

# Pakolaistaustaisten lasten ja nuorten traumatisoitumisen tunnistaminen ja tuki

Vantaa 20.11.2019

Mari Levander, lastenpsykiatri, psykoterapeutti  
Diakonissalaitos Psykotraumatologian keskus



Diakonissa-  
laitos



*Nyt lasken pään sisällä. Siten pysyy hereillä. Kukaan ei tiedä että välillä en nuku. Olen jänis. Vaikka haluaisinkin nukkua en voi koska jos nukun näen samaa unta kuin ennenkin enkä halua nähdä sitä. Pelkään puskuutraktoreita ja unen miehiä ja poliiseja, pelkään että jos annan unen tulla ne lähtee siitä ja muuttuu oikeiksi. Näen unta siitä, mitä meidän talolle tapahtui ennen kuin me tultiin Paratiisiin. Yritän kerran toisensa jälkeen työntää unen pois mutta se palaa yhä uudelleen kuin sade, kuin mehiläiset, kuin Taivaantien haudat.*

*Bulawayo: Me tarvitaan uudet nimet*



**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

# Työtehtävästä ja koulutuksesta riippumatta

- Ymmärtää pakolaisuuteen liittyvä moniulotteisuus ja kompleksisuus
- Pakolaisuuteen ja sotatraumoihin liittyvät haavoittuvuustekijät ja toisaalta voimavarojen muistaminen
- Miten tunnistaa traumaoireita, miten toimia
- Miten työskennellä tulkkien kanssa
- Miten pitää huolta myös itsestä
  - Myötätunto itseä kohtaan
  - Mihin pystyy vaikuttamaan ja mihin ei



# Turva, toivo ja toimijuus



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
European unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

# Psykotraumatologian keskus

Kidutettujen kuntoutus 1993->  
Sotatraumatisoituneiden arviointi 2018-2020  
Kidutettujen lasten ja nuorten toiminta 2010-2021



Diakonissa-  
laitos



TURVAPAikka-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# Kansainväliset sopimukset velvoittavat

- **YK:n kidutuksenvastainen sopimus** velvoittaa valtion järjestämään kidutettujen tarvitseman hoidon ja kuntoutuksen. Hoitamaton kidutuksesta johtuva traumatisoituminen siirtyy ylisukupolvisesti siten, että lapsilla voi esiintyä samankaltaisia traumaoireita kuin vanhemmillaan.
- **YK:n lapsen oikeuksien sopimus** velvoittaa Suomen valtiota suojelemaan pakolaislapsia ja huolehtimaan heidän oikeuksiensa toteutumisesta – kaikkia lapsia tulee kohdella palveluissa yhdenvertaisesti ja tarjota heille tarpeenmukaista hoitoa.





**YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa on yhteensä 54 kohtaa. Nämä ovat asioita, joista valtion ja kuntien päättäjien sekä kaikkien aikuisten pitää huolehtia.**

1. Jokainen alle 18-vuotias on lapsi.
2. Ihmisoikeudet kuuluvat jokaiselle lapselle yhdenvertaisesti. Lasta ei saa syrjiä mistään syystä.
3. Aikuiset tekevät monia lasten elämään vaikuttavia päätöksiä. Heidän täytyy aina selvittää, mikä on lapsen kannalta parasta.
4. Valtion täytyy pitää huolta siitä, että tämä sopimus toteutuu lasten elämässä. Lapsille kuuluvat kaikki tähän sopimukseen kirjatut oikeudet.

**Lapsen oikeuksien päivää vietetään 20.11.  
NOSTA LIPPU SALKOON!**



5. Vanhemmilla on oikeus ja velvollisuus neuvoa ja ohjata lasta käyttämään tähän sopimukseen kirjattuja oikeuksia. Valtion pitää kunnioittaa tätä vanhempien oikeutta.
6. Lapsella on oikeus elämään. Valtion täytyy taata, että lapset saavat kasvaa ja kehittyä mahdollisimman hyvissä oloissa.
7. Lapsella on oikeus saada nimi heti syntymän jälkeen. Lapsella on oikeus saada kotimaa ja olla sen kansalainen. Lapsella on oikeus tuntea vanhempansa ja olla heidän hoidossaan mikäli mahdollista.
8. Lapsella on oikeus säilyttää oma nimensä ja kansalaisuutensa. Lapsella on oikeus tuntea sukulaisensa.
9. Lapsella on oikeus elää vanhempiensa kanssa, jos he pystyvät huolehtimaan lapsesta. Jos lapsi asuu erossa äidistään tai isästään, hänellä on oikeus pitää yhteyttä häneen tarpeeksi usein. Jos yhteydenpito vahingoittaa lasta, viranomaiset voivat estää sen.



10. Joskus lapsi ja hänen vanhempansa voivat joutua eri maihin. Silloin valtion täytyy yrittää palauttaa heidät toistensa luokse mahdollisimman pian.
11. Valtion täytyy estää se, että aikuiset kuljettavat lapsia ilman lupaa maasta toiseen.
12. Lapsella on oikeus sanoa mielipiteensä asioista, jotka koskevat häntä itseään. Aikuisten täytyy selvittää lasten mielipide ennen kuin he tekevät lasta koskevia päätöksiä. Lasten mielipide tulee ottaa huomioon päätöksissä hänen ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti. Aikuisten täytyy perustella päätökset lapselle ymmärrettävästi.
13. Lapsella on oikeus sanoa vapaasti mielipiteensä. Mielipiteillä ei saa kuitenkaan loukata toisia ihmisiä.
14. Lapsella on oikeus ajatella vapaasti. Lapsella on oikeus kuulua tai olla kuulumatta uskontokuntaan, oman maansa lakeja noudattaen. Vanhemmilla on oikeus ja velvollisuus neuvoa ja ohjata lasta tämän oikeuden käyttämisessä.



15. Lapsella on oikeus liittyä yhdistyksiin ja käydä niiden kokouksissa.
16. Lapsella on oikeus yksityisyyteen. Lapsen kunniaa tai mainetta ei saa väheksyä tai loukata. Lasta koskevia tietoja ei saa levittää ilman lupaa ulkopuolisille. Kukaan ulkopuolinen ei saa tulla lapsen kotiin ilman lupaa. Lapselle lähetettyä postia ei saa avata kukaan muu kuin lapsi itse.
17. Lapsella on oikeus saada tietoa ja seurata tiedotusvälineitä monipuolisesti. Aikuisten täytyy suojella lasta tiedolta, joka vahingoittaa häntä.
18. Lapsen vanhemmilla on yhdessä vastuu lapsen kasvatuksesta ja huolenpidosta. Heidän tulee toimia lapsen parhaaksi. Valtion ja kuntien täytyy tukea vanhempia tässä tehtävässä.
19. Aikuisten täytyy suojella lasta kaikelta väkivallalta ja huonolta kohtelulta. Lasta ei saa satuttaa millään tavalla. Kukaan ei saa kohdella lasta välinpitämättömästi tai käyttää lasta hyväkseen.





**20.** Lapsella on oikeus saada apua, jos vanhemmat eivät huolehdi hänestä tai kohtelevat häntä huonosti. Silloin lapsi voi asua esimerkiksi toisessa perheessä tai lastensuojelulaitoksessa. Lapsi voi palata vanhempien luokse jos se on lapselle hyväksi. Lapsen asuinpaikan ja kodin vaihtamista moneen kertaan pitää välttää. Lapsella on oikeus säilyttää suhteet itselleen tärkeisiin ihmisiin.

**21.** Jos lapsen vanhemmat kuolevat tai eivät pysty huolehtimaan hänestä, voi lapsi saada myös pysyvästi uuden perheen. Tätä sanotaan adoptioksi.

**22.** Toisesta maasta pakolaisena maahan tulleella lapsella on oikeus saada tarvitsemaansa huolenpitoa.

**23.** Vammaisen lapsen täytyy saada hoitoa ja apua. Hänellä on oikeus erikoishoitoon, joka on parasta mahdollista hoitoa hänelle. Oikeanlaisella hoidolla taataan lapselle täysipainoinen ja hyvä elämä, joka parantaa lapsen itseluottamusta. Vammaista lasta pitää tukea niin, että hän voi osallistua sekä käydä koulussa ja harrastuksissa.



**24.** Lapsella on oikeus elää mahdollisimman terveenä. Lapsella on oikeus saada hoitoa ja apua, jos hän sairastuu. Lapsella on oikeus päästä lääkäriin. Myös vauvaa odottavien äitien terveydestä pitää huolehtia.

**25.** Muiden aikuisten täytyy hoitaa lasta hyvin, jos lapsi ei voi asua omien vanhempiensa luona. Lastensuojelun työntekijöiden tulee tietyin väliajoin tarkistaa, jatketaanko lapsen sijoitusta kodin ulkopuolelle.

**26.** Lapsilla ja vanhemmilla on oikeus saada valtiolta apua raha-asioissa.

**27.** Lapsella on oikeus saada koti, ruokaa ja riittävästi vaatteita. Valtion ja kuntien pitää auttaa vanhempia niin, että lapsilla on kaikin puolin hyvät olot kasvaa ja kehittyä.



**28.** Lapsella on oikeus käydä koulua. Peruskoulun täytyy olla ilmainen. Kurinpidon koulussa pitää olla reilua. Valtion täytyy tarjota mahdollisimman monelle lapselle tilaisuus jatkaa opiskelua peruskoulun jälkeen.

**29.** Koulun täytyy kehittää lapsen taitoja. Sen täytyy kehittää lapsen äidinkieltä sekä antaa tietoa lapsen omasta ja muiden maiden kulttuureista. Koulussa tulee kertoa lasten ja muiden ihmisten oikeuksista. Koulussa lapset oppivat, mitä monikulttuurisuus, ympäristönsuojelu sekä sukupuolten tasa-arvo tarkoittavat.

**30.** Myös vähemmistöryhmään tai alkuperäiskansaan kuuluvalla lapsella on oikeus omaan kulttuuriinsa, uskontoonsa ja kieleensä.



**31.** Lapsella on oikeus levätä, leikkiä ja viettää vapaa-aikaa. Lapsella on oikeus tutustua taiteeseen ja kulttuuriin.

**32.** Lapsella ei saa teettää sellaista työtä, joka vahingoittaa hänen terveyttään tai haittaa hänen koulunkäyntiään.

**33.** Aikuisten täytyy suojella lasta huumeilta.

**34.** Aikuisten täytyy suojella lasta seksuaaliselta häirinnältä. Kukaan ei saa houkutella tai pakottaa lasta seksiin.

**35.** Valtioiden täytyy estää lapsikauppa. Lapsikauppa tarkoittaa, että joku ryöstää lapsen hänen vanhemmiltaan ja myy hänet toiselle ihmiselle. Lapsikauppa on rikos.



**36.** Aikuisten täytyy suojella lasta kaikenlaiselta huonolta kohtelulta.

**37.** Lasta ei saa rangaista julmalla tavalla tai kiduttaa. Kukaan ei saa väheksyä lapsen oikeuksia. Lasta ei saa laittaa vankilaan, jos muita vaihtoehtoja on olemassa. Jos lapsi kuitenkin joutuu vankilaan, hänestä täytyy huolehtia siellä hyvin. Lapsi ei saa olla vankilassa pitkään.

**38.** Lasta ei saa ottaa armeijaan tai sotaan. Aikuisten täytyy suojella lapsia sodassa.

**39.** Valtion täytyy auttaa lasta, jos häntä on kohdeltu väärin.

**40.** Vaikka lapsi olisi rikkonut lakia tai lasta epäiltäisiin siitä, häntä täytyy kohdella hyvin ja oikeudenmukaisesti.

**41.** Jonkin valtion laki voi olla lapselle parempi kuin tämä sopimus. Silloin ihmisten täytyy noudattaa maan omaa lakia.

**42.** Valtion täytyy huolehtia siitä, että kaikki sen asukkaat tietävät, mitkä ovat lapsen oikeudet.

**43.** YK:n lapsen oikeuksien komitea valvoo, että valtiot ja niiden asukkaat noudattavat tätä sopimusta.

**44-54.** Nämä kohdat kertovat siitä, kuinka pitkään sopimus on voimassa ja miten valtiot noudattavat sopimusta.



# Kidutettujen Kuntoutus keskus

Perustettu 1993 Sosiaali- ja  
terveysministeriön aloitteesta,  
perustuen Suomen kansainvälisiin  
kidutuksen vastaisiin sopimuksiin.



**Stean rahoittamaa  
toimintaa  
kidutuksen uhrien  
kuntouttamiseen.**



**Lisäksi tarjotaan  
koulutusta,  
konsultaatioita ja  
työnohjausta  
yhteistyötahoille.**



# SOTATRAUMATI- SOITUNEIDEN ARVIOINTI JA TUTKIMUS

4/2018-7/2020



**Moniammatillinen  
hoidon tarpeen  
arviointi ja  
tutkimus 5-15  
kertaa**



**Palveluohjaus  
Koulutus  
Konsultointi  
Työnohjaus**



**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

**Digivälitteisen  
hoitomenetelmän  
kehittäminen**



# LASTEN JA NUORTEN TOIMINTA

---

2010-2012  
2013-2015  
2016-2018  
2019-2021



Hoidon tarpeen  
arvioinnit, hoito ja  
kuntoutus, perhe- ja  
verkostotyö sekä  
palveluohjaus

Työmenetelmien ja  
paikallisten  
verkostotyökäytäntöjen  
kehittäminen yhdessä  
ammattilaisten kanssa

Kouluttaminen,  
konsultointi, työnohjaus

Pakolaistaustaisten  
kidutettujen ja vaikeasti  
traumatisoituneiden lasten  
ja  
nuorten arviointi ja hoito

Selvitys  
”Työ on varmasti vielä lapsen  
kengissä”  
v. 2017

”Minun tarinani” työkirja  
Tietopankki

HANKERAPORTTI Toivon  
taimia 2016-2018



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



## Ketkä ovat asiakkaitamme?

- **kiintiöpakolaisina maahan tulleet alle 24-vuotiaat** kidutetut ja vakavasti traumatisoituneet lapset ja nuoret sekä vanhemman kidutustrauman seurauksena välillisesti traumatisoituneet lapset ja nuoret.

