

Kiintymyssuhteet & auttajan jaksaminen

Voimaa Arkeen -koulutus 7.10.2025

Heidi Itäsalmi, kokemusasiantuntija
Elina Rantanen, pslg, kouluttajapsykoterapeutti



Kiintymyssuhde (Ritoharju, 2011)

- Luo pohjan hermostolliselle, neurologiselle, motoriselle, psyykkiselle ja älylliselle kasvulle ja kehitykselle
- On perusta kaikille ihmissuhteille
- On perusta selviämiselle traumaattisista elämäkokemuksista elämän eri vaiheissa
- On aina sopeutumiseen pyrkivä eli ihmisen pyrkimys sopeutua tiettyihin oloihin, välillä äärimmäisiinkin olosuhteisiin
 - parasta mihin yksilö noissa olosuhteissa pystyy
 - nämä opitut toimintatavat "jäävät päälle", vaikka eivät enää toimisi uusissa oloiloissa tai olisi tarpeen
- Jokainen ihmissuhde (hoito-, asiakas-) on kiintymyssuhde, jossa heijastuvat aiemmat kiintymys- ja riippuvuussuhteet



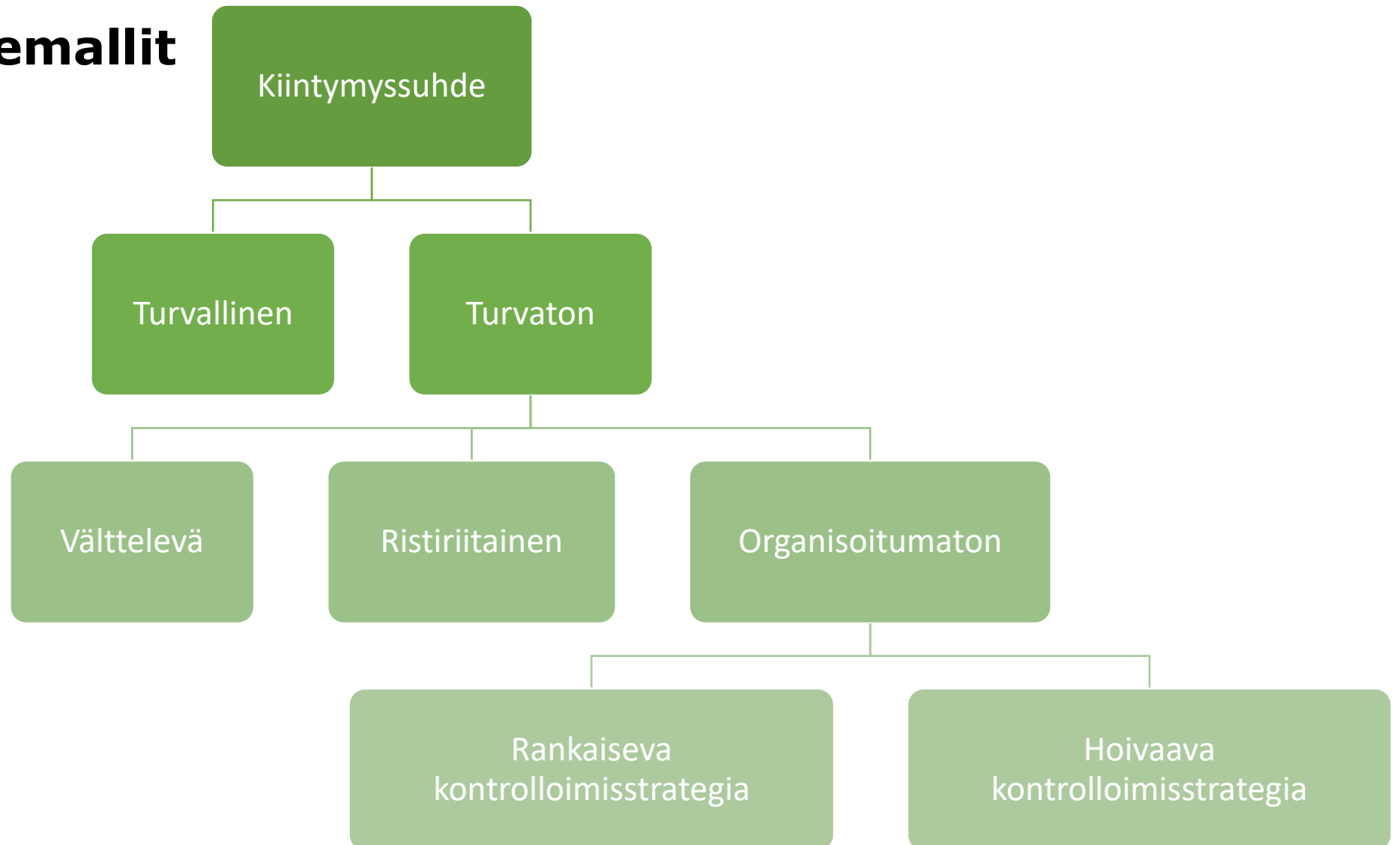
”Ihmissuhteet ovat
merkittävin
ihmissuhdetraumoista
muistuttava tekijä.”



