

DIAK

Anu Rosenberg

Sosionomi (AMK), Diakoniatyö

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, 2025



Vakauttava ryhmätoiminta osana kuntoutusprosessia

Perhekuntoutus, SOS-Lapsikylä

TIIVISTELMÄ

Anu Rosenberg

Vakauttava ryhmätoiminta osana kuntoutusprosessia

34 sivua, 5 liitettä

Kevät, 2025

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää SOS-Lapsikylän Oulun laitostuotoisen perhekuntoutusyksikön vanhemmille suunnattua vakauttavaa ryhmätoimintaa. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kolme ryhmämuotoista tapaamista, jotka pohjautuivat trauman vaiheorientoituneen mallin ensimmäiseen vaiheeseen eli vakauttamiseen. Vakauttavan työskentelyn tavoitteena on lisätä vanhempien ymmärrystä omaan traumataustansa sekä antaa työkaluja traumaoireiden tunnistamiseen ja käsittelyyn.

Kehittämistehtävä pohjautui lineaariseen kehittämismalliin, joka koostuu viidestä eri vaiheesta: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Kehittämistyön tutkimusmenetelminä käytettiin teemallista haastattelua ja havainnointia. Laadullinen tutkimusaineisto kerättiin nauhoittamalla haastattelu. Litteroitu haastatteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi kolmen tapaamisen kokonaisuus. Vakauttavan ryhmän tapaamiset toteutettiin marraskuussa 2024 viikon välein. Kokoon tumiskerhoilla oli jokaisella oma teemansa, jotka pohjautuivat vakauttaviin menetelmiin. Tapaamisten rakenteet olivat samanlaiset, ja ne pitivät sisällään psykoedukaatiota trauman oireiluista sekä teeman mukaisista työkaluista, lyhyitä ankkuri- ja hengitysharjoituksia sekä pitkän teeman mukaisen harjoitteen ja äänimaljarentoutuksen. Teemoina olivat kiinnittyminen tähän hetkeen, turvallisuudentunteen vahvistaminen sekä itsemyötätunto.

SOS-Lapsikylän perhekuntoutuksessa vanhemmille järjestetty/ toteutettu vakauttava ryhmätoiminta sai vanhemmilta hyvää palautetta. Jokainen osallistuja koki saaneensa ryhmätoiminnasta käytännön työkaluja omaan arkeensa sekä ymmärrystä omaan traumataustansa. SOS-Lapsikylän perhekuntoutuksen työyhteisö koki myös ryhmätoiminnan hedelmällisenä ja toiminta aiotaan jurruttaa osaksi kuntoutusprosessia.

Asiasanat: perhekuntoutus, psyykinen trauma, vakauttaminen, traumatietoinen hengellisyys

ABSTRACT

Rosenberg, Anu

Stabilizing group activity as part of the rehabilitation process

34 p, 5 appendices

Spring 2025

Diaconia University of Applied Sciences

Programme in Social Services Bachelor of Social Services

The aim of the thesis was to develop a stabilising group activity for parents in the family rehabilitation unit of the SOS Children's Villages in Oulu, Finland. The aim was to plan and implement three group meetings based on the first phase of the phase-oriented trauma model, i.e. stabilisation. The aim of the stabilisation is to increase parents' understanding of their own trauma history and to provide tools for identifying and dealing with trauma symptoms.

The development task was based on a linear development model consisting of five phases: defining the objective, planning, implementing, concluding and evaluating. The research methods used for the development work were thematic interviews and observation. The qualitative research data was collected by recording the interviews. The transcribed interview material was analysed using content analysis.

The output of the development work was a set of three meetings. The meetings of the stabilisation group took place in November 2024, once a week. Each meeting had its own theme, based on the stabilisation methods. The meetings were structured similarly and included psychoeducation on trauma symptoms and thematic tools, short anchoring and breathing exercises, and a long thematic exercise and vocal mask rehabilitation. The themes were anchoring in the moment, strengthening the sense of safety, and self-compassion.

The stabilising group activities for parents at the family rehabilitation unit of SOS Children's Villages received good feedback from the parents and all the participants received practical tools for their own everyday lives and gained understanding of their own trauma background from the group activities. The working community of family rehabilitation unit also found the group activities fruitful and the activities will be integrated into the rehabilitation process.

Keywords: family rehabilitation, psychological trauma, stabilizing, trauma-informed spirituality

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 PERHEKUNTOUTUS	8
3 PSYKKINEN TRAUMA.....	10
3.1 Dissosiaatio ja dissosiaatiohäiriöt	11
3.2 Traumaperäinen stressihäiriö.....	11
3.3 Traumatietoinen hengellisyys.....	12
4 VAKAUTTAMINEN OSANA TRAUMAN HOITOA.....	14
4.1 Vakauttamisen keinoja ja periaatteita.....	15
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	19
6 TOTEUTUS.....	20
6.1 Suunnittelu	21
6.2 Toteutus	23
7 TULOKSET	25
8 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	28
9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	30
LÄHTEET.....	32
LIITE 1 Suostumuslomake	35
LIITE 2 Info ryhmätapaamisiin osallistuville	36
LIITE 3 Ankkuriharjoitus	38
LIITE 4 Turvapaikkaharjoitus	39
LIITE 5 Metsämieliharjoitus: Ystävällisyyttä itselle	40

1 JOHDANTO

Psyykkinen trauma on poikkeuksellinen tapahtumana, joka ylittää yksilön sietokyvyn ja aiheuttaa kykenemättömyyttä kohdata tilanteen aiheuttamia tunteita ja ajatuksia. Trauma nähdään myös psykoanalyttisessa ajattelussa yhtenä mielenterveyden ongelmien aiheuttajana. (Klaavu 2023, s. 52.) Emotionaalinen trauma on laajempi käsite, jolloin oireilu kattaa niin fyysisen kuin psyykkisen tason (Leikola 2014, s. 53—55). Kehityksellinen trauma syntyy lapsen kiintymyssuhteissa omiin vanhempiin. Kehityksellinen trauma kuvaa vanhemman kykyä ja psyykkistä vointia vanhemman roolissa. Kehityksellinen trauma syntyy, jos äiti ei ole psykologisesti vakaa. Tällöin lapsi ei pääse kiinnittymään vanhempiinsa turvallisessa kasvuympäristössä. (Klaavu, 2023, s. 53—54.)

Vaiheorientoituneen trauman hoito käsittää kolme vaihetta, jotka limittyvät ja sekoittuvat prosessin aikana toisiinsa. Tässä opinnäytetyössä perehdytään ensimmäiseen eli vakauttamisen vaiheeseen. Vakauttamisen vaiheessa on tärkeintä vähentää trauman oireita ja vakauttaa henkilön elämäntilannetta (Odgen et al. 2009, 190—191). Vakauttamisen vaiheessa nähdään tärkeäksi jakaa tietoa trauman aiheuttamista oireista ja vaikutuksesta nykyelämään. Myös omien viretilojen säätely on tärkeää tässä vaiheessa, jotta päästään toiseen trauman käsittelyn vaiheeseen. (Trauman hoidon kolmivaiheinen malli, 2014.)

Kehittämistehtävän tavoitteena on kehittää työelämäyhteistyötahon, SOS-Lapsikylän vanhemmille, suunnattua vakauttavaa ryhmätoimintaa. Tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa kolme ryhmämuotoista tapaamista, jotka pohjautuvat vakauttaviin menetelmiin sekä kerätä palautetta osallistujilta. Aineistoa kerätään laadullisin menetelmin käyttäen teemallista haastattelua sekä havainnointia.

Työelämäyhteistyötahon SOS-Lapsikylän perhekuntoutuksen kuntouttava ja muutokseen tähtäävä työ on osaltaan vakauttavaa työtä niin yksilötasolla kuin ryhmämuotoisesti. Lähtökohtaisesti perheillä on monitasoisia trauman kokemuksia niin vanhemmilla kuin lapsillakin. Jotta lasten traumoja päästään hoitamaan, on työskenneltävä vanhempien traumojen ja vakauttamisen äärellä.

Perhekuntoutuksessa ei kuitenkaan hoideta traumaa vaan tehdään traumasensitiivistä kannattelevaa ja vakauttavaa työtä.

2 PERHEKUNTOUTUS

Perhekuntoutus on tukimuoto, jossa perhe asuu kuntoutusprosessin ajan SOS-Lapsikylän perhekuntoutusyksikössä. Perhekuntoutus on lastensuojelun avohuollon tukitoimi ja sitä ohjaa lastensuojelulaki (L 417/2007). Kuntoutusprosessi on yleensä kolmesta kuuteen kuukauden pituinen. Perheet saattavat asua perhekuntoutuksessa myös pidempiä jaksoja. Jokaisella perheellä on oma asuntonsa kuntoutuksen ajan ja perhekuntoutuksen kuntoutustiimi tarjoaa asuntoihin suunnitelmallista, tavoitteellista ja muutokseen tähtäävää työskentelyä. Tukea tarjotaan ympäri vuorokauden. Lastensuojelulakiin perustuen perhekuntoutuksen tehtävänä on turvata lapsen tasapainoinen kehitys ja turvallinen kasvuympäristö. Lastensuojelulaissa keskeisiä periaatteita perhekuntoutuksen näkökulmasta on vanhempien ja muiden lasten hoidosta vastaavien henkilöiden tukeminen. Lisäksi periaatteissa nostetaan esille se, että pyrkimyksenä on ehkäistä lapsen ja perheen ongelmia sekä puututtava riittävän varhain haasteisiin. Lapsen etu on lastensuojelulain sekä näin ollen perhekuntoutuksen keskiössä (L 417/2007).

Lastensuojelulaki määrittää myös osallisuuden toteutumista tukitoimissa. Sen mukaan lapsen mielipidettä on kuultava lapsen ikätasoisesti. (L 417/2007 20. §.) Perhekuntoutuksessa perheen ongelmien ehkäisy ja vanhempien tukeminen näkyvät vanhemmuustyöskentelyssä. Vakauttavan ryhmätoiminnan kehittäminen on myös yksi keino vastata tähän lain kohtaan.

