

5

LUKU

**TRAUMA JA
ASUNNOTTOMUUS**



5.1 Aluksi

Tässä luvussa osallistujat oppivat perusasiat traumasta ja siitä, miten se vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn, terveyteen ja elämänlaatuun. Luvussa käydään läpi traumatisoitumisen oireita ja erityisesti sitä, miten se vaikuttaa vireystilan säätelyyn. Lopussa selvitetään, miten asunnottomuus ja trauma kietoutuvat toisiinsa ja mikä merkitys väkivallan kokemuksilla on.

5.2 Tavoitteet

- Opitaan mitä trauma ja sen eri tyypit on.
- Tutustutaan vireystilaikkunaan.
- Opitaan trauman oireista.
- Saadaan työkaluja traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskentelyyn.
- Lisätään ymmärrystä miksi asunnottomuus on traumaattinen tapahtuma.
- Opitaan siitä miten väkivaltakokemukset aiheuttavat trauma.

5.3 Valmennuksen kulku

KESTO

2,5 tuntia + tauot

TARVITTAVAT MATERIAALIT

- ATL Valmentajan käsikirja
- Vertaistukihenkilön käsikirja (sisältää tehtäviä)
- Erikokoisia papereita, kartonkia, kyniä, tusseja, post it lappuja jne.
- Fläppitaulu tai vastaava
- Kuvakortit
- Mahdollisesti tarvittavat:
 - Power Point -esitykset sisällöstä
 - Tietokone

- Projektori

KESKEISET SISÄLLÖT

- ATL Valmentajan käsikirja, Luku 6, Asunnottomuus ja trauma
- Vertaistukihenkilön käsikirja, Luku 5, Trauma ja asunnottomuus

ALOITUS

Esittele aihe osallistujille ja muistuta, että trauma on vaikea aihe. Käykää lyhyt keskustelu siitä, mitä tehdä, jos aihe saa jonkun tuntemaan olonsa epämukavaksi. Osallistuja voi esimerkiksi pitää lyhyen tauon koulutuksen aikana. Kiinnitä erityistä huomiota osion lopetukseen.

KESTO

10 min



TEHTÄVÄ 1	Mitä on trauma?
KESTO	50 min
MATERIAALIT	Luku 5, tehtävä 1
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Valmentaja kertoo aluksi miten World Café - työskentely toimii. Osallistujat jaetaan kolmeen ryhmään ja jokainen ryhmä asettuu oman pöydän ympärille, joista jokaisessa on erilainen teema ja tehtävä.</p> <p>Työskentely alkaa 10 minuutin keskustelulla pöydässä olevasta teemasta. Ryhmät kirjaavat ajatuksiaan pöydässä olevalle fläpille.</p> <p>Pöytien teemat ovat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tyypin 1 traumat (eli yksittäiset traumaattiset tapahtumat). <ul style="list-style-type: none"> • Millaisia yksittäisiä traumaattisia tilanteita ihminen voi kohdata elämässään? 2. Tyypin 2 traumat (eli toistuvat, pitkäkestoiset traumaattiset kokemukset). <ul style="list-style-type: none"> • Millaisia tapahtumia nämä ovat? 3. Millaisia traumaattisia tapahtumia voi liittyä asunnottomuuteen (ennen asunnottomuutta tai sen aikana)? <p>Kymmenen minuutin kuluttua ryhmät siirtyvät toiseen pöytään täydentämään edellisen ryhmän vastauksia. Eli kukin ryhmä "vieraillee" kaikissa kolmessa pöydässä.</p> <p>Tämän jälkeen ryhmiä pyydetään jakamaan keskusteluista saamiaan oivalluksia muulle ryhmälle. Ryhmät esittelevät sen pöydän tuotoksen missä olivat viimeiseksi. Muut osallistujat voivat täydentää aihetta sen jälkeen, kun ryhmä on esittänyt pohdintansa.</p>
VINKKEJÄ	Tietoa World cafe - menetelmästä A Quick Reference Guide for Hosting World Café . 2015.