Kiintymyssuhde (Ritoharju, 2011)

- Turvallisesti kiinnittyneellä ihmisellä kaikki muistisysteemit toimivat kohtuullisen vapaasti.
 - Pystyy muistelemaan menneisyyttä ja tekee sen perusteella tulevaisuutta koskevia päätelmiä ja suunnitelmia
- Turvattomasti kiintynyt joutuu jättämään huomiotta, vääristelemään, unohtamaan tai liioittelemaan muistojaan ja tunnekokemuksiaan
 - ei pysty käsittelemään informaatiota vapaasti
 - tiedollisen ja tunnepohjaisen informaation vääristymät haittaavat tai estävät ratkaisujen tekemistä ja vääristävät suhdetta todellisuuteen

Kiintymyssuhdemallit



Turvallisesti kiintynyt (Ritoharju, 2011)

- Elänyt ympäristössä, jossa asiat tapahtuneet johdonmukaisesti ja tunteiden ilmaisu vapaata, hoitajan suhtautuminen empaattista ja lohduttavaa
- Voi käyttää ihmissuhteissaan sekä järkeä että tunnetta, on empaattinen
- Vuorovaikutus luottamuksellista, ennakoitavaa, sensitiivistä
- Voi traumatisoitua erityisesti vaikeissa "ihmissuhdeongelmissa"

Turvaton kiintymyssuhde (Ritoharju, 2011)

- Heikompi omanarvontunne, negatiivisempi käsitys itsestä
- Lapsi ei opi riittävästi tunnistamaan omia eikä sitä kautta muidenkaan tunteita
- Pyrkii suojelemaan hataraa minätunnetta vetäytymällä ollessaan epävarma (välttelevä) tai ripustautumalla saadakseen lisää palautetta (ristiriitainen)
- Voi olla erilaisten psyykkisten oireiden ja ihmissuhdevaikeuksien taustalla (ahdistuneisuus, käytöshäiriöt)

Turvaton – välttelevä kiintymyssuhde (Ritoharju, 2011)

- Loogisuuden ja järkiperäisyyden painottuminen, tunteiden ilmaisu vähäistä
- Lapsi oppii hillitsemään itseään hyvin mutta menettää helposti yhteyden tunteisiinsa
- Hoivaaja johdonmukainen mutta ei erityisen sensitiivinen lapsen tarpeille
- Tuetaan lapsen reippautta, omatoimisuutta, kiltteyttä
- Usein kiukun / vihamielisyyden säätelyn ongelmaa hoivaajalla
→ lapsi alkaa vältellä ja tukahduttaa näitä tunteita
- Lapsi voi näyttää tyyneltä ja rauhalliselta mutta syke korkea ja autonominen hermosto kiihtymystilassa

Turvaton – ristiriitainen kiintymyssuhde

(Ritoharju, 2011)

- Hoivaaja impulsiivinen, epäjohdonmukainen
 - lapsi kokee elävänsä vaarallisessa maailmassa mutta ei suojautumiskeinoja
- Hoivaajan käyttäytyminen ennakoimatonta (joskus kiinnostunut, joskus poissaoleva)
 - kokemus asioiden ennustamattomuudesta
 - lapsi oppii tarkkailemaan hoivaajan mielentilaa tarkasti ja hakemaan huomiota oikealla hetkellä
- Tehokkain tapa herättää huomiota on intensiivinen tunteiden ilmaisu, voimakkaasti, liioitellen (esim. kiusanteko, raivokohtaukset, regressiivinen vetoaminen)
 - vihamielis-riippuvainen suhde hoivaajaan

Organisoitumaton – jäsentymätön kiintymyssuhde (Ritoharju, 2011)

- Tutkimuksissa havaittiin, että osa lapsista ei sovi mihinkään eo. luokkaan
→ ei strategiaa, jolla pärjäisivät kasvuympäristössään
- Nopeasti vaihtelevat lähestymisen ja välttelyn muodot / näiden yhtäaikainen esiintyminen
- Käytös pelon leimaamaa, transsin kaltaisia tiloja, jähmettymistä, motorista jäykkyyttä, hajanaista aktiivisuutta, paniikinomaisia reaktioita, aggressiivisuutta, pään hakkaamista, irvistelyä / ilmeilyä ilman kohdetta, pakonomaista miellyttämistä, hallinnan / manipulaation yrityksiä
- Hoivaajilla usein käsittelemättömiä traumoja / ylisukupolvisia traumoja
→ suuria puutteita vanhemmuudessa: ei turvaa tai tunteiden säätelyä
→ vaikutus lapsen elintoimintoihin ja kehonsäätelyjärjestelmiin
- Kiintymyssuhdehäiriö ja varhainen traumatisoituminen hoivasuhteessa kietoutuvat monimutkaisesti yhteen





