

Nina Tuominen

Tervetuloa mukaan LAB Talkiin pintaa syvemmälle. Tässä podcastissa sukellamme työelämän ilmiöihin ja nostamme esiin näkökulmia, jotka auttavat rakentamaan kestävämpää, ymmärtäväisempää ja inhimillisempää työelämää. Pureudumme siis tärkeään ja monitasoiseen teemaan: miksi traumojen ymmärtäminen on tärkeää työyhteisössä?

Meistä jokainen kohtaa joskus tilanteita, joissa kollegan käytös herättää vähän hämmennystä tai turhautumista, ja usein kysymme, että mikä tuota tyyppiä oikein vaivaa. Mutta entä jos sen sijaan kysyisi, että mitä sulle on tapahtunut?

Minun vieraana on hyvinvointialan lehtori Marika Nortta, joka on perehtynyt traumainformoituun työotteeseen. Hän tuo tähän keskusteluun asiantuntemusta, käytännön kokemusta ja ennen kaikkea toivoo, että työyhteisössä voidaan tehdä entistä turvallisempaa ja empaattisempaa työtä. Lämpimästi tervetuloa Marika.

Marika Nortta

Kiitos paljon.

Nina Tuominen

Ekanakin Marika, mitä sinulle kuuluu ja miten se voit?

Marika Nortta

Ihana kysymys. Kiitos kun kysyit. Ihan hyvää tässä hetkessä. Nyt on hyvä ja luottavainen ja turvallinen olo just nyt. Vähän on ollut kiireitä, mutta palautellaan aina niissä hetkissä semmoiseen levolliseen tilaan, kun se on mahdollista.

Nina Tuominen

Just näin. Ja onko sinulla kesällä maa pitkä tulossa, että silloinhan pääsee palautumaan kanssa?

Marika Nortta

Kyllä, sitä kohti. Ja se on siellä tunnelin päässä valo, että siellä sitten levätään.

Nina Tuominen

Joo, minulla on itse asiassa ihan sama juttu. Minä olen ajatellut, että nyt painetaan duuniin ja sitten kun kesällä maa on, niin sitten vaan kuule levätään.

Marika, sinä olet pitkän linjan lastensuojelun ammattilainen ja nykyisin opetat tulevia sote-osaajia. Trauma-informoitu työote ei ole vielä minun mielestäni – tai minulle se ei ole ainakaan tuttu, eli ei ole laajasti tunnettu. Ja varsinkin silloin, kun sinä aloit siitä kiinnostua, niin mistä sinulla lähti tämä kiinnostus ja mitä havaintoja sinä teit työelämässä, jotka sai sinut sukeltaa aiheeseen syvemmin? Kerro vähän lisää siitä, että mistä tämä kaikki alkoi.

Marika Norta

Se alkoi ihan ruohonjuuritasolta. Eli työskentelin lastensuojeluyksikössä, jossa oli perhekuntoutuksen asiakkaita ja sitten siellä oli kodin ulkopuolinen tai sijaishuollon osasto, johon sijoitettiin kiireellisesti nuoria. Ja sitten heitä oli kolmas osasto, missä kuntoutusajatuksella lyhytkestoisemmin kuntoutettiin nuoria ja tosiaan kodin ulkopuolisista palveluista puhutaan niissä merkeissä.

Mutta siellä tämä yksi osasto erityisesti oli sellainen, mihin kriisi sijoitettiin ihan ympäri vuorokauden lapsia ja nuoria. Ja siellä sitten ihmiset oli – luonnollisesti kaikki ymmärtää, että se on aina kriisin paikka tavalla ja toisella. Ja siellä me kiinnostuttiin sitten yhdessä meidän koko työyhteisön kanssa, johon kuului noin 30 henkilöä, siitä että...

Miten ne traumat ja kriisit vaikuttaa meihin ihmisiin ja miten ne näyttäytyy asiakkaissa ja niin edelleen. Eli ihan sieltä ruohonjuuritasolta ja ehkä vielä voisi sanoa, että semmoisista ilmiöistä, jotka vaikutti meihin tai kun me tehtiin sopimuksia asiakkaiden kanssa tai yritettiin heitä auttaa, niin se ei ihan aina mennyt loogisesti ja aiheutti myös meissä monenlaisia tunteita. Niin sieltä tavallaan lähti se kiinnostus.

Nina Tuominen

Ihana kuulla. Minullahan tässä on oikeastaan tämmöinen henkilökohtainen kosketus. Minä olen sijaislapsi.

Marika Norta

Ihan totta?

Nina Tuominen

Joo. Minä olen 11-vuotiaana siirtynyt sijaisperheeseen, kun oma isä kuoli ja äiti asui toisella paikkakunnalla. Niin minut on sijoitettu ekana yhteen perheeseen, mutta siellä ei mennyt niin hyvin, niin sitten toiseen perheeseen, joka oli aivan ihana. Sieltä minulla on sitten mamma ja pappa, joiden kanssa edelleenkin ollaan tekemisissä. Kyllä, mutta ihan omaksi lapsekseen, perheenjäseneksi. On tavallaan sillä tavalla kokemusta ja tiedän omakohtaista sellaista kokemusta ja tarinaa, minkälaista on olla sijaislapsi tai olla kiireellisesti sijoitettuna.