Työskentelyn tavoitteena on vahvistaa lapsen kehityksen ja kasvun mahdollisuuksia kehittämällä perheen vuorovaikutussuhteita sekä vahvistamalla vanhempien vanhemmuustaitoja. Ympärivuorokautisen laitospuotoisen

asumisen lisäksi perhekuntoutus tarjoaa kotona tehtävää avoperhekuntoutusta, joka on monesti jatkumo laitosperekuntoutukselle. Toisaalta jotkut aloittavat avoperhekuntoutuksella ja siirtyvät tilanteen vaatiessa laitosperekuntoutuksen puolelle. Päätöksen tukimuodosta tekee aina lapsen tai lasten sosiaalityöntekijä. (SOS-Lapsikylä, i.a.)

Perhekuntoutusta ohjaa myös sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014), joka puolestaan määrittelee sosiaalipalveluiden erilaiset tukimuodot, joista yksi on laitospalvelut. Laitospalvelut määritellään laissa toimintayksiköiksi, jotka tarjoavat hoitoa ja kuntouttavaa toimintaa sitä tarvitseville. Sosiaalihuoltolaissa määritellään sosiaalinen kuntoutus, jonka tarkoituksena on vahvistaa toimintakykyä, estää syrjäytymistä ja vahvistaa osallisuutta. (L 1301/2014.) Perhekuntoutuksen sisältö on osaltaan sosiaalista kuntoutusta, vaikka laissa ei määritelläkään sosiaalisen kuntoutuksen sisältöä tarkemmin.

Perhekuntoutuksen kirjauskäytäntöä ohjaa muun muassa laki sosiaalihuollon asiakirjoista (L254/2015). Lastensuojelulaki velvoittaa kaikkia lastensuojelun asiakaslapsen kanssa työskenteleviä työntekijöitä kirjaamaan kaikki tarpeelliset tiedot lapsen asiakirjoihin. Lastensuojelun asiakkaana on aina lapsi ja jokaisella lapsella tulee olla kirjattuna häntä koskevat asiat omissa dokumenteissaan. (L 417/2007.) Perhekuntoutuksessa dokumentoinnin merkitys on keskeinen. Perheet tulevat perhekuntoutukseen yleensä merkittävässä kohdassa elämässään, jolloin dokumentoinnin merkitys korostuu entisestään. Perhekuntoutuksessa sitoudutaan laadukkaaseen dokumentointiin. Hyvinvointialueet ostavat SOS-Lapsikylältä perheelle kuntoutusta ja tukea sekä apua elämäntilanteeseen. Kuntoutuksesta ainoa jäljelle jäävä näkyvä on lapsen kirjaukset. On siis erittäin tärkeää, että päivittäinen työskentely tulee näkyväksi. Dokumentointi on sekä lapsen että perheen oikeus ja samalla perhekuntoutuksen velvollisuus. Dokumentointi käytänteineen nousee esille useassa perhekuntoutusta ohjaavassa laissa kuten laissa sosiaalihuollon asiakirjoista (L 254/2015), laissa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastietojen sähköisestä käsittelystä (L 784/2021) ja tietosuojalaissa (L 1050/2018).

3 PSYKKINEN TRAUMA

Kreikan kielessä trauma tarkoittaa ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta johtuvaa psyykkistä tai fyysistä vammaa (Ellilä 2015, s. 99). Psykkinen trauma koetaan ikävän tapahtuman yhteydessä, jossa yhdistyy hallitsemattomuus ja jopa hengenvaara. Esimerkkejä psyykkiseen traumaan johtavista kokemuksista voivat olla henkilön kohtaama yksittäinen ja raaka väkivaltakokemus tai jatkuva henkisen tai fyysisen väkivallan kohteena oleminen. Lisäksi trauman voi aiheuttaa läheisen itsemurha tai vakava sairaus. Monesti trauma syntyy myös emotionaalisesta kohtaamattomuudesta tai siitä, kun perustarpeet eivät täyty lapsuudessa. (Mielenterveyden keskusliitto, i.a.-b) Traumaa voidaan kuvata myös poikkeuksellisen tapahtumana, joka ylittää yksilön sietokyvyn ja aiheuttaa avuttomuuden tunnetta. Sietokyvyn ylittyminen johtaa siihen, että henkilö on kykenemätön kohtaamaan tilanteen aiheuttamia tunteita ja ajatuksia. Trauma nähdään psykoanalyttisessa ajattelussa yhtenä mielenterveyden ongelmien aiheuttajana. (Klaavu 2023, s. 52.)

Leikola (2014, s. 53—55) nostaa psyykkisen ja psykologisen trauman rinnalle termin emotionaalinen trauma. Leikolan mukaan on ollut tarvetta tehdä erottelua somaattiseen lääketieteeseen eli fyysiseen trauman käsitteeseen. Emotionaalinen trauma on kuitenkin kuvaavampi ja monipuolisempi käsite, koska se kattaa oireilua kokonaisvaltaisesti niin fyysisellä kuin psyykkisellä tasolla.

Traumaattisen kokemuksen kokeminen ei aina johda traumatisoitumiseen. Toisaalta toipuminen ei aina tarvitse terapiaa. Traumatisoivista ja muuten vaikeista tilanteista voi päästä yli omien voimavaroitekijöiden ja kriisin käsittelykyvyn ansiosta. (Hipp & Sarvela, 2023, s. 15 ja s. 31.)

Kehityksellinen trauma syntyy tavassa olla vanhempi, jolloin vanhemman ja erityisesti äidin psyykinen vointi on tärkeässä roolissa. Puhutaan aidosta minuudesta ja perusminuudesta. Vanhemman ollessa tarpeeksi psykologisesti vakaa, hänen perusminuutensa on yhteydessä aitoon minuuteen. Tällöin lapsi saa kiinnittyä vanhempiinsa turvallisessa kasvuympäristössä. Kun

kasvu ympäristö ei ole vakaa eikä lasta kohdata emotionaalisesti, syntyy kehityksellinen trauma. (Klaavu, 2023, s. 53—54.) Perhekuntoutuksen asiakasryhminä ovat perheet ja näin ollen kehityksellistä traumaa on tärkeä ymmärtää kuntoutusprosessin eri vaiheissa. Kehityksellinen trauma on tärkeä määritellä myös tässä kontekstissa, koska se on trauma, joka syntyy lapsen kiintymyssuhteissa omiin vanhempiin.

3.1 Dissosiaatio ja dissosiaatiohäiriöt

Dissosiaatio ja dissosiaatiohäiriöt ovat yksi psyykkisen trauman muodoista. Dissosiaatiosta puhuttaessa on hyvä nostaa esille myös sen vastakohta integraatio. Integroitunut henkilö on pystynyt muodostamaan elämäkokemuksistaan ehjän kokonaisuuden. Tällöin henkilö on läsnä nykyhetkessä ja on kykenevä erottamaan menneisyyden tästä hetkestä. Integroituneella henkilöllä on vakiintuneita tapoja nähdä elämä ja maailma sekä tuntea ja ajatella. Dissosiaatio kertoo siitä, että integraatio on epäonnistunut eikä henkilön minäkuva ole ehjä. Kyky olla läsnä tässä hetkessä on tällöin pysyvästi tai väliaikaisesti heikko. Kun dissosiaatio on pysyvä ja pitkäaikainen, voidaan ajatella, että siihen johtanut trauma on tapahtunut varhaisessa kehitysvaiheessa. Tällöin voi kyseessä olla myös lapsuuden kehityksellinen trauma. (Boon ym., 2019, s. 6—9.) Traumaperäisen dissosiaation yleisimpiä oireita ovat vierauden tunne, dissosiativinen muistinmenetys, ajan vääristyminen ja omasta kehosta tai ympäristöstä vieraantuminen. Oireiluun voi liittyä myös liiallinen kokeminen sekä moninaiset tietoisuuden tilan muutokset. (Boon ym., 2019, s. 13—17.)

3.2 Traumaperäinen stressihäiriö

Yksi trauman ilmenemismuodoista on traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö, joka on muodostunut traumaattisen kokemuksen aiheuttaman voimakkaan ahdistuneisuuden myötä. Traumatisoitumisen todennäköisyys on suurempi, mitä voimakkaampi ja uhkaavampi kokemus on henkisesti tai fyysisesti ollut henkilölle. Traumaperäinen stressihäiriö oireilee toistuvasti, kun henkilö ei

ole pystynyt sisällyttämään kokemusta omaan elämäntarinaansa. Oireet ovat moninaisia. Ne voivat olla muun muassa somaattisia oireita, painajaisia tapahtumasta, keskittymisvaiheuksia tai aikaisemmin mainittuja dissosiaatio-oireita. Myös ongelmat vireystasossa voivat näkyä oireina. (Mielenterveyden keskusliitto, i.a.-a)

3.3 Traumatietoinen hengellisyys

Kirkkolaissa on selkeästi avattu kirkon tehtävät. Jumalan sanan julistamisen ja sakramenttien jakamisen lisäksi kirkon tehtävä on toteuttaa lähimmäisenrakkautta. (KL 1:2.) Tukea seurakunnasta haetaan monesti elämän risteyskohdissa ja nämä kohdat ovat omiaan nostamaan myös traumoja näkyväksi. Siksi olisi tärkeää, että ihminen kohdataan kokonaisena ilman pelkoa trauman aktivoitumisesta tai jopa pahenemisesta. On hyvä miettiä ihmisen kohtaamista myös siitä näkökulmasta, että vältetään traumatisoimasta henkilö uudestaan. (Traumainformoitu toivo, i.a.)

Olanterä (Yhteinen kieli, 2020, s. 138—139) kuvaa traumatietoista hengellisyyttä siten, että myös hengellisyys on osa ihmisen kokonaisuutta. Olanterä korostaa myös sitä, että ihmisen kohtaamisessa ei riitä yksipuolinen tulokulma, jos tavoitellaan kokonaisvaltaista eheytymistä.