Kehollinen kiintymyssuhdeperintö

- Tapa olla toisen kanssa on tallentunut implisiittisenä proseduraaliseen muistiin ja alkanut rakentua ajalla ennen sanoja.
 - Menneisyyden toisinnot koetaan usein kehossa sensomotorisina ja emotionaalisina kokemuksina
 - Usein tiedostamattomia → vaikeuttavat refleктоimista ja terapeuttisia muutoksia

...jatkuu...

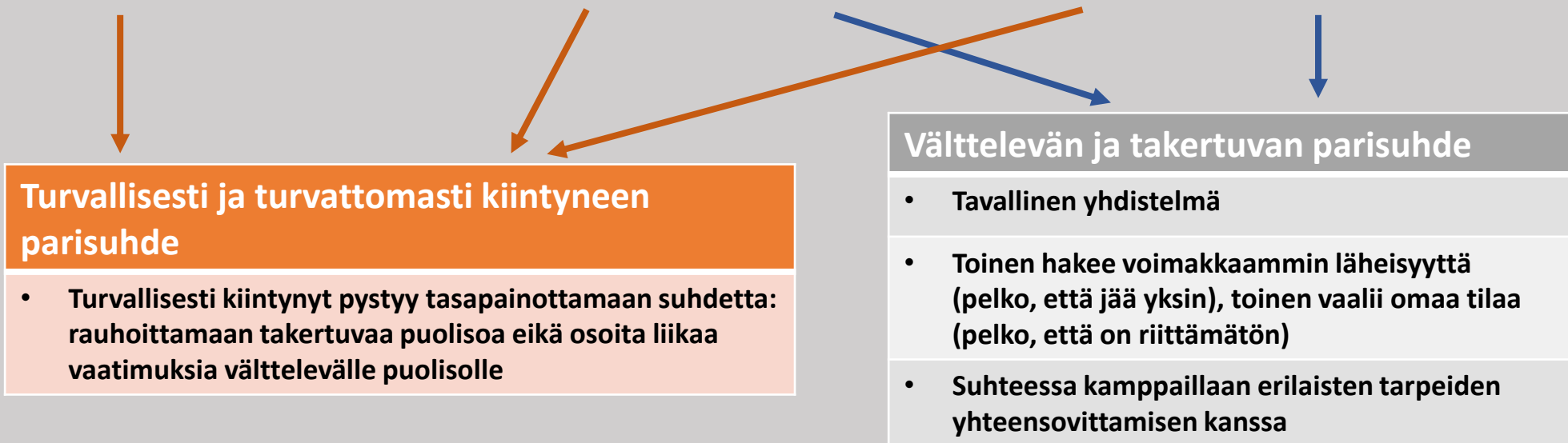
- Näiden tapojen tutkiminen auttaa luomaan käsityksen siitä, millä tavoin varhaiset ihmissuhteet vaikuttavat nykyisiin ihmissuhteisiin ja tätä ymmärrystä vahvistaa tietoisuus tottumuksellisista liikkeistä, eleistä, ilmeistä ja asennoista tietyissä tilanteissa.
- "Kehomme ovat (niin meillä kuin potilaillammekin) toisintojen pelikenttiä" (Boon, Steele & Van der Hart, 2017)



