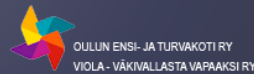


# VAINON UHRIN HOITO JA KUNTOUTUS

VARJO-hankkeen seminaari  
10.02.2015 Säätytalo  
Riitta Hannus  
hanketyöntekijä, psykoterapeutti



## WORKSHOPIN SISÄLTÖ

1. Vakauttava työote
2. Uhrin toiminnalliset ja kognitiiviset selviytymiskeinot
3. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutteinen hoito





## VAKAUTTAVA TYÖOTE

Vakauttava työote on erittäin toimiva kaikessa väkivaltatyössä, koska asiakkaat ovat pääsääntöisesti traumatisoituneita ja työntekijät sijaistraumatisoituneita, minkä lisäksi (luonnollisestikin) kantavat mukanaan myös omaa elämänhistoriaansa.

Vakauttava näkökulma kaikkeen:

- asiakastyö
- rakenteet
- työntekijän jaksaminen



## (Sijais)traumatisoitumisen oireet liittyvät mm.

- vireystilan hallitsemattomiin ja liiallisiin muutoksiin sekä
- integroimattoman traumamateriaalin tunkeutuvuuteen ja/tai välttämiseen



## VAINON VAIKUTUKSIA UHRISSA (1.)



### Muutokset säätelyssä

- tunteiden säätelyvaikeudet
- yli- tai alireagoiminen vaaraan
- itsetuhoiset ajatukset ja teot
- seksuaalinen turtuneisuus tai yliaktiivisuus

### Huomio- ja keskittymiskyvyn muutokset

- unohtelu
- vaikeus keskittyä mihinkään
- "aikaa katoaa"
- omaan maailmaan vajoaminen
- oma itse tuntuu ajoittain vieraalta

### Muutokset ajattelussa

- olen huono, arvoton, ...
- olen syyllinen ja vastuussa vainosta
- häpeä vainosta
- vainon vähättely
- "kukaan ei voi ymmärtää tilannettani"
- epätoivo ja toivottomuus

## VAINON VAIKUTUKSIA UHRISSA (2.)



### Muutokset ajattelussa suhteessa vainoajaan

- omaksuu vainoajan ajatuksia
- alkaa ihannoida vainoajaa
- alkaa haaveilla vainoajan vahingoittamisesta

### Muutokset suhteessa muihin ihmisiin

- vaikeudet luottaa kehenkään
- päätyminen toistuvasti itselle vahingollisiin ihmissuhteisiin
- eristäytyminen ihmissuhteista

### Kehon reagointi

- ruuansulatusvaivat
- selittämättömät kivut
- erilaisia sydän- ja keuhko-oireita
- univaikeudet

RIITTA HANNUS 2015

7

## LIIAN VÄHÄN PELKOJA / LIIAN PALJON PELKOJA

- Pelko on tunne, mikä sisältää yllykkeen toimia, esimerkiksi vaara-tilanteissa suojautua tai paeta
- Liiallinen pelko lamauttaa tai aiheuttaa sen kaltaista ylivireyttä, mikä heikentää elämänlaatua ja on uhka fyysiselle terveydelle.
- Liiallinen pelko voi myös aiheuttaa ylireagointia ja ylisuojautumista
- Eli kysymys: "Mitä sinun pelolle kuuluu tänään?" on hyvin adekvaatti kysymys vainon uhrille!



RIITTA HANNUS 2015

8

## VAKAUTUS = SIETOIKKUNASSA PYSYMINEN JA / TAI SIIHEN PALAUTUMINEN



### EHKÄISEE:

- "Pahaa oloa"
- Suojattomuutta
- Väkivaltaa
- Traumatisoitumista
- Sijaistraumatisoitumista
- ...



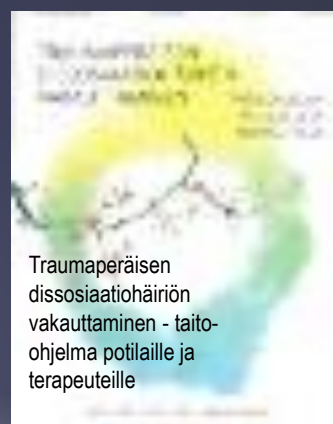
-hanke (2012-17)



