

# SOTAAN LIITTYVÄ SURU JA MENETYKSIÄ KOKENEIDEN TUKEMINEN

Ferdinand Garoff

PsT, psykoterapeutti, oikeuspsykologi

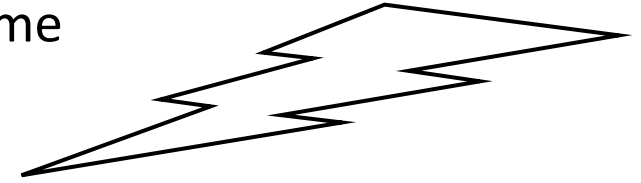
SPR psykologien valmiusryhmä ja kansainvälinen valmius

TRAUMATISOITUMINEN JA SURU

# SOTA RIKKOO PERUSOLETTAMUKSIAMME

- Perusoletukset ohjaavat havaintoamme ja säätelee hyvinvointiamme
  - Maailma on hyvä paikka, jossa on hyviä ihmisiä
  - Maailma on mielekäs (merkityksellinen, oikeudenmukainen)
  - Maailma on ennakoitavissa (rauhallinen, turvallinen)
  - Haavoittumattomuus (oman kehon)
  - Olen arvokas

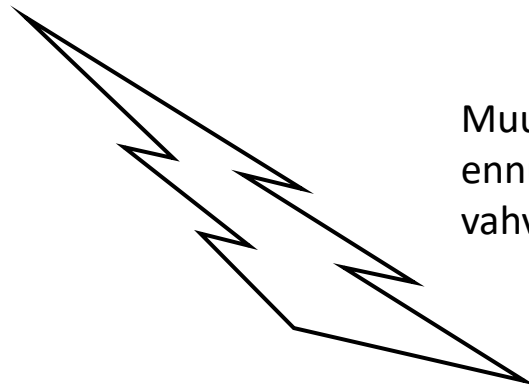
Luottamuksen  
menettäminen



Intrusiiviset oireet  
häiritsevät jatkuvuutta ja  
turvallisuuden tunnetta



Muuttuneet odotukset,  
ennusteet ja käsityksiä  
vahvistavat havainnot



*Janoff-Bulman, 1992*

# SOTA MUUTTAA SURUN LUONNETTA

Sotaan liittyvät menetykset

- Äkillisiä ja traumaattisia — ei ole aikaa jäähyväisiin
- Moninkertaisia — useita menetyksiä samanaikaisesti
- Epäselviä — kadonneita, epävarmuutta kuolemasta
- Rituaalit puuttuvat — hautajaiset tai muistotilaisuudet voivat olla mahdottomia toteuttaa
- Koskettavat kaikkia — Koko yhteisö on kuormittunut, jolloin surun jakaminen voi helpottua vertaisuuden kautta tai vaikeutua menetysten normalisoituessa tai kun on varottava kuormittamasta muita
- Jatkuvaa — sureminen tapahtuu edelleen jatkuvan uhan keskellä

Sota luo olosuhteet, joissa suru ja trauma syntyvät samanaikaisesti ja ruokkivat toisiaan.

# TRAUMAATTINEN SURU

## Sotaan liittyvät riskitekijät

- Kuolema silmien edessä tai itse aiheuttamana
- Ruumiin katoaminen tai sen tila
- Useita samanaikaisia menetyksiä
- Oma hengenvaarassa oleminen samanaikaisesti
- Surulle ei ole tilaa selviytymistaistelussa

- Traumaperäisen stressihäiriön oireet, intruusiot, välttäminen, ylivireys/valppaus, häiritsevät surun luonnollista prosessia.
- Surutyö ei pääse käynnistymään, koska mieltä hallitsee kuolinhetki eikä kuolleen elämä.

