

**Äänitteen nimi:** Mieli-kunnossa\_jakso6\_podcast.wav

**Äänitteen kesto:** 00:27:18

**Asiakas:** heli.reinikainen@savonia.fi

### **Merkkien selitykset:**

[?] = sanan kirjoitusasusta ei voi olla täysin varma, mutta merkitys on ainakin sinne päin. Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [sana? 00:15:44]

[??] = sanasta ei voinut saada selvää, joten se on täysin epävarma tai sitä ei voitu kirjata ylös lainkaan. Sanan äänityskohta merkitään tekstiin ylös esim. [?? 00:15:44]

[**tekstiä**] = äänet tai litteroimatta jätetyt kohdat merkitään tekstiin hakasulkeisiin, esim. [naurahtaa] tai [haastattelu keskeytyy hetkeksi, kun haastateltava vastaa puhelimeen]

---

[äänite alkaa]

Santtu Paananen [00:00:02]: Tervetuloa Mieli kunnossa -podcastin viimeisen jakson pariin. Viimeisessä jaksossa käänämme katseemme yksilöistä yhteiskuntaan. Pohdimme, miltä näyttäisi traumainformoitu yhteiskunta kouluissa, työpaikoilla ja arjen kohtaamisessa. Lopuksi keskustelemme siitä, miten meistä jokainen voisi omalta osaltaan olla rakentamassa traumatietoisempaa yhteiskuntaa. Minun nimeni on Santtu Paananen ja toimin Mieli kunnossa -podcastin haastattelijana. Vierainani tänään studiolla ovat nuorisopsykiatrian erikoislääkäri Perttu Eskelinen ja lääketieteen tohtori, psykiatrian erikoislääkäri Päivi Maaranen. Lämpimästi tervetuloa.

Perttu Eskelinen [00:00:38]: Kiitos Santtu.

Päivi Maaranen [00:00:39]: Kiitos paljon.

Santtu Paananen [00:00:40]: Millä tavoin traumatietoisuus koskettaa koko yhteiskuntaa?

Päivi Maaranen [00:00:45]: No jos aloitan tässä vähän historiaa. Vanhempani ovat olleet lapsia silloin kun Suomessa oli sota. Lähden niin kaukaa sieltä. Tämmöinen ylisukupolvisuus. Ei tarvitse varmaan kauhean pitkälle ajatella, miten nykypäivänä myös nämä erilaiset uhat ja sodat vaikuttavat. Ne saattavat traumatisoida kokonaisen sukupolven tai kaksikin sukupolvea. Ei voi liikaa korostaa sitä, mitä yhteiskunnallisella tasollakin tapahtuu.

Perttu Eskelinen [00:01:15]: Joo, tosi ihanaa, miten Päivi vastasi. Se on aika karu ilmiö. Minulla on semmoinen tausta, että molemmat ukki ovat olleet sodassa rintamalla. Kuulin jälkepäin tämmöisen hassun sattuman. Esimerkiksi äidin isä ei kertonut kenellekään muille asioista. mutta minä olen paljon ollut heillä lomilla ja viikonloppuisin, ukki kertoi tuntikausia niitä sotatarinoita minulle. Minä olin alle kouluikäinen silloin. Minussa on ollut ilmeisesti jotakin semmoisia piirteitä, että seurassani aukeaa koteloita ja Pandoran lippaita. Se voi olla semmoinen. Olen ymmärtänyt tämän saman. Olen käynyt paljon koulutuksissa, joissa on käsitelty ylisukupolvista traumaa. Epigenetiikka on mielenkiintoinen. Noin kymmenen vuotta sitten tuli tutkimustietoa siitä, miten ylisukupolvisesti epigeneettisesti voidaan osoittaa näitä traumoja, ihan solutasolla. Tuo mitä Päivi sanoi, mietin jo heti sitä, miten paljon yhteiskunta on valmis myöntämään, että voi olla vaikka kokonainen sukupolvi traumatisoitunut. Jos se onkin normaali tila ihmisten siellä tietoisessa olemisen tilassa, miten me ollaan sen kanssa suhteessa. Tämä on semmoinen aika puhutteleva näkökulma minusta.

Santtu Paananen [00:02:21]: Joo. Voi ajatella, että se on yhteinen tai kollektiivinen asia muun muassa tuommoisten historiallisten tapahtumien myötä. Miten näkisitte nykyajan osalta?

