

TRAUMAN JA MENETYSTEN VAIKUTUKSET PERHEISIIN

Ferdinand Garoff

PsT, psykoterapeutti

Oikeuspsykologi

KIDUTUKSEN, VÄKIVALLAN JA
MENETYSTEN VAIKUTUKSET

VAKAVA TRAUMA

- Voi määrittyä oirekuvan (cPTSD) tai traumataustan mukaan
 - Keho ja mieli voidaan kokea uhkaavana
 - Kiintymyssuhteisiin liittyvä trauma
 - Hylkääminen, hyväksikäyttö, luottamuksen pettäminen, ristiriitaisuus
 - Kiintymysviestit ja kiintyminen voi näyttäytyä uhkana
- Vaikutus auttamissuhteeseen
 - Läpinäkyvä ja aktiivinen työote
 - Toimintatavoilla ja reaktioilla on selviytymisfunktio
 - Vuorovaikutus suhde voi olla altistava ja herättää negatiivisia reaktioita
 - Häpeän ja syyllisyyden tiedostaminen
 - Sisäisen konfliktin ja fobian vähentäminen

KIDUTUSTRAUMA

Tekijä on toinen ihminen (ei esim. onnettomuus tai luonnonmullistus)

- Trauma on tarkoituksellista ja usein toistuvaa
- Siihen liittyy häpeää, syyllisyyttä ja moraalista ristiriitaa
- Selviytyminen vaati sopeutumista väkivaltaan
- Tämä jättää jälkensä omakuvaan ja toimintakykyyn

Kidutus ei ole vain fyysistä väkivaltaa, se on suunniteltu tuhoamaan:

- Vastarinnan tai toimijuuden, oman tai muiden läheisten tai yhteisön
- Kokemuksen omasta toimijuudesta ja tahdosta
- Luottamuksen ihmisiin erityisesti auktoriteetteihin ja yhteisöön
- Kyvyn tuntea olonsa turvalliseksi toisen ihmisen lähellä
- Kehon yhteyden omaan minuuteen

KIDUTUSTRAUMA

Häpeä erityispiirteenä

- Kidutukseen liittyy usein syvä häpeä, joka estää avun hakemisen
- Seksuaaliseen väkivaltaan liittyvä häpeä on usein myös yhteisöllisesti vahvasti tiedostettu
- Paljastumisella voi olla merkittäviä vaikutuksia perheeseen ja sukuun laajemmin (häpeä, koston velvoite, sosiaalinen asema)
- Miehiin kohdistuva seksuaalinen väkivalta on erityinen alidiagnosoitu, koska sille usein ei ole sanoja tai sosiaalisia keinoja sen käsittelyä varten

KEHO TRAUMAATTISTEN MUISTOJEN ARKISTONA

- Traumaattinen muisto tallentuu myös kehoon
- Keho muistaa sen, mitä sanat eivät pysty ilmaisemaan tai mitä ei ole ollut turvallista ilmaista
- Somaattiset oireet voivat olla trauman ilmauksia ilman tietoista psykologista yhteyttä
- Kehon reaktiot voivat laua hoidossa, tutkimuksissa tai kohtaamisissa, sekä muissa tilanteissa esim. liikunta
- Keholliset reaktiot voivat siirtyä perheeseen, jolloin lapsi oppii vanhemman kehollisen vireystilan kautta, millainen maailma on
- Henkilö, joka hakeutuu hoitoon toistuvasti "selittämättömien" somaattisten oireiden kanssa ja jonka historia on traumaattinen ei välttämättä tarvitse lisää tutkimuksia vaan trauma-informoitua kohtaamista (Odysseus syndrooma)

KIDUTUS JA LAPSET

LAPSET JA KIDUTUS

- Noin 40 % pakolaisista ja muista pakkosiirtolaisista on alle 18-vuotiaita (UNHCR, 2024).
- Lapsi voi olla traumaattisen tapahtuman kokija (Nahlén Bose & Tamdjidi, 2024)
 - Suora fyysinen tai psykologinen kidutus
 - Vanhemman kidutuksen tai tappamisen todistaminen (tämäkin voi olla kidutusta)
 - Säilöönotto tai vangitseminen, jolloin PTSD prevalenssi lisääntyy keston mukaan
 - Ihmiskauppa ja hyväksikäyttö matkan aikana
- Lapsi voi olla samanaikaisesti sekä suora että välillinen uhri

KEHITYSVAIHE JA TRAUMAN ILMENEMINEN

Trauman vaikutukset vaihtelevat kehitysvaiheen mukaan.