TEHTÄVÄ 2	Vireystilaikkuna
KESTO	30 min
WORKSHEET REFERENCE	Luku 5, tehtävä 2

TEHTÄVÄNKULKU	<p>Esittelen osallistujille aluksi vireystilaikkuna, kerro miten se liittyy traumaan ja pyydä jokaista tekemään aiheeseen liittyvä tehtävä.</p> <p>Pyydä osallistujia muodostamaan pareja ja käymään läpi omat tehtävänsä. Pyydä heitä valitsemaan muutama parhaimmaksi kokemansa keino oman vireystilan säätämiseksi.</p> <p>Lopuksi parit jakavat muulle ryhmälle parhaat keinonsa säädellä vireystilaa ja ryhmä voi käydä yhteistä keskustelua siitä miltä tehtävä tuntui.</p>
----------------------	---

TEHTÄVÄ 3	Sandran tarina
KESTO	30 min
MATERIAALIT	Sandran tarina
TEHTÄVÄNKULKU	Tutustukaa Sandran tarinaan pienissä ryhmissä ja vastatkaa tarinassa oleviin kysymyksiin. Käykää lopuksi kysymykset läpi koko ryhmän kesken. Voit halutessasi muokata ja lisätä uusi kysymyksiä.

OSION LOPETUS	<p>Valmennuksen loppuun on varattava riittävästi aikaa, jotta osallistajat palautuvat mahdollisesti heille vaikeasti aiheesta. Voitte keskustella tuntemuksista vapaamuotoisesti tai hyödyntää näitä tehtäviä:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1. Etukäteisvalmistelut: Leikkaa lehdistä, tulosta jne. mukavia kuvia ja liimaa toiselle puolelle paperia tai pahvia, jotta kuvien taakse voi kirjoittaa. 2. 2. Pyydä osallistujia valitsemaan kuvakorteista kuvan, joka kuvastaa hänen voimavarojaan ja selviytymistään. Pyydä heitä tämän jälkeen kirjoittamaan itselleen kannustusviesti eli jotain mukavaa, mitä he haluavat sanoa itselleen juuri nyt. 3. 3. Käykää kierros, jossa osallistajat kertovat miksi valitsivat juuri kyseisen kuvan. 4. 4. Lopuksi osallistajat valitsevat itselleen parin ja menevät rauhaisaan paikkaan. Osallistajat vaihtavat kortteja ja lukevat toisen kirjoittaman kannustusviestin hänelle. Näin kukin osallistuja kuulee oman viestinsä toisen kertomana. Osallistajat saavat kortit mukaansa.
KESTO	30 min



5.4 Lähteet

- The World Café Community Foundation, A Quick Reference Guide for Hosting World Café, 2015

5 OSA

Tehtäviä ja esimerkkejä



Accommodating a travelling **life**



Tehtävä: Mitä on trauma?

World cafe - työskentelyn keskeisimmät tulokset

Tyyppin 1 traumat (eli yksittäiset traumaattiset tapahtumat)

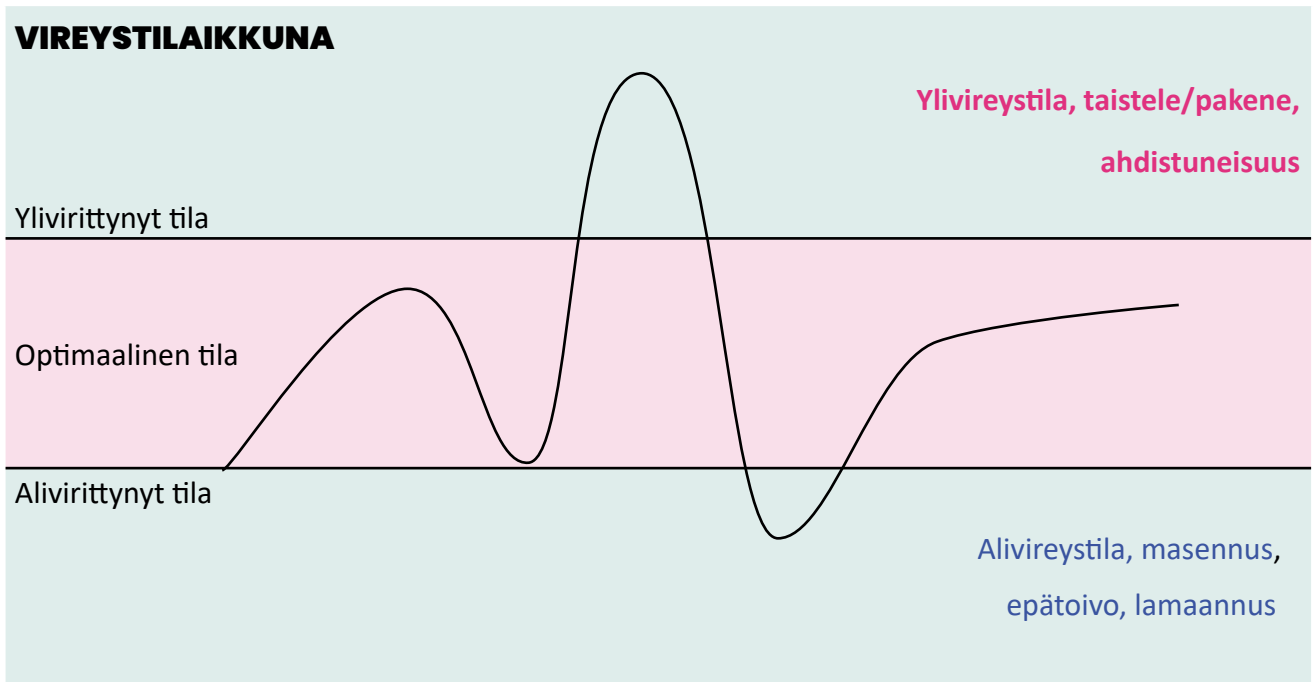
Millaisia yksittäisiä traumaattisia tilanteita ihminen voi kohdata elämässään?

