

Kertomuksia lapsuuden traumakokemuksesta selviytymisestä

Anne Hiltunen

Pro gradu -tutkielma

Sosiaalityö

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Lapin yliopisto

2024

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Kertomuksia lapsuuden traumakokemuksesta selviytymisestä

Tekijä: Anne Hiltunen

Tutkinto-ohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma_x_Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 74 + 2 liitettä

Vuosi: 2024

Tiivistelmä:

Pro gradu -tutkielman päämääränä on lisätä tietoa ja ymmärrystä lapsuuden traumakokemuksesta selviytymisestä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaiset tekijät ovat tukenet lapsuuden traumakokemuksesta selviytymistä kertojien lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Lisäksi tutkimuksen päämääränä on tuottaa tietoa, joka voisi tukea traumaninformoidun työotteen hyödyntämistä sosiaalityössä.

Kyseessä on laadullinen tutkimus, jonka aineisto on narratiivinen. Aineisto muodostuu kahdestatoista kertomuksesta, jotka kerättiin kirjoituspyynnöllä Suomen trauma- ja disosiaatioyhdistys Disso ry:n kautta. Kertojat ovat kokeneet lapsuudessa yhden tai useamman pitkäkestoisen ja toistuvan traumakokemuksen. Aineisto analysoitiin soveltaen teoriaohjaavan sisällönanalyysin ja temaattisen analyysin menetelmiä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehysenä on resilienssin käsite. Näkökulma on mielekäs, sillä resilienssi tarkoittaa sopeutumisprosessia traumakokemuksen tai vastoinkäymisen jälkeen. Tutkimuksessa resilienssiä tarkastellaan prosessina, joka pohjaa yksilön, ihmissuhteiden ja ympäristön resursseihin.

Tuloksiksi saatiin kertojien esiin tuomia selviytymistä edistäviä tekijöitä, jotka ryhmiteltiin kolmeen kategoriaan: yksilöllisiin resursseihin, ihmissuhteisiin liittyviin resursseihin ja ympäristön resursseihin. Kategorioiden sisällä olevat selviytymistä edistäneet tekijät jaoteltiin teemoihin. Selviytymistä oli tukenut oma toiminnallisuus, mielen voimavarat ja ominaisuudet, lapsuuden perheen voimavarat, läheisten tuki, psykoterapia ja koulu yhteisönä. Kertomuksista välittyi ristiriitainen suhtautuminen sosiaalipalveluista saatua tukea kohtaan. Kokemukset sosiaalipalveluista näyttäytyivät pääasiassa kielteisinä; kertojat eivät olleet tyytyväisiä saatuun tukeen. Analyysin perusteella näyttää siltä, että sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmässä olisi tarpeen lisätä traumatietoisuutta, jotta trauma tunnistetaan ja traumakokemuksen kokeneille voidaan tarjota oikea-aikaisesti oikeanlaista tukea.

Avainsanat: kertomukset, narratiivisuus, resilienssi, selviytyminen, traumat

Sisällysluettelo

1 Johdanto	1
2 Tutkimuksen teoreettis-käsitteelliset lähtökohdat	4
2.1 Traumakokemus ja sen seuraukset.....	4
2.2 Selviytyminen	9
2.3 Resilienssi vuorovaikutuksellisena prosessina	10
2.4 Resilienssin vahvistaminen	13
2.5 Traumainformoitu työote	15
3 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat ja niiden toteuttaminen.....	18
3.1 Tutkimustehtävä	18
3.2 Narratiivinen tutkimus.....	19
3.3 Aineiston keruu	20
3.4 Aineiston analyysi.....	23
3.5 Tutkimuksen eettisyys.....	24
4 Traumakokemukset	27
4.1 Traumakokemusten kuvailu	27
4.2 Traumakokemusten seuraukset	33
5 Selviytymistä edistäneet tekijät.....	37
5.1 Yksilön resurssit.....	37
5.1.1 Oma toiminnallisuus	37
5.1.2 Mielen voimavarat ja ominaisuudet	41
5.2 Ihmissuhteisiin liittyvät resurssit.....	44
5.2.1 Lapsuuden perheen voimavarat.....	44
5.2.2 Läheisten tuki	46
5.3 Ympäristön resurssit.....	52
5.3.1 Koulu yhteisönä.....	52
5.3.2 Terveyspalvelut	54
5.3.3 Sosiaalipalvelut	58
6 Yhteenveto ja pohdinta.....	62
Lähteet.....	70
Liitteet	75

1 Johdanto

Suurin osa ihmisistä kohtaa ainakin yhden traumaattisen kokemuksen elämänsä aikana (esim. Joseph & Murphy 2014, 1095). Lapset ja nuoret kohtaavat ikäryhmistä eniten traumakokemuksia ja heillä on myös suurin riski traumaperäisen stressihäiriön kehittymiseen (Poiijula 2023). Raimo Salonkankaan (2020) tutkimuksessa ilmeni, että väestöstä lähes kolme neljäsosaa (72,3 %) oli kokenut vähintään yhden ja lähes puolet (48,1 %) kahden tai useamman lapsuuden traumakokemuksen. ACE-tutkimuksessa (Adverse Childhood Experience) on havaittu, että erityisesti lapsuuden kasaantuneet traumakokemukset vaikuttavat myöhempään terveyteen ja hyvinvointiin. Neljän tai useamman lapsuuden traumakokemuksen on todettu olevan huomattava riskitekijä myöhemmälle psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. (Felitti, Anda, Nordenberg, Williamson, Spitz, Edwards, Valerie & Marks 1998.) Traumakokemuksista selviytyminen riippuu suuresti siitä, saako lapsi riittävästi sosiaalista ja emotionaalista tukea. Tutkimusten mukaan iso osa lapsista selviytyy traumakokemuksista hyvin sosiaalisen tuen ja resilienssin avulla. Selviytymisessä ei ole kyse vain lapsen ominaisuuksista, vaan perheessä ja ympäristössä on täytynyt olla jotain resilienssiä tukevaa. (Knight 2019, 80; Ungar 2015, 4–5).

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on lisätä tietoa ja ymmärrystä lapsuuden traumakokemuksesta selviytymisestä. Tutkimuksessa selvitän, millaiset tekijät ovat tukeneet lapsuuden traumakokemuksesta selviytymistä kertojien lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jonka aineisto on narratiivinen ja muodostuu kertomuksista. Tutkimuskysymyksenäni on, millaisia selviytymistä tukevia tekijöitä lapsuuden traumakokemuksen kokeneet tuovat esiin kertomuksissaan. Tutkimuksen kohteena on lapsuuden pitkäkestoista ja toistuvista traumakokemuksista selviytyminen. En ole arvioinut osallistujien selviytymisen astetta, joten tutkimukseen on voinut osallistua kuka tahansa riippumatta siitä, minkä tasoisesti traumakokemuksesta on selviytynyt.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on resilienssin käsite. Resilienssi tarkoittaa sopeutumisprosessia traumaattisen kokemuksen tai vastoinkäymisen jälkeen. Resilienssi ymmärrettiin pitkään yksilön ominaisuudeksi, mutta nykyään sen katsotaan muodostuvan yksilön, perheen, ympäristön ja laajemmin koko yhteiskunnan vuorovaikutuksessa. Tässä tutkimuksessa resilienssiä tarkastellaan prosessina, joka pohjaa yksilön, ihmissuhteiden ja ympäristön resursseihin. Resilienssi muodostuu näiden kolmen tekijän yhteistyön tuloksena. Resilienssi tukee selviytymistä ja auttaa toipumaan lapsuuden haitallisista kokemuksista. (Ungar 2015, 4–5.)

Sosiaalityöntekijän sijaisuuksia tehdessäni olen huomannut, että trauma kietoutuu moniin sosiaalityön ilmiöihin. Sosiaalityöntekijät kohtaavat työssään usein asiakkaita, joilla on elämänhistoriassaan traumaattisia kokemuksia (Levenson 2017, 105). Sosiaalityön asiakkailla traumakokemukset ovat yleisempiä kuin väestössä keskimäärin (Bride 2007, 63). Lapsuuden pitkäkestoiset ja toistuvat traumakokemukset ovat yleisiä erityisesti lastensuojelun asiakkailla (Middleton, Bloom, Strolin-Glotzman & Caringi 2019, 236). Sosiaalisten ongelmien ja traumakokemusten välillä on todettu olevan yhteys, mutta traumakokemuksia ei välttämättä tunnisteta tai ymmärretä ongelmien juurisyynä. Traumakokemuksen vaikutukset voivat ulottua pitkälle ihmisen elämään, eikä aina ole ilmeistä, että nykyiset ongelmat ovat seurausta menneestä traumakokemuksesta. (Joseph & Murphy 2014, 1096.) Tutkimusten mukaan traumaattisiin tilanteisiin joutumisen todennäköisyyttä lisäävät muun muassa köyhyys, asunnottomuus, kehitysvammaisuus, kodin ja asuinympäristön epävakaisuus sekä mielenterveys- ja päihdeongelmat (Fallot & Harris 2009, 1; Henriksson & Lönnqvist 2014, 351).

Traumatietoisuuden lisääminen on sosiaalityössä tärkeää, sillä monet sosiaaliset ongelmat ovat yhteydessä traumakokemuksiin. Suomessa on viime vuosina keskusteltu traumainformoidusta sosiaalityöstä ja aihetta käsitteleviä ammattikirjojakin on julkaistu (Karttunen 2023). Traumainformoitu työote tarkoittaa traumatietoista lähestymistapaa, joka pyrkii ennaltaehkäisemään traumakokemusten syntymistä ja edistämään haitallisista kokemuksista selviytymistä. Traumainformoidussa lähestymistavassa keskeistä on traumatietoisuuden vahvistaminen ja ymmärrys resilienssitekijöistä. (Sarvela 2023b, 28.) Tutkimuksen tavoitteena on lisätä traumatietoisuutta sosiaalityössä ja tuottaa tietoa, joka voisi tukea traumainformoidun työotteen hyödyntämistä sosiaalityössä.

Suomalaisessa sosiaalityön tutkimuksessa on tutkittu monia traumaattisiksi luokiteltavia kokemuksia, mutta tutkimusaiheita on harvoin määritelty trauma-käsitteen kautta. Tällaisia tutkimusaiheita ovat esimerkiksi lähisuhdeväkivalta, lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö ja itsemurha. Hanna Kiuru (2015) on tutkinut suomalaisnuorten tekemiä itsemurhia väitöskirjassaan ”Tragedian tarina. Nuoren itsemurhaan päätynyt elämä vanhemman kertomana”. Inkeri Eskonen (2005) on tutkinut perheväkivaltaa väitöskirjassaan ”Perheväkivalta lasten kertomana. Miten ja mitä lapset kertovat terapeuttisissa ryhmissä perheväkivallasta?” Merja Laitinen (2004) on tehnyt väitöskirjan ”Häväistyt ruumiit, rikotut mielet: tutkimus lapsina läheissuhteissa seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ja miesten elämästä.”

Kansainvälisessä sosiaalityön tutkimuksessa traumaa on tutkittu lisääntyvässä määrin viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Ana Quiñones (2019) on tutkinut lapsuuden perheväkivallasta syntyvän trauman vaikutuksia ja selviytymisstrategioita. Somaya Abdullah (2015) on tutkinut monikulttuurisen sosiaalityön roolia kansallisen trauman kontekstissa. Tina Maschi, Kelly Sullivan Dennis, Sandy Gibson, Thalia MacMillan, Susan Sternberg ja Maryann Hom (2011) ovat tutkineet ikääntyneiden rikoksentekijöiden traumakokemuksia ja selviytymiskeinoja.

Traumaattisista kokemuksista selviytymistä on tutkittu runsaasti muiden tieteenalojen, kuten psykologian, sosiaalipsykologian, kasvatustieteen ja terveystieteiden aloilla. Yhteiskuntatieteiden ja psykologian rajapinnalle sijoittuvassa tutkimuksessa Elli-Maria Tahkola, Riitta-Leena Metsäpelto, Maria Ruohotie-Lyhty ja Anna-Maija Poikkeus (2021) ovat tutkineet kodin ulkopuolelle sijoitettuna olleiden nuorten aikuisten selviytymiskeinoja. Heli Vihottula (2015) on tutkinut kasvatustieteen väitöskirjassa aikuisuudessa tapahtuneesta traumaattisesta kokemuksesta selviytymistä. Sari Lepisto (2010) on tehnyt hoitotieteen väitöskirjan nuorten kokemasta perheväkivallasta ja siitä selviytymisestä.

Sosiaalityön tutkimuksessa lapsuuden traumakokemuksesta selviytymistä on tutkittu melko vähän. Näen aiheen tutkimisen sosiaalityön näkökulmasta ajankohtaisena ja yhteiskunnallisesti merkityksellisenä. Ajattelen, että on tärkeää tuoda näkyväksi lapsuuden traumakokemuksista selviytyneiden omia kertomuksia, jotta ymmärrys ja tieto selviytymisestä edistävistä tekijöistä lisääntyisi. Haluan tämän tutkimuksen kautta antaa äänen lapsuuden traumakokemuksista selviytyneille.

Tutkimus etenee siten, että johdannon jälkeen esittelen tutkimuksen teoreettisen viitekehysten. Aluksi avaan trauman käsitettä ja tarkastelen, millaisia seurauksia traumakokemukset voivat aiheuttaa myöhempään elämään. Tämän jälkeen avaan selviytyminen-käsitettä, jonka jälkeen siirryn tarkastelemaan resilienssi-käsitettä ja kuvaan, millaisilla keinoilla resilienssiä voi vahvistaa. Teoriaosuuden jälkeen kolmannessa luvussa esittelen tutkimuksen toteutuksen, johon kuuluu osa-alueina tutkimustehtävä, narratiivinen tutkimus, aineiston keruu, analyysi ja tutkimuksen etiikka. Tämän jälkeen tarkastelen tutkimuksen tuloksia neljännessä ja viidennessä luvussa. Lopuksi kokoan aineistosta yhteenvedon ja johtopäätökset.

2 Tutkimuksen teoreettis-käsitteelliset lähtökohdat

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen teoreettis-käsitteelliset lähtökohdat. Aluksi kuvaan trauma-käsitettä ja tarkastelen traumakokemusten seurauksia, jonka jälkeen siirryn avaaamaan selviytymisen käsitettä. Tämän jälkeen kuvaan resilienssi-käsitettä ja tarkastelen, millaisilla keinoilla resilienssiä voi vahvistaa. Lopuksi esittelen traumainformoidun työotteen ja tarkastelen, kuinka työtettä voidaan hyödyntää sosiaalityössä.

2.1 Traumakokemus ja sen seuraukset

Käsitteelle trauma on olemassa lukuisia erilaisia määritelmiä. Normaalisessa arkisessa kielenkäytössä trauma-sanaa käytetään runsaasti ja termillä kuvataan väljästi erilaisia vahingoittavia tilanteita (Leikola 2014, 47). Trauma-sana on peräisin kreikan kielen haavaa tarkoittavasta sanasta. Alun perin traumalla tarkoitettiin fyysistä vammaa, mutta nykyään käsite viittaa tapahtumiin, jotka voivat aiheuttaa psyykkisiä tai emotionaalisia haittoja. Traumalla tarkoitetaan joko traumaattista tapahtumaa tai sen seurauksena syntyneitä psyykkistä traumaa. Traumakokemus tarkoittaa haitallista tapahtumaa, joka voi potentiaalisesti johtaa traumatisoitumiseen. (Parnes, Neuwirht, Pfeffer, Superka & Brown 2020, 616–618.)

Elämäntapahtumiin liittyvät muutokset ja psyykinen stressi vaativat sopeutumista ja altistavat ihmisiä psyykkisille kriiseille. Osa elämäntapahtumista on luonteeltaan niin järkyttäviä ja psyykkisesti traumaattisia, että ne voivat aiheuttaa psyykkisen trauman. Yhdysvaltain psykiatrinen yhdistys (American Psychiatric Association, APA) määrittelee trauman poikkeukselliseksi kokemukseksi, joka aiheuttaa psyykkisen tai fyysisen uhan itselle tai muille sekä aiheuttaa avuttomuuden ja pelon tunteita. Traumaattisiin kokemuksiin liittyy tyypillisesti odottamaton tapahtuma, kuten altistuminen väkivallalle, rikoksen uhriksi joutuminen, onnettomuus, luonnonkatastrofi tai sota. (Levenson 2017, 105; Lönnqvist 2014, 71; Henriksson & Lönnqvist 2014, 351.)

Lenore Terr'in (1991)¹ luokittelun mukaan psyykkiset traumat jaetaan trauman aiheuttaneen kokemuksen perusteella tyyppin 1 ja tyyppin 2 traumaan. Tyyppin 1 trauma aiheuttaa traumaperäisen stressihäiriön (PTSD) oireita ja sen voi laukaista yksittäinenkin riittävän voimakas traumakokemus, kuten onnettomuus tai luonnonkatastrofin uhriksi joutuminen. Tyyppin 2 traumoja kutsutaan kompleksisiksi traumaiksi ja niiden taustalla ovat pitkään

¹ Terr, Lenore C. 1991. Childhood Traumas: An Outline and Overview. *American Journal of Psychiatry* 148 (1), 10–20.

jatkuneet traumaattiset kokemukset, kuten lapsuuden kaltoinkohtelu tai lähisuhdeväkivalta. Kompleksinen trauma johtuu yleensä varhaisen kehitysvaiheen pitkäaikaisista ja toistuvista haitallisista kokemuksista sekä erityisesti varhaisiin ihmissuhteisiin liittyvästä traumatisoitumisesta. (Leikola 2014, 79–80.) Tämän tutkimuksen kohteena ovat lapsuuden pitkäkestoiset ja toistuvat traumakokemukset.

Vincent Felitti ym. (1998) ovat tutkineet ACE-tutkimuksessa (Adverse Childhood Experience) lapsuuden haitallisia kokemuksia ja niiden seurauksia myöhemmälle elämälle. ACE-tutkimuksessa havaittiin, että lapsuuden haitallisten kokemusten ja myöhemmän terveydentilan välillä on vahva yhteys. Neljän tai useamman lapsuuden haitallisen kokemuksen havaittiin olevan suuri riskitekijä myöhemmälle psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. ACE-tutkimuksessa lapsuuden haitalliset kokemukset jaetaan karkeasti kolmeen eri luokkaan, joita ovat lapsen kohdistuva väkivalta, lapsen kohdistuva laiminlyönti ja perheen monimuotoiset ongelmat. Lapsen kohdistuva väkivalta voi olla fyysistä väkivaltaa, emotionaalista kaltoinkohtelua tai seksuaalista hyväksikäyttöä. Lapsen kohdistuva laiminlyönti voi olla fyysistä tai emotionaalista laiminlyöntiä. Perheen monimuotoisia ongelmia ovat esimerkiksi päihteiden väärinkäyttö, mielenterveysongelmat, perheväkivalan todistaminen tai vanhemman vankilatuomio. ACE-tutkimuksissa on havaittu, että lapsuuden haitalliset kokemukset kertyvät yhteiskunnan heikompi-osaisille, mutta ne ovat tavallisia myös keskiluokkaisella väestöllä. (Mt.)

Psykiatri Bessel van der Kolkin (2017, 31) määritelmän mukaan trauma ei ole vain tapahtuma, joka on jäänyt menneisyyteen, vaan se on jälki, jonka kokemus on painanut ihmisen mieleen, aivoihin ja kehoon. Tämä jälki vaikuttaa ihmisen kykyyn ajatella, tehdä havaintoja ja selviytyä nykyhetkessä. Van der Kolkin mukaan traumaattiset kokemukset rekisteröityvät kehon muistiin ja ne ilmenevät myöhemmin fysiologisenä stressivasteena. Traumatisoitunut ihminen on jatkuvasti varuillaan ja ylivirittynyt havainnoimaan ympäristön vaaroja. Aivokuvantamislaitteilla on pystytty havaitsemaan, että traumat aiheuttavat muutoksia aivoissa. (Mt.) Traumat vaikuttavat esimerkiksi hypotalamus-aivolisäkelisämunaaisakselin (HPA-akselin) toimintaan. Erityisesti varhaislapsuuden traumat on yhdistetty merkittäviin neuropsykologisiin muutoksiin aivoissa. (Parnes ym. 2020, 623.)

Käsitteitä ylisukupolvinen trauma ja traumasiirtymä käytetään silloin, kun trauman vaikutukset siirtyvät seuraavaan sukupolveen. Psykiatri Martti Siirala loi taakkasiirtymä käsitteen 1960-luvulla ja kuvasti sitä näin: ”Se, mikä ei tule yhdessä jaetuksi ja ymmärrettyksi, tulee jonkun kannettavaksi – taakkasiirtymäksi”. Taakkasiirtymä tarkoittaa työstämättömien traumakokemusten siirtyvää perintöä sukupolvelta toiselle. Nykyään samaa

ilmiötä kuvataan käsitteellä ylisukupolvinen trauma. (Siltala 2016, 5.) Trauman ylisukupolvisilla vaikutuksilla tarkoitetaan sitä, että vanhempien ennen lapsen syntymää kokeemat traumaattiset kokemukset vaikuttavat lapsen hyvinvointiin (Poijula 2018, 67).

John Bowlbyn (1988)² kiintymyssuhdeteoria havainnollistaa lapsuuden aikaisten traumakokemusten ja aikuisiän psykososiaalisten ongelmien välistä yhteyttä. Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsen on koettava turvallista, johdonmukaista ja lapsen tarpeisiin vastaavaa vuorovaikutusta ensisijaisten hoitajien kanssa, jotta lapsen käsitys maailmasta muodostuu turvalliseksi. Lapsen varhaisissa kiintymyssuhteissa koettu kaltoinkohtelu voi johtaa turvattoman kiintymyssuhdemallin muodostumiseen ja vaikuttaa lapsen ihmissuhteisiin myöhemmässä elämässä. (Levenson 2017, 106.) Mary Ainsworth (1978)³ luokitteli kiintymyssuhdemallit turvalliseen, välttelevään ja ristiriitaiseen kiintymyssuhteeseen. Turvallisesti kiintynyt lapsi on kasvanut turvallisessa ympäristössä, jossa hoitajat ovat olleet johdonmukaisia ja lapsen tunteiden ilmaisuun on vastattu myötätuntoisesti. Välttelevälle kiintymyssuhdemallille on ominaista järkipäisyyden painottaminen ja tunteiden ilmaisemisen vähäisyys, sillä lapsi on oppinut selviämään yksin vaikeiden tunteiden kanssa. Ääritapauksessa välttelevästi kiintynyt lapsi voi menettää kokonaan yhteyden tunteisiinsa. Ristiriitaisen kiintymyssuhdemallin taustalla on kokemus impulsiivisesti ja epäjohdonmukaisesti käyttäytyvästä hoitajasta. Ristiriitaisesti kiintynyt lapsi on tunteiden ilmaisultaan intensiivinen, mikä voi ilmetä raivokohtauksina ja tunnesäätelyn vaikeuksina. Myöhemmissä kiintymyssuhdetutkimuksissa havaittiin, että joillekin lapsille ei ole muodostunut minkäänlaista kiintymyssuhdemallia kasvuympäristön kaottisuuden takia. Tällaista kiintymyssuhdetta kutsutaan organisoitumattomaksi tai disorganisoituneeksi. Organisoitumattoman kiintymyssuhteen taustalla on varhaisia vakavia traumakokemuksia ja kokemus vaarallisesta hoitajasta. Organisoitumattomalla kiintymyssuhteella on todettu olevan yhteys myöhempään psyykkiseen oireiluun ja dissosiaatiohäiriöihin. (Sinkkonen 2004.)

Dissosiaatio-käsitteen kautta voidaan ymmärtää trauman monimutkaista ja monimuotoista ilmenemistä (Leikola 2014, 25). Dissosiaatio tarkoittaa sitä, että ihminen ei kykene yhdistämään tunteitaan, ajatuksiaan, muistojaan ja kokemuksiaan mielekkääksi kokonaisuudeksi (Lauerma 2002.) Dissosiaatio saa alkunsa, kun jokin kokemus on liian uhkaava

²Bowlby, John 1988. *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.

³Ainsworth, Mary 1978. *The Bowlby-Ainsworth attachment theory*. *The Behavioral and brain sciences* 1 (3), 436–438.

ja ylivoimainen, eikä ihminen pysty sillä hetkellä integroimaan sitä osaksi omaa kokemusmaailmaansa (Boon, Steele & Van Der Hart 2011, 8). Dissosiaatio voidaan nähdä mielen pakenemiskeinona sietämättömästä kokemuksesta silloin, kun fyysinen pakeneminen ei ole mahdollista (Hipp 2023, 18). Rakenteellisen dissosiaatioteorian mukaan traumatisoitumisen seurauksena ihmisen persoona jakautuu näennäisen normaaliin osaan, joka jatkaa tavallista elämää erillään traumakokemuksesta ja emotionaalisiin persoonan osiin, jotka kantavat traumakokemukseen liittyvät muistot kehon ja mielen tasolla (Suokas-Cunliffe 2006, 10). Dissosiaation vastakohta on integraatio. Persoonallisuutta voidaan pitää integroituneena silloin, kun persoonan kaikki puolet muodostavat eheän kokonaisuuden, joka toimii yhtenäisellä tavalla. Dissosiaatio tarkoittaa vakavaa integraation epäonnistumista, joka muuttaa persoonallisuutta ja vaikeuttaa eheän minäkokemuksen muodostamista. Lapsuuden aikainen traumatisoituminen voi heikentää kykyä yhdistää kokemuksia yhtenäiseksi elämäkerralliseksi tarinaksi, sillä lasten integraatiokyky on aikuisia rajallisempi. (Boon ym. 2011, 6–7.)

Traumaattisen tapahtuman (tai tapahtumien) jälkeen voi ilmetä traumaperäisen stressihäiriön oireita. Traumaperäisen stressihäiriön (PTSD) oireet voidaan jakaa välttämisoireisiin, ylivireysoireisiin ja mieleen tunkeutumiseen liittyviin oireisiin. Välttämisoireet ilmenevät pyrkimyksenä välttää ajatuksia, tunteita ja tilanteita, jotka voisivat tuoda mieleen muistoja traumakokemuksesta. Ylivireysoireita ovat esimerkiksi jännittyneisyys, ahdistuneisuus, säikkyminen ja jatkuva varuillaan oleminen. Mieleen tunkeutumiseen liittyviä oireita ovat esimerkiksi painajaiset ja takaumat eli traumatisoivan tapahtuvan eläminen uudelleen ikään kuin se tapahtuisi nykyhetkessä. (Boon ym. 2011, 32–33.) Lievät traumaperäisen stressihäiriön oireet ovat yleisiä joitakin päiviä tai viikkoja traumaattisen kokemuksen jälkeen. Kuitenkin vain vähemmistölle traumakokemuksen kokeneista kehittyy traumaperäinen stressihäiriö. (Joseph & Murphy 2014, 1095.)

Lapsuudessa pitkään jatkuneet traumaattiset kokemukset voivat aiheuttaa kompleksisen trauman ja johtaa monimuotoiseen traumaperäiseen stressihäiriöön (cPTSD). Oirekuvaan kuuluu muun muassa ongelmia tunnesäätelyssä, kielteinen minäkäsitys ja vaikeudet ihmissuhteissa. Monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö eroaa yleisemmin tunnetusta traumaperäisestä stressihäiriöstä (PTSD) siinä, että stressialtistus on ollut pitkäaikainen. (Käypähoito 2020.) Vuonna 2018 julkaistu uusin psykiatrinen diagnoosiluokitus ICD-11 sisältää cPTSD-diagnoosin. Suomessa tällä hetkellä käytössä oleva diagnoosiluokitus ICD-10 ei sisällä cPTSD-diagnoosia. ICD-11-diagnoosiluokituksen käyttöönottoa valmistellaan Suomessa vuosien 2023–2026 aikana (THL 2023).

Traumakokemuksilla on todettu olevan yhteys sosiaalisiin, psyykkisiin, fyysisiin ja käyttäytymiseen liittyviin ongelmiin (Knight 2019, 80). Erityisesti lapsuuden ja nuoruuden traumakokemukset ovat suuri riskitekijä hyvinvoinnille, sillä varhaiset vaikeat ja toistuvat psyykkiset traumat vaikuttavat aivojen kehitykseen. Muutokset aivoissa vaikuttavat ajan myötä muun muassa tunteiden säätelyyn, impulssikontrolliin ja kognitiivisiin prosesseihin. (Levenson 2017, 106.) Lapsuuden haitalliset kokemukset lisäävät mielenterveysongelmien, kuten masennuksen, ahdistuksen ja itsetuhoisuuden riskiä sekä herkistävät traumatisoitumiselle myöhemmin elämässä. Trauma voi koskettaa monia sellaisiakin elämänalueita, jotka eivät suoraan liity traumaattiseen tapahtumaan. Traumakokemukset altistavat päihteiden väärinkäytölle, heikentävät fyysistä terveyttä ja saattavat aiheuttaa ihmissuhdeongelmia. (Fallot & Harris 2009, 1; Pelkonen & Sarvela 2020, 104.)

Kaikki traumaattiset kokemukset eivät johda traumatisoitumiseen. Tutkimuskirjallisuudessa on yleistynyt käsite ”potentiaalisesti traumatisoivat tilanteet”, joka viittaa siihen, että ihmisten reaktiot traumaattisiin tilanteisiin ovat erilaisia. Ihmisen subjektiivinen kokemus vaikuttaa traumaattisen tilanteen tulkintaan ja resilienssillä on vaikutusta siihen, kuinka ihminen reagoi traumaattiseen tapahtumaan. (Parnes ym. 2020, 635.) Sosiaalinen tuki traumakokemuksen aikana ja riittävän pitkään tapahtuman jälkeen suojaa traumatisoitumiselta. Pitkäaikainen altistuminen traumakokemukselle ja sosiaalisen tuen puute lisäävät terveysongelmien riskiä. (Knight 2019, 80.)

Traumat eivät vaikuta vain yksilötasolla, vaan myös organisaatiotasolla ja laajemmin koko yhteiskunnassa (Sarvela 2020, 15). Traumat ovat merkittävä kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste, sillä traumat ovat yhteydessä heikentyneeseen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, sosiaalisiin ongelmiin sekä alhaisempaan sosioekonomiseen asemaan (Hales, Kusmaul & Nochajski 2017, 317). Traumakokemukset tuottavat valtavasti inhimillistä kärsimystä, mutta myös yhteiskunnallisia kustannuksia. Traumassa on kyse laajasta yhteiskunnallisesta ilmiöstä. (Sarvela 2020, 15–16.)