RIITTA HANNUS 2015

9

## TEORIAA JA KÄYTÄNNÖN HARJOITUKSIA VAKAUTTAMISEEN (WWW.TRAUMATERAPIAKESKUS.COM)



RIITTA HANNUS 2015

10

# Leipää Lämpöä Lepoa



RIITTA HANNUS 2015

11

## VAINOTUN VAKAUTTAMINEN

- Jos vaino jatkuu, vakauttaminen on haastavaa, koska lähdetään ikään kuin toimimaan kehon ja mielen luonnollisia reaktioita vastaan.
- Keskeistä on löytää keinoja, joiden avulla elimistö saa ikään kuin hengähdystaukoja ylivireystiloihin.
- Jos ongelmana alivireydet, vireystilan nostatus jo suojautumisen kannaltakin tarpeen
- Kuntoutumisen kannalta on oleellista, että ”ei-niin-toimivat” selviytymiskeinot saataisiin vähittäin korvattua toimivimmilla tavoilla.



RIITTA HANNUS 2015



12

## UHRIN TOIMINNALLISET JA KOGNITIIVISET SELVIITYMISKEINOT

Stressaava tapahtuma

Selviytymiskeinot (yrityksiä  
selviytyä ylivoimaisesta )

Emotionaaliset ongelmat

## UHRIN TOIMINNALLISET SELVIITYMISKEINOT (1)

(Häkkinen-Nyholm 2008)

### 1. Mukana reagointi

- mm. pyrkimys keskustella vainoajan kanssa
- > kiihdyttää vainoamista

### 2. Vastaa reagointi

- uhata vahingoittaa vainoajaa tai itseään
- > osoittavat vainoajalle hänen tärkeytensä uhrin elämässä ja lisäävät vainoajan subjektiivista riskiä kasvojensa menettämisestä
- > altistaa väkivallanteoille

### 3. Sisäänpäin reagointi

- mm. kieltäminen ja pähteiden käyttö

RIITTA HANNUS 2015



-hanke (2012-17)



15

## UHRIN TOIMINNALLISET SELVIITYMISKEINOT (2)

(Häkkinen-Nyholm 2008)

### 4. Poispäin reagointi

- mm. puhelinnumeron ja osoitteen salaaminen
- > toimivimmat taktiikat: tekevät vainoamiset vaikeampaa, eivätkä tuota vainoajalle positiivista vahvistamista
- tuottavat paljon vaivaa uhrille

### 5. Ulospäin reagointi

- mm. poliisille ilmoittaminen, lähestymiskiellon hakeminen
- > vähentää väkivaltaista käyttäytymistä ja lähestymiskielto lopettaa vainon noin 60%issa tapauksista

Lähteet: Spizberg & Cubach 2007, Sheridan ym. 2003, Häkkinen ym. 2003, Dovelius ym. 2006, Logan ym. 2002

RIITTA HANNUS 2015



-hanke (2012-17)



16

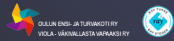


# UHRIN KOGNITIIVISET SELVIITYMISKEINOT

*”Vainon uhrin hoidon ja kuntoutuksen keskeinen tavoite on, että uhri kykenisi elämään mahdollisimman täysipainoista elämää riippumatta siitä, jatkuuko vaino vai ei!”*



-hanke (2012-17)



RIITTA HANNUS 2015

17

Kaltoinkohtelu

Itsesyytökset, katastrofi-ajattelu,  
murehtiminen

Lisäävät masennus-, ahdistus- ja  
traumaperäisiä oireita

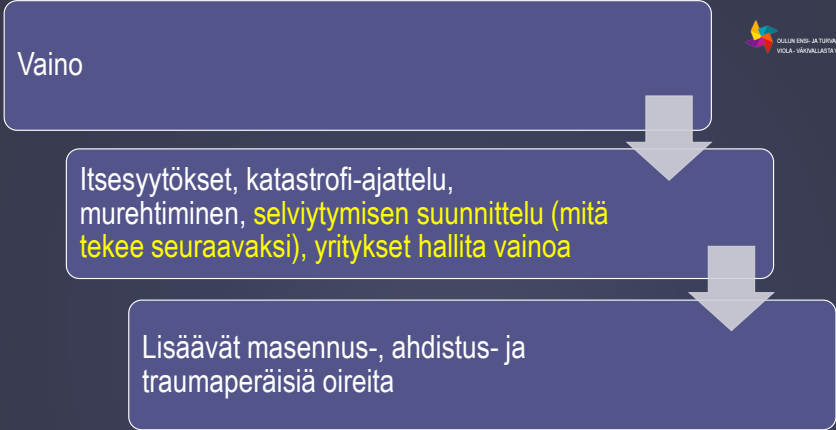


-hanke (2012-17)