Tyyppin 2 traumat (eli toistuvat, pitkäkestoiset traumaattiset kokemukset).

Millaisia tapahtumia nämä ovat?

Millaisia traumaattisia tapahtumia voi liittyä asunnottomuuteen (ennen asunnottomuutta tai sen aikana)?

Tehtävä: Vireystilaikkuna



Missä tilanteissa olet ylivireä? Miltä kehossa tuntuu silloin?

Mikä auttaa sinua rauhoittumaan?



Millaisissa tilanteissa olet alivireä? Miltä kehossa tuntuu silloin?

Empty light blue rectangular box for writing.

Mikä auttaa sinua parantamaan vireystilaasi, jos olet alivireä?

Empty light blue rectangular box for writing.

Sandran tarina

Sandra on kolmekymppinen. Hän on muuttanut Suomeen Bulgariasta 7 vuotta sitten tutustuttuaan suomalaiseen mieheen kansainvälisen treffipalvelun kautta. Hänen lapsuudenkotinsa oli hyvin uskonnollinen ja perhe paheksui Sandran päätöstä lähteä Suomeen. Perhe ei pidä yhteyttä Sandraan.

Sandra avioitui suomalaisen miehen kanssa. Avioliitto ei kuitenkaan ollut onnellinen, sillä mies oli paljon poissa kotoa ja tyly Sandralle. Sandra ei ole oppinut kunnolla suomea, eikä hän ole onnistunut työllistymään. Kun aviomies jäi kiinni uskottomuudesta, Sandra haki avioeroa ja muutti kimppekämppään muutaman bulgarialaisen naisen kanssa. Toinen naisista tekee seksityötä ja hänen kauttaan Sandra aloitti myös seksityön.

Naiset riitaantuvat ja Sandra ”savustetaan” ulos asunnossa. Hän jää asunnottomaksi ja eikä voi enää valikoida millaisia asiakkaita ottaa vastaan. Yksi asiakkaista huumaa ja raiskaa Sandran. Etsivän työn tiimi tapaa Sandraa kadulla ja yrittää saada luottamusta syntymään. Sandra on erityisen epäluuloinen miespuolisia työntekijöitä kohtaan.

Tällä hetkellä Sandran tilanne on huono ja hän tarvitsee kipeästi apua. Hänellä ei ole kontaktia sosiaalityöhön. Hän on epätoivoinen, mutta kertoo kerran, että haluaisi lopettaa seksityön ja olla joskus vielä opettaja.

Kysymyksiä pohdittavaksi

1. Mitkä syitä voi olla siihen, että Sandran on vaikea ottaa apua vastaan?
2. Millaista apua Sandra tarvitsisi? Millaiset palvelut voisivat auttaa häntä?
3. Miten vertaistukihenkilö voisi auttaa Sandraa?
4. Miten aloittaisit työskentelyn Sandran kanssa?
5. Kuinka rakentaa luottamusta Sandraan?



Accommodating a travelling **life**

5

Luvun loppu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