Käsitteellä trauma voidaan viitata joko traumaattiseen tapahtumaan tai siitä seuranneeseen psyykkiseen traumaan. Tässä tutkimuksessa käytän käsitettä traumakokemus, kun tarkoitan traumaattista tapahtumaa ja puolestaan trauma-käsitteellä viittaan psyykkiseen traumaan.

2.2 Selviytyminen

Selviytyminen-käsite voidaan ymmärtää eri tavoin ja käsitteelle löytyy useita erilaisia määritelmiä. Selviytyminen ei tarkoita pelkästään sopeutumista tilanteeseen, vaan siihen sisältyy myös tavoitteellisuutta. Selviytyjä on aktiivinen toimija selviytymisprosessissaan. (Vihottula 2015, 32.)

Nykyisen selviytymistutkimuksen juuret ulottuvat 1960-luvulle, jolloin yhdysvaltalainen psykologi Richard Lazarus (1966) julkaisi teoksen *Psychological Stress and Coping Process*. Lazarus on määritellyt selviytymisen (coping) psyykkiseksi prosessiksi tai strategioiksi, joiden tarkoituksena on poistaa stressi tai uhka ja vähentää sen negatiivisia vaikutuksia yksilölle. Lazaruksen mukaan selviytymiskeinot ovat ihmisen jatkuvasti muuntuvia kognitiivisia ja toimintaan suuntautuneita pyrkimyksiä vähentää, minimoida, hallita tai sietää sellaisia sisäisiä tai ulkoisia vaatimuksia, jotka kuluttavat ihmisen voimavaroja tai ylittävät ne. Lazaruksen mukaan selviytyminen on tavoitteellinen prosessi, jossa yksilö suuntaa ajatuksiaan ja käyttäytymistään kohti tavoitteita, jotka liittyvät stressitekijän ratkaisemiseen tai stressiin liittyvien tunnereaktioiden hallintaan. Lazaruksen teoriassa selviytymiskeinot jakautuvat ongelmakeskeisiin ja tunnekeskeisiin selviytymiskeinoihin. Ongelmakeskeisillä keinoilla tarkoitetaan ihmisen pyrkimyksiä aktiivisesti ratkaista tilanne, kun vastaavasti tunnekeskeisillä keinoilla ihminen pyrkii lievittämään tilanteen aiheuttamia epämiellyttäviä tunteita. Ongelmakeskeisiä keinoja ovat muun muassa tiedon etsiminen, ratkaisujen luominen ja toimintaan ryhtyminen stressiä aiheuttavan tilanteen muuttamiseksi. Tunnekeskeisiä selviytymiskeinoja ovat muun muassa tunteiden purkaminen, lohdun ja tuen hakeminen muilta sekä stressiä aiheuttavan tilanteen välttely. (Feldt & Mäkikangas 2009, 94–95; Compas, Connor-Smith, Satlzman, Thomsen & Wadsworth 2001, 88, 92).

Selviytymisellä tarkoitetaan tunteiden, kognitioiden, käyttäytymisen, fysiologian ja ympäristön säätelyä vastauksena stressaaviin tapahtumiin tai olosuhteisiin. Selviytymistä pidetään jatkuvana dynaamisena prosessina, joka muuttuu vastauksena stressiä aiheuttavaan tapahtumaan. Kyky sopeutua stressiin ja vastoinkäymisiin on keskeinen osa ihmisen kehitystä. Onnistunut sopeutuminen sisältää prosesseja, joilla yksilöt hallitsevat tunteitaan, ajattelevat rakentavasti, säätelevät käyttäytymistään ja vaikuttavat sosiaaliseen ympäristöönsä. Selviytymisreaktioilla tarkoitetaan tarkoituksellisia toimia, jotka ovat reaktioita stressitekijään ja jotka kohdistuvat ympäristöön tai sisäiseen tilaan. Kaikki selviytymiskeinot eivät johda onnistuneeseen sopeutumiseen, sillä jotkut selviytymiskeinot

ovat tehottomia tai ne voivat jopa haitata yksilön sopeutumista. (Compas ym. 2001, 87–89.)

Tässä tutkimuksessa tarkoitan selviytymisellä mitä tahansa sisäistä tai ulkoista selviytymiskeinoa tai -tekijää, joka on tukenut kertojan sopeutumista. Tutkimus kohdentuu selviytymiseen ilmiönä ja tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on resilienssin käsite. Selviytyminen ja resilienssi ilmentävät saman ilmiön eri puolia. Seuraavassa alaluvussa siirryn tarkastelemaan resilienssi-käsitettä.

2.3 Resilienssi vuorovaikutuksellisen prosessina

Resilienssi-käsitteelle ei ole olemassa yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Resilienssi-sana tulee latinan kielen verbistä *resalire*, joka tarkoittaa ”palautua” tai ”hypätä takaisin” (Masten 2014, 7). Tutkijoiden keskuudessa ei ole yksimielisyyttä siitä, mitä resilienssi on. Yleisesti ollaan kuitenkin yhtä mieltä siitä, että resilienssi tarkoittaa sopeutumisprosessia vastoinkäymisen tai traumaattisen kokemuksen jälkeen. (Ungar 2015, 4.) Resilienssille ei ole suomen kielessä yhtä sanaa tai määritelmää. Resilienssi on suomennettu muun muassa joustavuudeksi, pärjäävyydeksi ja sinnikkyudeksi sekä sopeutumis-, selviytymis- tai toipumiskyvyksi. Mikään näistä ei ole kuitenkaan vakiintunut yksinomaiseen käyttöön. Resilienssi sanana on vakiintumassa suomen kieleen. (Lipponen 2020, 9; Poijula 2018, 16.)

Resilienssi-käsite on lainattu fysiikasta, jossa se määritellään materiaalin kimmoisuudeksi ja aineen iskunkestävyydeksi. Fysiikassa resilienssillä tarkoitetaan kappaleen kykyä palautua takaisin muotoonsa rasituksen jälkeen. (Pojjula 2018, 16.) Kiinnostus resilienssiä kohtaan syntyi samanaikaisesti ekologian ja psykologian aloilla. Molempiin tieteenaloihin on vaikuttanut yleinen systeemiteoria. Ihmistieteissä resilienssitutkimuksen juuret ulottuvat 1930-luvulle kehityspsykologiseen tutkimukseen. Käsitettä resilienssi päädyttiin käyttämään, kun haluttiin ymmärtää, miksi jotkut lapset selviytyivät haitallisista kokemuksista poikkeuksellisen hyvin. Tutkimuksissa havaittiin suuria eroja lasten selviytymisessä traumaattisen kokemuksen jälkeen ja tämä innoitti tutkijoita tarkastelemaan erityisen hyvin selviytyneitä lapsia. (Masten 2014, 6–7.) Varhaisissa tutkimuksissa eroavaisuuksien ajateltiin johtuvan yksilöllisistä ominaisuuksista ja resilienssin katsottiin olevan synnynnäinen ominaisuus. Ajateltiin, että on olemassa ”haavoittumaton lapsi”, joka on

stressille vastustuskykyinen sisäisen lujutensa tai luonteensa ansiosta. Tutkimusten laajennettua ymmärrettiin, että resilienssi muodostuu yksilön, perheen ja laajemman sosio-kulttuurisen ympäristön vuorovaikutuksessa. (Walsh 2002, 130.)

Ann Masten (2014, 6), yksi resilienssitutkimuksen edelläkävijöistä, on määritellyt resilienssin dynaamisen systeemin kyvyksi sopeutua onnistuneesti häiriöihin, jotka uhkaavat sen toimintaa, elinkykyisyyttä tai kehitystä. Puolestaan Michael Rutter (1999, 119–120) on määritellyt resilienssin vastustuskykyisyydeksi psykososiaalisia riskitekijöitä kohtaan. George Bonanno laajensi resilienssitutkimuksen lapsista ja nuorista aikuisiin. Bonanno (2004, 20) määrittelee resilienssin kyvyksi ylläpitää sopeutumista edistävää käyttäytymistä ja toimintakykyisyyttä. Monet altistuvat traumaattiselle kokemukselle elämänsä aikana ja suurin osa selviytyy traumaattisista kokemuksista hyvin, sillä heiltä löytyy resilienssiä. Bonannon mukaan traumakokemuksen kokeneilla ihmisillä on tunnistettu neljä erilaista tapaa reagoida tapahtuman jälkeen. Jotkut kokevat aluksi voimakkaita oireita, jotka ajan myötä vähenevät. Osa ihmisistä näyttää toipuvan aluksi nopeasti, mutta heille tulee myöhemmin odottamattomia oireita. Jotkut kokevat akuuttia ahdistusta ja kroonista oireilua, josta he eivät kykene toipumaan. Suurin osa ihmisistä selviytyy traumakokemuksista hyvin, eikä tapahtuma vaikuta heidän toimintakykyynsä, kuin korkeintaan lievästi ja ohimenevästi. (Mt.)

Kanadalainen perheterapeutti ja professori Michael Ungar (2015, 4–5) on luonut sosiaalisen-ekologisen resilienssimallin, joka korostaa kulttuurin ja kontekstin merkitystä resilienssin muodostumisessa. Resilienssin systeeminen teoria ottaa huomioon ympäristön tekijät, eikä määrittele resilienssiä ainoastaan yksilön ominaisuudeksi. Ungarin mukaan resilienssi muodostuu yksilön, ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan ominaisuuksien yhteistyön tuloksena. Ungar määrittelee resilienssin prosessiksi, jonka avulla vastoinkäymisiä kohdannut lapsi tai aikuinen voi hyödyntää erilaisia ympäristön resursseja. Ungar (2015, 4–5) on jakanut resilienssiä tukevat ympäristön resurssit viiteen ulottuvuuteen. Ensimmäinen ulottuvuus sisältää sosiaalisten suhteiden synnyttämän pääoman, johon kuuluu suhteet huoltajiin, luottamuksen tunteet ja sosiaalisiin yhteisöihin kuuluminen. Toisen ulottuvuuden muodostaa inhimillinen pääoma, johon kuuluu kyky ja mahdollisuus oppia, leikkiä ja työskennellä. Kolmas ulottuvuus sisältää taloudellisen tai institutionaalisen pääoman, johon kuuluu sosiaali- ja terveydenhuolto, koulun tukimuodot ja muut tukea antavat ohjelmat. Neljänteen ulottuvuuteen kuuluu luonnon tarjoama pääoma, kuten luonto, vesi ja biologinen monimuotoisuus. Viidennen ulottuvuuden muodostaa ra-

kennetun ympäristön tarjoama pääoma, kuten turvalliset kadut, julkinen liikenne, asuminen, koulut ja vapaa-ajan virkistysmahdollisuudet. Resilienssin systeeminen teoria korostaa prosesseja, joihin lapset ja aikuiset osallistuvat päästäkseen käsiksi näihin erityyppisiin ympäristön resursseihin. (Mt.)

Froma Walsh (2002, 132–133) on luonut perheen resilienssi -käsitteelle laajasti käytetyn määritelmän. Walshin määritelmän mukaan perheen resilienssi muodostuu kolmesta tekijästä, joita ovat 1) perheen ajattelu- ja toimintatavat, 2) kyky toimia joustavasti ja liittyä ympäröiviin yhteisöihin sekä 3) perheen hyvät kommunikaatiotaidot. Perheen toiminta- ja ajattelutavoissa olennaista on se, että suhtautumistapa kohdattuun vaikeuteen on perheessä yhteisesti jaettu. Toimivat ajattelu- ja toimintatavat auttavat perhettä ymmärtämään kohdatun vaikeuden sekä helpottavat myönteistä ja toiveikasta suhtautumista tilanteeseen. Lisäksi ne sisältävät henkisiä tai hengellisiä arvoja ja tarkoitusta, jotka antavat voimaa. Toinen tekijä muodostuu perheen kyvystä toimia joustavasti vaikeassakin tilanteessa ja liittyä ympäröiviin yhteisöihin. Perheen joustava rakenne, jaettu johtajuus, keskinäinen tuki ja tiimityöskentely edistävät joustavuutta haastavassa tilanteessa. Toimivat suhteet perheen ympärillä oleviin erilaisiin yhteisöihin ja ryhmiin lisäävät perheen voimavaroja. Perheen hyvät kommunikaatiotaidot sisältävät avoimen ja selkeän vuorovaikutuksen, tunteiden jakamisen, keskinäisen empatian sekä vastuun ottamisen omista tunteista ja käyttäytymisestä. Lisäksi hyviin kommunikaatiotaitoihin kuuluu luova ideointi, huumori, yhteisiin tavoitteisiin keskittyminen sekä yhteinen päätöksenteko ja hyvät konfliktin ratkaisutaidot. (Mt.)

Tässä tutkimuksessa tarkastelen resilienssiä prosessina, joka pohjaa yksilön, ihmissuhteiden ja ympäristön resursseihin. Resilienssi muodostuu näiden kolmen tekijän vuorovaikutuksen ja yhteistyön tuloksena. Näkökulma pohjautuu Ungarin (2015) sosiaalis-ekologiseen resilienssimalliin, joka ottaa huomioon ympäristön resurssien merkityksen resilienssin muodostumisessa.

2.4 Resilienssin vahvistaminen

Resilienssi muodostuu yksilön, ihmissuhteiden ja laajemman sosiokulttuurisen ympäristön vuorovaikutuksen tuloksena. Resilienssiä vahvistaa yksilöllisiin ominaisuuksiin, sosiaalisiin suhteisiin ja ympäristön rakenteisiin liittyvät tekijät. (Ungar 2015, 4–5.) Resilienssin vahvistamisesta hyötyvät erityisesti sellaiset yksilöt, perheet ja yhteisöt, joilla on vähemmän resilienssiä (Poijula 2018).

Kehityopsykologisessa tutkimuksessa resilienssiä tarkastellaan usein suhteessa suojaaviin tekijöihin, jotka tukevat epäsuotuisissa olosuhteissa eläneiden lasten selviytymistä (Bonanno 2004, 20). Lapsen resilienssiin myönteisesti vaikuttavia yksilöllisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi temperamentti, persoonallisuuden piirteet ja kognitiiviset kyvyt. Kuitenkin systeemisillä tekijöillä, kuten perheen, koulun ja yhteisöjen laadulla on suurempi vaikutus lapsen resilienssiin kuin yksilöllisillä ominaisuuksilla. Yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat resilienssiin todennäköisemmin silloin, kun riskitekijöille altistuminen on vähäistä. Kun riskitekijöitä on paljon ja niille altistuminen on pitkäaikaista, systeemisillä tekijöillä on yksilöllisiä ominaisuuksia enemmän vaikutusta lapsen resilienssiin. (Ungar 2015, 4–8.)

Resilienssitutkimuksessa on havaittu, että yksilön resilienssiä vahvistavia ominaisuuksia ovat muun muassa myönteiset tunteet, kognitiivinen joustavuus, aktiiviset selviytymisstrategiat, altruismi, spiritualiteetti ja merkityksen löytäminen vastoinkäymiselle. Myönteiset tunteet sisältävät optimistisen asenteen, toivon ja vaihtoehtojen näkemisen sekä huumorin. Kognitiiviseen joustavuuteen kuuluu vaihtoehtoiset selitykset, asioiden hyväksyminen ja positiivinen uudelleenmäärittely. Aktiiviset selviytymisstrategiat tarkoittavat toimintaan ja tavoitteisiin suuntautuneita selviytymiskeinoja. Altruismiin sisältyy muita kohtaan osoitettu avuliaisuus, empatia ja myötätunto, jotka edistävät sopeutumista. Spiritualiteetti tarkoittaa hengellisyyttä tai henkilökohtaista vakaumusta, joka antaa tarkoituksen tunteen elämälle. Merkityksen löytäminen vastoinkäymiselle edistää ihmisen posttraumaattista kasvua tapahtuneen jälkeen. (Kent & Davis 2010, 429.) Posttraumaattinen kasvu tarkoittaa traumakokemuksesta seurannutta psykologista kasvua, joka ilmenee arvoissa ja toiminnassa (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515).

Perheen resilienssi lähestymistapana pohjautuu ajatukseen, että perheen voimavaroja tunnistamalla ja vahvistamalla on mahdollista auttaa vastoinkäymisiä kohdanneita perheitä. Erilaiset vastoinkäymiset vaikuttavat koko perheeseen, joten perheen voimavaroja vahvistamalla voidaan edistää sekä yksittäisten perheenjäsenten että koko perheen resiliens-

siä. Perheen resilienssin tukeminen rakentaa sen vahvuuksia ja vähentää siten haavoittuvuutta. Perheen voimavarojen lisääntyessä sen kyky vastata tuleviin haasteisiin paranee. (Walsh 2002, 130.) Perheen resilienssiä tukee myönteiset ajattelu- ja toimintatavat, hyvät kommunikaatiotaidot sekä kyky liittyä ympäröiviin yhteisöihin. Toimivat ajattelu- ja toimintatavat vahvistavat perheen voimavaroja, sillä ne helpottavat myönteistä suhtautumista tilanteeseen ja antavat voimaa. Perheen joustava toiminta haastavassa tilanteessa ja kyky solmia suhteita ympäröiviin yhteisöihin tukevat perheen resilienssiä. Avoin ja selkeä vuorovaikutus edistää perheen resilienssiä, sillä se luo turvaa ja kasvattaa yhteyttä perheenjäsenten välillä. (Walsh 2002, 132–133.) Perheen resilienssiä on mahdollista vahvistaa ulkoapäin erilaisilla interventioilla, joilla pyritään lisäämään vanhempien ja koko perheen voimavaroja. Vanhemmuutta tukemalla on mahdollista vahvistaa lasten ja nuorten resilienssiä. (Poijula 2018, 168–169.)

Sosiaalisella tuella on keskeinen rooli resilienssin vahvistamisessa ja traumakokemuksista selviytymisessä. Tutkimuksissa on havaittu, että selviytyminen riippuu suuresti siitä, saako traumakokemuksen kokenut lohtua ja turvaa toisilta. Vahvat sosiaaliset siteet ja luottamus siihen, että muut ovat tarvittaessa tukena, torjuvat turvattomuuden, avuttomuuden ja merkityksettömyyden tunteita. (Walsh 2003, 208.) Sosiaalinen tuki voidaan jakaa epäviralliseen ja viralliseen tukeen. Epävirallista sosiaalista tukea tarjoavat myönteiset ja turvalliset ihmissuhteet sekä erilaiset ympäröivät yhteisöt, kuten koulu ja harrastusryhmät. Virallista sosiaalista tukea edustaa esimerkiksi toimivat sosiaali- ja terveystalvet. Sosiaalinen tuki on tärkeää traumakokemukselle altistumisen aikana ja pitkään tapahtuman jälkeen. Luonteeltaan sosiaalinen tuki on moniulotteista ja se sisältää esimerkiksi validointia, ymmärrystä, hyväksyntää ja vahvistusta sekä sopivien resurssien saatavuuden. (Knight 2019, 80.)

Yksilöllisten ominaisuuksien ja sosiaalisten suhteiden lisäksi ympäristön rakenteet tukevat resilienssiä. Yhteiskunta voi rakenteillaan tukea yksilöiden resilienssiä ja selviämistä haastavissa tilanteissa. Vastaavasti haitalliset yhteiskunnan rakenteet voivat jättää yksilön alttiiksi traumaattisille kokemuksille. Pohjoismaissa hyvinvointivaltio on yksi keskeinen resilienssiä tukeva tekijä, sillä yhteiskunnan järjestelmät luovat yksilöille turvaa. (Lippinen 2020, 74–76.) Ungar (2015) painottaa ympäristön resurssien merkitystä resilienssin vahvistamisessa. Ungarin mukaan selviäminen vaikeuksista on mahdollista lähes kaikille, mikäli yhteiskunta mahdollistaa sen rakenteillaan, kuten toimivilla sosiaali- ja terveystalvetuilla. Resilienssin vahvistaminen on mahdollista rakentamalla sosiaalisia suhteita lähiympäristöön ja luomalla selviytymistä tukevia rakenteita. (Mt.)

2.5 Traumainformoitu työote

Käsitteen traumainformoitu nostivat ensimmäisenä esiin yhdysvaltalaiset Roger Fallot ja Maxine Harris 2000-luvun alussa. He toivat esiin, että sosiaali- ja terveystalvelujen asiakkailta voi olla taustallaan traumaattisia kokemuksia, jotka tulisi huomioida palveluissa. (Knight 2019, 79.) Traumainformoitu lähestymistapa pyrkii lisäämään tieteeseen pohjautuvaa tietoa traumasta ja edistämään traumakokemuksista toipumista. Traumainformoitu liike on kehittynyt Yhdysvalloissa, josta se on levinnyt erityisesti englanninkielisiin maihin, kuten Kanadaan ja Iso-Britanniaan. (Sarvela 2023b, 28.) Skotlannissa ollaan pisimmällä traumainformoidun kulttuurin luomisessa, sillä siellä on käytössä traumainformoidun järjestelmän malli, jonka tarkoituksena on lisätä työvoiman traumatietoisuutta (Sarvela 2020a, 47–48). Traumainformoitu työote eroaa traumapsykoterapiasta ja trauman psykiatrisesta hoidosta, sillä sen ensisijaisena tavoitteena ei ole käsitellä aiempia traumakokemuksia, vaan tarkastella asiakkaan nykyisiä ongelmia traumatausta huomioiden (Levenson 2017, 105).

Traumainformoitu lähestymistapa tarkastelee ihmistä kokonaisuutena ja ottaa huomioon ihmisen yksilöllisen elämänhistorian. Lähestymistapa tunnistaa traumaattisten elämäntapahtumien pitkäaikaiset vaikutukset ja pyrkii ennaltaehkäisemään kokemusten ylisukupolviset siirtymät. (Linner Matikka 2020, 67–68.) Traumainformoidussa järjestelmässä osataan reagoida luontevasti traumaan liittyviin haastaviin elämäntilanteisiin esimerkiksi tukemalla perheiden resilienssiä ja muita vahvistavia tekijöitä. Traumainformoidun työotteen pioneerin Sandra Bloomin (2013)⁴ mukaan traumatietoisuudessa on kyse asenne-
muutoksesta, jossa siirrytään ajatuksesta ”Mikä tässä ihmisessä on vikana?” asenteeseen ”Mitä tälle ihmiselle on tapahtunut?”. (Sarvela 2020b, 21, 27).

Globaalit kriisit, kuten Covid-19, Ukrainan sota ja ilmastokriisi ovat haastaneet yhteiskunnan eri sektoreita traumainformoituun lähestymistapaan. Globaalit kriisit aiheuttavat kollektiivista traumaa, jota on tärkeä lähestyä monitieteellisestä, systeemisestä näkökulmasta käsin toiminnan eri tasoilla. Traumassa ei ole kyse vain yksilöllisestä ilmiöstä, vaan myös systeemisestä ilmiöstä, joten traumainformoitua lähestymistapaa voidaan tarkastella ekososiaalisten mallien kautta. Ekososiaaliset mallit tekevät näkyväksi sen, että traumakokemuksista toipumista ei tapahdu vain psykoterapiassa, vaan siihen voidaan ottaa mukaan erilaiset mikro-, meso-, ekso- ja kronosysteemit. Ekososiaalisen hyvinvoinnin

⁴ Bloom, Sandra & Fallager, Brian 2013. Restoring Sanctuary. A New Operating System for Trauma-Informed Systems of Care. Oxford University Press. New York.

mallin mukaan yksilön hyvinvointiin vaikuttaa yksilölliset, ekologiset, sosiaaliset, kulttuuriset ja muut ympäristötekijät sekä näiden systeemien välinen vuorovaikutus. Kansalaisten resilienssiä voidaan vahvistaa tuomalla traumainformoitu lähestymistapa yhteiskunnan kaikille ekososiaalisille tasoille. (Sarvela 2023b, 29–31, 36–37.) Traumasta toipuminen edellyttää yksilötasolla tapahtuvan hoidon lisäksi julkisten palvelujen, politiikan ja järjestelmien muutoksia. Traumainformoidun lähestymistavan tavoitteena on pyrkiä rakentamaan inhimillisempiä ja kustannustehokkaampia toimintatapoja. Traumainformoituun orientaatioon kuuluu rakenteellinen sosiaali- ja terveystyö, jonka tavoitteena on luoda rakenteet, jotka tukevat toipumista, terveyttä, oppimista ja sosiaalista hyvinvointia. (Sarvela 2020b, 16, 23–26.)

Traumainformoitu lähestymistapa on sosiaalityön peruseriaatteiden mukainen (Knight 2019, 79). Traumainformoitu sosiaalityö pyrkii siihen, että sosiaalityöntekijät ovat tietoisia lapsuuden traumakokemusten yleisyydestä asiakaskunnassa ja ymmärtävät, miten varhaiset traumakokemukset vaikuttavat asiakkaan psykososiaaliseen toimintakykyyn koko elämänkaaren ajan. Traumainformoidussa sosiaalityössä pyritään ennaltaehkäisemään asiakkaiden uudelleen traumatisoituminen. Traumainformoidussa järjestelmässä ollaan tietoisia siitä, että jotkut sosiaalipalvelujen käytännöt ja toimintatavat saattavat traumatisoida asiakkaan uudelleen ja tällaisia toimintatapoja pyritään välttämään. (Levenson 2017, 105–106.)

Traumainformoitu työote on jaettu viiteen periaatteeseen, joita ovat turvallisuus, luottamus, valinnanvapaus, yhteistyö ja voimaannuttaminen (Knight 2019, 79). Jill Levenson (2017, 107–109) on muotoillut traumainformoidun työotteen periaatteet sosiaalityöhön sopiviksi. Turvallisuus tarkoittaa fyysistä ja emotionaalista turvaa asiakassuhteessa. Turvallisuus muodostuu muun muassa tapaamisympäristön olosuhteista, turvallisista rajoista ja sosiaalityöntekijän kunnioittavasta suhtautumisesta asiakkaaseen. Luottamus rakentuu vuorovaikutuksessa asiakkaan ja sosiaalityöntekijän välillä. Kun asiakkaan perustarpeet turvallisuudesta, kunnioituksesta ja hyväksynnästä ymmärretään, voidaan luoda luottamuksen ilmapiiri. Valinnanvapaus tarkoittaa muun muassa siitä, että asiakasta tuetaan omien tavoitteiden määrittelyssä ja päätösten tekemisessä. Asiakkaalle pyritään antamaan tunne siitä, että hän pystyy vaikuttamaan omaan selviytymiseensä. Aitoon yhteistyöhön perustuvassa asiakassuhteessa sosiaalityöntekijän ammatillinen asiantuntijuus ja asiakkaan kokemus omasta elämäntilanteesta yhdistyvät asiakasta hyödyttäväksi työskente-

lyksi. Voimaannuttaminen tarkoittaa asiakkaan omien selviytymiskokemusten vahvistamista sekä asiakkaan toimintakyvyn ja itsetunnon parantamisesta. (Mt.) Traumainformoitu työote on sosiaalityön keskeisten arvojen ja tavoitteiden mukainen.

3 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat ja niiden toteuttaminen

Tässä luvussa esitän tutkimuksen toteutuksen. Aluksi esittelen tutkimustehtävän, jonka jälkeen siirryn tarkastelemaan narratiivista tutkimusta traumaattisten kokemusten kohdalla. Tämän jälkeen kuvaan tutkimuksen aineiston ja analyysimenetelmän. Lopuksi tarkastelen tutkimusaiheeseen liittyviä eettisiä kysymyksiä.

3.1 Tutkimustehtävä

Pro gradu -tutkielmassa tarkoitukseni on tuottaa tietoa ja ymmärrystä lapsuuden traumakokemuksesta selviytymisestä. Tavoitteenani on selvittää, millaiset tekijät ovat tukenet lapsuuden traumakokemuksesta selviytymistä.

Tutkimuskysymykseni on:

Millaisia selviytymistä tukevia tekijöitä lapsuuden traumakokemuksen kokeneet tuovat esiin kertomuksissaan?

Tutkimuksessa tarkastelen aikuisten kertomuksia lapsuuden traumakokemuksesta selviytymisestä. Tutkimuksessa selvitän, millaiset tekijät ovat tukeneet selviytymistä kertojien lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Lisäksi tutkimuksen päämääränä on tuottaa tietoa, joka voisi tukea traumainformoidun työotteen hyödyntämistä sosiaalityössä.

Tässä tutkimuksessa tarkoitan selviytymisellä mitä tahansa sisäistä tai ulkoista selviytymiskeinoa tai -tekijää, joka on tukenut yksilön sopeutumista. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on resilienssin käsite, joka on selviytymistä laajempi käsite (Poijula 2018, 18). Resilienssi pohjautuu yksilön, ihmissuhteiden ja ympäristön resursseihin, jotka edistävät selviytymistä ja sopeutumista (Ungar 2015). Käsitteinä resilienssi ja selviytyminen ovat lähellä toisiaan, joten niitä käytetään usein vaihdellen. Käsitteiden ensisijainen ero on se, että selviytyminen viittaa selviytymiskeinoihin, kun vastaavasti resilienssi voidaan nähdä onnistuneena sopeutumisprosessina. Yksilöt käyttävät selviytymiskeinoja riippumatta niiden tehokkuudesta, kun puolestaan resilienssi viittaa onnistuneeseen sopeutumiseen. (Compas ym. 2001, 89.) Tässä tutkimuksessa käytän käsitteitä resilienssi ja selviytyminen toisinaan vaihdellen viitaten samaan asiaan.

3.2 Narratiivinen tutkimus

Narratiivinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, joka tarkastelee kertomuksia ja kertomista tiedon välittäjänä ja rakentajana. Kertomusten avulla tietoa hankitaan, muodostetaan ja välitetään toisille. (Heikkinen 2015, 149, 151.) Narratiivisuuden lähtökohtana on ajatus, että tarinat ja kertomukset ovat ihmiselle luontainen tapa jäsentää elämäänsä, kokemuksiaan ja itseään. Kertomusten avulla on mahdollista tuottaa johdonmukaisuutta ja jatkuvuutta, vaikka ne sisältäisivätkin epäjohdonmukaisuutta. Narratiivista lähestymistapaa sovelletaan erilaisilla tieteen aloilla hieman toisistaan poikkeavasti. Näitä lähestymistapoja yhdistää tarinan käsite. Narratiivinen lähestymistapa ei ole yhtenäinen teoreettis-metodologinen suuntaus ja sen hahmottamista vaikeuttaa metodikirjallisuuden osittainen risiriittäisyys. (Laitinen & Uusitalo 2008, 110–112.)

