

# ”Ilo on palannut elämään” – TRT-menetelmästä apua ukrainalaispakolaisille

Teaching Recovery Techniques (TRT) -menetelmä on vaikuttavuusnäytöltään vahvaksi arvioitu menetelmä, jota hyödynnetään Suomessa sotaa paossa olevien ukrainalaislasten ja -nuorten auttamiseksi. Menetelmästä on saatu hyviä kokemuksia niin Suomen Punaisen Ristin kuin Mannerheimin Lastensuojeluliiton järjestämässä ryhmässä.

Ukrainan sotaa seuranneen ukrainalaispakolaisten Suomeen tulon myötä havahduttiin entistä suurempaan tarpeeseen tukea pakolaisia. Suomessa ei kuitenkaan ollut saatavilla systemaattista tukea sotatrauman kokeneille lapsille ja nuorille. Avuksi löytyi näyttöön perustuva Teaching Recovery Techniques (TRT) -menetelmä, joka on tarkoitettu traumaattisille kokemuksille altistuneiden lasten ja nuorten tukemiseen.

*”Ukrainan sotaa seuranneen ukrainalaispakolaisten Suomeen tulon myötä havahduttiin entistä suurempaan tarpeeseen tukea pakolaisia.”*

Menetelmä on arvioitu Kasvun tuessa vuonna 2020, ja Iltla on implementoinut eli juurruttanut menetelmää käyttöön vuodesta 2022 alkaen kouluttamalla ammattilaisia. Lisäksi Iltla on tukenut koulutuksen käyneiden työhönohjausta ja käännettänyt menetelmään liittyvän manuaalin suomeksi. Eri organisaatiot ovat järjestäneet koulutuksia myös tänä vuonna, ja yhä uudet ammattilaiset ovat saaneet välineitä TRT-ryhmien vetämiseen.

Kasvun tuki tapasi koulutuksen käyneitä TRT-ryhmien vetäjiä Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Uudenmaan piiristä sekä Suomen Punaisen Ristin (SPR) Tampereen Nuorten turvatalolta ja kysyi heidän kokemuksistaan menetelmän käytössä.

## TARVE KOULUTUKSEEN HERÄSI HALUSTA AUTTAA UKRAINALAISIA NUORIA

SPR:n Nuorten turvatalot on Oulun vastaanottokeskuksen ohella Iltan pääyhteistyökumppani TRT-menetelmän implementoinnissa. SPR:n **Marika Määttänen**, **Jenna Kokkola** ja **Johanna Riiheläinen** osallistuivatkin Iltan järjestämään koulutukseen.

– TRT-menetelmä vaikutti hyödylliseltä ihan kokonaisvaltaisesti Nuorten turvatalon toiminnan kannalta, ja myös se, että päästään auttamaan konkreettisesti ukrainalaisia nuoria, Johanna Riiheläinen kertoo.

MLL alkoi Ukrainan sodan alkamisen jälkeen huhtikuussa 2022 perustaa avustuskouluksia ukrainalaisille, ja myöhemmin elokuussa työskentelemään kouluissa ukrainalaispakolaisten parissa.

– Vajaassa vuodessa kävi ilmi, että tällaiselle tuelle on todella suuri tarve ja että yhteiskunnan puolelta ei ehkä pystytty vastaamaan siihen tarpeeksi tehokkaasti, joten MLL päätyi järjestämään TRT-koulutuksen työntekijöilleen, MLL:n **Katri Kuikka** kertoo.

## TIIVIS MUTTA INNOSTAVA KOULUTUS

Sekä MLL:n Kuikka ja **Susan Ihanainen** että SPR:n ryhmänohjaajat kokivat koulutuksen hyvänä.

– Koulutus vahvisti omia ammatillisia kykyjä ja taitoja sekä antoi työvälineen, joka on helppo viedä arkeen, Ihanainen kertoo.

SPR:n ryhmänohjaajat kokivat hyvänä erityisesti koulutuksen nivelymisen omaan ja organisaation ajatusmaailmaan ja työhön. Koulutuksen jälkeen vallitseva tunne oli innostus.

*”En ihan tiennyt, mihin lähdin, mutta muistan olleeni koulutuksen jälkeen innoissani ja ajatelleeni, että tähän olikin tosi hyvä.”*

– En ihan tiennyt, mihin lähdin, mutta muistan olleeni koulutuksen jälkeen innoissani ja ajatelleeni, että tähän olikin tosi hyvä, Jenna Kokkola kertoo.

– Ja halusi heti lähteä toteuttamaan menetelmää, Johanna Riiheläinen täydentää.

SPR:n työntekijöiden mukaan tiivis koulutus edellyttää, että on valmiiksi kokemusta alalta ja pystyy työstämään asioita myös koulutuksen jälkeen. Lisäksi on järjestetty välitapaamisia, joissa on voitnut pohtia käytännön asioita siitä, miten mikäkin asia toteutetaan.