Marika Norta

Onpa mahtavaa. Tämä tuo kyllä syvyyttä tähän.

Nina Tuominen

No niin, mutta siis toisaalta ilmeisesti minun traumat on käsitelty, koska voin hyvin ja kaikki on hyvin ja luulisin olevani aika tasapainoinen. No sitten oikeastaan, kun puhutaan tuosta käsitteestä trauma, niin miten sinä määrittelet trauman ja miten se eroaa tavallisen elämän kriiseistä?

Marika Norta

Joo. Elämään kuuluu erilaisia kriisejä ja tapahtumia. On semmoisia positiivisia elämän kriisejä ja on erilaisia ei niin kivoja tapahtumia elämässä. Jokaisen elämässä on sellaisia. Ja trauma eroaa siitä, että trauma on tapahtuma, joka on aivan liian iso asia käsiteltäväksi just siinä hetkessä. Ja trauma jättää jäljet sun kehoon ja ajatuksiin, mutta ei sillä tavalla niin kuin vaikka elämän kriisi.

Marika Norta

Elämän kriisi tietenkin näkyy sun puheissa ja ajatuksissa ja asioissa, mitä kerrot. Vaikka käytetään aika leppoisastikin tällaista trauma-nimitystä, että mä sain traumat, kun mä jouduin syömään pahaa ruokaa.

Nina Tuominen

Ai kauheeta, tätä kuulee meidän teineiltämme tuolla kotosalla.

Marika Norta

Kyllä.

Nina Tuominen

Siis mulle tuli tästä ihan hirveä trauma.

Marika Norta

Just näin. Sitä käytetään nykyisin aika lailla aika leppoisasti ja tällaisessa puhekielessä, että sain trauman siitä. Mutta silloin ei ole kysymys traumasta. On elämän ikävästä tapahtumasta. Ei ole tietenkään mukava syödä pahaa ruokaa. Mutta trauma on asia, joka tapahtuu ja jonka käsittelemiseen

just siinä hetkessä ei ole voimavaroja. Eikä ihminen kykene sitä käsittelemään. Eli se on liian iso tapahtuma siihen hetkeen.

Silloin ihminen jättää sen käsittelemättä, mutta se ei suinkaan poistu elämästä, vaan se jättää jäljen kehoon ja mieleen. Ja se saattaa ilmentyä hyvin sillä tavalla, että sitä ei voi kontrolloida. Se triggeröityy tilanteissa, joissa on aivan turvallista. Mutta se on sillä tavalla vähän selittämätöntä.

Nina Tuominen

Aika hyvä vastaus. Mä jäin pohtimaan hyvin paljon sitä. Tietysti siitä on niin kauan aikaa. On jo näitä vuosia takana tässä näin, että sen omakohtaisen kokemuksen jälkeen. Ja varsinkin kun oli tuommoinen nuori lapsi, 11-vuotias, niin ei sitä pystynyt käsittelemään. Että sitä ehkä käsitteli siinä vuosien varrella. Ja sitten toki myöskin ammattilaisen kanssa käsitteli sitä traumaa.

Jos mä ajattelen, että mulla on ollut trauma. En mä koskaan ajatellut, että mulla on trauma. Mä oon vaan ajatellut, että se oli tällöinen tapahtuma ja siitä päästiin yli. Ja se on vaan vahvistanut ja opettanut minua ymmärtämään hyvin erilaisia lähtökohtia ihmisillä ja moninaisia ihmisiä. Ja ajatuksia.

Marika Norta

Se on just näin. Eikä sitä tarvikaan diagnosoida, eikä tarvitse tietää. Vaan kysymys on siitä, että ihmisillä on näitä kokemuksia. Ja sä osaat hyvin nimetä sen, mikä sulla mahdollisesti on. Ja silloin sun on hyvä käsitellä. Ja sä tiedät, että mistä mahdollisesti tunteet tai ajatukset saattaa jossain kohdissa tulla.

Nina Tuominen

Käy järkeen oikein hyvin. No miten sitten tämä trauma voi näkyä arjessa? Esimerkiksi työyhteisössä tai ihmissuhteissa?

Marika Norta

Joo. Eli ihmissuhteissa tietysti vielä tuosta traumasta, kun mä puhuin, että on vaikka yksittäinen tapahtuma, mikä on jäänyt sinne. Varsinkin lastensuojelussa tai elämässä ylipäättänsä, jos me ajatellaan ihmissuhteet. Me ollaan työssä vuorovaikutuksessa, me ollaan parisuhteessa vuorovaikutuksessa ja niin edelleen.

