

Pakolaisuuden haavat -podcast

Jakso 2: Sotatraumatisoituneiden kuntoutus

Litterointimerkinnot

K: Haastattelija

V: Vastaaja

sa- sana jää kesken

(sana) epävarmasti kuultu jakso puheessa tai epävarmasti tunnistettu puhuja

(-) sana, josta ei ole saatu selvää

(--) useampia sanoja, joista ei ole saatu selvää

, . ? : kieliopin mukainen välimerkki tai alle 10 sekunnin tauko

Keskustelu

K: Suomeen tulee tällä hetkellä sodan keskeltä tuhansia ukrainalaispakolaisia, jolloin on herännyt kysymyksiä siitä onko meillä riittävästi osaamista ja resursseja vakavasti sodan traumatisoimien ihmisten kohtaamiseen ja auttamiseen. Toisaalta sodan ja pakolaisuuden vuoksi Suomeen on paettu aiemminkin. Mun nimi on Matleena Myllyrinne ja nyt meillä on studiossa haastateltavana projektipäällikkö Mari Tikkanen psykotraumatologian keskuksen sotatraumatisoituneiden kuntoutushankkeesta. Tervetuloa.

V: Kiitos.

K: Kerrotko millaista pakolaisuuteen ja traumatisoitumiseen liittyvää tietoa ja apua voi psykotraumatologian keskukselta saada?

V: Psykotraumatologian keskukselta apua voi saada pakolaisuuden, sodan tai kidutuksen vuoksi traumatisoituneet pakolaisaseman saaneet henkilöt sekä eri alojen ammattilaiset, jotka omassa työssään heitä kohtaavat. Psykotraumatologian keskuksen otetaan potilaita vastaan lähete käytännöllä eli terveydenhuollon ammattilainen voi tehdä hoidon tarpeen arviointiin perustuen lähetteen pakolaistaustaisesta henkilöstä. Kaiken kaikkiaan meillä keskuksessa tarjotaan hoidon tarpeen arviointeja, hoitoa ja kuntoutusta aikuisille, lapsille, nuorille ja perheille. Erilaista konsultaatiota, koulutusta ja työnohjausta voivat saada sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, mutta myös esimerkiksi opetusalan ja työvoimahallinnon ammattilaiset. Myös toki pakolaistaustaiset henkilöt itse voivat olla yhteydessä ja kysyä neuvoja omaan tilanteeseensa. Meillä on keskuksen nettisivut olemassa ja sieltä löytyy kaikkien työryhmien yhteystiedot sekä lähetepohja ja materiaalipankki, jonne erilainen keskuksessa tuotettu materiaali kerätään.

K: Entä mitä ajattelet onko meillä muualla Suomessa ja peruspalveluissa riittävästi osaamista kohdata sodan traumatisoimia ihmisiä?

V: No ajattelen, että hyvässä kohtaamisessa on kyse pohjimmiltaan nähdyksi ja kuulluksi

tulemisesta ja sen taidon uskon, että kaikilla peruspalveluissa työskentelevillä kyllä on. Ja luottamusta herättävä kohtaaminen on tietysti kaiken hyvän yhteistyön alku ja luonnollisesti asiakastyössä aina hyvin olennainen asia, mutta lisäkoulutuksen ja tiedon hankkimisen traumatisoitumiseen ja sen hoitoon liittyen on varmasti monelle tarpeellista. Etenkin nyt tässä hetkessä kun Ukrainasta saapuu Suomeen tuhansia ihmisiä suoraan sieltä sodan keskeltä ja ajattelen, että on tärkeää, että riittävää osaamista ja ymmärrystä kriisin ja trauman kohtaamisesta on perusterveydenhuollossa, jolloin ihmiset saa apua nopeasti ja tarpeeksi matalalla kynnyksellä. Ja tiedetään, että varhaisessa vaiheessa saatu tarpeen ja oireen mukainen tuki voi mahdollisesti ennaltaehkäistä myöhempää mielenterveyden ongelmien kehittymistä. Ja Suomihan on vastaanottanut pakolaisia pitkään eli pakolaisuus sinänsä ei ole Suomessa uusi asia, mutta se mikä Ukrainan sodan ja sieltä pakenevien ihmisten tilanteessa on erilaista on ehkä se, että ihmiset saapuvat nyt suoraan sieltä käynnissä olevasta sodasta ja tulevat varsin nopeasti nyt meidän palveluihin. Ja Ukrainasta saapuvien ihmisten kanssa tulee nyt tässä vaiheessa huomioida se heidän akuutti kriisi eli panostaa vahvaan psykososiaaliseen tukeen ja yhteisöjen vahvistamiseen. Ylipäätään pakolaisena maahan tulleet tarvitsevat usein paljon muutakin tietoa ja ohjausta erilaisten käytännön asioiden hoitamiseen sekä esimerkiksi hakemusasioiden tekemiseen.