Turvallinen kiintymystyyli	Välttelevä kiintymystyyli	Takertuva kiintymystyyli
• Helppo tukeutua ja antaa muille tukea	• Vaikea luottaa muihin ja päästää lähelleen	• Hakee voimakkaasti läheisyyttä
• Ei korostuneita pelkoja hylätyksi tulemisesta tai että muut tulevat liian lähelle	• Pyrkii säilyttämään suojaavan etäisyyden • Pelkää, että toinen tulee liian lähelle	• Stressaavassa tilanteessa herkästi vaatii toista lähelleen
• Jaksaa stressaavissakin tilanteissa säilyä rakentavana/joustavana	• Varhainen hoiva ollut torjuvaa/yksin pärjäämistä korostavaa	• Kokee korostunutta pelkoa hylätyksi tulemisesta
• Saaneet osakseen rakkautta ja <u>riittävän herkästi tarpeisiin vastaavaa</u> huolenpitoa	• Yleisempi suomalaisessa kulttuurissa kuin muualla	• Lapsuudessa vanhempi ollut epäjohtonmukaisesti saatavilla (vanhempi välillä vastannut lapsen tarpeisiin, välillä ei)
	• Oppinut laittamaan tunteensa sivuun ja pärjäämään itse → sopeutumista kasvuympäristöön	• Vaatiminen/takertuminen paras keino, jolla oppinut selviämään → keino säädellä stressiä ja tulla palkituksi ainakin joskus
	• Reagoi stressiin vetäytymällä, pyrkii sammuttamaan tunteitaan ja tarpeitaan	
	• Voi näyttää etäiseltä ja tyyneltä, samalla kehon stressivasteet korkealla	
	• Voi kokea pienten lasten tiiviin hoivan uhkana itsenäisyydelle ja erillisyydelle (pikkulapsiperheessä vaikea ylläpitää tunnetason etäisyyttä)	
	• Kun ei voi säädellä tunteita vetäytymällä, tunteiden säätely vaikeutuu	
	• Vaikea pyytää apua, hoitaa mieluiten asiat itse	

Turvallinen kiintymystyyli parisuhteessa	Välttelevä kiintymystyyli parisuhteessa	Takertuva kiintymystyyli parisuhteessa
• Ilmaisee vahvasti empatiaa toista kohtaan	• Stressaantuneena pyrkii sammuttamaan omia tunteita/tarpeita ja samalla altis ohittamaan kumppanin tarpeet	• Tyyli voi tuntua kumppanin mielestä painostavalta ja tungettelevalta
• Sopeutuminen vanhemmuuteen joustavaa	• Voi kokea perheen vaatimukset liiallisina ja lasten/puolison tarvitsevuuden uhkaavana	• Kumppani voidaan kokea etäisenä, negatiivisesti suhtautuvana tai että tämä ei anna riittävästi tukea
• Osaa hakea tuke toiselta stressaavissa tilanteissa	• Voi olla vaikea pyytää apua, jolloin toisen vanhemman vaikea päästä mukaan	• Suistuu helposti raiteiltaan, jos ”uhka” tulee parisuhteen sisältä ja ongelmat paisuvat mielessä
	• Työn ja perheen yhteensovittamisen konflikti voi kärjistyä	• Vihainen parisuhdeajan puuttumisesta tai alkaa tyydyttää läheisyyden tarvettaan lasten kautta
	• Kun vetäytyy, kumppani jää selviämään yksin	• Esim. lapsen syntymän jälkeen tyytyväisiä parisuhteeseen, jos kokevat saavansa puolisolta riittävästi tukea

Kahden turvallisesti kiintyneen parisuhde	Kahden välttelevän parisuhde	Kahden takertuvan parisuhde
- Molempien odotukset suhteen tulevaisuudesta positiivisesti värittyneitä - Ei takaa onnea tai suhteen pysyvyyttä mutta vahvistaa parin selviytymiskykyä	- Molemmat välttelevät tunnetason läheisyyttä, riippuvuutta ja tarvitsevuutta - Molemmat kaipaavat paljon omaa tilaa	- Alussa voi olla intohimoista sulautumista ja intohimo voi kestää pitkässäkin suhteessa - Molemmat epävarmoja, välittääkö toinen, helposti mustasukkaisuutta, keskittymistä huoliin, tarpeita ei ilmaista suoraan - Paljon jakamista, molemmat kaipaavat paljon läheisyyttä





https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ2FITcS9Ql6N4_AcD1vmnBrvoz38lw_fLRFw&usqp=CAU

”Kuinka monta kiveä voi niellä ennen kuin muuttuu
kallioksi?”

(Tommy Tabermann)

Empatia

- Tarkoitetaan myötäelämistä ja eläytymistä toisen tunteisiin ja tilanteisiin
- Saa ymmärtämään toisen tarpeet ja toimimaan hänen hyväkseen
- Johtaa ymmärrykseen nostaen erilaisia tunteita
- Empatiakyky on toisen ihmisen auttamisen ja ymmärtämisen perusedellytys

...jatkuu...

- Empaattinen yhteys muuttaa pysyvästi auttajan kokemusmaailmaa
- Osattava olla lähellä ja samalla ulkopuolella
- Jos jää kiinni toisen kokemuksiin, ei kykene auttamaan
- Voi johtaa ihmisenä kasvuun tai haavoittumiseen tai molempiin

...jatkuu...