Hengellisyyden käsitteen ympärillä on paljon epäselvyyttä. Hengellisyys sekoitetaan liian monesti uskontoon. Uskonto käsitteenä sisältää kaikki maailmanuskonnot sekä niiden alaryhmät. Uskonnollisuus taas käsittää uskonnon toteuttamisen joko ulkoa ohjaten tai oman sisäisen motivaation ohjaamana. Hengellisyys eroaa uskonnollisuudesta siten, että siinä on kyse enemmän henkilön omasta sisäisestä kokemuksesta suhteessa johonkin uskomusjärjestelmään. Se, että uskonnollisuus toimisi kontrolloivana suhteessa hengellisyyteen, on mielenkiintoinen ajatus. Näiden käsitteiden rinnalle on noussut myös henkisyys, tai ennemmin uushenkisyys. Henkisyys nähdään universaalina, ihmiskunnan yhdistävänä elämäntapana. Ehkä kuitenkin kestävin näkökulma on se, ettei yksi sulje toista ulkopuolelle vaan hengellisyys,

uskonnollisuus ja henkisyys nähtäisiin toisiaan täydentävinä. Niissä on paljon samaa, mutta myös paljon vastakkainasettelua. Kuitenkin traumatietoisuuden näkökulmasta olisi tärkeää pystyä asettamaan traumatietoisuus keskiöön ja pystyä tarkastelemaan mainittuja kolmea käsitettä neutraalisti. (Yhteinen kieli, 2020, s. 140—150.)

Uskontoihin liittyy paljon myös vallankäyttöä ja tällöin voidaan puhua traumatisoivasta hengellisyydestä. Vallankäyttö voi olla ihmisen rajoja rikkovaa. Pahimmillaan rajojen, niin psyykkisten kuin fyysisten, rikkominen on väkivaltaa ja väkivalta aiheuttaa traumoja. Väkivaltaista rajojen ylittämistä eli traumatisoivaa hengellisyyttä tapahtuu monesti lahkoissa, joissa pyritään kontrolloimaan lahkon jäseniä. Yksilön vapauksia rikkova hengellisyys nähdään erittäin traumatisoivana. (Yhteinen kieli, 2020, s. 151—153.)

Olanterä (Yhteinen kieli, 2020, s. 155) kirjoittaa traumainformoidusta työotteesta uskonnollisilla aloilla. Näen kuitenkin, että samaa tarkastelua voidaan tehdä sosiaalialalla niin, että siellä on hyvä huomioida asiakkaiden niin kulttuurisia kuin uskonnollisia taustoja. Esimerkiksi perhekuntoutukseen voi tulla eri uskontokuntien edustajia. On myös hyvä pyrkiä kohtaamaan asiakas kokonaisuutena myös henkisyys ja hengellisyys huomioiden.

Olanterän (Yhteinen kieli, 2020, s. 164—166) näkemykset hoitavasta hengellisyydestä on syytä nostaa käsittelyyn. Keskeistä hoitavassa hengellisyydessä on se, että hoidetaan traumaa aiheuttamatta lisätraumatisoitumista. On tärkeää ymmärtää hoitajan omat rajat ja ohjata asiakas esimerkiksi psykoterapian piiriin, jos trauma on syvällä. Olanterä nostaa hoitavan hengellisyyden keskeisiksi piirteiksi puheen vähäisyyden, kehollisuuden arvostamisen, puheen sijasta kuuntelun ja jakamisen, väkivallattomuuden sekä toivon. Olanterä kuvaa hoitavaa hengellisen yhteisön organisaatiomallia piiriksi. Tämä mielestäni kuvaa parhaimmillaan myös moniammatillista työskentelyä.

4 VAKAUTTAMINEN OSANA TRAUMAN HOITOA

Vaiheorientoitunut traumanhoidon käsitteen historia ulottuu kauas. Vuonna 1898 Janet on käsitteellistänyt sen ja edelleen se on käytetty hoitomuoto. (Ogden ym. 2009, s.190.) Vaiheorientoitunut traumanhoidon vaihteita ovat vakauttaminen, käsittely ja uudelleen suuntautuminen. Vaiheet eivät aina etene yksiselitteisesti, vaan tarvittaessa voidaan palata edelliseen vaiheeseen. (TTK Traumaterapiakeskus Oy, 2021, s. 7.)

Vaiheorientoituneen trauman hoidon ensimmäisessä vaiheessa on tärkeintä vähentää trauman oireita ja vakauttaa henkilön elämäntilannetta (Ogden et al. 2009, 190—191). Vakauttamisen vaiheessa on erityisen tärkeää jakaa tietoa trauman aiheuttamista oireista ja vaikutuksesta nykyelämään. Näin voidaan mahdollisesti vähentää oireilua, mutta myös lisätä ymmärrystä oireilua laukaisevia tekijöitä kohtaan. Vakauttamisen vaiheessa lisätään ymmärrystä myös tunnesäätelyn alueella sekä omien viretilojen säätelystä. Vakauttamisen vaiheessa on myös erityisen tärkeää rakentaa turvallisuuden tunnetta sekä löytää keinoja itsensä hoitamiseen. (Trauman hoidon kolmivaiheinen malli, 2014.) Dissosiaatiohäiriöstä kärsivän henkilön on todettu hyötyvän sisäisen turvan vahvistamisesta. Sisäisen turvallisuuden tunteen vahvistaminen on yksi vakauttamisen vaiheen tärkeimmistä tehtävistä. (Van der Hart, 2012, s. 3.)

Vakauttamisen vaiheessa pyritään tasoittamaan traumatisoituneen elämäntilannetta ja arkea (Ogden ym. 2009, 191—192). Tarkoituksena on lisätä turvallisuuden tunnetta, löytää keinoja oireiden hallintaan sekä harjoitella tunteiden ja impulssien sekä viretason säätelyä. Courtoisin ja Fordin (2013) mukaan traumatisoituneelle on hyvä jakaa tietoa oireista sekä yleensä trauman vaikutuksesta hänen toimintakykynsä ja elämäntilanteeseensa. (TTK Traumaterapiakeskus Oy, 2021, s. 7—9.) Vakauttamisen keinoja voidaan käyttää myös muissa hoidon vaiheissa, jos oireet palaavat (Ogden ym. 2009, 191—192). Ogdenin (2016, s. 171) mukaan ensimmäinen vaihe koostuu voimavarojen äärellä työskentelystä. Hänen mukaansa ensimmäinen vaihe pitää sisällään

henkilön resurssien tunnistamisesta ja vahvistamisesta. Tässä nostetaan esille myös vireystila ja sen säätelyn tärkeys. (Ogden & Fisher, 2016, s. 171.)

Vaiheorientoituneen traumanhoidon toisessa vaiheessa käsitellään traumamuistoja ja -kokemuksia. Käytännössä tässä vaiheessa käydään läpi omaa traumataustaa terapiassa. Menetelminä tässä vaiheessa voivat toimia kognitiivis-behavioraaliset menetelmät, EMDR-silmäliiketerapia, mutta myös erilaiset taideterapeuttiset menetelmät kuten kirjoittaminen ja maalaaminen. Terapiassa traumakokemus pyritään muuttamaan tapahtumaksi menneisyydessä, joka ei enää nosta haitallisia tunteita tai reaktiota pintaan. Jos tämä vaihe etenee liian nopeaan ja nostaa pintaan haitallista oireilua, on syytä palata vakauttamisen vaiheeseen. (Trauman hoidon kolmivaiheinen malli, 2023.)

Kolmas vaihe on uudelleen suuntautumisen vaihe ja sen tarkoituksena on painottaa arkielämään palaamista ja ihmissuhteiden ennallistamista. Tässä vaiheessa trauma on niin sanotusti realisoitunut eikä aiheuta enää voimakasta oireilua. Henkilön kokemukset ja persoonan eri osat ovat eheytyneet eli integroituneet. (Trauman hoidon kolmivaiheinen malli, 2023.)

4.1 Vakauttamisen keinoja ja periaatteita

Trauman vaikutuksia voi tuoda näkyväksi traumasta kärsivälle tutkimalla sietoikkunan ja vireystilan käsitteitä. Näiden avulla on hyvä opetella myös omaa viretilan säätelyä. Edellytyksenä on henkilön mielenkiintoa omaa kuntoutusprosessiaan ja sisäisiä reaktioitaan kohtaan. Sisäisten reaktioiden tunnistaminen voi olla haastavaa, jos ei lapsuudessaan ole saanut mallia omilta vanhemmiltaan. (Hipp, 2023, s.21.)

Vireystilalla on vaikutusta moneen asiaan kuten tunteiden säätelyyn, kykyyn olla läsnä sekä ajatuksiin. Kun kyky olla stressin ja kuormittavan tilanteen alla heikkenee, yli- ja alivireystilat toimivat puolustusjärjestelmän tavoin. Kun emme ole sietoikkunassa, yhteys ajatuksen ja tunteen välille on mahdotonta muodostaa. Vireystila vaihtelee meillä kaikilla. Monesti ylivireystila ja alivireystila

on helpompi tunnistaa kuin vireystilan vaihtelut optimaalisen tilan eli sietoikkunan sisällä. Näitäkin vaihteluja on tärkeää oppia tunnistamaan, koska ennakoimalla vireystilan mahdollinen muutos, siihen voi vakauttamisen keinoilla helpommin vaikuttaa. Trauman käsittely edellyttää sietoikkunassa pysymistä. (TTK Traumaterapiakeskus Oy, 2021, s. 36—39.)

Ylivireystilassa ihminen on stressaantunut ja ahdistunut sekä kykenemätön kiinnittymään nykyhetkeen. Tämä näyttäytyy ylianalysointina, tulevaisuuden murehtimisena sekä kiinni jäämisenä menneisyyteen. Lisäksi ylivireinen ihminen elää jatkuvassa kiireen tunteessa ja syke on kohonnut. Myös kehon säryt lisääntyvät eikä näitä kehon antamia viestejä ole helppo ottaa vastaan. Ihminen on taistelee-pakene -tilassa. Alivireinen ihminen kokee tyhjyyden tunnetta ja on jähmettynyt niin fyysisesti kuin henkisesti. Ajatus hidastuu ja voimakas väsymyksen tunne valtaa. Samoin toivottomuuden ja uupumuksen tunteet ottavat valtaa. ([TTK]Traumaterapiakeskus Oy, 2021, s. 36—39.)