Päivi Maaranen [00:02:32]: No jos minä jatkan. Ei varmaan kauheasti tarvitse lähteä nykyaikaakaan ajattelemaan, kun uutisia tulee joka puolelta. Ja tietysti nykyajan tiedotusvälineet tuovat kaiken sen lähelle. Lapset ja nuoret altistuvat nykypäivänäkin näihin, jos ajatellaan yhteiskunnallisia ilmiöitä, yhteiskunnan epävarmuutta ja kaikkea tällaista. Lisäksi sota tulee kaikista tuuteista, täytyy melkein torjua sitä. Päättää, että nyt minä en katso enää yhtään Ukraina-uutista tai Trump-videota. Miten se vaikuttaa sieltä, koska aikaisemminhan, vaikka silloin kun me oltiin lapsia, ei sellaista ollut. Luettiin jostakin Helsingin Sanomista tai iltauutisista kuultiin, mutta ei sellaista väkivaltaa. Me ei tietenkään oltu informaation sillä tavalla läpilyömiä silloin.

Perttu Eskelinen [00:03:20]: Joo, ja se tulva, joka tuolta lapsille ja nuorille tulee vaikka älypuhelin TikTokiin, Snapchatiin ja näistä reelseistä, joihin he helposti koukuttuvat.

Vaikkei ajatella, että se on perinteisellä tavalla psykologisesti traumatisoivaa, mutta keskushermosto voi olla esimerkiksi näiden säätelyjärjestelmien tasolla hyvin samankaltaisessa tilassa. Siinä tulee tämmöinen säätelemätön ylivireys ja yleinen säätelyongelma motivaation, oman toiminnan itsesäätelyn ja unirytmien kannalta. Näen myös sitä. Itse olen toiminut lasten ja nuorten mielenterveyskentällä nyt tässä urallani. Ihmisillä on erilaisia aivoja ja erilailla toimivia aivoja, varsinkin tämmöinen neurokirjo. Meillä on hyvin herkkiä yksilöitä meidän yhteiskunnassamme. He voivat olla hyvin herkkiä tälle, kuten Päivi juuri sanoi, valtavalle tulvalle. Jos onkin vaikka haasteita tunnistaa, missä se hyvän maun raja kulkee. Nyt ei enää. Nämä algoritmit ovat varmaan tosi koukuttavia myös tuolla some- ja älylaitemaailmoissa. Meillä on tavallaan vähän semmoinen uudenlainenkin... On kallellaan traumatisoitumiseen, mutta se ei ole ihan tämmöistä perinteistä pelko- tai väkivaltatraumaa.

Päivi Maaranen [00:04:29]: Periaatteessahan kaikissa tilastoissahan näyttäytyy, että yhteiskunta on turvallisempi kuin koskaan. Ja lapset joutuvat onnettomuuksiin tai erilaisiin vakaviin tilanteisiin aina vähemmän. Mutta ehkä välillistä, näistä tiedotusvälineistä tulevaa, on taas paljon enemmän. Silloin kun minä olin lapsi 60-luvulla, niin ei meidän peräämme kukaan katsonut ulkona. Kiipeiltiin puissa ja laskettiin mäkeä ja oltiin törmätä aitoihin. Mutta me opittiin selviytymään samalla. Ja onneksi mitään ei sattunut sillä tavalla. Mielestäni nykylapsia taas suojellaan paljon erilaisilta asioilta. Ja hyvä tietysti näin. Mutta sen somen ja kaiken tällaisen kautta altistuvat sellaiselle, jota he eivät pysty käsittelemään. Silloin meidän vaaramme olivat hyvin käsiteltäviä.

Perttu Eskelinen [00:05:20]: Ja ne lopuivat johonkin.

Päivi Maaranen [00:05:24]: Ne lopuivat johonkin.

Perttu Eskelinen [00:05:24]: Näille digitaalisille altisteille kun avataan ovi, niin ne eivät lopu käytännössä mihinkään, ennen kuin se laite otetaan pois. Ja sen takiahan Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ovat tehneet näitä suosituksia nyt. Varmaan meidän yhteiskuntamme lähtee muuttumaan, toivottavasti.

Santtu Paananen [00:05:39]: Joo. Jos tästä saisi jotain nivottua yhteen. Informaatioympäristö, jossa me eletään, sillä on osuutta tähän. Sillä on myös väliä, miten sitä yhteiskuntaa koetaan. Koetaanko sitä turvalliseksi.