- Samaistuminen toisen tunteisiin tapahtuu automaattisesti
- Auttamistilanteessa siirretään tunteet pois, mutta ne syntyvät silti
- Työn herättämät reaktiot kulkevat mukana kohtaamisen jälkeenkin
- Auttamistyössä keho ja mieli saattavat sopeutua huomaamatta kuormitukseen, jolloin auttaja ei välttämättä tunnista henkisen taakan suuruutta



<https://mielenihmeet.fi/wp-content/uploads/2017/05/tytt%C3%B6-pitelem%C3%A4ss%C3%A4-lintua.jpg>

Somaattinen empatia

- Empatian automaattisuutta selitetään hermojärjestelmän peilineuronien avulla
- Peilisolut tekevät mahdolliseksi ympäristön havainnot ja tulkinnat, niiden tehtävänä on jäljitellä sitä, mitä toinen ihminen tekee ja miltä se hänestä tuntuu
- Peilisoluja kutsutaan myös empatiasoluiksi

...jatkuu...

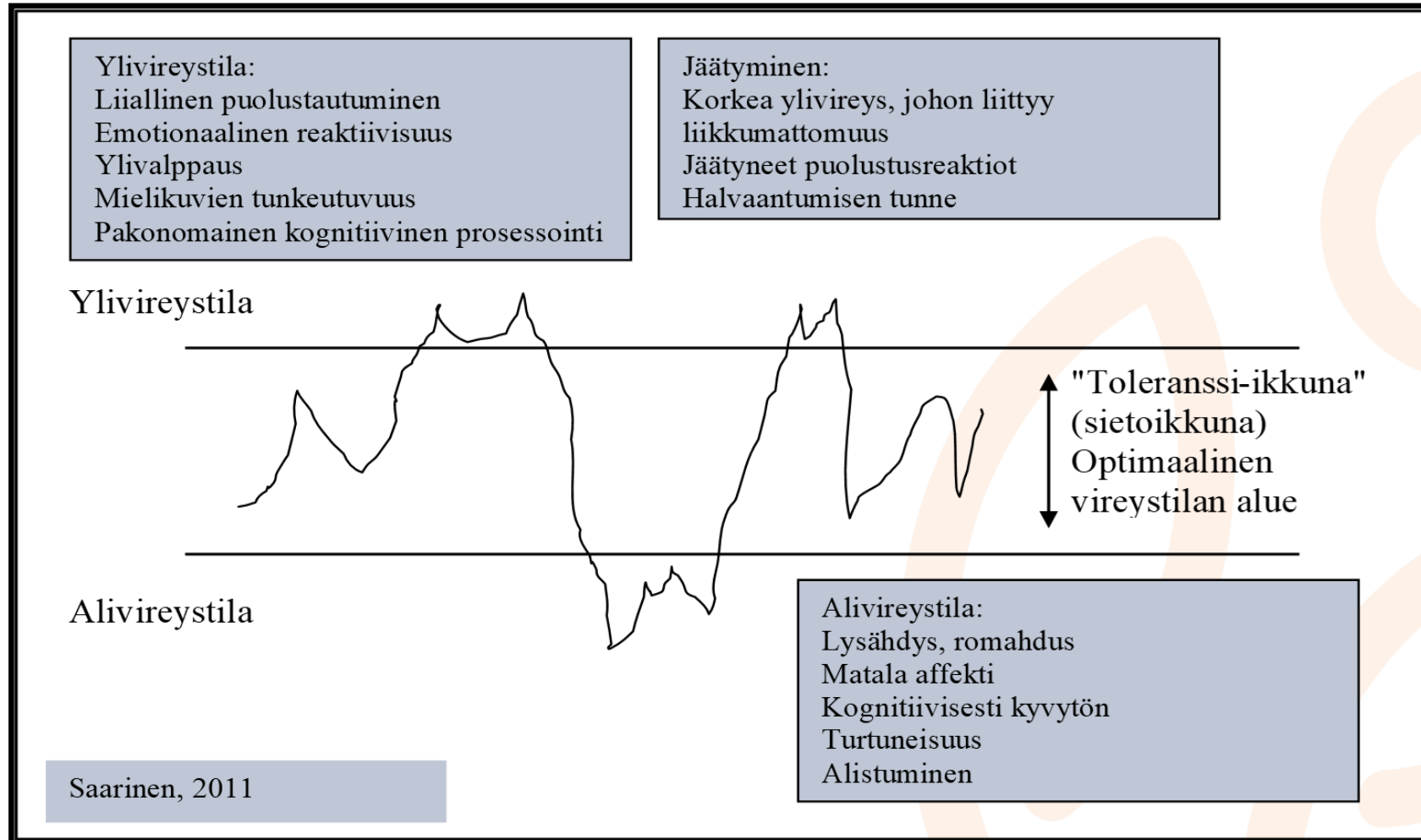
- Keho reagoi automaattisesti toisen ihmisen kehoon, edes kasvokontakti ei ole välttämätöntä
- Neurologisissa kokeissa on havaittu, että aivoissa aktivoituu sama alue sekä ihmisen kokiessa itse kipua että hänen tullessaan tietoiseksi toisen kivusta
- Jäljittelyä voi tapahtua huomaamatta, toisen ihmisen kehon kokemukset, autonomisen hermoston reaktiot tai liikkeet voivat siirtyä peilisolujen kautta
- Toisen ihmisen asentoja jäljittelemällä voi omaksua toisen ihmisen tunteita

...jatkuu...