Trauman käsittely edellyttää myös kykyä kiinnittyä nykyhetkeen, joka mahdollistaa omien tunteiden kohtaamista ja havainnointia. Nykyhetkeen kiinnittymiseen on lukuisia keinoja ja jokaisen on hyvä löytää oma keinonsa. Lähtökohtaisesti kyse on kuitenkin aistien herkistämisestä. Kiinnittymiseen voi hyödyntää näköaistia, makuaistia tai tuntoaistia. Myös helpot hengitysharjoitukset voivat toimia kiinnittymisen keinona. Nykyhetkeen kiinnittymistä ja keskittymistä parantavia esineitä tai asioita voidaan kutsua ankkureiksi. Erilaisia harjoituksia ja ankkureita kokeilemalla voi arvioida mikä voisi olla itselleen sopivin kiinnittymisen keino hankalissa tilanteissa. Kiinnittyminen nykyhetkeen on monelle trauman kokeneelle hankalaa. ([TTK] Traumaterapiakeskus Oy, 2021, s. 15—16.)

Turvallisuudentunteen vahvistaminen on yksi vakauttavan vaiheen tavoitteista (Boon ym, 2011, s. 69). Sietoikkunassa pysyminen on mahdollista turvallisuudentunteen myötä. Turvallisuudentunne vahvistaa kykyä olla rauhassa tässä hetkessä. (Matikka & Hipp, 2023, s. 21.) Turvaton lapsuus näkyy aikuisiällä turvattomuutena ja pelkoina. Henkilö kokee pelokkuutta, vaikka ymmärtäisi järjen tasolla tilanteen olevan vaaraton. Mieli tuottaa muistikuvaa menneistä ikävistä

tapahtumista. Vanhempien oman traumataustan kohtaaminen ja tilanteen vakauttaminen on tärkeää, jottei turvattomuuden tunnetta siirrä lapselle. Monesti turvattomuuden tunne juontaa lapsuuden emotionaalisesta kohtamattomuudesta. Henkilö ei ole saanut lapsuudessaan riittävää huolenpitoa eikä tarpeisiin ole vastattu. Aikuisuudessa turvattomuutta oireillaan muun muassa ahdistuneisuudella, jonka syitä on hankala tunnistaa. Turvallisuuden tunteen puuttuessa ja ahdistuksen kasaantuessa myös vanhemmuus saattaa tuntua erityisen kuormittavalta. Siksi on tärkeää tuoda tietoisuuteen, että turvallisuuden tunnetta voi harjoitella. Yksi turvallisuuden harjoittamisen keino on mielikuvaharjoittelu. Turvapaikkaharjoittelun avulla on mahdollista luoda itselleen sopiva turvapaikka, johon voi hankalien hetkien äärellä palata. Turvallinen paikka on jokaisen itsensä luoma paikka, joka voi esimerkiksi olla luontoympäristö, huoneet tai asunnot, mielikuvitusplaneetta tai jokin lapsuuden paikka, jossa on kokenut olonsa turvalliseksi. Turvapaikka voi myös olla jokin turvallinen henkilö lapsuudesta, jonka luokse mielikuvissa voi palata. Turvapaikan tarkoitus on turvata henkilöä nykyhetken haasteilta ja ärsykkeiltä. (Traumaterapiakeskus ry, 2021, s. 24—25.)

Mielikuvaharjoitteiden tekemisen aloittaminen on hyvä käynnistää sellaisena hetkenä, että kokee olonsa levolliseksi. Turvapaikkaharjoituksen alkuun on hyvä tehdä myös ankkuriharjoitus, joka auttaa kiinnittymään tähän hetkeen ja näin luomaan levollisen tilan. On hyvä ymmärtää, että turvallisuuden tunteminen vaihtelee oman vireystason mukaisesti ja näin myös turvallisuudentunteen harjoittaminen on toisinaan helpompaa ja toisinaan vaikeampaa. Vanhemmuuden näkökulmasta turvallisuudentunteen vahvistaminen on tärkeää. Lapsen tarpeisiin ja haastaviin tunteisiin on helpompi vastata, kun vanhempi itse kokee olevansa turvassa. Jos vanhempi ei koe olevansa turvassa, voi lapsen kiukuttelu ja itku tuntua ahdistavalta ja turvattomalta. Oman lapsen itku saattaa nostaa mieleen oman lapsuuden hetket, kun ei saanut turvaa omilta vanhemmiltaan. Mielikuvaharjoittelun lisäksi turvallisuudentunnetta voi vahvistaa toiminnallisilla keinoilla. Esimerkiksi käsitöiden tekeminen, värityskirjojen värittäminen, liikunta ja ulkoilu sekä leipominen voivat olla jollekin hyviä keinoja turvallisuuden lisäämiseksi. Puhuttaessa turvallisuudentunteen vahvistamisesta, on hyvä nostaa esille myös itsemyötätunnon harjoittaminen. Itselle voi osoittaa

myötätuntoa muun muassa rauhallisella ja kauniilla puheella. Toisaalta myös haitallisen sisäisen puheen kääntäminen positiiviseksi on tärkeää oman turvallisuuden kannalta. (Traumaterapiakeskus ry, 2016, s. 24—27.)

Itsemyötätunto on myötätuntoinen tapa kohdata omia haasteita, mutta myös taitoa ymmärtää oman kärsimyksen taustalla olevia asioita. Myötätuntoisen itsensä kohtaamisen taidot ovat yksi vakauttamisen keinoista. Itsemyötätuntoinen ihminen kykenee lievittämään kärsimystään erilaisilla, muun muassa vakauttamisen ja tietoisien läsnäolon työkaluilla. Traumataustaisella henkilöllä itsemyötätuntoinen oman elämänhistorian kohtaaminen on myös tärkeää. Itsemyötätunnon harjoittamisella voi vähentää ikävien kokemusten vaikutusta tähän hetkeen. Tietoisien läsnäolon harjoittelu on yksi ja tärkeä työkalu kohti itsemyötätuntoista elämää. (Grandell, 2015, s.13, 52—53 ja 136—137.)

Mentalisaatio eli mielellistäminen on yksi vakauttamisen keino, jolla pyritään kohdistamaan huomiota mieleen ja kokemukseen. Mentalisaatio voi kohdistua itseensä tai muihin ihmisiin. Käsitteet metakognitio ja mindfulness ovat lähellä mentalisaatiota. Vakauttamisen keinona mentalisaatiolla pyritään vähentämään tilanteiden traumatisoivaa vaikutusta. (Pajulo ym., 2015.) Mielellistäminen edellyttää uteliaisuutta tutustua omaan ja toisen mieleen sekä sen nostamiin ajatuksiin ja tunteisiin. Sen avulla henkilöllä on mahdollisuus oppia ymmärtämään toistuvia haasteita vuorovaikutustilanteissa. Kun henkilö on voimakkaan tunteen vallassa, mielellistäminen ei ole mahdollista. Mielellistämistä on mahdollista opetella ja sitä pitää harjoitella säännöllisesti. Kun harjoittelun aloittaa, on helpompaa ensin mielellistää tilanteita jälkeenpäin. (TTK Traumaterapiakeskus Oy, 2021, s. 42—45.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää SOS-Lapsikylän laitosmuotoisen perhekuntoutuksen vanhemmille suunnattua vakauttavaa ryhmätoimintaa. Tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa kolme ryhmämuotoista tapaamista, jotka pohjautuvat vakauttaviin menetelmiin sekä kerätä palautetta osallistujilta. Teemallisella haastattelulla on tarkoitus selvittää, kokivatko vanhemmat saaneensa työkaluja vakauttavan ryhmätoiminnan pohjalta.

Perhekuntoutuksen kuntoutusprosessiin on aikaisemmin sisällynyt äideille suunnattua ryhmämuotoista toimintaa. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui perhekuntoutuksessa olevien perheiden vanhemmat. Aikaisemmat ryhmät ovat olleet pääsääntöisesti äitiryhmiä, mutta yhdenvertaisuuden vuoksi tässä opinnäytetyössä laajennetaan kohderyhmä koskemaan myös perheen isiin. Tapaamisten ajaksi perheen lapsille järjestetään toimintaa muiden perhekuntoutuksen ohjaajien toimesta. Lapsille suunnattu työskentely toteutetaan yksilötyöskentelynä. Ryhmätapaamisia on tarkoitus toteuttaa yhteensä kolme. Kun tapaamisia on pieni määrä, on suurempi todennäköisyys, että samat vanhemmat osallistuvat jokaiselle tapaamiselle. Jos tapaamisia olisi useampia, saattaisi jonkun perheen kuntoutus päättyä tai alkaa kesken tapaamisten. Jokainen tapaaminen sisältää teeman mukaisen psykoedukaation, käytännön harjoitteen sekä harjoitteen purun keskustelemalla. Jokaisen tapaamisen kokonaiskesto on 1–1,5 tuntia.

Toimintaympäristönä ryhmäohjauksen toteuttamiselle toimii Perhekuntoutuksen tilat. Tarvittaessa ohjaus voidaan toteuttaa luonnossa, jolloin asiakkaat kyyditään organisaation autolla paikan päälle. Perhekuntoutuksessa olevien perheiden tilanteet vaihtelevat ja muuttuvat herkästi. On hyvin mahdollista, että kaikki eivät pääse jokaiselle tapaamiselle. Tämä on huomioitu siten, että jokainen tapaaminen on oma kokonaisuutensa eikä yhdestä tapaamisesta poisjäänti estä muihin osallistumista.

6 TOTEUTUS

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö pohjautui lineaariseen kehittämismalliin. Kehittämisprosessi itsessään koostuu viidestä eri tehtävästä, joita ovat perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja levittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Lineaarisen kehittämismallin vaiheet ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64). SOS-Lapsikylän perhekuntoutuksessa toteutetun kehittämistyön tavoitteiksi asetettiin vakauttavan ryhmätoiminnan kehittäminen. Lähes jokaisella perhekuntoutukseen tulevalla perheellä on kompleksisia traumakokemuksia, niin vanhemmilla kuin lapsilla. Trauman hoidon kolmivaiheisen mallin mukaan vakauttaminen on hoidon ensimmäinen vaihe (Toikko & Rantanen, 2009, s. 62).

Haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä ja sopii keruumenetelmäksi, kun haastateltavia on vähän. Haastattelu sopii aineistonkeruumenetelmäksi myös silloin, kun tutkitaan arkaluonteisia ja haastavia aiheita. Teemahaastattelussa käydään vapaata keskustelua haastattelun teemojen pohjalta. Haastattelussa voidaan käyttää myös keskustelua ohjaavia kysymyksiä. (Ylönen, 2023.) Kehittämistehtävän aineisto kerättiin haastatteleamalla jokainen osallistuja erikseen. Haastattelulla oli tarkoitus kerätä osallistujilta kokemusperäistä tietoa, jonka pohjalta tapaamisia voidaan kehittää ja juurruttaa perhekuntoutuksen toimintaan. Jokainen haastattelu nauhoitettiin ja purettiin litteroimalla. Litteroinnin jälkeen jokainen nauhoitus tuhottiin. Haastattelumenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu. Haastattelua ohjasi teemojen mukaiset kysymykset.

Haastattelun lisäksi toinen laadullinen aineistonkeruumenetelmä oli havainnointi, joka toteutettiin kahden ohjaajan toimesta. Tässä tapauksessa kyseessä on osallistuva havainnointi, koska havainnoija ohjaaja osallistui ryhmätoimintaan. Kolmannella tapaamisella havainnointia teki vain yksi ohjaaja. Jälkikäteen ohjaajat kävivät keskustelua havainnoistaan, jonka pohjalta analyysi tehtiin.

6.1 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa kehittämistehtävälle laaditaan tarkempi projektisuunnitelma, josta ilmenee aikataulu, budjetti, riskianalyysi, resurssit ja vastuut sekä työsuunnitelma. Suunnitelmaan sisällytetään myös viestintä ja dokumentointisuunnitelma. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64—65.)

Kehittämistehtävän suunnittelu aloitettiin heinäkuussa 2024 ja tavoitteena oli toteuttaa ryhmätapaamiset lokakuun aikana sekä toteuttaa arviointi- ja päätösvaihe marraskuun aikana. Suunnittelussa otettiin huomioon tapaamisten kesto, rakenne ja sisältö. Varsinainen projektisuunnitelma toteutettiin osana opinnäytetyösuunnitelmaa. Aikataulun osalta jouduttiin hieman venymään ja käytännön toteutus ajoittui marraskuulle 2024 ja arviointi- sekä päätösvaihe toteutui marraskuun lopussa. Kehittämistyö ei vaatinut taloudellisia uhrauksia, koska ryhmätapaamiset toteutettiin perhekuntoutuksen omissa tiloissa ja omilla resursseilla. Varsinaista riskianalyysia ei tehty, koska ryhmätoiminta on osa perhekuntoutuksen ydintoimintaa. Riskejä mietittiin toki ryhmän toimivuuden ja osallistujien sekä aikataulun osalta. Resurssien osalta päädyttiin kahteen ohjaajaan, jotta toinen voi ohjata ryhmätoimintaa ja toinen havainnoida osallistujia. Vastuun ryhmän suunnittelusta, sisällöstä ja toteutuksesta kantoi toinen ohjaaja. Varsinaista viestintä- ja dokumentointisuunnitelmaa ei toteutettu, koska opinnäytetyön kirjallinen osuus toimi dokumentointina kehittämistyössä. Viestintä tapahtui työyhteisön yhteisissä palaverissa sekä sähköisissä viestinnän kanavissa. Osallistujille viestintä tapahtui omaohjaajien tapaamisissa.

Ryhmätoiminnan suunnittelussa oli tärkeä miettiä tarkkaan käytännön toteutuksiin liittyviä asioita kuten tapaamisten aikataulu, tiheys ja kesto. Todettiin yhdessä työyhteisön kanssa, että aikataulu on hyvä pitää väljänä, koska perheiden tilanteet vaihtelevat ja siirtymät saattavat venyä monista syistä. Perhekuntoutuksessa olevien perheiden lapsilla on monesti taustalla erityisyyttä ja siksi tilanteet vaihtelevat. Toisaalta aikataulu haluttiin pitää väljänä, että on tilaa keskustelulle eikä tule kiireen tuntua tapaamisten aikana. Tapaamisten kesto ei myöskään saa olla liian pitkä, koska silloin osallistujien keskittyminen saattaa herpaantua ja tällöin tiedon omaksuminen heikkenee.

Rakenne kaikissa tapaamisissa suunniteltiin identtiseksi. Ensimmäinen tapaaminen muodostui hieman erilaiseksi kuin toinen ja kolmas, koska sen alussa oli lyhyt tietoisku opinnäytetyöstä ja sen tavoitteista sekä eettisyydestä. Lisäksi toisen ja kolmannen tapaamisen alkuun annettiin mahdollisuus käydä keskustelua edellisen kerran ja harjoitusten nostamista ajatuksista ja tuntemuksista sekä oivalluksista. Muutoin jokainen tapaaminen pitää sisällään teeman mukaisen psykoedukaatio-osuuden, lyhyen ankkurointi- tai hengitysharjoituksen sekä pidemmän teeman mukaisen harjoituksen ja äänimaljarentoutuksen. Tämä rakenne nähtiin hyväksi, koska osallistujat saavat lyhyen teeman mukaisen tietoiskun ja kokemuksen käytännön harjoitteista, joita voi hyödyntää. Toisaalta loppuun sijoitettu käytännön harjoitus sekä äänimaljarentoutus rauhoittaa hermostoa, jos päivän teema nostaa esiin omia traumakokemuksia. Toisin sanoen, käytännön harjoitukset vakauttavat tilannetta ja osallistuja pääsee havainnoimaan oman kehon ja mielen reaktioita turvallisessa ympäristössä.

Ryhmätapaamisten teemaa suunniteltaessa vaihtoehtoja oli useita. Lopulta teemoiksi valikoituivat kiinnittyminen tähän hetkeen, turvallisuudentunteen vahvistaminen ja itsemyötätunto. Kun puhutaan vakauttamisesta traumanhoidon välineenä, vireystasot ja niiden havainnointi ja ymmärtäminen ovat erittäin tärkeitä teemoja. Ilman sietoikkunassa olemista ei voi tapahtua muutosta. Vireystiloja voi hallita ankkuri- ja hengitysharjoituksilla ja siksi ensimmäisen kerran käytännön harjoitukset olivat kiinnittyä nykyhetkeen. Toisaalta turvallisuuden tunne on edellytys sietoikkunassa pysymisessä. Kolmannen tapaamisen teema oli hieman haastavampi valita. Vaihtoehtoina olivat mielellistäminen, itsemyötätunto ja uskomusjärjestelmät. Kolmannen tapaamisen teemaksi valikoitui lopulta itsemyötätunto. Työyhteisössä nähtiin erittäin tärkeäksi oppia työkaluja myötätuntoiseen suhtautumiseen omaa elämänhistoriaa kohtaan. Toisaalta muutosprosessissa tapahtuu edistymistä ja takapakkeja ja niihin on hyvä löytää myötätuntoinen tapa suhtautua.

Perhekuntoutuksessa on yhteensä seitsemän asuntoa ja oli hankalaa arvioida niiden täyttöastetta ryhmien toteuttamisen aikaan. Tavoiteltavaksi ryhmäkooksi

asetettiin minimissään kolme osallistujaa ja maksimissaan viisi osallistujaa. Ryhmäkoon ollessa liian iso, turvallinen tila ryhmän keskuudessa on hankalampi saavuttaa. Myös avoin keskustelu on helpompaa pienessä ryhmässä. Tilojen rajallisuus asetti omat ehtonsa. Ryhmän kokoonpano aiheutti myös paljon pohdintaa. Vanhempien psyykkinen tila ja kuntoutusprosessin vaihe oli hyvä huomioida. Perhekuntoutuksessa ensimmäinen kuukausi menee yleensä tutustumiseen ja tavoitteiden kirkastamiseen. Siksi kuntoutusprosessin alkuvaiheessa olevan perheen vanhempaa ei koettu soveltuvaksi ryhmään. Osallistujia valitessa oli tärkeää myös miettiä vanhemman psyykkinen tila. Jos vanhemmalla on rankka traumatausta ja voimakasta epävakautta tai dissosiaatiohäiriöitä, ei hän välttämättä pysty osallistumaan ryhmätoimintaan. Ryhmän kokoonpanoa ei voinut lyödä lukkoon liian aikaisin, koska tilanteet perhekuntoutuksessa ja perheiden hyvinvoinnissa vaihtelevat prosessin aikana. Siksi oli hyvä jättää lopullinen kokoonpanon päättäminen lähelle ryhmien käynnistymistä. Oli myös hyvä tiedostaa se tosiasia, että joku osallistujista saattaa jättää ryhmätoiminnan kesken.

6.2 Toteutus

Toteutusvaiheessa hanke tai projekti toteutetaan käytännössä. Tähän vaiheeseen liittyy myös tulosten hyödyntäminen. On hyvä ymmärtää myös, että hankkeet saattavat elää toteutuksen aikana ja tarvittaessa tehdä muutoksia projektisuunnitelmaan. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65.)

Vanhempainryhmä toteutettiin perhekuntoutuksen omissa tiloissa. Terapia- ja ryhmätyöskentelyyn tarkoitettu huoneisto soveltuu hyvin sisätiloissa toteutettaviin ryhmäohjauksiin. Tapaamisiin osallistui vanhempien lisäksi kaksi perhekuntoutuksen ohjaajaa. Toisen ohjaajan tehtävänä on tarpeen mukaan vakauttaa tilannetta, osallistua keskusteluun sekä tehdä havaintoja ryhmän toiminnasta.

Ohjaukset toteutettiin viikon välein, jotta jatkumo ei päässyt katkeamaan. Ensimmäisellä tapaamisella annettiin tehtäväksi kirjata ylös mieleen nousevia

ajatuksia. Viimeisen tapaamisen jälkeen jokainen vanhempi haastateltiin henkilökohtaisesti. Viimeisen tapaamisen jälkeen käytiin keskustelua myös ryhmätapaamisiin osallistuneen ohjaajakollegan kanssa hänen havainnoistaan.

Ennen tapaamisten käynnistämistä käytiin jokaisen osallistujan kanssa keskustelu, jossa kerrottiin tapaamisten tarkoituksesta ja sisällöstä. Tämä keskustelu toteutettiin omaohjaajan ja allekirjoittaneen toimesta. Keskustelussa painotettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja eettisyyttä.

