



KOHTAA TRAUMA! TRAUMAINFORMOITUA TYÖOTETTA IHMISTEN PARISSA TYÖSKENTELEVILLE

1.3.2022 / SUPERNOVAT-HANKE





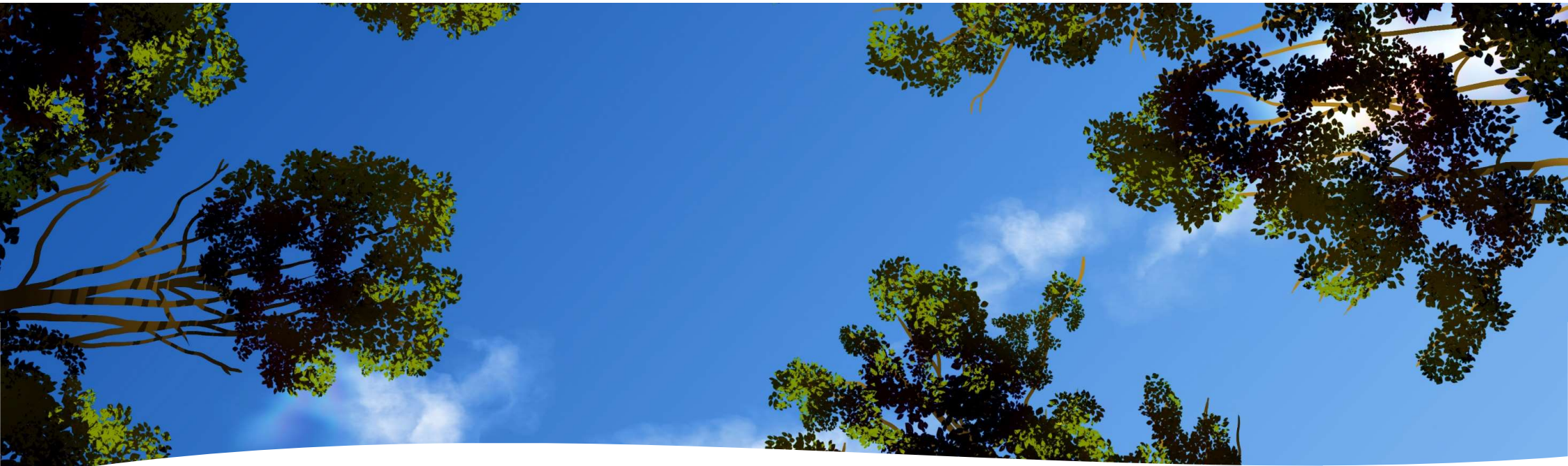
(ENSI)KOHTAAMINEN ON TÄRKEÄ



VINKKEJÄ TAPAAMISEEN

- Mahdollisuus valita, missä tavataan lisää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta
- Voisiko tapaamistilaa ainakin muokata niin, että voi valita oman istumapaikan?
- Missä muissa asioissa voisi antaa valinnanvaraa ja hallinnan tunnetta?
- Tilannetta voi rentouttaa esittäytymällä rauhallisesti, kysymällä kuulumisia ja juttelemalla aluksi kevyemmistä aiheista.
- Sanoita mitä olet tekemässä ja mitä seuraavaksi tapahtuu, varsinkin jos tilanteeseen liittyy fyysistä kosketusta, kirjaamista tai päätösten tekoa.





LUOTTAMUS EI SYNNY ITSESTÄÄN



VINKKEJÄ LUOTTAMUKSEN RAKENTAMISEEN

- Tiedosta, että luottaminen ja tukeutuminen voi olla toiselle vaikeaa. Se ei ehkä aiemmin elämässä ole kannattanut. Ole itse luottamuksen arvoinen.
- Tiedosta, että toisella voi olla tarve miellyttää, välttää seuraamuksia tai pärjätä yksin.
- Ole avoin: kerro mitä olet tekemässä ja mitä seuraavaksi tapahtuu.
- Varmistele kysymyksillä, tarvitseeko toinen apua ja löytyisikö kuitenkin jotain konkreettista, missä voisi olla avuksi.
- Työntekijöiden vaihtumista tulisi välttää. Vaihdoksia kuitenkin tapahtuu, mutta yritä valmistella niitä sanoittamalla muutosta etukäteen ja sopimalla, miten seuraajaan voisi tutustua.
- Tiedosta omat ja toisen triggerit
- Voisiko työpaikallasi hyödyntää kokemusasiantuntijoita?