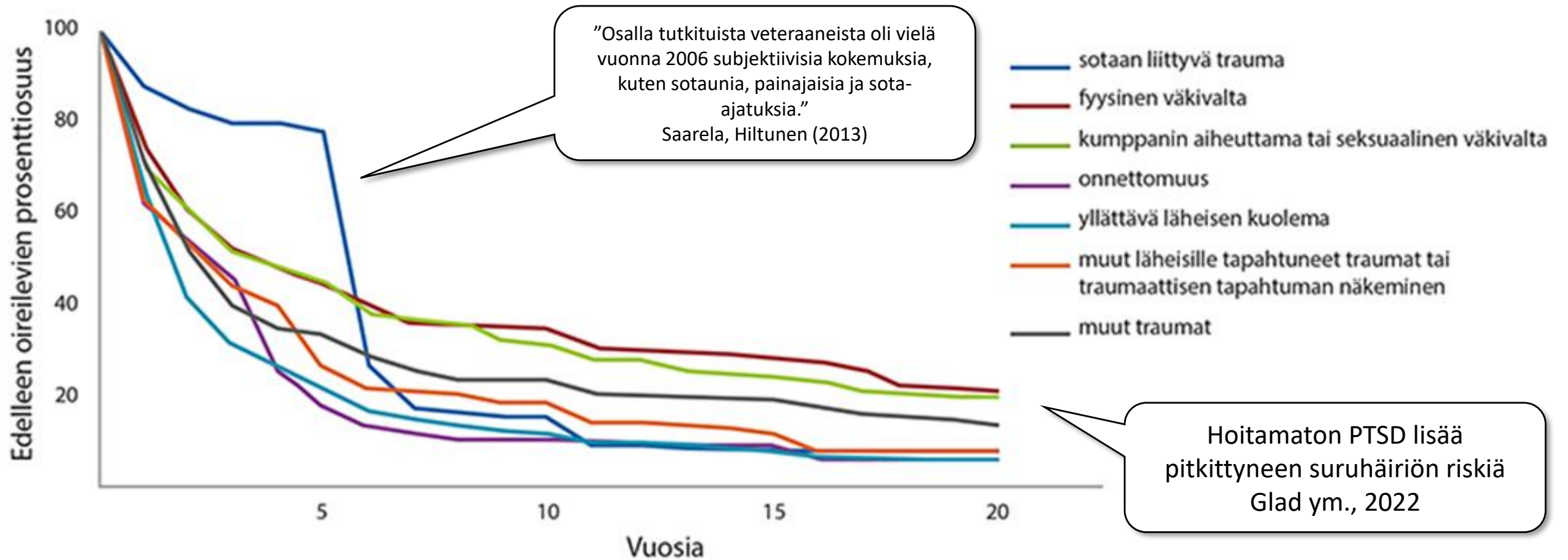
## Traumaattinen suru

- Kuolema on äkillinen, väkivaltainen, silmin nähty
- Mieleen tunkeutuvat traumaattiset mielikuvat kuolinhetkestä ja sitä edeltävistä asioista
- Vältetään kaikkea kuolemaan liittyvää
- Surutyö jumiutuu traumareaktion taakse
- Menetyksen kipu, pelot, häpeä ja kauhun jäljet ovat jatkuvasti läsnäolevia

## Traumaattisen surun käsittely

- Traumareaktion käsittely (altistustyöskentely, kuolinhetken poisheristäminen ja integrointi)
- Surutyön käynnistyminen (menetyksen prosessointi, uudelleen lähestyminen, jatkuva side)