Perttu Eskelinen [00:05:52]: Joo, ja nyt kun tässä on puhuttu sukupolvienkin tietynlaisista eroista. Varmaan se, mistä me nyt puhutaan semmoisena traumana, on monesti sitä, että siinä katkeaa yhteys tai mielikuva turvan tunteesta ja luottamuksesta toisiin ihmisiin. Erilaiset sukupolvet, niin erilaisessa maailmassa kasvaminen, onko silläkin joku merkitys tässä, että ei oikein päästä samalle aallonpituudelle välttämättä. Lapset ja nuoret voivat tuntea aika yksinäiseksi, irtonaiseksi olonsa. Ja taas ehkä vanhemmat sukupolvet pohtivat, miten minä saan heihin yhteyden, kun he ovat niin omassa maailmassa.

Päivi Maaranen [00:06:28]: Toisaalta ajattelen, että psykoterapiatyössä, jota pääsääntöisesti teen, se inhimillinen yhteys ja vuorovaikutus on tärkeintä. Se ei ole varmaan muuttunut mihinkään. Mutta minkälaisissa oloissa on kasvanut ja mikä on ollut niin sanotusti normaalia. On normaalia juoksennella pihalla. Kukaan ei kysy kuin silloin, kun pitäisi tulla syömään. Niin se on ollut erilaista. Eikä silloin ollut mitään sosiaalista mediaa. Silloin luettiin kirjoja. Se voi näyttää hyvin erilaiselta. En tiedä mitä Perttu ajattelee. Sinä niitä nuoria tapaat enemmän.

Perttu Eskelinen [00:07:08]: Kyllä minä olen ihan samaa mieltä. Minä olen itse tosi kallellaan tuonne pankseppiläiseen, affektiiviseen neurotieteeseen.

Päivi Maaranen [00:07:13]: Kyllä.

Perttu Eskelinen [00:07:14]: Pystyihminen kolme miljoonaa, nykyihminen noin 300 000 vuotta vanha. Tuskin siinä on hirveää muutosta kerennyt tapahtua muutamissa vuosikymmenissä. Eli inhimilliset perustarpeet ja hermostolliset pohjat on ihan samat. Mutta kohtaavatko tavallaan siellä mielikuvien, merkitysten ja maailmankuvien tasolla.

Päivi Maaranen [00:07:34]: Niin.

Perttu Eskelinen [00:07:35]: Ehkä jotain semmoista ajattelen. En pidä sitä nyt missään nimessä traumatisoivana, että meillä on eri sukupolvia.

Päivi Maaranen [00:07:42]: Tässä on tietysti hyvä sanoa, varmaan se jossain tuolla saattaa tullakin, mitä ajatellaan traumalla. Haluaisin sen kuitenkin erottaa tämmöisistä meille kaikille normatiivisista kiintymyssuhdeongelmista ja -vaurioista. Kaikkihan me altistutaan

ihmissuhteissa, primääreissä, vanhemmissa, erilaisille pettymyksille ja häpeäkokemuksille ja vaikka mille. Mutta mikä on traumaattista. Sellaiset kokemukset, jotka selkeästi ylittävät sen ajankohtaisen integraatiokapasiteetin. Ja voi helposti ajatella, että mitä nuorempi, sitä helpommin se ylittyy. Ja myös mitä varhaisempi trauma, niin yleensä sitä hankalampi oirekuva. Ja myös josta yleensä vaikea puhua. Tämä varmaan paljolti liittyy tähän teemaan, miten se trauma informoituu työskentelyyn. Vaikka terveydenhuollossa tunnustetaan ihmisiä, jotka käyttäytyvät jotenkin hyvin kummallisesti. Kyseessä voi ollakin, että heillä on jotain niin varhaista traumaa, joka aktivoituu vaikka jossain kontaktissa terveydenhuoltoon tai sosiaalitoimeen. Trauma on aina sellainen integraatiokapasiteetin ylittävä tapahtuma, joka aktivoi meissä primitiiviset puolustusmekanismimme. Eli taistele, pakene, lamaantuminen, nämä tällaiset mekanismit laukeavat silloin. Meidän hermostomme tavalla tai toisella vaurioituu. Ja tietysti mitä enemmän, pitempään, useammin niitä on, sitä vakavammin. Tämä nyt oli vaan perusasia, että ei puhuta traumasta minä tahansa ikävänä kokemuksena. Se ei ole sitä.

Santtu Paananen [00:09:25]: Se ylittää sen integraatiokapasiteetin.

Päivi Maaranen [00:09:29]: Jos ajatellaan, että pienellä lapsella, jos hänen integraatiokapasiteettinsa ylittyy... Otetaan tällainen perinteinen, että millaisessa voinnissa se isä tulee töistä. Onkohan se selvin päin. Ja hän valpastuu. Jos sitä tarvitsee ajatella. Onko se vihainen. Kun taas sellainen lapsi, joka voi rauhassa leikkiä ja juoksennella sinne äidin ja isän luo ilman tätä huolta. Voitte ajatella, miten näiden kahden lapsen hermosto on kymmenen vuoden päästä erilainen.