Niin kaikista selittämättömiä on ne traumat, jotka tapahtuu siinä kiintymyssuhteessa. Eli alle yksivuotiaana. Ja silloinhan tiedetään, että eihän niitä asioita voi muistaa.

Eli kiintymyssuhteessa tapahtuva trauma on sellainen, mikä jää ehkä vähän selittämättömämmäksi. Et ole lapsena syystä tai toisesta saanut siinä kiintymyssuhteessa riittävää hoivaa. Taikka sitten sulla on tapahtunut haitallisia kokemuksia siellä useita. Ja niitä on ACE-tutkimus tutkinutkin, minkälaisia ne

voi olla. Vanhemman masennus tai päihteiden käyttö tai väkivalta. Taikka sitten ihan sellainen, että se lapsi ei saa johdonmukaista hoitoa.

Eli siinäkään ei tarvitse ajatella, että mikä on hyvä tai huono. Vaan että välillä on ylenpalttisen hyvin asiat ja välillä taas jätetään ihan laimin. Eli silloin ei tarvitse puhua edes väkivallasta, vaan ihan laiminlyönnistä. Jätetään huomiotta, itku tai muu.

Eli kun me puhutaan traumatisoitumisesta, niin se voi olla tämmöinen lapsuuden iän monia tapahtumia, mitä siellä on tapahtunut. Ja silloinhan me tiedetään kaikki, että ei niitä muista. Eikä niitä tarvitsekaan muistaa. Mutta tavallaan sen kautta voi ajatella, että työyhteisössä juurikin näissä vuorovaikutustilanteissa tai parisuhteessa tai suhteessa ylipäättänsä kaikkien ihmisiin, niin sulla saattaa tulla sellaisia selittämättömiä hätätilanteita.

Ja niissä joidenkin triggereiden kautta, jos sä jäät vaikka ilman tai huomiotta tai sua kiusataan, ehkä siinä mielessä, vaikka toinen ei sitä tarkoittaisikaan, niin niissä tilanteissa saattaa aktivoitua ne tunteet sieltä. Ja aivan holtittomasti. Eli sä et pysty välttämättä itsekään selittämään, että mitä minulle tässä tapahtui. Eikä myöskään se toinen osapuoli.

Nina Tuominen

Eli onko se vähän ajatuksena, että tulee semmoinen reaktio sille henkilölle, niin tulee niin voimakas reaktio, että ulkopuolinen voi katsoa, että tuohan on ihan kohtuuttoman suuri reaktio tähän asiaan?

Marika Norta

Just näin. Eli joku ihan tavanomainen asia, mikä saattaa. Ja voi olla, että sinullakin se on mennyt jossakin tilanteessa, että joo, tästä päästiin yli nopeasti, mutta sitten elämäntilanne kun vaihtelee, se ei ole semmoinen stabiili tilanne. Mutta sun elämäntilanne syystä tai toisesta vaihtuu, niin sitten yhtäkkiä sun tuleekin aivan posketon reaktio siihen.

Nina Tuominen

Joo. Okei. No sitten palataan vielä vähän tarkemmin tuohon sosiaalialaan ja lastensuojelutyöhön. Niin miksi traumainformoitu työote on erityisen tärkeä maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kanssa työskennellessä?

Marika Norta

Joo. Traumainformoitu työote on kaikkien kanssa tosi tarpeellinen, etenkin lastensuojelussa, koska me voidaan ajatella siellä, että lapsi on kokenut menetyksen siinä ihmissuhteessa tai on kokenut siinä lapsuuden aikana sellaisia hankalia asioita, joita lähdetään korjaamaan.

Mutta me voidaan ajatella, että maahanmuuttajataustaisten kohdalla se on aika ilmiselvää, koska heidän vanhempansa, vaikka lapset itse ei olisi kokenut välttämättä sellaisia luopumisia tai olisi ollut

konkreettisesti siinä tilanteessa, missä joudutaan vaihtamaan, ja ollaan epäturvallisissa tilanteissa tehty sitä, mutta se voi olla myös vanhemmilta siirtynyttä turvattomuutta.

Eli me voidaan, meidän ei tarvitse koskaan diagnosoida, eikä meidän tarvitse lähteä kaivelemaan, että mistä tämä nyt johtuisi, mutta maahanmuuttajataustalla me voidaan olettaa, että siellä on sellaista erinäköistä syytä, miksi on vaihdettu maata. Toki ne voi olla positiivisiakin asioita, mutta silti se voi olla stressi tai trauma siinä perheessä, jos on jouduttu lähtemään.

Mutta uskon, että jokainen ymmärtää, että kun siellä on ollut sellaista epävarmuutta ja muuta, ja vaikka se tilanne on ratkennut ja ollaan jo turvassa, niin oikeastaan siinä kohtaa vasta ne reaktiot lähtevät ehkä lapsilla tai vanhemmilla sitten etenemään. Eli tämä on semmoinen aika loogista, eikö vaan?