## Aika aikuisten täyteen toipumiseen traumaperäisestä stressihäiriöstä traumatapahtuman luonteen mukaan <sup>1</sup>



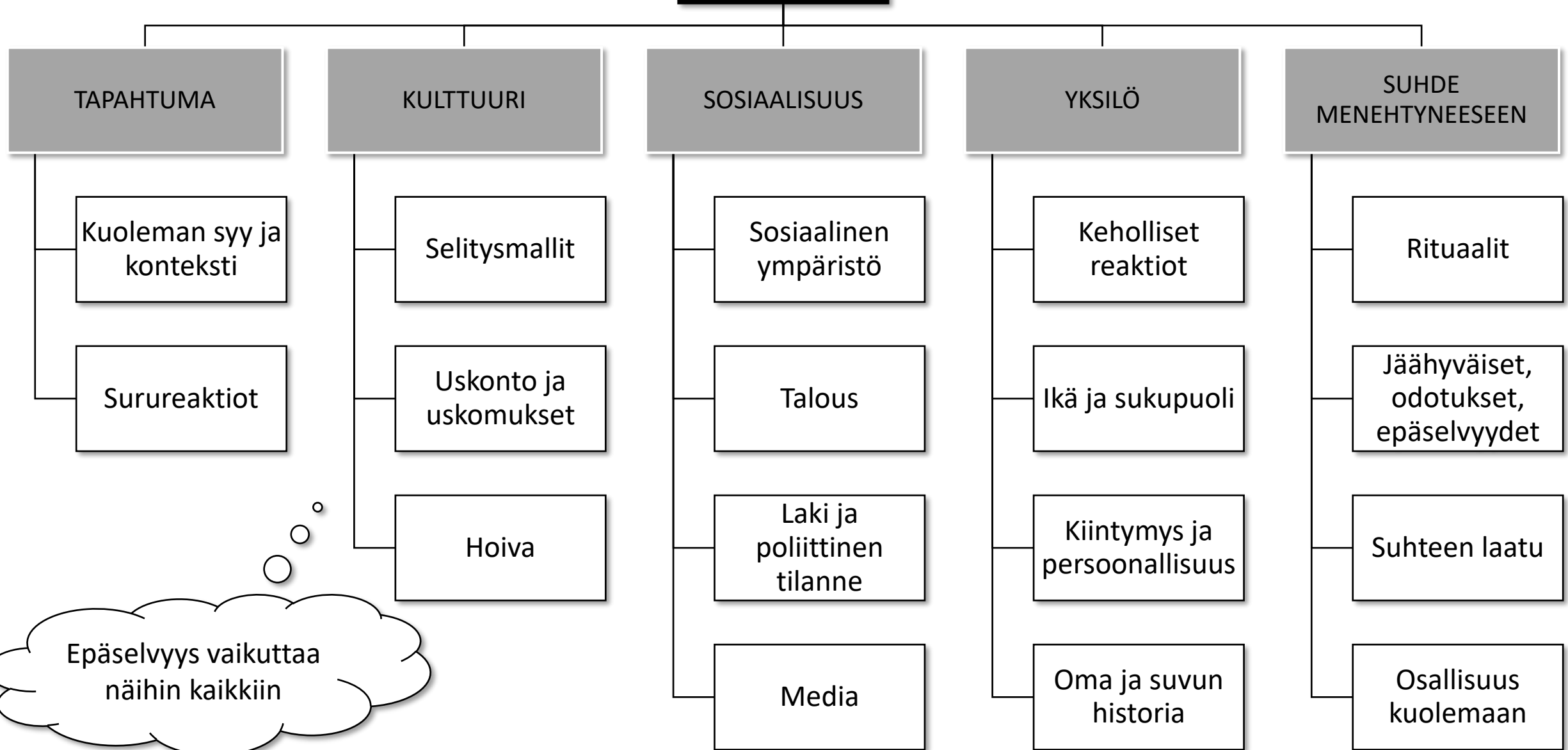
<sup>1</sup> Traumaperäinen stressihäiriö on määritelty DSM-IV mukaan CIDI-haastattelulla maailman mielenterveys (WMH) -tutkimuksessa.

EPÄSELVÄT MENETYKSET

# MENETYKSEN VAIKUTUS

## MENETYS

# JA MERKITYKSET



# EPÄSELVÄT MENETYKSET

## Fyysisesti poissa, psykologisesti läsnä

- Kadonnut sotilas, vangittu, kadonnut pakolainen, kadonneet omaiset
- Esim. Tarkastuspisteellä kadonnut tai kotimaassa kadonnut läheinen

## Fyysisesti läsnä, psykologisesti poissa

- Sota muuttaa ihmisen, kun palannut on eri henkilö kuin lähti
- Esim. Sodan traumatisoima, alkoholisoitunut ja väkivaltainen veteraani

Rajojen epäselvyys (boundary ambiguity) näyttäytyy perheessä

- Jää epäselväksi perheessä, kuka kuuluu perheeseen ja kuka on sen ulkopuolella
- Roolit, säännöt ja arjen käytännöt hajoavat

Menetyksen sosiaaliset seuraukset

- Mitkä ovat sallitut tai suotavat roolit
- Milloin suremisen voi aloittaa ja lopettaa

# EPÄSELVÄT MENETYKSET

## Merkityksen löytäminen

- Kulttuuriset uskomukset (kohtalo/ jumalan tahto)
- Toiminnan kautta, esim muiden auttaminen
- Tilanteen hyväksyminen
- Nykytilanteeseen keskittyminen
- Uskonnollisuus
- Katsomuksellisuus ja maalimankuva