Perttu Eskelinen [00:10:03]: Erittäin hyvä esimerkki. Kiitos Päivi.

Päivi Maaranen [00:10:05]: Joo. Tätä aika paljon tapahtuu.

Perttu Eskelinen [00:10:07]: Todellakin, mutta se on fakta, että meille seuloutuu asiakkaaksi äärimmäinen keihäänkärki tavallaan niistä. Yleislääkärit ja monet muut järjestelmät ovat pystyneet auttamaan ja hoitamaan. Nämä lievemmat jutut ovat monilla parantuneet ihan itsestään, altistumalla elämälle.

Päivi Maaranen [00:10:24]: Juuri näin.

Perttu Eskelinen [00:10:24]: Sen iloilte ja suruille.

Päivi Maaranen [00:10:25]: Tai että on ollut joku ihminen, vaikka se äiti, mummo, joka on ollut se lämmin ja luotettava. Yksi ihminen riittää.

Santtu Paananen [00:10:33]: Aivan. Niin kuin tuossa Perttu vähän aiemmin puhuitkin, miten sanoisit meidän yhteiskunnassamme näkyvien asenteiden voivan vaikuttaa traumainformoidun kulttuurin rakentumiseen?

Perttu Eskelinen [00:10:47]: Niin, meillähän on joka hetki ehkä mahdollisuus valita, minkälainen maailma me halutaan rakentaa ja minkälaisessa maailmassa me halutaan olla, jos me ollaan tietoisia. Mistä se asenne kumpuaa? Kyllähän meillä varmaan on juuri niitä universaaleja tarpeita tuntea olomme turvalliseksi ja hyväksi ja että siellä olisi tilaa kukoistaa. Jos meillä on siellä semmoisia asenteita pohjalla, niin luulen, että silloin meillä tämä traumainformoitu kulttuuri rakentuu nopeammin. Ja jos meillä on toisaalta kykyä ja jonkunlaista rohkeutta kohdata niitä ahdistavia tasoja, joista me ollaan tässä puhuttu. Meillä täytyisi olla semmoistakin asennetta. Nyt on näin ja tämä on kivuliasta. Kaikki nisäkkäät ovat kallellaan positiivisiin tunteisiin biologisesti. Eli se vaatii tietynlaista ymmärrystä, onko se viisautta, kypsyttää vai asennetta ihmisiltä. Me mennään myös kivuliaita ja epämiellyttävältä tuntuvia asioita kohti. Ja onko meidän yhteiskuntamme tällä hetkellä semmoinen äkkimakea. Kaikki heti minulle nyt, mikä on kivaa ja kiiltävää. Niihin asenteisiin liittyy monia ilmiöitä.

Santtu Paananen [00:11:53]: Näiden aiheiden ympärillä kun liikutaan, niin monesti nousevat esiin tällaiset termit kuin traumainformoitu ja traumatietoisuus. Tarkoittavatko nämä samaa vai onko näissä jotain vivahde-eroja?

Perttu Eskelinen [00:12:05]: Niin. Minä olen varmaan ollut traumatietoinen vaikka tuossa työurani vähän alkupuolella. Olen tiennyt, että tällaisia ilmiöitä on. Olen osannut niitä nähdä ja ajatella. Kun teen sitä työtä, otanko minä sen jokaisessa kohtaamisessa ihan varmasti huomioon. Kun puhun työkavereiden kanssa, vaikutanko siihen, että se traumaymmärrys leviää myös käytännön toiminnaksi vaikka työryhmätasolla. Jos minä koulutan tai työhjaan, eteneekö se laajemmalle ja laajemmalle se ymmärrys ja se muuttuu käytännön toimiksi. Ja onko meillä mahdollisuus vaikuttaa tosiaan sinne johtavaan ja päätöksentekevään tasoon. Ja myös sinne tasoon, josta tulee rahoitus. Se traumatietoinen

on. että tiedetään. Tämmöisiä ilmiöitä on. Se traumainformatiivinen on ehkä se, että se tieto ja ymmärrys alkavat muuttua ihan konkretiaksi kaikilla olemisen ja toiminnan tasoilla.

Santtu Paananen [00:13:02]: Millä tavoilla kilpailuyhteiskunta ja suorituskeskeisyys näkyy yhteiskunnan rakenteissa?