Nina Tuominen

On. Sitten minä jäin vaan jotenkin miettimään sitä, kun sä sanoit, että siirretty trauma. Niin en ymmärrä. Eli miten sen voi tavallaan... Jos vanhemmalla on trauma, niin miten se siirtyy lapseen?

Marika Norta

Toi on hyvä kysymys. Sille on termi taakkasiirtymä, että jos joku haluaa sitä tarkemmin selvittää. Eli tätä on tutkittu kyllä, ja se liittyy nimenomaan siihen kiintymyssuhteeseen.

Eli mä en tiedä nyt ihan viime hetkisiä tällaisia tilastoja ja miten sitä on tutkittu, mutta muun muassa suomalaisilla aika harva on turvallisesti kiintynyt omassa lapsuudessaan. Se johtuu siitä, että meilläkään ei sodasta ihan hirveästi ole aikaa. Eli mun isovanhemmat oli sodassa, ja vaikka mun isä ei siellä ollut, niin kun sieltä rintamalta palattiin, niin oltiin vieläkin siinä tavallaan siinä traumassa. Ja sitä hoidettiin ehkä vähän saunan takana.

Nina Tuominen

Niin, hoidettiinko tämän millään tavalla?

Marika Norta

No nimenomaan, joo. Saunan takana tai metsähommissa tai juopottelemalla. Tai sitten niin kuin triggeröitymällä, että sitä väkivaltaa saatettiin sitten lapsia kohtaankin käyttää. Eli he on eläneet tällaisessa haitallisessa ympäristössä, ja sitten he tekevät parhaansa meidän kohdalla. Ja tavallaan niitä kasvatustekijöitä, mitä itse on oppinut, niin käytetään, vaikka ei haluaisi. Niin varsinkin väsyneenä sitä tulee sitten käytettyä huonosti.

Niin tavallaan tämä on se taakkasiirtymä, ja siinä on useampi sukupolvi, jotta ne ikään kuin ne sodan traumatkin lähtevät pois. Oliko tää?

Nina Tuominen

Olipa tämä... Oli hyvin selitetty.

Marika Norta

Oli!

Nina Tuominen

Mä tajusin. Nyt mä tajusin, nyt mä ymmärrän.

Marika Norta

Eli vaikka tilanne on vakaa ja hyvä, niin silti siinä voi siinä vuorovaikutussuhteessa tapahtua sellaisia asioita, mitä ei tahallisesti tee vanhemmat. Vaan ehkä se, mitä he on saaneet, niin se siirtyy.

Nina Tuominen

Olipa kyllä hyvin selitetty oikeasti. Voisit vaikka opettaa. Hetkinen...

Marika Norta

Uuuh, toi oli hyvä. Hyvä vinkki.

Nina Tuominen

No sitten, kun ajatellaan ihmisiä, jotka työskentelee siellä traumatisoidussa työympäristössä – tai siis semmoisessa työympäristössä, missä käsitellään paljon traumoja – niin voiko se työ itsessään sitten näillä ammattilaisilla, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla, itsessään traumatisoida?

Marika Norta

Joo, kyllä voi. Tähän voi ihan yksiselitteisesti vastata näin. Tätä on myös tutkittu ja on havaittu, että tällaisessa ilmiselvässä – niin kuin ajatellaan sitä meidän lastensuojeluyksikköä, mihinkä tuli eittämättä niitä traumatilanteita – niin työntekijät on tutkitusti myös alttiita siihen traumatisoitumiseen siinä työssä.

Koska asiakkaat ja nuoret, niin ei suinkaan ole onnellisia siinä kohtaa, että nyt päästiin sijoitukseen, vaikka jälkikäteen sitä voi ajatella, että sehän oli siunaus. Mutta se on sillä hetkellä kriisi. Ja kun ollaan kriisissä ja tilanteessa, jossa hallinnan tunne puuttuu, niin on erittäin otollista, että sellaiset haitalliset

kokemukset ja ehkä ne traumakokemukset siitä kiintymyssuhteesta tai vanhemman oma traumakokemus aktivoituu siinä tilanteessa.

Ja se käytös voi olla joskus todella hyökkäävää, todella aggressiivista. Se voi olla vetäytyvää, se voi olla ihan mitä vaan. Ja silloin, jos työntekijät ei ymmärrä sitä vaan ajattelee sitä käytöstä ihan suoranaisesti, niin silloin se on selittämätöntä myös niille työntekijöille. Aika paljon siinä. Niin on todettu, että myös työntekijät voi traumatisoitua. Ja äärimmillään se johtaa kyynisyyteen.