RIITTA HANNUS 2015

18



Vaino

Itsesyytökset, katastrofi-ajattelu, murehtiminen, selviytymisen suunnittelu (mitä tekee seuraavaksi), yritykset hallita vainoa

Lisäävät masennus-, ahdistus- ja traumaperäisiä oireita

Kraaij, Vivian ym. 2007: The Role of Cognitive Coping in Female Victims of Stalking

RIITTA HANNUS 2015

19

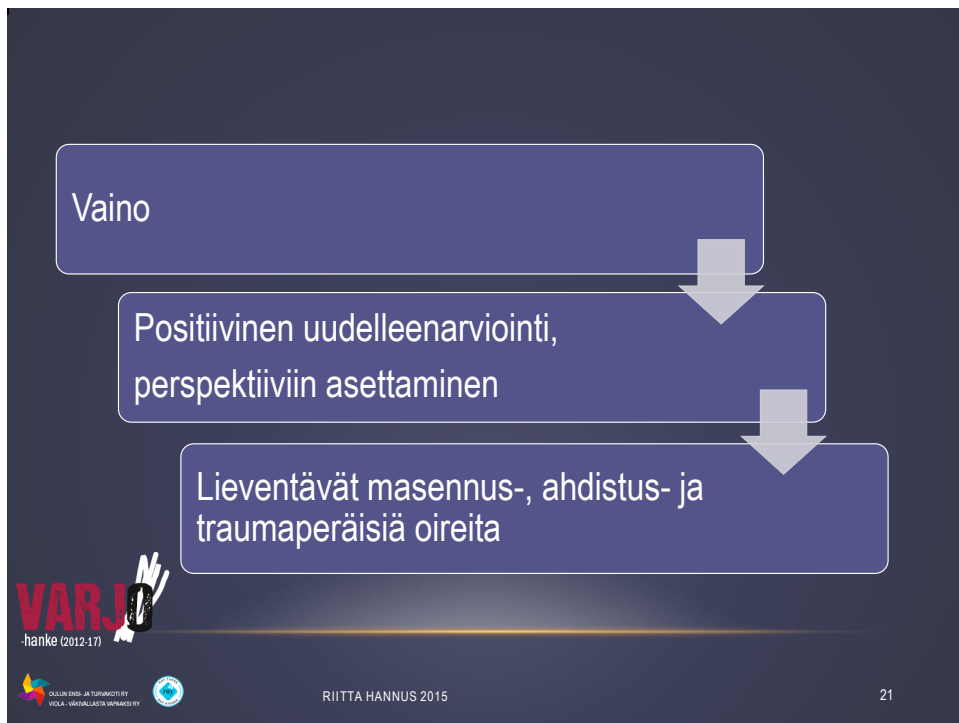
**VARJO**  
-hanke (2012-17)

OLEN ENNÄ - JA TURVAVOTIT  
VOILA - VÄKIVALASTA VAIKKAMISEN

*Ajattelutavan ”muuttaminen” vainon hallinnasta tai sen loppumisen unelmoinnista siihen, että vaino on kuin vakava sairaus - ehkä jopa krooninen sairaus – minkä kanssa voi elää ja silti nauttia elämästään!!*

*Unohtamatta kuitenkaan vainon ”hoitokeinoja” eli rajoista ja turvallisuudesta huolehtimista.*

*Myös työntekijänä kestettävä se, että aina ei löydy keinoja saada vainoa täysin loppumaan.*



## AJATTELUTAVAN ”MUUTTAMISEN” KEINOJA

- Terapeuttiset: erilaiset kognitiiviset tekniikat yhdistettynä kehotietoisuuteen, EMDR
- Osallisuus
- **Vertaistuki**
- Toiminnalliset ja luovat menetelmät
- Mitä muuta??