## Mikä auttaa?

- Ongelman nimeäminen
- Ymmärrys
- Tunteiden normalisointi
- Masennuksen tunnistaminen ja hoito
- Dialogi, näkemysten jakaminen
- Näkökulman vaihtaminen
- Uskonnollisuus ja henkisyys
- Tavat ja rituaalit

## Epävarmuuden normalisointi

- Epävarmuuden olemassa olon tiedostaminen
- Epävarmuuteen liittyvän ahdistuksen normalisointi ja toteaminen että se on hallittavissa
- Ahdistuksen hallintakeinot
- Vaihtoehtojen tarkasteleminen ja henkinen valmistautuminen

## Mikä auttaa?

- Negatiivisten tunteiden normalisointi
- Pystyvyyden ja toimijuuden vahvistaminen
- Negatiivisten tunteiden ja epävarmuuden ilmaiseminen
- Positiivisten asioiden esille tuominen
- Epävarmuuden sietokyvyn kehittäminen
- Itsetunnon kohentaminen
- Käytännön toimintaan ja sosiaalisiin kontakteihin panostaminen

## HOITAVIA MENETEMIÄ

- Tarinat (kertominen ja kuunteleminen, muu ilmaisu)
  - Yksilön, perheen tai yhteisön jakamat tarinat
- Systemisyys (merkitysten jakaminen)
  - Työskentelytapa huomioi yksilöt, perheen ja laajemman yhteisön
- Dialektisuus (ristiriitaisuuksien kanssa eläminen)
  - Epävarmassa tilanteessa voi soveltaa ns. sekä-että ajattelua

# KADONNEIDEN OMAISTEN TUKEMINEN

Rinnalla kulkeminen (ICRC)

- Tukea-antava kuunteleminen
- Tiedon antaminen perheille
- Apu kadonneiden etsinnässä
- Tuki hallinnollisissa ja lakiasioissa
- Vertaistukiryhmät
- Tuki orientoitumiseen muuhun elämään
- Perheen sisäinen kommunikaatio
- Yhteisön aktivointi
- Tunnistaminen/tunnustaminen
- Edelleen ohjaaminen



VIHA JA SOPEUTUMINEN

# VIHA JA SURU

- Viha lisää PTSDn intrusiivisia oireita (mielikuvien vaikutusta?)
- Vihainen märehtiminen lisää PTSD oireilua
- Viha heikentää hoidon vaikuttavuutta
- Viha PTSD:ssä, ominaispiirteitä
  - Hallitsemattomuus (ajautuminen selviytymistilaan)
  - Jatkuva ja pitkäkestoinen tunnetila
  - Assosioituu muihin tilateisiin ja tunteisiin (joskus korvaava, siedettävämpi tunne)
  - Erottelukyvyyn heikentyminen, vihainen märehtiminen ja tilan normalisoituminen
  - Seurauksena sosiaalinen vihamielisyys ja yhteyden menettäminen muihin ihmisiin
- Vihan kanssa työskentely voi olla avata tien suruun

# UUDELLEEN SOPEUTUMINEN

Paluu voi olla vaikeampaa kuin lähtö (Shay, 2002; Marlantes, 2011)

- Väkivalta voi olla sopeutumisen keino (myös sosiaalinen)
- PTSD-oireilu usein käynnistyy vasta kun palataan yhteiskuntaan
- Väkivallan muistuttajat muuttuvat metsästyksestä peloksi (appetitive aggression)
- Pelätään sosiaalista paheksuntaa ja hylkäämistä
- Syyllisyys ja sosiaalinen hylkääminen johtavat tekojen uudelleenarviointiin
- Intensiiviset sotakokemukset voivat tuntua hyviltä ja herättää kaipuuta (Weierstall ym., 2012)

Kuinka ihmisyyden voi säilyttää tai palauttaa?  
Kenen kanssa kokemuksia voi jakaa?  
Miten suhtautua siihen ettei itse enää taistele?  
Onko syyllisyys ja häpeä kannettavissa ja/tai adaptiivisia?