Ryhmätapaamisten toteutus käynnistyi aikataulun sopimisella työyhteisön sisällä. Toteutusvaiheen käynnistyessä perhekuntoutuksen kaikki asunnot olivat täynnä ja näin ollen kalenterit täyttyivät työskentelyistä perheissä. Tapaamiset sovittiin viikon välein keskiviikkoamupäivälle ennen jokapäiväistä työyhteisön raporttia. Jokaisen tapaamisen kohdalla aikataulua jouduttiin hieman muokkaamaan päivän lähestyessä. Noin viikko ennen ryhmien käynnistymistä käytiin työyhteisön sisällä keskustelua ryhmän kokoonpanosta ja lopulta päädyttiin ottamaan mukaan kolme vanhempaa. Perheiden omaohjaajat kävivät keskustelun vanhempien kanssa ja ottivat allekirjoitukset suostumuslomakkeisiin.

Jokaiselle tapaamiselle tehtiin Canva-alustalla esitys, joka heijastettiin ryhmätilassa olevalle isolle näytölle. Ohjaaja meni ryhmätilaan aina vähän ennen osallistujien saapumista yhdistämään työtietokoneen näytölle ja laittamaan äänimaljat sekä muut tarvikkeet valmiiksi. Ensimmäinen ryhmätapaaminen toteutettiin SOS-Lapsikylän asunnossa. Tapaamisen toteuttamiseen tarvittiin tietokone sekä kaapeli, jolla se yhdistettiin isolle näytölle. Lisäksi tarvittiin joogamatot, peitot ja tyynyt sekä äänimaljat ja malletit äänimaljarentoutuksen toteuttamiseksi.

Ensimmäisen ryhmätapaamisen teemana oli kiinnittyminen nykyhetkeen. Tapaamisen ohjelma sisälsi opinnäytetyön lyhyen esittelyn, jossa erityisesti nostettiin esille eettiset periaatteet ja ryhmään osallistuvien vaitiolovelvollisuus. Tapaamisen alussa käytiin läpi sietoikkunäköalaa läpi psykoedukaation keinoin sekä tehtiin lyhyt hengitysharjoitus. Pitkänä harjoituksena toteutettiin

ankkuriharjoitus (liite 3), jonka tavoitteena oli harjoitella kiinnittymistä nykyhetkeen. Ankkuriharjoituksen jälkeen tehtiin lyhyt äänimaljarentoutus sekä tarjottiin mahdollisuus keskustella ohjaajien kanssa harjoituksen nostamista ajatuksista sekä tunteista.

Toisen ryhmätapaamisen teemana oli turvallisuuden tunteen vahvistaminen. Tapaamisen alussa käytiin läpi kuulumisia ja tuntemuksia edellisen tapaamisen jälkeen. Turvallisuudentunteen vahvistamisen keinoja käytiin läpi psykoedukaation keinoin. Käytännön harjoituksena tehtiin toisessa tapaamisessa turvapaikkaharjoitus (liite 4), jonka jälkeen on mahdollisuus käydä keskustelua harjoituksen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Tapaamisen lopussa tehtiin lyhyt Peter Hess äänimaljarentoutus.

Kolmannen ryhmätapaamisen teemana oli itsemyötätunto. Tapaamisen alussa käytiin läpi kuulumisia ja ajatuksia edellisen tapaamisen jälkeen. Psykoedukaation osuudessa käytiin läpi itsemyötätunnon vaikuttamista trauman hoitoon sekä myötätuntoista suhtautumista omaan elämänhistoriaan. Käytännön harjoituksena toteutettiin Metsämieliharjoitus (liite 5), joka johdattelee itsemyötätunnon äärelle. Tämä viimeinen harjoitus on tarkoitus toteuttaa luonnossa ja loppukeskustelu toteutetaan mahdollisuuksien mukaan nuotion äärellä. Vaihtoehtoisesti sään ollessa huono, tämäkin voidaan toteuttaa sisätiloissa. Tällöin metsämieliharjoitus toteutetaan mielikuvamatkana äänimaljojen soidessa.

7 TULOKSET

Kehittämistyön viimeinen vaihe on päättäminen ja arviointi. Tässä vaiheessa tiedossa on toteutusvaiheen tuottamat tuotokset. Niiden pohjalta suunnitellaan tuotosten hyödyntäminen ja jatkuvuus eli se miten juurrutetaan toiminta perhekuntoutuksen kuntoutusprosessiin. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65.)

Käytännössä tämä vaihe toteutuu työyhteisön viikoittaisessa palaverissa, jossa tuotokset esitetään ja yhdessä mietitään miten ryhmätoimintaa voisi juurruttaa toimintaan. Ryhmätapaamisten toteutus ajoittui sellaiseen ajankohtaan, että perhekuntoutuksen kaikissa asunnoissa oli perheet ja näin ollen työskentelyä oli kaikilla työyhteisön jäsenillä paljon. Ryhmätapaamiset saatiin kuitenkin soviteltua kalenteriin siten, että kahteen tapaamiseen osallistui kaksi ohjaajaa ja kolmanteen vain yksi. Lisäksi tapaamisten aikatauluja jouduttiin muokkaamaan viimehetkillä, koska kalenteriin tuli päällekkäisyyksiä. Päällekkäisyyksiä aiheutti viimehetken verkostopalaverit. Kaikki tapaamiset saatiin kuitenkin pidettyä maksimissaan puolen tunnin aikataulumuutoksilla. Yleisellä tasolla kaikki tapaamiset onnistuivat hienosti. Tapaamisten osallistujat olivat erittäin kiinnostuneita teemoista sekä osallistuivat mukavasti keskusteluun sekä harjoituksiin. Ryhmätapaamisten osalta havainnot olivat varsin positiivisia. Molemmat ohjaajat kokivat, että osallistujat sitoutuivat työskentelyyn hyvin.

Ryhmään osallistuminen oli kaikista osallistujista mielekästä ja jokainen koki saaneensa tapaamisilta työkaluja arkeen. Yksi osallistuja koki erityisen hyväksi sen, ettei ryhmässä tarvinnut kertoa mitään taustastaan tai kokemuksistaan. Hänen mielestään ryhmätoiminta oli sensitiivistä eikä hän myöskään kokenut painetta jakaa ajatuksiaan. Hän nosti myös esille, että oli mukava olla vain vastaanottavana osapuolena. Toinen koki, että ryhmätapaamisia olisi voinut olla useampikin. Äänimaljarentoutukset olivat kaikkien mielestä ehkä tapaamisten parasta antia. Yksi kertoi ryhmätapaamisten rauhoittaneen omaa suhtautumista kuntoutusprosessiin. Koettiin, että ryhmä toteutui kuntoutusprosessissa oikeaan aikaan.

Ensimmäisen tapaamisen teeman ja harjoitusten annista kysyttäessä, kaikki kokivat ankkurointi- ja hengitysharjoitusten toimivan arjessa hyvin. Niiden avulla osa koki pääsevänsä ahdistuksen tunteesta eroon. Yksi kertoi hengitysharjoituksen auttavan paikoissa, joissa on paljon ihmisiä ja alkaa ahdistamaan. Myös esineet toimivat osalla hyvänä ankkurina. Toinen osallistuja kertoi, että on tapaamisten jälkeen alkanut kiinnittämään enemmän hengitykseen huomiota. Erityisesti ensimmäisen käynnin 1:2 hengitysharjoitus on tullut hänellä

käyttöön ja hän on pidentänyt tietoisesti uloshengitystään. Yhdelle moni asia oli jo ennestään tuttu, mutta ryhmätapaamisen myötä hän on alkanut tekemään harjoituksia aktiivisemmin. Äänimaljat olivat kahdelle osallistujalle uusi asia ja yksi kertoi, että koki kehon jännittävän ensimmäisellä kerralla. Tästä oli seurannut selkäjumi, joka on nyt venyttämällä auennut. Luonnon elementit toimivat yhdellä osallistujalla hyvänä ankkuroinnin työkaluna.

Toisella tapaamisella teemana oli turvallisuuden tunteen vahvistaminen. Turvapaikkaharjoituksen osa koki haastavana ottaa arjessa käyttöön. Koettiin, että sen käyttö vaatii enemmän harjoittelua. Yksi koki arjen rutiinit ja struktuurin auttavan turvallisuuden tunteen luomisessa. Hän koki, että ilman rutiineja ahdistus on enemmän arjessa läsnä. Myös leipominen, musiikin kuuntelu ja värityskirjojen värittäminen koettiin hyvinä turvallisuuden tunteen vahvistamisen keinoina. Toinen kertoi, että on käyttänyt turvapaikkaharjoitusta nukuttaessaan lasta, jos nukahtaminen on ollut hankalaa. Turvapaikan löytyminen oli osalle helppoa ja sinne on pystynyt palaamaan harjoituksenkin jälkeen.

Kolmannen tapaamisen teema oli itsemyötätunnon harjoittaminen. Silittelyharjoitus herätti keskustelua kaikkien kanssa. Itsensä silittely nähdään työkaluna, joka vaatii harjoittelua. Toisaalta yksittäisen kosketuksen, kuten kämmenselän silittäminen tai käsien hierominen yhteen, käyttäminen nähtiin helpompana. Toinen kertoi toisen ihmisen kosketuksen rauhoittavasta vaikutuksesta. Keskusteltiin, että itsensä halaamisen voisi ottaa käyttöön. Kaikkien kanssa keskusteltiin myös sisäisen puheen muuttamisesta positiivisemmaksi. Yksi kertoi tapaamisten myötä harjoitelleensa itsensä kehumista ja sen tuovan hyvän mielen. Oman trauman ymmärtäminen nähtiin tärkeänä nykyhetken ymmärtämisen vuoksi. Metsämielinen itsemyötätuntoharjoitus oli kaikkien mielestä paras harjoitus tapaamisissa. Mielikuvaan oli helppo heittäytyä.

Kysyttäessä mitä osallistujat muuttaisivat tapahtumissa, vastaukset olivat yksimielisiä. Äänimaljarentoutusten pituus saisi kaikkien mielestä olla pidempiä. Tapaamisten kokonaispituus 1,5 tuntia nähtiin hyvänä. Yksi kaipasi enemmän

keskustelua. Yksi koki, että kehollisia harjoituksia voisi olla mukana. Viimeisen tapaamisen osalta koettiin, että se olisi ollut ihana toteuttaa luonto-olosuhteissa.

