

# Psyykkinen trauma ja sen vaikutukset uhrin käyttäytymiseen rikosprosessissa

Uhrin kohtaaminen rikosprosessissa –koulutus

Heli Heinjoki, kriisityön kehittämispäällikkö, kriisi- ja traumapsykoterapeutti

Hannaleena Kuukari, kriisityöntekijä, psykoterapeutti

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

Tukinainen ry



# Väkivalta traumatisoi

- toisen ihmisen tahallisesti aiheuttamaa
- erityisen nöyryyttävää
- haavoittuvuuden kokemus – oman elämän kontrollin menetys
- uhrin perusturvallisuus vaurioituu – vaikeus luottaa
- vaaratutka avautuu – mieli ja keho jatkuvassa valmiustilassa
- vaikuttaa uhrin perususkomuksiin itsestä, toisista ihmisistä ja maailmasta
- altistaa pitkäkestoisille mielenterveyden häiriöille

# Traumasanastoa

- ▶ **traumaattinen tilanne:** voimakas yllättävä tapahtuma tai tilanne, joka on omiaan tuottamaan kenelle tahansa kärsimystä, kuten oman tai läheisen kuoleman tai fyysisen koskemattomuuden menettämisen uhka.
- ▶ **trauma:** yksilön tilanne, jossa hänen kapasiteettinsa käsitellä psyykkisesti tapahtunutta ja siihen liittyviä tunteita on ylittynyt. Voimakas pelko, kauhu ja avuttomuus.
- ▶ **traumaattinen kriisi:** trauman seurauksena ilmenevät reaktiot ja muutokset. Voimakas fyysinen ja psyykinen stressitila.

# Traumatisoitumisen vaikutukset autonomiseen hermostoon

- Autonominen hermosto toimii ”turvallisuuustutkana”
- Turvallisessa kiintymyssuhteessa autonomisen hermoston eri osat kehittyvät hyvään yhteistoimintaan, turvattomassa kiintymyssuhteessa autonominen hermosto ei pääse kehittymään tarkoituksenmukaiseksi
- Emotionaalisesti traumatisoituneilla autonomisen hermoston reagointiin liittyviä **virhearviointeja**
  - ei puolustautumista silloin kuin pitäisi
  - puolustautuminen, silloin kuin siihen ei ole syytä

=> Alistuminen uudelleentraumatisoitumiselle : turvallisten lähisuhteiden muodostamisen hankaluudet ja niiden kuormittuminen

# Trauman vaikutus kehoon

- Traumatilanteen jälkeen keho jää kantamaan yli- tai alivireystilaa
  - = Autonominen hermosto arvioi turvallisuutta jatkuvasti – ns. turvallisuustutka
- Turvallisuustutka jatkaa skannaamista myös uhkatilanteen jälkeen
- Primitiiviset suojausmekanismit – taistelu / pako / lamaannus aktivoituvat vaistonvaraisesti arjen eri tilanteissa ilman että todellista vaaraa on enää läsnä

# Seurauksina

Posttraumaattiset stressioireet

- Välttely
- Uudelleen kokeminen
- Vireystilaan liittyvät oireet



Muistuttajat aktivoivat oireita

# Dissosiaatio

- Selviytymiskeino ylivoimaisessa tilanteessa
- Siirtää ”erilliselle muistille” traumahetken sietämättömiä tunteita, kehon tuntemuksia, tietoa kokemuksesta
- Uhri voi kokea itsensä väkivaltatilanteessa kuin ulkopuolisena tarkkailijana
- Tapahtuman jälkeen uhrin on vaikeaa tai mahdotonta tavoittaa väkivaltatapahtumaan liittyviä tunteita
- Mielen ja kokemuksen lohkoutuminen tuntuu pelottavalta ja uhri voi kokea käyttäytyneensä käsittämättömällä tavalla

# Traumakokemus ja muisti

- Traumaattisessa tilanteessa ihmisen muisti toimii eri tavoin kuin normaalitilanteessa. Huomio ja havainnot suuntautuvat vaaraan ja hengen säilyttämisen kannalta olennaiseen
- Muistiin tallentumiseen ja tapahtuman havainnointiin vaikuttavat tapahtumaan liittyvä voimakas tunnetila ja stressihormonit
- Trauma muistetaan muodossa ”se tapahtuu taas”- en ole vielääkään turvassa
- Traumamuisto ei ole yhtenäinen loogisesti etenevä kertomus. Traumamuistoa on vaikea tietoisesti tavoittaa ja erityisen vaikea pukea sanoiksi.