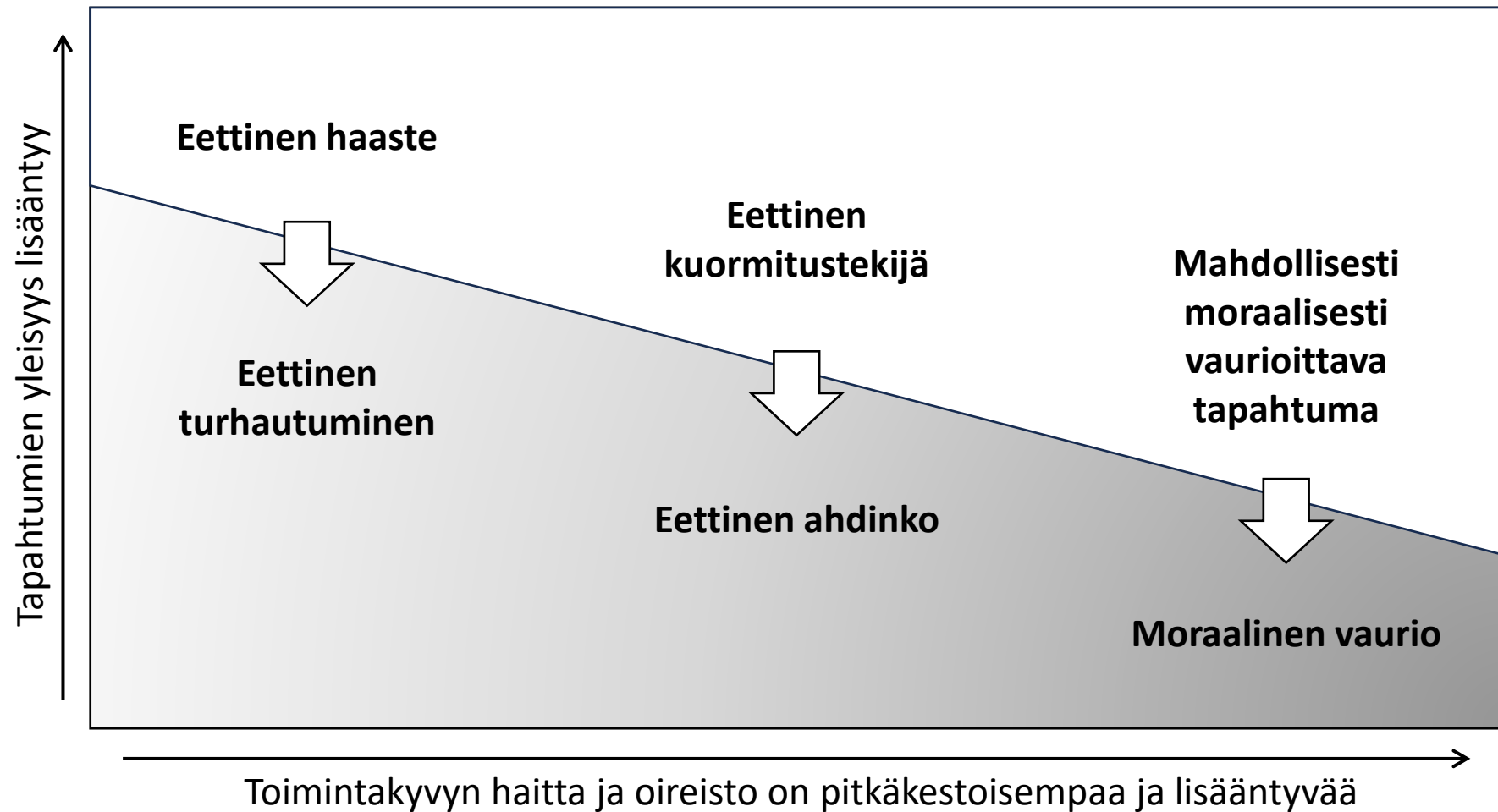
MORAALINEN VAURIO

# MORAALINEN VAURIO

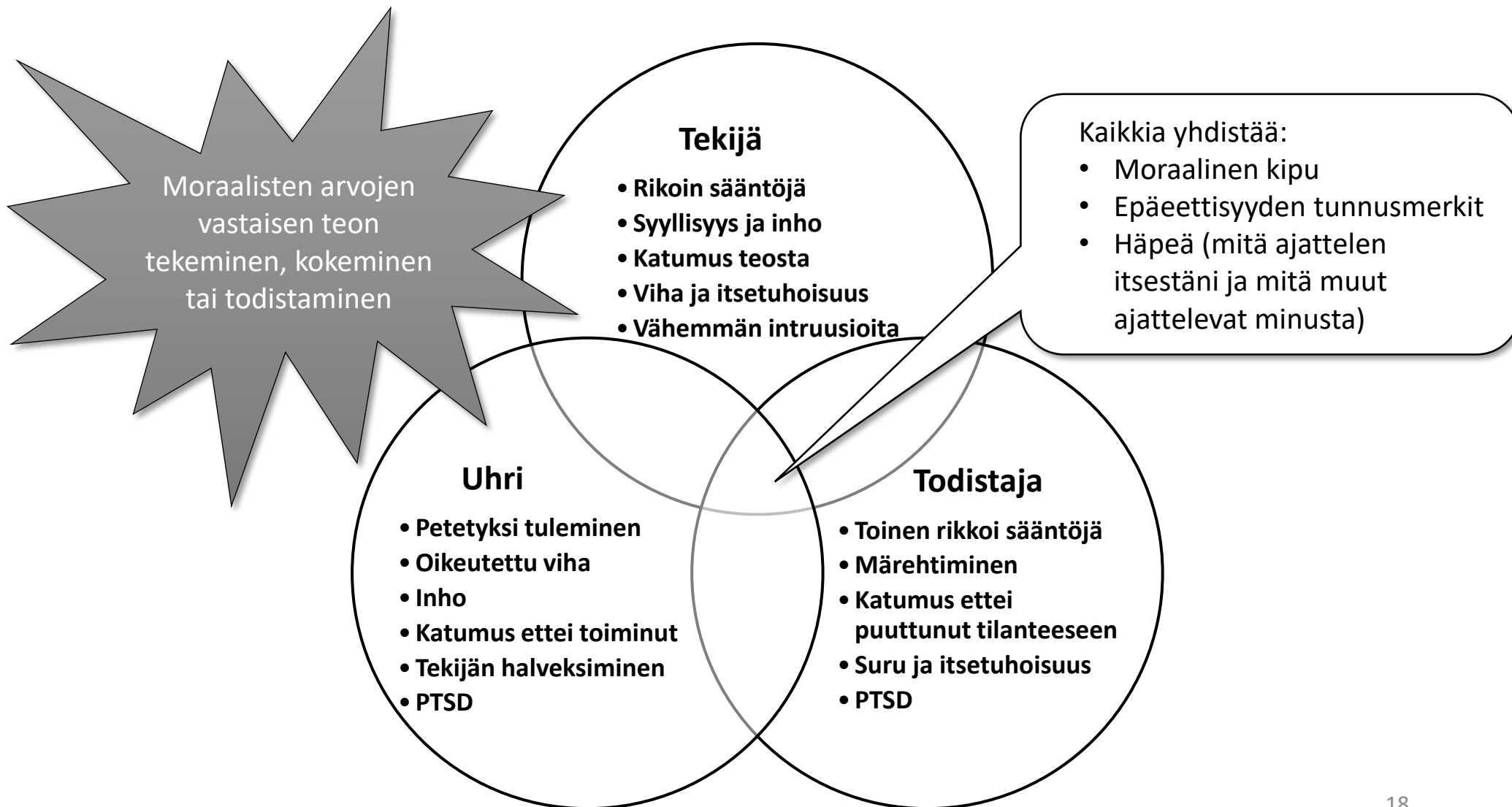
Määritelmä (Shay, 1994; Litz ym., 2009)

- Moraalisella vauriolla tarkoitetaan yksilön keskeisten arvojen pettämisestä seuraavaa psykologista, sosiaalista ja henkistä tai maailmankatsomuksellista kärsimystä.
- Moraalisen vaurion voi aiheuttaa oma tai muiden toiminta, joka on vakavassa ristiriidassa yksilön keskeisten eettisten periaatteiden kanssa (PMIE).