Vauva- ja taaperoiikä (0–3 v)

- Kiintymyssuhteen häiriintyminen ja säätelyvaikeudet
- Uni- ja syömishäiriöt, itkuisuus
- Kehitystaantuma

Kouluikä (6–12 v)

- Oppimis- ja keskittymisvaikeudet
- Käyttäytymishäiriöt, somaattiset oireet
- Ajan ja tapahtumien vääristyminen muistoissa

Nuoruusikä (13–18 v)

- Riskikäyttäytyminen, päihteet
- Identiteettihäiriöt, eristäytyminen
- PTSD-oireisto lähestyy aikuisen oirekuvaa

ILMAN HUOLTAJAA SAAPUNEET ALAIKÄISET

Ilman huoltajaa saapuneet alaikäiset ovat suuressa riskissä

- Erossa kaikista läheisistä
 - PTSD-osuus Ruotsissa 53,7 % (vs. 37,1 % huoltajan kanssa saapuneilla)
 - Masennus ja ahdistus kaksi kertaa yleisempiä kuin huoltajan kanssa saapuneilla
- Suojaavat tekijät puuttuvat
 - Ei turvallista aikuista, joka auttaisi traumakokemuksen käsittelemisessä
 - Oleskeluluvan epävarmuus
 - Säilöönoton mielenterveysvaikutukset ovat vakavat
- Ilman huoltajaa saapuneella lapsella ei ole luonnollista traumaa puskuroivaa aikuista, mutta kaikki kohtaavat ammattilaiset voivat toimia osittain tässä roolissa.

KIINTYMYSSUHTEIDEN
KATKEAMISEN SEURAUKSET

KIINTYMYSSUHDE (BOWLBY, 1969/1982)

- Lapsi syntyy kykenemättömänä säätelemään omia kehollisia tiloja ja tunnereaktioitaan.
- Läheinen aikuinen toimii ulkoisena säätelyjärjestelmänä kiintymyssuhteen kautta, jolloin lapsi oppi säätelemään itseään.

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy kun:

- Vanhempi on saatavilla ja reagoi johdonmukaisesti
- Lapsi voi palata vanhemman luo hätääntyessään
- Vanhempi mentalisoi lapsen sisäisen tilan ja vastaa siihen
- Sota, pakolaisuus ja kidutus voivat häiritä turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä ja ylläpitoa.

