



Accommodating a travelling **life**

VIIKON KOONTI NRO 6

ATL-valmentajan koulutusohjelma
Asunnottomuus ja trauma

FAKTOJA TRAUMASTA JA VÄKIVALLASTA

- Noin 70 prosenttia ihmisistä on altistunut traumaattiselle kokemukselle.
- Ihmissuhdeväkivalta on tärkein trauman lähde, erityisesti naisille. Miehet kokevat todennäköisimmin väkivaltaa tuntemattomien taholta, kun taas naisia satuttaa todennäköisimmin tuttu ihminen.
- Jopa 20 prosenttia väkivaltaa kokeneista naisista joutuu asunnottomiksi, mutta vain 1 prosentti naisista, jotka eivät ole kokeneet väkivaltaa.
- Noin 85 prosenttia rikosoikeus-, päihde- ja asunnottomuuspalveluihin yhteyttä ottavista henkilöistä on kokenut trauman lapsena.
- Kun nuorista yleensä 1-3 prosenttia ilmoittaa joutuneensa seksuaalisen väkivallan kohteeksi, asunnottomista nuorista 21-42 prosenttia ilmoittaa joutuneensa seksuaalisen väkivallan kohteeksi.

Tässä luvussa opimme, miten trauma voi vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ja miten se liittyy asunnottomuuteen.

Käymme läpi oikean vireystilan merkitystä traumatisoituneen ihmisen toiminnalle.

Pohdimme, miten erityisesti väkivalta liittyy asunnottomien traumaan.





MIKÄ ON SIETOIKKUNA?

Yksi malli, jonka avulla voidaan ymmärtää ja selittää vakavista traumaista johtuvia häiriöitä, on Dan Siegelin "sietoikkuna". Mallissa ehdotetaan, että ylivireystilan ja alivireystilan ääripäiden välissä on "ikkuna" tai optimaalisen vireystilan alue, jossa tunteet voidaan kokea siedettäväksi ja ihmisen toimintakyky on optimaalinen. Asunnottomuutta kokevan henkilön auttaminen on helpompaa, jos hänen vireystilansa on mahdollisimman optimaalinen. Siksi on tärkeää ymmärtää, miten yli- ja vireystilat vaikuttavat ihmiseen.

MISTÄ VOI OLLA APUA, KUN
TYÖSKENNELLÄÄN
TRAUMATISOITUNEIDEN
IHMISTEN KANSSA?

Traumaperusteinen hoito on vahvuuksiin perustuva viitekehys, joka perustuu trauman vaikutusten ymmärtämiseen ja niihin reagoimiseen. Siinä korostetaan fyysistä, psyykkistä ja emotionaalista turvallisuutta sekä palveluntarjoajien että selviytyjien kannalta. On tärkeää, että selviytyjille luodaan mahdollisuuksia rakentaa uudelleen hallinnan ja voimaantumisen tunne.

Traumatietoinen vertaistuki

Vertaistuki lievittää trauman vaikutuksia ja auttaa traumasta selviytyneitä ymmärtämään, mistä he yrittävät selviytyä. Vertaistuki näkee henkilöiden selviytymisstrategiat, ei vain trauman "oireita", ja luo turvallisempia tiloja uusien selviytymisstrategioiden harjoitteluun. Vertaistuki tarjoaa esimerkin siitä, että traumaattisista kokemuksista on mahdollista toipua.