Nina Tuominen

Aivan, joo. Ja sitten onhan muitakin ammatteja, missä voi sitten nimenomaan tulla kyyniseksi. Että jos mietitään vaikka poliiseja, niin riippuu, missä työskentelee, minkälaisessa yksikössä. Mutta siellähän tapahtuu myöskin, jos sä työskentelet vaikka henkikirikosyksikössä tai jossain vakavissa semmoisissa rikoksissa, missä näkee todella ikäviä. Ja jos niitä asioita ei ole tuolla tekemisissä, niin siellä on varmasti tärkeää, että ammattilaisen apua on saatavilla ihan työpaikallakin, koska siitä helposti kyynistyy.

Marika Norta

Se on niin totta.

Nina Tuominen

Miten me voitaisiin paremmin tukea näitä sote-alan opiskelijoita ja uusia työntekijöitä trauma-informoidun työotteen omaksumisessa?

Marika Norta

Toi on tärkeä kysymys, koska niitä traumoja ja niitä traumakokemuksia emme voi ottaa pois. Ja siitä yleisyydestä – on todella yleistä, että ihmisillä on niitä kokemuksia. Mutta haluan sanoa vielä tarkentaa, että ei ole tarkoitus niitä kaivella. Tässä trauma-informoidussa työssä ei ole tarkoitus, että me lähdetään kaivelemaan ihmisten traumaa, vaan me tiedostetaan, että niitä on.

Ja tavallaan sen koulutuksen myötä sosionomiopiskelijat ja sote-alan ihmiset saavat selityksen ehkä sille omallekin ahdistukselle, mitä se työ nostattaa. Ja just se, mistä sinä lähdit liikenteeseen, että mikä ihmistä vaivaa -kysymyksestä, että mitä hänelle on tapahtunut. Se jo itsessään tuo sen hajuraon, minun mielestä ainakin, siihen aiheeseen.

Eli silloin minä en ajattele, että se johtuu minusta tai minä olen tehnyt jotakin, kun tuo ihminen käyttäytyy noin. Tai mikä on hirveän tyypillistä, että me ruvetaan miettimään. Ehkä itseltämme liikaa tai sitten se kyynistymispuoli, että mikään sitä ei nyt auta. Vaikka minä kuin häntä autan, niin ei se vaan auta tätä ihmistä, vaan se vaan reagoi näin.

Niin se koulutus ja se informointi siitä, että näitä on olemassa ja miten se ihminen saattaa reagoida niissä tilanteissa ja kuinka se on selittämätöntä. Niin se auttaa, se tuo sitä resilienssiä ja kestävyyttä siihen. Eli tavallaan... ymmärtää sitä ilmiötä, mikä siihen liittyy. Ei tarvitse tietää, mistä se johtuu, vaan ymmärtää, että hei, tämä ihminen aiheuttaa minussa epätoivon tunteita. Niin voi ajatella, että no mitä tällä ihmisellä sitten on, jos minussakin tuntuu tämä epätoivo. Niin hänellä täytyy olla se vielä isompana.

Ja sitä kautta voi lähteä yhdessä työkaverin kanssa pohtimaan, että mistä tässä voisi olla kysymys ja mitä minä voisin oikeastaan tehdä tälle tilanteelle.

Nina Tuominen

Ja sitten ei varmaan kannata ottaa ihan hirveän syvälle itseensä siitä, että tulee tietty reaktio, että saa vähän toimia työelämässä, työelämän vaatimalla tavalla. Tai jotenkin minä ajattelen aina sen, että meidän täytyy kuitenkin jollain tavalla tulla toimeen keskenään. Niin sitten aina on hyvä kuunnella ja rauhoittua ja vetää henkeä. Ja jos tiedät, että itse et ole mitään tehnyt ja toiselta henkilöltä tulee hyvin voimakas reaktio, niin... vähän varovasti lähteä tosiaan selvittämään, että miten me jatketaan tästä eteenpäin.

Marika Norta

Just näin. Ja ensimmäiseksi lähdetään siitä oman itsensä vakauttamisesta. Eli havainnoidaan niitä kehoreaktioita, mitä se aiheuttaa. Jos minulla nousee kämmenet hikoamaan tai hartiat nousee tai minä en nuku monena yönä tai minä vain kelaan niitä asioita, niin se on sellainen trikkeri itselle, että nyt täytyy happinaamaria vetää itselle, jotta minä pystyn myös vastaamaan toisen asiakkaan tarpeeseen ja niihin.

Tavallaan siinä on paljon eri asioita, mitä pitää ottaa huomioon. Ja tietysti lastensuojelussa meillä on siellä rakenteet. Siellä on työnohjausta ja siellä on mahdollisuus debriefingiin ja siellä on tiimikokoukset. Ja aika vankka esimies- tai esihenkilöreservi yleensä. Se auttaa ja sitten se on se tiimihenki. Siellä ei tehdä yksin ja siellä on sisäänrakennettuna se reflektointi.

Mutta sitten jos ollaan vaikka jossakin työpaikassa, missä ei ole tällaisia rakenteita ja kuitenkin me tiedetään, että ne ilmiöt ei rajoitu pelkästään lastensuojeluun, vaan me ollaan ihmisiä siellä, niin kuin sodanjälkeisiä ihmisiä muun muassa. Niin ne on kuitenkin joka tapauksessa meidän yhteiskunnassa.