# EETTISEN STRESSIN JA MORAALISEN VAURION JATKUMO



# MORAALINEN VAURIO



# MORAALINEN VAURIO JA SURU

- Moraaliseen vaurioon liittyvät tunteet voivat olla sietämättömiä, jolloin vältetään asioiden muistamista tai käsittelemistä
- Häpeä ajaa sosiaalisen vetäytymisen, jolloin kollektiivinen surutyö tulee mahdottomaksi
- Itsesyytökset estävät itsemyötätunnon
- Käsittelemätön suru voi johtaa raivoon ja itsetuhoisuuteen
- Moraalinen vaurio voi johtaa identiteetin pirstaloitumiseen
- Väkivalta tekojen johdosta voi kokea että menettää osan itsestä
- Moraalinen vaurio voi jäädä piiloon trauman hoidossa

# MORAALISESTA VAURIOSTA TOIPUMINEN

## Kliiniset menetelmät

- MIOS mittari
  - Vaurion arviointi ja tyypittely tekijä / todistaja / uhri, joka indikoi hoidon tarpeen
- Kognitiivinen prosessointiterapia (CPT) — kognitioiden käsitteleminen
- Adaptive Disclosure (AD) — hengenvaarallisten sotatilanteiden, traumaattisten menetysten ja moraalisesti vaurioittavien tilanteiden ja moraalisen vaurion käsittely
- Narratiivinen altistusterapia (ForNET) — altistus, tarinallisuus ja jakaminen
- Hyväksymis- ja omistautumisterapia moraaliseen vaurioon (ACT-MI)

## Toipumisen elementit

- Kokemuksen psykologinen ja emotionaalinen käsittely jossa häpeän ja hylätyksi tulemisen pelon ylittäminen
- Korjaavat kokemukset mahdollistavat positiiviset arviot maailman ja toisten ihmisten luotettavuudesta
- Identiteetin uudelleen rakentaminen

Kts. Duodecim katsausartikkeli, Näkymätön vihollinen (YLE Areena)

YLISUKUPOLVISUUS

# YLISUKUPOLVISUUS

- Sijaistraumatisoituminen - oireet siirtyvät lapselle.
- Oppiminen ja mallintaminen - maailma on vaarallinen paikka tai katkeruuden omaksuminen.
- Kasvatusympäristö ja vanhemmuus - ylisuojeleminen, turtuneisuus, etäisyys, laiminlyönti, parentifikaatio ja roolien kääntyminen.
- Biologia - äidin stressihormonit ja epigenetiikka.
- Vanhempien ihmissuhdeongelmat - ristiriidat, vanhempien avioero, lasten kaltoinkohtelu ja vähemmän kannustava vanhemmuus.
- Vanhempien mentalisaatiokyvyn puutteet – Lapsen mielentilat jäävät tunnistamatta ja kohtaamatta.

## Tähän vaikuttaa:

Vanhempien omat kasvukokemukset  
Vanhempien selviytymiskeinot  
Lasten ja vanhempien resilienssi  
Sosioekonominen asema  
Vanhempien ikä ja kokemukset sodan aikana  
Sukupuolierot

## Tämä voi tukea:

Luottamuksen rakentaminen ja huolien puheeksi ottaminen  
Riittävän turvallinen vanhemmuus  
Muut turvalliset aikuiset ja ympäristöt  
Perheen sisäiseen vuorovaikutuksen havainnointi ja korjaaminen (perheterapia)  
Vanhemmuustaitojen mallintaminen ja opettaminen