Perttu Eskelinen [00:13:11]: Mietin sitä, että meillä on aika nopeaa, mutta onko vähän pinnallista ja hätäistä joskus se toiminta. Jos me pysähdyttäisiin. Syvemmin katsottaisiin asioita, kohdattaisiin ne asiakkaat. Nämä palvelujärjestelmät, meidän palveluketjumme ja toimintamallimme, olisikin rakennettu semmoisen syvällisemmän, kokonaisvaltaisemman arvioinnin, tuen tarpeen, hoidon ja kuntoutuksen suunnitteluun. Ja sitä jotenkin seurattaisiin systemaattisemmin. Tämä kilpailuyhteiskunta ja suorituskeskeistyyppinen elämisen ja olemisen tapa, onko se myös välittynyt vaikka meidän terveydenhuoltoomme tai sivistystoimen kentällemme. Näitä olen itse pohtinut.

Päivi Maaranen [00:13:51]: Jos nyt ajatellaan vaikka lyhytterapiaa. Erilaisilla lyhytaikaisilla interventioilla saataisiin aikaan pysyviä muutoksia. Toki varmasti kun ne ovat oikeanlaisia, myös hyvin lyhyetkin interventiot voivat olla vaikuttavia. Sanotaan nyt, että kun on kysymys vakavasta traumasta ja varhaislapsuudessa lähteneestä traumatisoivasta kehityksestä, ne terapiat ovat pitkiä. En tiedä, uskallanko edes sanoa. Viisi kuusi vuotta menee kerran tai kaksi kertaa viikossa, sitten alkaa tapahtua positiivisia muutoksia selkeästi. Toki jo tietenkin ennen sitäkin. Sanotaan, että sellaiset, joilla on esimerkiksi vakava dissosiaatiohäiriö ja persoonallisuusrakenne on hajonnut. Se vie pitkään. Ja se on pitkäjänteistä työtä sen turvallisuuden tunteen rakentamiseksi. Se on aina se ensimmäinen. Sitä lähdetään hakemaan. Joskus menee pari kolme vuotta, että saan luotua sellaisen turvallisuuden tunteen, että ihminen tietää, että tulen loman jälkeen takaisin. Olen olemassa niiden käyntien välillä. Minua ei tarvitse pelätä.

Perttu Eskelinen [00:15:09]: Haluaisin tuohon jatkaa. Päivi kohtaa enemmän aikuisia, ja minulla on nyt ollut sydämen asiana tämä lasten ja nuoren mielenterveys. Lapsilla on joustavat aivot. Heillä on sitä plastisiteettia.

Päivi Maaranen [00:15:21]: Aivan.

Perttu Eskelinen [00:15:21]: Heidän minuuden rakenteensa ovat vähän samassa tilassa kuin [puhutaan päällekkäin] tämä persoonan rakenteellinen dissosiaatio. Se onkin kehityksellistä. Heidän saarekkeiset toimintonsa ja ne minuuden rakenteensa eivät ole vielä integroituneet.

Päivi Maaranen [00:15:33]: Se on ihan eri asia kuin 50-vuotiailla, jolloin siinä on kertynyt jo niin paljon.

Perttu Eskelinen [00:15:36]: Joo. Tämä on nyt se minun ideani. Kun meillä on yhteiskunnan ammattilaisia päiväkodeissa, kouluissa, opiskeluhuollossa, harrastuksissa, valmentajia ja vaikka mitä. Jos meillä olisi kiireettömyyttä, syvällisempää kohtaamista ja sitä uskallusta ja rohkeutta. Jos koulussa opettaja, vaikka erityisopettaja, olisi tämmöinen traumainformoitu toimija. Hän tunnistaa, että nyt tällä lapsella kyllä näyttää aika moni kohta, että hän on levoton, välillä tippuu alivireyteen. Aivan omissa maailmoissaan. Saa välillä raivokohtauksia. Ihmissuhteet, ikätoverisuhteet ja suhteet aikuisiin ovat tempoilevia. Hänellä on välillä hyvin negatiivinen minä... Hälytysmerkit soittavat. Nyt voi olla jo täällä kehittymässä tämmöinen kompleksinen trauma, jota Päivi terapoi vuosikausia tuolla. Siinä olisi se idea, että jos meillä olisi vähän erilainen se tapa olla yhdessä, mehän voitaisiin mennä enemmän sinne alkulähteelle. Lähteä sitä korjaavaa ja ennaltaehkäisevää työtä tekemään jo siellä, missä lapsen aivot ja minuus on joustava.