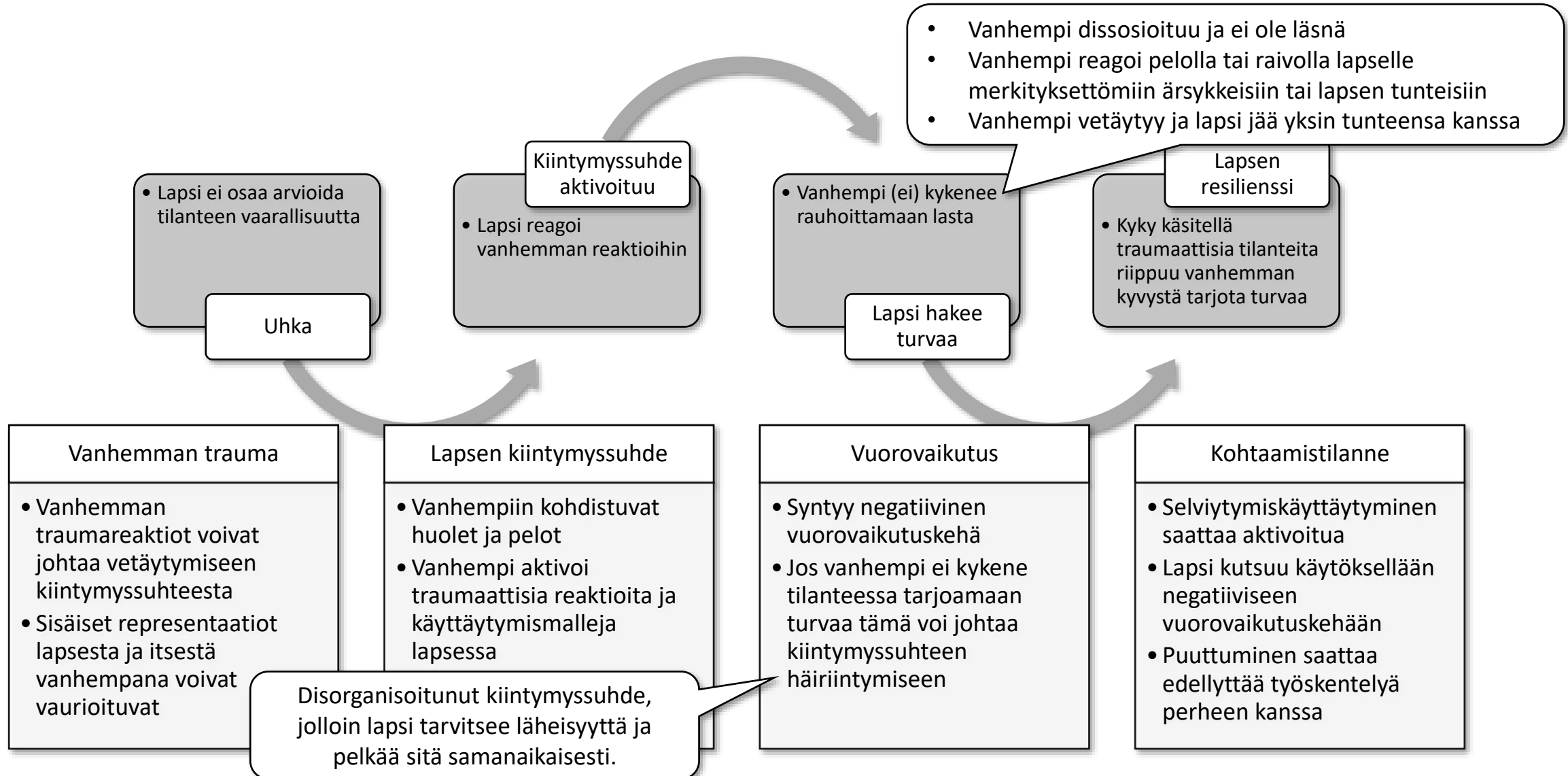
KIINTYMYSSUHTEIDEN KATKEAMINEN

Sodassa ja pakolaisuudessa kiintymyssuhde katkeaa usein

- Vanhempi kuolee tai katoaa
- Perhe erotetaan rajalla tai säilöönottokeskuksessa
- Lapsi evakuoidaan
- Pakolaismatka erottaa

Perheen jälleenyhdistyminen ei palauta asioita ennalleen, vaan se voi olla oma kriisinsä, joka on huomioitava esim. perheenyhdistämisessä.

TRAUMATISOITUNUT VANHEMMUUS



MENTALISAATIO

- Kyky tunnistaa ja tulkita oman ja toisen mielen sisältöjä.
- Keskeinen vanhemmuudessa, koska se mahdollistaa empaattisen vastaamisen lapsen tarpeisiin.
- Traumatisoituminen voi heikentää mentalisaatiokykyä tilannekohtaisesti.
- Traumamuiston aktivoituessa vanhempi reagoi omaan sisäiseen tilaansa, ei lapsen tarpeeseen. Tästä lapsi oppii että tunteeni ovat liian suuria ja väärin ilmaista.

Lapsi alkaa itkeä yöllä. Traumatisoitunut vanhempi, joka kärsii nukkumisvaikeuksista, reagoi dissosiatiiivisesti tai ylireagoiden, ei rauhoittaen. Lapsi oppii että vanhempi ei pysty häntä auttamaan öisin ja joutuu löytämään omat keinot rauhoittua.