Ehkä siellä voi olla ilmiselvämpää hakea sitä apua ja se on hyväksyttävämpää. Jos on hyvä tiimi ja hyvä yksikkö kyseessä. Mutta sitten kun ne ei ole niin ilmiselviä ikään kuin vaikka LABin työyhteisössä ja yhtä lailla me ollaan täällä niiden omien haitallisten kokemusten kanssa liikenteessä. Eli silloin odotetaan ikään kuin, että ihminen käyttäytyy jonkun mukaan. Mutta sitten kun tulee joku ihan hassu tilanne, niin se voi kriisiyttää työyhteisön, jos ei ymmärretä.

Nina Tuominen

Tuossa tuli nyt kyllä tosi hyvin informaatiota, mutta kun ajatellaan trauma-informoitua työtettä ja se on tärkeä, niin kuin sanoitkin, niin muillakin aloilla ja jokaisessa työyhteisössä, niin miten tämä trauma-informoitu työote voi tukea työyhteisön hyvinvointia ja ehkäistä konflikteja? Mitkä ne on ne keinot, millä ehkäistään?

Marika Norta

Toi on hyvä kysymys ja ehkä kaikista tärkein asia mun mielestä siinä on, että sieltä löytyy sitten työyhteisöstä turvanelementtejä. Ja mitä ne turvanelementit on, niin riippuu tietenkin vähän työyhteisöstä, mutta kaikista tärkein turvanelementti on se, että kun konflikteja tapahtuu – joka tapauksessa niitä tapahtuu – se ei ole pointti, että niistä päästään eroon, vaan että sieltä löytyy semmoisia rakenteita ja tavallaan ehkä hyvässä tapauksessa se trauma-informoitu työntekijäyhteys, joka hoksaa, että okei, meillä on tällainen konflikti, mistä tässä on kysymys ja mitä nyt on tapahtunut.

Eikä lähdetä reagoimaan siihen reagointiin tai puhumaan toisista pahaa selän takana tai muuta, mutta se on turvanelementteinä voisi olla semmoinen avoin keskusteluyhteys ja tavallaan hyvänä aikana tehdyt sopimukset, tiimisopimukset siitä, että meille tulee kriisejä – jokaisen työyhteisön – ennemmin tai myöhemmin jotakin kriisejä tulee. Niin mitä me toimitaan? Miten me kutsutaan koolle tai miten me pidetään vaikka turvallisen työyhteisön elementtejä yllä siinä työyksikössä?

Me tehtiin muun muassa kollegani Mia Kröneckin kanssa THL:lle tällainen vuosikello, trauma-informoidun työyhteisön vuosikello, jonka mukaisesti näitä turvanelementtejä, mitkä he itse sinne loi meidän avustuksella, niin ihan semmoinen jatkuva tapa siellä. Eli se ei ole vain sitten, kun tapahtuu joku kriisi, niin sitten puhutaan turvasta, vaan ihan semmoinen jatkuva ote.

Nina Tuominen

Eli nyt kaikki, jotka kuuntelee tätä, niin muistaa, että moni tietää markkinoinnin vuosikellon, niin on olemassa muitakin vuosikelloja, eikä pelkästään markkinoinnin vuosikello.

Marika Norta

Joo, mä ajattelisin, että markkinoinnin vuosikello kukoistaa, kun ihmiset voi hyvin ja ovat turvassa ja ei tarvitse myöskään konfliktitilanteissa tai väsymistilanteissa tai muissa kärsiä niin paljon, vaan että se turva on siellä pohjalla, se on se softa siellä ja sitten on mahtavaa tehdä vaikka markkinointia tai muuta ja ihminen pääsee kukoistamaan.

Nina Tuominen

Juuri näin. No mitäs konkreettisia keinoja – tuossa puhuttiin jo siitä vuosikellosta – onko sulla jotain vielä semmoisia konkreettisia keinoja työyhteisöille sen trauma-informoidun työtteen

jalkauttamiseen? Vuosikellon me kävimme jo läpi, mutta olisiko jotain muita vielä semmoisia, mitä voisi mainita?

Marika Norta

No, tietenkin lastensuojeluyksikön näkökulmasta mun on helppo luetella niitä. Eli tavallaan se on semmoinen, siellä ollaan useasti aika mahdottomankin edessä. Ja ei voi olettaa, että työntekijät kykenevät vastaamaan niihin kaikkiin tarpeisiin, mitä siellä on. Ja se edellyttää sitä, että tiimissä puhutaan jatkuvasti sitä ikään kuin, että mihin me lähdetään vaikuttamaan milloinkin, eli sitä rajaamista.