Vuonna 2022 menetelmään kouluttautuneet SPR:n työntekijät joutuivat odottamaan yli puoli vuotta koulutuksen jälkeen ennen kuin pääsivät aloittamaan ryhmän. Vuonna 2023 koulutuksen saaneet MLL:n työntekijät taas aloittivat ensimmäisen ryhmän vetämisen vain muutamana viikkoa päästä koulutuksesta.



*Susan Ihanainen ja Katri Kuikka.*

– Meillä meni pitkään pohjatyötä tehdessä, että löydettiin kontaktit. Markkinointi, viestintä ja verkostoituminen kesti oman aikansa, Johanna Riiheläinen kertoo.

MLL:ssä ryhmän käynnistäminen oli puolestaan helppoa, koska työtä ukrainalaispakolaisten hyväksi oli käynnistetty jo aiemmin.

#### **TYÖNOHJAUS JA MANUAALI TUKENA**

Sekä MLL:n että SPR:n ryhmänohjaajilla oli jo ennestään ammattitaitoa ryhmien vetämiseen, mutta sotatraumat olivat aiheena uusi.

– Vaikka meilläkin on kokemusta monenlaisista nuorten elämäntilanteista ja esimerkiksi traumaista, niin sota, sen aiheuttamat traumat ja kauheus on ollut aika kaukaista, ja sitä on hyvin vähän tullut konkreettisesti vastaan aiemmin nuorten kanssa. Mielessä kävi monia ajatuksia siitä, mitenköhän menetelmä oikeasti toimii tällaisissa tilanteissa, Johanna Riiheläinen kertoo.

*”Vaikka meilläkin on kokemusta monenlaisista nuorten elämäntilanteista ja esimerkiksi traumaista, niin sota, sen aiheuttamat traumat ja kauheus on ollut aika kaukaista.”*

Ryhmänohjaajat päättivät kuitenkin lähteä toteuttamaan menetelmää ainakin aluksi juuri sellaisena, kuin se oli heille annettu ja ohjeistettu. Tukea he saivat myös konsultoivasta työnohjauksesta, jonka sekä MLL:n että SPR:n ryhmänvetäjät kokivat tärkeänä.

– Työnohjaus auttoi näkemään, missä menemme, mitä tehdään jo nyt oikein ja miten voidaan hioa toimintaa vielä paremmaksi, Katri Kuikka sanoo. – Työnohjaajan täytyy kuitenkin olla riittävän etäällä meidän maailmastamme tai ”kuplastamme”, jolloin hän pystyy kyseenalaistamaan ja laittamaan meidät pohtimaan.

– On ollut positiivista huomata, miten toimiva menetelmä on kokonaisuudessaan ollut. Sitä on ollut ilo vetää, kun on voinut olla täysin menetelmän takana, Riiheläinen toteaa.

TRT-menetelmään liittyvä käsikirja on laaja ja tiivis, eikä kaikkia siinä esiteltyjä keinoja ole mahdollista toteuttaa yhden ryhmän kokoontumisten aikana. Ammattilaiset valitsevatkin sieltä aina kulloiseenkin tilanteeseen sopivat välineet.

– Manuaalin noudattaminen on suuri apu, Kuikka sanoo. – Mutta joissain kohdissa sovellamme toimintaa oman ammattiosaamisemme ja ryhmän mukaan. Mielestäni on tärkeää olla joustovaraa, ja manuaali antaa paljon eri vaihtoehtoja.

– Vaatii ohjaajan omaa silmää havaita, mikä kussakin tilanteessa on nuorille ja perheille tarpeen, Jenna Kokkola sanoo.

#### **LUOTTAMUS TYÖPARIIN TÄRKEÄÄ**

Susan Ihanainen kokee, että manuaali tukee erityisen hyvin työskentelyä työparin kanssa:

– Kun toinen ohjaa ryhmää ja toinen tekee havaintoja, pystyy niiden pohjalta kokoamaan manuaalista juuri kyseiselle ryhmälle sopivia välineitä.

Sekä MLL:n että SPR:n ryhmänvetäjät pitävätkin tärkeänä luottoa omaan työpariin ja yhteistä näkemystä.

– Koen todella tärkeänä, että on työpari, johon on täysi luottamus, ja että molemmilla on vahva ammattitaito ja työkokemus, Katri Kuikka sanoo. – Ryhmän ohjaaminen näin sensitiivisessä aiheessa ei ole mahdollista, jos ei ole yhteistä näkemystä siitä, mitä ollaan tekemässä.