- Keho ja mieli eivät ole erillisiä, vaan muodostavat kokonaisuuden:
 - Ajatukset/uskomukset ja tunteet vaikuttavat keholliseen olemiseen (ylhäältä alas)
 - Kehossa tapahtuvat muutokset vaikuttavat tunteisiin sekä ajatus- ja uskomussisältöihin (alhaalta ylös)

...jatkuu...

- Yli- ja alivireystila siirtyy helposti itseensä, jolloin auttaminen/tukeminen ei onnistu
- Lisäksi kumpikin tila altistaa uupumukselle



...jatkuu...

- Mitä keinoja olisi saada vireystilaansa optimaaliseen tilaan?
 - Autettavien välillä hengähdystauko
 - Vastaanotolla riittävä fyysinen etäisyys autettavasta: missä istut suhteessa autettavaan, kiinteä katsekontakti
 - Kuvia työhuoneen seinällä tai esine, jota pyöritellä käsissään, taukojumppa, itsensä ravisteleminen jne.
 - Oma terapia ja sitä kautta omien traumojen integrointi omaan elämäntarina

Ihmissuhdetyön todellisuutta

- Kokemus autetuksi tulemisesta syntyy vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, ei toimenpiteistä sinänsä
- Auttajan työ, jossa jatkuvasti joutuu kohtaamaan kärsimystä, horjuttaa uskomuksia ihmisestä ja elämästä
- Tarinoita tulee kannettavaksi poikkeava määrä
- Toistuvaa inhimillisten tragedioiden todistamista
- Vaarana, että kuva todellisuudesta vinoutuu

...jatkuu...

- Voimakas tunteisiin samaistuminen voi jäädä pitkäaikaiseksi olotilaksi mieleen ja kehoon, minkä takia auttaja ei välttämättä näe autettavan kokonaistilannetta, voimavaroja jne.
 - jos antaa ajatusten ja tunteiden olla olemassa ja käsittelee niitä, ne menevät nopeammin ohi kuin torjuttuna
 - matka kotiin – kuka mielessä?

...jatkuu...

- Auttajan oma kiintymyssuhdeperintö ohjaa asettumista vuorovaikutukseen potilaan kanssa
- Auttajassa herää erilaisia merkityssuhteita autettavaa kohtaan: antipatiaa, sympatiaa, hyväksyntää, luottamusta, pelkoa, epäilyä, inhoa, hylkäämisen tarvetta, liiallista hoivaamisen tarvetta, aggressiivisuutta, määräilyn halua, toivottomuutta, halveksuntaa (usein tiedostamatonta) jne.
 - ole tarkkana: pelastaja, tuomari, ystävä, äiti, isä...

...jatkuu...

- Kun auttajana joudumme menneisyyttä toistavaan vuorovaikutuskuvioon
 - olomme voi muuttua tavanomaisesta (tylyksi, ankaraksi, syylliseksi...)
 - olo tuntuu tutulta ja vastaa totuttua, jota vaikea tunnistaa (esim. potilas vetoaa terapeutin uhrautuvuuteen)
 - kokemuksemme eivät useinkaan ole pelkkiä projektioita potilaalta, vaan tämän dynamiikka nostattaa niitä meidän omasta kokemusmaailmastamme!

...jatkuu...

- "...potilaat eivät ole lapsia, vaan aikuisia, joilla on sekä aikuisten kehitystarpeita ja velvollisuuksia että tyydyttämättömiä – ja integroimattomia –lapsuuteen kuuluvia tarpeita." (Boon, Steele & Van der Hart, 2017)
- Tavoitteena saada potilas oivaltamaan, että hän voi kantaa mukanaan kokemusta terapeutin ja tärkeiden toisten myötätunnosta, vakauttamisesta ja läsnäolosta
 - Pelkkään konkreettiseen läsnäoloon ei tarvitse enää turvautua

...jatkuu...

- Miten hyvin pystymme auttamaan potilaitamme, riippuu siitä, keitä olemme ja miten kohtaamme heidät
-> Terapia / tutkimustyö kannattaa aloittaa itsestä!

