Anu Miettinen

TRAUMAINFORMOITU LYHYTERAPEUTTI

“ Se, mikä meissä ei ole tullut kohdatuksi, etsii usein tietään eteenpäin - ei tahdosta, vaan hermostosta käsin.

Kyse ei ole siis siitä, että pitäisi muuttua enemmän - vaan siitä, että pitäisi tulla nähdyksi ja kohdatuksi oikein. ”



WWW.TRAUMAMA.COM| INSTAGRAM @TRAU.MAMA

traumama

Hei, Traumaman taustalla olen minä, Anu M. Miettinen

Olen - Äiti, kasvatuspsykologian asiantuntija (KM, pääaine kasvatuspsykologia), traumainformoitu lyhytterapeutti sekä varhaiskasvatuksen opettaja.

Minulle vanhemmuus ja traumat eivät ole vain teemoja - ne ovat ilmiöitä, jotka näkyvät arjessa, kehossa ja vuorovaikutuksessa joka päivä.

Usein niihin liittyy näkymätön kuormitus, joka vaikuttaa sekä lapseen ja vanhempiin että meihin ammattilaisiin.

Uskon, että tässä ei ole kyse heikkoudesta tai epäonnistumisesta.
Kyse on ymmärryksestä, joka on monelta jäänyt saamatta.

Lämmöllä,
Anu Miettinen



“ Sinun ei tarvitse olla valmis ollaksesi riittävä. Et siis tarvitse uutta versiota itsestäsi - tarvitset uuden tavan nähdä itsesi. ”

traumama

Ammatillinen taustani

Aloitin urani koulutusmaailmassa ja työskentelin kymmenen vuotta Nokian koulutusorganisaatiossa. Tämän myötä ymmärrän, miten oppiminen, osaamisen kehittäminen ja muutoksen juurruttaminen tapahtuvat ihmisissä sekä organisaatioissa käytännössä - ei vain teoriassa.

Kouluttauduin myöhemmin varhaiskasvatuksen opettajaksi, kasvatuspsykologian maisteriksi sekä traumainformoiduksi lyhytterapeutiksi. Toimin myös Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry:n puheenjohtajana.

Yhdistän työssäni kolme keskeistä osa-aluetta:

1. Traumaymmärryksen tuominen käytännön asiakastyöhön.
2. Hermoston ja säätelyn ymmärtäminen arjen tilanteissa.
3. Kohtaaminen, joka vähentää häpeää ja lisää toimivuutta.

Koulutuksissani ja työpajoissani tämä näkyy selkeytenä:

Asiat eivät jää abstraktille tasolle, vaan osallistujat saavat konkreettisia oivalluksia ja keinoja, joita voi soveltaa heti omassa työssä.

Missioni

Missioni on lisätä ymmärrystä siitä, miten lapsuuden kokemukset vaikuttavat vanhemmuuteen ja vuorovaikutukseen, ja ennen kaikkea, mitä tälle voidaan tehdä käytännössä.

Haluan, että jokainen ammattilainen:

- Ymmärtää syvemmin käyttäytymisen taustaa.
- Ei tulkitse pelkästään reaktioita tahdon tai asenteen kautta.
- Saa käytännön työkaluja ja löytää paremman tasapainon, eikä kuormitu väärien tulkintojen vuoksi.

Kun ymmärrys traumojen biologisesta ja kehollisesta luonteesta lisääntyy:

- Ammattilaiset pystyvät toimimaan rauhallisemmin ja varmemmin.
- Vuorovaikutus asiakkaiden kanssa paranee.
- Työn kuormitus kevenee.

Tavoitteeni ei ole lisätä uusia vaatimuksia työntekijöille, vaan tuoda selkeyttä ja toimivia keinoja siihen, mitä he jo tekevät.

Vähemmän syyllistämistä ⟶ enemmän ymmärrystä
Vähemmän kuormitusta ⟶ enemmän toimivaa kohtaamista

Mistä työni kumpuaa

Työni pohjautuu vahvaan haluun vaikuttaa lasten hyvinvointiin - konkreettisesti niiden aikuisten kautta, jotka ovat heidän ympärillään.

Oma polkuni tähän työhön on kulkenut sekä henkilökohtaisen kokemuksen että ammatillisen kehittymisen kautta. Olen kasvanut turvattomuuden kokemusten kanssa, ja vasta oma vanhemmuus teki näkyväksi sen, miten syvälle kehoon tallentuneet kokemukset voivat vaikuttaa arjen tilanteissa: reaktioihin, tunteisiin ja vuorovaikutukseen.

Tämä ymmärrys ei jäänyt henkilökohtaiseksi oivallukseksi, vaan siitä muodostui työni ydin.

Tiedän, miltä näyttää ulospäin “haastava käytös” ja mitä sen alla voi todellisuudessa tapahtua.

Teille tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että autan tekemään näkyväksi ilmiöitä, jotka usein jäävät epäselviksi mutta kuormittavat työtä päivittäin.