Heikkinen (2015) on erotellut neljä eri tapaa ymmärtää, mitä narratiivisella tutkimuksella tarkoitetaan. Ensinnäkin narratiivinen tutkimusote viittaa tietämisen tapaan ja tiedon luonteeseen. Toiseksi narratiivisuudella voidaan tarkoittaa tutkimusaineiston laatua, joka voi olla suullisesti tai kirjallisesti esitettyä kerrontaa. Kolmanneksi narratiivisella tutkimuksella voidaan viitata aineiston analyysitapoihin. Neljänneksi narratiivisuus voidaan liittää kertomusten käytännölliseen merkitykseen. Narratiiveja voidaan käyttää käytännön työvälineenä esimerkiksi psykoterapiassa, jossa ihmisellä on mahdollisuus luoda uudenlaisia kertomuksia. (Mt., 155, 159, 162.) Tässä tutkimuksessa narratiivisuus tarkoittaa aineiston laatua. Tutkimusaineisto on narratiivinen ja muodostuu kertomuksista.

Kertomuksellisuus voidaan ymmärtää ihmiselle tyypilliseksi tavaksi hahmottaa todellisuutta ja muodostaa tietoa ympäröivästä todellisuudesta. Narratiivisen tutkimusotteen taustalla vaikuttaa konstruktivistinen käsitys tiedon luonteesta. Konstruktivistinen tiedonkäsitys edustaa tietoteoreettista relativismia, jonka mukaan tietäminen on suhteellista eli ajasta, paikasta ja tarkastelijasta riippuvaista. Konstruktivismi perustuu ajatukseen, että ihminen muodostaa tietonsa aikaisemman tietonsa ja kokemustensa pohjalta. Tieto maailmasta ja jokaisen ihmisen käsitys itsestään voidaan nähdä kertomuksena, joka muuttaa jatkuvasti muotoaan. Näkemys maailmasta ja ihmisen itseymmärrys muuttavat muotoaan sen myötä, kun ihminen saa uusia kokemuksia ja on vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Heikkinen 2015, 156–157.)

Tarinoiden merkitys korostuu, kun kyse on traumaattisista kokemuksista. Kertoessaan tarinaansa ihminen luo samalla merkityksiä ja rakentaa identiteettiään narratiivisesti. Traumaattisten kokemusten kohdalla ihmiselle voi syntyä tarve merkityksellistää tapahtumien

seurauksia, ymmärtää tapahtuneeseen johtaneita syitä tai pohtia identiteettiään. Narratiivinen kerronta on sosiaalinen prosessi, sillä traumakokemuksia kokeneen ihmisen todellisuus ja itseymmärrys rakentuvat vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Narratiivinen kerronta on myös uusiutuva prosessi, sillä kertoessaan tarinaansa ihminen luo samalla sosiaalista todellisuutta. (Laitinen & Uusitalo 2008, 114.)

Merja Laitinen ja Tuula Uusitalo (2008, 111) käyttävät käsitettä traumanarratiivi ilmaisemaan episodisia ja fragmentaarisia kuvauksia traumaattisista elämäntapahtumista. Traumanarratiivi voi muodostua eri tavoin, kuten kielellisesti, kuvallisesti, toiminnallisesti, kehollisesti tai musiikillisesti. Traumanarratiivi eroaa tavallisesta narratiivista, sillä traumanarratiivi voi olla luonteeltaan katkelmallinen ja sisältää epäloogisuutta. Kertomukset voivat jäädä sekaviksi, keskeneräisiksi ja kaoottisiksi erityisesti silloin, kun kokemuksille ei löydy järjellistä selitystä. Traumakokemukset voivat estää eheän sisäisen tarinan muodostumisen, mikä vaikuttaa traumanarratiivin rakentumiseen. Mikäli ihminen saa tilaisuuden kertoa tarinaansa yhä uudelleen, siitä voi vähitellen syntyä jäsenneily ja ymmärrettävä. Toisaalta merkityksellistä on kertomisen prosessi, eikä se, miten jäsenneily narratiivi on. (Mt. 111–112.) Tutkimuskontekstissa traumanarratiivi muotoutuu tutkijan ja kertojan välisessä vuorovaikutuksessa. Tutkijan persoonallisuus, luonne ja asennoituminen vaikuttavat siihen, millaiseksi traumanarratiivi rakentuu. Mikäli tutkijasta välittyy luottamus ja halu kuulla vaikeista kokemuksista, traumanarratiivi voi muotoutua moniulotteiseksi kuvaukseksi kertojan todellisuudesta. (Mt.,114.)

3.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto koostuu kirjoituspyynnöllä kerätyistä kertomuksista. Päädyin keräämään aineiston itse, sillä en löytänyt tutkimukseeni sopivaa valmista aineistoa. Päädyin keräämään aineiston kirjoituspyynnöllä, sillä ajattelin, että traumakokemuksista kirjoittaminen voi olla osallistujille helpompaa kuin kokemuksista puhuminen haastattelutilanteessa. Kirjoituspyyntö antaa kertojalle vapauden kertoa kokemuksista juuri sen verran, kuin hän haluaa kertoa.

Laadin kirjoituspyynnön marraskuussa 2022. Sisällytin kirjoituspyyntöön neljä apukysymystä, sillä ajattelin, että ne voivat helpottaa kirjoituspyyntöön vastaamista. Kysyin kirjoituspyynnössä 1) millainen lapsuuden traumaattinen kokemus tai elämäntilanne oli, 2) miten traumakokemus on vaikuttanut elämään, 3) mitkä asiat ovat tukeneet selviytymistä

ja 4) millaisia keinoja osallistujat ovat löytäneet selviytymisen tueksi. (Ks. Liite 1.) Apukysymysten tarkoituksena oli ohjata kirjoittajaa siten, että kertomukset mahdollistavat tutkimuskysymykseen vastaamisen.

Päätin ottaa yhteyttä Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Dissoon ja kysyä, voisivatko he jakaa kirjoituspyyntöäni eteenpäin. Yhdistyksestä kerrottiin, että he voisivat jakaa kirjoituspyyntöni sosiaalisen median kanavillaan. Päädyin tähän yhdistykseen, sillä ajattelin löytäväni sen kautta lapsuuden traumakokemuksen kokeneita henkilöitä. Tarkoituksena oli löytää tutkimukseen henkilöitä, jotka ovat jo jonkun verran käsitelleet traumakokemuksiaan. Tutkimukseen osallistuneilla oli jokin yhteys Dissoon, joten he olivat tietoisia yhdistyksen tarjoamasta vertaistuesta. Disso ry julkaisi kirjoituspyyntöni sosiaalisen median kanavillaan Facebookissa ja Instagramissa 23.11.2022. Pyynnöstäni kirjoituspyyntö julkaistiin vielä uudestaan Facebookissa ja Instagramissa 13.12.2022. Aineistonkeruu kesti 20.12.2022 asti.

Aineistonkeruun aikana kaksi tutkimuksesta kiinnostunutta toivoi, että he voisivat kertoa kokemuksistaan haastattelun muodossa. Kumpikin perusteli pyyntöä sillä, että kokemuksista kertominen haastattelun muodossa on heille helpompaa kuin kokemuksista kirjoittaminen. Toinen haastatteluista toteutui etäyhteydellä teamsin kautta joulukuussa 2022 ja toinen puhelimitse tammikuussa 2023. Haastattelutapa oli molemmissa haastatteluissa kerronnallinen. Kerronnallinen haastattelu tarkoittaa sitä, että tutkija antaa tilaa kertomiselle ja esittää sellaisia kysymyksiä, joihin olettaa saavansa vastaukseksi kertomuksia (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 191).

Haastattelut olivat hyvin vapaamuotoisia. Ensimmäisen haastattelun kesto oli noin puoli-toista tuntia ja toisen haastattelun noin 45 minuuttia. Kirjoituspyynnön kysymykset olivat haastateltavilla etukäteen tiedossa. Ensimmäinen haastateltava kertoi tarinansa hyvin oma-aloitteisesti ja käytti kertomisen tukena diaesitystä. Keskityin kuuntelemiseen ja esitin tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Nauhoitin haastattelun puhelimella ja litteroin haastattelun muutaman päivän sisällä sen päättymisestä. Nettiyhteys pätki jonkun verran haastattelun aikana, joten litteroidusta tekstistä puuttuu yksittäisiä sanoja ja lauseen osia. Suurin osa puuttuvista sanoista ja lauseen osista ovat sellaisia, että niiden merkitys on pääteltävissä muusta kertomuksesta.

Toinen haastattelu oli alun perin tarkoitus toteuttaa kasvotusten, mutta lopulta sekin toteutui etäyhteydellä. Olimme sopineet, että haastattelu toteutetaan teamsissa, mutta teknisistä syistä johtuen teamsia ei saatu toimimaan sovittuna ajankohtana. Tästä johtuen

haastattelu toteutettiin puhelimitse. Näin ollen en pystynyt nauhoittamaan haastattelua puhelimella, joten tein siitä muistiinpanot haastattelun aikana. Esitin haastateltavalle kirjoituspyynnöstä löytyvät kysymykset ja lisäksi esitin tarkentavia kysymyksiä. Pyrin kirjoittamaan muistiinpanot niin tarkasti kuin se haastattelutilanteessa oli mahdollista.

Keräämäni aineisto muodostuu 12 kertomuksesta, joista 10 on kirjoitettuja kertomuksia ja kaksi haastattelua. Siirsin kertomukset wordiin ja asetin tekstiasetuksiksi wonttiCalibri, wonttikoko 12 ja riviväli 1,5. Kirjoitettujen kertomusten sivumäärä on 1,5–7,5 sivua ja yhteensä kertomustekstiä on 36,5 sivua. Litteroidun haastattelun sivumäärä on edellä mainituilla tekstiasetuksilla 24 sivua. Puhelimitse toteutetun haastattelun muistiinpanot ovat pituudeltaan kolme sivua. Osallistujien ikäjakama on noin 20-vuotiaasta noin 60-vuotiaaseen. Aineisto-otteista olen poistanut kirjoittajien tunnistetiedot, kuten nimet, asuinpaikat sekä työ- ja opiskelupaikat. Mikäli olen aineisto-otteessa muuttanut jotakin sanaa, korvaavan sanan olen esittänyt hakasulkeiden sisällä. Lisäksi olen käyttänyt hakasulkeita täsmentääkseni sanoja. Mikäli olen poistanut aineisto-otteesta tekstiä, olen merkannut sen kolmella pisteellä. Olen poistanut aineisto-otteista ilmiselvät kirjoitusvirheet, koska keskityn tässä tutkimuksessa kertomusten sisältöön, en kertomisen tapaan.

Aineisto on moninainen, sillä se muodostuu kymmenestä kirjoitetusta kertomuksesta, yhdestä litteroidusta haastattelusta ja yhden haastattelun muistiinpanoista. Tutkimuksen analysointivaiheessa olen ottanut huomioon aineiston moninaisuuden. Haastattelussa on omat hyvät ja huonot puolensa verrattuna kokemuksista kirjoittamiseen. Haastattelutilanteessa haastattelijalla on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä, joten haastateltava voi tuoda esiin asioita, joita hän ei olisi kertonut kirjoittaessaan kokemuksistaan. Tässä on kuitenkin käänköpuolena se, että haastattelija saattaa kysyä asioista, joista haastateltava ei olisi valmis puhumaan. Haastattelutilanne vaatii haastattelijalta erityistä sensitiivisyyttä silloin, kun kyse on traumaattisista kokemuksista. Pyrin haastattelutilanteissa erityiseen sensitiivisyyteen. Kerroin haastateltaville, että he voivat kertoa kokemuksistaan juuri sen verran kuin haluavat.

3.4 Aineiston analyysi

Menetelmäkirjallisuudessa narratiiviselle aineistolle on olemassa monia erilaisia analyysitapoja. Yksi analyysin lähtökohdista on se, ollaanko kiinnostuneita kertomuksen sisällöstä vai muodosta. Kertomuksen sisältö tarkoittaa sitä, mitä ihmiset kertovat ja muoto sitä, miten ihmiset kertovat. (Laitinen & Uusitalo 2008, 131.) Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut kertomusten sisällöstä.

Analysoin aineiston soveltaen teoriaohjaavan sisällönanalyysin ja temaattisen analyysin menetelmiä. Sisällönanalyysia voidaan pitää sekä yksittäisenä metodina että väljänä teoreettisena kehyksenä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa teoria on apuna analyysissa, mutta analyysi ei pohjautu suoraan teoriaan. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa analyysiyksiköt valitaan aineistosta ja aikaisempi tieto ohjaa tai auttaa analyysia. Teoriaohjaavan analyysitavan päättelyn logiikkaa voidaan kutsua abduktiiviseksi päättelyksi. Tutkija pyrkii yhdistelemään toisiinsa aineistolähtöisyyden ja valmiit mallit, jonka seurauksena voi syntyä jotain uutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103, 109–110.)

Laitinen ja Uusitalo (2008, 135) tuovat esiin, että tutkija ei voi seurata suoraviivaisesti metodioppaita, sillä aineiston analyysi vaatii luovuutta, herkkyyttä ja rohkeutta. Laitisen ja Uusitalon mukaan aineiston analyysi edellyttää yleensä erilaisten analyysimuotojen yhdistämistä. (Mt.) Analyysissa olen yhdistänyt teoriaohjaavan sisällönanalyysin ja temaattisen analyysin menetelmiä. Teoriaohjaavuus on analyysiprosessissani melko vahva, sillä päädyin esittämään tulokset resilienssitutkimuksessa jo aiemmin tunnistetun luokittelun avulla. Muodostin kategoriat teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla aiempaan resilienssitutkimukseen pohjautuen. Jaottelin selviytymistä edistäneet tekijät kolmeen kategoriaan, joita ovat yksilön resurssit, ihmissuhteisiin liittyvät resurssit ja ympäristön resurssit. Kategorioiden sisällä olevat selviytymistä edistäneet tekijät jaottelin temaattisen analyysin mukaisesti teemoihin, jotka muodostin aineiston pohjalta. Eli kategoriat pohjautuivat aiempaan resilienssitutkimukseen, mutta teemat nousivat aineistosta.

Ennen analyysia tulostin aineiston, sillä halusin värikoodata aineiston käsin. Aloitin analyysin lukemalla aineiston muutaman kerran läpi. Tämän jälkeen värikoodasin tutkimuksen kannalta merkityksellisiä asioita eri väreillä, mikä helpotti aineiston työstämistä. Värikoodasin aluksi aineistosta löytyvät traumakokemukset ja traumakokemusten seuraukset eri väreillä. Tämän jälkeen värikoodasin aineistosta löytyvät selviytymistä edistäneet tekijät. Seuraavaksi loin taulukon, johon ryhmittelin aineistosta löytyvät traumakokemukset ja niiden lukumäärät. Tämän jälkeen jaottelin aineistosta löytyvät selviytymistä edistäneet tekijät kolmeen kategoriaan eli yksilön resursseihin, ihmissuhteisiin liittyviin

resursseihin ja ympäristön resursseihin. Tämän jälkeen jaottelin kategorioiden sisällä olevat selviytymistä edistäneet tekijät teemoihin, jotka muodostin aineiston pohjalta.

Aineisto on moninainen, joten analyysi on ollut haastatteluaineistossa hieman erilaista verrattuna kirjoitettujen kertomusten analysointiin. Toisen haastattelun litteroin ja toisesta haastattelusta tein muistiinpanot. Litteroitu haastattelu oli pituudeltaan huomattavasti pidempi kuin kirjoitetut kertomukset, joten olennaisten asioiden löytäminen vei hieman enemmän aikaa. Toisen haastattelun muistiinpanot kirjoitin haastattelun aikana. Pyrin kirjoittamaan muistiinpanot niin tarkasti kuin se haastattelutilanteessa oli mahdollista, mutta tästä huolimatta muistiinpanojen teksti on minun valikoimaa. Muistiinpanoista en ole voinut ottaa suoria aineisto-otteita analyysiosioon. Haastatteluaineisto ja kirjoitetut kertomukset ovat olleet tasavahvasti esillä analyysissa.

3.5 Tutkimuksen eettisyys

Kyseessä on sensitiivinen tutkimusaihe, joten olen ottanut eettiset kysymykset huomioon jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Traumaattisten kokemusten tutkiminen vaatii tutkijalta sensitiivistä tutkimusotetta kysymyksenasettelun muotoilussa ja tutkimuksen teoreettis-metodologisten sitoumusten valinnassa. Traumaattisia kokemuksia tutkittaessa kysymyksenasettelu, tutkimusmenetelmien valinta, aineistonkeruu, analysointi ja raportointi edellyttävät erityistä eettistä herkkyyttä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 106.)

Traumaattisia kokemuksia tutkittaessa on tärkeä ottaa huomioon tutkimuksen kohteena oleva ilmiö ja mietittävä, kuinka tutkittavat kykenevät tuottamaan tietoa kokemuksistaan. Traumatisoituneiden ihmisten voi olla vaikea sanoittaa kokemuksiaan. Kokemusten muisteleminen voi olla henkisesti kivuliasta, mikä tuo monia rajoituksia tutkimusprosessiin. Traumaattisiin kokemuksiin liittyvän tutkimustiedon tuottaminen vaatii sitä, että ihminen on työstänyt jonkun verran tutkimuksessa käsiteltävää asiaa. Asian työstäminen helpottaa etäisyyden ottamista, tapahtumien jäsentämistä ja selitysten löytämistä, jolloin ihminen voi kertoa traumaattisista kokemuksista traumatisoitumatta uudelleen. (Laitinen & Uusitalo 2008, 106, 127.)

Pohtiessani, millä tavoin hankin aineiston tutkimukseeni, pidin tärkeänä sitä, että tutkimukseen osallistuvat ovat käsitelleet traumakokemuksiaan siinä määrin, että niistä kerto-

minen ei nosta pintaan ylivoimaisia tunteita. Valitsin aineistonkeruutavaksi kirjoituspyynnön muun muassa sen takia, että kokemuksista kirjoittaminen voi olla osallistujille helpompaa kuin kokemuksista puhuminen. Kirjoituspyyntö antaa kirjoittajalle vapauden kertoa kokemuksistaan juuri sen verran, kuin hän haluaa kertoa. Traumaattisesta kokemuksesta kirjoittaminen voi olla osallistujalle myös henkilökohtaisesti merkityksellinen kokemus ja mahdollistaa kokemusten jäsentämisen.

Tutkimukseen osallistuneista lähes kaikki olivat käyneet psykoterapiassa jossakin vaiheessa elämäänsä. Kertajat olivat työstäneet traumakokemuksiaan psykoterapiassa ja näin ollen tottuneet kertomaan tarinaansa. Traumakokemusten työstäminen psykoterapiassa vaikuttaa siihen, minkälaisen aseman kokemukset ovat saaneet kertojien elämässä. Psykoterapian avulla kertajat ovat oppineet sanallistamaan ja jäsentämään kokemuksiaan. Lisäksi tutkimukseen osallistuneilla oli jokin yhteys Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Dissoon ja he olivat tietoisia yhdistyksen tarjoamasta vertaistuesta.

Tutkimuksen peruslähtökohtana on, että ihmisillä on mahdollisuus osallistua tutkimukseen vapaasti ja ilman ehtoja. Tutkijan tulee antaa tarpeelliset tiedot tutkimuksesta ja pidettävä huoli siitä, että osallistujat ymmärtävät, mihin he ovat osallistumassa. (Laitinen & Uusitalo 2008, 120.) Kerroin kirjoituspyynnössä, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kirjoituspyynnöstä ilmenee myös muut tarpeelliset tiedot tutkimuksesta, kuten tieto siitä, että tutkimukseen osallistunut voi saada tietosuojaselosteen itselleen. (Ks. Liite 2.)

Narratiivisessa tutkimuksessa on se riski, että raportointivaiheessa henkilön tarina voi olla tunnistettavissa, vaikka nimet olisi muutettu ja tunnistamisen mahdollistavat yksityiskohdat muutettu (Hänninen 2015, 181). Tutkimusta tehdessä kiinnitin erityistä huomiota siihen, että henkilöt eivät ole tunnistettavissa tutkimuksesta. Päädyin käyttämään kirjoittajista peitenimiä. Aineisto-otteista olen poistanut kirjoittajien tunnistetiedot, kuten nimet, asuinpaikat sekä työ- ja opiskelupaikat. Lisäksi olen korvannut joitakin sanoja toisilla sanoilla tunnistamattomuuden suojaamiseksi. Korvaavan sanan olen merkannut hakasulkeiden sisälle.

Tutkimusta kirjoittaessa on tärkeää pohtia, miten käsitteitä käytetään ja miten käsitteet rakentavat todellisuutta. Käsitevalinnoilla tutkija tuottaa ja ylläpitää jotain tulkintaa traumaattisista kokemuksista (Laitinen & Uusitalo 2008, 138). Sarvela (2020b, 25) toteaa, että traumaselviytyjän ei tarvitse määritellä itseään trauma-sanalla. Sarvelan mu-

kaan on tärkeää, että ihminen määrittelee itsensä jollakin tavalla valtaantuneeksi toimijaksi, eikä jää kiinni avuttomuuden uhrikieleen. Sarvela tuo esiin, että ihmisillä ja ihmisryhmillä on viime kädessä itsellään oikeus valita käyttämänsä selviytymiskielen käsitteet. (Mt.)

Olen pohtinut, kuinka käytän trauma-sanaa ja muita käsitteitä tutkimuksessa. Olen tehnyt valinnan käyttää trauma-sanaa jo kirjoituspyyntöä laatiessa. Tutkimusta tehdessä olen pyrkinyt käyttämään käsitteitä siten, että en leimaa tai aiheuta vahinkoa tutkittaville. Tutkimuksessa keskityn ensisijaisesti traumakokemuksista selviytymiseen, joten näkökulma on jo lähtökohdallisesti voimavarakeskeinen ja vähemmän uhriuttava.

Kun traumaattisia kokemuksia tutkitaan narratiivisin menetelmin, tutkijan on tärkeä ymmärtää tutkimuksellaan tuottamansa tiedon vastuu. Tutkijan on otettava huomioon se, ettei hän käytä väärin tiedon tuottamiseen liittyvää valtaa. Vaarana on se, että tutkija analysoi ja tulkitsee traumanarratiiveja tavalla, jonka ihmiset kokevat loukkaavana tai leimaavana. Tiedon tuottamisen vastuun ymmärtämiseen liittyy myös se, että tutkija on tietoinen tutkimuksellaan tuottamansa tiedon luonteesta. Narratiivisessa tutkimuksessa tutkijan ja tutkimukseen osallistuvien yhteistyössä rakentama sosiaalinen todellisuus on luonteeltaan suhteellista, paikallista ja erityistä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 135, 141.)

4 Traumakokemukset

Tässä luvussa tuon esiin kertomuksissa esiintyneet lapsuuden traumakokemukset ja tarkastelen, millaisia seurauksia traumakokemukset ovat aiheuttaneet kertojien elämään.

4.1 Traumakokemusten kuvailu

Kertomuksissa esiintyneet lapsuuden traumakokemukset olen jaotellut Felitin ym. (1998) ACE-tutkimuksessa käytetyn jaottelun mukaisesti. ACE-tutkimuksessa lapsuuden haitalliset kokemukset jaetaan kolmeen eri kategoriaan, joita ovat lapsen kohdistuva väkivalta, lapsen kohdistuva laiminlyönti ja perheen monimuotoiset ongelmat. Aineistossa esiintyi myös traumakokemuksia, joita ei löydy Felitin ym. (1998) jaottelusta (ks. taulukko 1).

Olen lisännyt tekstiin aineisto-otteita alkuperäisistä kertomuksista, jotta lukija saa syvemmän käsityksen traumakokemuksista. Olen nimennyt kertojat uudelleen heidän anonymitteettinsa suojelemiseksi ja käytän peitenimiä. Tutkimukseen osallistuneista Aava, Iris, Kielo ja Viola ovat iältään 20–29 vuotiaita. Lumi, Rosa ja Usva ovat 30–39 vuotiaita. Lilja, Selja ja Taimi ovat 40–49 vuotiaita. Vanamo ja Pilvi ovat iältään noin 60-vuotiaita. Tutkimukseen osallistuneista Aava, Iris, Kielo ja Viola kertoivat opiskelevansa tällä hetkellä. Lilja, Rosa, Selja, Pilvi ja Usva kertoivat olevansa työelämässä. Lumi, Taimi ja Vanamo kertoivat olevansa tällä hetkellä työelämän ulkopuolella.

Kertomuksissa jokainen kertoja toi traumakokemuksiaan esiin sen verran, kun oli päättänyt kertoa. Kertomusten pohjalta pyrin hahmottamaan, millaisia traumakokemuksia kertojat olivat kokeneet. Traumakokemusten luokittelut ovat tulkintojani kertomuksista. Seuraavassa taulukossa esitän Felitin ym. (1998) luokitteluun pohjautuen traumakokemusten yleisyyden kertomuksissa.

Taulukko 1. Kertomuksissa esiintyneet traumakokemukset

	Aava	Iiris	Kielo	Lilja	Lumi	Pilvi	Rosa	Selja	Taimi	Usva	Vanamo	Viola
Emotionaalinen laiminlyönti	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x
Fyysinen väkivalta	x		x	x	x	x		x	x	x		x
Päihteiden väärinkäyttö		x		x	x	x		x	x	x		
Henkinen väkivalta					x			x	x	x	x	x
Seksuaalinen hyväksikäyttö	x	x		x	x						x	
Fyysinen laiminlyönti	x		x		x				x			
Koulu-kiusaaminen		x			x				x	x		
Vanhemman psyykkinen sairaus	x		x			x						
Perheenjäsenen kuolema	x								x			
Hengellinen väkivalta	x											
Oma vakava sairastuminen												x
	7 kpl	4 kpl	4 kpl	4 kpl	7 kpl	4 kpl	1 kpl	3 kpl	7 kpl	5 kpl	3 kpl	4 kpl

Kertomuksissa esiintyi yksitoista erilaista traumakokemusta, joita olivat emotionaalinen laiminlyönti, fyysinen väkivalta, henkinen väkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö, fyysinen laiminlyönti, päihteiden väärinkäyttö, koulukiusaaminen, vanhemman psyykkinen sairaus, perheenjäsenen kuolema, hengellinen väkivalta ja oma vakava sairastuminen (ks. taulukko 1). Lähes kaikki kertomuksissa esiintyneet traumakokemukset olivat toistuvia ja pitkäkestoisia tapahtumia. Traumakokemuksista ainoastaan perheenjäsenen kuolema voidaan luokitella kertaluonteiseksi tapahtumaksi. Kaikissa kertomuksissa tuotiin esiin yksi tai useampi toistuva ja pitkäkestoinen traumakokemus. Ainoastaan yhdessä kertomuksessa tuotiin esiin yksi toistuva traumakertomus. Kahdessa kertomuksessa nousi esiin kolme traumakokemusta ja viidessä kertomuksessa neljä traumakokemusta. Yhdessä kertomuksessa tuotiin esiin viisi traumakokemusta ja kolmessa kertomuksessa seitsemän traumakokemusta.

Emotionaalinen laiminlyönti tarkoittaa vanhempien kyvyttömyyttä vastata lapsen emotionaalisiin tarpeisiin, mikä ilmenee lapsen torjuntana ja sivuuttamisena. Vanhemmat eivät ole emotionaalisesti läsnä ja vuorovaikutus lapsen kanssa on epäjohtonmu-kaista ja lapsen ikään nähden epäasianmukaista. Emotionaalinen laiminlyönti saa lapsen

tuntemaan itsensä arvottomaksi ja ei-rakastetuksi. (Söderholm & Politi 2012, 80–81.) Kertomuksissa emotionaalinen laiminlyönti oli yleisin lapsuuden traumakokemus. Emotionaalinen laiminlyönti on noussut esiin yleisimpänä lapsuuden traumakokemuksena myös Salokankaan (2020) tutkimuksessa. Lähes kaikki kertojat olivat kokeneet lapsuudessa emotionaalista laiminlyöntiä. Kukaan kertojista ei käyttänyt käsitettä emotionaalinen laiminlyönti, vaan se tuli muilla tavoin ilmi kertomuksissa. Olen tulkinut emotionaaliseksi laiminlyönniksi kaikki sellaiset kokemukset, joissa lapsen emotionaaliset tarpeet sivuutettiin.

”Vanhempani valitsivat kasvattaa vapaasti – se oli järkyttävä virhe. Minusta ei ole pidetty huolta. On ollut paineita, mutta ei apua. Ei hyviä kokemuksia. Ei haleja, ei sanottu että rakastetaan. Ei myöskään seurauksia, rangaistuksia. Olen kokenut, että olen ollut heitteillä, vaikka minun lapsuuteni oli tavallaan myös turvattua.” (Rosa)

”Ei ollut ketään varmistamassa, että pärjäisin, ei ketään kenelle voisi itkeä, joka halaisi ja lohduttaisi. Olin yksin.” (Lumi)

Edellisistä aineisto-otteista on nähtävissä, että kertojien emotionaalisiin tarpeisiin ei vastattu lapsuudessa. Kertojien lapsuudesta oli puuttunut huolenpitoa, haleja, lohdutusta ja rakkauden osoituksia, mikä sai heidät tuntemaan olonsa torjutuiksi ja yksinäisiksi. Traumakokemus ei tarkoita vain jotain, mitä lapsuudessa on tapahtunut. Se voi tarkoittaa myös jotain, mitä lapsuudesta on puuttunut, kuten hoivaa ja huolenpitoa. (Markuksela 2022.)

Fyysinen väkivalta tarkoittaa toisen fyysisen koskemattomuuden loukkaavaa toimintaa, kuten lyömistä, potkimista tai tönimistä. Perheväkivallassa yhteenkin perheenjäsenen kohdistuva väkivalta altistaa kaikki muut perheenjäsenet väkivallalle ja sen seurauksille. (Bildjuschkin, Ewalds, Hietämäki, Kettunen, Koivula, Mäkelä, Nipuli, October, Peltonen & Siukola 2020, 7–9.) Fyysinen väkivalta perheessä oli toiseksi yleisin traumakokemus kertomuksissa. Fyysinen väkivalta oli joko kertojaan itseensä kohdistuvaa tai johonkin muuhun perheenjäsenen kohdistuvaa tai näistä molempia. Yhdessä kertomuksessa useampi perheenjäsen oli käyttänyt fyysistä väkivaltaa kertojaa kohtaan.