## Kuka voi tehdä lähetteen?

- Asiakkaaksi ohjaudutaan **terveydenhuollon ammattihenkilön** läheteellä. Ennen lähettämistä on mahdollisuus konsultoida puhelimitse.

## Mitä hoito maksaa?

- Hoito on potilaalle ja kunnalle **maksutonta**. Kuitenkin lähettävä taho / kotikunta vastaa mahdollisista asiakkaan matkakustannuksista.

## Kuka maksaa tulkkauskustannukset?

- **Lähettävä taho järjestää maksusitoumuksen tulkkia varten** asiakkaan kotikunnasta.

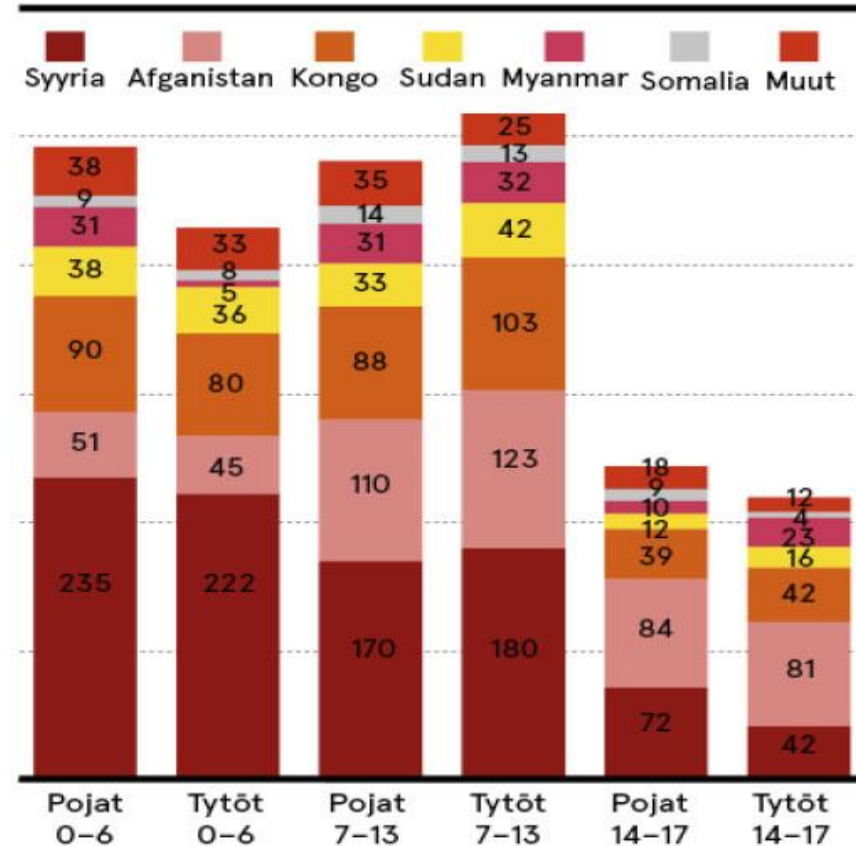




# Sota-traumatisoituneet lapset osana suomalaista yhteiskuntaa

- Vuosien 2010-2016 välillä 2384 kiintiöpakolaislasta pääosin Syyriasta.
- 1.1.2016-31.3.2017 välillä alaikäisistä turvapaikanhakijoista oleskeluluvan saanut 1679 lasta, pääosin Afganistanista.

Suomen vuosina 2010–2016 vastaanottamat kiintiöpakolaislapset iän, sukupuolen ja yleisimpien kansalaisuuksien mukaan jaoteltuina.



Hagman Sandra: "Työ on varmasti vielä lapsenkengissä" – Selvitys traumatisoituneiden pakolaislasten ja -nuorten hoidosta. [HDL raportti # 1/2017](#)



# Haasteita

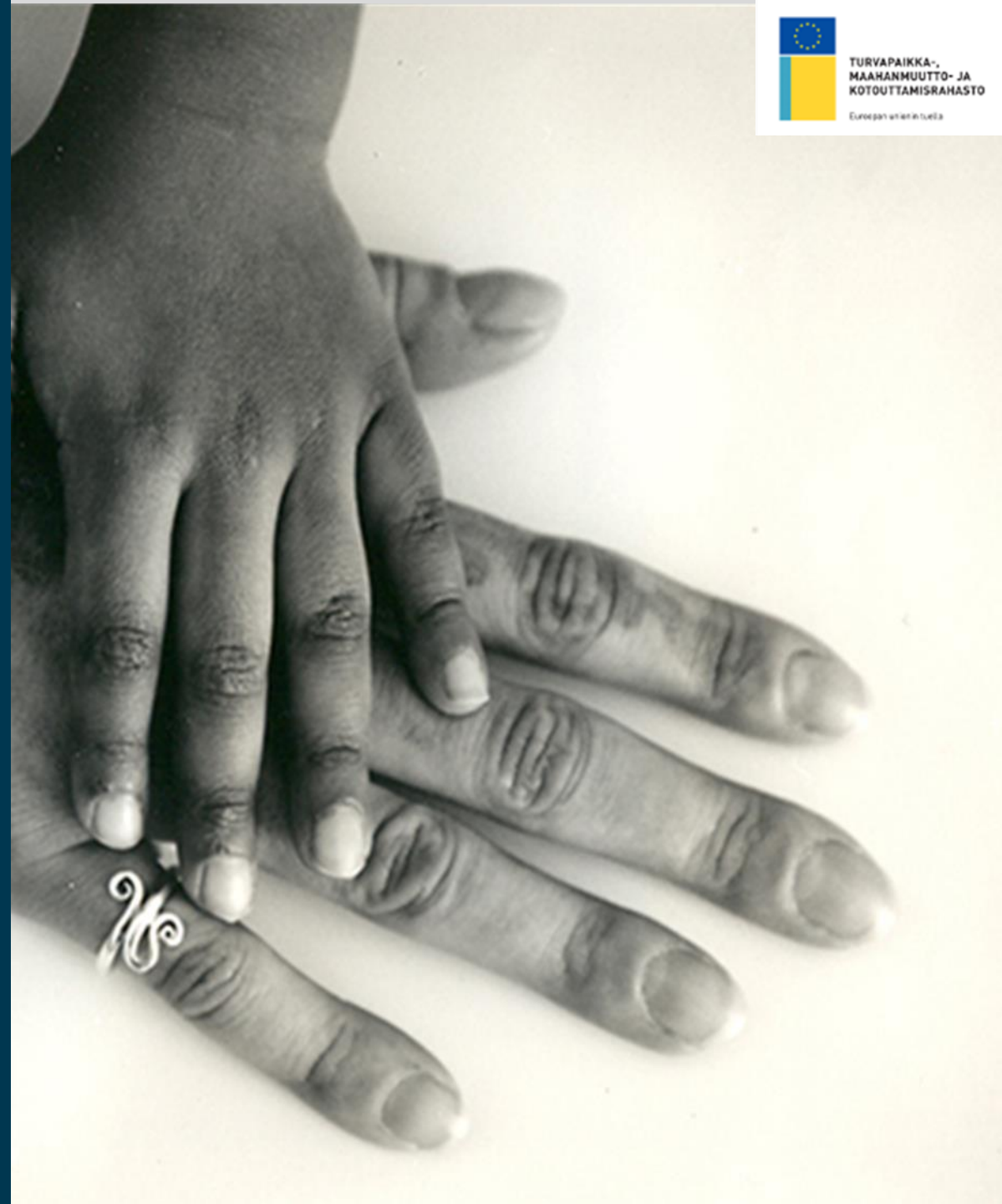
## Rahoituksen epävarmuus

Henkilökunnan pysyvyys tärkeää vrt.  
trauman hoidon peruspilarit: tehtävämme  
tuottaa vakautta, pysyvyyttä ja  
turvallisuutta

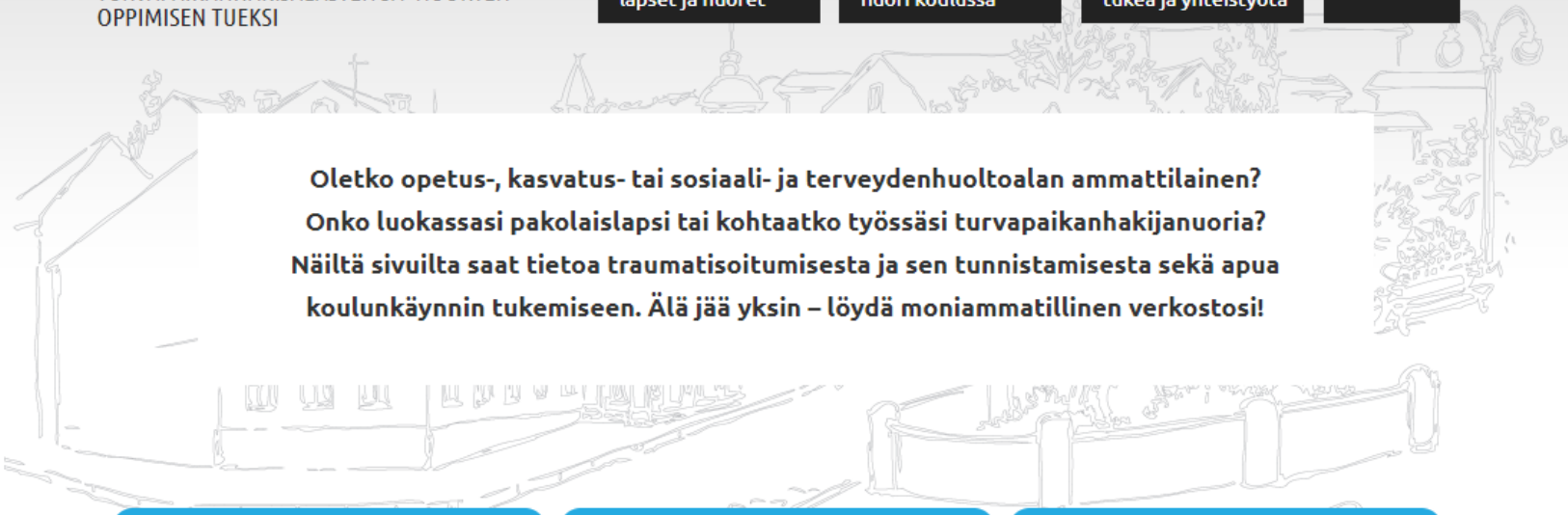
## Kohderyhmä rajattu rahoittajan taholta

## Kohderyhmän erityislaatuisuus

-> ammattiosaamisen turvaaminen



- <https://www.hdl.fi/tukea-ja-toimintaa/maahanmuuttajille/psykotraumatologian-keskus/>
- <http://www.traumajaoppiminen.fi/>



TIETOA AMMATTILAISILLE PAKOLAIS- JA TURVAPAIKANHAKIJALASTEN JA -NUORTEN OPPIMISEN TUEKSI

Sodan ja väkivallan lapset ja nuoret   Pakolaislapsi ja -nuori koulussa   Turvallista arkea, tukea ja yhteistyötä   YTY-hanke

**Oletko opetus-, kasvatus- tai sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilainen?  
Onko luokassasi pakolaislapsi tai kohtaanko työssäsi turvapaikanhakijanuoria?  
Näiltä sivuilta saat tietoa traumatisoitumisesta ja sen tunnistamisesta sekä apua koulunkäynnin tukemiseen. Älä jää yksin – löydä moniammatillinen verkostosi!**

*Mitä on traumatisoituminen? Miten trauma ilmenee? Ovatko kaikki pakolaislapset traumatisoituneita? Kuinka pitkään trauman vaikutukset kestävät?*

*Missä juuri maahan tullut, kielitaidoton lapsi tai nuori aloittaa koulunkäynnin? Mistä on kyse, jos oppilas ei opi eikä etene? Kenelle opiskeluhoito kuuluu?*

*Kuinka pian voi aloittaa koulun maahan saapumisen jälkeen? Miksi turvallisuus ja pysyvyys ovat tärkeitä? Entä jos koulun tai lähiyhteisön tuki ei riitä?*



# PAKOLAISUUS JA PSYYYKKINEN TRAUMATISOITUMINEN



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
Euroopan unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta



# HENKILÖKOHTAINEN TRAGEDIA

Kotimaan  
tapahtumat

Matkan  
aikana

Kokemukset  
tulomaassa

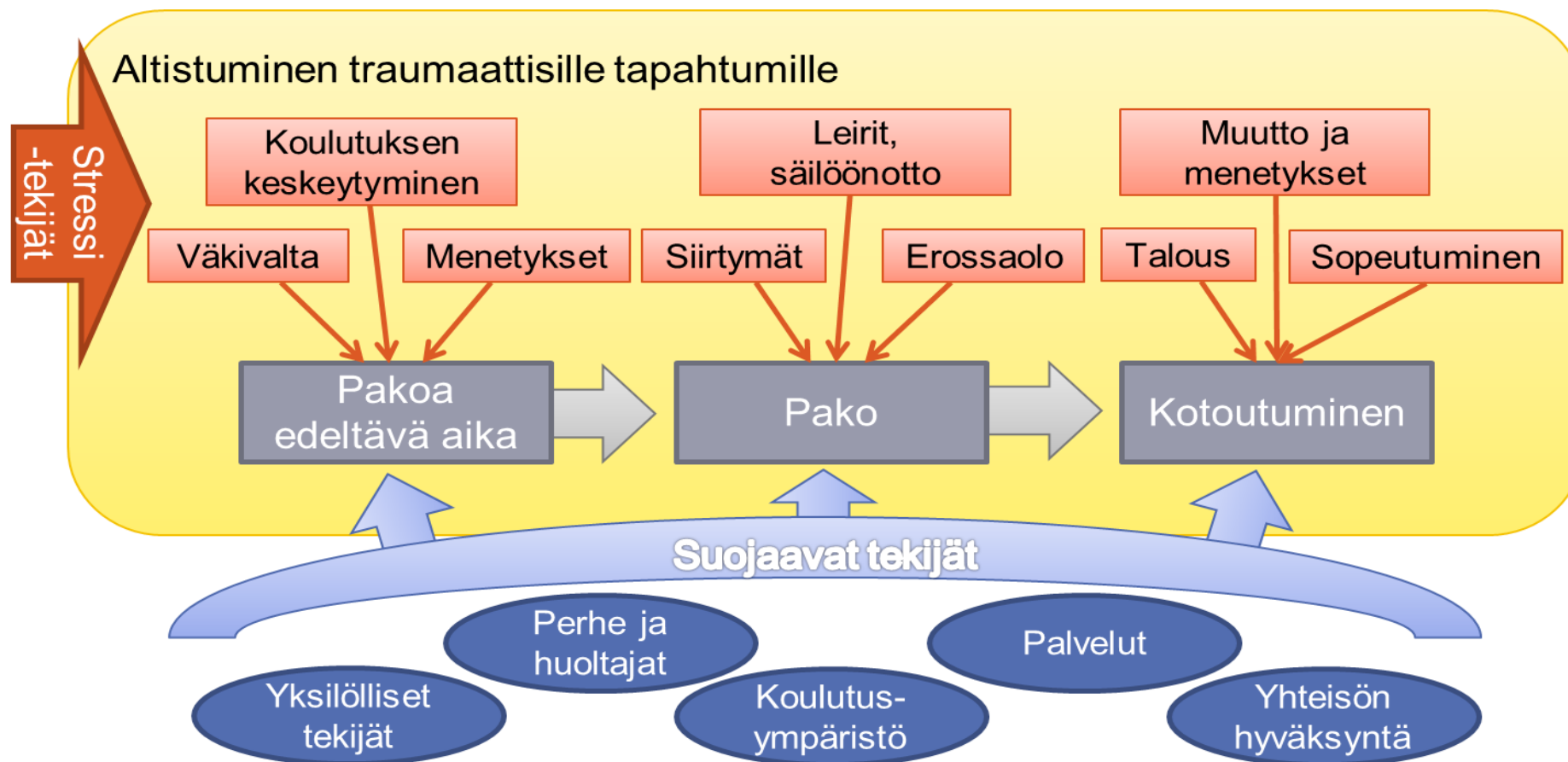


# Jos joutuisit pakenemaan...

- Mitä ottaisit pakomatalle mukaasi?  
Esim. 5 tärkeintä esinettä tai asiaa.
- Keitä ottaisit mukaasi, jos saisit ottaa vain 2 henkilöä itsesi lisäksi pakomatalle? Millä perusteella tekisit valintasi?



# Altistuminen traumaattisille tapahtumille



# Rauhannobelisti auttaa vaietun sodan uhreja

Kongolaislääkäri Denis Mukwega mukaan Kongon sota kulkee suomalaistenkin taskuissa.

TEKSTI PAULI JUUSELA KUVA ESKO JÄMSÄ

**K**ongolainen vuoden 2018 rauhannobelisti Denis Mukwega kertoo rauhannobelin kauhusta, jossa ihmisen pahuus toista ihmistä kohtaan on saavuttanut käsitteellisesti mittasuhteet. Mukwega on naistentautien ja syösytautiopin erikoislääkäri, joka johtaa Kongon demokraattisessa tasavallassa toimivaa Pansin sairaalaa.

Sairaalassa on parinkymmenen vuoden aikana hoidettu yli 55 000:tä raskauden uhria. Raskaus on sodankäynnin väline vuosikymmeniä jatkuneessa konfliktissa, joka on ehkä tuboihin toisen maailmansodan jälkeen.

kuului jopa kansi miljoonaa ihmistä. Tuo länsimaissa media on vaiettu sota kulkee joka päivä suomalaistenkin taskuissa tai kassakassa.

Vaikka Kongo on sodan kiihdyttämä, se on mineraalivaroiltaan rikas. Maan rikasta löytyy kultaa, volframia ja tantaalia, jota tarvitaan muun muassa älykäsineissä. Aseelliset ryhmät, joilla on yhteyksiä myös naapurimaahan, termelinoivat väestöä päättäneen vapaasti käsiteltäisiin mineraaleihin. Kaivoksissa käynteihin sotaa lausuvoina, Mukwega kertoo.

**PANZIN SAIRAALA** on yksi lääkärin ja syösytautiopin välikäsinä, ja palvelu on myös yhteisöllinen. Sairaala on perustettu erikoistuneen raskauden uhrien auttamiseen. On arvioitu, että Kongossa raskautaan joka päivä 1000 naista.

Naisia raskautaan julkisesti, puolisensa, lausuma ja yhteinen silmien edessä. Noin heitä halutaan nähtäviin ja epäluotteluksi. Raskaudet ovat usein jatkuvasti. Noiden käynteihin väkivalta terrorisoimalla kertoo, että jokaisella sotalla ryhmällä on oma tapansa raskautaan. Osa raskautaan raskautaan, toiset raskautaan ensin ja raskautaan sitten uhreina jatkuvasti. Denis Mukwega sanoo.

Käynnin raskautaan raskautaan uhreina raskautaan on oma ja lapsia. Noin miehiä on raskautaan, heitä on potkuttu vain vain praseutti. Nao

Denis Mukwega  
vieraalla Suomessa  
vieraalla Suomessa  
vieraalla Suomessa  
vieraalla Suomessa



Sotien uhrien hoitoa Pansin sairaalassa. Mukwega on ollut Nobelin voittaja.

rin potilas, jota Pansissa on hoitama, oli puolivuoti. Vainoinen on ollut yli 80-vuotias nainen.

Pansin sairaala on kehittänyt myös lääketieteellistä ja kokonaisvaltaista hoitoa, jolla on autettu raskauden uhreja. Pankki hyödyntää vanhojen hoitoa ei raskautaan, vaan naisia autetaan myös henkisesti, taloudellisesti ja tukemalla heidän pahuuttaan yhteisöllisesti.

Jotta tapauksista voitaisiin tehdä, tarvitaan tietoa. Raskautaan joi pöytä saada vanhojen hoitoa ja hoitoa uhreille. Oksa on väkivallosta, jotta uhrit kokevat suojaa hoitoa raskautaan. Mukwega kertoo.

Mukwega on sairaalan lisäksi Pansin sairaalan, joka tarjoaa ohjelmallista apua ja psykologista neuvontaa raskauden väkivallosta uhreille, kouluttaa naisia heidän oikeuksiensa, vastustaa lapsiväkivaltaa sekä järkevää työpaikkaa ja koulutusta yhteisöjen johtajia terveysneuvontaan liittyvissä asioissa.

**KONGOSSA TAPAHTUU** myös edelleen.

Vielä kaksikymmentä vuotta sitten maassa oli vain paha sekamies viikollista. Vain yksi prosentti oli yhteydessä 72 tunnin kuluessa tapahtuneesta. Nyt tuo luku on viikollista prosenttia. On tärkeitä ottaa heti yhteyttä, jotta esimerkiksi väkivallosta voisi tulla. Denis Mukwega sanoo.

”

KUN AIT  
MAAVOITTO  
LÄHIMMÄ  
AJATTELEN,  
TÄMÄN JESSEN  
SAITTAAN  
DENIS MUKWEGA



TURVAPAikka-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Rohkeasti  
ihmisarvon  
puolesta



**Sotarikokset:** Ugandalaista sissikomentajaa syytetään samoista rikoksista, joiden uhriksi hän joutui lapsena

# Rikosten uhri, syyllinen vai molempia?

**Dominic Ongwenin oikeudenkäynti Haagissa asettaa suuntaa sille, miten lapsisotilaisiin pitäisi suhtautua.**

Älisa Onali HS

UGANDASSA toimivan Ssrimun- sen väkivaltaisen kapinallisryh- män LRA:n, eli Herran vastarin- ta-armeijan komentajan Domi- nic Ongwenin asianajajat aloitta- vat Ongwenin puolustuksen Kansainvälisessä rikostuomio- istuimessa tiistaina.

Myös "termiittinä" tunnettu Ongwen osallistui hirvittäviin te- koihin pohjoisessa Ugandassa 2000-luvun alussa sotaherra Jo- seph Konyn johtaman LRA:n alaisuudessa. Kony oli aikanaan yksi maailman etsityimmistä ri- kollisista.

Ongweniä syytetään 70 eri so-

mäinen ihminen Haagin rikos- tuomioistuimen edessä, jota syy- tetään samoista rikoksista joiden uhriksi hän on joutunut.

LRA sieppasi nuoren Ongwenin koulumatkalla, kun hän oli var- haisteini-ässä, ja koulutti hänes- tä lapsisotilaan muiden siepattu- jen lasten kanssa.

Ongwen kertoi sieppajilleen väärän nimen, jotta he eivät löy- täisi takaisin hänen kylänsä. Sieppajilla oli tapana lähettää lapsisotilaat omiin kylänsä mur- haamaan perheenjäsenensä ja tuhoamaan kotinsa, jotta heillä ei olisi paikkaa johon palata. Sik- si vanhemmat opettivat lapsiaan valehtelemaan nimensä ja asuin- paikkansa, jos he joutuvat siepa- tuiksi.

Ongwen joutui jo nuoresta asti katsomaan raakaa tappamista ja väkivaltaa sekä osallistumaan sii- hen. Syyttäjien mukaan Ongwe- nista tuli "armoton" LRA:n van- hempi komentaja Konyin prikaa- tissa. Ongweniä syytetään muun muassa murhista, kidutuksesta



Dominic Ongwen Haagin rikos- tuomioistuimen istunnossa joulukuussa 2016.

Ongwen oli "innokas omaksu- maan LRA:n väkivaltaiset tavat ja halukas näyttämään, että hän voi olla vielä aktiivisempi ja vielä brutaalimpi" kuin muut, syyttä- jät sanoivat hänen oikeuden- käyntinsä alkaessa vuonna 2016.

Oikeudenkäynnin alkaessa ri- kostuomioistuimen pääsyyttäjä Fatou Bensouda näytti videon,

palaneiden varrojen ruumista.

Toisessa iskussa pakolaislei- riin vuonna 2004 Ongwen obi- jeisti joukkojaan, että "mitään ei saa jättää henkiin", syyttäjät sa- novat."

NYT noin 43-vuotias Ongwen, jonka todellinen ikä ja nimi ovat pysyneet salassa, kiistää syyt- teet. Hänen mukaansa LRA mur- hasi puolustuskyytyneillä pako- laisia, ei hän. Asianajajien mu- kaan Ongwenin kanta on se, että rikostuomioistuimen syytteet ovat LRA:ta vastaan, eikä LRA ole hänen armeijansa.

"Hän oli vain uhri kuten mo- net muut, jotka siepattiin hänen laillaan", asianajaja kertoo AFP:lle. Hänen mukaansa Ong- wen kärsii posttraumaattisesta stressihäiriöstä.

Kyseessä on tärkeä ennako- tapaus. AFP:n haastattelema kansainvälisen oikeuden asian- tuntija Mark Kersten Toronton yliopistosta sanoo, että Ongwe- nin tapaus rikostuomioistuimes- sa on ainutlaatuinen. Varsinkin

moille monia tärkeitä kysymyksiä siitä, kuinka samanaikaisesti uhreihin ja syyllisiin pitäisi suhtautua", Kersten sanoo.

LRA kyivi tuhoa Ugandassa 1980- luvun puolestavälillä asti. Mys- tikko Kony perusti LRA:n halli- takseen Ugandaa omalla versiol- laan kymmenestä käskystä.

YK:n mukaan LRA on perusta- misestaan lähtien tappanut yli 100 000 ihmistä ja siepannut 60 000 lasta.

Vuosien aikana LRA levisi myös muihin maihin, muun mu- assa Etelä-Sudanin, Kongon de- mokraattiseen tasavaltaan ja Keski-Afrikan tasavaltaan vuon- na 2008.

Ongwen siirrettiin kansainväl- sen rikostuomioistuimen hoiviin pian sen jälkeen kun hänet löy- dettiin Keski-Afrikan tasavallasta vuoden 2014 lopulla. Asiantunti- jat uskovat, että ennen kiinnijää- mistään Ongwen joutui riittäisiin väleihin Konyin kanssa, tuli mel- kein tapetuksi ja pakeni.

Kony on yhä vapaana, mutta hänen joukkonsa ja vaikutus

Terveystieteiden tutkimuskeskus (Terveystieteiden tutkimuskeskus) on perustettu vuonna 1992. Sen toiminta on keskittynyt ihmisen terveyden ja sairauksien tutkimukseen. Terveystieteiden tutkimuskeskus on osa Helsingin yliopiston lääketieteellisiä tutkimuskeskuksia.