Kun ymmärrys syvenee, myös työ selkeytyy.

“ Lempeys ei tarkoita luopumista vastuusta vaan sen ymmärtämistä, mistä toiminta kumpuaa. ”

1

traumama

YMMÄRRYKSESTÄ TURVAAN

Kohderyhmä: Perheiden, vanhemmuuden ja lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset **I 1,5–3 h luento tai workshop**

Traumainformoitu perusta perheiden kanssa työskentelyyn

Kun arki kuormittaa ja tilanteet jäävät epäselviksi. Monessa työyhteisössä kohdataan perheitä, joiden reaktiot herättävät paljon tunteita kuten hämmennystä, turhautumista tai epävarmuutta. Työntekijät tekevät parhaansa, mutta tilanteita tulkitaan eri tavoin eikä yhteinen suunta ole aina selkeä.

Tällöin työ kuormittaa helposti - ei siksi, että osaaminen puuttuisi, vaan siksi, että ilmiötä ei ole vielä sanoitettu yhteisesti ääneen.

Koulutus rakentaa yhteisen ymmärryksen siitä, mitä käyttäytymisen taustalla todella tapahtuu.

Se auttaa:

- Näkemään reaktioiden taakse ilman syyllistämistä
- Ymmärtämään, miten trauma ja hermosto vaikuttavat arjen tilanteissa
- Selkeyttämään omaa roolia ja toimintaa haastavissa kohtaamisissa

Kun ymmärrys lisääntyy, työ muuttuu hallittavammaksi ja kuormitus kevenee.

Koulutuksen sisältö:

Lyhyt ja selkeä teoria, omaan työhön liittyvä reflektio, käytännön harjoitukset ja lopuksi yhteinen purku ja oivallusten jakaminen.

Teemat joita käsittelemme:

- Mitä trauma on ja miten se näkyy arjessa
- Traumainformoitu asenne ja työote
- Traumojen vaikutus vanhemmuuteen, lapseen ja perhedynamiikkaan
- Miksi säätely ja turvallisuus ovat kaiken perusta
- Ammattilaisen oma hermosto ja kuormitus





Koulutuksen jälkeen:

- Yhteinen kieli ja jaettu ymmärrys
- Vähemmän väärinymmärryksiä asiakkaiden käyttäytymisestä
- Vahvempi ja yhtenäisempi työote
- Työn kuormituksen keveneminen

Koulutuksen avulla saatte yhteisen tavan ymmärtää, miksi tilanteet menevät niin kuin menevät ja mistä kannattaa lähteä liikkeelle.

“ Täydellisyys ei luo yhteyttä - ymmärrys luo. ”

2

traumama

KANSSASÄÄTELYLLÄ YHTEYTEEN

Kohderyhmä: Perheiden, vanhemmuuden ja lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset **I 0,5-1 päivän koulutus**

Kun pelkkä tieto ei enää riitä - käytännön taidot vuorovaikutukseen, säätelyyn ja yhteyden rakentamiseen

Moni ammattilainen tunnistaa tilanteet, joissa keskustelu kääntyy nopeasti vastakkainasetteluksi, asiakas vetäytyy tai reagoi voimakkaasti ja oma reaktio ehtii mukaan ennen kuin sitä huomaa. Tällöin kyse ei ole osaamisen puutteesta, vaan siitä, että hermoston tasolla tapahtuu enemmän kuin sanat tavoittavat.

Ilman konkreettisia keinoja nämä tilanteet alkavat kuormittaa ja jäävät helposti yksittäisen työntekijän kannettavaksi.

Koulutus tuo käytännönläheiset taidot tilanteisiin, joissa vuorovaikutus haastaa eniten.

Se auttaa:

- toimimaan tilanteessa, ei vasta sen jälkeen
- tunnistamaan, miten yhteys syntyy ja katkeaa
- säätelemään omaa reaktiota haastavissa kohtaamisissa
- rakentamaan yhteyttä myös silloin, kun tilanne on vaikea

Kun työntekijä pystyy rauhoittamaan omaa hermostoaan, myös tilanne alkaa usein rauhoittua.

Koulutuksen sisältö:

Koulutus koostuu teoriaosuuksista, reflektointitehtävistä, ryhmätyöskentelystä, kehollisista harjoituksista sekä kanssasäätelysuunnitelman laatimisesta arjen haastaviin tilanteisiin.

Teemat joita käsittelemme:

- tunteiden säätely ja kanssasäätely
- validointi ja mentalisaatio käytännössä
- miksi “oikeat sanat” eivät aina riitä
- ammattilaisen omat reaktiot ja kipupisteet
- konkreettisia säätelyharjoituksia arjen tilanteisiin





Koulutuksen jälkeen:

- Vahvemmat kanssasäätelyn taidot haastavissa vuorovaikutustilanteissa
- Vähemmän vastakkainasettelua asiakastilanteissa
- Rauhallisempi tunneilmapiiri ja vähemmän eskaloituvia tilanteita
- Parempi kyky mentalisoida sekä omaa että asiakkaan kokemusta

Koulutuksessa saatte konkreettisia keinoja tilanteisiin, joissa pelkkä puhe ei enää riitä ja mahdollisuuden rakentaa yhteyttä myös silloin, kun se tuntuu vaikeimmalta.

