

Ryhmämuotoisesta tuesta hyviä kokemuksia lapsuudessaan traumatisoituneille vanhemmille

Ihmiselämän haastavimpia tehtäviä on olla äiti tai isä. Käsitukset vanhemmuudesta pohjautuvat pitkälti omiin lapsuuden kokemuksiin. Jos on lapsuudessaan joutunut kokemaan kaltoinkohtelua tai laiminlyöntiä, voi vanhemmuus tuottaa ylivoimaisilta tuntuvia haasteita.

Valtakunnallisessa kriisi- ja traumakonferenssissa on esillä Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus -projekti, jossa on kehitetty lapsuudessaan traumatisoituneille vanhemmille ryhmämuotoisia hoitomalleja. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama hanke on toiminut sekä Helsingissä että Oulussa vuodesta 2012 alkaen. Se jatkuu vuoden 2016 loppuun.

Projekti julkaisee joulukuun alussa kirjan *Hoivattavaa vanhemmuutta. Opas lapsuuden kaltoinkohtelusta toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen* (Traumaterapiakeskus), jossa käsitellään traumatisoituneiden vanhempien pulmia käytännönläheisesti.

Konferenssissa vanhemmuusprojektia esittelevät psykologi, psykoterapeutti **Marjo Ruismäki**, psykologi, psykoterapeutti **Lisa Friberg**, esh, psykoterapeutti **Kirsti Keskitalo**, psyk.sh, psykoterapeutti **Petteri Mankila**, esh., psykoterapeutti **Anna-Maija Lampinen** ja mth **Vuokko Vänskä**.

Lapsena koetut laiminlyönnit ilmenevät monenlaisina oireina aikuisuudessa. Tutkimusten mukaan lapsuuden kaltoinkohtelu aiheuttaa psykofysiologisen stressinsäätelyjärjestelmän häiriintymistä, minkä seurauksena aikuisiässä voi ilmetä sekä psyykkistä että somaattista oireilua. Lapsuudessaan traumatisoituneella on kohonnut riski joutua myöhemmin elämässä kokemaan uusia traumatisoivia tapahtumia.

Vuonna 2015 Suomessa julkaistiin tutkimus, jossa todettiin, että omassa lapsuudessaan kaltoinkohdellut äidit olivat muita suuremmassa riskissä kohdella lapsiaan väkivaltaisesti.

”Kanssakäyminen oman lapsen kanssa saattaa herättää traumatisoituneessa vanhemmassa muistumia omista vaikeista lapsuudenkokemuksista. Lapsen käyttäytyminen tai tunneilmaisuuksien herättää vanhemmassa uudelleen lapsuudessa koetut kivuliaat tuntemukset. Näissä tilanteissa vanhemmalla on niukasti mahdollisuuksia harkita toimintaansa lapsen edun mukaisesti. Yksi projektin tavoitteista on ollut lisätä vanhempien omaa pohdintaa ennen reaktiota”, Marjo Ruismäki sanoo.

Lisa Fribergin mukaan turvallisen lapsuuden elänyt vanhempi voi seurata myötäeläen parivuotiaan kiukuttelua ja riehumista. Traumatisoituneessa vanhemmassa lapsen kiukuttelu voi aktivoida omat traumaoireet. Hänessä uusiutuu tunne, jonka hän koki itse lapsena.

”Äiti ei näe omaa lastaan lapsena, vaan kokee, että tämä on tasaveroinen vastustaja. Silloin hänessä aktivoituvat uhkatilanteisiin liittyvät selviytymiskeinot: hyökkää tai pakene. Äiti saattaa huutaa lapselle, olla kovakourainen, säikähtää tai lamaantua”, Friberg kuvailee.

Lapsen tunteet synnyttävät äidissä pelkoa ja häneltä puuttuvat keinot rauhoittaa itseään. Pelko ohjaa vanhempaa toimimaan ilman harkintaa.

Ruismäen mukaan vanhempi saattaa joutua pois tolaltaan lapsen vastoinkäymisistä enemmän kuin lapsi itse. Jos lapsi esimerkiksi kertoo, että häntä on kiusattu, vanhempi kokee uudelleen oman lapsuutensa kauhuja sen sijaan, että kykenisi aikuismaisesti ratkaisemaan tilannetta. Lapsi puolestaan hämmentyy siitä, että vanhempi menee pois tolaltaan.

”Koska tunteiden ja kehon rauhoittelu opitaan vuorovaikutuksessa, lapsi saattaa jäädä vaille näitä tärkeitä taitoja. Siten traumatisoitumiseen liittyvät tunteiden ja kehon stressitilojen säätelyvaikeudet siirtyvät ylisukupolisesti”, Ruismäki sanoo.

Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus -projektissa on pilotoitu sekä vuoden mittaisia *Hoivattavaa vanhemmuutta* -ryhmiä että kaksitoista kertaa kokoontuneita ensitietoryhmiä. Projektiryhmiin on osallistunut 57 äitiä, joilla on yhteensä yli 80 lasta.

Tärkeä osa hoitoa on vertaistuki. Ryhmissä vanhemmat voivat keskustella ongelmistaan muiden kanssa, joilla on samankaltaisia ongelmia. ”Äideille on lohduttavaa kuulla, että heidän vaikeutensa ovat ymmärrettäviä kaltoinkohtelun tai laiminlyönnin seurauksia. Kuka tahansa samoissa olosuhteissa kasvanut voi saada samanlaisia oireita”, Ruismäki sanoo.

Ryhmissä annettavan tiedon ja tehtävien avulla äidit oppivat ymmärtämään omaa käyttäytymistään ja saavat keinoja esimerkiksi itsensä rauhoittamiseen silloin, kun tilanne uhkaa riistäytyä käsistä.

Monet lapsuudessaan traumatisoituneista vanhemmista ovat vaativia ja ankaria itseään kohtaan tai he voivat hävetä elämäänsä. Seurauksena on helposti eristäytymistä ja avun ulkopuolelle jäämistä. He haluavat kuitenkin lapsilleen paremman lapsuuden kuin mitä heillä itsellään oli.

Ryhmistä on saatu hyvää palautetta liittyen omien oireiden ymmärtämiseen. Se on vähentänyt huonommuuden tunnetta ja perheen eristäytymistä. Äideiltä on kuultu, että he pystyvät tarjoamaan lapselleen fyysistä läheisyyttä, mikä on aikaisemmin muistuttanut liikaa lapsuuden traumatilanteita. Vanhemmat ovat huomanneet pohtivansa tilanteita enemmän lapsen näkökulmasta ja hänen tarpeistaan käsin.

Lisätiedot:

Lisa Friberg

lisa.friberg@traumaterapiakeskus.com

Puh. 044-7005408

Marjo Ruismäki

marjo.ruismaki@traumaterapiakeskus.com

Puh. 044-0566592