*”Ryhmän ohjaaminen näin sensitiivisessä aiheessa ei ole mahdollista, jos ei ole yhteistä näkemystä siitä, mitä ollaan tekemässä.”*

Ihanainen on samoilla linjoilla:

– Luottamus työpariin tuo myös rentoutta toimia yllättävissä tilanteissa ja auttaa rakentamaan rennon ja turvallisen ilmapiirin. Se auttaa myös tilanteiden purkamisessa jälkikäteen ja tulevan



*Jenna Kokkola*



*Johanna Riiheläinen*



*Marika Määttä*

suunnittelussa: Kun molemmilla on pitkä kokemus, niin toinen pystyi tekemään hyvin tarkkoja havaintoja samalla kun toinen ohjasi ryhmää.

Kahden ohjaajan läsnäolo onkin tärkeää juuri siksi, että voidaan vuorotella ryhmän vetäjän ja tarkkailijan sekä tilanteisiin reagoijan rooleissa. Marika Määttäsen mukaan tämä on mukava tapa työskennellä:

– Jos vetäisi ryhmää yksin, olisi hankalaa seikkailla roolista toiseen.

### **OHJAAJA TARVITSEE HERKKYYTTÄ JA ITSETUNTEMUSTA SEKÄ KOHTAAMIS- JA RYHMÄNOHJAUSTAITOJA**

TRT-ryhmän ohjaaja tarvitsee samanlaista osaamista kuin minkä tahansa ihmistyön tekijä mutta erityisesti herkkyyttä ja kohtaamistaitoja.

– Tietty sensitiivisyys ja herkkyys on tarpeen kuten missä tahansa muussakin ihmisten kanssa tehtävässä työssä. Kohdataan ihmisenä eikä oleteta mitään siitä, miten toinen reagoi tai kokee, Jenna Kokkola sanoo.

Haastateltavat nostivat esiin myös ryhmänohjaustaidot.

*”Kohdataan ihmisenä eikä oleteta mitään siitä, miten toinen reagoi tai kokee.”*

– Ryhmä tuo omat haasteensa toimintaan verrattuna yksilötyöskentelyyn, kun ryhmä ei anna tilaa aina mennä kaikissa asioissa kovin syvälle, Johanna Riiheläinen toteaa. – Ryhmän kanssa pitää myös erityisesti kiinnittää huomiota siihen, että ryhmä on turvallinen ympäristö jokaiselle jäsenelle.

Ryhmänohjaajan täytyy tuntea itsensä ja hallita omat tunteensa.

– Toisaalta aina ei myöskään tarvitse tietää kaikkea, Susan Ihanainen lisää. – Tärkeää on avoimuus ja tilanteen hyväksyminen: kun tilanne tulee, sitä voidaan tarkastella yhteisesti.

Ihanainen korostaakin, että ryhmänohjaajat eivät ole koskaan valmiita, vaan kehittyvät matkan varrella koko ajan.

### **TULKIN TÄRKEÄ ROOLI**

Tulkin kanssa työskentely oli uutta SPR:n ryhmävetäjille.

– Aluksi vähän jännitti, kuinka kankeaa tulkin kanssa työskentely on, kun ei ole juuri tarvinnut sitä aiemmin tehdä, Marika Määttäsen kertoo. – Mutta se meni kyllä todella loistavasti.

Sekä MLL:n että SPR:n ryhmävetäjien mielestä tärkeä merkitys on ollut oikeanlaisen tulkin saamisella, ja molempien organisaatioiden ryhmiin olikin saatu hyvä tulkki.

Tulkille on eduksi, että hänellä on ymmärrystä esimerkiksi mielenterveytyöstä. Hän saa tutustua myös menetelmän materiaaliin etukäteen, mutta TRT-koulutusta hänen ei tarvitse suorittaa. Sekä SPR:n että MLL:n ryhmän vetäjien mukaan tulkki on ikään kuin kolmas vetäjä ryhmässä, yksi aikuinen muiden rinnalla, ja onkin tärkeää, minkälaisen suhteen hän luo nuoriin.

– Meidän tulkimme oli täysillä mukana. Kun hän otti aina ensimmäisenä vastaan nuoren kertoman tarinan, niin hän oli myös luotamuksen kärjessä. Hän piti nuorista, ja nuoret kiintyivät tulkkiin niin, että hän ei ollut pelkkä tulkki vaan kolmas ryhmän ohjaaja, ja hän halusikin ottaa sellaisen roolin, Määttäsen toteaa.

*”Tulkki on ikään kuin kolmas vetäjä ryhmässä, yksi aikuinen muiden rinnalla, ja onkin tärkeää, minkälaisen suhteen hän luo nuoriin”*

Katri Kuikka ja Susan Ihanainen kävivät aina edellisenä päivänä tulkin kanssa läpi, mitä tapaamisessa tullaan tekemään.