KUN SEKÄ LAPSI ETTÄ VANHEMPI OVAT TRAUMATISOITUNEITA

- Kumpikaan ei pysty riittävästi toiminaan turvana toiselle
- Lapsen trauma aktivoi vanhemman trauman ja päinvastoin
- Suojaava tekijä on muuttunut osittain riskitekijäksi
- Perheen selviytymiskapasiteetti on ylikuormittunut

Hoito

- Yksilöhoito lapselle ilman vanhemman osallistumista voi jäädä tehottomaksi
- Yksilöhoito vanhemmalle ilman että lapsen tarpeet huomioidaan voi jättää lapsen suojaattomaksi vanhemman reaktioille
- Näin ollen perheen kokonaisvaltainen arvio voi olla tarpeen
- Child-Parent Psychotherapy (CPP, Lieberman & Van Horn) 0–5-vuotiaille on kehitetty erityisesti tilanteisiin, jossa sekä vanhempi että lapsi tarvitsevat samanaikaista hoitoa.
- Uppsalassa pilotoidaan traumatisoituneiden pakolaistaustaisten lasten TF-KKT intensiivihoidoa

YLISUKUPOLVINEN TRAUMA PERHEDYNAMIIKASSA

TRAUMATISOITUMINEN PERHEESSÄ

- Traumatisoituminen ilmenee perhesysteemissä.
- Traumatisoitunut vanhempi on vanhempi, jonka herkästi ylikuormittuu.
- Emotionaalinen saatavuus katoaa, kun dissosiaatio, ylivireys tai turtuminen vie pois hetkestä.
- Roolit kääntyvät, jolloin lapsi sattaa alkaa huolehtia vanhemmasta.
- Kommunikaatio voi katketa häpeästä, suojelusta tai sanattomuudesta johtuen
- Lapsi oppii kehollisesti, mitä vanhempi ei sano ääneen

- Kun lapselle haetaan apua vanhemman trauma saattaa jäädä piiloon
- Lapsen tilanteeseen puuttuminen voi jäädä tehottomaksi tai kuormittaa suhdetta lisää
- Jos lapsen oireille ei löydy selitystä, kannattaa tarkista, jos vanhemman tilanne on kartoitettu

YLISUKUPOLVINEN TRAUMA PERHEDYNAMIIKASSA

Käyttäytyminen ja mallintaminen

- Lapsi oppii vanhemmalta mallin, miten maailmaan suhtaudutaan
- Jatkuvasti varuillaan oleva vanhempi opettaa, että maailma on vaarallinen
- Katkeruus ja epäluottamus siirtyvät havainnoinnin ja ilmapiirin kautta

Kiintymyssuhde ja vanhemmuustyyli

- Traumatisoitunut vanhempi voi olla ylisuojeleva, etäinen, arvaamaton tai emotionaalisesti saavuttamaton
- Kaikki nämä muovaavat lapsen kiintymysmallia ja myöhempiä ihmissuhteita

YLISUKUPOLVINEN TRAUMA PERHEDYNAMIIKASSA

Narratiivi ja vaikeneminen

- Mitä puhutaan ja mistä ei puhuta muovaa identiteettiä
- Vaiettu trauma elää perheen ilmapiirissä
- Toisen sukupolven "muistot" traumasta, joita he eivät itse kokeneet (Hirsch, 2012)

Epigenetiikka

- Stressihormonijärjestelmässä ja geenien metylaatioissa on mitattu eroja mm. holokaustin kokeneiden jälkeläisillä
- Spesifejä epigeneettisiä mekanismeja ihmisillä ei kuitenkaan vielä ole osoitettu tutkimuksissa (Yehuda & Lehrner, 2018)
- Näihin tekijöihin voidaan kuitenkin vaikuttaa myöhemmin mm. perheterapialla (Rushiti et al., 2024)

PERITTY MERKITYSJÄRJESTELMÄ

Lapsi perii maailman, jonka trauma on muovannut.

- Merkitysjärjestelmiä, "Mitä ihmisiltä voi odottaa" / "Onko maailma turvallinen"
- Toimintamalleja, esim. miten käsitellä uhkaavia asioita / mitä tunteita saa näyttää
- Identiteettisanontoja, esim. "Meidän perhe selviytyy" / "Meidän perheessä ei näytetä heikkoutta"
- Ylisukupolvinen vaikutus voi näkyä ilman kliinistä oireilua, esim. arvoina, asenteina ja ihmissuhdemalleina.