”Välillä hän [äiti] hakkasi minua pahasti, joskus hän käytti edelleen nyrkkejä tai vaikka tönäisi seinää päin. Kun [sisarus] kasvoi hiukan, hän oppi nopeasti mikä on minun paikkani perheessä. Hän löi ja puri, en saanut sanoa mitään.” (Lumi)

Fyysisen väkivallan näkeminen ja kuuleminen voivat olla lapselle lähes yhtä vahingollista kuin sen kokeminen. Väkivallan todistaminen aktivoi samoja aivoalueita kuin sen kohteeksi joutuminen (Pelkonen 2022, 15). Useassa kertomuksessa nousi esiin isän käyttämä

fyysinen väkivalta äitiä kohtaan. Yksi kertojista toi esiin, että isän naisystävä oli kohdistanut fyysistä väkivaltaa isää kohtaan. Yhdessä kertomuksessa sekä isä että myöhemmin isäpuoli olivat käyttäneet fyysistä väkivaltaa äitiä kohtaan.

Päihteiden väärinkäyttö tarkoittaa huumeiden, päihteiden tai alkoholin haitallista ja vaarallista käyttöä. Huume-, päihde- tai alkoholiriippuvuus ilmenee päihteen jatkuvana, usein toistuvana tai pakonomaisena käyttönä riippumatta käytön aiheuttamista sosiaalisista tai terveydellisistä haitoista. (Häkkinen 2023.) Päihteiden väärinkäyttö perheessä oli kolmanneksi yleisin traumakokemus kertomuksissa. Kertomuksissa tuotiin esiin toisen tai molempien vanhempien runsas alkoholinkäyttö. Yhdessä kertomuksessa nousi esiin isäpuolen huumeiden käyttö. Useissa kertomuksissa päihteiden väärinkäyttö ja väkivaltatilanteet liittyivät toisiinsa.

”Olen varttunut perheessä, jossa isä käsitteli omia lapsuuden traumoja alkoholilla ja sen seurauksena pahoinpiteli äitiäni useasti ja yritti tappaa. Ajoin meitä takaa veitsellä uhaten. Heitti kiviä ikkunasta, tuli ovesta läpi. Näin kun äitiäni pahoinpideltiin niin, että veri lensi.” (Taimi)

”Isä käytti alkoholia ja silloin hän saattoi myös olla väkivaltainen äitiä kohtaan. Muistan että pelkäsin isääni.” (Pilvi)

”Aloin hiljalleen tuntea ensin juhlapyyhiä kohtaan pelkoa ja lopulta jokaista viikonloppua kohti kalvava ontto olo tuli palleaan, kun tiesin, että kossupullo korkattiin ja minun oli aika mennä nukkumaan.” (Selja)

Edellisistä aineisto-otteista on nähtävissä, että vanhemman runsas alkoholinkäyttö ja siihen liittyvä väkivalta aiheuttivat pelon ja turvattomuuden tunteita. Tilastojen mukaan runsas alkoholin käyttö lisää aggressiivisuuden ja lähisuhdeväkivallan riskiä (esim. von der Pahlen & Eriksson 2003).

Henkinen väkivalta tarkoittaa toisen psyykkisen hyvinvoinnin tahallista vahingoittamista (Bildjuschkin ym. 2020, 9). Henkisen väkivallan muotoja ovat muun muassa toisen alistaminen, mitätöiminen, haukkuminen, kontrollointi, eristäminen, vähättely, syyttely ja uhkailu. Henkinen väkivalta sisältyy kaikkiin muihin väkivallan muotoihin ja sitä voi olla hyvin vaikea tunnistaa. (Kytölä 2021, 20.) Olen tulkinut henkisen väkivallan traumakokemukseksi, mikäli kertoja on kertonut kokeneensa henkistä väkivaltaa tai se on tullut muilla tavoin ilmi kertomuksesta. Kertomuksissa henkisen väkivallan tekijöitä olivat muun muassa vanhemmat, sisarus ja perheen ulkopuolinen aikuinen. Yksi kertoja kertoi muuttaneensa teini-iässä aikuisen miesystävänsä luokse ja kokeneensa tässä suhteessa henkistä väkivaltaa. Henkinen väkivalta ilmeni kertomuksissa muun muassa väheksymisenä, alistamisena, nimittelynä ja mitätöimisena.

”Mua oli aina pienenä kritisoitu et mä oon niin spontaani ja niin äänekäs ja aina sitä ja tätä, mua mollattiin koko ajan, meitä niinku tukahdutettiin pienenä.” (Vanamo)

Fyysinen laiminlyönti tarkoittaa tilannetta, jossa lapsen perustarpeista ei huolehdita tai lapsi jätetään ilman aikuisen tukea oloihin, joista lapsi ei voi selviytyä oman tietonsa ja taitonsa avulla (Söderholm & Politi 2012, 80). Kertomuksissa fyysinen laiminlyönti ilmeni siten, että kodinhoidolliset työt, kaupassakäynti ja pienemmistä sisaruksista huolehtiminen olivat lapsen vastuulla. Lisäksi kahdessa kertomuksessa tuotiin esiin, että vanhemmat olivat toisinaan jättäneet lapset yön ajaksi yksin kotiin ja lähteneet baariin. Fyysinen laiminlyönti liittyi vanhemman psyykkiseen sairauteen tai päihteiden väärinkäyttöön.

”Se [äidin psyykkinen sairaus] on tarkoittanut sitä, ettei äiti ole jaksanut huolehtia esimerkiksi kotimme siisteydestä tai kaupassa käynnistä, jolloin olen jo hyvin nuorena ottanut äidistä ja koko muusta perheestä huolehtijan roolin.” (Kielo)

”Joskus heräsin yöllä ja huomasin, että kotona ei ollut ketään, isä ja äiti valehtelivat illalla etteivät lähtisi baariin kun menin nukkumaan, mutta kun nukahdin he olivat salaa lähteneet baariin.” (Taimi)

Kielon kertomuksesta on nähtävissä, että äiti ei ole pystynyt huolehtimaan lasten perustarpeista, joten Kielo joutui ottamaan jo hyvin nuorena vastuuta perheen asioista ja huolehtimaan arjen sujumisesta. Taimi ei voinut luottaa vanhempiensa sanaan, sillä vanhemmat jättivät hänet toisinaan yön ajaksi yksin kotiin ilman aikuisen tukea.

Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on sukupuolistunutta väkivaltaa eli se on jakautunut sukupuolen mukaan. Suurin osa tutkimusten ja viranomaisten tietoon tulleista hyväksikäytetyistä lapsista on tyttöjä ja valtaosa hyväksikäyttäjistä on miehiä. Miehet ovat pääasiallisia hyväksikäyttäjiä silloinkin, kun uhrina on poika. Insestillä tarkoitetaan perheen sisäistä hyväksikäyttöä ja laajemman määritelmän mukaan tekijänä voi olla biologisten lähisukulaisten lisäksi isä- tai äitipuoli tai puolisisarus. (Laitinen 2004, 19–21.) Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö oli traumakokemuksena viidessä kertomuksessa. Hyväksikäyttäjät olivat kertojan lapsuuden perheeseen, sukuun tai perheen lähipiiriin kuuluvia miehiä. Yksi kertojista toi esiin, että seksuaaliseen hyväksikäyttöön liittyvät muistot olivat pysyneet unohduksissa monta vuosikymmentä ja kertoja oli tullut tietoiseksi tapahtuneesta vasta keski-iässä. Kaikissa kertomuksissa seksuaalinen hyväksikäyttö oli toistuvaa ja pitkäkestoista.

”Setäni on käyttänyt minua seksuaalisesti hyväksi, tarkkaa ikää en muista. Toistuvaa se oli.” (Iiris)

Seksuaalista hyväksikäyttöä kokenut lapsi joutuu kohtaamaan oman sukupuolisuuden ja seksuaalisuuden nöyryyttävän loukkaamisen ja särkemisen. Lapsi saattaa kätkeä pahan olon tunteet sisäänsä ja hänen voi olla vaikea eritellä tai tunnistaa tunteitaan. Lapsi saattaa kärsiä häpeän ja syyllisyyden tunteista, jotka kätkeytyvät osaksi uhria ja estävät tapahtuneesta kertomisen. (Laitinen 2004, 219, 224.)

Kolmessa kertomuksessa lapsuuden traumakokemuksena oli vanhemman vakava psyykinen sairaus. Vakavaan psyykkiseen sairauteen voi liittyä esimerkiksi psykoottisuutta, aggressiivisuutta tai itsemurhayrityksiä (Jähi 2004, 32).

”Tämä [äidin psyykinen sairaus] on lapsuudessani tarkoittanut sitä, että läheisin aikuinen elämässäni on ollut vainoharhainen ja välillä myös puhtaasti psykoottinen. Se on tarkoittanut sitä, että kun olen yrittänyt jutella äidilleni, hän ei ole vastannut minulle, koska käy omaa keskusteluaan harhamaailmassaan” (Kielo)

”Tuntuu, että eli kaksoiselämää, kukaan ystäväistäni ei tiennyt tästä ja kodin ulkopuolella oli normaalia, mutta kun tuli kotiin, niin oli kamalaa, kun isä oli kuin zombie... Olen nyt aikuisena kuvannut sitä, että on kuin olisi asunut mielisairaalan suljetulla osastolla 3 vuotta.” (Pilvi)

Edellisistä aineisto-otteista on nähtävissä, että psyykinen sairaus voi muuttaa huomattavasti vanhemman persoonaa ja lapsen voi olla hankala saada vanhempaan kontaktia. Kielon kertomuksesta ilmeni, että äiti oli useamman kerran yrittänyt itsemurhaa lapsuuden aikana. Vanhemman vakava psyykinen sairaus voi olla lapselle pelottava kokemus ja aiheuttaa turvattomuuden tunteita (Jähi 2004, 32).

Koulukiusaaminen tarkoittaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa, joka voi ilmetä esimerkiksi nimittelynä, tönimisenä, lyömisenä tai ryhmästä eristämisenä. Kiusaaminen on usein ryhmämielinen ja se on tahallista, toistuvaa ja pitkäkestoista toimintaa. (Opetushallitus 2024.) Kolmessa kertomuksessa tuotiin esiin koulukiusaaminen traumaattisena kokemuksena. Yhdessä kertomuksessa koulukiusaaminen sisälsi sekä fyysistä että henkistä väkivaltaa.

”Menin kouluun, sielläkin olin enimmäkseen hiljaa. Minua kiusattiin jatkuvasti, lyötiin, kaadettiin maahan ja potkittiin. Haukuttiin hulluksi ja tyhmäksi, ja kysyttiin pilkallisesti että enkö osaa puhua.” (Lumi)

Kahdessa kertomuksessa lapsuuden traumakokemuksena oli perheenjäsenen äkillinen kuolema. Kumpikin toi esiin syyllisyyden tunteen, joka läheisen kuolemaan liittyi.

”Syytin itseäni hänen kuolemasta ja olin vihainen itselleni ja koko maailmalle.” (Taimi)

Hengellinen väkivalta tarkoittaa henkistä väkivaltaa, johon liittyy uskonnollinen ulottuvuus. Sen ilmenemismuotoja ovat muun muassa pelottelu, syyllistäminen, eristäminen ja kontrollointi. (Suomalainen 2022, 25–26.) Hengellinen väkivalta nousi esiin traumakokemuksena yhdessä kertomuksessa. Kertojan mukaan perhe kuului erääseen uskonnolliseen yhteisöön ja perheessä oli tarkat uskonnolliset säännöt. Kertoja koki suurta ristiriitaa oman ajatusmaailmansa ja uskonnollisten sääntöjen välillä. Traumakokemus syntyi siitä, että kertoja pelkäsi isäänsä ja yritti sen takia noudattaa uskonnollisia sääntöjä.

”Perheeni kuului uskonnolliseen lahkoon, mikä aiheutti uskonnollista traumaa... [Lapsena] erosin uskonnollisesta yhteisöstä yhdessä [sisarukseni] kanssa. Tämä aiheutti paljon ristiriitoja meidän ja vanhempien välillä. Elimme kuitenkin suurimmaksi osaksi uskonnon sääntöjen mukaan, sillä pelkäsimme isäämme.” (Aava)

Yhdessä kertomuksessa lapsuuden traumakokemus liittyi kertojan omaan vakavaan sairastumiseen. Viola kertoi sairastuneensa lapsena vakavasti ja kertoi tähän aikaan liittyneen traumaattisia kokemuksia. Viola kertoi muistavansa erityisen traumaattisina tilanteet, kun hän jäi toisinaan sairaalaan yöksi yksin ilman vanhempiaan. Kokemukseen liittyi pelon, turvattomuuden ja hylätyksi tulemisen tunteita.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kertomuksissa esiintyi yksitoista erilaista lapsuuden traumakokemusta, joista suurin osa oli toistuvia ja pitkäkestoisia tapahtumia. Kaikki kertojat olivat kokeneet yhden tai useamman pitkäkestoisen ja toistuvan traumakokemuksen. Lähes kaikilla kertojilla traumakokemuksia oli useampia eli haitalliset kokemukset olivat kasaantuneet. Seuraavassa alaluvussa siirryn tarkastelemaan, millaisia seurauksia traumakokemukset ovat aiheuttaneet kertojien elämässä.

4.2 Traumakokemusten seuraukset

Lapsuuden traumaattisilla kokemuksilla on todettu olevan yhteys sosiaalisiin, psyykkisiin, fyysisiin ja käyttäytymiseen liittyviin ongelmiin (Knight 2019, 80). Erityisesti lapsuuden kasaantuneet traumakokemukset voivat vaikuttaa myöhempään psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Felitti ym. 1998). Trauma voi koskettaa monia sellaisiakin elämänalueita, jotka eivät suoraan liity traumakokemukseen (Fallot & Harris 2009, 1). Lapsuuden traumaattinen kasvuympäristö oli vaikuttanut kertojien elämän eri osa-alueisiin. Lähes kaikki kertojat olivat kokeneet traumaoireilua ja kärsineet psyykkisistä oireista jossa-

kin vaiheessa elämäänsä. Osa kertojista toi esiin, että traumaoireilu oli vaikuttanut heikentävästi opiskelu- ja työkykyyn. Osa kertojista koki, että traumaattinen lapsuus oli vaikuttanut kielteisesti sosiaalisiin suhteisiin myöhemmin elämässä. Osa kertojista oli kokenut traumaoireilua menneisyydessä ja osa koki traumaoireita nykyhetkessä.

Varhaislapsuuden kiintymyssuhteissa koettu kaltoinkohtelu voi johtaa turvattoman kiintymyssuhdemallin muodostumiseen ja vaikuttaa siihen, millä tavoin ihminen muodostaa ihmissuhteita myöhemmin elämässään (Levenson 2017, 106). Läheisissä ihmissuhteissa tapahtuvat haitalliset kokemukset ovat erityisen traumatisoivia siksi, että niissä on lupa odottaa lämpöä, huolenpitoa ja välittämistä. Lapsuudessa opittu kiintymyssuhdemalli vaikuttaa siihen, kuinka ihminen toimii parisuhteessa ja vanhempana sekä muissa läheisissä ihmissuhteissa. (Linner Matikka 2020, 66.) Osa kertojista koki, että traumakokemukset olivat vaikuttaneet kykyyn muodostaa turvallisia kiintymyssuhteita myöhemmin elämässä. Muutama kertoja toi esiin, että he eivät ole koskaan seurustelleet ja he ajattelivat tämän olevan seurausta traumaattisesta lapsuudesta.

”Nyt ymmärrän myös sen, miksi en ole ikinä seurustellut. Traumani ovat estäneet normaalin kiintymyssuhteen kehittymisen.” (Usva)

”En ole koskaan seurustellut, en voi päästää ketään lähelleni millään tasolla.” (Lumi)

Trauma saattaa siirtyä taakkasiirtymänä seuraavaan sukupolveen, mikäli traumaa ei ole työstetty (Siltala 2016, 5). Kertomuksissa oli nähtävissä ylisukupolvinen trauma, joka oli siirtynyt sukupolvelta toiselle. Yksi kertojista toi esiin, että traumaattinen lapsuus oli vaikuttanut hänen omaan vanhemmuuteen. Kertoja huomasi toistavansa samanlaista vanhemmuuden mallia, kuin hänen omat vanhempansa.

”On myös hurjaa, miten helposti myös vanhempana alkaa suorittamaan samaa vanhemman toimintamallia, minkä lapsena kokenut. Sitä huutaa ja meinaa tippua tunnekyllyyteen.” (Rosa)

Lapsuuden traumakokemus voi aiheuttaa vaikeuksia kokea turvallisuuden tunnetta. Traumaattisen lapsuuden kokeneilta on puuttunut lapsuudesta turvallisia ihmissuhteita ja turvallinen ympäristö, joten tunne sisäisestä turvallisuudesta ei ole päässyt kehittymään. Sisäinen turvallisuuden tunne kehittyy luonnollisesti silloin, kun lapsi elää turvallisessa ympäristössä ja kokee läheiset ihmissuhteet luotettaviksi ja turvallisiksi. Traumaattisen lapsuuden kokeneet eivät välttämättä tunne oloaan turvalliseksi, vaikka eläisivät aikuisuudessa suhteellisen turvallisessa ympäristössä. (Boon ym. 2011, 69.) Kertomuksissa nousi esiin turvattomuuden tunteita, joita oltiin koettu lapsuudessa ja myöhemmin elämässä.

”Koen herkästi tarvetta hallita kaikkea ja oloni turvattomaksi.” (Kielo)

Traumakokemukset altistavat mielenterveysongelmille, kuten masennukselle, ahdistukselle ja itsetuhoisuudelle (Fallot & Harris 2009, 1). Kertomuksissa esiintyviä traumakokemusten psyykkisiä seurauksia olivat muun muassa ahdistuneisuus, masentuneisuus, itsetuhoisuus ja dissosiatiiiviset oireet. Dissosiatiiiviset oireet ovat yksi mielen puolustuskeinoista sietokyvyn ylittävässä tilanteessa. Depersonalisaatio on yksi dissosiaation oireista ja tarkoittaa itsensä kokemista vieraantuneeksi tai epätodelliseksi. (Rovasalo 2021.) Suurin osa kertojista oli kärsinyt dissosiatiiivisista oireista jossakin vaiheessa elämäänsä. Kertojat käyttivät käsitteitä dissosiaatio ja depersonalisaatio kuvaamaan oireita. Dissosiatiiivisiä oireita kuvailtiin muun muassa vaikeutena muistaa lapsuuden tapahtumia tai irrallisuuden kokemuksina omasta kehosta.

”Mä oon elänyt ihan mun tavallisen elämän, jonka mä muistan, mutta mä oon elänyt vieressä toisen elämän, josta mulla ei ole aavistustakaan.” (Vanamo)

”Olen usein poissa kehostani tai ympäröivästä maailmasta.” (Aava)

”Välillä tunnen katsovani itseäni jostain ulkopuolelta tai ympäristö näyttää kovin epätodelliselta.” (Lumi)

Suurin osa kertojista oli kärsinyt ahdistuneisuudesta jossakin vaiheessa elämäänsä. Muutama kertoja toi esiin erityisesti juhlapäiviin liittyvän ahdistuksen tunteen.

”Edelleenkin joulun tulo tuottaa minulle valtavaa ahdistusta, vihaakin. On tunne, etten halua viettää joulua enkä muitakaan pyhäpäiviä... Niistä tulee tunnemuisto lapsuudesta.” (Pilvi)

Lähes kaikki kertojat kertoivat kärsineensä masennusoireista jossakin vaiheessa elämäänsä. Osa kertojista toi esiin, että heillä oli ollut itsetuhoisia ajatuksia tai itsetuhoista käyttäytymistä. Yksi kertoja kertoi käyttäneensä viiltelyä selviytymiskeinona pärjätäkseen sietämättömien tunnetilojen kanssa.

Traumaattiset kokemukset voivat aiheuttaa erilaisia traumaperäisiä oireita, kuten takaumia, ylivireys- ja välttämisoireita (Boon ym. 2011, 32). Kertojat olivat kärsineet erilaisista traumaperäisistä oireista, kuten takaumista ja vireystilojen vaihteluista.

”Vireystilani heittelevät herkästi... Käyn ikään kuin ylikierroksilla ja jos en huomaa sitä, putoan jossain vaiheessa alivireystilaan ja loputtomalta tuntuvaan väsymykseen, jolloin maailma tuntuu kaatuvan niskaan.” (Kielo)

”Jatkuvat yli- ja alivireyden vaihtelut vaikeuttavat arkeani” (Taimi)

Lapsuuden varhaisissa ihmissuhteissa syntynyt traumaattinen stressi voi vaikuttaa tunne-elämään ja aiheuttaa muun muassa tunnesäätelyn vaikeuksia (Sarvela 2020b, 14). Kertajat toivat esiin, että heillä oli ollut vaikeuksia ilmaista, tunnistaa tai säädellä omia tunteita.

”14-vuotiaana en osannut sanoittaa, tunnistaa tai ymmärtää itsessäni mitään tunteita. Kaikki oli yhtä mössöä.” (Iiris)

”Minulla on hylkäämisenpelkoa, en vieläkään uskalla kertoa kaikkia tunteitani ja ajatuksiani. En edes tunnista omia tunteitani.” (Aava)

Traumakokemukset lisäävät päihteiden väärinkäytön riskiä (Fallot & Harris 2009, 1). Kahdesta kertomuksesta ilmeni, että kertajat olivat käyttäneet päihteitä selviytymisen tukena.

”Ironista kyllä, alkoholin väärinkäyttö sai meidät puhumaan traumaistamme avoimemmin. Se on auttanut puhumisessa myös jälkeen päin.” (Aava)

Edellisessä katkelmassa Aava tuo esiin, että alkoholin väärinkäyttö on auttanut puhumaan traumakokemuksista avoimemmin sisarusten kanssa. Päihteidenkäyttöä voidaan pitää riskialttiina selviytymiskeinona, sillä siihen liittyy runsaasti sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja (Häkkinen 2023).

Kahdesta kertomuksesta ilmeni, että kertajat eivät olleet työelämässä traumataustasta johtuvan oireilun vuoksi. Molemmat toivat esiin kokemuksen yhteiskunnasta syrjäytymisestä ja yksinäisyydestä.

”Koen, että traumat lapsuudestani ovat pilanneet elämäni, en ole kyennyt luomaan sellaista elämää, missä olisin onnellinen. Traumojen takia olen syrjäytynyt yhteiskunnasta ja jäänyt yksin.” (Taimi)

”Nyt elän yksinäisenä ja syrjäytyneenä, peläten kaikkea ja kaikkia.” (Lumi)

Vaikea traumaoireilu voi johtaa työkyvyttömyyteen ja sitä kautta yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Traumatisoituminen voi aiheuttaa osattomuutta ja syrjäytymistä monella elämän osa-alueella.

Yhteenvetona voidaan todeta, että lapsuuden traumakokemukset olivat vaikuttaneet kertojien elämän eri osa-alueisiin. Traumakokemukset olivat aiheuttaneet traumaoireilua ja psyykkisiä oireita, vaikuttaneet kielteisesti sosiaalisiin suhteisiin sekä heikentäneet opiskelu- ja työkykyä. Osa kertojista oli kokenut traumaoireilua menneisyydessä ja osa nykyhetkessä. Kertajat olivat löytäneet erilaisia keinoja selviytymisensä tueksi. Seuraavassa luvussa siirryn tarkastelemaan kertojien esiin tuomia selviytymistä edistäviä tekijöitä.

5 Selviytymistä edistäneet tekijät

Tässä luvussa esittelen kertojien esiin tuomat selviytymistä edistäneet tekijät. Olen jaotellut selviytymistä tukeneet tekijät kolmeen kategoriaan, joita ovat yksilön resurssit, ihmisuhteisiin liittyvät resurssit ja ympäristön resurssit. Kategorioiden sisällä olevat selviytymistä edistäneet tekijät olen jaotellut teemoihin.

5.1 Yksilön resurssit

Yksilön resursseilla tarkoitan selviytymiskeinoja, jotka liittyvät omaan toiminnallisuuteen tai yksilön ominaisuuksiin. Olen jaotellut selviytymiskeinot kahteen teemaan, joita ovat 1) oma toiminnallisuus ja 2) mielen voimavarat ja ominaisuudet.

5.1.1 Oma toiminnallisuus

Toiminnallisuus eri muodoissa nousi esiin merkittävänä selviytymistä edistävänä tekijänä kertomuksissa. Toiminnallisuus tarkoittaa sitä, että yksilö aktiivisella toiminnallaan tukee selviytymistään. Toiminnallisuus on aktiivinen selviytymisstrategia, joka tutkimusten mukaan tukee resilienssiä (Kent & Davis, 429). Kertomuksissa erilaiset harrastukset ja vapaa-ajan toiminta nousivat esiin selviytymistä tukevinä tekijöinä. Erilaisissa taiteen muodoissa, kuten kirjoittamisessa, lukemisessa ja maalaamisessa on paljon eheyttävää voimaa. Taiteessa piilotajunta ja tietoisuus kietoutuvat toisiinsa, joten kätkeytyneiden asioiden käsittely mahdollistuu turvallisessa muodossa. (Maanmieli 2020, 125.) Kirjoittaminen on yksi toimiva menetelmä traumaattisten kokemusten käsittelyyn, sillä se auttaa jäsentämään tunteita ja lisää itseymmärrystä (Reinilä 2009, 193). Kertomuksissa tuotiin esiin, että erilaiset taiteen muodot olivat mahdollistaneet vaikeiden kokemusten ja tunteiden käsittelyn.

”Nuorempana kirjoitin paljon asioita ylös, sillä sanallisesti, puhuen sanoittaminen ei onnistunut. Kirjoittaminen on ollut tärkeä apukeino nuorempana.” (Iiris)

Kirjoittaminen oli Iiriksellä nuorempana tärkeä keino tunteiden käsittelyyn, sillä vaikeista asioista puhuminen ei onnistunut. Kirjoittamisen lisäksi piirtäminen, maalaaminen ja musiikin harrastaminen nousivat esiin selviytymistä edistävinä taiteen muotoina kertomuksissa.

”Kirjoitan tunteitani ja jos en osaa kuvata niitä sanoin, saatan piirtää ne. Olen esimerkiksi maalannut erään seksuaalisen hyväksikäyttötilanteen ja siihen liittyvän tunteen.” (Aava)

”Musiikki on auttanut todella paljon myös tunteiden purkuun ja ymmärtämiseen. Taiteilu, jonka avulla on saanut käsiteltyä sellaista mitä ei voi sanoiksi pukea.” (Taimi)

Edellisistä aineisto-otteista on nähtävissä, että taiteen avulla on mahdollista käsitellä sellaisia kokemuksia ja tunteita, joille ei löydy sanoja. Traumaattiset kokemukset voivat olla sanojen ulottumattomissa, joten taide voi olla merkityksellinen keino kokemusten ja tunteiden käsittelyyn.

Kielo toi esiin, että musiikin harrastaminen on ollut tärkeä selviytymistä edistävä tekijä lapsuudesta aikuisuuteen. Kielon mukaan lapsuudessa musiikkiharrastuksen selviytymistä tukeva vaikutus perustui siihen, että viikoittainen harrastus toi pysyvyyttä arkeen.

”Olen jälkikäteen miettinyt, että miten suuri merkitys on ollut sillä, että joka viikko samaan aikaan olen käynyt soittotunnilla. Olen nähnyt joka viikko samaan aikaan sitä samaa ihmistä tunnin ajan ja olemme sukeltaneet musiikin maailmaan. Se on ollut sellainen harva asia, mikä mun elämässä on ollut pysyvää. Mitä tahansa äidille tai kotona on tapahtunut, viikoittainen soittotunti on ollut ja pysynyt.” (Kielo)

Edellisestä katkelmasta on nähtävissä, miten tärkeä merkitys viikoittaisella harrastuksella voi olla traumaattisessa kasvuympäristössä elävälle lapselle. Säännöllinen harrastus tuo jatkuvuuden tunteen kaotettujen arjen keskelle. Lapsuuden harrastus nousi esiin selviytymistä vahvistavana tekijänä myös Taimin ja Seljan kertomuksissa. Taimi toi esiin partion ja Selja jalkapallon tärkeänä harrastuksena.

”Myös harrastukset ovat auttaneet, partiota harrastin monta vuotta ja pääsin siten välillä viikonlopuiksi pois, leireille.” (Taimi)

”Ja vaikka olimme taloudellisesti köyhiä ja isä sairasteli paljon sain pelata jalkapalloa ja vanhemmat tukivat harrastustani.” (Selja)

Tulkitsen Taimin kertomaa siten, että partioleirit toimivat paikkana, jonne Taimi pääsi pakoon lapsuuden turvatonta ympäristöä. Seljan kertomuksesta ilmenee, että vanhemmat kustansivat harrastuksen tiukasta taloudellisesta tilanteesta huolimatta, mikä oli tukenut Seljan selviytymistä. Harrastusten selviytymistä edistävä vaikutus perustuu toiminnallisuuden lisäksi sosiaalisiin suhteisiin. Harrastuksista voi löytää uusia kavereita ja ohjaajilta tai valmentajilta voi saada sosiaalista tukea.

Tutkimusten mukaan liikunta näyttää olevan yksi keskeinen osa resilienssin rakentamista ja ylläpitämistä. Viikoittaisen liikunnan määrä vaikuttaa vahvasti hyvinvointiin ja terveyteen. (Lipponen 2020, 36.) Tutkimusten mukaan fyysinen harjoittelu vahvistaa resilienssiä, sillä se vaikuttaa resilienssin neurobiologisiin tekijöihin (Korkeila 2017). Liikunnan

merkityksestä kertoi muun muassa Iris, joka totesi lenkkeilyn auttavan häntä rentoutumaan.

Laitisen (2004, 296) tutkimuksen mukaan aktiivinen tiedonhankinta auttaa ymmärtämään menneitä traumakokemuksia ja käsittelemään vaikeita tunteita. Traumaan liittyvän kirjallisuuden lukeminen ja tiedonhankinta nousivat kertomuksissa esiin selviytymistä edistävinä tekijöinä. Lukeminen ja tiedonhankinta olivat auttaneet kertojia muun muassa itsensä ymmärtämisessä.

