&index=6&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN\\_ncD8HI8mFTw](https://www.youtube.com/watch?v=kvMipQSLILM&index=6&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN_ncD8HI8mFTw)

**Jakso 5 - Traumainformoitu hoito, osa 2**

[https://www.youtube.com/watch?v=Tr8W1fMQTrQ&index=7&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN\\_ncD8HI8mFTw](https://www.youtube.com/watch?v=Tr8W1fMQTrQ&index=7&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN_ncD8HI8mFTw)

**Jakso 6 - Kokemuspuheenvuoro**

[https://www.youtube.com/watch?v=2ABO27k6vzI&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN\\_ncD8HI8mFTw&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=2ABO27k6vzI&list=PL8JHK-lr6O2XRNUDHrNHN_ncD8HI8mFTw&index=8)





# Linkkejä

- ▶ Traumaterapiakeskus – [www.traumaterapiakeskus.fi](http://www.traumaterapiakeskus.fi)
- ▶ Disso ry – [www.disso.fi](http://www.disso.fi)
- ▶ Peaceful Impact – [www.peacefulimpact.fi](http://www.peacefulimpact.fi)
- ▶ Viisi naista, sata elämää – tarinoita dissosiaatiohäiriöstä. VOB Kustannus, Helsinki 2016.

KIITOS!