## Järjestö: Epätoivo näkyy lapsissakin Lesboksella

Kreikka siirtää nyt satoja ihmisiä pois leiriltä, jonka oloja avustusrjestöt ovat jo pitkään kuvaaneet epäinhimillisiksi.

adipositas 83, 84, 85, 86, 87, 88

**FRIZĒRA** šobrīd mēģina 400 nor-  
vāģuizstrādātājus pēc Lielbritānijas  
savēlde apstādēdā Mūrtān lē  
lētā un jūdzē, kas grūtāk-  
jūtā mē varēdāt, arī tās  
līdzdāzā lēdā dēvētā mē  
varēdāt lēdā dēvētā.

Turvopuhantafaktoja nostaa kansainvälinen International Rescue Committee (IRC) varoit-  
tää säännä julkaisemassa rapor-  
tissaan, että leivillä vallitsee mie-  
henkisen tilan.

Itämerenlaakso yrittäjien keskuudessa halli-  
si suuri kiihkeä mielenkiinto heidän tuo-

Aikuisiäsiä, IBC:n mukaan  
nuorisokasvatusta ei ole ollut  
kukaan, joka ei ole ollut humanitaar-  
ista koulutusta. 84 ihmistä  
koulutettiin yhteensä ja 72 ihmistä  
koulutettiin.

\*"Munskede tykke bærsmåler med røde  
prikker på kroppen, ofte skindet  
rødt og skinnende på pannen, på  
lægen trukket og vietas kinn-  
benstrøket med røde og  
hvite prikker", ØST. 1880.

UNA bellissima zona turistica  
verde e idilliaca. Visitare nel  
tempo un 17 km, con il 100  
vicino alla bella città.

BBG-in mukaan Miettinen on myös jatkuvaa viikotilaa. Toivottavasti ovelat kurdit palomestrit kiirellä saavat tappajan jalkaan, josta vaivalliset poliisit arveleja ja kurdreja.

Järjestö oli raportoimassa tilanteesta YK:n pakolaisjärjestölle UNHCR:lle ja kirkkain terveyskeskuksille.

"Vellus palmatissimum alvum  
mille melle liquida Avernaunt totu  
paci hinc implebitur, ostendit  
Epiphani", Fontana sicut est  
hinc.

Puutena on työkansalliset  
koulutuslaitokset, joilla  
maailman ja kansain-  
välisen liiketoiminnan  
politiikka, tila ja muu  
työelämä, työkansalliset  
suhteet ja työkansalliset  
suhteet.

"En ole koskaan nähnyt va-  
maadista ihmisistä, joi-  
n kanssa olisi joku pöytä", Pon-  
tinen sanoo.

"Ja sa eholatarmannan kassell  
la on tulla elvenghinnestä tä  
maka perheest, ynnästä, ky  
lästä, koulusta. Tämä järke  
vintä vie tulla."

**BRISQAN** *maelharum* *maelharum*  
veri *Chondria* *Algae* *vari* *Veri*



# Kun koti on pakko jättää

Miljoonat venezuelalaiset ovat lähteneet ulkomaille synkkenevän talouskriisin takia. HS kertoo kolmen paenneen tarinat.

Tommi Hannula HS

Oscar B. Castillo

**YHDEN** lapsienlapsi kuoli vanhana älläkepulan takia, toinen vaihtoi rakennusmiehen työt huume-kauppaan, kolmannelle tuli mitta läyteen niinkin arkisesta takais-  
nasta kuin auton hajoamisesta.

Miljoonat ihmiset ovat paenneet Venezuelasta talouskriisin takia. Viime kuukausina tahti on vain kiihtynyt. Kolme tänä vuonna lähtenytä kertoo tarinansa.

**Jaqueline Torres, 34**  
jätti Venezuelan poikansa

**PERHEENI** oli saanut koottua meille matkaa varten noin 300 Yhdysvaltain dollaria. Lisäksi jotkut ystäväni lainasivat rahaa.

Venezuelan ja Kolumbian väliseltä rajalta Perun pääkaupunkiin Limaan on noin 3 500 kilometriä. Vaikka otimme suoria busseja rajalta toiselle, matka kesti melkein viikon.

Mieleenpainuva hetki oli Rumichacan raja-asemalla Kolumbian ja Ecuadorin välisellä rajalla, 2 760 metrin korkeudessa. Oli todella kylmä, kylmempää kuin olen koskaan aikoohtanut kokemut. Onneksi minulla oli matkalaukussa verkkaripaitoja.

Rumichacassa rajanylitystä





TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta



# Mitä traumatisoituminen on?



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

- Pelko, kauhu, avuttomuus luonnollinen reaktio
- Psyykkiset reaktiot traumaattisen tapahtuman yhteydessä: "Normaaleja reaktioita epänormaaliin tilanteeseen"
- Traumaattinen tapahtuma on yllättävä ja elämää uhkaava tapahtuma – järkyttävä tapahtuma - johon ihminen ei kykene vaikuttamaan ja joka ylittää hänen selviytymiskeinonsa
- Voi koskettaa itseä tai läheisiä
- Voi olla läheltä piti –tilanne



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



# Stressi vai trauma?

- Avuttomuus ja kontrollin puute – stressi on luonnollinen reaktio
- Kaikki kokevat stressiä ensimmäisten kuukausien aikana
- Oireilu jatkuu kuukausia – mahdollinen PTSD (posttraumaattinen syndrooma)





## TRAUMAPERÄINEN STRESSI - PTSD

### II. Välttäminen

Välttää traumaa koskevia ajatuksia, tunteita ja keskusteluja, toimintoja, paikkoja ja ihmisiä, jotka muistuttavat traumasta.

Pelkää tulevaisuutta.

Vetäytyy toisista.



### I. Uudelleen kokeminen -

Toistuvat mieleen tunkeutuvat ahdistavat muistikuvat tapahtumasta

Tulee tietoisuuteen mielikuvina, ajatuksina tai havaintona.

Traumaan liittyviä ahdistavia unia. Saattaa pelätä nukkumaanmenoa.

Jatkuva puhuminen tapahtumasta.



### III. Ylivireisyys

Kohonnut vireystila.

Nukahtamis- ja unessa pysymisen vaikeus.

Ärtynisyys ja vihanpurkaukset.

Keskittymisvaikeuksia, varuillaanoloa ja säikkymistä.



# TRAUMAPERÄINEN STRESSIHÄIRIÖ – PTSD

**Uudelleen kokeminen** toistuvat mieleen tunkeutuvat ahdistavat muistikuvat tapahtumasta. Tulee tietoisuuteen mielikuvina, ajatuksina tai havaintona. Lapsi saattaa pelätä nukkumaan menemistä. Traumaan liittyviä ahdistavia unia. Jatkuva puhuminen tapahtumasta. Toistaa leikkiä.

**Välttely** välttää traumaa koskevia ajatuksia, tunteita ja keskusteluja, toimintoja, paikkoja ja ihmisiä jotka muistuttavat traumasta. Pelkää tulevaisuutta. Ei leiki, vetäytyy toisista.

**Ylivireisyys** kohonnut vireystila, nukahtamis- ja unessa pysymisen vaikeuksia, ärtyneisyyttä ja vihanpurkauksia, keskittymisvaikeuksia, varuillaanolo ja säikkyminen.



# Suojaavia tekijöitä

- Optimismi ja toivo
- Elämän perusasiat: koti, rutiinit, riittävä toimeentulo, turvallinen elinympäristö
- Sosiaaliset suhteet, perhe ja ystävät ja sosiaalinen tuki
- Harrastusmahdollisuudet
- Yhteisön tuki
- Vaikuttamismahdollisuudet ja kuulluksi tuleminen
- Omat sisäiset keinot käsitellä vaikeuksia ja kriisejä
- Kyky orientoitua eteenpäin
- Ongelmaratkaisutaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Tunnetaidot



**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

# Psykoedukaatio



TURVAPAIKKA-  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Europeen unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

# Turvallisuuden kolme tasoa (Porges 1994, van der Kolk 2014)

## 1. Sosiaalinen liittyminen

- Kun tunnemme itsemme uhatuksi, pyydämme apua, lohtua, tukea muilta

## 2. Jos kukaan ei auta / vaara on välitön

- Taistele tai pakene –reaktio

## 3. Jos emme pääse pois tilanteesta, joku pitelee kiinni, ylivoimainen vastus

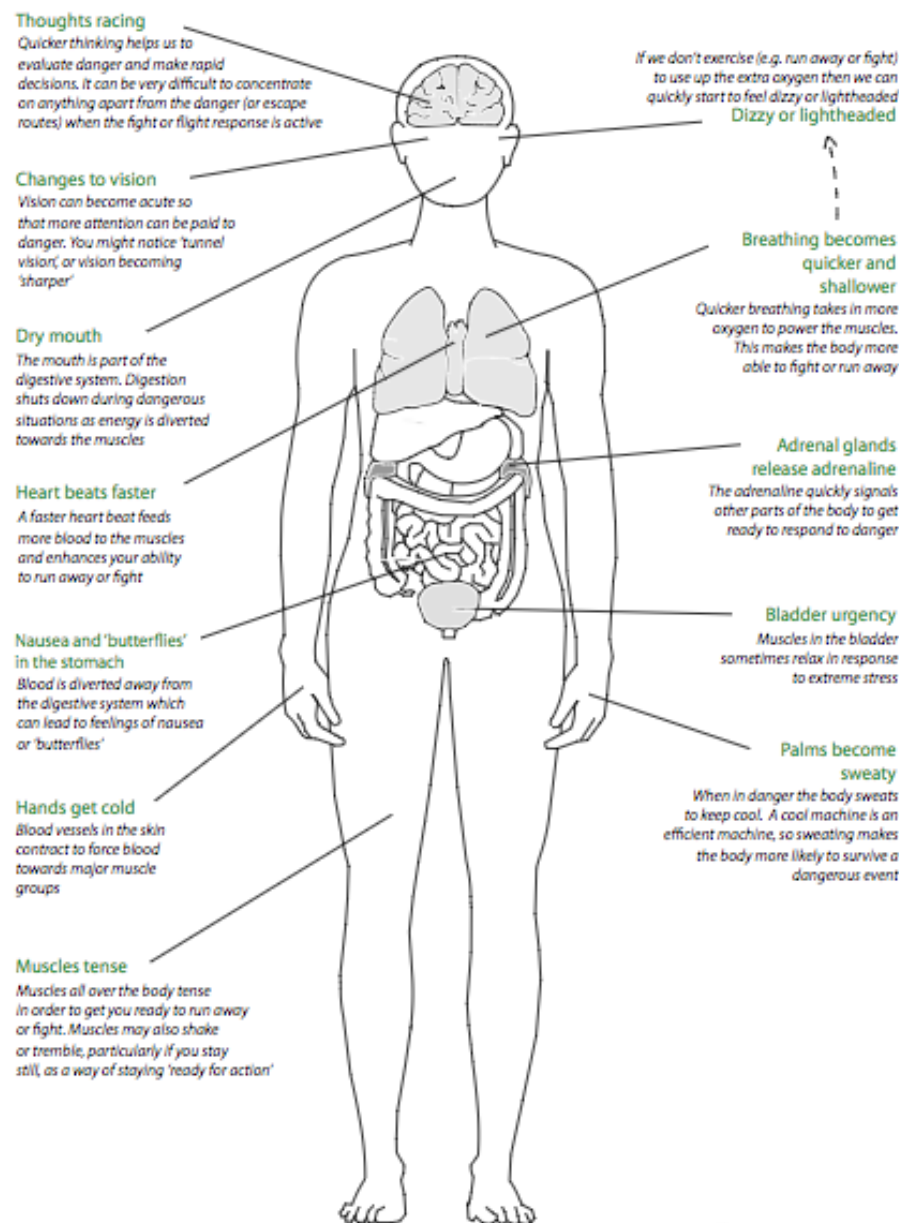
- Jähmettyminen / romahtaminen
- Elimistö yrittää säilyttää itsensä vähentämällä toimintojaan ja kuluttamalla mahdollisimman vähän energiaa