”Olen lukenut valtavasti traumakirjallisuutta. Olen opiskellut ja opiskelen jatkuvasti enemmän hermoston toiminnasta.” (Lilja)

”Olen lukenut paljon traumaan liittyviä kirjoja ja etsinyt netistä tukea ja tietoa ja näin oppinut ymmärtämään itseäni ja sitä miksi käyttäydyn niin kuin käyttäydyn eri tilanteissa ja ihmissuhteissa.” (Taimi)

Edellisistä katkelmasta ilmenee, että lukeminen ja tiedonhankinta ovat auttaneet Liljaa ja Taimia ymmärtämään traumaa sekä omaa käyttäytymistä suhteessa muihin ihmisiin ja tilanteisiin. Puolestaan Vanamo toi esiin, että hän on lukenut muiden selviytymistarinoita ja traumakokemuksista selviytyneet ovat toimineet hänelle esikuvina. Vanamo kertoi saaneensa muiden kertomuksista voimaa ja motivaatiota omaan selviytymiseen.

Kertojat kokivat saaneensa apua erilaisista rauhoittumis- ja rentoutumiskeinoista. Painopeitto nousi esiin yhtenä rauhoittumiskeinona. Kielto kertoi painopeiton tuovan turvaa silloin, kun kumppani ei ole paikalla.

”Yhden hyvin konkreettisen selviytymistä auttavan asian haluan vielä mainita, ja se on painopeitto... silloin kun mulla on turvaton olo, eikä mieheni ole paikalla ja saatavilla, [painopeitto] on. Siihen voi luottaa, se on painava, se on täysin mua varten, eikä se lähde pois.” (Kielto)

Kertomuksissa esiin nousseita muita rauhoittumis- ja rentoutumiskeinoja olivat muun muassa hengitysharjoitukset, tietoisien läsnäolon harjoitukset ja erilaiset mielenhallintakeinot. Rauhoittumis- ja rentoutumiskeinot vähentävät stressiä ja edistävät hyvinvointia.

Ansiotyö tukee resilienssiä ja vahvistaa selviytymistä monin tavoin. Työssä käyminen on osa kuulumista ja liittymistä maailmaan, mikä jo sinänsä tukee selviytymistä. Työyhteisö voi olla merkittävä tuen lähde, sillä se tarjoaa ihmissuhteita ja merkityksellistä yhdessä tekemistä. Lisäksi kokemus pystyvyydestä tulee usein työssä näkyviin. (Lipponen 2020, 158.) Ansiotyö nousi esiin tärkeänä selviytymistä edistävästä tekijänä niissä kertomuksissa, joissa työelämässä oleminen oli mahdollista.

”Olen työelämässä ja pärjään taloudellisesti hyvin, mikä on erittäin tärkeä saavutus. Tiivis kuntoutus on mahdollistanut tämän.” (Lilja)

Työelämässä oleminen ja taloudellinen pärjääminen ovat olleet Liljalle tärkeitä saavutuksia, jotka ovat mahdollistuneet kuntoutuksen myötä. Puolestaan Vanamo kertoi tehneensä pitkän työuran yrittäjänä ja kertoi yrittäjyydessä olevan runsaasti hyviä puolia, jotka olivat tukeneet selviytymistä.

”Yrittäjyys on ollut plussa mulle, koska yksinyrittäjyys on elämäntapa. Ei sulla oo pomoa sanomassa, että sä teet hyvin tai sä et tee hyvin, sä oot oman itsesi pomo. Sun täytyy olla koko ajan keksimässä uusia ideoita, olla luova, olla ratkaisukeskeinen, koko ajan miettiä uusia vaihtoehtoja, ajatella niinku boksin ulkopuolelta.” (Vanamo)

Rosa ja Usva toivat esiin, että sosiaali- ja terveysalalle kouluttautuminen on edistänyt selviytymistä. He kertoivat hyödyntäneensä koulutuksessa ja työssä opittuja selviytymiskeinoja myös omassa elämässään.

”Oma työni psykiatrialla on jeesannut mua tosi paljon sen kautta, että oon saanut psykoedukaatiota tunnetaidoista ja saanut aktiivisesti harjoitella (ja ohjata) erilaisia keinoja tunteiden kanssa elämiseen... ja tehnyt tämän yhdessä vertaisteni kanssa (en tietenkään sano olevani vertainen).” (Usva)

”Selviytymiseni ei olisi ollut mahdollista ilman kouluttautumista. Tarvitsin myös tietoa ja työvälineitä, joita käytän myös itse asiakastyössä.” (Rosa)

Vanamo toi esiin, että yrittäjyyden lisäksi kokemusasiantuntijana toimiminen ja vapaaehtoistyö ovat olleet tärkeitä tekijöitä toipumisessa. Vanamo kuvasi kokemusasiantuntijakoulutusta raskaaksi, mutta terapeutiksi kokemukseksi. Vanamo kertoi, että kokemusasiantuntijana toimiminen ja vapaaehtoistyö ovat antaneet mahdollisuuden auttaa muita saman kokeneita. Resilienssitutkimuksessa on havaittu, että altruismi ja auttavaisuus vahvistavat resilienssiä (esim. Kent & Davis 2010, 429).

Kertomuksissa tuotiin esiin, että muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan oli tukenut selviytymistä. Vanamo kertoi asuneensa nuorena ulkomailla ja kertoi tämän ajan olleen merkityksellinen selviytymisprosessissa. Muutto uudelle paikkakunnalle nousi esiin myös Kielon ja Aavan kertomuksissa.

”Lukion jälkeen opiskelu tarjosi myös väylän päästä pois... Se oli tärkein tavoite korkeakoulujen yhteishaussa, että pääsee kauas pois, aloittamaan uuden oman elämän ilman äitiä.” (Kielo)

”Myös uuteen kaupunkiin muuttaminen lukioni päätyttyä on tukenut minua selviytymään, vaikka alussa se tuntui toivottomalta, sillä en tuntenut kaupungista [sisarukseni] lisäksi ketään. Pikku hiljaa alan kuitenkin juurtua tänne ja luoda uusia ihmissuhteita. Tänne muuttaminen on antanut mahdollisuuden aloittaa alusta ikään kuin puhtaalta pöydältä.” (Aava)

Tulkitsen edellisiä katkelmia siten, että muutto uudelle paikkakunnalle on ollut konkreettinen keino saada etäisyyttä lapsuuden perheeseen ja traumamuistoihin. Toiselle paikkakunnalle muuttaminen on antanut mahdollisuuden täysin uudelle alulle. Tutkimusten mukaan varhaisaikuisuudessa tapahtuneista käännekohdista voi olla huomattavaa hyötyä selviytymisessä, sillä ne merkitsevät katkosta menneisyyteen ja avaavat uusia mahdollisuuksia (Rutter 1999, 136).

Tässä alaluvussa oma toiminnallisuus nousi esiin merkittävänä selviytymistä edistävänä tekijänä. Harrastuksista tuotiin esiin erityisesti taiteen eri muodot, kuten kirjoittaminen, maalaaminen ja musiikki. Muita toiminnallisuuden muotoja olivat liikunta, tiedonhankinta, ansiotyö, vapaaehtoistyö, erilaiset rauhoittumis- ja rentoutumiskeinot sekä muutto uudelle paikkakunnalle. Toiminnallisuus vahvistaa yksilön toimintakykyä ja hyvinvointia monin tavoin. Toiminnallisuuden kautta yksilö voi vahvistaa omaa resilienssiä ja lisätä voimavaroja arjessa.

5.1.2 Mielen voimavarat ja ominaisuudet

Ihmisen persoonallisuus muodostuu lapsuudessa geneettisen perimän ja varhaisen kasvuympäristön vuorovaikutuksen seurauksena. Persoonallisuutta voidaan luonnehtia sekä pysyväksi ja säännönmukaiseksi että muuttuvaksi ja kehittyväksi. Pitkään ajateltiin, että aikuisuudessa persoonallisuus on melko pysyvä ja vakaa, mutta viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että persoonallisuus voi muuttua aikuisuudessa esimerkiksi erilaisten elämäkokemusten myötä. (Metsäpelto & Feldt 2010, 18–19.) Resilienssitutkimuksen mukaan persoonallisuuden piirteillä on vaikutusta resilienssiin. Viiden suuren persoonallisuuden piirreoriassa piirteet jaetaan viiteen ulottuvuuteen, joita ovat ekstraversio, sovinollisuus, neuroottisuus, tunnollisuus ja avoimuus uusille kokemuksille. Tutkimusten mukaan persoonallisuuden piirteistä ekstraversio, sovinollisuus, avoimuus ja tunnollisuus ovat positiivisesti yhteydessä resilienssiin, kun puolestaan neuroottisuudella on negatiivinen yhteys resilienssiin. (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge & Hjemdal

2005, 30.) Resilientiksi persoonallisuudeksi voidaan kuvata yksilöä, jolla on vahva ja integroitunut minuuden tunne sekä ominaisuuksia, jotka edistävät vastavuoroisia ihmissuhteita (Pojjula 2018, 141). Kompleksinen trauma voi heikentää kokemusta minuuden integraatiosta, sillä traumatisoituminen vaikuttaa persoonallisuuden eheyteen (Leikola 2014).

Kertojat toivat esiin luonteen vahvuuksia, jotka olivat tukeneet selviytymistä. Kertojat kokivat, että muun muassa luonteenlujuus ja sisukkuus olivat tukeneet toipumista.

”Mietin myös omaa luonteeni lujutta, sitkeyttä ja periksiantamattomuutta, vaikka olen monet kerrat epäonnistunut olen jaksanut silti taas yrittää uudestaan ja pitää puoleni.” (Taimi)

”Ehkä luonteenlujuus ja herkkyys, luottamus tulevaan ja sisukkuus” (Selja)

Taimi kuvaa, kuinka luonteenlujuus ja periksiantamattomuus ovat auttaneet siinä, että hän ei ole lannistunut helposti, vaan on jaksanut yrittää yhä uudelleen. Lisäksi Taimi toi kertomuksessaan esiin, että hänen ulospäinsuuntautunut ja sosiaalinen luonne on auttanut ystävyysuhteiden luomisessa ja sitä kautta selviytymisessä. Puolestaan Vanamo uskoi, että hänen positiivinen ja optimistinen luonteensa on auttanut vaikeista kokemuksista toipumisessa. Tutkimusten mukaan optimistisuudella on suuri merkitys kyvyssä kohdata vaikeuksia ja optimistisuuteen taipuvaiset ihmiset raportoivat parempaa psykologista hyvinvointia kuin pessimistisyyteen taipuvaiset (Feldt & Mäkikangas 2010, 106–107).

Resilienssiä vahvistaa itsemyötätunto, joka tarkoittaa ystävällisyyttä ja lempeyttä itseä kohtaan. Itsemyötätuntoon kuuluu ymmärrys omia tunteita, heikkouksia ja puutteita kohtaan. Resilienssin tukeminen itsemyötätunnon kautta parantaa elämänlaatua ja elämään tyytyväisyyttä. (Lipponen 2020, 109, 112.) Lilja kertoi, että yhtenä selviytymistä tukevana tekijänä on ollut itsemyötätunnon opettelu. Puolestaan Iris kertoi, että hän on opetellut olemaan lempeä itseään kohtaan ja rakastamaan itseään.

”Olen myöskin 20-vuotiaana alkanut opettelemaan rakastamaan itseäni, ihan konkreettisesti peilin edessä kehunut päivän mittaan onnistuneista asioista tai itsestäni jotakin.” (Iris)

Huumori on yksi resilienssiin vaikuttavista voimavaroista (Kent & Davis 2010, 429). Huumori vahvistaa resilienssiä, sillä se lieventää jännitystä ja edistää sosiaalisen tuen saamista (Pojjula 2018, 132). Huumori nousi esiin yhtenä selviytymiskeinona kertomuksissa.

”Selviytymistä on auttanut myös omista traumoista vitsailu esimerkiksi sisarusten kesken.” (Aava)

Aavan lisäksi Viola nosti huumorin esiin selviytymistä vahvistavana voimavarana. Viola kertoi, että hän tekee sosiaalisen median palvelu Tiktokissa huumorivideoita, joiden avulla hän käsittelee lapsuuden traumaattisia kokemuksia. Viola kertoi, että hän ei julkaise videoita, vaan tekee niitä ainoastaan itselleen. Huumori on Violalle keino työstää ja käsitellä lapsuuden kipeitä kokemuksia.

Kognitiiviset kyvyt ovat yksi resilienssiä vahvistava yksilöllinen ominaisuus (Friborg ym. 2005, 31). Kielo toi esiin, että kognitiivisista kyvyistä on ollut hyötyä erityisesti oppimisessa ja koulumenestyksessä.

”Olen aina ollut hyvä koulussa ja sellainen helppo lapsi. En halua kuulostaa omahyväiseltä tai nostaa itseäni jalustalle, mutta olen kognitiivisilta kyvyiltäni keski-vertoa parempi, älykkäämpi. Se on ihan virallisesti testattu. Olen erityisen nopea oppimaan uusia asioita ja yleisluonteeltani melko utelias. Tämän vuoksi olen aina pärjännyt koulussa.” (Kielo)

Kognitiivisen joustavuuden on todettu vahvistavan resilienssiä. Kognitiiviseen joustavuuteen kuuluu asioiden hyväksyminen, vaihtoehtoiset selitykset ja myönteinen uudelleenmäärittely. (Kent & Davis 2010, 429.) Kertomuksissa tuotiin esiin, että menneisyyden tapahtumien hyväksyminen on tukenut toipumista.

”Selviytymistä on tukenut myös tapahtumien hyväksyminen. Ne ovat tapahtuneet minulle, mutta eivät määritä minua ihmisenä.” (Aava)

Barbara Fredricksonin (2004) teorian mukaan myönteiset tunteet lisäävät psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, lisäävät ajattelun joustavuutta ja luovuutta sekä parantavat vuorovaikutuksen laatua. Myönteiset tunteet vahvistavat resilienssiin tarvittavaa ongelmanratkaisukykyä ja heikentävät kielteisten tunteiden vaikutuksia, kuten ajattelun kapeutumista. (Mt.) Kertomuksissa myönteiset tunteet nousivat esiin resilienssiä vahvistavana voimavarana. Kertomuksissa esiin nousseita myönteisiä tunteita olivat muun muassa kiitollisuus, ilo, toivo ja rakkaus. Useasta kertomuksesta välittyi toiveikkuus, myönteinen asenne ja luottamus tulevaan vaikeasta menneisyydestä huolimatta. Resilienssi suuntaa tulevaan ja selviäminen pohjautuu toivoon, tulevaisuuden näkemiseen (Lipponen 2020, 9).

Yhteenvedonomaaisesti voidaan todeta, että mielen voimavarat ja ominaisuudet olivat monin tavoin vahvistaneet kertojien resilienssiä. Selviytymistä oli tukenut luonteen vahvuudet, itsemyötätunto, huumori, kognitiiviset kyvyt, kognitiivinen joustavuus ja myönteiset tunteet.

5.2 Ihmissuhteisiin liittyvät resurssit

Ihmissuhteisiin liittyvät resurssit vahvistavat yksilön ja perheiden resilienssiä (Ungar 2015; Walsh 2002). Olen jaotellut ihmissuhteisiin liittyvät selviytymistä tukeneet tekijät kahteen teemaan, joita ovat 1) lapsuuden perheen voimavarat ja 2) läheisten tuki.

5.2.1 Lapsuuden perheen voimavarat

Resilienssi pohjautuu osin perheen suojaaviin tekijöihin, jotka vahvistavat resilienssiä. Olennaista on se, onko riskitekijöiden vaikutuksia tasapainottamassa tarpeeksi suojaavia tekijöitä. Traumaattisessa lapsuudenympäristössä eläneellä muistikuvat lapsuudesta voivat olla synkkiä ja kriisien värittämiä. Selviytymiskyvyn kannalta voi olla tärkeää, että lapsuuden perheestä löytää hyviäkin asioita. Vaikka lapsuuden perheessä olisi tapahtunut traumaattisia asioita, sieltä voi löytyä myös vahvuuksia ja voimavaroja. (Lipponen 2020, 244–246.) Osa kertojista löysi lapsuuden perheestä voimavaroja, jotka olivat vahvistaneet resilienssiä. Selja löysi lapsuuden perheestä useita hyviä asioita, jotka olivat tukeneet selviytymistä.

”Ja ristiriitaisinta tässä oli se, että isä oli minulle aina tuki ja turva. Jos milloinkaan pelkäsin kiipesin isän kainaloon... Ehkä selviytymiskeinona on ollut lapsuudessa opittu tapa näyttää tunteet niin ne huonot kuin hyvätkin, sillä meillä myös halailtiin paljon ja vietettiin aikaa tiivisti perheenä. Puhuimme paljon isäni kanssa maailman asioista ja isä joka oli evakkolapsi kertoi oman lapsuutensa taakoista joita kanto mukanaan.” (Selja)

Tulkitsen edellistä katkelmaa siten, että vanhemmat ottivat Seljan emotionaaliset tarpeet huomioon, sillä perheessä halailtiin paljon ja tunteet näytettiin avoimesti. Vaikka perheessä tapahtui traumaattisia asioita, vanhemmat kykenivät osoittamaan välittämistä ja rakkautta, mikä oli tukenut Seljan selviytymistä. Lisäksi perheessä pystyttiin puhumaan avoimesti vaikeistakin asioista, mikä oli vahvistanut perheen resilienssiä. Perheen resilienssiä edistää hyvät kommunikaatiotaidot, kuten avoin ja selkeä vuorovaikutus sekä tunteiden jakaminen (Walsh 2002, 132.)

Suhteellisen tasainen arki nousi esiin toipumista tukevana tekijänä Seljan ja Taimin kertomuksissa. Seljan lapsuudessa perheen arki oli rauhallista ja tasaista, sillä vanhempien alkoholinkäyttö painottui viikonloppuihin ja juhlapäiviin.

”Eikä meillä aina ollut paskaa, meillä elettiin kuitenkin hyvää ja rauhallista arkea. Puhuttiin ja minua kannustettiin.” (Selja)

”Olen myös miettinyt sitä, että suht koht tasainen arki perheessä auttoi selviytymään, jos olisi ollut joka päivä kaaos niin olisin varmaan pahemmin voiva, vaikka en voi sinänsä siten vähätellä kokemuksiani.” (Taimi)

Osa kertojista löysi vanhemmistaan myönteisiä ominaisuuksia siitä huolimatta, että suhde vanhempaan oli ollut lapsuudessa turvaton. Vanamo toi haastattelussa esiin, että hänellä oli ristiriitainen ja vaikea suhde isäänsä, mutta hän tästä huolimatta löysi isästä myönteisiäkin ominaisuuksia.

”Meillä on ollut yksi neljäsosa hyvä vanhempi ja se on meidän isän toinen puoli. Et hän oli ihan kaksijakoinen... Et se neljäsosa isää oli kuitenkin niinku hyvä isä ja antoi hyvät eväät meille, auttoi, niinku opetti meitä seisomaan kuitenkin omilla jaloilla ja tota, oli hyvät maanläheiset elintavat, mitä mun äidin suvulla ei ollut.” (Vanamo)

Vanamo kuvaa, että isällä oli kaksi täysin erilaista puolta. Vanamo kokee, että isä kykeni toimimaan toisinaan hyvänä vanhempana siitä huolimatta, että isään liittyi traumaattisia muistoja. Myös Rosa löysi vanhemmistaan ja lapsuuden perheestä voimavaroja ja vahvuuksia. Rosan suhde vanhempiin oli ristiriitainen, mutta hän tästä huolimatta tunnisti perheestä hyviäkin asioita.

”Lapsena minua suojasivat myös vanhempani, niin hassulta kun se kuulostaakin. Toisen korkeakoulutus, molempien älykkyys ja sosiaalinen pääoma. Meillä kuunneltiin laajasti musiikkia, laulettiin, arvostettiin arkkitehtuuria, historiaa ja vanhaa tavaraa – käytiin kirppareilla. Suku oli tärkeä. Jokin siinä inspiroi myös minua, jokin vanhempieni itsekkyydessä harrastaa ja olla kiinnostunut asioista.” (Rosa)

Rosa tuo perheen vahvuuksina esiin vanhemman koulutuksen, kulttuurin harrastamisen ja suvun tärkeyden. Nämä olivat perheestä löytyviä voimavaroja, jotka olivat tukeneet perheen resilienssiä. Perheen resilienssiä vahvistaa toimivat suhteet lähiympäristöön, kuten työyhteisöön, harrastusryhmiin ja sukuun (Walsh 2002, 132).

Yhteenvedonomaaisesti voidaan todeta, että lapsuuden perheen voimavaroina nousivat esiin avoin vuorovaikutus, suhteellisen tasainen arki, vanhempien myönteiset ominaisuudet, perheen harrastaminen ja toimiva suhde sukuun. Seuraavassa alaluvussa siirryn tarkastelemaan, kuinka läheiset ihmiset olivat tukeneet kertojien resilienssiä.

5.2.2 Läheisten tuki

Resilienssissä ei ole kyse selviämisestä yksilön ominaisuuksien varassa, vaan resilienssin pohja on saadussa tuessa (Lipponen 2020, 100). Traumakokemuksista selviytyminen riippuu suuresti siitä, saako yksilö riittävästi lohtua ja turvaa toisilta. Resilienssiä tukee sosiaaliset suhteet ja luottamus siihen, että muut ovat tarvittaessa tukena. (Walsh 2003, 208.) Lapsuudessa resilienssin kehittymistä tukee parhaiten vahva ja lämmin ihmissuhde ainakin yhden turvallisen aikuisen kanssa (Joutsenniemi ja Lipponen 2015, 2515). Tutkimuksissa on ilmennyt, että lapsen selviytymisen kannalta ratkaisevassa asemassa ovat merkitykselliset ihmissuhteet välittäviin aikuisiin, jotka tukevat lapsen ponnisteluja, uskovat hänen mahdollisuuksiin ja kannustavat elämässä eteenpäin (Walsh 2002, 130).

Vanhemman antama turva on keskeinen lapsen resilienssiä vahvistava tekijä (Lipponen 2020, 245). Turvallinen kiintymyssuhde edellyttää nähdyksi tuloa, läheisyyttä ja selkeää yhteyden kokemusta (Hurtig 2013, 141–142). Useissa kertomuksissa suhde toiseen vanhempaan oli koettu lapsuudessa turvallisena, mutta toiseen vanhempaan turvattomana. Muutamassa kertomuksessa suhde molempiin vanhempiin oli koettu lapsuudessa turvattomana. Perheen ulkopuolisten aikuisten merkitys korostui erityisesti sellaisissa kertomuksissa, joissa suhde kumpaankin vanhempaan oli ollut lapsuudessa turvaton. Iiriksellä ja Taimilla oli turvaton suhde molempiin vanhempiin, joten isovanhempien antamalla tuella oli tärkeä merkitys lapsuudessa.

”Koen siis oman lapsuuteni kovin kaoottisena, mummini on ainoa, jonka koen olleen turvallinen aikuinen.” (Iiris)

”Mummi ja ukki olivat turvallisia ja saimme [sisarukseni] kanssa välillä viettää aikaa siellä, olimme hoidossa... Lapsuudessa ehkä tärkein tuki oli naapurissa asuva paras ystäväni ja hänen äitinsä, koska heidän luokse pääsi turvaan.” (Taimi)

Taimi toi esiin, että isovanhempien lisäksi lapsuudessa tukea antoivat naapurissa asuva kaveri ja hänen äitinsä. Taimi koki naapurin tärkeäksi tueksi, sillä apu löytyi läheltä ja hädän hetkellä naapuriin oli helppo paeta turvaan perheen kaoottista tilannetta. Iiriksen ja Taimin lisäksi Vanamolla oli turvaton suhde kumpaankin vanhempaan. Vanamo toi haastattelussa esiin, että perheen ympärillä oli turvallisia aikuisia, jotka loivat turvan kokemuksen.

”Siellä oli mun isoäiti, mun täti, talonmies, kaupankassa, siellä oli niinku sitä yhteisöllisyyttä vähän enemmän kuin nykyään, et sulla oli monta äitiä ja monta isää. Sulla oli sitä turvaa ja rakkautta jostain ja ne on ne todella tärkeät korret.” (Vanamo)

Edellisestä katkelmasta ilmenee, että sukulaisten lisäksi etäisetkin turvallisina koetut aikuiset voivat lisätä turvan ja yhteisöllisyyden kokemusta. Vaikka lapsella olisi turvaton suhde vanhempiinsa, perheen suhdeverkostosta voi löytyä ihmisiä, jotka vahvistavat lapsen ja perheen resilienssiä (Walsh 2002, 130).

Tutkimusten mukaan tasapainoiseen kasvuun lapsi tarvitsee ainakin yhden turvallisen kiintymyssuhteen aikuisen kanssa (Sinkkonen 2004). Muutamasta kertomuksesta ilmeni, että kertojan lapsuudessa ei ollut yhtäkään pysyvää turvallista aikuista.

”En koskaan tiennyt miltä se tuntuu kun oma äiti rakastaa ja huolehtii, en osannut kaivata sitä niin kovasti. Mutta hetkittäin sain tuntea mitä se on kun isä välittää, ja kun se vietiin minulta pois, en selvinnyt siitä koskaan. Se ainoa vähänkin turvallinen aikuinen, se joka oli minulle tärkeä. Jonka uskoin pysyvän luonani, en koskaan edes ajatellut että hän voisi hylätä. Ja sitten hän oli poissa, romutti kaiken luottamukseni ihmisiin.” (Lumi)

Edellisestä katkelmasta ilmenee, että isä oli ainoa aikuinen, jonka Lumi oli kokenut lapsuudessa turvallisena. Välien katkeaminen isään tuntui Lumista murskaavalta, sillä isä oli aikuinen, johon Lumi oli luottanut. Välien katkettua Lumin elämään ei jäänyt yhtäkään aikuista, jonka hän olisi kokenut turvallisena. Lapsi on hyvin haavoittuvassa asemassa, mikäli hänen elämässä ei ole turvallista aikuista, johon tukeutua.

Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan, kuinka läheiset ihmiset ovat tukeneet kertojien selviytymistä aikuisuudessa. Traumaattisen lapsuuden kokeneet voivat saada korjaavia kokemuksia turvallisista ihmissuhteista aikuisiällä. Hyvät ihmissuhteet vahvistavat resilienssiä ja lisäävät hyvinvointia sekä onnellisuutta. Hyvässä ihmissuhteessa vuorovaikutus on avointa ja suhde sisältää molemminpuolisia myönteisiä tunteita. (Lipponen 2020, 98–100.) Kertojien selviytymistä aikuisuudessa oli tukenut muun muassa kumppani, sisarukset, ystävät ja sukulaiset.

Maritta Itäpuiston (2004, 105) tutkimuksessa sisarusten tarjoama tuki nousi tärkeäksi selviytymistä edistäväksi tekijäksi, sillä sisarukset olivat jakaneet samat kokemukset ja ymmärsivät toisiaan. Sisarusten kanssa voi jakaa asioita, joista muiden kanssa ei voi puhua. Lumin kertomuksesta ilmeni, että sisarussuhde on toiminut tärkeänä tukena läpi elämän.

”[Sisarukseni] on myös todella tärkeä minulle. Hänen seurassaan uskallan joskus itkeäkin ja välillä muistan että elämässä on jotain hyvääkin. Hänen kanssaan voin nauraa ja uskon että olen hänelle tärkeä... Se on joskus todella tärkeää, se että tuntee kelpaavansa sellaisena kuin on, ja että uskoo jonkun olevan tukena.” (Lumi)

Sisaruksen seurassa Lumi uskaltaa näyttää tunteensa avoimesti ja olla oma itsensä. Lumin lähipiiri on pieni, joten sisarussuhteella on ollut erityisen tärkeä merkitys hänen elämässä.

Traumaattisen lapsuuden kokeneet voivat saada apua vertaistuesta. Vertaistuki mahdollistaa avun saamisen lisäksi samanaikaisen tuen antamisen, mikä on sen resilienssiä vahvistava ominaisuus. Avun antaminen vahvistaa pystyvyyden kokemusta ja itsensä merkitykselliseksi tuntemista. (Lipponen 2020, 95–96.) Kertomuksissa vertaistuki nousi esiin selviytymistä edistävänä tekijänä.

”Vertaistuki on myös ollut erittäin tärkeää mielenterveysongelmissa. Tällä hetkellä käyn kolmannen sektorin tukitoiminnassa mm. maalausryhmässä.” (Taimi)

Taimin lisäksi Aava kertoi vertaistuen merkityksestä toipumisessa. Aava kertoi, että vertaistuki sisaruksilta ja muutamalta sukulaiselta on tukenut selviytymistä. Sisarukset olivat jakaneet Aavan kanssa samat lapsuuden traumakokemukset, joten heiltä saadulla vertaistuellä oli tärkeä merkitys.

Ystävyysuhteet edistävät hyvinvointia ja terveyttä monin tavoin. Kertomuksissa ystävyysuhteiden merkitys nousi esiin selviytymistä vahvistavana voimavarana.

”Olen tutustunut vertaisiini ja luonut heidän kanssaan ystävyysuhteita.” (Lilja)

”Ystävät ovat olleet myös valtava voimavara elämän varrella.” (Taimi)

”Ystävät ja heidän kanssaan vietetty aika on tärkeää, vaikkakin ystävillä alkaa olemaan hiljalleen omat elämät ja vietän heidän kanssaan vähemmän ja vähemmän aikaa.” (Usva)

Ystäviltä saatu sosiaalinen tuki voi olla erityisen merkityksellistä traumaattisen lapsuuden kokeneelle, sillä suhde lapsuuden perheeseen ja sukulaisiin voi olla etäinen. Ystävyysuhteet toimivat korjaavana kokemuksena, sillä ne tarjoavat hyväksyntää, ymmärrystä ja turvaa. Ystävyysuhteissa tyypillisesti koetaan myönteisiä tunteita, kuten iloa ja huvittuneisuutta.

Parisuhde nousi esiin selviytymisen kannalta merkittävänä ihmissuhteena useissa kertomuksissa. Toisaalta laadultaan huono parisuhde nousi esiin hyvinvointia heikentävänä ihmissuhteena. Selja kertoi eronneensa parisuhteesta, jossa hän koki henkistä väkivaltaa ja löytäneensä tämän jälkeen ihmisen, jonka kanssa on ollut mahdollista muodostaa turvallinen ja tasapainoinen parisuhde.

”Rohkenin kuitenkin sen verran yli kymmenen vuoden jälkeen rikkoa perheen ja erota hänestä ja muuttaa [lapsieni] kanssa pois kodista. Ja ollessani rikkinäinen,

löysin vihdoin ihmisen, joka antoi minulle aikaa ja rakkautta kohdata lapsuuteni ja olen saanut hiljalleen rakentaa itseni kokonaiseksi.” (Selja)

Seljan kertomuksessa uusi parisuhde näyttäytyy merkityksellisenä ihmissuhteena, jossa hän on saanut kokea hyväksyntää ja aitoa rakkautta. Uusi parisuhde on toiminut korjaavana kokemuksena ja mahdollistanut turvan tunteen lisääntymisen Seljan elämässä. Turvallisen parisuhteen myötä Selja on saanut voimia lapsuuden traumakokemusten käsitteelyyn. Parisuhde oli toiminut korjaavana kokemuksena myös Kielon elämässä.