HILJAISUUDEN PARADOKSI

Vanhempi vaikenee suojellakseen lapsia. Mutta:

- Lapsi aistii sen, mitä ei sanota
- Hiljaisuus täyttyy lapsen omilla ajatuksilla, jotka voivat olla vanhemman kokemaa pahempia tai vastuuttaa lasta
- Lapsi oppii, että joistakin asioista ei puhuta, ne ovat liian suuria tai vaarallisia
- Tämä siirtyy eteenpäin, jolloin seuraavakin sukupolvi vaikenee
- Hiljaisuus ja vaikeneminen on myös viesti, joka siirtyy

KOLLEKTIIVINEN TRAUMA JA SURU

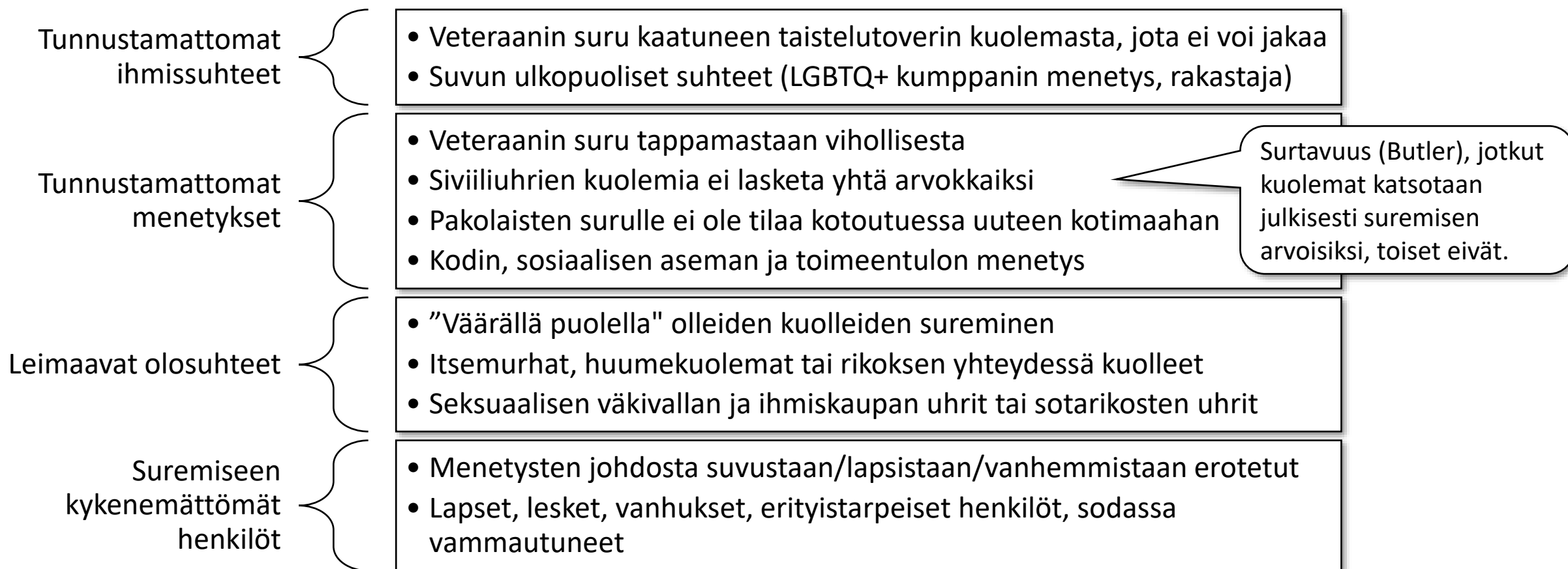
KOLLEKTIIVINEN TRAUMA

Yhteiskunta joko käsittelee tai siirtää surun (Erikson, 1976)

- Yksilöllinen trauma: "Minä" olen haavoittunut
- Kollektiivinen trauma: "Me" yhteisönä olemme haavoittuneet ja muuttuneet
- Kollektiivinen trauma ei ole monien yksilötraumojen summa
- Kollektiivinen trauma ei ole tapahtumien automaattinen seuraus, vaan se voi myös olla yhteisöllisen kudoksen repeytyminen
- Yhteisön kapasiteetti surra on itsessään vaurioitunut. Kaikki surevat eikä kukaan ole ulkopuolinen auttaja
- Kun yhteisö on tuhoutunut, perheellä ei ole suruaan kannattelevaa rakennetta
- Diasporakontekstissa yhteisö on hajautunut eri maihin, jolloin kollektiivinen suru etsii uusia muotoja (sosiaalinen media, etäyhteydet, uudet rituaalit)

TUNNUSTAMATON SURU (DISENFRANCHISED GRIEF)

Suru, jota ei tunnusteta, sosiaalisesti vahvisteta tai julkisesti surra (Doka, 1989/2002).