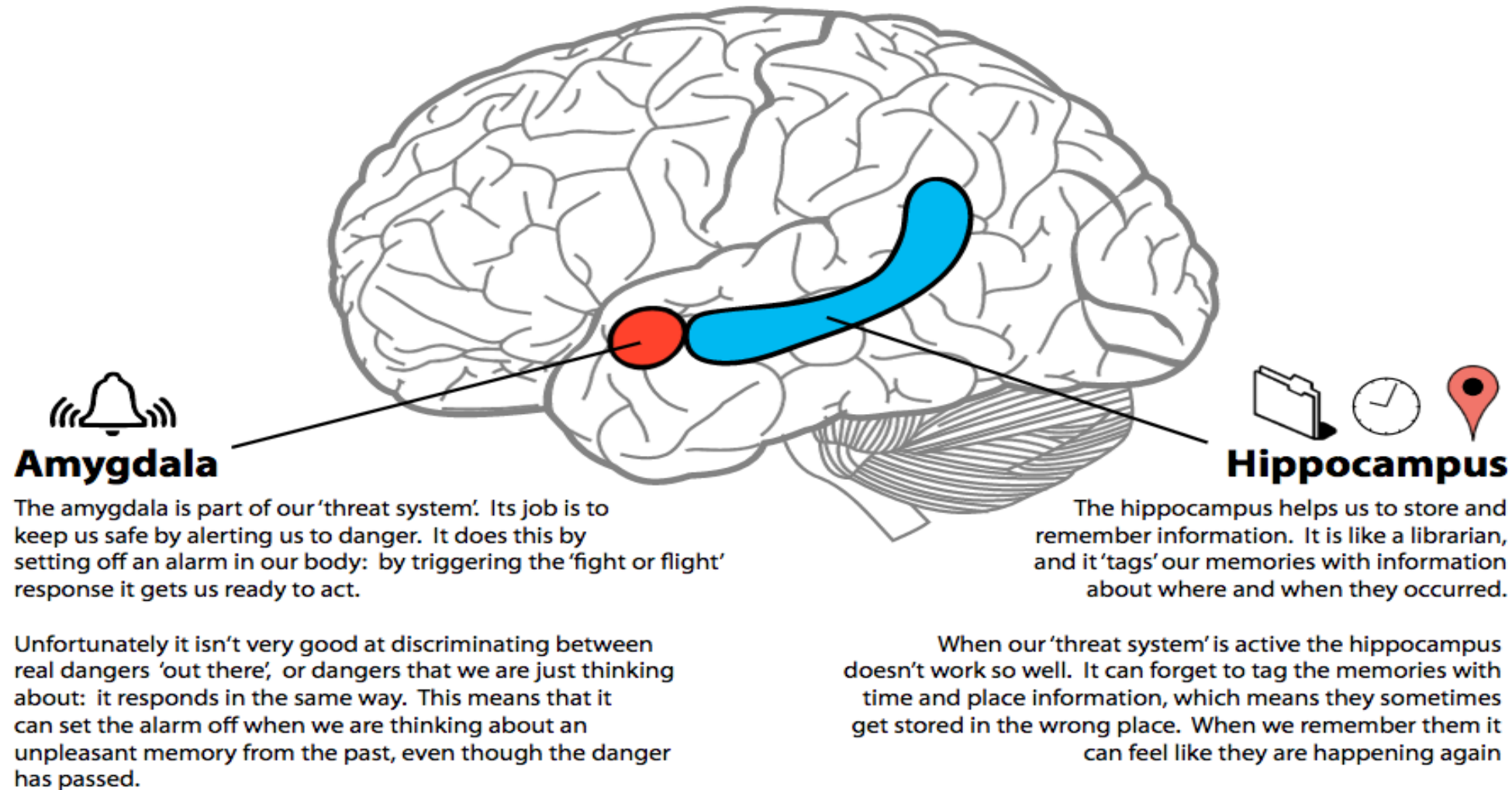




## Fight Or Flight Response

When faced with a life-threatening danger it often makes sense to run away or, if that is not possible, to fight. The *fight or flight response* is an automatic survival mechanism which prepares the body to take these actions. All of the body sensations produced are happening for good reasons – to prepare your body to run away or fight – but may be experienced as uncomfortable when you do not know why they are happening.





## Treatment Of Post Traumatic Stress Disorder (PTSD): The Linen Cupboard Metaphor

Memories in PTSD are a bit like items stuffed in a messy linen cupboard. Whenever you brush past the cupboard the door flies open and items fall out: in other words, whenever you come across a reminder of the trauma you have flashbacks or intrusive memories, and feel intense fear. A typical response is to try to stuff things back in the cupboard, and to close the door as quickly as possible. But this just keeps the problem going: memories are jammed in the cupboard, and the door will still swing open at the lightest touch.



### Treatment for PTSD involves



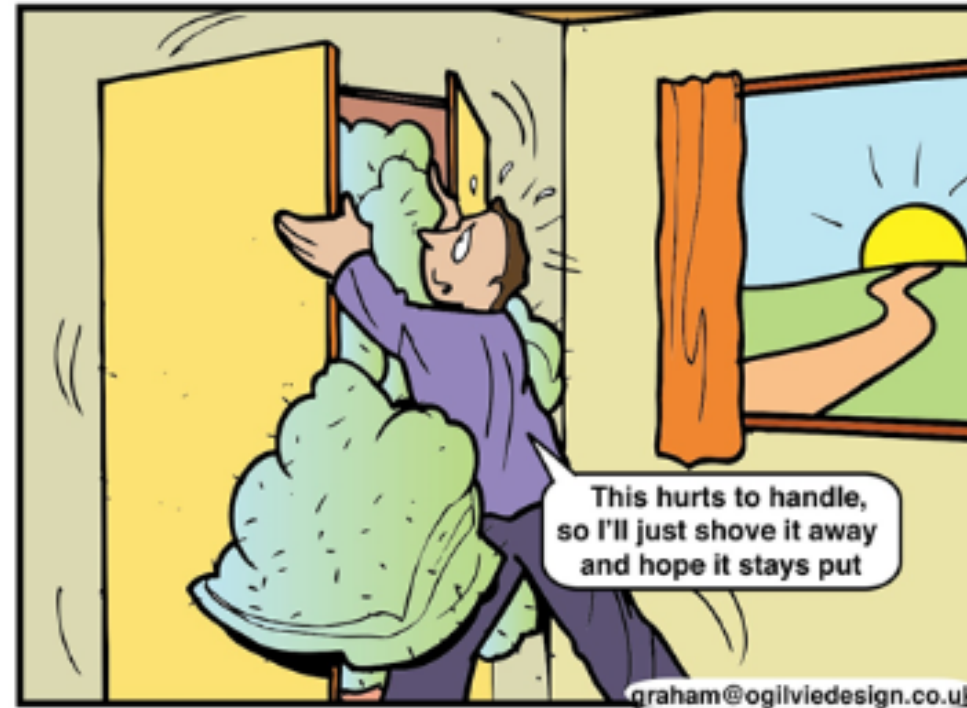
- slowly taking things out of the cupboard
- examining them carefully
- folding them neatly
- putting them back in the right place



In this way, memories of the traumatic event find their proper place: you can find them if you choose to, but they won't come back so often when you don't want them to.



If someone throws you a duvet full of stinging nettles and shouts, "Put it away - quick!" it would hurt to touch and so you might shove it away quickly and try to close the door. But, because it is not put away neatly, the doors would not close – you would have to hold them closed so you can try to get on with other things. But, when you turn your back, the duvet would fall out, stinging you again.



Traumatic memories are like the duvet - painful to handle - and so we try to avoid them. We 'shove them away' rather than think them through. This means that they are not stored in the same way as other memories, so they fall into our minds when we don't want them to. Avoiding them may work for a while, but often they intrude into consciousness again, just as we begin to relax.



The factory might need to get an engineer to help, or it may just need to wait for the milk to cool down a bit, or it might need to break up the sugar into smaller pieces before the machinery can start working again.



Sometimes people are better able to process the memory with some support or help from another person. Sometimes they just need to wait until the right time, and sometimes they need to find a way to think it through gradually, piece by piece, in order to develop the story, as if they are wrapping the memory up in words.

*The idea for comparing processing of memories to a factory is based on an idea by Richards, D. & Lovell, K. (1999) Behavioural and Cognitive Behavioural Interventions in the Treatment of PTSD. In W.Yule (Ed.) Post-Traumatic Stress Disorders: Concepts and Therapy. Chichester, Wiley. The elaborations are original.*



Trickey, D. (2008). Experiencing refugee status after previous trauma. In P. Appleton (Ed.) Children's Anxiety – A Contextual Approach. Routledge. Trickey, D. (2013).

Post-traumatic Stress Disorders. In Graham & Reynolds (Eds.) Cognitive Behaviour Therapy for Children and Families 3rd Edition. CUP.

<https://www.annafreud.org/media/4898/07c-david-trickey-handout-it-is-good-to-talk.pdf>





# TIETOA MAAHANMUUTTAJILLE

Tietoa, harjoituksia ja ohjeita aiheista

**mielenterveys  
maahanmuuttoprosessi  
hyvinvointi**



[www.mielenterveystalo.fi/maahanmuutto](http://www.mielenterveystalo.fi/maahanmuutto)



Yhteistyössä:



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
Euroopan unionin tuella



# Tietoa mielenterveyden häiriöistä eri kielillä

---

Masennus ja traumaperäinen stressihäiriö ovat yleisiä maahanmuuttajilla esiintyviä mielenterveyshäiriöitä. Vastaanotolla annettavan informaation lisäksi potilaille voi olla hyödyksi saada häiriöiden luonteesta ja hoidosta tietoa omalla kielellä.

Erikoislääkäri Tapio Hallan laatimat potilasesitteet ovat suomeksi ja joillakin yleisimmistä Suomessa asuvien maahanmuuttajien kielistä. Tiedotteita voi jakaa potilaille suullisen informaation lisäksi vastaanotolla.

- **Tietoa masennuksesta** (pdf, 10 kt)  
Information on depression in Finnish
- **Tietoa traumaperäisestä stressihäiriöstä** (pdf, 10 kt)  
Information on post-traumatic stress disorder in Finnish

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html>





# Serenen materiaalit



## Psykoedukaatiot / psychoeducation

- **KEHO JA MIELI** / الجسم والعقل (النفس) / **BODY AND MIND**
- **KIPU** / الألم / الوجع / **PAIN**
- **RENTOUTUMINEN** / الإسترخاء / **RELAXATION**
- **UNI** / النوم / **SLEEP**
- **VIHA** / الغضب والكراهية / **ANGER**

## Rentoutusharjoitukset / relaxation techniques

Jännittä-rentouta -harjoitus, Rentouttava hengitysharjoitus ja Turvapaikkaharjoitus ovat kuunneltavissa **YOUTUBESSA**. Relaxation exercises on **YOUTUBE** (breathing exercise, safe place exercise and progressive muscle relaxation)

Harjoitukset löytyvät tekstitiedostoina Serenen Dropbox-kansiosta seuraavilla kielillä:

**SUOMI, ENGLANTI, ARABIA, KURDI (SORANI), PERSIA, DARI, SOMALI**

<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>



**Rohkeasti  
ihmisarvon  
puolesta**

- ▶ *Aggression tunteen omahoito*
- ▶ *Ahdistuksen kesyttäminen – Työkaluja vanhemmalle*
- ▶ *Ahdistuksen omahoito*
- ▶ *Deprešuvnna iešdikšun*
- ▶ *Epävakauden omahoito*
- ▶ *Eron omahoito*
- ▶ *Irti ahminnasta*
- ▶ *Juomisen hallinta*
- ▶ *Masennuksen omahoito*
- ▶ *Pakko-oireiden omahoito*
- ▶ *Paniikin omahoito*
- ▶ *Parisuhteen omahoito*
- ▶ *Seksuaalinen kiinnostus lapsiin -omahoito*
- ▶ *Seksuaalisuuden omahoito*
- ▶ *SELMA oma-apuohjelma*
- ▶ *Sosiaalisen jännittämisen omahoito*
- ▶ *Takaisin työhön*

## UNETTOMUUDEN OMAHOITO

Unettomuuden hoidossa tutkitaan, mitä tapahtuu silloin, kun ihminen ei kykene nukkumaan. Mitä tapahtuu, kun vireystila ei laske tai nousee uudelleen? Omat ajatuksemme, tunteemme ja toimintamme ovat usein syynä liialliseen vireystilaan. Stressaava elämäntilanne, voimia vaativat suoritukset ja kiireinen toiminta nostavat kehon aktiiviteettia niin paljon, että rauhoittuminen illalla voi olla mahdotonta.

Omahoito-ohjelma sisältää useita itsehoito-ohjeita, tehtäviä ja asiakasesimerkkejä joiden avulla voit löytää ongelmiisi erilaisia näkökulmia ja ratkaisumalleja. Kuudesta kahdeksaan viikon harjoituksilla on jo todettu muutoksia aivojen toimintaan, jolloin asennoituminen arkipäivän ongelmiin ja haasteisiin muuttuu helpommaksi. Harjoituksia ei tarvitse käyttää orjallisesti juuri sellaisina kuin ne ovat, vaan voit valita itsellesi sopivimmat vaihtoehdot ja harjoitukset.

Huom! Jos omahoito-ohjelmasta ei ole apua tai oireesi ovat vakavia, ota yhteyttä lääkäriin tai kokeile Mielenterveystalon [oirenavigaattoria](#), joka ohjaa sinut paikallisten palveluiden piiriin.

1



### MITÄ UNETTOMUUS ON?

Ihminen nukkuu noin kolmanneksen elämästään. Unen ei tarvitse aina olla täydellistä, ja jokainen kokee joskus tilapäistä unettomuutta. Joskus univaikeudet kuitenkin toistuvat usein, pitkittyvät tai vaikuttavat jokapäiväiseen elämään.

2



### IRTI UNETTOMUUDESTA

Suurin osa unettomuudesta kärsivistä henkilöistä on lukenut paljon unettomuuden hoidosta. Saattaa kuitenkin olla vaikeata huomata omia haitallisia unettomuutta ylläpitäviä tapoja, rutiineja ja ajatusmalleja. Tästä osiosta löydät erilaisia keinoja ja harjoituksia parempaan uneen.

3



### EVÄITÄ JATKOON

Kolmannessa osiossa käsitellään arvoja ja tarkoituksia, jotka ohjaavat elämää. Uneen liittyy koko elämä. Tiedämme kokemuksesta, että kaikkia ohjeita ei ole



## 1. MIKSI VIILTELEN?



Itsensä vahingoittaminen on haitallinen keino hallita sellaisia tunteita, joiden pelätään muuttuvan hallitsemattomiksi. Viiltelyä ja muuta itseään kohdistuvaa vahingoittavaa käyttäytymistä voi esiintyä tytöillä sekä pojilla.

## 2. KOHTI MUUTOSTA



Viiltelystä on mahdollista päästä eroon. Voit oppia uusia toimivampia keinoja selvitä vaikeiden tunteiden ja ahdistuksen yli.