“ Yhteys ei synny täydellisistä sanoista, vaan turvallisesta läsnäolosta. ”

3

traumama

VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Kohderyhmä: Vanhemmat
Traumainformoitu ja ammatillisesti ohjattu 4–6 kerran vanhemmuusryhmä

Kun vanhemmuus herättää enemmän kuin odotti - tukea vanhemmuuteen, jossa reaktiot ottavat helposti vallan

Moni vanhempi tietää, miten haluaisi toimia mutta huomaa toimivansa toisin. Reaktiot tulevat nopeasti, tilanteet kuormittavat ja arkeen hiipii syyllisyys ja epävarmuus. Kyse ei ole tahdon puutteesta tai osaamattomuudesta.

Usein taustalla on jotakin syvempää: omat kokemukset, kehomuistot ja keskeneräiset tunteet, jotka aktivoituvat arjen tilanteissa. Ilman ymmärrystä ja tukea vanhempi jää helposti yksin tämän kokemuksen kanssa.

Tämä kokonaisuus auttaa vanhempaa ymmärtämään itseään ja löytämään keinoja toimia toisin - ilman syyllistämistä tai vaatimusta olla täydellinen. Sekä saavat voimaa vertaisuudesta - häpeä vähenee.

Se auttaa:

- Tunnistamaan, mistä omat reaktiot syntyvät
- Rauhoittamaan omaa ja lapsen tilaa haastavissa hetkissä
- Rakentamaan yhteyttä ennen kasvatuksellisia keinoja
- Saamaan arkeen sujuvuutta myönteisten kasvatuskeinojen avulla
- Vahvistamaan kokemusta siitä, että muutos on mahdollinen

Pienet muutokset vanhemman säätelyssä näkyvät usein nopeasti myös lapsen käyttäytymisessä.

Ryhmäkertojen rakenne:
Maadoitusharjoitus, edellisen kerran purku, teoria, pariporina / reflektointi / harjoituksia, kotitehtävät ja glimmeri.

Teemat joita käsittelemme:

- Miten trauma vaikuttaa vanhemmuuteen
- Hermoston vakauttaminen
- Reaktiivisuus vs. säätely arjen tilanteissa
- Myönteiset ja toimivat kasvatuskeinot
- Yhteyden rakentaminen ennen rajoja
- Toivon ja pystyvyyden vahvistaminen





Koulutuksen jälkeen:

- Vanhemmuuden vahvistuminen
- Lapsen levottomuuden ja kuormituksen väheneminen
- Turvallisempi ja toimivampi perhedynamiikka
- Ennaltaehkäisevä vaikutus pitkällä aikavälillä

Koulutus tarjoaa vanhemmalle keinoja toimia toisin - ilman syyllistämistä tai vaatimusta olla täydellinen.

“ Muutos alkaa siitä hetkestä, kun reaktio ei enää ohjaa koko kohtaamista. ”

MITÄ TÄMÄ KÄYTÄNNÖSSÄ TARKOITTAA

*“ Se, mikä näyttää ylilyönniltä,
on usein ylikuormittunut hermosto. ”*





Lähestymistapani ei ole:

- Korjata ihmistä
- Poistaa reaktioita väkisin

Vaan:

- Lisätä ymmärrystä
- Vahvistaa säätelyä
- Rakentaa yhteyttä

⟶ Perhetyön ammattilaisille
⟶ Vanhemman ja lapsen välille
⟶ Mutta myös ihmisen omaan sisäiseen kokemukseen

HINNAT

Hinnoittelu määräytyy koulutuksen laajuuden mukaan (+ mahdolliset matkakulut).

Muutama esimerkkihinta alla:

- 1,5 h luento etänä alkaen 390€ / lähi 490€
- Puolen päivän workshop alkaen 690 €
- Kokopäiväkoulutus alkaen 1200 €
- Vanhemmuusryhmäkokonaisuudet sopimuksen mukaan

Järjestöille ja pienille toimijoille mahdollisuus sopia kevyemmistä kokonaisuuksista.





Anu Miettinen

TRAUMAINFORMOITU LYHYTERAPEUTTI

“ Trauma ei ole tarina heikkoudesta, se on tarina selviytymisestä. ”

Katkaistaan sukupolvien ketju yhdessä
- lämmöllä, ymmärryksellä ja myötätunnolla,

Anu Miettinen
kasvatuspsykologian asiantuntija (KM, kasvatuspsykologia)
traumainformoitu lyhytterapeutti
varhaiskasvatuksen opettaja

044 977 4727

LinkedIn: linkedin.com/in/anu-miettinen-11215757/



WWW.TRAUMAMA.COM| INSTAGRAM @TRAU.MAMA

traumama