# KOLLEKTIIVINEN TRAUMA JA SURU

# KOLLEKTIIVINEN TRAUMA

Yhteiskunta joko käsittelee tai siirtää surun

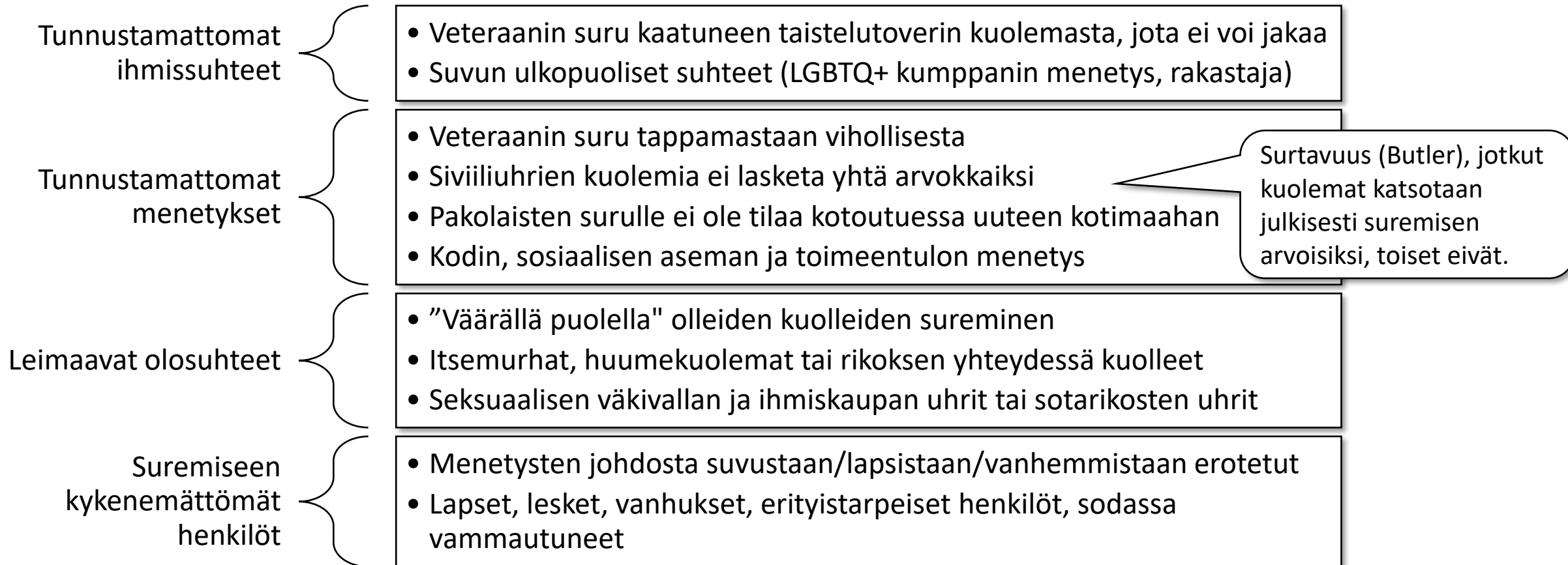
- Trauma ei ole tapahtumien automaattinen seuraus, se on sosiaalisesti rakennettu tulkinta. Yhteisön on nimettävä kärsimys, uhrit ja vastuut (Alexander, 2014)
- Yksilöllinen trauma: "Minä" olen haavoittunut
- Kollektiivinen trauma: "Me" yhteisönä olemme haavoittuneet ja muuttuneet

Suomen konteksti (Kivimäki, 2012)

- Talvisota on kansallinen selviytymiskertomus, mutta vaikeat kokemukset voivat jäädä sankaruuden varjoon
- Jatkosodan moraalinen monimutkaisuus ja "erillissota"-narratiivi
- 420 000 karjalaisen kotiseudun menetys
- Sotalasten vaiettu trauma

# TUNNUSTAMATON SURU (DISENFRANCHISED GRIEF)

Suru, jota ei tunnusteta, sosiaalisesti vahvisteta tai julkisesti surra (Doka, 1989/2002).



# YHTEISÖ SURUTYÖN KANTAJANA

- Yksilöterapia ei aina riitä, koska sota on yhteisöllinen kokemus.
- Yhteisöpohjaisia lähestymistapoja
  - Kadonneiden omaisille suunnatut ryhmät
  - Yhteisöpohjainen sosioterapia (Rwanda), ryhmät, jotka yhdistävät selviytyneitä, tekijöitä, sivullisia ja heidän jälkeläisiään; 15 istuntoa; parantaa traumaoireita ja ryhmienvälistä luottamusta
  - Rituaalit ja muistotilaisuudet tarjoavat mitä yksilöterapia ei voi, eli jaetun surun, henkisen jatkuvuuden, yhteisöllisen tunnustamisen
  - Lapsisotilaiden yhteisöön palauttamisen rituaalit
  - Testimonial therapy
  - NETfacts
- Trauma vaatii todistajia, ei vain terapeutteja, vaan yhteisöjä ja yhteiskuntia, jotka ovat valmiita tunnustamaan, mitä tapahtui (Herman, 1992).

KYSYMYKSIÄ?

KOMMENTTEJA?

AJATUKSIA?

# KIIITOS

Koulutus, työnohjaus ja konsultaatiot  
[ferdinand.garoff@gmail.com](mailto:ferdinand.garoff@gmail.com)