## 3. ELÄMÄ ILMAN VIILTELYÄ



Elämä ilman viiltelyä on täysin mahdollista. Muutettuasi viiltelykäyttäytymistäsi, elämäsi muuttuu. Saat enemmän aikaa ja energiaa muille asioille elämässäsi.

Ensimmäiset taidot, jotka sinun kannattaa harjoitella, ovat keinot selvitä yli sietämättömästä ahdistuksesta. Ahdinko syntyy voimakkaista negatiivisista tunteista, joita sinun saattaa olla vaikea tunnistaa ja nimetä. Tuolloin tunnet vain voimakasta ahdistusta TAI tunnottomuutta. Kun olosi alkaa olla sietämätön ja tunnet viiltelyimpulssin heräävän, kokeile seuraavia kriisitaitoja. Nämä harjoitukset ovat luonteeltaan fyysisiä, koska sietämättömän tunnetilan aikana kyky ajatella heikkenee. Kyseessä on kokemus, joka on luonteeltaan enemmän kehollinen ja sitä on yleensä vaikea tavoittaa kielellisesti.

- Upota kätesi kylmään veteen. TAI Mene kylmään suihkuun. TAI Laita pakastepussi kasvoille tai niskaasi.  
Jos pidätät hengitystäsi 30 sekuntia kylmäaltistuksen aikana, harjoituksen fysiologiset vaikutukset kasvavat ja teho voimistuu.
- Juokse korttelin ympäri tai ylös ja alas portaita, kunnes olet läikähtynyt.
- Istu tuolille. Jännitä kehosi yläosan lihaksia niin kovaa kuin jaksat ja pidätä samalla hengitystä 15 sekuntia. Päästä ilma ulos ja lihakset rennoiksi. Toista vähintään kolme kertaa.

# Yksilöllisyys

- Jokaisen kokemus ja elämäntarina ovat yksilöllisiä
- Ihmiset reagoivat samankaltaisiin kokemuksiin eri tavoin
- Tapahtuma, joka on jollekulle traumatisoiva, ei välttämättä ole sitä toiselle
- Ihmisillä on myös erilaisia selviytymiskeinoja ja – taitoja
- Kaikki eivät oireile psyykkisesti
- Yksittäisten riskitekijöiden pohjalta ei voida luotettavasti ennustaa traumaperäisen stressihäiriön kehittymistä
- Akuutin stressihäiriön pohjalta ei voida luotettavasti ennustaa traumaperäisen stressihäiriön kehittymistä

*Suomen mielenterveysseura*

*PTSD Käypä hoito*



**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta



# TRAUMAT JA VANHEMMUUS



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
Euroopan unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

*Isä oli tulossa, en tiedä mistä, ja se oli pahalla tuulella. Se oli siihen aikaan aina pahalla tuulella. Tuntui että se kiltti ja hassu mies, joka nauroi koko ajan ja kertoi paljon tarinoita – se mies, joka oli ollut vuosien ajan minun isäni - oli lähtenyt ja jättänyt tilalle uppo-oudon kiukkupussin.*

*....*

*Niihin aikoihin isän äänensävyistä kuuli, milloin sille kannatti puhua ja milloin ei, tietystä äänensävyistä, joka saattoi mennä päälle tai pois kuin valot. Nyt se oli päällä.*

*Bulawayo: Me tarvitaan uudet nimet*



**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

# PAKOLAISLAPSEN SELVIÄMINEN TRAUMAATTISISTA KOKEMUKSISTA

- Perheellä on keskeinen merkitys selviytymistä tukevana ja suojaavana tekijänä pakolaisuuden eri vaiheissa.
- Pakolaislapsilla, jotka pysyvät perheidensä yhteydessä tai pääsevät nopeasti uudelleen yhteyteen perheidensä kanssa on todettu esiintyvän vähemmän psyykkisiä oireita ja parempaa mukautumiskykyä kuin lapsilla, jotka joutuvat selviytymään pakolaisprosessista yksin. (Lustig 2004)
- Psyykkistä selviytymistä tukee erityisesti hyvä sosiaalinen ja emotionaalinen tuki. (Carlsson 2006)



YKSINTULLEEN  
LAPSEN JA  
NUOREN MATKA  
ON TRAGEDIA

**Lapsi/nuori**

Menetyksiä



**Tehtävä/Missio**



# VANHEMMUUS

- kyky vanhemmuuteen erilainen eri aikoina – ei ole pysyvä ominaisuus
- kun vanhemmat on kokeneet kestokyvyn ylittäviä asioita, heidän voi olla vaikea luoda vastavuoroinen suhde lapseen
  - läheisten menetykset
- traumaattiset kokemukset ei suoraan yhteydessä vanhemmuuteen vaan se miten vanhemmat on tulkinneet ja käsitelleet kokemuksiaan
- iso ero onko traumakokemus yksittäinen (esim. luonnon katastrofi, onnettomuus) vai sarja toistuvia vaikeita kokemuksia (sotakokemukset)



Vanhemman, puolison tai muun perheenjäsenen kokema vakava trauma vaikuttaa koko perheeseen ja sitä kautta myös lapsen kasvuun ja kehitykseen.

Vanhemman pitkään jatkunut ilottomuus, fyysiset kivut, huolestuneisuus ja toivottomuuden kokemukset vaikuttavat lapsen kehitykseen

Lapsi tarkkailee, seuraa ja matkii vanhempansa käytöstä ja toimintaa tahtomattaan.

Joskus lapsi voi yrittää kompensoida vanhemman toivotonta tilaa olemalla ylipirteä ja yritteliäs, hakemalla vanhemmalta hymyä ja hyväksyntää, olemalla kiltti ja auttavainen. Toisaalta lapsi saattaa muuttua myös aggressiiviseksi ja vaativaksi tai oirehtia fyysisesti ja psyykkisesti esim. jännittämällä, kipuilemalla, kastelulla, tuhrimisella, syömättömyydellä, puhumattomuudella.

Usein lapsen tarina vaikeista kokemuksista jää toissijaiseksi traumatisoituneen vanhemman tarinan rinnalla.



- 263 Syyrian sotaa paennutta lasta ja heidän vanhempaa
- Kartoitettiin
  - lapsen traumaattiset kokemukset, PTSD-oireet, muut psyykkiset oireet
  - vanhemman stressi, psyykkinen oireilu, käsitys lapsen psyykkisistä oireilusta
- Vähintään 1 traumatapahtuma 98% :lla lapsista, >4 traumatapahtumaa 64%
- 50% PTSD-oireita diagnoosirajan ylittävästi
- 25% muita mielenterveydenhäiriöitä
- Traumakokemukset yhteydessä PTSD-oireisiin
- Vanhemman stressi ja psyykkinen oireilu yhteydessä lapsen psykiatriisiin oireisiin, muttei stressihäiriöön

**Tutkijat suosittelevat pakolaislasten mielenterveyshäiriöiden hoitoa keskuksissa, joissa koko perhe on mahdollista ottaa hoidon piiriin ja lapsen hoitoa voidaan toteuttaa yhdessä vanhemman kanssa**

*Erucar S, Maltby J, Vostanis P: Mental health problems of Syrian refugee children: the role of parental factors. Eur Child Adolesc Psych (2018)*



**Rohkeasti  
ihmisarvon  
puolesta**

- Parisuhde
- Uudet roolit
  - Vanhemmuus, perheen elättäjä
- Haasteet uudessa kulttuurissa
- Haasteet vaikeiden kokemusten jälkeen





- **Olemme muuttaneet ja kotoudumme. Väestöliitto 2013**

[https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/2456c8aa6b0e4e5199ff4294831c0e8b/1536568764/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme\\_final%202608%20%283%29.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/2456c8aa6b0e4e5199ff4294831c0e8b/1536568764/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme_final%202608%20%283%29.pdf)

- **Lastenkasvatusvihkoset. Väestöliitto**

<http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/aineistot/lastenkasvatusvihkoset/>

- **Monika-Naiset**

<https://monikanaiset.fi/>



**Rohkeasti  
ihmisarvon  
puolesta**

- <https://www.traumaterapiakeskus.com/>
  - mm. Apua vanhemmuuteen - Tietoa kaltoinkohtelusta juontuvien vanhemmuuden pulmien kanssa selviytymiseen
- [https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/turvapaikanhakijaperhe\\_kohtaamisen](https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/turvapaikanhakijaperhe_kohtaamisen)
  - Turvapaikanhakija – kohtaamisen ja tuen käsikirja



**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta



### Osa 1: Sota vei isiltä hermot | Sodan satuttamat | Radio | Areena | yle.fi

Sota muutti monen lapsen elämän. Paljon koteja oli jäänyt Neuvostoliiton rajan taakse ja tuhoutunut pommituksissa. Uusi elämä piti aloittaa ahtaassa kaupunkiasunnossa tai kylmällä asutustilalla. Taisteluista kotiin palanneita isiä vaivasivat sotatraumat, jotka joskus purkautuivat ...  
areena.yle.fi

<https://areena.yle.fi/1-50319436>

*Itse lapset ilmaantuivat ymmällään: he eivät käsittäneet, mitä heille tapahtui. Ja vanhemmat painoivat lapsensa tiukasti rintaansa vasten ja silittivät näiden pölyisiä ja kampaamattomia päitä kovettunein käsin ikään kuin lohduttaisivat näitä mutta eivät todellisuudessa oikein tienneet, mitä sanoa. Vähitellen lapset luovuttivat, lakkasivat kyselemästä ja vain ilmaantuivat tyhjinä melkein kuin heidän lapsuutensa olisi karannut ja jättänyt heille ainoastaan varjon rippeet.*

*Bulawayo: Me tarvitaan uudet nimet*



**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta



# SODAN TRAUMATISOIVAT VAIKUTUKSET LAPSEN KEHITYKSEEN



TURVAPAikka-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
European unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta



## PSYYKKINEN TRAUMATISOITUMINEN JA KEHITYS

Kehitystehtävät ja niiden  
vaarantuminen –  
traumatisoivat  
tapahtumat tuovat  
normaalikehitykseen  
uusia kehitystehtäviä



Lapsen ja nuoren  
kehitysvaihe  
traumatisoitumisen  
hetkellä vaikuttaa  
siihen mitkä  
kehityksen osa-  
alueet ovat riskissä  
vaarantua

Järkytys, pelko  
ja huoli sitovat  
emotionaaliset  
taidot ja  
voimavarat



Muistivaikeudet,  
keskittymisvaikeudet,  
oppimisen vaikeudet

## Kehitysnäkökulma traumaan Punamäki 2011

| Ikä ja kehitystehtävä                                                                                                                                          | Haavoittuvuus                                                                                                                                    | Suojaavat prosessit                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Vauvaikä:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- vuorovaikutus: kiintymys</li><li>- turvapaikka</li><li>- tutkimusmatkailu</li></ul>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- välttelevä vs tarrautuva suhde</li><li>- turtuminen vs valppaus</li><li>- fysiologinen säätely</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- korvaavat kokemukset</li><li>- aivojen muovautuvuus</li></ul> |
| <p>Leikki-ikä:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tunteiden säätely</li><li>- mielenteoria ja –mallit</li><li>- todellisuus ja mielikuvitus</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- vaikeus tunnistaa tunteita</li><li>- puuttuu mielikuvien ja muistin eheys</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- leikki, sadut ym symbolinen prosessointi</li></ul>            |



## Kehitysnäkökulma traumaan Punamäki 2011

| Ikä ja kehitystehtävä                                                                                                                           | Haavoittuvuus                                                                                                                                                               | Suojaavat prosessit                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Keskilapsuus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ongelmanratkaisutaidot</li><li>- toverisuhteet</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- keskittymisvaikeudet</li><li>- konkreettiset pelot</li><li>- mustavalkoisuus</li></ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>- hienostuneet selitysmallit</li><li>- idearikkaus</li><li>- sosiaalinen Yhteenkuuluvuus</li></ul>              |
| <p>Nuoruus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tulevaisuus</li><li>- intiimit suhteet</li><li>- moraali- ja maailmankatsomus</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- kaventumat ja iloton maailmankuva</li><li>- epäluuloisuus ja viha</li><li>- uhkarohkeus</li><li>- psykofyysiset muutokset</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- usko haavoittumattomuuteen</li><li>- kokemusten nälkä</li><li>- turva ja mielekkyys vertaisryhmässä</li></ul> |



# Trauma ja oppiminen

- Kyky tulkita verbaalisia ja non-verbaalisia viestejä ja vihjeitä
- Kyky prosessoida puhuttua ja kirjoitettua informaatiota
- Kyky jäsentää tietoa (kronologisesti)
- Muisti
- Kyky ymmärtää syy-seuraus –suhteita
- Kyky tunnistaa ja eritellä tunteita
- Kyky käyttää kieltä kommunikoinnin välineenä
- Kyky ymmärtää toisten mielentilaa ja tunteita
- Kyky tuntee empatiaa

*traumasensitiveschools.org*



**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta



- **Toiminnanohjaus**
  - Tavoitteen asettelu, suunnittelu, tavoitteiden saavuttaminen, prosessin tarkastelu
- **Siirtymätilanteiden vaikeus**
  - Aloitukset / lopetukset, siirtymät
- **Tarkkaavuus**
  - On missä? Huomaa kaiken, ylivirittynyt
- **Oppimiseen sitoutuminen**



# Miten näyttäytyy?

- Aggressio
- Uhmakkuus
- Vetäytyminen
- Täydellisyydentavoittelu
- Hyperaktiivisuus, reaktiivisuus, impulsiivisuus
- Nopeat ja yllättävät tunnetilan muutokset