VINKKEJÄ HÄPEÄN VÄHENTÄMISEEN

- Poista häpeää osoittamalla empatiaa.
- Muista, että toinen saattaa olla herkkä kuulemaan syylistämistä ja tuomitsemista silloinkin, kun et sitä tarkoita. Jos esimerkiksi asiakas ei saavu varatulle ajalle, ilmaise ystävällisesti, että se ei haittaa ja kysy haluaisiko hän varata uuden ajan.
- ”Miksi” kysymysten sijaan kannattaa kysyä neutraalisti ”mitä sinulle on tapahtunut”.
- Voi tuntua, että on ainoa, joka on tehnyt tai kokenut tällaisia asioita. Yleensä niin ei ole – muutkaan eivät vain ole uskaltaneet puhua asiasta. Vertaisuus poistaa häpeää. Ammattilainen voi tukea kertomalla, että on kuullut monen muunkin jakavan samoja asioita.





HUOMIOI VIREYSTILAT



VINKKEJÄ VIREYSTILAN HUOMIOIMISEEN

- Vireystila näkyy ja tuntuu kehossa. Tiedosta oma ja toisen vireystila.
 - Oletko saanut nukuttua ja syötyä? Entä kohtaamasi henkilö? Vaikuttaako jokin lähiaikojen tapahtuma vireystilaan?
 - Rauhoita ylivilittynyttä ihmistä olemalla itse jopa korostetun rauhallinen. Rauhoitut samalla itse.
 - Aktivoi alivilittynyttä ihmistä luomalla toivoa, pienellä toiminnalla, tarjoamalla juotavaa, kiinnittämällä huomio tähän hetkeen.
 - Vältä suuria päätöksiä väärässä vireystilassa, jos mahdollista. Ota aikalisä.
 - Kertaa rauhallisesti ja kirjoita ylös muistettavat asiat. Käytä puheen rinnalla muutakin viestintää, esimerkiksi kirjoittamista ja kuvia.
 - Kevennä kohtaamisen lopussa: maadoittuminen tähän hetkeen, jotain kepeämpää juteltavaa.
- Löydä omat tavat palautua ja purkaa koettuja tapahtumia ja tunteita. Kirjoita ne ylös pahan päivän varalle.





LOPUKSI: SINÄ RIITÄT



MUISTA VIELÄ NÄMÄ:

- Aina oikeita sanoja tai nopeita ratkaisuja ei löydy. Riittää kun olet läsnä ja kiinnostunut.
- Jos kysyt, ole valmis kuulemaan vastaus. Älä kauhistele, mutta älä myöskään vähättele.
- Luo toivoa, auta toista näkemään omat vahvuudet ja pienetkin onnistumiset.
- Tunne omat rajasi, ja auta ja tue toista löytämään lisää tukea.
- Ammattilaisenkään ei tarvitse tietää tai ratkaista kaikkea. Usein kuulluksi tuleminen ja rinnalla kulkeminen riittää.
- Anna aikaa! Jokaisen on elettävä elämänsä omassa tahdissaan. Tämän päivän kohtaamisen arvo voi tulla esiin vasta vuosien päästä.



LINKKIVINKKEJÄ

- Supernovat-hankkeen koulutustarjontaa ja toimintaa:
<https://www.supernovat.com/>
- Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry:
<https://www.disso.fi/>
- Facebook-ryhmä: Traumainformoitu sote ja ope:
<https://www.facebook.com/groups/565552674266053>
- Traumainformoidun työtteen koulutusta:
<https://www.ilojatoivoa.fi/>
- Luento: How childhood trauma affects health across a lifetime
https://www.ted.com/talks/nadine_burke_harris_how_childhood_trauma_affects_health_across_a_lifetime
- Trauma Summit Finland toukokuussa 2022:
<https://www.traumasummitfinland.fi/>
- Nais erityisen asunnottomuustyön koulutus paketti, sisältää myös traumatietoutta:
<https://asuntoensin.fi/aineistopankki/nais erityisen-asunnottomuustyon-koulutus paketti/>
- RIKU Rikosuhripäivystys:
<https://www.riku.fi/>
- Pro-tukipiste, tukea ja toimintaa kaikille ihmisille, jotka tekevät seksi- tai erotiikka-alan työtä, tarjoavat vastikkeellista seksiä tai ovat joutuneet ihmiskaupparikoksen uhriksi:
<https://protukipiste.fi/>



OTA YHTEYTTÄ & TUTUSTU LISÄÄ:

Ira Selkälä, projektipäällikkö

050 553 2287

ira.selkala@naistenkartano.com

Laura Bredin, kokemusmentori

050 543 9920

laura.bredin@naistenkartano.com

Riikka Tuomi, kokemusmentori

050 407 9704

riikka.tuomi@naistenkartano.com

Anni Peltoniemi, ryhmätoiminnan ohjaaja

045 138 5110

anni.peltoniemi@naistenkartano.com

Minna-Elisa Rytönen, ryhmätoiminnan ohjaaja

040 053 2514

minna-elisa.rytkonen@naistenkartano.com

www.supernovat.com

www.facebook.com/supernovathanke

IG: supernovat_hanke

www.naistenkartano.com

www.vvary.fi



Mitä tahansa olet
nähty, kokenut tai
tehnyt, joku toinen on
käynyt läpi samaa.
Et ole yksin.
Toipua voi läpi elämän.