Päivi Maaranen [00:16:37]: Juuri näin, kyllä. Totta kai nuorten kanssa työskentely on nopeampaa.

Santtu Paananen [00:16:43]: Joo. Ehkä tämmöisessä nykyaikaisessa individualismissa usein korostuu ajatus, että me voidaan olla mitä vaan. Miten tämä voi vaikuttaa nykyihmisellä psyykkiseen hyvinvointiin tai jaksamiseen?

Perttu Eskelinen [00:16:56]: No tuota teemaa olen aika paljon miettinyt, onko se pelkästään negatiivinen asia, koska silloinhan siinä tulee semmoinen ristiriita ja ahdistus. Ja miten paljon se voi aiheuttaa ahdistusta, kun eihän me koskaan voida täyttää semmoista odotusta tai vaadetta, että voin olla mitä vaan. Mutta mietin, että voiko tällä olla myös tietynlainen positiivinenkin näkökulma. Voiko tämä mahdollistaa myös niiden traumakokemusten tietoisesta kohtaamisesta. Okei. Jos minä voin olla mitä vaan, minussa voi sitten olla vaikka ylisukupolvista tai kompleksista traumaa.

Santtu Paananen [00:17:32]: Voi vaikuttaa hyvinkin positiivisesti myös.

Perttu Eskelinen [00:17:32]: No tällöinen pälkähti mieleen tuossa joku aika sitten.

Päivi Maaranen [00:17:36]: Niin, jos se auttaa siinä todentumisessa. Traumojahan toki voi käsitellä niin hyvin monella eri tasolla. Teen EMDR:ää, eli silmäliiketerapiaa ja sensomotorista psykoterapiaa. Käytän IFS-, Internal Family Systems -terapiaa. Meillä on tosi monenlaisia. Miten sen saa todentumaan. Eli se tarkoittaa sitä, että vaikka tietää, että minulle on tapahtunut näin ja näin ja näin. Sen todella tuntee, että vitsit. Niin se todella on ollut. Se vaikuttaa tähän ja tähän ja tähän. Ja sitä kautta alkaa se toipuminen. Jos tämä on sitä, että voin olla mitä vaan, että voin toipua traumasta. Voin eheytyä. Päästä töihin. Mitä se sitten onkaan, totta kai se on hyvä asia. Se on mahdollista.

Santtu Paananen [00:18:25]: Joo. Voiko siinä olla kääntöpuolena jonkunlaista painetta, jota se voi tuoda?

Päivi Maaranen [00:18:32]: No jos sitten pitäisi olla jotain, saada... Mikä se nyt sitten voi ollakaan. Tarkoittaako se taloudellista jotakin, että pitäisi saada hyvää ammatti. Monet haluavat sitä. Mitä kaikkea sitten haluaa olla. Pitääkö olla joku somepersona tai mitä se mahtaa kaiken kaikkiaan ollakaan. Tietysti se voi olla mitätöivää ehkä sellaiselle, joka kokee, että en uskalla oikein lähteä edes kodin ulkopuolelle ulos. Se asenne, että no kyllä sinä voit. No kun en voi.

Santtu Paananen [00:19:05]: Millä tavoin mielenterveyteen liittyvä häpeä ja stigma näkyvät vielä meillä suomalaisessa yhteiskunnassa?

Päivi Maaranen [00:19:13]: Kyllä se varmasti näkyy hyvin paljon. On siinä paljon tapahtunut sanotaan 20 - 30 vuoden aikana. En tiedä, miten se aina näyttäytyy, kun ajatellaan vaikka jotain sosiaalista mediaa. Miten siellä kaikesta puhutaan. Se häpeä ja stigma näyttäytyvät mielenterveyspotilailla, ainakin minun terapiapotilaillani, niin, että he kovasti arastelevat mennä somaattisen puolen lääkäreille. Se näkyy jo siinä. Miten minä voin kertoa tästä ja tästä asiasta, kun minun pitäisi saada apua tällaiseen ja tällaiseen fyysiseen vaivaan. Uskotaanko minua? Ei ne kuitenkaan ota minua tosissaan, kun ne näkevät, että minulla on tällöinen diagnoosi. Ne vaan sanovat, että no se on sitä. Ja olen joskus tehnyt sillä tavalla, kun on ollut oikein hankala tilanne. Olen nähnyt, että ihmisen ehdottomasti pitäisi mennä