# Vaikuttaa vuorovaikutustaitoihin

- **Luottamuksen puute**
- **Vaikeaa tulkita sanallista / sanatonta viestintää**
  - Vaikeaa tulkita ilmeitä / eleitä
- **Puutteellinen ymmärrys ihmissuhteista**
- **Vähentynyt kiinnostus muita kohtaan tai toisten ymmärtämiseen**
- **Vaikeus ymmärtää itseä ja vaikeus ymmärtää eri näkökulmia**
- **Vaikeaa ymmärtää tunteita**
  - Itsessä, toisessa



# Pakolaislapsi- ja nuori koulussa



YTY-hanke / Kidutettujen  
kuntoutuskeskus 2013



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

European unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

# Trauman vaikutus kotoutumiseen

## Pakolaistrauman vaikutukset

Syällisyyden tunteet

Luottamuksen puute

Kiintymyssuhteiden häiriöt

Heikentynyt keskittymiskyky

Ahdistus

Mieleenpalautumat

## Vaikutukset kotoutumiseen

Heikentynyt kyky huolehtia omista ja muiden tarpeista

Luottamuksen puute omiin kykyihin ja muiden haluun auttaa

Estää ulkopuolisen avun hakemista ja tuen antamista perheen sisällä

Vaikuttaa ihmissuhteisiin työpaikalla ja yhteisössä

Lisää epäluottamusta ja ahdistusta virkamiehiä kohtaan

Häiritsee uuden oppimista (mm. Suomi)

Heikentää stressinsietokykyä

Lisää ahdistusta lääketieteellisissä toimenpiteissä



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

European unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta



# Mitä lapsi ja nuori tarvitsee?

- Ihmissuhde
- Vuorovaikutus
- Perusluottamus elämään
- Rakkaus ja huolenpito
- Kuuluminen johonkin
- Oman itsensä löytäminen



# Tilanne vastaanottomaassa

- Lapsen ja nuoren tämänhetkinen sosiaalinen tilanne on tärkeämpää hänen hyvinvoinnilleen, terveydelleen ja sopeutumiselleen kuin mahdollinen psyykinen kuormittuneisuus maahantulon vaiheessa.
- Koulunkäynti ja sosiaaliset suhteet ovat useimmille kaikkein tärkein ja riittävin tuki.
- Psykiatrinen hoito tärkeitä niille, jotka oireilevat vakavasti.

(Montgomery, 2012; Hjern, 2010)



- Kukin ammattilainen on omassa roolissaan yksi turvallinen aikuinen lapsen arjessa
- Lapsi tai nuori tarvitsee turvallisten ihmissuhteiden lisäksi vastavuoroista läsnäoloa, huolenpitoa ja rakkautta
- Työntekijänä voi luoda turvallista ympäristöä kiinnittämällä huomiota fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön
- Ryhmässä voidaan vahvistaa identiteetin rakentumista
- Ryhmässä toimiminen ja onnistumisen kokemukset tukevat itsetuntoa
- Työntekijän tulee kiinnittää huomiota lasten ja nuorten keskinäisiin suhteisiin ja tukea turvallisuudentunteen rakentumista, jotta ryhmässä on kaikilla hyvä olla



## Lasta tai nuorta voit auttaa varmistamalla, että

- fyysinen ympäristö on pysyvä ja rauhallinen
- ympäristö on siisti ja järjestyksessä: tavarat omilla paikoillaan, ei liikaa virikkeitä
- ketään ei kiusata ja kaikki tulevat huomioduiksi
- luokassa tai asumisyksikössä on yhteisesti sovitut säännöt, joista pidetään kiinni
- tietyt rutiinit toistuvat
- annetaan selkeitä viestejä
- lapsi tai nuori on ymmärtää, mitä sanotaan
- käytetään tarvittaessa kuvia puheen ja muun viestinnän tukena
- ennakoidaan tulevia tilanteita
- toimitaan rauhallisesti ja kiireettömästi



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
European unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

- **Koti ja koulu**
- **Loma-ajat**





# Lapsen ja nuoren vahvuudet

- Pakolais- ja turvapaikanhakijalapsen itsetunto on monella tapaa koetuksella
  - vertailee helposti suoriutumistaan muihin saman ikäisiin ja saa usein kokemuksia, ettei pärjää yhtä hyvin kuin muut.
  - erityisesti yläkouluikäisenä maahan muuttaneelle nuorelle voi tulla sellainen kuva, että hän on epäonnistunut, jos ei pysty muutamassa vuodessa suorittamaan peruskoulua loppuun
- Aikuiset ovat tärkeässä roolissa tukemassa lasten ja nuorten itsetunnon kehittymistä keskustelemalla ja asettamalla realistisia tavoitteita, joissa lapsen ja nuoren lähtökohdat otetaan huomioon
- Arjessa on hyvä huomioida ja tuoda esiin muita vahvuuksia ja osaamista, jota lapsella ja nuorella on.



**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

## Mitä teen, kun lapsi käy jatkuvasti ylikierroksilla?

- Traumatisoituminen vaikuttaa lapsen ja nuoren vireystilaan
- Traumatisoituneen oppilaan vireystila voi olla pitkäaikaisesti kohonnut, jolloin oppilas on valppaana ja varuillaan ilman näkyvää syytä, eikä oppimiseen jää energiaa
  - voi näkyä luokassa keskittymisen vaikeutena, ylivilkkautena, kiihtymisenä ja levottomuutena
  - traumatisoitunut oppilas voi olla myös poissaoleva, vetäytyvä ja tarkkaamaton
- Nykyhetkessä pysymistä ja huomion kiinnittämistä hetkeen voidaan harjoitella
  - Esim. keholliset keinot, rentoutuminen
  - Huomio tässä ja nyt: millainen sää on ulkona, kuka on koulussa tai mitä kello on



## Mitä teen, kun lapsi on jatkuvasti väsynyt?

- Traumatisoituneella oppilaalla on usein univaikeuksia.
  - Nukahtaminen voi olla vaikeaa, koska mieleen tulee pelottavia tapahtumia.
  - Uni voi olla katkonaista ja uni häiriintyy painajaisten takia.
  - Jos ihminen nukkuu liian vähän, edes tilapäisesti, se vaikuttaa oppimiseen.
  - Vähäinen uni heikentää tarkkaavaisuutta ja keskittymistä.
  - Pitkäaikainen univaje heikentää terveyttä
- Jos univaikeudet jatkuvat, aiheuttavat väsymystä, vaikeuttavat koulunkäyntiä ja haittaavat oppimista, tulee asia ottaa puheeksi oppilaan itsensä sekä hänen vanhempiansa kanssa. Tarvittaessa lapsi tai nuori ohjataan terveydenhoitajan tai koululääkärin vastaanotolle.



# Mitä teen, kun lapsi hätääntyy palohälytyksestä?

- Erilaiset tapahtumat ja asiat voivat tuoda mieleen muistikuvia tai ajatuksia traumaattisesta tapahtumasta.
  - Esimerkiksi palohälyttimen soiminen, opettajan kädessä oleva iso viivain tai riitatilanteen seuraaminen sivusta saattaa tuoda mieleen aiempaan traumakokemukseen liittyviä muistikuvia.
- Näitä muistoja voivat laukaista myös äänet ja hajut eikä lapsi useinkaan tiedosta mihin aikaisempiin kokemuksiin ne liittyvät.
  - Traumamuistuttajat voivat säilyä vuosia.
  - Näissä tilanteissa tapahtuu samankaltaisia kehollisia reaktioita kuin alkuperäisessä traumaattisessa tilanteessa, esim. syke kiihtyy, keskittymiskyky katoaa, lapsi tai nuori menettää malttinsa tai jähmettyy.
- Trauman uudelleen kokeminen ja mieleen palaavat muistikuvat, ajatukset ja aistikokemukset ovat lapselle pelottavia ja hämmentäviä.



# Kun lapselle tai nuorelle tulee mieleen traumaattinen tapahtuma

- pysy itse rauhallisena
- korosta, että hän on nyt turvassa
- auta erottamaan, mikä on mennyttä ja mikä tätä hetkeä
- auta vakautumaan
- älä jätä yksin
- kerro, että tilanteessa ei ole mitään hävettävää ja asioiden mieleen palautuminen on normaalia
- mieti yhdessä lapsen tai nuoren kanssa, mitkä asiat auttavat ja luovat turvaa, kun traumaattiset tapahtumat tulevat mieleen





# Kun lapsi kertoo rajattomasti ikävistä kokemuksistaan?

- Traumatisoitunut lapsi tai nuori saattaa kertoa kokemuksistaan esimerkiksi luokassa. Hänen voi olla haastavaa rajata sitä, missä tilanteissa traumakokemuksista puhutaan.
- Tällaiset kertomukset ja tilanteet voivat olla ahdistavia ja pelottavia kuulijoille.
- On tärkeää, että aikuinen ohjaa tilannetta ja lapsen tai nuoren kanssa sovitaan, missä keskustelua jatketaan.
  - Esimerkiksi koulussa lapsi tai nuori voidaan ohjata terveydenhoitajan, psykologin tai kuraattorin vastaanotolle.



- <http://www.traumajaoppiminen.fi/>
- <https://traumasensitiveschools.org/>



# TRAUMATISOITUNEEN LAPSEN, NUOREN & PERHEEN KOHTAAMINEN



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

European unionin tuella

# Minkälaisista käyttäytymistä odotamme?



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
Euroopan unionin tuella

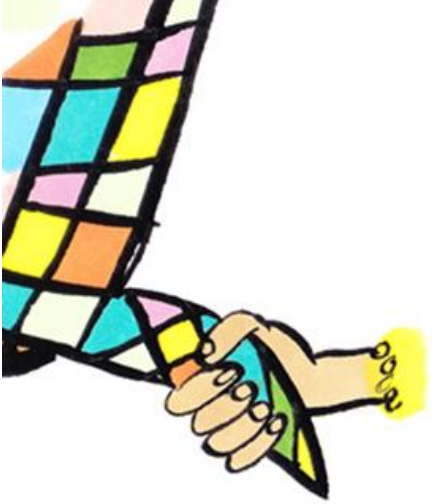
**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

- Painajaisunet
- Somaattinen oireilu: päänsärky, vatsakipu, kastelu “päässä jotain”, “sydän särkee” ym.
- Vaikeuksia tunteiden säätelyssä, vihanpuuskia, itkuisuus
- Syömättömyys
- Keskittymisvaikeus, oppimisen vaikeus
- Eroahdistus
- Puhumattomuus
- Pakonomainen käyttäytyminen/leikki
- Vetäytyminen, masentuneisuus , häpeä, toivottomuus
- Itsetuhoisuus, viiltely
- Dissosiointi – poissaolokohtauksia

Lapset eivät välttämättä kerro mitä on tapahtunut, vaan tunteet ja tapahtumat voivat näkyä esimerkiksi lasten kuvissa ja leikeissä.







## MITEN KOHDATA?

Tietoisuus ja  
ymmärtäminen omasta  
näkemyksestä: asenne,  
kulttuuri, uskonto,  
ennakkoluulot

Näe hänet, tervehdi  
nimellään  
-----  
Kunnioittaminen,  
välittäminen, turvan ja  
luottamuksen luominen

Kipeistä asioista  
puhuminen saattaa olla  
pelottavaa/vierasta

---

Kuuntele herkästi, mikä  
on nuoren  
ymmärtämiskyky



Suuri tarve tukeen –  
konkreettinen,  
sosiaalinen jne

-----

Selitä, anna tietoa –  
ymmärtäminen auttaa  
hallitsemaan  
kokemuksia.

KURI VAI YMMÄRTÄMINEN?



# Nuoren haasteet

- luottamus heikko
- mielenterveysongelmat häpeällisiä
- auttaako puhuminen / milloin puhua?
- tarve: hoiva, nähdyksituleminen



# STOP-malli

**S**tructure – ympäristön vakaat, turvalliset ja ennakoitavat rakenteet.

**T**alking and Time – mahdollisuus ilmaista itseään omilla ehdoilla, omassa tahdissa, turvallisten aikuisten seurassa.

**O**rganized Play – järjestettyä toimintaa (koulu), ymmärtäväisten aikuisten johtamana. Luova toiminta auttaa ilmaisemaan ja käsittelemään kokemuksia.