Ohjaajat havainnoivat osallistujia tapaamisilla. Todettiin havaintojen perusteella, että ryhmäkoko oli optimaalinen, mutta muutama voisi vielä mahtua mukaan. Todettiin myös, että on tärkeää antaa mahdollisuus olla hiljaa koko tapaamisen ajan. Osa kaipaa keskustelua kokemuksista, toiset haluavat vain ottaa vastaan. Tämä näkyi tapaamisilla selvästi. Kuitenkin keskustelua oli mukavasti. Havaintojen perusteella nähtiin tarpeelliseksi miettiä tarkkaan osallistujien kykyä pysähtyä teemojen äärelle. Myös pohdintaa siitä missä kohtaa osallistujat ovat kuntoutusprosessissa, on hyvä käydä. Toteutuksen pohjalta nähdään tarpeelliseksi, että vakauttavaa työtä on hyvä olla pohjalla ennen ryhmään osallistumista. Havaintojen ja tulosten pohjalta voidaan todeta, että tällaiselle ryhmälle on tarvetta perhekuntoutuksen kuntoutusprosessissa.

8 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyössä toteutetaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia, joiden mukaan opinnäytetyössä tulee huolehtia osallistujien tietosuojan toteutumisesta. Eettisten ohjeiden mukaan kehittämistyössä mukana olevilta tulee myös olla ymmärrys siitä mihin on osallistumassa, sekä suostumus mukana olemiseen. (Arene, 2018, s. 7.) Kehittämistyössä ei kerätä osallistujien henkilötietoja tai taustatietoja. Kaikille osallistujille on annettu informaatiota ryhmätapaamisten sisällöstä sekä allekirjoitettu suostumuslomake. Näin ollen heidän tietosuojansa ja yksityisyytensä toteutuu eettisen ohjeistuksen mukaisesti. Eettisyys toteutuu myös sillä, että ryhmätilanteissa pyritään olemaan sensitiivisiä ja huomioimaan jokaisen yksilöllisyys. Eettisyyttä lisää myös se, että tietoa kerätään vain yksilöhaastatteluilla. Ryhmän kanssa käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia, ja niihin saa osallistua jokainen oman tuntemuksensa mukaan. Osallistuminen on kaikille vapaaehtoista ja kaikille on kerrottu ohjauksien sisältö

ja toteutustapa etukäteen. Opinnäytetyön tekemiseen haettiin työelämäyhteistyöltä tutkimuslupa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemän hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin sisältyy luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 12—13). Tässä kehittämistyössä luotettavuus toteutuu analysoinnin laadun varmistamisessa. Jokaisen osallistujan haastattelu pyritään raportoimaan luotettavasti ja rehellisesti. Myös avoimuus niin työelämäyhteistyötä kuin osallistujia kohtaan vahvistaa kehittämistyön luotettavuutta. Rehellisyys toteutuu yllä mainituin keinoin, mutta myös osallistujien arvostavan kohtaamisen kautta. Raportoinnissa pyritään kirjoittamaan palautteet auki mahdollisimman totuudenmukaisina. Arvostus toteutuu käytännön toteutuksen vastuullisuuden kautta.

Luotettavuutta lisää myös se, että olen ohjaajana kyseisessä yksikössä, joten olen tuttu ja turvallinen harjoitteiden pitäjä. Uskon, että tämä lisää myös osallistujien luottamusta ohjauksiin. Harjoitteet ja tapaamisten toteutus suunnitellaan niin, että se perustuu tutkimustietoon. Luotettavuutta saattaa heikentää vähäinen tapaamisten määrä sekä mahdolliset poisjäännit ja muutokset osallistujien tilanteessa. Heikentävä vaikutus on myös sillä, että vakauttavien keinojen harjoittaminen ja niiden vaikutus ovat kokemuksellisia. Lisäksi ryhmäohjauksissa käytettävien tietoisuustaitoharjoitteiden vaikutukset näkyvät vasta pitemmällä aikavälillä ja säännöllisen harjoittamisen tuloksena. Osallistujien palaute perustuu heidän henkilökohtaiseen kokemukseensa juuri sillä hetkellä, kun palautetta antavat.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kehittämistyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa kolme ryhmämuotoista tapaamista, jotka pohjautuvat vaiheorientoituneen traumanhoidon ensimmäiseen eli vakauttavaan vaiheeseen. Kehittämistyössä toteutettiin kolme ryhmämuotoista tapaamista, joiden teemoina olivat kiinnittyminen tähän hetkeen, turvallisuudentunteen vahvistaminen sekä itsemyötätunto. Ryhmätapaamisten jälkeen osallistujat haastateltiin teemahaastattelulla, joka nauhoitettiin ja litteroitiin. Lisäksi tapaamisilla havainnoitiin osallistujia kahden ohjaajan toimesta. Työelämäyhteistyötahona kehittämistehtävässä oli SOS-Lapsikylän Oulun laitosmuotoinen perhekuntoutusyksikkö.

Ryhmätapaamisilla tehtyjen havainnointien pohjalta voidaan todeta, että ryhmämuotoinen vakauttamistyö on hedelmällistä. Onnistuminen edellyttää kuitenkin, että osallistujan psyykinen tila on sellainen, että hän pystyy keskittymään ryhmämuotoiseen toimintaan puolentoista tunnin ajan. Näin ollen aivan alkupuolella kuntoutusprosessissa olevia vanhempia ei ole hyvä ottaa mukaan. Koimme ohjaajakollegan kanssa, että vakauttava yksilötyöskentely sekä perheterapeuttinen työskentely on hyvä olla alulla ennen ryhmään osallistumista. Pohdinta osallistujan kyvykkyydestä ryhmätoimintaan on hyvä käydä omaohjaajien ja perheterapeutin kanssa, koska he tuntevat perheen taustat ja tilanteen parhaiten.

Tuloksien pohjalta voidaan todeta, että ryhmätapaamisten rakenne oli hyvä. Niissä oli sopivasti taustatietoa ja sopivasti käytännön harjoituksia. Lisäksi loppuun sijoitettu äänimaljarentoutus toimi hyvänä lopetuksena tapaamiselle.

Haasteita ryhmämuotoisen toiminnan järjestämisessä nousi lähinnä aikatauluissa, kun talo oli täynnä perheitä. Perheiden muuttuvat tilanteet aiheuttivat muutoksia myös aikatauluihin. Haastavaa oli myös miettiä osallistujia ja heidän soveltuvuuttaan ryhmätoimintaan. Oli tärkeää huomioida perheen sen hetkistä kuormittavuutta. Jos tilanne on liian kuormittava, ei ryhmämuotoiseen toimintaan osallistuminen ole välttämättä hedelmällistä. Yllättävä haaste ilmeni

myös ennen viimeistä tapaamista, kun toinen osallistuja ei kalenterimerkintöjen päällekkäisyyden vuoksi onnistunutkaan ryhmätapaamiseen. Toimintaa suunnitellessa on hyvä välttää turhan tiukkaa aikataulua, koska tilanteet muuttuvat perhekuntoutuksessa.

Tuloksien pohjalta voidaan todeta, että tällaiselle ryhmätoiminnalle on tarvetta ympärivuotisesti ja luotujen ohjeistuksien pohjalta se pystytään ottamaan käyttöön vähäisellä panostuksella. Jatkoa ajatellen on hyvä suunnitella eri teemoihin pohjautuvia tapaamisia. Esimerkiksi mentalisaatio voisi olla hyvä teema vakauttavassa ryhmätoiminnassa, koska se on tärkeä työkalu, joka tuo näkyväksi haitallisia uskomuksia.

Yhtenä keskeisenä käsitteenä oli traumatietoinen hengellisyys. Traumatietoista hengellisyyttä on tärkeä pohtia niin kirkonalalla kuin myös sosiaalialalla. Perhekuntoutuksen asiakasryhmät ovat vaihtelevia ja siellä esiintyy myös eri uskontokuntien edustajia. Sensitiivinen ja kokonaisvaltainen perheen kohtaaminen on tärkeää.

Vastaavanlainen vakauttava ryhmä olisi mahdollista toteuttaa myös diakoniatyössä. Tällöin on hyvä kiinnittää huomiota osallistujien valintaan ja taustoihin. Vertaisryhmänä toteutettavan ryhmän kokoonpanon suunnitteluun on hyvä käyttää aikaa. Osallistujien olisi hyvä olla melko lailla samassa tilanteessa oman traumankäsittelyn osalta. Myös ryhmän vetäjällä tulisi olla traumasensitiivistä ymmärrystä ja osaamista. Vakauttavan ryhmän tulisi olla suljettu ryhmä, koska turvallisen tilan luominen on erityisen tärkeää ja sitä on hankalampi luoda avoimessa ryhmässä. Ryhmän kokoon on myös hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Seurakunnassa toteutettavaan vakauttavaan ryhmätoimintaan voisi lisätä lyhyen hartauden.

LÄHTEET

- Arene ry. (2019). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. [Asiakirja]. Saatavilla 3.1.2025 https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Arvonen, S. (2014) *Metsämieli, luonnollinen menetelmä mielentaitoihin*. Metsäkeskus
- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. (2019) *Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen*. Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry.
- Ellilä, A. (2015). Trauma, psykoosi ja dissosiaatio. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) *Häpeästä myötätuntoon* (s. 99—117). Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.
- Hipp, T. (2023). Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa J-L. Matikka, & T. Hipp (toim.), *Traumainformoitu työote* (s. 15—27). PS-Kustannus.
- Holmberg, N., Koivisto, M., & Kähkönen, S. (2020). Persoonallisuushäiriöt ja dialektinen käyttäytymisterapia. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia* (s. 311—344). Kustannus Oy Duodecim
- Kabat-Zinn, J. (2014). *Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito*. Basam Books.
- Karila, I., & Koivisto, M. (2020). Keskeiset työtavat. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto, & N. Holmberg (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia* (s. 70—88). Kustannus Oy Duodecim
- Klaavu, J. (2023) Lapsuuden kehityksellinen trauma. *Syy arvottomuuteen, häpeään ja syyllisyyteen*. Viisas Elämä.
- L 1283/2023. Laki lastensuojelulain muuttamisesta 28.12.2023/1283. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2023/20231283>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#P36>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Leikola, A. (2014). *Katkennut totuus*. Espoo: PROMETHEUS kustannus Oy.