sinne. Olen kirjoittanut heille lapun mukaan, jossa kerron sen, mitä tämä potilas itse ei pysty kertomaan siellä. Tällä henkilöllä on vaikka vaikea traumaperäinen häiriö ja dissosiaatiohäiriö. Hän ei välttämättä pysty sanallisesti kuvaamaan kaikkea. Ja hän saattaa jumiutua ja lamautua siinä vastaanotolla. Hän tarvitsisi apua tällaiseen ja tällaiseen. Näissä tilanteissa poikkeuksetta he ovat saaneet hyvää palvelua. Ainakin TK-lääkärit ovat suhtautuneet erittäin myönteisesti. Luultavasti se on heitäkin auttanut heti siihen. Okei. Ei ole tarvinnut uudeksi. Mikähän ihme tässä on? Miten saan selville sen asian? Se on siinä heti muutamassa rivissä. He ovat voineet keskittyä omaan asiaansa. Olen toiminut näin sen pelon lievittämiseksi.

Santtu Paananen [00:20:56]: Joo, hienoa kuulla.

Perttu Eskelinen [00:20:58]: Joo. Itse ajattelin tuosta häpeästä. Sitä on paljon, mutta eihän ihminen ilmoita sitä. Meidän perhettämme ja sukuamme hävettää tämä asia. Ei sitä kukaan tuolla tavalla tule sanoittamaan. Pitää olla vaan ne silmät nähdä se. Tuossa sitä häpeää nyt on. Miten minä voisin tehdä tämän mahdollisimman turvalliseksi ja mahdolliseksi tälle ihmiselle tai vaikka hänen perheelleen tai yhteisölleen. On häpeää, on kivuliasta, on epämukavaa, mutta voidaan puhua näistä. Vähän niin kuin traumakin, häpeä ja stigma ovat semmoisia pinnan alla, siellä sumussa piilottelevia ahdistavia mörköjä. Kun niitä valaistaan yhdessä, myötätuntoisesti ja kiireettömästi niitä kohdataan. Se kipu rupeaa jotenkin hälvenemään siitä. Olen huomannut, tällainen oma näppituntumani on, että nuoremmat sukupolvet näyttäisivät kyllä olevan ehkä avoimempia. He kompastuvat vähemmän siihen häpeään.

Päivi Maaranen [00:21:55]: Kyllä.

Perttu Eskelinen [00:21:56]: Siinä näkyy kyllä se sukupolvien ketjun kehitys.

Santtu Paananen [00:21:59]: Onko tässä käynnissä jotain myönteisiä asennemuutoksia siihen suuntaan, että me oltaisiin menossa traumainformoidun kulttuurin rakentamisessa askelia eteenpäin?

Päivi Maaranen [00:22:08]: Näkisin sen, että kyllä nuoret suhtautuvat avoimemmin näihin eikä samanlaista häpeää ole kuin vanhemmillä sukupolvilla. Siinä ei tarvitse tulla montaa

sellaista kokemusta, että he vähän kohtaavat sitä. Se niin helposti tulee, että en kuitenkaan tule kohdatuksi, jos kerron näistä mielenterveysongelmistani.

Perttu Eskelinen [00:22:31]: Joo. Varmaan pakko hehkuttaa jokaista sukupolvea. Kyllä varmasti nykyisten lasten ja nuorten vanhemmat ovat tehneet ison duunin, vaikka heitä ei selkään taputeta. Hyvä, olette kollektiivista kansallista traumataakkaa pystyneet keventämään. Minusta tuntuu, että ovat tässä kaikki sukupolvet oman kortensa kekoon laittaneet. Edistystä tapahtuu. Tietysti kun ihmismieli haluaisi nopeasti. Minusta tuntuu, että yleisellä tasolla asenne on muuttumassa positiiviseksi. On varmaan tiettyjä yksilöitä, jotka ovat aika vahvoja vaikuttajia ja haluaisivat viedä tätä kovastikin eteenpäin. Asiat luonnollisesti kehittyvät.

Santtu Paananen [00:23:08]: Puhutaan hetki vielä siitä, minkälainen olisi traumainformoitu yhteiskunta. Minkälaisia konkreettisia asioita se voisi teidän mielestänne olla?