”Emme luonnollisestikaan voi johdattaa potilaitamme sinne, minne emme itsekään pysty menemään. Tässä suhteessa meillä kaikilla on omat rajoituksemme.”

(Boon, Steele & Van der Hart, 2017)



Myötätuntotyydytys

- Kun auttaja käyttää omaa osaamistaan ja kokee onnistuneensa työssään
- Kun näkee pienet edistysaskeleet, tuntee iloa saavutuksista
- Käyttää ammatillista tukea
- Ongelmanratkaisu kiinnostaa
- Huomaa oppivansa ja kehittyvänsä
- Osaa levätä ja löytää väsymyksen jälkeen energiaa

Uupumisen syvyys ihmissuhdetyössä

- 1. Myötätuntostressi
- 2. Myötätuntouupumus
- 3. Loppuunpalaminen



<https://mielenihmeet.fi/wp-content/uploads/2017/05/nainen-veneess%C3%A4-pilvien-p%C3%A4%C3%A4ll%C3%A4.jpeg>

Myötätuntostressi

- Työperäinen emotionaalinen stressi
- Seurausta emotionaalisesti raskaiden tilanteiden todistamisesta ja jakamisesta
- Elämän tragedioihin kuuluu vahvat psyykkiset reaktiot, niihin liittyvä työ on läheisessä kosketuksessa näihin paineisiin
- Auttaja altistuu jatkuvasti tunnetilojen vaihteluille

Myötätuntouupumus

- Stressi saattaa voimistua vähitellen myötätuntouupumukseksi
- Vaikka auttajalla olisi hyviä selviytymiskeinoja, työn emotionaalista stressiä ne ei poista
- Sekä myötätuntostressin että – uupumuksen hoidossa auttaja tarvitsee kokonaisvaltaista itsensä ymmärtämistä että mielen ja ihmissuhteiden hoitoa

Myötätuntouppumuksen oireita

- Mieleen väkisin tunkeutuvat mielikuvat
- Torjunta
- Ylivireysoireet
- Arvojen ja elämän merkityksen muutoksia
- Muutoksia työ- ja kotielämässä

Myötätuntuupumuksen ja loppuunpalamisen ero

- Läheisiä, osin päällekkäisiä termejä, mutta ne myös eroavat toisistaan
- Myötätuntuupuneelle työ on edelleen merkittävää ja tärkeää, mutta loppuunpalaneelle työ ei ole enää merkityksellistä vaan hän haluaa vain päästä työstä pois
- Näin voi käydä myös syvästi myötätuntuupuneelle, mutta moni auttaja näkee väsyneenäkin työnsä merkittävyyden ja haluaa sitoutua siihen

Sekundaari posttraumaattinen stressi

- SPTSD tarkoittaa sitä että samankaltaisia ajatus-, tunne-, toiminta- ja kehoreaktioita kuin autettavalla
- Oireina voi olla takaumia, painajaisia, kohonnut vireystila, masennus, runsas päihteiden käyttö, tyhjiys, ahdistuneisuus ym. tunteita
- Usko elämään katoaa, yleistä turvattomuutta tai toivottomuutta
- Elämän energia vähenee
- Auttaja alkaa tehdä asioita autettavan puolesta

Sijaistraumatisoituminen

- Auttajaan siirtyy samoja tunteita kuin mitä autettavalla on
- Muutokset tapahtuvat pitkällä aikavälillä auttajan mielessä, tunteissa ja kehossa kun hän altistuu toistuvasti autettavien traumaattisille kertomuksille, teksteille, kuville tai nettikeskusteluille
- Stressaantunut ja ylikuormittunut auttaja alkaa kokea ongelmat ylivoimaisina, hallinnan tunne vähenee ja toiveikkuus muuttuu turhautumiseksi
- Tulee alavireisyyttä, ahdistusta, painajaisia, oman hyvinvoinnin laiminlyöntiä
- Pessimistiset mielikuvat auttamisesta ja kriittiset tulkinnat itsestä pääsevät valtaan



Sijaistraumatisoituminen

- Alkaa olla vaikeuksia laittaa rajoja ajankäytölleen, siihen miten paljon ottaa tehtäviä vastaan ja mitä tehtäviä hoitaa
- Auttaja saattaa eristäytyä, tulee kyynisyyttä ja epärealistista syyllisyyttä
- Ryhmässä toimiminen voi vaarantua
- Riitely, konfliktit, klikkiytyminen, vetäytyminen, hyökkääminen, taisteleminen omista eduista, jumiutuminen vanhaan ja turvalliseen rutiiniin, syntipukki-ilmiö valtaavat alaa
- Yksityiselämä alkaa kärsiä: riitoja, epäluottamusta, etääntymistä

Eräs vaikeimmista
ja surullisimmista sijaistrauma-
tisoitumisen seurauksista
auttajalle on elämän
tarkoituksen, toivon ja
unelmien menettäminen.