JÄÄTYNYT SURU

Suru ei pääse käynnistymään niin kauan kuin asiat ovat ratkaisemattomia.

- Esim. oleskeluluvan saamista voi paradoksaalisesti seurata romahdus, kun ensi kertaa on tilaa surra. Tämä voidaan tulkita taantumaksi.
 - "Miksi hän romahtaa nyt, kun kaikki on vihdoon parempi?"
 - Se voi olla merkki siitä, että suruprosessi vihdoin voi alkaa.
- Esim. kun perhe on hajallaan eri maissa, kun palaamismahdollisuutta ei ole, kun omaisista ei ole tietoa, surulla ei ole ulkoisia edellytyksiä edetä.
- Esim. epäselvät menetykset tai traumaattinen suru.

YHTEISÖ SURUTYÖN KANTAJANA

- Yksilöterapia ei aina riitä, koska sota on yhteisöllinen kokemus.
- Yhteisöpohjaisia lähestymistapoja mm.
 - Kadonneiden omaisille suunnatut ryhmät
 - Yhteisöpohjainen sosioterapia (Rwanda), ryhmät, jotka yhdistävät selviytyneitä, tekijöitä, sivullisia ja heidän jälkeläisiään, parantaa traumaoireita ja ryhmienvälistä luottamusta
 - Rituaalit ja muistotilaisuudet mahdollistavat surun jakamisen, henkisen jatkuvuuden, yksilöllisten kokemusten yhteisöllisen tunnustamisen
 - Lapsisotilaiden yhteisöön palauttamisen rituaalit
 - Testimonial therapy
 - NETfacts
- Trauma vaatii todistajia, ei vain terapeutteja, vaan yhteisöjä ja yhteiskuntia, jotka ovat valmiita tunnustamaan, mitä tapahtui (Herman, 1992).

MITÄ VOI TEHDÄ AUTTAJANA

1. Kysy taustasta

- "Haluaisin ymmärtää paremmin, mitä perheenne on kokenut. Voisitteko kertoa, mitä on tapahtunut ennen kuin tulitte tänne?"

2. Lue lapsen oireilu vaietun ilmaisuksi

- Mitä tämä lapsi yrittää kertoa? Ehkä kyseessä ei ole käytöshäiriö, kehollinen oire tai tahallinen toiminta vaan traumatisoitumisen ilmeneminen

3. Nimeä vaiettu ääneen

- "Kuulostaa siltä, että teillä on paljon kokemuksia, joista ei ole voinut puhua. Se on hyvin tavallista, mutta se on raskasta."

Etene varoivaisesti ja varmista ennen vaikeiden asioiden ääneen nimeämistä, että on aikaa ja tilaa vastaanottaa se mitä herää.

Tarinan jakamisella perheessä voi olla parantava ja helpottava vaikutus, mutta tämä vaatii riittävän turvalliset olosuhteet.

MUISTA

- Et voi parantaa traumaa yhdellä kohtaamisella
- Et voi pakottaa ketään kertomaan mitä ei ole valmis kertomaan
- Et voi korvata yhteisöä, kulttuuria tai rituaaleja
- Et voi kantaa asiakkaan traumaa yksin
- Ammattilainen tarvitsee rakenteen
 - Ryhmätyönohjaus on tärkeä suojatekijä
 - Tiimi, kollegiaalinen tuki, jossa vaikeistakin asioista ja virheistä voi puhua
 - Sijaistraumatisoitumisen ja myötätuntuupumuksen tunnistaminen
 - Tilaa vaikeiden eettisten kysymysten käsittelylle
- Auttaja, joka kantaa toisten traumoja, tarvitsee myös itse todistajan
- Ammattilaisen hyvinvointi on osa asiakkaiden turvallisuutta

KYSYMYKSIÄ?

KOMMENTTEJA?

AJATUKSIA?

KIIITOS

Koulutus, työnohjaus ja konsultaatiot
ferdinand.garoff@gmail.com