K: Monet eri alojen ammattilaiset kohtaavat työssään eri puoliilta maailmaa tulevia pakolaisia, joilla on taustalla hyvinkin järkyttäviä kokemuksia. Millaisista asioista ammattilainen voi tunnistaa asiakkaan traumaperäiset oireet?

V: No tyypillisiä traumaperäisen stressihäiriön oireita on esimerkiksi takaumat ja painajaiset, ylipäätään unen ongelmat ja vireystilan vaihtelut. Hyviä kysymyksiä tunnistamaan näitä oireita voi esimerkiksi olla sellaiset, että miten ihminen kykenee nukkumaan, syömään tai toimimaan suhteessa muihin ihmisiin, onko hän kovin ärtyisä tai hermostuuko hän helposti. Ja usein traumaperäisistä oireista kärsivät ihmiset kokee vaikeuksia keskittymiseen tai muistamiseen liittyen. Semmonen kokonaisvaltainen arjen hallinta voi olla haastavaa, koska se vaatii monien erilaisten asioiden mielessä pitämistä ja organisointikykyä.

Traumatisoituminen voi tuntua kehossa myös erilaisina kipuina tai särkyinä joihin ei välttämättä löydy elimellistä syytä ja näiden kaikkien traumaperäisten oireiden kartoittamiseen on erilaisia seulontamenetelmiä, joita kyllä kannattaa käyttää tarkempaa selvittelyä varten. Tiedetään myös, että osa turvapaikanhakijoista ja pakolaisista on joutunut erilaisen väkivallan ja kidutuksen kohteeksi ja siksi heidän kohdalla on tärkeää, että nämä kokemukset kysytään ja otetaan puheeksi. Ja meiltä psykotraumatologian keskukselta voi matalalla kynnyksellä saada konsultaatiota ja ohjeistusta mikäli tämän tyyppisiä tilanteita

tulee omassa työssä esiin ja toivoo niihin neuvoja.

K: Millaista tukea tai ohjausta ammattilaisten tulisi osata antaa tai mikä on olennaista silloin kun ihminen kärsii näistä traumaperäisistä oireista?

V: No tietenkin psykoedukaatio eli tiedon antaminen siitä traumasta ja traumatisoitumisesta on monille tärkeitä ja helpottavaakin. On aika tärkeitä saada tietää miksi kokee erilaisia ja aika häiritseviäkin oireita. Erilaisista traumaperäisistä oireista ihmiselle on hyvä kertoa, että hänen oireet on normaaleja reaktioita järkyttäviin tapahtumiin eli se on hyvin luonnollista ihmiselle kärsiä tämmösistä oireista tietynlaisien tapahtumien jälkeen. Ja näitä oireita tulis käsitellä kokonaisuutena ja arvioida vähän eri näkökulmista, koska toiset saattaa tarvita esimerkiksi pitkittyneeseen unettomuuteen ihan lääkinnällistä apua ja toiset sitten hyötyy esimerkiksi tämmösistä kehoa rauhoittavista harjoitteista tai psykoterapiasta.

Traumaperäisten häiriöiden hoitoon soveltuvia psykoterapioita on useita ja niihin voi hakeutua esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisen kautta. Mutta kaiken kaikkiaan nämä oireet voi olla kovin yksilöllisiä ja tilanteet on tietysti aina omanlaisia ja siksi niiden hoitokin täytyy suunnitella aina yksilöllisesti.

K: Traumatisoituneen asiakkaan kohtaamisen yhteydessä puhutaan usein traumainformoidusta lähestymistavasta. Kerrotko mitä sillä tarkoitetaan ja miten sitä voi hyödyntää esimerkiksi pakolaisen kohtaamisessa?