Mielenterveyden keskusliitto. (i.a.-b) *Psyykkiset traumat*. Saatavilla 26.8.2024

<https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psyykkiset-traumat/>

Mielenterveyden keskusliitto. (i.a.-a) *Traumaperäinen eli posttraumaattinen*

stressihäiriö (PTSD). Saatavilla 12.9.2024 [https://www.mtkl.fi/mika-](https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psyykkiset-traumat/traumaperainen-eli-posttraumaattinen-stressihairio-ptsd/)

[askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psyykkiset-traumat/traumaperainen-eli-posttraumaattinen-stressihairio-ptsd/](https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psyykkiset-traumat/traumaperainen-eli-posttraumaattinen-stressihairio-ptsd/)

Myllyviita, K. (2023) *Häpeän hoito*. Kustannus Oy Duodecim.

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2015) *Mentalisaatio ihmistä suojaavana*

tekijänä. Lääketieteellinen Aikakauskijra Duodecim.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>

Sarvela, K. (2023). Traumainformoitu lähestymistapa. Siirtymä

oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa J-L.

Matikka, & T. Hipp (toim), *Traumainformoitu työote* (s. 28—45). PS-Kustannus.

SOS-Lapsikylä. (i.a.) *Perhekuntoutuksen palvelukuvaus* [Sisäinen

palvelukuvaus].

Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*.

Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy -Juvenes Print.

Trauman hoidon kolmivaiheinen malli. (11.11.2023). Teoksessa *Trauma hoito*.

Trauma ja dissosiaatio. <https://traumajadissosiaatio.fi/trauman-hoidon-kolmivaiheinen-malli/>

Traumaterapiakeskus ry. (2016) Vakautta vanhemmuuteen. Ensitietoa ja

keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta selviytyneille vanhemmille.

TTK Traumaterapiakeskus Oy. (2021) Vakauttamisopas terapeuteille ja

traumatoisoituneille. Tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta

ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Oy Nord Print Ab

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen*

loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023

Van der Hart, O. (22.5.2012). *The use of imagery in phase 1 treatment of clients with complex dissociative disorders.*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3402145/pdf/EJPT-3-8458.pdf>

Virtanen, A. (2022). Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus.

Ylönen, S. (2023). *Haastattelu tutkimusmenetelmänä.* [Luentotallenne]. Diakle.

<https://diakle.diak.fi/mod/lesson/view.php?id=247218&pageid=12055>

Ylönen, S. (2023). *Erilaisia haastattelun muotoja.* [Luentotallenne]. Diakle.

<https://diakle.diak.fi/mod/lesson/view.php?id=247218&pageid=12055>

LIITE 1 Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE RYHMÄTOIMINTAAN JA HAASTATTELUUN

Haluan osallistua Oulun diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi-diakoni (amk) opiskelija Anu Rosenbergin opinnäytetyöhön, jossa tavoitteena on tuottaa kokemuspohjaista tietoa SOS-lapsikylän perhekuntoutuksen kehittämistyön tueksi.

Olen lukenut / käynyt läpi ohjaajan kanssa ryhmätapaamisten sisällön ja saanut tarvittavan tiedon tutkimuksesta. Osallistun ryhmätapaamisiin ja haastatteluun vapaaehtoisesti.

Päivämäärä Paikka

___/___ 20___

Allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 2 Info ryhmätapaamisiin osallistuville

Tervetuloa vakauttamisen keinot -ryhmätapaamisiin!

Ryhmätapaamisten sisältö:

Ensimmäisen tapaamisen teemana on vireystilat ja nykyhetkeen kiinnittyminen. Tapaamisen alussa jaetaan tietoa sietoikkuna- ja vireystilakäsitteistä ja avataan minkälaisin keinoin niitä voi jokainen itse säädellä. Käytännön harjoituksena tehdään ankkuriharjoitus, jonka avulla voi vahvistaa kiinnittymistä tähän hetkeen. Ankkuriharjoituksen päätteeksi tehdään syvärentouttava äänimaljarentoutus. Tapaamisen lopuksi on mahdollisuus käydä keskustelua harjoituksesta ja tapaamisesta.

Toisen tapaamisen teemana on turvallisuuden vahvistaminen. Käydään läpi eri keinoja, joilla omaa turvallisuuden tunnetta voi vahvistaa ja mikä vaikutus turvallisuuden tunteen vahvistamisella on. Käytännön harjoituksena tehdään turvapaikkaharjoitus, jonka päätteeksi on syvärentouttava äänimaljarentoutus. Tapaamisen lopuksi on mahdollisuus käydä keskustelua harjoituksesta ja tapaamisesta.

Kolmannen tapaamisen teemana on itsemyötätunto. Käydään läpi itsemyötätuntoista oman elämänhistorian kohtaamista ja keinoja itsemyötätunnon vahvistamiseen. Käytännön harjoitteena tehdään metsämielinen itsemyötätuntoharjoitus. Tapaamisen lopuksi on mahdollisuus käydä keskustelua harjoituksesta ja tapaamisesta.

Opinnäytetyön eettisyys:

Opinnäytetyössä ei kerätä osallistujien henkilötietoja eikä taustatietoja. Jokainen osallistuja saa jakaa omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan haluamansa verran tai olla jakamatta. Ryhmän sisällä toteutetaan vaitiolovelvollisuutta.

Osallistujilta toivotaan:

Kolmen ryhmätapaamisen jälkeen Anu haastattelee jokaisen osallistujan henkilökohtaisesti. Haastattelun kesto on noin 30minuuttia. Haastattelun tueksi toivontaan, että jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen kirjoitat muutaman ajatuksen päivän teemasta ylös.

Kiitos, että osallistut!

Anu

LIITE 3 Ankkuriharjoitus

(TTK Traumaterapiakeskus Oy, 2021, s. 15)

Suuntautuminen nykyiseen aikaan ja paikkaan

Kiinnitä huomiosi johonkin esineeseen, jonka näet tässä huoneessa ja tarkastele huolellisesti esineen yksityiskohtia (muotoa, väriä, pintaa, kokoa jne.). Käytä tähän riittävästi aikaa. Anna katseesi viipyä esineessä. Nimeä esineestä mielessäsi kolme ominaisuutta, esimerkiksi "Se on sininen, se on pieni, se on pyöreä".

Kiinnitä seuraavaksi huomiosi ääneen, jonka kuulet tässä ja nyt, joko huoneen sisältä tai sen ulkopuolelta. Kuuntele tarkkaan, miltä ääni kuulostaa. Onko ääni kova vai hiljainen, jatkuuko se samanlaisena vai vaihtelee se? Entä onko se miellyttävä vai epämiellyttävä? Nimeä taas äänestä mielessäsi kolme ominaisuutta, esimerkiksi "Ääni on kova, kirskuva ja ehdottoman epämiellyttävä".

Kosketa sitten jotain lähelläsi olevaa esinettä. Mieti, miltä esine tuntuu ja kuvaile mielessäsi sen kolmea ominaisuutta: onko se esimerkiksi karhea, sileä, kylmä, lämmin, kova vai pehmeä jne.

Kiinnitä uudelleen huomiota esineeseen, jonka valitsit katsottavaksi. Katsellessasi sitä ja sen ominaisuuksia keskity siihen tosiasiaan, että olet tässä ja nyt, samassa huoneessa kuin esine. Kuuntele seuraavaksi ääntä ja keskity siihen tosiasiaan, että olet tässä huoneessa kuuntelemassa sitä. Toista sama lopuksi koskettamasi esineen kanssa.

LIITE 4 Turvapaikkaharjoitus

(Virtanen, 2022, s. 177)

Tässä harjoituksessa pääset vahvistamaan turvallisuuden tunnettasi ja luomaan mielikuvia, jotka voivat auttaa rauhoittumaan stressin ja kuormituksen keskellä.

Kuvittele mielessäsi turvapaikka. Se voi olla todellinen paikka, jossa olet käynyt joskus, tai sitten voit kuvitella mielessäsi haluamasi turvapaikan. Turvapaikkaan voit hakeutua ajatuksissasi aina silloin, kun olosi tuntuu vaikealta, kuormittuneelta ja ylivirittyneeltä.

Sulje silmäsi. Anna kuvan turvapaikasta tulla mieleesi. Käytä kuvaa sanojen tai ajatusten sijasta. Ajattele turvapaikkasi yksityiskohtia ja kuvaile niitä itsellesi. Miltä turvapaikassasi näyttää? Millaisia valoja ja värejä siellä on? Miltä turvapaikassa tuoksuu? Onko siellä lämmintä vai viileää? Oletko turvapaikassa yksin vai jonkun kanssa? Kuuluuko turvapaikassa jonkinlaista rauhoittavaa ääntä? Käytä kaikkia aistejasi turvapaikan kuvailuun mielessäsi.

Nauti turvapaikan tuomasta rauhallisesta ja turvallisesta olostasi. Pyri kuvittelemaan turvapaikkasi mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Näin aivosi oppivat helpommin yhdistämään turvapaikan turvallisuuden ja rauhan tunteeseen. Turvapaikka kannattaa kuvitella myös silloin, kun olo on hyvä tai neutraali. Siten turvapaikan palauttaminen mieleen on helpompaa myös kuormittuneena tai ahdistuneena.

LIITE 5 Metsämieliharjoitus: Ystävällisyyttä itselle
(Arvola, 2014, s. 134)

Kuvittele ja katsele metsässä jotakin elementtiä, lintua tai kasvia, joka herättää sinussa miellyttäviä, ystävällisiä ja rakastavia tuntemuksia.

Kuvittele, että tämä luontoelementti katsoo sinua yhtä ystävällisesti kuin sinä äsken katsoit sitä. Miltä olosi tuntuu?

Suuntaa huomio itseesi. Ajattele itsestäsi yhtä ystävällisesti ja arvostavasti kuin sinä ajattelit luontoelementtiä.

Tunnista ystävällisten ajatusten tuottamat tunteet ja tunnelma.

Missä ja miten voisit muutenkin osoittaa itsellesi ystävällisyyttä?