**P**arental Support - vanhemmat mukaan.



*(lääkäri Lars Gustafsson, psykologi Agneta Lindkvist)*

# Trauman tunnistaminen

## PROTECT

- IRCT verkoston kehittämä
- Haavoittuvuuden arviointi
- Työkalu auttaa ottamaan puheeksi vaikeita asioita
- Ei vaadi terveydenhuollon koulutusta
- Ei ole diagnostinen apuväline
- Ei poissulje avuntarvetta myöhemmässä vaiheessa
- Jos huoli herää, ohjaa eteenpäin





# PROTECT

|    | Kysymys                                                |
|----|--------------------------------------------------------|
| 1  | Onko sinulla usein nukahtamisvaikeuksia?               |
| 2  | Onko sinulla usein painajaisia?                        |
| 3  | Kärsitkö usein päänsärystä?                            |
| 4  | Onko sinulla usein muita fyysisiä kipuja?              |
| 5  | Suututko helposti?                                     |
| 6  | Ajatteletko usein tuskallisia menneisyyden tapahtumia? |
| 7  | Pelästytkö usein tai oletko usein peloissasi?          |
| 8  | Unohdatko usein arkipäivän asioita?                    |
| 9  | Huomaatko usein menettäneesi kiinnostuksen asioihin?   |
| 10 | Onko sinulla usein keskittymisvaikeuksia?              |

- Kärsimys
- Toimintakyky
- Huolentaso





# Huoli on suuri jos nuori...

- Vetäytyy, on passiivinen, ei lähde kouluun
- Vahingoittaa itseään, itsetuhoajatuksia
- Ei huolehdi itsestään: ei syö, ei nuku, ei peseydy
- Kärsii pakonomaisista ajatuksista tai toiminta ”juuttuu”
- Todellisuudentaju hämärtyy
- Raivonpuuskat, jotka vaikeasti hallittavissa
- Erittäin pelokas
- Takaumia toistuvasti
- Jatkuvat painajaisunet

**MITÄ TEEN?**



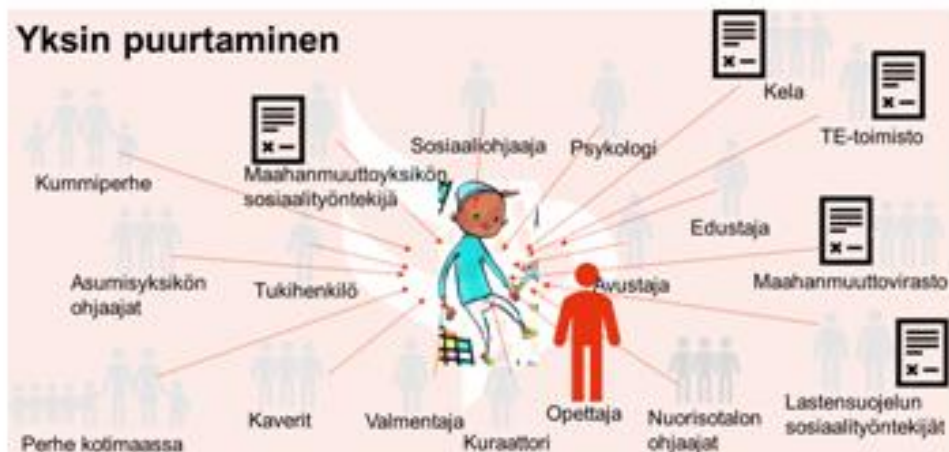
**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

# Miten toimia, kun olen huolissani nuoresta?

- Älä jää yksin
- Ota asia puheeksi nuoren ja perheen/huoltajien kanssa
- Yhteistyö: työtoverit, muut verkostot tai terveydenhuollon ammattilaiset
- Moniammatillinen työ nuorten ja perheiden kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa
  - tilanteen jäsentäminen, tuen rakentaminen ja tavoitteiden asettaminen



# Verkostotyö



## Verkostoyhteistyö hyvän hoidon lähtökohtana



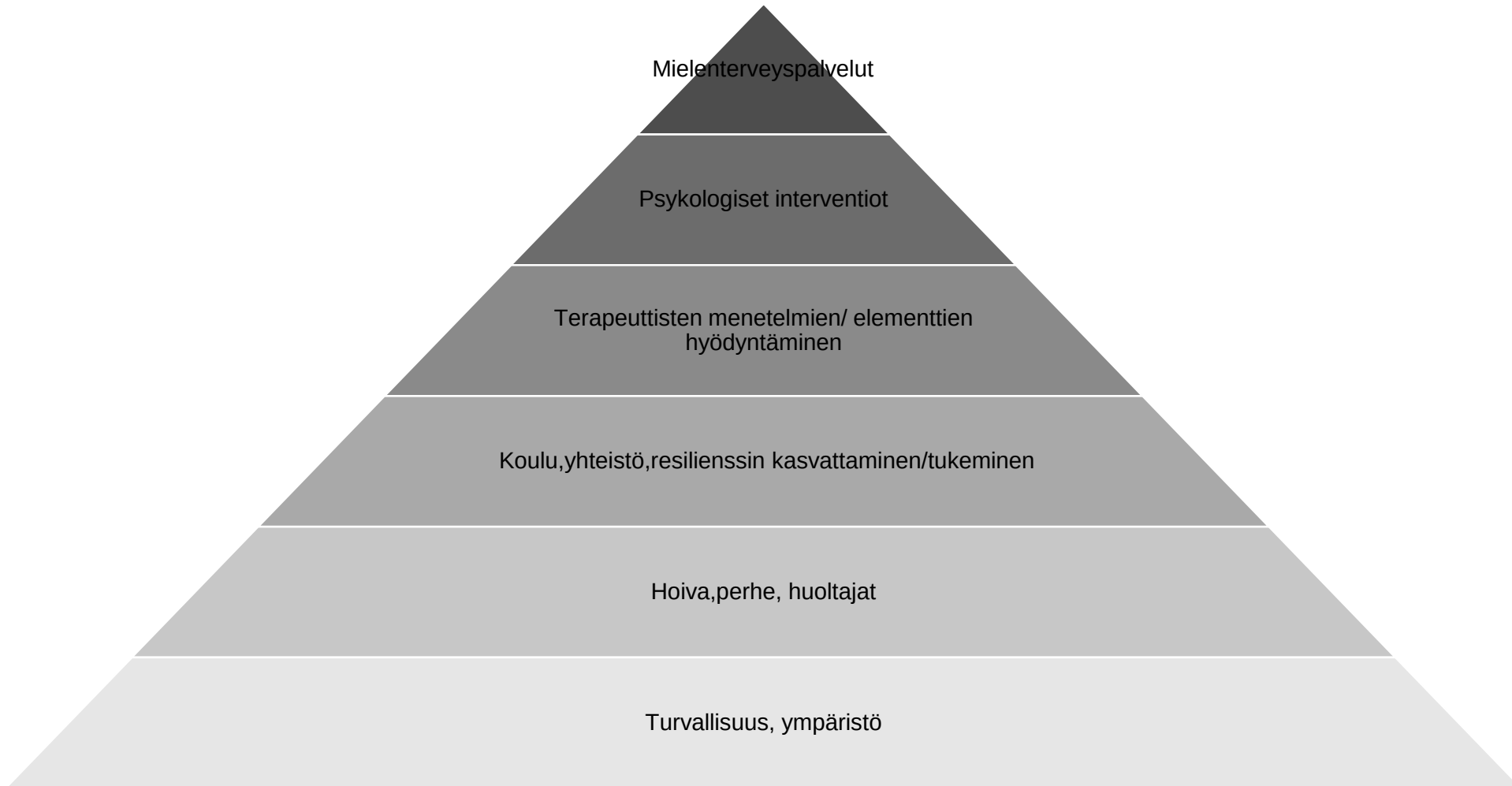
HELSINGIN DIAKONISSALAITOS

ROHKEASTI IHMISARVON PUOLESTA.



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
Euroopan unionin tuella

**Rohkeasti  
ihmisarvon  
puolesta**



Traumaattisten tilanteiden uhrien enemmistön psyykkistä ennustetta parantanevat eniten jo **alusta alkaen tehokkaasti järjestetty laaja-alainen psykososiaalinen tuki ja siihen liittyvät palvelut**

*PTSD Käypä hoito*



**Rohkeasti  
ihmisarvon  
puolesta**



- Korostetaan, että lapsi/ nuori on nyt turvassa.
- Autetaan erottamaan, mikä on mennyttä ja mikä tätä hetkeä.
- Annetaan keinoja hallita emotionaalisia ja fyysisiä reaktioita.
- Traumamuistuttajat voivat säilyä vuosia, älä hämmästele.
- Tilanteessa ei ole mitään hävettävää.
- Kerrotaan, että asioiden mieleenpalautuminen on normaalia.
- Mietitään yhdessä, mitkä asiat auttavat ja luovat turvaa, kun traumaattiset tapahtumat tulevat mieleen.

# Mieleen pyrkivät epämiellyttävät tapahtumat – mitä voi tehdä?





TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

# ITSESTÄ JA TOISESTA HUOLEHTIMINEN



TURVAPAIKKA-  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

European unionin tuella

**Rohkeasti**  
ihmisarvon  
puolesta

# Ammatilliset haasteet

- Oma avuttomuus, riittämättömyys
- Epävarmuus, tietämättömyyden tunne
- Vaativuus / tarvitsevuus /  
monenlaista ongelmaa
- “Voisin ottaa kotiin asumaan”
- Tulkin käyttö





# Joudumme kohtaamaan pahuuden

yritämme sitoa omat tunteemme:  
turhautuminen, viha ja avuttomuus





- Miten omalla olemisella ja käytöksellä lisätä turvallisuuden tunnetta?
  - Voit olla traumatriggeri : sukupuoli, kieli, ammatti (lääkäri, opettaja)
- Sinut itsensä ja toisen kanssa, luonteva kohtaaminen, "kuin kuka tahansa"
- Oman jaksamisen ylläpito
- Tietoisuus omista ennakko-odotuksista/luuloista, omista kipukohdista
- Huomioi myös tulkin vaikutus, tulkin jaksaminen





Olet pelastaja  
Teet kaiken itse  
Otat kaiken vastuun ja  
syyt niskoillesi  
Tyydyt vain  
täydellisyyteen  
Suuri vastuuntunto  
muiden tunteista  
Muiden ongelmisen  
runsa pohtiminen

**Liiallinen osallisuus**

Halu tietää lisää  
Empatia  
Vastuu omasta  
toiminnasta ja muiden  
reaktioista  
Toimintamallien  
kehittäminen

**Ihante alue**

Kyky huomata ja  
rekisteröidä  
Sopiva ammatillinen  
etäisyys  
Rajojen pitäminen  
Osallistuminen erilaisiin  
toimintoihin

Kyynisyys  
Kontaktin rajoittaminen  
Et ota vastuuta muiden  
reaktioista  
Empatian puute  
Syyttäminen  
Vaikeiden teemojen  
välttäminen

**Liian vähän osallisuutta**





VERTAISTUKI –  
TYÖNOHJAUS  
periaatteita

**Välittäminen,  
empatia, kunnioitus,  
luottamus**



**Tarkka  
kuunteleminen ja  
hyvä  
kommunikaatio**



**Selkeät vastuut ja  
luottamuksellisuus**

---

**Ongelmanratkaisu**

**Säännöllinen  
ajatusten ja  
kokemusten  
vaihtaminen  
ryhmässä**

- Oman jaksamisen ylläpito
- Tietoisuus omista ennakko-odotuksista/luuloista, omista kipukohdista
- Työpari, työyhteisö
- Konsultointi, työnohjaus, terapia
- Kouluttautuminen
- Huomioi myös tulkin vaikutus, tulkin jaksaminen



# Kuulostele...

- Pysähdy, älä vaihda asentoa
- Istu hiljaa, kuuntele
- Kysy keholta miltä tuntuu
  - Huomaa jännityksiä kehossa
  - Huomaa miten hengität
  - Huomaa hermostunut liikehdintä
  - Huomaa tunteet
  - Huomaa ajatukset
- Keskity hetkeksi hengitykseen





# Hyödyllisiä linkkejä

<https://www.hdl.fi/fi/palvelut/kidutettujen-kuntoutus>

[https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/Tyo\\_on\\_varmasti\\_vielä\\_lapsenkengissa\\_web.pdf](https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/Tyo_on_varmasti_vielä_lapsenkengissa_web.pdf)

<http://www.traumajaoppiminen.fi/>

[http://www.migri.fi/turvapaikka\\_suomesta/kiintiopakolaiset](http://www.migri.fi/turvapaikka_suomesta/kiintiopakolaiset)

<http://kotouttaminen.fi/kotoutumislain-kasikirja>

<http://www.kopistore.fi/fi/verkkokaupat/ulkoasiainministeri%C3%B6/muut-julkaisut/?object=view&objectID=244>

[http://www.edustajat.fi/pdf/20120913\\_psykososiaalisen\\_tuen\\_kasikirja.pdf](http://www.edustajat.fi/pdf/20120913_psykososiaalisen_tuen_kasikirja.pdf)

<http://www.yhteisetlapsemme.fi/viestimme/kirjat-julkaisut/lapsen-etu-ensin/>

<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/>

<http://www.childrenandwar.org/>



TURVAPAikka-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
Euroopan unionin tuella

<https://www.traumaterapiakeskus.com/>

mm. Apua vanhemmuuteen - Tietoa kaltoinkohtelusta juontuvien vanhemmuuden pulmien kanssa selviytymiseen

<https://www.emdrkindenjeugd.nl/om-te-lezen/>

Tietoa EMDR-hoidosta eri kielillä mm ruotsi, arabia, englanti

<https://tfcbt2.musc.edu>

TF-CBT verkkomateriaali

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/taitoja-mielen-toipumiseen>

Taitoja mielen toipumiseen



Olemme muuttaneet ja kotoudumme. Väestöliitto 2013

<https://vaestoliitto-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/2456c8aa6b0e4e5199ff4294831c0e8b/1536568764/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme\\_final%202608%20%283%29.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/2456c8aa6b0e4e5199ff4294831c0e8b/1536568764/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme_final%202608%20%283%29.pdf)

Lastenkasvatusvihkoset. Väestöliitto

<http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/aineistot/lastenkasvatusvihkoset/>



<https://research.uta.fi/tasa/wp-content/uploads/sites/157/2018/08/TASA-tyo%CC%88kirja-kotisivuille.pdf>

TASA-ryhmä, ryhmätuen malli alaikäisyksikölle

[https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/turvapaikanhakijaperhe.\\_kohtaamisen](https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/turvapaikanhakijaperhe._kohtaamisen)

Turvapaikanhakija – kohtaamisen ja tuen käsikirja



# Kiitos!

[mari.levander@hdl.fi](mailto:mari.levander@hdl.fi)

Lpsy el, psykoterapeutti Mari Levander

Kuvitus Ninka Reittu

 @HDLsaatio

 [facebook.fi/diakonissalaitos](https://facebook.fi/diakonissalaitos)



Diakonissa-  
laitos