Ja sitten tietenkin työnohjaus, missä nostetaan ne omat kipukohdatkin tai ne tunteet ja ajatukset ja keholliset reaktiot, mitä ne asiakkaat tai lapset ja heidän kohtalonsa ehkä aiheuttaa meissä. Koska mä ajattelen, että jos ei niitä käsitellä tai puhuta niitä lastensuojeluyksikössä, niin se aiheuttaa enemmän semmoista kovuutta tai tavallaan, että lähdetään reagoimaan siihen vuoren huippuun. Ei niinkään niihin juurisyihin.

Että varmasti samanlaisia elementtejä siellä olisi ja hyvä keskusteluyhteys kollegan kanssa, ehkä tiimisopimuksia siitä, että kun koen jotakin hankaluuksia siellä tai kun on tullut joku tilanne päälle tai muuta, niin että se olisi jo sovittu etukäteen, että miten me asiat syylistämättä ketään. Tai sillä tavalla sallivasti, että okei, meillä nyt kävi näin ja meillä on tällainen tilanne, mutta ei kovaa kovaa vastaan. Yritä vaan enemmän nyt ja otat itseäsi listasta kiinni.

Nina Tuominen

Jalkapuuta ei laiteta eikä muuta.

Marika Norta

Joo, toi oli hyvä. Ei jalkapuuta, koska se on varmaan se eka reaktio saattaisi olla. Ei kyllä, pitää nyt vaan, että miten sitten, että tavallaan ehkä se työyhteisö kyllä keksii ne keinot itse, kunhan se nostetaan. Mitä me tehdään tässä tilanteessa? Mitkä tuo meidän tiimiin turvaa? Onko se sitten se, että minulla on lupa sanoa, että nyt olen väsynyt tai nyt en osaa. Sitten sieltä tulee ne jaksavat ja osaavat, jotka jeesaa sinua. Jotakin tällaisia elementtejä.

Nina Tuominen

Joo. Tartun ehkä nyt tuohon kehoreagointiin. Onko se kehotietoisuutta sitten vai mitä se on? Että jos minä ajattelen, että miten minun oma kehotietoisuus tai se itsereflektointi, mistä tuossa nyt on puhuttukin, niin miten ne voi auttaa jaksamaan minun itseäni paremmin?

Marika Norta

Joo. Keho on viisaampi kuin mieli. Kehossa ne tuntuu aiemmin ne asiat. Ja traumainformoituun liittyvä ACE-tutkimus nimenomaan on tutkimuksen perusteella jo todentanut nämä. Eli tällaiset haitalliset kokemukset näkyvät aikuisena jopa fyysisinä sairauksina. Niitä on jäljitetty siellä. Eli kehohan kyllä reagoi, vaikka sun mieli ei.

Nina Tuominen

No mitä ne voi olla ne fyysiset sairaudet? Onko niitä koskaan lueteltu jollain tavalla?

Marika Norta

Joo. Kyllä on lueteltu. Erinäiset tietenkin psyykkiset sairaudet, mutta myös ihan selkäsairaudet tai tällaisia ihan somaattisia diagnosoituja sairauksia on sieltä saatu kiinni.

Nina Tuominen

Aika mielenkiintoista.

Marika Norta

Eikö? Ja silloinhan se keho on viisaampi kuin... ja tämä on ehkä semmoinen esimerkki. Tämä ei nyt ehkä traumoihin niinkään, mutta tavallaan tällainen metafora, että kun sä oot tehnyt tiukan työputken ja sulle tulee se hiihtoloma tai joku viikonloma, niin sä sairastut flunssaan.

Nina Tuominen

Totta. Totta. Anteeksi, kun mä rupean nauramaan, mutta tuo on niin totta.

Marika Norta

Joo. Aivan.

Nina Tuominen

Joo. Se on aina, kun on joulukuusi tai joku talviloma tai kesäloma alkaa, niin Tuominen on kipeä.

Marika Norta

Joo. Noniin. Osui ja upposi.

Nina Tuominen

Joo.

Marika Norta

Mutta tämä tavallaan liittyy siihen, mutta keholliset reaktiot ihan siinä vuorovaikutustilanteessa, että jos sä huomaat, että sun sydän rupeaa sykkimään tai kämmenet hikoaa tai mulla on itsellä jossakin tilanteessa tullut ihan semmoinen kehollinen reaktio, että mulla tulee kasvot aivan punaiseksi ja mä menen paniikkiin, jos me yritetään vaikka painostaa johonkin tilanteeseen.

Ja mä oon oppinut vuosien varrella ja tietenkin siellä lastensuojelutyössäkin huomaamaan, että okei, nyt mun keho viestii mulle jotakin. Mä oon hätätilassa. Nyt mä en ainakaan pysty toimimaan, koska mä menen sinne ylivireystilaan tai alivireystilaan.

Nina Tuominen

Taistele ja pakene.