# Kertomuksen tunnuspiirteitä

- Vaikea kuvata sanoin tapahtunutta
- Dissosiaatioon liittyvä amnesia koko tapahtumaan tai osaan siitä. Muisto ei ole tahdonalaisesti hallittavissa tai se on kadonnut
- Traumakokemukseen liittyvä poikkeava muistiprosessi: vaikeus hahmottaa, mikä on olennaista kertoa
- Tarina voi sisältää epäloogisuutta siinä määrin, että se kuulijasta tuntuu valheelta
- Paniikkireaktioiden logiikkaa vaikea tavoittaa
- Kertomukseen ei liity tunteita, eikä kertomus tunnu omakohtaiselta, vaan henkilö kuvaa kuin edellisenä iltana näkemänsä elokuvan käsikirjoitusta
- Häpeän ja syyllisyyden tunteet voivat estää kertomasta ollenkaan tai oikeaa informaatiota Yritys välttää psyykkistä tuskaa esimerkiksi jättämällä kertomatta kohdat joihin liittyy voimakasta häpeää

# Kertomuksen tunnuspiirteitä

- Tapahtuneen nimeäminen ja merkityksen tiedostaminen on tuskallista ja hidasta
- Tarvitaan riittävästi aikaa, koska mieli säännöstelee, kuinka paljon tapahtuneesta voi kerrallaan tulla tietoisuuteen
- Ammatillisella kriisiavulla suuri merkitys uhrin tapahtumakertomuksen rakentumisessa – ei johdattelua!

# Muutokset uhrin käsityksissä

Traumakokemus muokkaa uhrin käsityksiä ympäröivästä maailmasta, ns. ”Traumasilmälasit”:

# Muutokset uhrin käsityksissä

Psyykinen traumakokemus vahvistaa aikaisempia käsityksiä tai muuttaa niitä

- Vaaralliseksi koettu maailma koetaan entistä vaarallisempana TAI
- Turvallinen muuttuu vaaralliseksi, auttaja muuttuu uhkaavaksi jne.
- Yliherkkyys vastapuolen / muiden ihmisten reaktioille
- Häpeä ja syyllisyys estävät / haittaavat kertomista !

# Traumatisoituneen kaksoissidos

Toisaalta uhri haluaa apua ja toimii yhteistyössä asiaa hoitavien viranomaisten kanssa, mutta samalla kokee uhkaa.

Seurauksena mahdollinen epäloogisuus kertomuksessa eri tilanteissa.

# Seksuaalisen hyväksikäytön vaikutuksia

- Lapsuudenaikainen hyväksikäyttö yksi pahimmista emotionaalisesti traumatisoivista kokemuksista !
- Mitä nuorempana seksuaalisen väkivallan / hyväksikäytön kokemuksia, sitä vähemmän lapsella **suojaavia** tekijöitä
- Erityisesti perheen sisäisellä hyväksikäytöllä vakavia seurauksia – turvaton kiintymyssuhde, kiintymyssuhdetrauma, autonomisen hermoston vauriot
- Dissosiaatio selviytymiskeinona => Arkikielessä kuvataan ”unohtamisena”
- Persoonan rakenteellinen dissosiaatio – trauma ulkoistetaan tietoisesta muistista ja toiminnasta
- Eri persoonanosat saattavat muistaa eri tavalla – siinä tapauksessa kyse ei ole valemuistosta !