”Kuvaava esimerkki meidän suhteen alusta on se, kun suhteemme alussa ensimmäisiä kertoja makasin mieheni vierellä, pääni hänen rintansa päällä, hänen käntensä kietoutuneena mun ympärille, tunsin jotain ihmeellistä, jotain sellaista, mitä en tunnistanut. Se tuntui vieraalta, sellaiselta, että haluaisin tuntea sitä tunnetta aina. Se oli ensimmäinen kerta, kun tunsin olevani rakastettu ja turvassa... Tuon hetken jälkeen niitä hetkiä on ollut useampia ja nykyään tiedän, miltä tuntuu tuntea olevansa turvassa.” (Kielo)

Kielo kuvaa edellisessä katkelmassa turvan tunnetta, jonka hän koki ensimmäisen kerran vasta aikuisiällä parisuhteessa. Kokemus turvasta ja rakastetuksi tulemisesta tuntuivat Kielosta jopa vieraalta, sillä ne olivat puuttuneet hänen lapsuudesta. Kielolla oli turvaton suhde kumpaankin vanhempaan ja hänen lapsuudesta puuttui aikuinen, joka olisi tarjonnut turvaa ja rakkautta. Kielon kertomuksesta on nähtävissä, kuinka tärkeä merkitys turvallisella ja tasapainoisella ihmissuhteella voi olla selviytymisen kannalta aikuisuudessa.

Aikuisuudessa jokainen voi valita, kenen kanssa on tekemisissä vapaa-ajalla ja kenet rajaa lähipiirinsä ulkopuolelle. Kertajat olivat aikuisiällä ottaneet etäisyyttä tai katkaisseet välit vahingoittavaan läheiseen, mikä oli tukenut toipumista.

”[varhaisaikuisuudessa] katkasin välit isääni ja se on ollut mun tän hetkisen elämän paras päätös... Oon edelleen erittäin tyytyväinen siitä, etten ole isän kanssa enää missään tekemisissä.” (Usva)

”Välien katkaiseminen suurimpaan osaan sukulaisistani on myös auttanut minua jatkamaan... Vaikka minulla on vielä pitkä matka edessä tervehtyä kokemuksistani, enkä välttämättä tule koskaan ”paranemaan” niistä kokonaan, lohduttaa minua ajatus siitä, että voin luoda oman tulevaisuuteni uudessa kaupungissa ilman kiirettä itse valitsemani lähipiirin kanssa.” (Aava)

Usva on tukenut hyvinvointiaan katkaisemalla välit väkivaltaa käyttävään isäänsä. Aavan kertomuksesta ilmenee, että välien katkaiseminen vahingoittaviin sukulaisiin ja oman lähipiiriin valitseminen ovat tukeneet toipumista. Muutto uuteen kaupunkiin on auttanut Aavaa ottamaan etäisyyttä vanhaan ympäristöön ja vahingoittaviin läheisiin.

Kertomuksista ilmeni, että etäisyyden ottaminen tai välien katkeaminen vahingoittavaan läheiseen ei ole välttämättä helppoa. Muutamassa kertomuksessa etäisyyden ottaminen tai välien katkeaminen läheiseen oli aiheuttanut ristiriitaisia tunteita.

”Pidän äitiini nykyään yhteyttä jonkin verran. Välimatkan otto on ollut välttämätöntä, vaikkakin myös harmillista ja vaikeaa.” (Kielo)

Lumin kertomuksessa aloite välien katkaisemiseen oli tullut vanhemman puolelta. Lumin kertomuksesta ilmeni, että välien katkeaminen äitiin on herättänyt monenlaisia, ristiriitaisia ja vaikeita tunteita.

”Terapeutin avulla sain sen verran uskoa pärjäämiseeni, että uskalsin puhua äidileni siitä mitä hän oli tehnyt minulle. Kuten arvasinkin, äiti suuttui minulle eikä halua enää nähdä minua. Se tuntuu kamalalta, kun ymmärrän sen ettei minulla koskaan ollut eikä tule olemaan rakastavaa äitiä. Mutta se on tehnyt elämästäni hiukan rennompaa, kun en joudu enää pelkäämään hylätyksi tulemista tai lyömistä. Nyt yritän rakentaa omaa elämääni, olematta äitini sätkynukke.” (Lumi)

Lumi kokee surua siitä, että hänellä ei koskaan ollut rakastavaa ja välittävää äitiä. Toisaalta välien katkeaminen äitiin on tuonut helpotuksen tunteen, sillä Lumi ei tarvitse enää pelätä väkivallan uhkaa, joka suhteeseen liittyi. Tulkitsen, että välien katkeaminen on lisännyt turvan tunnetta Lumin elämässä. Vaikka etäisyyden ottaminen tai välien katkaiseminen läheiseen voi olla joissakin tilanteissa välttämätöntä, voi välien korjaantuminen olla mahdollista. Taimin kertomuksessa suhde turvattomaan vanhempaan oli korjaantunut aikuisiällä.

”Kun äiti lopetti ryyppäämisen hän tuki myös selviytymistä ja auttoi toipumaan masennuksista ja se että hän pyysi anteeksi ja katui sitä että hylkäsi minut lapsena useasti.” (Taimi)

Edellisestä katkelmasta voi nähdä, että välien korjaantumisella oli tärkeä merkitys Taimin selviytymisprosessissa. Äidin alkoholinkäytön lopettaminen ja anteeksipyyntö olivat mahdollistaneet välien korjaantumisen. Tulkitsen, että äidin anteeksipyyntö oli mahdollistanut anteeksiannon ja raskaista tunteista irtipäästämisen.

Yksinäisyys heikentää resilienssiä monin tavoin, sillä yksinäisyys on terveysriski, joka vaikuttaa hyvinvointiin hyvin perustavalla tavalla. Yksinäisyys tarkoittaa kokemusta yksinäisyydestä, eikä se välttämättä liity ihmissuhteiden määrään. Sen sijaan yksinäisyyden kokemus on usein kytköksissä ihmissuhteiden laatuun. (Lipponen 2020, 107.) Muutamassa kertomuksessa tuotiin esiin yksinäisyyden kokemuksia, jotka liittyivät merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumiseen. Usva kertoi yksinäisyyden pelosta, joka liittyi kumppanin ja oman perheen puuttumiseen.

”Itse en usko koskaan voivani olla parisuhteessa. Lapsia en halua...Yksinäisyys pelottaa ja ahdistaa, vaikkakin pidän yksin olostani. (Usva)

Edellisestä katkelmasta voi nähdä, että yksinäisyys on eri asia kuin itse valittu yksin oleminen. Yksinäisyyteen liittyy kielteisiä tunteita, kun vastaavasti itse valittu yksin oleminen voidaan kokea positiivisena asiana.

Kertomuksissa ihmisten lisäksi eläimillä oli ollut selviytymistä tukeva vaikutus. Eläimet tukevat monin tavoin ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Eläimet torjuvat yksinäisyyttä, lisäävät elämän mielekkyyttä ja auttavat kuntoutumaan vaikeista kokemuksista. (Pitkänen 2023, 307.) Lumi toi esiin, että eläimet ovat olleet hänelle merkityksellisiä sekä lapsuudessa että aikuisuudessa.

”Koko elämäni ajan olen pitänyt paljon eläimistä, varsinkin koirista. Perheessämme oli aina [lemmikkieläimiä]. Surullista se oli sen takia että äiti luopui aina kaikista lemmikeistä kun kyllästyi niihin. Ne olivat tärkeitä minulle. En pystynyt puhumaan ja ne olivat harvoja ystäviäni, ne hyväksyivät minut sellaisina kuin olin... Jossain vaiheessa kun vihdoinkin asuin omassa kodissa, otin oman koiran. Siitä oli apua minulle, sen kanssa uskalsin käydä ulkona ja se ei jättänyt minua yksin kun minua ahdisti. Pystyin unohtamaan murheeni hetkeksi.” (Lumi)

Edellisessä katkelmassa Lumi kuvailee lemmikkieläimiä ystävinään, mikä kuvaa niiden tärkeää merkitystä. Lemmikkieläimet lievittivät Lumin lapsuudessa kuvailemaa yksinäisyyden tunnetta ja tarjosivat kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta. Puhuminen oli Lumille vaikeaa ja lemmikkien kanssa pystyi olemaan myös hiljaisuudessa. Lemmikkieläin oli tukenut selviytymistä myös aikuisuudessa. Koiran kanssa Lumi pystyi käymään sellaisissa paikoissa, joihin hän ei uskaltaisi mennä yksin. Lisäksi koira on tuonut seuraan sellaisiin hetkiin, joissa Lumi on kokenut ahdistusta. Eläimet eivät voi korvata ihmissuhteita, mutta ne voivat lievittää yksinäisyyden tunnetta.

Kaikkiaan tämän alaluvun kertomuksista ilmeni, että läheisten tuki oli edistänyt kertojien selviytymistä niin lapsuudessa, nuoruudessa kuin aikuisuudessakin. Lapsuudessa resilienssiä tukevia ihmissuhteita olivat muun muassa isovanhemmat, sisarukset, sukulaiset ja kaverit. Aikuisuudessa selviytymistä oli tukenut muun muassa kumppani, ystävät, sisarukset ja sukulaiset sekä vertaistuki eri muodoissa. Selviytymistä oli tukenut myös etäisyyden ottaminen tai välien katkaiseminen vahingoittavaan läheiseen. Kertomuksissa nousi esiin yksinäisyyden kokemuksia, jotka liittyivät merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumiseen. Ihmisten lisäksi lemmikkieläimet olivat tukeneet toipumista ja torjuneet yksinäisyyden kokemusta.

5.3 Ympäristön resurssit

Yhteiskunta voi rakenteillaan tukea yksilöiden ja perheiden resilienssiä haastavissa tilanteissa. Hyvinvointivaltio on yksi keskeinen resilienssiä ylläpitävä rakenne Pohjoismaissa. Hyvinvointivaltioissa on rakenteellista resilienssiä, sillä yhteiskunnan järjestelmät, kuten toimivat sosiaali- ja terveystalvet, luovat yksilöille turvaa. (Lipponen 2020, 75–76.) Olen jakanut ympäristön resurssit kolmeen osa-alueeseen, joita ovat koulu yhteisönä, terveystalvet ja sosiaalitalvet.

5.3.1 Koulu yhteisönä

Koulutus on universaali resilienssiä vahvistava tekijä. Koulu toimii lapsen resilienssiä vahvistavana tekijänä tarjoamalla turvaa, sosiaalista tukea ja mahdollisuuden kehittyä. Koulu luo rutiineja elämään ja mahdollistaa oppimisen kautta onnistumisen kokemuksia. Koulu on sosiaalinen yhteisö, joka laajentaa lapsen sosiaalista verkostoa sekä aikuis- ja lapsikontakteja. Koulussa oppilaiden resilienssiä voidaan tukea positiivisen pedagogiikan ja positiivisen psykologian menetelmillä. Oppilaiden resilienssiä voidaan edistää muun muassa tunnistamalla ja vahvistamalla heidän vahvuuksia. (Lipponen 2020, 62–63, 78, 246.) Koulusta voi muodostua merkityksellinen yhteisö heikommassa asemassa oleville lapsille ja nuorille. Lapsi viettää suuren osan päivästä koulussa, joten koulun tarjoamalla sosiaalisella tuella voi olla tärkeä merkitys traumataustaiselle lapselle. Kertomuksissa koulu nousi esiin tärkeänä selviytymistä tukevana yhteisönä.

”Koulun aikuiset eivät aina lapsuudessani ja nuoruudessani tienneet taustastani ja siitä mitä kotona tapahtui ja erityisesti yläasteella nautin siitä, että koulussa sain olla ikään kuin normaali nuori. Sain hyviä arvosanoja, yläasteen lopussa keskiarvoni oli 9,5 luokkaa, ja tulin hyvin toimeen opettajieni kanssa. Jutustelin paljon heidän kanssaan. Kouluun pääsi aina, viidesti viikossa, pakoon kotioloja, siellä oli helppo olla ja sain kokea olevani hyvä ja taitava... Yläasteen lopussa ja lukiossa oli myös koulun aikuisia, jotka tiesivät siitä, millaisesta perheestä tulen. Nämä yksittäiset ihmiset kyselivät kuulumisia arjen keskellä ja tsemppasivat. Lukion aikana kotona tapahtui paljon, äiti voi huonosti, huolehdin paljon pienemmistä sisaruksistani ja samalla yritin opiskella. Vaikken aina meinannut jaksaa tehdä läksyjä, mahdollisuuksien mukaan uppouduin opintoihini.” (Kielo)

Edellisestä katkelmasta voi nähdä, että koulu tarjosi turvallisen yhteisön ja paikan onnistumisen kokemuksille. Kielo pärjäsi hyvin koulussa, mikä vahvisti hänen itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta. Koulu oli ennustettava ja turvallinen paikka, jonne pääsi joka arkipäivä pakoon kodin kaoottista tilannetta. Koulun aikuisilla oli tärkeä merkitys Kielon elämässä peruskoulussa ja myöhemmin lukiossa. Koulun aikuisten pienillä teoilla, kuten

kuulumisten kysymisellä ja kannustamisella oli selviytymistä edistävä vaikutus. Kielon elämässä oli paljon vastuuta, sillä hän joutui opiskelujen lisäksi huolehtimaan pienemmistä sisaruksistaan. Tulkitsen, että opintoihin syventyminen on tuonut elämään muuta ajateltavaa, mikä on myös osaltaan tukenut selviytymistä.

Opettajien merkitys selviytymistä tukevin aikuisina nousi esiin myös Vanamon ja Violan kertomuksissa. Viola toi haastattelussa esiin, että opettajat olivat tärkeimpiä kodin ulkopuolisia aikuisia lapsuudessa ja nuoruudessa. Viola kuvaili koulua turvapaikkana, jonne pääsi pakoon kodin ikävää ilmapiiriä. Puolestaan Vanamo toi haastattelussa esiin, että opettajan kannustuksella oli tärkeä merkitys opiskelussa erityisesti lukiossa.

”Ja sit mulla oli opettaja, et kun mä kirjoitin ylioppilaaksi ja vuotta ennen kun mä yritin sitä itsemurhaa, niin mä olin tosi ahdistunut, mä jotenkin elin ihmeellisessä kuplassa, suojaavassa kuplassa. Niin en mä olis päässyt luokalle, jos mun opettaja ei ois nähnyt mua ja sanonut, et hei, mä päästän sut luokalle, mutta sun täytyy tehdä töitä, älä heitä elämääs menemään. Ja se että kun sua ei nähdä eikä kuulla sun omassa kodissa... Ja kun joku näkee sut, niin ne on ne oljenkorret. Mä olin, et vau mä oon jotain ja mähän kirjoitin ylioppilaaksi ja ihan hyvin ja kiitokset opettajalle.” (Vanamo)

Vanamo ei tullut kotona nähdyksi ja kuulluksi, joten opettajan antamalla huomiolla oli tärkeä merkitys. Opettajan kannustuksen ansiosta Vanamo suoritti lukion loppuun ja kirjoitti ylioppilaaksi. Kertomuksista on nähtävissä, että koulun aikuisten kannustuksella ja rohkaisulla voi olla erityisen tärkeä merkitys traumataustaiselle lapselle tai nuorelle. Koulua kuvailtiin turvapaikkana myös Taimin kertomuksessa. Koulusta muodostui Taimille tärkeä turvapaikka sen jälkeen, kun kiusaaminen loppui luokan vaihdon myötä.

”Pääsin musiikkiluokalle ja se yhteisöllisyys ja musiikki auttoi minua selviytymään, ennen sitä koin koulukiusaamista ylipainoni vuoksi. Koulu oli turvapaikkani kun pääsin luokalle, jossa olivat lähes samat tyypit yläasteelle saakka ja en kokenut kiusaamista vaan sain tukea.” (Taimi)

Taimin katkelmasta on nähtävissä, että selviytymistä oli tukenut musiikki ja luokan yhteisöllisyys. Turvaa toivat tutut luokkatoverit ja ympäristö, jossa ei tarvinnut pelätä kiusaamista.

Kertomuksissa koulua ei kuvailtu ainoastaan turvallisena yhteisönä. Koulu voi muodostua turvattomaksi yhteisöksi, mikäli lapsi kokee koulukiusaamista tai kouluväkivaltaa. Lumi joutui kokemaan koulussa henkistä ja fyysistä väkivaltaa, mikä aiheutti turvattomuuden tunteita.

”Opettajat näkivät sen [koulukiusaamisen] usein, mutta kukaan ei puuttunut siihen. Se teki asiasta vielä pahemman, kukaan ei puolustanut minua. Jo lapsena opin ettei minulla ole mitään merkitystä, vihasin ja häpesin itseäni. Olin aina vääränlainen, vaikka yritin olla ystävällinen niin se ei riittänyt.” (Lumi)

Lumin kertomuksesta ilmenee, että koulun aikuiset eivät puuttuneet kiusaamiseen, mikä teki kokemuksesta vielä traumaattisemman. Koulusta muodostui turvaton yhteisö, jossa Lumi joutui pelkäämään henkistä ja fyysistä väkivaltaa. Lumi joutui kokemaan väkivaltaa sekä kotona että koulussa, joten hänen elämässä ei ollut yhtäkään turvallista paikkaa. Lapsi on erityisen haavoittuvassa asemassa, mikäli hän joutuu kokemaan väkivaltaa sekä kotona että koulussa.

Kahdessa kertomuksessa tuotiin esiin, että koulusta oli tehty lastensuojeluilmoituksia, minkä seurauksena sosiaalityöntekijät olivat puuttuneet perheiden tilanteisiin. Koulun aikuisilla voi olla tärkeä merkitys siinä, että heikommassa asemassa olevien lasten hätä huomataan ja tilanteeseen puututaan. Koulu voi olla joillekin lapsille ja nuorille ainoa paikka, jossa hätä tulee tunnistetuksi perheen ulkopuolisen aikuisen toimesta.

Yhteenvedonomaaisesti voidaan todeta, että koulussa kertojien selviytymistä oli tukenut turvalliset aikuiset, yhteisöllisyys ja oppimisesta syntyneet onnistumisen kokemukset. Toisaalta koulu koettiin selviytymistä heikentäväksi tekijäksi, mikäli kertoja oli kokenut kiusaamista tai kouluväkivaltaa. Koulu voi siis muodostua joko selviytymistä tukevaksi tai heikentäväksi tekijäksi riippuen siitä, kuinka turvallinen yhteisö se on lapsen tai nuoren elämässä.

5.3.2 Terveyspalvelut

Terveyspalvelut edustaa virallista sosiaalista tukea, joka edistää traumakokemuksista selviytymistä. Toimivilla terveyspalveluilla on mahdollista tukea traumakokemuksia kokeneiden resilienssiä. (Knight 2019.) Psykoterapia on tehokas hoitomuoto mielenterveysongelmien ja erilaisten traumaperäisten häiriöiden hoidossa. Psykoterapiaa antaa psykoterapeutti, jolla on lainsäädännössä määritelty koulutus ja Valviralta saatu oikeus käyttää nimikesuojattua psykoterapeutin ammattinimikettä. (Eerola 2022.) Vastaavasti terapeutti nimikettä ei ole suojattu, eikä sen käyttöä valvota. Esimerkiksi lyhytterapeutit voivat antaa keskustelutukea, joka ei ole psykoterapiaa.

Psykoterapia nousi esiin merkittävänä selviytymistä edistävänä tekijänä kertomuksissa. Lähes kaikki kertojat olivat käyneet psykoterapiassa tai terapiassa jossakin vaiheessa elämänsä. Osa kertojista ei käyttänyt psykoterapia-käsitettä. Kertojat käyttivät käsitteitä psykoterapia, terapia, traumapsykoterapia, traumaterapia, kehopsykoterapia ja kehoterapia. Lähes kaikki kertojat toivat esiin, että psykoterapialla tai terapialla oli ollut merkittävä vaikutus selviytymisprosessissa. Psykoterapia oli auttanut muun muassa itsensä ja menneisyyden tapahtumien ymmärtämisessä.

”Terapiaan pääsy oli todella hienoa ja pikkuhiljaa pystyin alkaa ymmärtämään, minkä vuoksi reagoin asioihin niin kuin reagoin.” (Kielo)

”Suurimpana tukena ja itsensä ymmärtämisessä, sekä lapsuuden asioiden selvittämisessä olen kokenut Kelan tukeman traumaterapian. Tämän terapian avulla olen saanut rauhan itseni kanssa, olen muistanut lapsuudestani asioita ja saanut ymmärrystä, miksi olen voinut niin huonosti... Nyt terapian loppuessa on ensimmäinen kerta nuoruuteni jälkeen, kun olen ilman minkäänlaista ammattilaisen kontaktia. Olen aivan mahdottoman innoissani, onnellinen ja iloinen, että olen päässyt tähän tilanteeseen. Pärjään ja selviän, lapsuuteni ei enää kummittele inhottavina muistoina, takaumina eri hajuista, äänistä.” (Iiris)

Iiriksen katkelmasta ilmenee, että traumaterapia on ollut merkittävin selviytymistä tukeva tekijä hänen elämässä. Traumaterapiassa Iiris on pystynyt käsittelemään vaikeita lapsuuden kokemuksia, joten ne eivät vaikuta negatiivisesti enää nykyhetkeen. Iiris kuvailee oloaan iloiseksi ja onnelliseksi, sillä traumaterapian ansiosta hän kokee pärjäävänsä ja selviävänsä. Seuraavassa katkelmassa Iiris kuvailee, millaisia myönteisiä vaikutuksia psykoterapialla on tulevaisuuteen.

”Koen erittäin tärkeänä sen, että olen saanut käsitellä traumaterapeutin kanssa oman lapsuuteni, jotta se ei vaikuta negatiivisesti työskentelyyni tulevaisuudessa. Olen kiitollinen, että sain näin mahtavan terapeutin auttamaan selvittämään omaa mennyttä elämääni. Voin levollisemmin jatkaa elämääni, ja antaa mahdollisesti joskus omille lapsilleni turvallisen ja rakkauden täyteen alun elämälle. Minulle oli tärkeää saada käsitellä omat asiansi myös sen vuoksi, jos joskus omia lapsia saan.” (Iiris)

Iiris kokee, että traumaterapia on auttanut siinä, että vaikeat kokemukset eivät vaikuta negatiivisesti työelämässä toimimiseen. Lisäksi Iiris kokee, että traumaterapian ansiosta hän voi tarjota mahdollisesti omille lapsilleen tulevaisuudessa turvallisen lapsuuden. Tulkiten, että traumakokemusten työstäminen psykoterapiassa on mahdollistanut ylisukupolvisen trauman katkeamisen.

Psykoterapia nousi esiin tärkeänä selviytymistä tukevana tekijänä myös Lumin kertomuksessa. Terapiasuhteella on ollut tärkeä merkitys Lumin elämässä.

”Psykoterapeutista on ollut minulle todella paljon apua. En usko että olisin selvinnyt hengissä ilman häntä. Se että hän kuunteli ja antoi aikaa, hyväksyi, että pelkään, auttoi paljon... Nyt minun ei tarvitse olla vahva ja kestää kaikkea yksin, ei tarvitse esittää että kaikki on hyvin. On rennompaa ja turvallisempaa olo. Sitä minä aina kaipasin, jostain kertomaan että voin selvitä enkä ole yksin... Terapeutti on minulle vähän kuin se turvallinen aikuinen jota kaipasin ja jota minulla ei koskaan ollut. Hän sanoo että aina on mahdollista saada korjaavia kokemuksia aikuisenakin vaikka sitten terapiassa. Se lohduttaa vähän.” (Lumi)

Lumin kirjoitelmasta ilmenee, että psykoterapia on tuonut hänelle kokemuksen kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta. Terapiasuhte on tuonut Lumille kokemuksen siitä, että hän ei ole yksin, sillä psykoterapeutti on ihminen, johon Lumi voi luottaa ja tukeutua. Lumilla ei ollut lapsuudessa yhtäkään turvallista aikuista ja terapiasuhte on toiminut korjaavana kokemuksena aikuisuudessa.

Kielolle psykoterapian rinnalle on muodostunut voimaannuttava parisuhde. Parisuhteessa muodostunut turvallinen kiintymyssuhde yhdessä traumapsykoterapian kanssa ovat mahdollistaneet voimaantumisen.

”Parisuhde ja siinä muodostuva kiintymyssuhde ja samanaikainen traumaterapia loivat mahdollisuuden voimaantumiselle. Parisuhteessa traumat tulevat esiin uskottomilla tavoilla ja terapian tuella niitä pystyi käsittelemään ja meidän parisuhteemme oli mahdollista jatkaa ja kasvaa.” (Kielo)

Kielo löysi traumapsykoterapiasta työkaluja, joiden avulla turvallisen kiintymyssuhteen muodostaminen kumppaniin on ollut mahdollista. Traumapsykoterapia ja parisuhteessa muodostunut kiintymyssuhde ovat toimineet korjaavina kokemuksina Kielon elämässä.

Leikolan (2014, 32) mukaan psyykkisen trauman havaitseminen ja tunnistaminen saattaa olla haastavaa jopa ammattilaisille. Leikolan mukaan suuri osa traumatisoituneista potilaista ei tule ymmärretyksi ja diagnosoiduksi traumaan liittyvän oireilun suhteen. Trauman tunnistaminen voi olla ammattilaisille haastavaa erityisesti silloin, kun kyseessä on lapsuuden kompleksinen trauma. (Mt.) Muutamassa kertomuksessa tuotiin esiin, että avun saamisessa ja psykoterapiaan pääsemisessä oli ollut haasteita. Oikeanlaisen avun saaminen oli viivästynyt muun muassa sen takia, että traumaa ei ollut aluksi tunnistettu terveydenhuollossa.

”Mua kyllä yritettiin auttaa, mutta mun haasteita ei osattu tunnistaa, enkä kokenut tulevani kohdatuksi, enkä siten tullut myöskään autetuksi. Lopulta kuitenkin sain apua ja pääsin aloittamaan traumapsykoterapian.” (Kielo)

”Pyysin että jos pääsisin psykoterapiaan, halusin vain että joku kuuntelisi ja ymmärtäisi, jos joku voisi kertoa mistä ongelmani johtuvat ja miten niiden kanssa selviää. Mutta en päässyt, en puhunut tarpeeksi.” (Lumi)

Kielon kertomuksesta ilmenee, että traumaoireilua ei aluksi tunnistettu terveydenhuollossa, joten hän ei kokenut tulleen aidosti kohdatuksi. Lopulta Kielo pääsi aloittamaan traumapsykoterapian, joka oli hänelle oikea hoitomuoto. Lumin kertomasta ilmenee, että psykoterapiaan pääseminen oli haastavaa ja hän joutui odottamaan pitkään, ennen kuin pääsi aloittamaan psykoterapian. Kielon ja Lumin lisäksi Taimilla oli ollut haasteita saada oikeanlaista apua terveydenhuollosta. Taimi kokee, että terveydenhuollosta saatu apu ei ole ollut oikeanlaista, sillä traumataustaa ei ole tunnistettu terveydenhuollossa.

”Olen hakenut apua ja saanut sitä. Siitä olen kiitollinen, vaikka nyt tajuan, että apu ei ole ollut täysin oikeaa, koska silloin ei olla ymmärretty traumataustani suurta vaikutusta... Uskon, että jos saan traumaterapiaa ja emdr hoitoa pahimpien traumojen purkuun niin selviydyn kokonaan. Se jää nähtäväksi jaksanko taistella siihen asti. Toivon niin, haluan uskoa niin.” (Taimi)

Taimi kokee, että apu ei ole ollut oikeanlaista, sillä se ei ole kohdistunut traumojen hoitoon. Taimi ei ole päässyt traumapsykoterapiaan toiveestaan huolimatta. Taimi uskoo, että traumapsykoterapia auttaisi häntä selviytymään ja hän toivoo pääsevänsä traumapsykoterapiaan lähitulevaisuudessa. Taimin kertomuksesta on nähtävissä, että osa traumaoireilusta kärsivistä ei saa toivomaansa apua terveydenhuollosta. Traumatietoisuus on terveydenhuollossa tärkeää, jotta tunnistetaan, että kyse on traumaoireilusta ja asiakkaalle voidaan tarjota oikeanlaista hoitoa. Mikäli asiakkaan traumataustaa ei tunnisteta, hänelle saatetaan tarjota väärää hoitomuotoja, jotka eivät johda toipumiseen. Trauman hoitoa on kehitetty pitkään, joten vaikuttavia hoitomuotoja on olemassa. (Poijula 2023.)

Psykoterapian lisäksi kertomuksissa tuotiin esiin muitakin hoitomuotoja, jotka olivat tukeneet toipumista. Muutamassa kertomuksessa osastohoitojaksot ja lääkehoito tuotiin esiin selviytymistä edistävinä hoitomuotoina.

”Koen olevani elossa osastohoitojaksojen ja oikean lääkkeen löytymisen ansiosta... Olen ikuisesti kiitollinen terapeutilleni, sekä osastohoidossa olleille hoitajille. Heidän avullansa opin nuoruudessa tunnistamaan ja näyttämään tunteitani.” (Iris)

Iiriksen kertomuksesta on nähtävissä, että psykoterapia, osastohoitojaksot ja lääkehoito ovat merkittävästi tukeneet toipumista. Iris on saanut terveydenhuollosta oikeanlaista hoitoa, jonka ansiosta hän kokee selviytyneensä traumaattisesta lapsuudesta.

Yhteenvedon voidaan todeta, että lähes kaikki kertojat olivat käsitelleet traumakokemuksia psykoterapiassa, joka tuotiin esiin merkittävänä toipumista edistävänä tekijänä kertomuksissa. Toisaalta muutamalla kertojalla oli kokemuksia siitä, että oikeanlaisen hoidon saaminen oli viivästynyt muun muassa sen takia, että traumataustaa ei ollut aluksi tunnistettu terveydenhuollossa. Muutamassa kertomuksessa toipumista oli tukenut psykoterapian lisäksi lääkehoito ja osastohoitojaksot. Seuraavassa alaluvussa siirryn tarkastelemaan sosiaalipalvelujen asemaa selviytymisen tukena.