V: No traumainformoitu lähestymistapa ottaa huomioon sen todennäköisyyden, että asiakkaalla saattaa siellä taustalla olla jotain hyvin traumaattisia tapahtumia, jotka voi vaikuttaa monella tavalla myös hänen nykyhetkeensä. Ja traumainformoidussa työtavassa ikään kuin pyritään välttämään siihen traumakokemukseen perustuvien reaktioiden aktivoituminen nykyhetkessä eli sen sijaan kiinnitetään huomiota tekijöihin, jotka voivat rauhoittaa asiakasta ja saada hänet tuntemaan olonsa turvalliseksi siinä meidän vastaanotolla. Traumainformoidussa työskentelyotteessa olennaista on huomioida psyykkisesti ja fyysisesti turvallinen tila, jossa asiakkaan kanssa ollaan ja se voi tarkoittaa esimerkiksi häiriötöntä tilaa, jossa asiakas voi luottamuksellisesti puhua työntekijän kanssa. Turvallisuuden kokemusta voi tukea myös esimerkiksi se, että asiakas saa riittävää tietoa oman hoitonsa suhteen ja hänen on myös hyvä tietää siihen työskentelyyn liittyvät erilaiset menetelmät, vaikka esimerkiksi hoitotoimenpiteet, joita terveydenhuollon vastaanotoilla tehdään. Silloin on hyvä kertoa etukäteen vaihe vaiheelta mitä tullaan tekemään ja kauanko toimenpide kestää ja onko siihen saatavilla esimerkiksi kivunlievitystä. Ylipäätään työskentelyssä on hyvä huomioida läpinäkyvyys, että asiakkaalle kerrotaan riittävästi siitä työskentelyn luonteesta ja esimerkiksi kirjauksista, joita hänestä tehdään. Ja asiakkaan

mielipide on tärkeää ottaa huomioon ja kertoo erilaisista vaihtoehtoista, joita hänellä siinä tilanteessa on. Tulkki on tärkeä asia tässäkin yhteydessä, ilman sitä riittävää ymmärrystä ammattilaisen ja asiakkaan välillä tieto ei välity, eikä asiakas silloin pääse osalliseksi siihen omaan asiakkuuteensa. Eli traumainformoidussa lähestymistavassa pyrkimyksenä on siis kaiken kaikkiaan säilyttää semmonen turvallinen ja luottamusta rakentava ilmapiiri asiakkaan kohtaamisessa.

K: Onko vielä jotakin muuta mitä haluat sanoa vaikkapa sellaiselle ihmiselle, joka on ihan ensimmäistä kertaa työssään tekemisissä sotaa ja muita järkyttäviä tapahtumia kokeneiden pakolaisten kanssa?

V: No sanoisin, että kohdataan ihminen ihmisenä ja kysytään kuulumisia ja että missä asiassa voin olla avuksi. Kriisissä oleva tai traumatisoitunut ihminen tarvitsee usein ennen kaikkea sellaista läsnäolevaa ja rauhoittavaa kohtaamista, sitä että joku on siinä hetkessä häntä varten. Ja olennaista on tietenkin myös se, että ei jätetä sitä apua tarvitsevaa yksin vaan saatetaan hänet tarpeenmukaisen tiedon ja avun pariin. Ja hyvä on muistaa, että ihmiset reagoi samankaltaisiinkin tapahtumiin hyvin eri tavoin eli se mikä on yhdelle ollut traumatisoivaa niin ei ole sitä välttämättä toiselle, ja että tarjottava apu on tehtävä semmosen yksilöllisen keskustelun ja arvioinnin perusteella. Ja ehkä tässä kohtaa vielä haluaisin muistuttaa, että vaikka ihminen ei juuri nyt tällä hetkellä tarvitsisi apua tai haluaisi keskustella niin se ei tarkoita, etteikö hänellä sitten tule myöhemmin tarve puhua ja purkaa kokemuksia tai muunlaiselle avulle.

K: Kiitos Mari Tikkanen.

V: Kiitos.

K: Tämä podcast on osa PALOMA osaamiskeskuksen toimintaa, joka on saanut rahoitusta Euroopan Unionin sisäasioiden Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahastosta sekä sosiaali- ja terveysministeriön mielenterveysstrategiasta