Perttu Eskelinen [00:23:17]: No minä nyt voisin tuolta lapset ja nuoret -vinkkelistä vaikka lähteä. Siellä ihan päiväkodissa ja koulussa, jos suinkin aikuiset voisivat ymmärtää nämä ilmiöt ja tuottaa turvallisen kokemusmaailman. Jaettua kokemusta sinne lapsille ja nuorille. Aikuiset mallintavat itse sitä, miten säädellään tunteita, vireystilaa. Miten kohdataan kaikenlaisia tunteita, negatiivisia ja positiivisia. Yksi tärkeä on, miten me ollaan vuorovaikutuksessa ja miten me rakennetaan ja ylläpidetään sitä yhteyttä toiseen ihmiseen. Se on yksi ihan olennainen juttu. Ja sen haluan vielä nostaa, että kun meillä on tätä ymmärrystä, me osattaisiin asettaa ne olosuhteet, joissa lapset ja nuoret vaikka kasvavat. Eli heillä on kasvaminen, oppiminen, toimiminen, koulunkäynti. Ne vaatimukset olisivat lapsille ja nuorille mahdollisia ja siedettäviä. Toki ne saavat haastaa heitä. Ne olosuhteet ja vaatimukset eivät olisi kohtuuttomia. Nämä lapset eivät joutuisi sinne säätelemättömään stressiin pitkäaikaisesti. Ja totta kai työpaikoilla. Jokainen työntekijä tuo sinne sen oman asenteensa ja kaikenlaisen oman olemuksensa. Jokainen meistä on tavallaan vastuussa siitä yhteisestä ilmapiiristä ja kulttuurista. Johdolla on myös iso merkitys. Johto on se mahdollistaja. Jokainen meistä luo yhdessä sen yhteiskunnan ja vaikka sen työpaikan kulttuurin.

Päivi Maaranen [00:24:46]: Kyllä. Tietysti työntekijöillähän on erilaisia haasteita itsellään. Jos ajatellaan työntekijää, jolla on mielenterveysongelmia ja vaikka traumaa, niitä kuormittumistilanteita voi tulla helpommin. Miten niissä voidaan auttaa sillä tavalla, että saadaan ihmisiä pysymään töissä. Jotenkin aina kun lukee näistä, että kovasti yhteiskunta haluaisi, että ihmiset pysyvät työelämässä. Tehtäisiin erilaisia suunnitelmia, jos vaikka on

hiukan alentuneesti työkykyinen, ajankohtaisesti. Ihan kuin se ei kuitenkaan sitä todellisuutta aina kohtaisi. Aika haastavia tilanteita on ollut, mutta on ihan hyviäkin. On tullut todella hienosti työterveydessä ja kolmikantaneuvottelussa kohdatuksi. Kuulen hyvin monenlaisesta. Miten saadaan tukea sinne juuri vaikka työpaikan ihmissuhteisiin, jotka voivat olla... Jos ajatellaan, että on traumatisoitunut ihminen, ja työpaikalla on jatkuvaa skismaa, miten hirveästi se kuormittaa. Ihan eri tavalla. Okei, se nyt on tollainen tyyppi. Mutta jos imee sen itseensä, voi olla, että hänellä menee koko ilta selviytyä jonkun hankalan tilanteen jälkeen.

Santtu Paananen [00:26:04]: Joo, ainakin tämmöisiä asioita näyttää nousevan, vuorovaikutusta, myötätuntoa, tiettyä herkkyyttä.

Perttu Eskelinen [00:26:11]: Ja sitä pelisilmää. Jos sillä ihmisellä on nyt tiukkaa, kun minä kohtelen häntä myötätuntoisesti ja en vaadi ihan liikoja, niin hän kyllä pärjää paremmin sitten, kun on taas siinä omassa potentiaalissaan.

Päivi Maaranen [00:26:22]: Ja haluaa olla siellä. Nimenomaan haluaa tehdä töitä. Ei ole siitä kyse, että ei haluaisi. Välillä ei pysty ihan samalla tavalla kuin muut.

Santtu Paananen [00:26:33]: Kiitos Perttu Eskelinen ja Päivi Maaranen lämpimästi teidän vierailustanne.

Perttu Eskelinen [00:26:39]: Kiitos.

Päivi Maaranen [00:26:38]: Kiitos paljon.

Santtu Paananen [00:26:41]: Toivottavasti tämän podcast-sarjan myötä olet saanut tietoa siitä, mitä traumatietoisuus tarkoittaa ja miten se näyttäytyy niin yksilöissä, työyhteisöissä kuin laajemmin yhteiskunnassamme. Jokainen meistä voi olla osa muutosta, jossa arjen kohtaamiset työpaikalla, kouluissa, harrastuksessa tai vaikka lähikaupassa ovat entistä traumatietoisempia. Lämmin hymy, avoin puhe ja myötätuntoisuus voivat lisätä hyvinvointia enemmän kuin ehkä aina pysähdymme ajattelemaankaan. Minun puolestani nöyrimmät kiitokset.

[äänite päätty]