5.3.3 Sosiaalipalvelut

Sosiaalipalvelut edustaa virallista sosiaalista tukea, joka edistää traumakokemuksista selviytymistä (esim. Knight 2019). Toimivilla sosiaalipalveluilla on mahdollista tukea yksilöiden ja perheiden resilienssiä (esim. Ungar 2015.) Kertomuksista välittyi ristiriitainen suhtautuminen sosiaalipalveluista saatua tukea kohtaan. Useissa kertomuksissa sosiaalipalveluista saatua tukea ei nostettu esiin varsinaisena selviytymistä edistävänä tekijänä. Kertojat olivat lapsuudessa toivoneet sosiaaliviranomaisten puuttuvan perheiden tilanteisiin, sillä he ajattelivat, että sosiaalipalveluista olisi mahdollista saada tarvittavaa tukea. Kuitenkin, kun sosiaalityöntekijät olivat puuttuneet perheiden tilanteisiin, kertojat eivät olleet tyytyväisiä saatuun tukeen. Kokemukset sosiaalipalveluista näyttäytyivät pääasiassa kielteisinä, vaikka joitakin myönteisiäkin kokemuksia tuotiin esiin.

Iiriksen kertomuksessa sosiaalipalveluista saatu tuki nousi esiin positiivisessa valossa. Hän kertoi, että teini-iässä muun muassa tukihenkilö tuki selviytymistä.

”Nuorten Ystävien tukihenkilö (en muista tämän oikeaa sanaa, mutta hän auttoi minua tunneasioissa, käymässä uusissa paikoissa ja oli jutteluapuna.)” (Iris)

Edellisessä katkelmassa Iris kuvaa, kuinka tukihenkilö tarjosi henkistä tukea ja oli konkreettisena tukena, kun Iris vieraili uusissa paikoissa. Tukihenkilö tarjosi sosiaalista tukea ja toimi turvallisena aikuisena Iiriksen elämässä.

Useista kertomuksista välittyi pettymys sosiaalipalveluja kohtaan. Pettymystä aiheutti muun muassa kokemukset siitä, että kertojat eivät tulleet lapsena kuulluiksi sosiaalipalveluissa.

”Meistä tehtiin lastensuojeluilmoituksia siitä asti kun olin 10-vuotias, kukaan ei kuitenkaan puuttunut tilanteeseen. [Sisarukseni] kertoi opettajalleen millaista elämämme oli, mutta lastensuojelun ihmiset kuuntelivat vain äitiä. Äiti vakuutti kaiken olevan kunnossa ja he lakkasivat käymästä, joka kerta sama juttu. Minun ja [sisarusteni] kanssa ei puhuttu koskaan, kukaan ei yrittänytkään selvittää mikä oli totuus.” (Lumi)

Tulkitsen edellistä katkelmaa siten, että Lumin kokemus perheen tilanteesta oli erilainen kuin äidillä ja Lumin kokemus ei tullut kuulluksi sosiaalipalveluissa. Lumi koki, että sosiaalityöntekijät eivät kuulleet häntä ja sisaruksia, joten perhe ei saanut oikeanlaista tukea. Lasten kanssa työskentelevien sosiaalityöntekijöiden yksi tärkeimmistä tehtävistä on kuulla vanhempien lisäksi lapsia. Lastensuojelutyö on kiireistä ja tästä johtuen luottamuksellisen suhteen luominen lapseen voi olla haastavaa. (Törrönen, Kalliola & Paaso 2023, 128.)

Viola toi haastattelussa esiin, että perheestä tehtiin useita lastensuojeluilmoituksia ja sosiaalityöntekijät kävivät muutamia kertoja kotikäynnillä. Viola kertoi, että vanhemmat eivät halunneet ottaa tukitoimia vastaan ja perhettä ei veloitettu tukitoimiin. Violan mukaan hän ei uskaltanut kertoa sosiaalityöntekijöille totuutta perheen tilanteesta. Lapsuudessa Violan kokemus sosiaalipalveluista näyttäytyi kielteisenä, sillä hän ei tullut kokemustensa kanssa kuulluksi, eikä perhe näin ollen saanut oikeanlaista tukea. Toisaalta varhaisaikuisuudessa Violan kokemukset sosiaalipalveluista ovat olleet positiivisia. Viola kertoi asuvansa tuetun asumisen palvelussa ja kokevansa asumispalvelun ohjaajat turvalisina ihmisinä elämässään. Viola kertoi hakevansa asumispalvelun ohjaajista sitä turvaa, josta hän jäi paitsi lapsuudessa. Tuettu asuminen on lisännyt turvan tunnetta Violan elämässä ja tarjonnut korjaavia kokemuksia aikuisiällä.

Kielon kertomuksesta välittyi ristiriitainen suhtautuminen sosiaalipalveluista saatua tukea kohtaan. Kielo kertoi, että hän lapsuudessa toisaalta luotti lastensuojelun työntekijöihin, mutta toisaalta salaili heiltä perheen asioita.

”Se [äidin psyykkinen sairaus] on tarkoittanut lastensuojelun mukana oloa perheessä ja samaan aikaan heihin luottamista, että toisessa hetkessä todellisuuden salaamista ja valehtelua.” (Kielo)

Taimin kertomuksesta ilmeni, että kukaan perheen ulkopuolinen aikuinen ei puuttunut lapsuudessa perheen tilanteeseen, joten hän päätti itse hakea apua sosiaalipalveluista.

Taimi kertoi, että avun hakemisen seurauksena hänet sijoitettiin väliaikaisesti kodin ulkopuolelle.

”Noin 10-vuotiaana menin omatoimisesti hakemaan apua sosiaalitoimistosta ja minut sijoitettiin sijaisperheeseen... Siellä oleminen oli myös traumatisoivaa, koska elämä oli rajoitettua ja kovin erilaista kuin kotona. Ei telkkaria, radiota kuunneltiin vain viikonloppuna. Kiskalla sain käydä viikonloppuna ostamassa karkkia, mutta ne piti syödä ulkona. Pelkäsin, etten pääsekään enää ikinä kotiin. Onnekseni äitini ja isäni kunnostautuivat joksikin aikaa ja pääsin kotiin. Sen jälkeen en uskaltanut hakea enää apua.” (Taimi)

Edellisestä katkelmasta voi nähdä, että sosiaalipalveluista saatu tuki ei ollut sellaista, kuin Taimi olisi toivonut. Elämä sijoituspaikassa oli hyvin erilaista kuin kotona ja Taimi koki sijoituksen jopa traumaattisena kokemuksena. Negatiivisesta kokemuksesta johtuen Taimi ei uskaltanut enää myöhemmin hakea apua perheen tilanteeseen. Sijoitus kodin ulkopuolelle näyttäytyi kielteisenä kokemuksena myös Aavan kertomuksessa. Aava kertoi, että hänet sijoitettiin teini-iässä nuorisokotiin yhdessä sisaruksensa kanssa.

”Tästä johtuen meidätkin sijoitettiin nuorisokotiin asumaan huostaanoton uhalla. Olin tuolloin [teini-ikäinen]... Asuimme nuorisokodissa puoli vuotta, jonka jälkeen muutettuamme kotiin takaisin, aloimme hoitaa kotitöitä, sillä emme halunneet takaisin nuorisokotiin.” (Aava)

Aavan kertomasta ilmenee, että hän ei halunnut takaisin nuorisokotiin ja hän kertoi muutaneensa toimintaansa, jotta hän ei joutuisi uudestaan kodin ulkopuoliseen sijoitukseen. Vaikka kotiolot olivat kaoottiset, Aava koki sijoituksen kodin ulkopuolelle vielä huonompana vaihtoehtona.

Lumin kertomuksesta ilmeni, että hän pitkään toivoi sosiaalityöntekijöiden puuttuvan perheen kaoottiseen tilanteeseen. Lumi kertoi, että hänet lopulta huostaanotettiin teini-iässä, mutta huostaanotto oli kokemuksena kielteinen.

”[Teini-iässä] minut huostaanotettiin. Siihen asti äiti löi minua. Sen jälkeen elämäni oli entistäkin kamalampaa. Kun kerroin hiukan siitä mitä äiti oli tehnyt minulle, minua ei uskottu. Kukaan ei välittänyt. Olin kärsinyt henkisestä ja fyysisestä väkivallasta koko elämäni ajan, ja kun vihdoin pystyin kertomaan jotain niin kukaan ei välittänyt eikä auttanut. Minulle valitettiin puhumattomuudestani, ja minua pidettiin vihaisena ja itsepäisenä. Kurja lapsuuteni vaihtui vuosien laitoksissa kitumiseen.” (Lumi)

Lumi koki, että hän ei tullut huostaanoton aikana kuulluksi eikä kohdatuksi traumakokemustensa kanssa. Lumi koki, että häneen suhtauduttiin sosiaalipalveluissa välinpitämättömästi, eikä hän saanut tarvitsemaansa tukea. Tulkitsen, että Lumin oireilua ei mahdollisesti tunnistettu traumaperäiseksi, mistä johtuen hän ei saanut oikeanlaista tukea.

Yhdessä kertomuksessa tuotiin esiin, että kertojan lapsuudessa perhe ei saanut minkäänlaista ulkopuolista tukea. Usva uskoo, että kukaan perheen ulkopuolinen aikuinen ei tunnistanut perheen ongelmia.

”Lapsuudessa ja nuoruudessa en saanut apua keneltäkään, kukaan meidän perheessä ei saanut... ja en usko, että meidän perheen ongelmia nähtiin meidän perheen ulkopuolella, koska äitini piti fasadit niin hyvin kasassa.” (Usva)

Edellisessä katkelmassa Usva kuvaa äidin pitäneen kulisseeja niin hyvin pystyssä, että perheen ulkopuoliset aikuiset eivät tieneet perheen ongelmista. Usvan kertomuksesta on nähtävissä, että sosiaalisista ongelmista kärsivä perhe ei välttämättä saa tukea sosiaalipalveluista, mikäli kukaan perheen ulkopuolinen aikuinen ei tunnista perheen ongelmia ja tee lastensuojeluilmoitusta. Toisaalta, on myös mahdollista, että joku perheen ulkopuolinen aikuinen oli tietoinen perheen ongelmista, mutta ei jostain syystä halunnut tehdä lastensuojeluilmoitusta.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kertomuksista välittyi ristiriitainen suhtautuminen sosiaalipalveluista saatua tukea kohtaan. Kokemukset sosiaalipalveluista näyttäytyivät pääasiassa kielteisinä, vaikka joitakin myönteisiäkin kokemuksia tuotiin esiin. Kertomuksista välittyi pettymys ja tyytymättömyys sosiaalipalveluja kohtaan. Erityisesti huostaanotto ja sijoitus kodin ulkopuolelle näyttäytyivät kielteisinä kokemuksina. Sosiaalipalveluista saatu tuki ei ollut sellaista, kuin kertojat olisivat toivoneet.

6 Yhteenveto ja pohdinta

Pro gradu -tutkielmassa tarkoitukseni oli lisätä ymmärrystä ja tietoa lapsuuden traumakokemuksesta selviytymisestä. Pyrkimykseni oli kertomusten avulla selvittää, millaiset tekijät ovat tukeneet lapsuuden traumakokemuksesta selviytymistä kertojien lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Tutkimuskysymykseni oli, millaisia selviytymistä tukevia tekijöitä lapsuuden traumakokemuksen kokeneet tuovat esiin kertomuksissaan. Etsin tutkimuskysymykseen vastausta analysoimalla kertomuksia teoriaohjaavan sisällönanalyysin ja temaattisen analyysin menetelmiä soveltaen. Aineisto muodostui kymmenestä kirjoitetusta kertomuksesta, yhdestä litteroidusta haastattelusta ja yhden haastattelun muistiinpanoista. Aineisto muodostui moninaiseksi ja pohdin etukäteen, kuinka se vaikuttaisi aineiston analyysiprosessiin. Lopulta aineiston moninaisuus osoittautui rikkaudeksi, eikä se juurikaan vaikuttanut aineiston analyysiin. Kyseessä on sensitiivinen tutkimusaihe, joten otin eettiset kysymykset huomioon jokaisessa tutkimuksen vaiheessa ja kiinnitin erityistä huomiota siihen, että kertojat eivät ole tunnistettavissa kertomuksista.

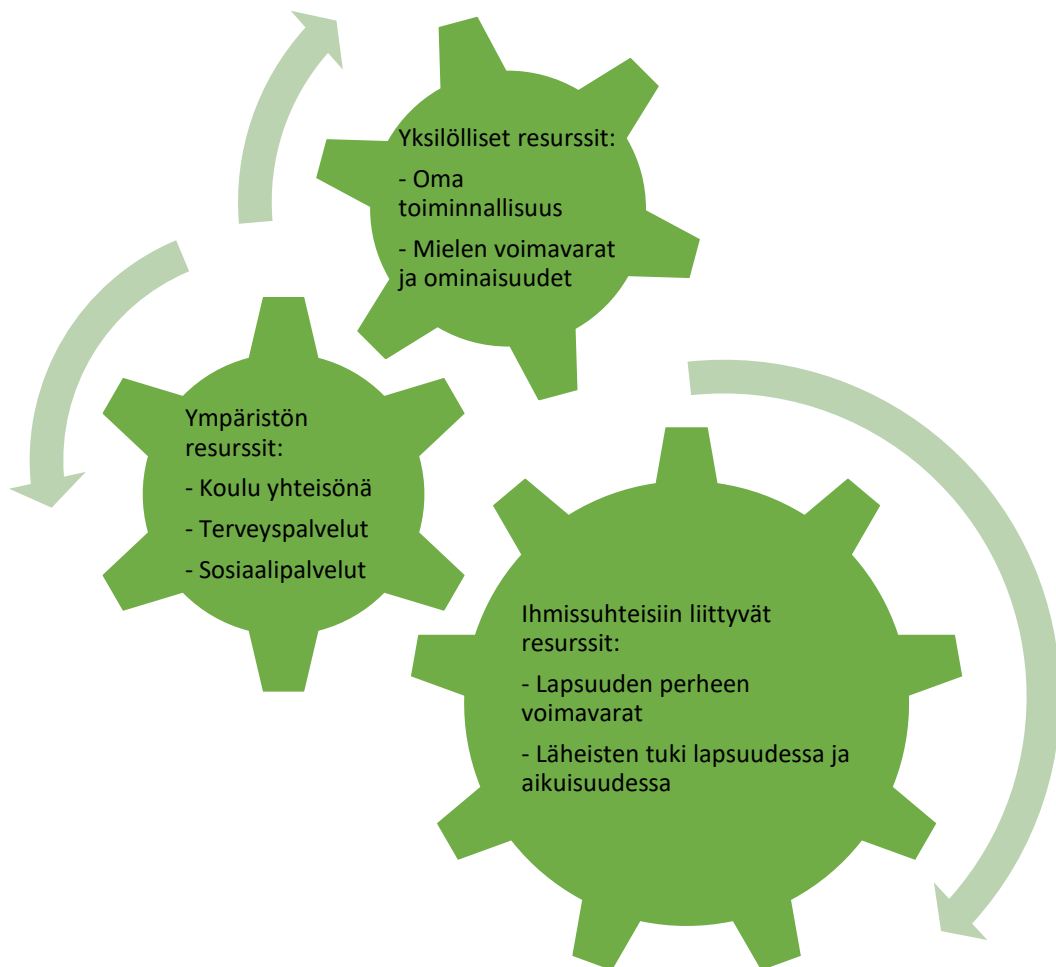
Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä oli resilienssin käsite. Resilienssi on laaja ja monimuotoisesti käytetty käsite. Tarkastelin resilienssiä prosessina, joka pohjaa yksilön, ihmissuhteiden ja ympäristön resursseihin (Ungar 2015). Näkökulma eroaa sellaisista tutkimuslinjoista, joissa resilienssi nähdään ensisijaisesti yksilön piirteenä ja ominaisuutena. Valitsin tämän näkökulman resilienssiin, sillä halusin tarkastella yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi ihmissuhteiden ja ympäristön vaikutuksia resilienssin muodostumiseen. Sosiaalityössä yksilöä tarkastellaan osana laajempaa sosiaalista verkostoa, joten oli mielekästä lähestyä resilienssiä tästä näkökulmasta.

Lähes kaikki kertomuksissa esiintyneet traumakokemukset olivat pitkäkestoisia ja toistuvia tapahtumia. Kaikki kertojat olivat kokeneet yhden tai useamman pitkäkestoisen ja toistuvan traumakokemuksen. Lähes kaikilla traumakokemuksia oli useampia eli haitalliset kokemukset olivat kasaantuneet. Traumakokemukset olivat vaikuttaneet heikentävästi kertojien terveyteen ja hyvinvointiin aiheuttaen traumaoireilua ja psyykkisiä oireita. Osa kertojista toi esiin, että traumaoireilu oli heikentänyt opiskelu- ja työkykyä sekä vaikuttanut kielteisesti sosiaalisiin suhteisiin myöhemmin elämässä.

Tuloksiksi saatiin kertojien esiin tuomia selviytymistä edistäviä tekijöitä, jotka ryhmiteltiin kolmeen kategoriaan: yksilöllisiin resursseihin, ihmissuhteisiin liittyviin resursseihin ja ympäristön resursseihin. Selviytymistä oli tukenut oma toiminnallisuus, mielen voimavarat ja ominaisuudet, lapsuuden perheen voimavarat, läheisten tuki, psykoterapia ja

koulu yhteisönä. Kertomuksista välittyi ristiriitainen suhtautuminen sosiaalipalveluista saatua tukea kohtaan. Kokemukset sosiaalipalveluista näyttäytyivät pääasiassa kielteisinä, vaikka joitakin myönteisiäkin kokemuksia tuotiin esiin.

Seuraava kuva havainnollistaa, miten yksilön, ihmissuhteiden ja ympäristön resurssit toimivat keskenään vuorovaikutuksessa. Kuvion rattaat perustuvat Lipposen (2020, 24) teoksessa esitettyyn kuvioon. Rattaiden sisälle olen sijoittanut oman tutkimukseni tulokset. Kuvion rattaat tukevat toistensa toimintaa ja muutos missä tahansa rattaassa vaikuttaa muidenkin rattaiden toimintaan. Resilienssiin vaikuttaa se, miten eri resurssit ovat milloinkin tarjolla ja miten resursseja saadaan ja otetaan käyttöön. Minkä tahansa rataan liikkeelle saaminen liikauttaa seuraavaakin ratasta ja sitä kautta vahvistaa resilienssiä. (Mt., 23.)



Kuvio 1. Selviytymistä edistävät tekijät tutkimuksessani

Selviytymistä edistäviä toiminnallisuuden muotoja olivat harrastukset, liikunta, tiedonhankinta, ansiotyö, vapaaehtoistyö, erilaiset rauhoittumis- ja rentoutumiskeinot sekä muutto uudelle paikkakunnalle. Harrastuksista esiin nousivat erityisesti erilaiset taiteen muodot, kuten kirjoittaminen, maalaaminen ja musiikki. Toiminnallisuuden kautta yksilö voi vahvistaa omaa resilienssiään ja vaikuttaa oman elämän tapahtumiin, mikä lisää pysyvyyden tunnetta. Kertomuksissa ilmenneet toiminnallisuuden muodot ovat nousseet esiin aikaisemmissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Vihottulan (2015) tutkimuksessa ammattityö, fyysinen omatoiminen työ ja liikunta nousivat esiin selviytymistä tukevinä tekijöinä.

Resilienssiä vahvistavia mielen voimavaroja ja ominaisuuksia olivat luonteen vahvuudet, itsemyötätunto, huumori, kognitiiviset kyvyt, kognitiivinen joustavuus ja myönteiset tunteet. Nämä ominaisuudet ovat nousseet esiin aikaisemmissa tutkimuksissa erityisesti sellaisissa tutkimuslinjoissa, joissa resilienssi nähdään ensisijaisesti yksilön ominaisuutena. Resilienssiä koskevat aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että kognitiivinen joustavuus (Kent & Davis 2010), myönteiset tunteet (Fredrickson 2004), persoonallisuuden piirteet (Friborg ym. 2005) ja huumori (Kent & Davis 2010) vaikuttavat myönteisesti resilienssiin.

Ihmissuhteisiin liittyvät resurssit jaoteltiin kahteen teemaan, joita olivat lapsuuden perheen voimavarat ja läheisten tarjoama tuki. Vaikka lapsuuden perheessä oli tapahtunut traumaattisia asioita, osa kertojista löysi sieltä myös vahvuuksia ja voimavaroja, jotka olivat tukeneet toipumista. Perheen voimavaroina nousivat esiin avoin vuorovaikutus, suhteellisen tasainen arki, vanhempien myönteiset ominaisuudet, perheen harrastaminen ja toimiva suhde sukuun. Perheen resilienssiä koskevat tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvät kommunikaatiotaidot ja toimivat suhteet ympäröiviin yhteisöihin tukevat perheen resilienssiä (Walsh 2002, 132).

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että traumakokemuksista selviytyminen riippuu suuresti siitä, saako lapsi riittävästi sosiaalista tukea (Knight 2019, 80). Lähes kaikilla kertojilla suhde toiseen tai kumpaankin vanhempaan oli ollut lapsuudessa turvaton. Perheen lähipiiriin kuuluvat turvalliset aikuiset, kuten isovanhemmat ja sukulaiset, olivat tukeneet selviytymistä. Joissakin kertomuksissa turvallinen aikuinen oli löytynyt lähipiirin ulkopuolelta, kuten koulusta tai naapurista. Muutamalla kertojalla ei ollut lapsuudessa yhtäkään turvallista aikuista, johon tukeutua. Tällöin lapsi on erityisen haavoittuvassa asemassa, sillä lapsi tarvitsee tasapainoiseen kasvuun ainakin yhden turvallisen kiintymyssuhteen aikuisen kanssa (Sinkkonen 2004). Selviytyminen traumakokemuksista voi

olla haastavaa, mikäli lapsen elämässä ei ole yhtäkään tukea antavaa, turvallista aikuista. Osa kertojista toi esiin, että sisarukset ja kaverit olivat olleet tukena ja turvana lapsuudessa. Sisarukset ja kaverit eivät voi korvata aikuisten tarjoamaa turvaa, mutta heiltä saatu tuki voi kantaa vaikeiden kokemusten läpi.

Korjaavia kokemuksia on mahdollista saada läpi elämän ja ne nousivat esiin merkittävänä selviytymistä edistävänä tekijänä kertomuksissa. Aikuisuudessa korjaavina kokemuksina olivat toimineet turvalliset ja tukea antavat ihmissuhteet. Toipumista oli tukenut kumpuni, ystävät, sisarukset ja sukulaiset sekä vertaistuki eri muodoissa. Ihmisen minuuksentuu vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin ja korjaantuminen on mahdollista turvallisissa ihmissuhteissa. Ihmissuhteiden resilienssiä tukeva vaikutus perustuu muun muassa siihen, että turvallisissa ihmissuhteissa tyypillisesti koetaan myönteisiä tunteita, kuten iloa, rakkautta, onnea ja tyytyväisyyttä. Useimmat ihmiset löytävät juuri ihmissuhteista merkityksen ja tarkoituksen tunteen elämäänsä. (Berscheid 2006, 48–49.)

Kertojat olivat tukeneet toipumisprosessiaan rajaamalla vahingoittavia läheisiä lähimpiinsä ulkopuolelle tai ottamalla heihin etäisyyttä. Osa kertojista toi esiin yksinäisyyden kokemuksia, jotka liittyivät merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumiseen. Traumaattisessa kasvuympäristössä eläneellä lapsella kiintymyssuhdemalli on voinut muodostua turvattomaksi, mikä voi vaikeuttaa turvallisten kiintymyssuhteiden luomista myöhemmin elämässä ja aiheuttaa siten yksinäisyyttä. Ihmisten lisäksi lemmikkieläimet olivat tukeneet toipumista. Eläimet eivät voi korvata ihmissuhteita, mutta ne voivat tukea hyvinvointia ja lievittää yksinäisyyden tunnetta.

Koulussa kertojien selviytymistä oli tukenut turvalliset aikuiset, yhteisöllisyys ja oppimisesta saadut onnistumisen kokemukset. Useassa kertomuksessa koulua kuvailtiin turvapaikkana, jonne pääsi pakoon kodin turvatonta ilmapiiriä. Koulu voi tarjota turvallisen yhteisön traumaattisessa kasvuympäristössä elävälle lapselle. Oppimisesta saadut onnistumisen kokemukset kasvattavat lapsen pystyvyyden tunnetta ja vahvistavat itsetuntoa. Toisaalta koulu voi muodostua turvattomaksi ja jopa traumaattiseksi ympäristöksi, mikäli lapsi kokee kiusaamista tai kouluväkivaltaa. Kouluväkivalta voi olla lapsen elämässä erityisen traumaattinen kokemus, mikäli lapsi kokee perheväkivaltaa myös kotona. Tällöin lapsen elämässä ei ole välttämättä yhtäkään turvallista ympäristöä. Kouluissa tulisi kehittää vaikuttavampia toimintamalleja kiusaamisen ja kouluväkivallan ehkäisemiseen ja puuttumiseen. Kivijärvi, Kauppinen ja Kiilakoski (2024, 138) havaitsivat tutkimuksessaan, että pitkäkestoinen koulunuorisotyö vaikuttaa kouluhyvinvointiin positiivisesti ja ehkäisee koulukiusaamista. Lisäksi kouluissa olisi hyödyllistä lisätä

traumatietoisuutta, jotta trauma tunnistetaan ja traumaoireileva lapsi tai nuori voidaan ohjata oikeanlaisen tuen piiriin.

Psykoterapia nousi esiin merkittävänä selviytymistä edistävänä tekijänä kertomuksissa. Kokemukset psykoterapiasta olivat myönteisiä ja kertojat olivat saaneet psykoterapiasta merkittävän avun selviytymisensä tueksi. Toisaalta osa kertojista toi esiin, että oikeanlaisen avun saaminen oli viivästynyt muun muassa sen takia, että traumataustaa ei oltu aluksi tunnistettu terveydenhuollossa. Traumatietoisuuden lisääminen terveydenhuollossa on tärkeää, jotta asiakkaan traumatausta tunnistetaan ja hänelle voidaan tarjota oikeanlaista hoitoa. Mikäli traumataustaa ei tunnisteta, asiakkaalle saatetaan tarjota väärää hoitomuotoja, jotka eivät johda toipumiseen. (Poijula 2023.) Nykyisessä järjestelmässä psykoterapiaan pääseminen voi olla pitkä ja työläs prosessi. Psykoterapiaan hakeutuvan täytyy itse etsiä psykoterapeutti ja sopivan psykoterapeutin löytyminen voi olla hankalaa, sillä palvelusta on pulaa ympäri Suomen. Prosessi on kohtuuttoman raskas tilanteessa, jossa ihmisen voimavarat ovat vähissä. Järjestelmää tulisi kehittää siten, että psykoterapiaan pääseminen olisi nykyistä helpompaa ja nopeampaa.

Sosiaalityön näkökulmasta katsottuna tutkimustuloksissa merkille pantavaa oli se, että suurimmalla osalla kertojista kokemukset sosiaalipalveluista olivat kielteisiä. Kertomuksista välittyi pettymys ja tyytymättömyys sosiaalipalveluja kohtaan. Pettymystä aiheutti muun muassa kokemukset siitä, että kertojat eivät tulleet lapsena kuulluiksi sosiaalipalveluissa. Kertojilla oli kokemuksia, että sosiaalityöntekijät kuuntelivat vain vanhempia, eikä lasten ääni tullut kuuluviin. Toisaalta ilmeni, että kertojat eivät olleet uskaltaneet kertoa sosiaaliviranomaisille omaa näkemystä perheen tilanteesta, vaikka siihen olisi ollut mahdollisuus. Lastensuojelun rakenteelliset ongelmat, kuten suuri asiakasmäärä ja kiire vaikuttavat siihen, että luottamuksellisen suhteen luominen lapsiin voi olla haastavaa (Törrönen, Kalliola & Paaso 2023, 128).

Huostaanotto ja sijoitus kodin ulkopuolelle näyttäytyivät erityisen kielteisinä kokemuksina kertomuksissa. Vaikka kotiolut olisivat olleet kaoottiset, huostaanotto tai sijoitus kodin ulkopuolelle koettiin vielä huonompana vaihtoehtona. Lapsen sijoittaminen kodin ulkopuolelle on aina iso muutos lapselle ja voi aiheuttaa kriisin lapsen elämässä. Poijulan (2017) mukaan huostaanotto, sijoitus kodin ulkopuolelle ja vanhemmista eroon joutuminen ovat lapselle emotionaalisia traumoja. Lastensuojelutyöhön liittyy paradoksi, sillä työn tarkoituksena on turvata lapsen tasapainoinen kasvu ja kehitys, mutta joissakin tilanteissa lastensuojelun toimenpiteet voivat olla lapselle kuormittavia ja jopa traumaatti-

sia kokemuksia. Kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset ovat vaarassa traumatisoitua uudelleen esimerkiksi sijaishuoltopaikan muutosten myötä. (Ailoranta, Jussila & Kerminen 2023). Sijaishuoltopaikan vaihtuminen estää mahdollisuuden muodostaa turvallinen kiintymyssuhde lasta hoitavaan aikuiseen. Sijaishuoltojärjestelmään voi liittyä rakenteellista väkivaltaa, jonka muotoja ovat huostaanottoprosessiin ja sijoitusprosessiin liittyvät epäkohdat. Esimerkiksi sijaishuoltojärjestelmän kyvyttömyys vastata lapsen tarpeisiin ja sijaishuoltopaikkojen muutokset lapsen edun vastaisesti voidaan nähdä rakenteellisen kaltoinkohtelun muotoina, joita järjestelmä itsessään tuottaa. Rakenteelliset ongelmat, kuten suuri asiakasmäärä ja sijaishuoltopaikkojen puute kapeuttavat sosiaalityöntekijöiden mahdollisuuksia järjestää lapselle hänen tarpeita vastaava sijaishuoltopaikka. (Barkman, Eriksson, Hipp, Liukkonen, Ståhlberg & Svetloff 2023, 42, 130.)