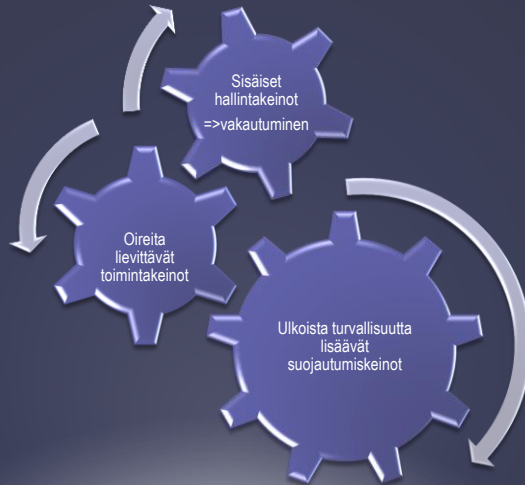
**VARJO**  
-hanke (2012-17)

OLLIN ENSI- JA TURVAKOTI RY  
VIOVA- VÄKIVALLASTA VAPAAKSI RY

RIITTA HANNUS 2015

22

## UHRIN KUNTOUTUMINEN



**VARJO**  
hanke (2012-17)



RIITTA HANNUS 2015

23

## VANHEMMAN JA LAPSEN VÄLINEN VUOROVAIKUTTEINEN HOITO

## DDP-TERAPIA

- Vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia (Dyadic Developmental Psychotherapy)
- Oppi-isät: Daniel A. Hughes & Arthur Becker-Weidman
- Kehitetty vaikeasti traumatisoituneiden sijoitettujen lasten ja heidän sijaisvanhempiansa hoidoksi



RIITTA HANNUS 2015



25

## TÄRKEITÄ TEKIJÖITÄ DDP-TERAPIASSA

- Hoitajan mielentila suhteessa kiintymykseen
- Hänen reflektiivinen toimintakykynsä
- Hänen sitoutuneisuutensa
- Hänen oivalluskykynsä
- Hänen herkkyytensä

Arthur Becker-Weidman (2013)



RIITTA HANNUS 2015

26

## PACE JA PLACE

- PACE= Playful, Accepting, Curious, Empathic (leikkisä, hyväksyvä, utelias, empaattinen)
- PLACE= Playful, Loving, Accepting, Curious, Empathic (leikkisä, rakastava, hyväksyvä, utelias, empaattinen)

Arthur Becker-Weidman (2013)



RIITTA HANNUS 2015

27

## PACE- SUHTAUTUMISTAPA

- terapeutti määrää hoidon tahdin olemalla tarpeen mukaan leikkisä, hyväksyvä, utelias ja empaattinen
- empatian ja leikkisyyden avulla säädellään emootioita
- PACE mahdollista positiivisten intersubjektivisten kokemusten muodostumisen
- hyväksyvä ja utelias suhtautuminen edistää reflektiivistä asennetta, mikä mahdollistaa asioiden uudenlaisen jäsentämisen

Arthur Becker-Weidman (2013)



RIITTA HANNUS 2015

28

## PLACE- SUHTAUTUMISTAPA

- Vanhempi luo parantavan ympäristön olemalla leikkisä, rakastava, hyväksyvä, utelias ja empaattinen lasta kohtaan.

Arthur Becker-Weidman (2013)



RIITTA HANNUS 2015

29

## DDP:N SOVELTAMINEN VAINOTTUJEN PERHEIDEN KUNTOUTUKSESSA

- Sekä vanhempi että lapsi saattavat olla traumatisoituneita ja/tai heidän elämäntilanteensa ei ole turvallinen
- Tavoitteiksi muodostumassa:
  - vanhemman vakautuminen, mikä mahdollistaa DDP-taitojen oppimisen, mikä mahdollistaa vanhemmuuden vahvistumisen
  - arkisten konfliktitilanteiden ratkominen turallisessa ympäristössä
  - lapsen traumojen käsittely hänelle turallisessa kiintymyssuhteessa vanhemman voimavarojen mukaisesti
  - lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen rakentuminen turallisemmaksi



RIITTA HANNUS 2015



30

## TAPAAMISISSA KÄSITELTYJÄ TEEMOJA

- Pelko äidin puolesta
- Kiusatuksi tuleminen koulussa keskittymisvaikeuksien vuoksi
- Äidin ylihuolehtivuus
- Äidin uusi miesystävä
- Isä-sanan käyttö
- Biologisen isän ikävä
- Lapsen vastuunotto perheestä
- Lapsen aggressiot ja kontrollointi (äitiä kohtaan)



RIITTA HANNUS 2015



31

*”Toisen ihmisen tuskan ymmärtäminen ei ole sama asia kuin sen kokeminen. Auttamiseen tarvitaan ymmärrystä, mutta tuskan kokeminen voi estää auttamisen.” Rothschild (2010)*



RIITTA HANNUS 2015

32



## KYSYMYKSIÄ TYÖRYHMÄLLE

- Mitkä asiat mietittävät vainon uhrin hoidossa ja kuntoutuksessa?
- Mihin VARJO-hankkeessa kannattaisi vielä syventyä?