



VIIKON KOONTI NRO 5

JCS Training Program

Trauma

Seuraava aihe ATL-koulutuksessa keskittyy traumaan.

Luvussa 5 (Trauma) löydät vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Sietoikkuna?

Mitä on trauma?

Mitkä ovat trauman oireet?

Miten traumaattiset kokemukset vaikuttavat ihmisiin?

Onko kodittomuus traumaattinen tapahtuma?



Faktoja traumasta:

Noin 70% aikuisista kokee vähintään yhden traumaattisen tapahtuman elämänsä aikana. Voit olettaa, että monilla tapaamillasi ihmisillä on traumahistoriaa ja että monet ovat kokeneet useita traumaattisia tapahtumia.

Trauma on yhteyttä itseen ja muihin särkevä kokemus. Vertaistuki tarjoaa selviytyjille mahdollisuuden luoda yhteyttä uudelleen.

Eheytyminen on mahdollista!

TIESITKÖ?

Trauma on haavaa tarkoittava kreikan kielen sana. Vaikka muinaiset kreikkalaiset käyttivät sanaa vain fyysisten vammojen yhteydessä, nykyään termi voi yhtä lailla viitata emotionaalisiin haavoihin.



LUVUSSA 5 OPIT:

- mitä vertaistuki on ja millainen on vertaistukijan rooli
- tavoitteet ja arvot sekä ammattilaisten molemminpuolisen luottamuksellisuuden tärkeys
- millainen vaikutus auttamisella on auttajaan

Lue lisää:

[Webinaarisarja traumasensitiivisestä vertaistuesta](#)

[Trauma ja PTSD WHO:n mielenterveyskyselyissä](#)

[Merriam-Webster -sanakirja](#)

Traumasensitiivinen vertaistuki:

“Vertaistuki lieventää trauman vaikutuksia ja auttaa traumasta selviytyneitä jäsentämään ja ymmärtämään kokemuksiaan. Vertaistuki huomioi ihmisen selviytymisstrategiat trauman oireiden lisäksi ja luo turvallisia tiloja, joissa voi harjoitella uudenlaisia toimintamalleja. Vertaistukija tarjoaa esimerkin siitä, että traumaattisesta kokemuksesta toipuminen on mahdollista.”

“Sanoilla on merkitystä ja sanoilla, jotka kuvailevat identiteettiämme, on erityisen suuri merkitys. Usein jo se, että käyttää sanaa "selviytyjä" "uhrin" sijaan voi voimakkaasti vaikuttaa siihen, miten henkilö ajattelee ja tuntee kokemuksestaan sekä suhtautuu tulevaisuuteen. Vertaistukijana sinulla on merkittävä rooli sen varmistamisessa, että ihmiset voivat valita, mitä sanoja he haluavat käyttää omien kokemustensa määrittelyyn ja kuvailemiseen sekä siihen, että voit auttaa myös muita kunnioittamaan näitä valintoja.”