Edellä esitetty kuvio (ks. kuvio 1) havainnollistaa, kuinka resilienssiä tukevat resurssit toimivat keskenään vuorovaikutuksessa. Mikäli jokin rattaista toimii puutteellisesti, on sillä vaikutuksia muidenkin rattaiden toimintaan ja sitä kautta resilienssiin. Mikäli sosiaalipalveluista saatava tuki ei ole riittävää tai tuki ei vastaa lapsen tarpeisiin, vaikuttaa se heikentävästi lapsen resilienssiin. Traumaattisessa kasvuympäristössä eläviltä lapsilta puuttuu usein epävirallista sosiaalista tukea, joten virallisen sosiaalisen tuen merkitys korostuu. Sosiaalipalvelujen epäkohtiin ja rakenteellisiin ongelmiin tulisi löytää ratkaisuja, sillä sosiaalipalveluilla on merkittävä rooli traumatisoitumisen ennaltaehkäisyssä ja traumakokemuksista toipumisessa. Toimivat sosiaalipalvelut yhdessä terveystalveluiden ja koulun tuen kanssa vahvistavat resilienssiä ja mahdollistavat traumataustaisen lapsen selviytymisen.

Sosiaalityössä traumatietoisuutta olisi hyödyllistä lisätä yksilötasolla, sosiaalityön koulutuksessa ja rakenteellisella tasolla. Traumatietoisuuden huomioiminen yksilötasolla tarkoittaa muun muassa sitä, että sosiaalityöntekijä on tietoinen trauman vaikutuksista ja huomii asiakkaan mahdollisen traumataustan työskentelyssä (Levenson 2017). Traumainformoidussa työotteessa keskeistä on turvan kokemuksen vahvistaminen ja palauttaminen asiakkaan elämässä (Hipp & Linner Matikka 2023, 288). Traumainformoitu lähestymistapa ei koske vain asiakastyötä, vaan sen toteutumista voidaan tarkastella myös organisaation, sen toimintojen ja johtamisen tasoilla (Karttunen 2023). Traumainformoidun organisaation kaikilla tasoilla ollaan tietoisia trauman vaikutuksista asiakkaisiin ja myös ammattilaisiin. Sosiaalityöntekijän työhön liittyy myötätuntouupumuksen ja sekundaarisen traumatisoitumisen riski, mikä on yksi kuormitusta aiheuttava tekijä alalla.

Myötätuntouupumusta ja sen haitallisia vaikutuksia on mahdollista ennaltaehkäistä traumainformoidun ymmärryksen avulla. Traumainformoidussa lähestymistavassa pyritään luomaan turvallisia ja hyvinvointia vaalivia organisaatioita ja ympäristöjä. Traumainformoitu järjestelmä edellyttää uudenlaista johtajuutta ja rakenteiden muutoksia. (Sarvela 2023b, 36–39; Fagerström & Linner Matikka 2023, 264, 269.) Suomessa sosiaalityön yliopisto-opintoihin ei tietääkseni sisälly kurssia, joka keskittyisi traumainformoituu lähestymistapaan. Kansainvälisesti on julkaistu runsaasti traumainformoitua sosiaalityötä koskevaa tutkimusta ja tätä tutkimustietoa olisi hyödyllistä lisätä sosiaalityön koulutukseen.

Traumatietoisuuden lisäksi sosiaali- ja terveystalveissa tarvitaan resilienssitietoisuutta. Resilienssitietoisuuteen sisältyy ymmärrys resilienssiä vahvistavista tekijöistä ja korjaavien kokemusten merkityksestä toipumisessa. Vahvistamalla lasten ja perheiden resilienssiä on mahdollista suojata heitä traumatisoitumiselta ja edistää haitallisista kokemuksista toipumista. (Poijula 2023.) Trauma- ja resilienssitietoisuuden lisääminen olisi tärkeää ottaa huomioon sosiaali- ja terveystalveja kehittäessä.

Opin tutkimusprosessin aikana paljon uutta tutkimuksen tekemisestä ja tutkittavasta aiheesta. Valitsin tämän aiheen, sillä olen kiinnostunut traumasta ilmiönä ja koen traumatietoisuuden lisäämisen sosiaalityössä tärkeäksi. Rajasin aiheen lapsuuden pitkäkestoisiin ja toistuviin traumakokemuksiin, sillä tämä traumakokemusten tyyppi näyttäytyy runsaasti sosiaalityön asiakastyössä erityisesti lastensuojelussa. Aineisto on melko pieni, joten tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä. Tutkimuksen aineisto näyttäytyi osittain valikoituneelta sen suhteen, kuinka perehtyneitä tutkimukseen osallistuneet olivat traumaa kohtaan. Aineisto on kerätty Disso ry:n sosiaalisen median alustoilta, joten trauma-käsite oli tutkimukseen osallistuneille ainakin jossakin määrin ennestään tuttu. Aineisto näyttäytyi valikoituneelta myös siinä, että lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat käsitelleet kokemuksiaan psykoterapiassa. Tämä oli toivottavakin asia, sillä tavoitteena oli löytää tutkimukseen osallistujia, jotka ovat jo jonkun verran käsitelleet traumakokemuksiaan, jotta niistä kertominen ei nosta pintaan ylivoimaisia tunteita. On kuitenkin hyvä huomata, että tutkimukseen osallistuneet olivat valikoituneita siinä, että heillä oli kykyä ja voimavaroja sanallistaa traumakokemuksiaan sekä pohtia selviytymistään.

Traumakokemuksia olisi mielestäni tärkeä tutkia sosiaalityössä enemmän, sillä aihe kiehtoutuu niin vahvasti sosiaalityössä käsiteltäviin aihepiireihin. Ajattelen, että trauma viitekehyksenä tuo sosiaalityön tutkimusaiheisiin uutta näkökulmaa. Näen traumakokemukset

ajankohtaisena aiheena sosiaalityössä ja laajemmin yhteiskunnassa sekä globaalisti. Suomessa on laaja joukko pakolaisia ja turvapaikanhakijoita, jotka ovat kohdanneet sotaa, väkivaltaa tai muita traumakokemuksia ennen Suomeen tuloaan. Yhtenä jatkotutkimusaiheena tuon esiin pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden traumakokemukset ja niistä selviytymisen. Resilienssi tuo traumakokemusten tarkasteluun voimavarakeskeisen näkökulman. Toisena jatkotutkimusaiheena tuon esiin yksilöiden ja perheiden resilienssin vahvistamisen sosiaalityön keinoin. Traumainformoitu työote on otettu jo käyttöön joissakin sosiaalipalvelujen yksiköissä Suomessa. Kiinnostava tutkimusaihe olisi sosiaalityöntekijöiden kokemukset traumainformoidusta työotteesta sosiaalityön asiakastyössä. Tällaisen tutkimuksen avulla olisi mahdollista kehittää traumainformoitua työotetta sosiaalityössä.

Selviytyminen lapsuuden traumakokemuksista on mahdollista lähes kaikille, mikäli yhteiskunta mahdollistaa sen rakenteillaan, kuten toimivilla sosiaali- ja terveystalvuluilla (Ungar 2015). Palvelujärjestelmää tulisi kehittää siten, että traumakokemuksia kokenut saa tarvitsemansa tuen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä oikeanlaisella tuella jokaisella on mahdollisuus selviytyä. Päätän tutkielman Kielon sanoihin:

”Rakennan omaa elämäni näillä saaduilla rakennuspalikoilla eteenpäin. Joskus torni huojuu heikkojen perustusten vuoksi, mikä on täysin luonnollista, mutta korjaavilla kokemuksilla ja ajan myötä huojunta on vähän vähentynyt. Luotan siihen, että oikeanlaisilla tukipilareilla torni pysyy pystyssä ja se pystyy rakentumaan korkeammaksi kohti taivasta.” (Kielo)

Lähteet

- Abdullah, Somaya 2015. Multicultural social work and national trauma: Lessons from South Africa. *International Social Work* 58 (1), 43–54.
- Ailoranta, Assi & Jussila, Heidi & Kerminen, Minna 2023. Miksi traumatietoisuus on tärkeää lastensuojelussa? Parempaa lastensuojelua. <https://www.parempaalastensuojelua.fi/fi/uutinen/miksi-traumatietoisuus-on-tarkeaa-lastensuojelussa>. Viitattu 18.4.2024.
- Barkman, Johanna & Eriksson, Pia & Hipp, Tiia & Ståhlberg, Miia & Svetloff, Maria 2023. Trauma- ja väkivaltatietoinen sijaishuolto – selvitys kaltoinkohtelun nykytilasta sekä materiaali ammattilaisille ja opiskelijoille. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165340/STM_2023_35_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 27.4.2024.
- Berscheid, Ellen 2006. Ihmisen suurin vahvuus: toiset ihmiset. Teoksessa Aspinwall, Lisa G. & Staudinger, Ursula M. (toim.): Ihmisen vahvuuksien psykologia. Suom. Jukka Pöhlö. Edita Publishing Oy. Helsinki. 47–56.
- Bildjuschkin, Katriina & Ewalds, Helena & Hietamäki, Johanna & Kettunen, Hanna & Koivula, Tanja & Mäkelä, Jukka & Nipuli, Suvi & October, Martta & Peltonen, Joonas & Siukola, Reetta 2020. Väkivaltakäsitteiden sanasto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139150/URN_ISBN_978-952-343-211-6.pdf. Viitattu 19.10.2023.
- Bonanno, George A. 2004. Loss, Trauma & Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely? *The American psychologist* 59 (1), 20–28.
- Boon, Suzette & Steele, Kathy & Van der Hart, Onno 2011. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen: taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille. Suom. Paula Hölländer. Traumaterapiakeskus. Helsinki/ Oulu.
- Bride, Brian E. 2007. Prevalence of Secondary Traumatic Stress among Social Workers. *Social Work* 52 (1), 63–70.
- Compas, Bruce E. & Connor-Smith Jennifer K. & Satzman, Heidi & Thomsen, Alexandra Harding & Wadsworth, Martha E. 2001. Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological bulletin* 127 (1), 87–127.
- Eerola, Hannaleena. Psykoterapian aloittaminen ja psykoterapian muodot. Terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01311>. Viitattu 20.5.2024.
- Eskonen, Inkeri 2005. Perheväkivalta lasten kertomana. Miten ja mitä lapset kertovat terapeuttisissa ryhmissä perheväkivallasta? *Acta Universitatis Tampereensis* 1107. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Fagerström, Ilona & Linner Matikka, Johanna 2023. Ammattilaisten hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): Traumainformoitu työote. PS-Kustannus. Jyväskylä, 263–271.
- Fallot, Roger D. & Harris, Maxine 2009. Creating Cultures of Trauma-Informed Care (CCTIC): A Self-Assessment and Planning Protocol. *Community Connections*. <https://children.wi.gov/Documents/CCTICSelf-AssessmentandPlanningProtocol0709.pdf>. Viitattu 20.5.2024.
- Feldt, Taru & Mäkikangas, Anna 2010. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Metsäpelto, Riitta-Leena & Feldt, Taru (toim.): Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. PS-Kustannus. Jyväskylä, 93–110.

- Felitti, Vincent & Anda, Robert & Nordenberg, Dale & Williamson, David & Spitz, Alison & Edwards, Valerie & Koss, Mary & Marks, James 1998. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. American journal of preventive medicine* 14 (4), 245–258.
- Fredrickson, Barbara L. 2004. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B. Biological sciences* 359 (1449), 1367–1377.
- Friborg, Oddgeir & Barlaug, Dag & Martinussen, Monica & Rosenvinge, Jan H. & Hjemdal, Odin 2005. Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 14 (1), 29–42.
- Hales, Travis & Kusmaul, Nancy & Nochajski, Thomas 2017. Exploring the Dimensionality of Trauma-Informed Care: Implications for Theory and Practice. *Administration in social work* 41 (3), 317–325.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2015. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Aaltola Juhani & Valli, Raine (toim.): *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. PS-Kustannus. Jyväskylä, 149–167.
- Henriksson, Markus & Lönnqvist, Jouko 2014. Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa Lönnqvist, Jouko & Henriksson, Markus & Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.): *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 350–377.
- Hipp, Tiia 2023. Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): *Traumainformoitu työote*. PS-Kustannus. Jyväskylä, 15–27.
- Hipp, Tiia & Linner Matikka, Johanna 2023. Loppusanat toivosta. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): *Traumainformoitu työote*. PS-Kustannus. Jyväskylä, 286–290.
- Hurtig, Johanna 2013. *Taivaan taimet: uskonnollinen yhteisöllisyys ja väkivalta*. Vastapaino. Tampere.
- Hyvärinen, Matti & Löyttyniemi, Varpu 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Ruusuvoori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.): *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino. Tampere, 189–222.
- Hänninen, Vilma 2015. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. PS-Kustannus. Jyväskylä, 168–184.
- Häkkinen, Margareetta 2023. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumerippuvuus. *Terveyskirjasto*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>. Viitattu 20.1.2024.
- Itäpuisto, Maritta 2005. Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopion yliopisto. Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos. Kuopion yliopiston julkaisuja E 124.
- Joseph, Stephen & Murphy, David 2014. Trauma: A Unifying Concept for Social Work. *British Journal of Social Work* 44 (5), 1094–1109.
- Joutsenniemi, Kaisla & Lipponen, Kriise 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Suomen lääkirilehti* 39, 2515–2519.
- Jähi, Rita 2004. Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkokemuksena. *Acta Universitatis Tamperensis* 1015. Tampere University Press. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Karttunen, Teija 2023. Traumainformoitu sosiaalityö – pyrkimystä ymmärtää yksilön kokonaistilannetta. Valtakunnallinen sosiaalityön yliopistoverkosto Sosnet. <https://sosiaalityontiedeblogi.home.blog/2023/09/04/traumainformoitu-sosiaalityo-pyrkimysta-ymmartaa-yksilon-kokonaistilannetta/>. Viitattu 5.12.2023.

- Kauppinen, Eila & Kiilakoski, Tomi & Kivijärvi, Antti (toim.) 2024. Poikkeusoloista uuden kynnykselle: Kunnallinen nuorisotyö Suomessa 2023. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja. <https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/967/951/3478-1>. Viitattu 27.4.2024.
- Kent, Martha & Davis, Mary C. 2010. Resilience Interventions: The Emergence of Capacity-Building Programs and Models. Teoksessa Reich, John W., & Zautra, Alex J. & Hall, John Stuart (toim.): Handbook of adult resilience. Guildford Press. New York, 427–449.
- Kiuru, Hanna 2015. Tragedian tarina. Nuoren itsemurhaan päättynyt elämä vanhemman kertomana. *Annales Universitatis Turkuensis*. Sarja C, osa 404. Suomen Yliopistopaino, Oy, Juvenes Print. Turun yliopisto. Turku.
- Knight, Carolyn 2019. Trauma Informed Practice and Care: Implications for Field Instruction. *Clinical Social Work Journal* 47, 79–89.
- Korkeila, Jyrki 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 133 (2), 209–214.
- Käypähoito 2020. Monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö (complex PTSD) ja ICD-11. <https://www.kaypahoito.fi/nix02771>. Viitattu 30.11.2022.
- Laitinen, Merja 2004. Hävästyt ruumiit, rikota mielet: tutkimus lapsina läheissuhteissa seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ja miesten elämästä. Vastapaino. Tampere.
- Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2017. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämänkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E. (toim.): Narratiivikirja: menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Lauerma, Hannu 2002. Dissosiaatiohäiriöt ja niiden hoito. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93238>. Viitattu 26.4.2024.
- Leikola, Anssi 2014. Katkennut totuus: Traumatutkielma: emotionaalinen trauma, rakenteellinen dissosiaatio ja psykopatologia. Prometheus. Espoo.
- Lepistö, Sari 2010. Nuorten kokema perheväkivalta. Malli hyvinvoinnista ja selviytymisestä. *Acta Universitatis Tamperensis* 1552. Tampereen Yliopisto. Tampere.
- Levenson, Jill 2017. Trauma-informed social work practice. *Social Work* 62 (2), 105–113.
- Linner Matikka, Johanna 2020. Rakenteet pahoinvoinnin tuottajina ja haastajina. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.): Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books Oy. Helsinki, 64–73.
- Lipponen, Krisse 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Lönnqvist, Jouko 2014. Mielenterveyden häiriöiden diagnostiikka ja luokittelu. Teoksessa Lönnqvist, Jouko & Henriksson, Markus & Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.): Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 57–86.
- Maanmieli, Karoliina 2020. Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyökentelyssä. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.): Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books Oy. Helsinki, 124–137.
- Markuksela, Hanna 2022. Turvasatamani [podcast]. Hermoston ABC: Hermosto ja trauma, vieraana psykoterapeutti Hanna Markuksela. Spotify.
- Maschi, Tina & Dennis, Kelly Sullivan & Gibson, Sandy & MacMillan, Thalia & Sternberg, Susan & Hom, Maryann 2011. Trauma and Stress Among Older Adults in the Criminal Justice System: A Review of the Literature with Implications for Social Work. *Journal of Gerontological Social Work* 54 (4), 390–424.
- Masten, Ann S. 2014. Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development* 85 (1), 6–20.
- Metsäpelto, Riitta-Leena & Feldt, Taru 2010. Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa Metsäpelto, Riitta-Leena & Feldt, Taru (toim.): Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. PS-Kustannus. Jyväskylä, 13–29.

- Metsäpelto, Riitta-Leena & Poikkeus, Anna-Maija & Ruohotie-Lyhty, Maria & Elli-Maria Tahkola, Elli-Maria 2021. Coping strategies in life stories of young adults with foster care backgrounds. *European journal of social work* 24 (5), 910–921.
- Middleton, Jennifer S. & Bloom, Sandra L. & Strolin-Goltzman, Jessica & Caringi, James 2019. Trauma-informed care and the public child welfare system: the challenges of shifting paradigms: introduction to the special issue on trauma-informed care. *Journal of public child welfare* 13 (5). 235–244.
- Opetushallitus 2024. Kiusaamisen määrittely ja lainsäädäntö. <https://www.oph.fi/fi/kou-lutus-ja-tutkinnot/kiusaamisen-maarittely-ja-lainsaadanto>. Viitattu 4.3.2024.
- Parnes, McKenna F. & Neuwirth, Evan & Pfeffer, Kendall & Superka, Julia E. & Brown, Adam D. 2020. Becoming Trauma: Conceptualizing the Registration of Trauma through Biological, Cognitive and Cultural Frameworks. *Social research* 87 (3), 615–649.
- Pelkonen, Anne 2022. Esipuhe. Teoksessa Maanmieli, Karoliina & Sarvela, Kati. *Yhteinen mieli: traumatietoutta mielenterveystyöhön*. Basam Books Oy. Helsinki, 9–21.
- Pelkonen, Anne & Sarvela, Kati 2020. ACE ja polyvagaaliteoria. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.): *Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Basam Books Oy. Helsinki, 97–123.
- Pitkänen, Anna-Kaisa 2023. Eläinten hoivassa. Eläimet mielenterveyden tukena. Kirjapaja. Helsinki.
- Poijula, Soili 2018. Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja. Helsinki.
- Poijula, Soili 2023. Traumainformoitu Toivo [podcast]. Resilienssi toipumisen mahdollistajana. Spotify.
- Poijula, Soili 2017. Suojele lasta kasaantuvilta traumaailta. *Talentia-lehti*. <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/suojele-lasta-kasaantuvilta-traumailta/>. Viitattu 21.1.2024.
- Quiñones, Ana 2019. Childhood Domestic Violence Trauma Impact and Coping Strategies at a Later Stage in Life. *Columbia social work review* 16 (1), 12–23.
- Reinilä, Eeva 2009. Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.): *Sanat että hoitaisimme*. Terapeuttinen kirjoittaminen. Duodecim. Helsinki, 192–211.
- Rovasalo, Aki 2021. Dissosiaatiohäiriöt. *Terveyskirjasto*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00360>. Viitattu 7.2.2023.
- Rutter, Michael 1999. Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy* 21 (2), 119–144.
- Salokangas, Raimo K. R. 2020. Childhood adversities and mental ill health: Studies on associations between reported childhood adverse and trauma experiences and adult perceived attitudes of others, mental disorders and suicidality. Turun yliopisto.
- Sarvela, Kati 2020a. Hyviä tapoja omaksumassa – malleja maailmalta. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.): *Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Basam Books Oy. Helsinki, 32–63.
- Sarvela, Kati 2020b. Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.): *Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Basam Books Oy. Helsinki, 13–31.
- Sarvela, Kati 2023a. Traumainformoidun liikkeen juuret ja tavoitteet. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): *Traumainformoitu työote*. PS-Kustannus. Jyväskylä, 150–169.
- Sarvela, Kati 2023b. Traumainformoitu lähestymistapa – siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa Linner Matikka, Johanna & Hipp, Tiia (toim.): *Traumainformoitu työote*. PS-Kustannus. Jyväskylä, 28–45.
- Siltala, Pirkko 2016. Taakkasiirtymä: trauman siirto yli sukupolven. *Therapeia-säätiö*. Helsinki.

- Sinkkonen, Jari 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>. Viitattu 26.4.2024.
- Suokas-Cunliffe, Anne 2006. Lapsuuden kompleksisen traumatisoitumisen seuraukset aikuisuudessa. Lääketiede 21 (6), 9–14.
- Suomalainen, Marianne 2022. Lapsi ja hengellinen väkivalta. BoD – Books on Demand. Helsinki.
- Söderholm, Annlis & Politi, Johanna 2012. Lapsen laiminlyönti. Teoksessa Söderholm, Annlis & Kivitiie-Kallio, Satu (toim.): Lapsen kaltoinkohtelu. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2023. ICD-11-diagnoosiluokituksen käyttöönotto. <https://thl.fi/fi/web/tiedonhallinta-sosiaali-ja-terveysalalla/koodistopalvelu/yhteistyö-ja-projektit/icd-11-diagnoosiluokitusten-kayttoonotto>. Viitattu 3.7.2023.
- The American Psychological association 2018. Resilience. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/resilience>. Viitattu 20.1.2024.
- Törrönen, Maritta & Kalliola, Susanna & Paaso, Sari-Anne 2023. ”Sit tietää mitä sille lapselle on tapahtunut” – alle 12-vuotiaiden lasten kuuleminen lastensuojelutyössä. Janus: sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti 31 (2), 128–144.
- Ungar, Michael 2015. Practitioner Review: Diagnosing childhood resilience – a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. Journal of Child Psychology and Psychiatry 56 (1), 4–17.
- Van der Kolk, Bessel 2017. Jäljet kehossa – Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Suom. Teija Hartikainen. Viisas Elämä Oy. Helsinki.
- Vihottula, Heli 2015. ”En suostu yksinkertaisesti häviämään ihmisten silmistä” – Kertomuksia traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä. Acta Universitatis Tampensis 2110. Tampere University Press. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Von der Pahlen, Bettina & Eriksson, Peter C. J. 2003. Alkoholi ja aggressiivinen käyttäytyminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 119 (24), 2488–2493. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93991>. Viitattu 7.4.2024.
- Walsh, Froma 2002. A Family Resilience Framework: Innovative Practice Applications. Family relations 51 (2), 130–137.
- Walsh, Froma 2003. Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience. Family process 46 (2), 207–227

Liitteet

Liite 1

Kirjoituspyyntö lapsuuden traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä

Hei,

Oletko kokenut lapsuudessa jotain traumaattista ja haluaisit kertoa, miten kokemus on vaikuttanut elämääsi?

Olen Anne Hiltunen, sosiaalityön opiskelija Lapin yliopistosta. Teen pro gradu -tutkielmaa lapsuuden traumaattisesta kokemuksesta selviytymisestä. Olen kiinnostunut siitä, miten lapsuuden traumaattinen kokemus on vaikuttanut elämääsi ja miten olet selviytynyt kokemuksesta. Olen erityisen kiinnostunut siitä, millaiset asiat ovat tukeneet selviytymistä ja millaisia keinoja olet löytänyt selviytymisen tueksi. Halutessasi voit käyttää seuraavia kysymyksiä apuna kirjoittaessasi:

- Millainen oli lapsuutesi traumaattinen kokemus tai elämäntilanne?
- Millä tavoin lapsuuden traumaattinen kokemus on vaikuttanut myöhempään elämääsi?
- Millaiset asiat ovat tukeneet selviytymistä?
- Millaisia keinoja olet löytänyt kokemuksesta selviytymisen tueksi?

Kertomus voi olla hyvin vapaamuotoinen ja voit kirjoittaa niin pitkästi tai lyhyesti kuin haluat. Kielipillisillä seikoilla ei ole väliä. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Käytän kertomuksia vain tähän tutkimukseen. Koko tutkimusaineisto hävitetään, kun tutkimus on hyväksytty. Kirjoitan tutkimusraportin sellaisessa muodossa, että siitä ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä kirjoittajaa. Hävitän sähköpostiosoitteet heti, kun olen siirtänyt nimimerkillä lähetetyt kertomukset muistitikulle.

Toivon, että lähetät kertomuksen viimeistään 20.12.2022 osoitteeseen annehilt@ulapland.fi. Voit halutessasi kertoa ikäsi, sillä se auttaa minua aineiston analysoinnissa. Valmis pro gradu -tutkielma ilmestyy julkisena ja kaikkien luettavana aineistona todennäköisesti vuoden 2023 aikana. Tutkielman ohjaajana toimii Lapin yliopiston yliopistonlehtori Liisa Hokkanen. Halutessasi voit pyytää tietosuojailmoituksen minulta.

Jään odottamaan kertomuksianne. Jos sinulla on jotain tutkimukseen liittyvää kysyttävää, vastaan mielelläni sähköpostitse.

Kiitos jo etukäteen osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin

Anne Hiltunen, Lapin yliopisto

annehilt@ulapland.fi

Liite 2

TIETEELLISEN TUTKIMUKSEN TIETOSUOJAILMOITUS

EU:n yleinen tietosuoja-asetus 13 ja 14 artiklat

Laatimispäivä: [10.11.2022]

Tietoa tutkimukseen osallistuvalla

Olet osallistumassa Anne Hiltusen tekemään tutkimukseen pro gradu -tutkielmaa varten. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 17 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä eli henkilö, johon voit olla yhteydessä tietosuoja-asioista

Nimi: Anne Hiltunen

Sähköpostiosoite: annehilt@ulapland.fi

2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Pro gradu -tutkielman aiheena on lapsuuden traumaattisesta kokemuksesta selviytyminen. Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietoa ja ymmärrystä lapsuuden traumasta selviytymisestä. Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, millaisista selviytymistä tukevista tekijöistä lapsuuden trauman kokeneet henkilöt kertovat. Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä toimii resilienssin käsite. Kyseessä on laadullinen tutkimus ja toteutan tutkimuksen narratiivisin menetelmin. Kerään aineiston ensisijaisesti kirjoituspyynnöllä Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry:n kautta. Olen sopinut yhdistyksen kanssa, että he jakavat kirjoituspyynnön sosiaalisen median kanavillaan. Mikäli aineiston kerääminen ei onnistu yhdistyksen kautta, kerään aineiston muulla tavoin. Pyydän tutkimukseen osallistuvia henkilöitä vastaamaan kirjoituspyyntöön kertomuksen muodossa.

Pyydän tutkimukseen osallistuvia lähettämään kertomuksen sähköpostitse. Hävitän sähköpostiosoitteet heti, kun olen siirtänyt kertomukset muistitikulle. Lopullisesta tutkimusraportista ei ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä osallistujia. Tutkimusaineistoa käytetään vain tämän tutkimuksen käyttöön.

3. Yhteistyöhankkeena tehtävän tutkimuksen osapuolet ja vastuunjako

Tutkimus ei ole yhteistyöhanke.

4. Tutkimuksen vastuullinen tutkija tai tutkimuksesta vastaava ryhmä

Nimi: Anne Hiltunen

Sähköpostiosoite:

Tutkimuksen ohjaajana toimii yliopistonlehtori, YTT Liisa Hokkanen

5. Tutkimuksen toteuttajat

Anne Hiltunen

Tutkimuksen ohjaajana toimii yliopistonlehtori, YTT Liisa

Hokkanen

6. Tutkimuksen nimi, luonne ja tutkimuksen kestoaika

Tutkimuksen nimi: Kertomuksia lapsuuden traumasta selviytymisestä

Kertatutkimus

Seurantatutkimus

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Sähköpostiosoitteet hävitetään heti, kun kertomukset on siirretty muistitikulle. Koko tutkimusaineisto hävitetään heti, kun tutkimus on hyväksytty tai toissijaisesti tutkimuksen keskeytettyä viimeistään vuonna 2025.

7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuojasetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

tutkittavan suostumus

yleistä etua koskeva tehtävä/rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttö:

tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

tutkimusaineistojen ja kulttuuriperintöaineistojen arkistointi

8. Mitä tietoja tutkimusaineisto sisältää

Tutkimukseen osallistuvat lähettävät kertomuksen sähköpostitse. Kertomusten vastaanottovaiheessa tietooni tulee osallistujien ikä, mikäli he haluavat sen kertoa. Hävitän sähköpostiosoitteet heti, kun olen siirtänyt kertomukset muistitikulle. Osallistujien ikä säilyy tiedossani siihen asti, kun tutkimus on hyväksytty ja koko tutkimusaineisto hävitetään.

9. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja. Tutkimukseen osallistuvat voivat halutessaan tuoda esiin myös arkaluonteisia tietoja. Arkaluonteiset tiedot poistetaan tai muutetaan julkaisussa sellaiseen muotoon, että yksittäisiä henkilöitä ei ole mahdollista tunnistaa.

10. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Tutkimukseen osallistuvat lähettävät kertomuksen sähköpostiosoitteeseen. Hävitän sähköpostiosoitteet heti, kun olen siirtänyt kertomukset muistitikulle.

11. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä tai luovuteta kenellekään ulkopuoliselle taholle. Ne ovat vain tutkimuskäytössä, edellä mainittujen tahojen käytössä ja vain määräajan.

12. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Tietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

13. Automatisoitu päätöksenteko

Automaattisia päätöksiä ei tehdä.

14. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen: kertomukset tallennetaan suojatulle muistitikulle ja sitä säilytetään tietosuojatussa ympäristössä. Muistitikkaa säilytetään kahden lukon takana.

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

käyttäjätunnus salasana käytön rekisteröinti kulunvalvonta

muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa

Aineisto analysoidaan suorien tunnistetiedoin, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle):

15. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Tutkimusrekisteri hävitetään

Tutkimusrekisteri arkistoidaan:

ilman tunnistetietoja tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa:

16. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa yliopisto voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) yliopisto ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odotettaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada yliopistolle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle yliopiston estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Yliopisto voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto
Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki
Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki
Vaihde: 029 56 66700
Faksi: 029 56 66735
Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi

TÄMÄ LOMAKE TULEE JÄTTÄÄ TÄYDENNETTYNÄ MYÖS KIRJAAMOON (kirjaamo@ulapland.fi)