Marika Norta

Joo. Taistele ja pakene. Joo. Että ihminen sivuuttaa aika hyvin niitä kehollisia reaktioita, mutta jos me opitaan tunnistamaan niitä, niin me voidaan myös pystyä sanottamaan sille toiselle, että mulla on nyt huono hetki. Että mulla tuli tällainen, mulla tuli tosi ahdistava tunne, että voidaanko pitää vaikka pieni tauko tai muuta. Että jos tällaisista asioista voidaan työyhteisössä sopia, niin sehän on välitön ensiapu niihin tilanteisiin, joissa tuntuu hankalalta.

Nina Tuominen

No, tiivistä vielä tähän näin, että mikä on mielestäsi olennaista? Mitä jokaisen olisi hyvä tiedostaa työyhteisössä?

Marika Norta

Ihana kysymys. Mä haluan tiivistää vielä sen, että vaikka me puhutaan trauma-informoidusta työstä tai traumaista, niin mä haluan, että kaikki muistaa sen, että emme lähde tonkimaan kenenkään traumaaja. Me tiedostetaan, että meidän yhteiskunnassa on tällainen ilmiö ja se vaikuttaa meihin kaikkiin. Eli meillä on niitä. Okei, that's it.

Ja kun me tiedetään tämä, niin meillä on enemmän armoa ja ehkä sellaista resilienssiä kohdata myös niitä tilanteita missä tahansa – joko parisuhteessa tai työkaverin kanssa tai lapsen kanssa tai vaikka

kaupan kassalla joku älytön tilanne – jossa tavallaan myötätuntoa antamalla sä kykenet rauhoittamaan toisen ja vakauttamaan toisen ihan saman tien.

Ja jotta sä kykenet tekemään sen, että sä et reagoi siihen yhtä voimakkaasti kuin muuhun, niin tavallaan sitä treenataan. Eli se ei tarkoita sitä, että me hyväksytään minkä tahansa käytös siellä työyhteisössä tai muussa, vaan me ymmärretään paremmin sellaista kestäväää reagointia siihen. Eli me autetaan samalla sitä toista, että myös itseämme kestäämään niitä hankalia tilanteita.

Ja ehkä me tunnistetaan jatkossa, että tämä on se mistä lähdetään liikenteeseen, että tunnistetaan jatkossa myös niitä tilanteita, kun traumakäyttäytyminen tulee. Eli se aivan absurdi ikään kuin käytös joko itsessä tai toisessa, niin me ei pahenneta tilannetta, vaan me voidaan antaa korjaava kokemus siitä toiselle. Ja enempää ei tarvitse tietää.

Nina Tuominen

Eli annetaan hyvän kiertää ja ollaan empaattisia.

Marika Norta

Kyllä. Ja ollaan empaattisia myös itseään kohtaan ja havainnoidaan ne oman kehon tarpeet ja mitä sieltäkin kuuluu.

Nina Tuominen

Tuo oli hyvä pointti vielä tuohon niin sanotusti loppuun, koska monesti se empaattisuuden itseään kohtaan helposti unohtaa ja jakaa sitä ympärille.

No jos miettäisin nyt, kun minä kysyin äsken sinulta, että miten se tiivistäisi tai mitä haluaisit tiivistää? Jos mietin loppuun, että jos mietin tiivistän loppuun tähän nyt, että mitä minulle on jäänyt keskustelusta mieleen, niin ehkä ainakin todella paljon. Ja tämä oli tosi hyvä aihe, koska tästä oli tosiaan omakohtaistakin kokemusta. Niin jotenkin ne on jo unohtanut ne omakohtaiset kokemukset. Niin nyt tässä tuli tavallaan semmoisia oivalluksia itsellekin.

Mutta jos minä tiivistäisin, niin trauma ei minun mielestäni näy päälle päin. Ja sen takia sitten meidän on tärkeää opetella pysähtymään ja kysymään ja kuuntelemaan, eikö vaan?

Marika Norta

Just näin.

Nina Tuominen

Että just niillä pienillä sanoilla ja empaattisilla teoilla ja yhteisellä ymmärryksellä, niin sillä on valtava vaikutus siihen, että millaiseksi tämä meidän työpaikka muodostuu.

Tuota. Niin. Tässä me ollaan hyvin juteltu, mutta tästä varmaan voidaan jatkaa vielä joku toinen kerta vaikka kahvipöydällä tai lounaalla tai muussa, koska tässä varmaan riittäisi asiaa aika paljon. Mutta kiitos Marika, kun jaoit meille ajatuksia ja kokemuksia. Molemmathan me tässä kokemuksia jaettiin.

Marika Norta

Todellakin. Me oltiin niin vuorovaikutussuhteessa ja aivan mahtava keskustelu minun mielestä. Kiitos, että jaoit kokemuksia minulle.

Nina Tuominen

Jes. Ja tietysti kiitos kuuntelijalle, kun kuuntelet tämän jakson ja kuuntelit tämän jakson. Ja kannattaa sitten jatkossa myöskin kuunnella noita aiempia jaksoja ja tulevia jaksoja.

Moikka!

Marika Norta

Moi moi!