(Eija Palosaari)



Haastavat tilanteet

- Vaativan tilanteen asianmukainen jälkihoito
- Keskustelu työkaverin ja/tai työyhteisön kanssa suhteuttaa kokemusta ja vahvistaa hallinnan tunnetta
- Pahoinvointia lisää, jos emotionaalisesta stressistä vaietaan
- Traumatisoitunut työntekijä ei näe avun tarvettaan
- Ammatillisessa tilanteessa siirretään tunteet pois, mutta ne heräävät silti
- Tilanteen jälkeen tärkeä pohtia missä oli mukana
 - tunne-, mielen- ja kehon kuormat ja niistä irti päästäminen
 - jokainen tunne on viesti

Sietämättömän sietäminen

Vakavasti
kiintymyssuhteessaan
traumatisoituneen potilaan
terapeutin pitää pystyä
istumaan kasvokkain syvässä
kriisissä olevan potilaansa
kanssa ilman valmista
yksinkertaista vastausta.

-Anne Suokas



Auttajan jaksaminen

- Pidä huoli omista rajoistasi
- Rajoita raskaiden asioiden määrää ja huolehdi, että tehtäväsi ovat vaihtelevia
- Tarvitset myös mielihyvää, onnistumisen kokemuksia ja iloa tuottavia hetkiä auttajan työssäsi
- Se mikä innostaa sinua, auttaa myös jaksamaan



...jatkuu...

- Miltä ei:n sanominen sinussa tuntuu?
- Voitko myöntää ettet nyt ehdi, pysty, jaksa, osaa tai hallitse asioita? Pystytkö luopumaan jostain?
- Koetko tyytyväisyyttä? Pystytkö toteuttamaan elämässäsi riittävästi asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä?
- Tunnistatko ja kunnioitatko omia inhimillisiä rajojasi?
- Entä kun muussa elämässä on vaikeaa?

...jatkuu...

- Auttamistyön vastapainona

→ Vapaa-ajalle toimintoja, jotka mahdollistavat autonomisen hermoston rentouttamisen, sieloikkunalla olon

(sauna, hieronta, kävely, luonto, musiikki, puutarha, taide, läheiset ihmiset, "villasukkapäivä", kulttuuri, henkisyys...)

...jatkuu...

- Mieti mikä on riittävän hyvä suoritus
- Varaa aikaa levolle ja virkistäytymiselle
- Omat voimavarat, varomerkit ja rajat
- Ammattitaidon ylläpitäminen
- Fyysisestä kunnosta huolehtiminen
- Ihmissuhteet
- Purkukeskustelut, välitön "tuuletus"
- Työnohjaus
- Oma terapia

"Voi Karhu!", sanoi Risto Reipas. "Että minä pidän sinusta!"

"Niin minäkin", sanoi Puh. Ja halasi itseään.

(A.A.Milne)



Lähdeluettelo ≈ Kirjallisuutta

- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. (2011). *Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille*. Oulu: Kalevaprint Oy.
- Levine, P. & Frederick, A. (2012). *Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen*. Oulu: Ouluprint.
- Ogden, P. & Fisher, J. (2016). *Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon*. Helsinki: Kopio Niini Oy.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2009). *Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia*. Oulu: Kalevaprint Oy.
- Rothschild, B. & Rand, M. L. (2010): *Apua auttajalle: myötätuntuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia*. Oulu: Kalevaprint Oy.
- Steele, K., Boon, S. & Van der Hart, O (2017). *Traumaperäisen dissosiaation hoito. Käytännöllinen, integroiva lähestymistapa*.
- Suokas-Cunliffe, A. (2006). Trauma – omaan elämäntarinaansa yhdistymätön mielen loinen. *Yleislääkärilehti* 5/2006, 19-23.

...jatkuu...

- Suokas-Cunliffe, A. (Toim.) (2015). *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. Helsinki: Kopio Niini Oy.
- Van der Hart, O., Nijenhuis, E. & Steele, K. (2009). *Vainottu mieli. Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen*. Oulu: Kalevaprint Oy.
- Luennot: *Jarno Katajisto, Marko Punkanen, Päivi Saarinen*. Erityistason traumapsykoterapeuttikoulutus 2011-2014 sekä Traumapsykoterapeuttikouluttajakoulutus 2017-2019. *Päivi Saarinen* Kompleksinen trauma 2008 sekä Kompleksisen trauman hoito 2010. Lisäksi *Karita Tupeli* luento.



Kiitos!

<https://www.youtube.com/watch?v=23ePqRkOKtg>