– Se, että olimme käyneet ohjelman läpi tulkin kanssa, helpotti ryhmän ohjaamista tulkin välityksellä, Ihanainen kertoo. – Mutta aina tulee myös muuttuvia tekijöitä: voi tapahtua jotain yllättävää, johon joudutaan pysähtymään tai jota joudutaan huomioimaan muulla tavalla. Valmistelimmekin tulkkia myös siihen, jotta hän oli myös valmis muuttamaan ennalta sovittua suuntaa.

Haastateltavien mukaan tulkin käytössä hankalaa on, että asioihin ei pysty reagoimaan nopeasti, kun joutuu odottamaan tulkkausta.

– Kun joku alkaa kertoa jostain vaikeasta tapahtumasta, kertoo siitä pitkästi ja kaikki muut ymmärtävät sen ennen meitä, on ohjaajana vaikea reagoida, kun ei tiedä, mitä puhutaan, Kokkola kertoo.

### **OIREINA VÄLTTELYKÄYTTÄYTYMISTÄ, REAGINTIA ÄÄNIIN JA HAJUIHIN – SEKÄ TULEVAISUUDEN NÄKYMÄN KAVENTUMISTA**

Ryhmiin osallistuneilla oli monenlaisia sotakokemusten aiheuttamia oireita. Ryhmänohjaajat mainitsivat yleisenä oireena välttelykäyttäytymisen, pyrkimyksen vältellä hankalaa asiaa, kuten tilanetta tai paikkaa, joka herättää sotaan liittyviä reaktioita.

– Tässä on tärkeää saada psykoedukaatiota eli tietoa mielen-terveydestä ja siihen vaikuttavista asioista, jotta nuori ymmärtää, että välttelemällä ei asiaa ja takaumia voi paeta, Jenna Kokkola kertoo.

Yleistä oli myös voimakas reagointi ääniin ja hajuihin, jotka muistuttivat kokemuksista.

– Äänet olivat ehkä voimakkaimmin esillä, erityisesti sireenien ja lentokoneiden äänet, Kokkola jatkaa.

– He saattoivat myös esimerkiksi pelätä puhelinoittoa, kun se yleensä tietää huonoa, Marika Määttäsen toteaa.

Kokemukset näkyivät lasten ja nuorten arjessa esimerkiksi tunnesäätelyn haasteina sekä nukkumis- ja keskittymisvaikeuksina. Oireet saattoivat ilmetä myös perheen sisäisinä jännitteinä ja puhumattomuutena lapsen ja vanhempien välillä. Lapset myös tuntuivat kantavan syyllisyyttä siitä, etteivät ole kotimaassa.

*”Osalla oli todella hankalaa suunnitella elämää seuraavalle viikolle pidemmästä tähtäimestä puhumattakaan.”*

– Tulevaisuuden näkymän kaventuminen, Katri Kuikka tiivistää. – Osalla oli todella hankalaa suunnitella elämää seuraavalle viikolle pidemmästä tähtäimestä puhumattakaan.

Toisaalta Määttäsen haluaa korostaa, että nuoret vaikuttavat kuitenkin ihan samanlaisilta kuin muutkin, vaikka heillä on taustallaan järkyttäviä kokemuksia.

– Päällisin puolin he ovat ihan saman oloisia kuin ketkä tahansa murrosikäiset nuoret, mutta eron huomaa, kun he alkavat kertoa

kokemuksistaan, ja tajuaa, että he ovat kohdanneet todella järkyttäviä tilanteita, jotka tuntuvat edelleen heidän kehossaan ja mielessään.

Lähes kaikki nuoret tulivat kuitenkin mielellään ryhmiin.

– Joitakin vähän jännitti tai epäilytti. Tai saattoi nähdä, että aina ei ehkä tuntunut kovin hyvältä, mutta he tulivat kuitenkin ja osallistuivat omalla tavallansa ja tekivät harjoitteitakin, Johanna Riiheläinen kertoo.

### **NORMAALIA ELÄMÄÄ TRAUMOISTA HUOLIMATTA**

TRT-menetelmässä jokaisella kokoontumiskerralla on oma teemansa, johon liittyy omat keinonsa. Monissa harjoituksissa mielikuvitus on tärkeässä roolissa. Esimerkiksi tuoksut tai äänet voivat triggeröidä eli nostaa mieleen traumaattisia kokemuksia, ja niitä voi opetella hallitsemaan mielikuvituksen avulla.

Ryhmässä käytetään myös erilaisia kehollisia harjoituksia, kuten jännitys-rentoutus- ja hengitysharjoituksista. Oman kehon ja mielen lisäksi vaikeita asioita käsitellään myös kirjoittamalla ja piirtämällä.

Tärkeää on myös rutiinien luominen.

– On hyvä olla konkreettinen aika huolista puhumiselle tai niiden kirjoittamiselle ja sen pitäisi olla virkeänä ajankohtana, jotta huolet eivät häiritsisi iltarutiineja ja unta, Susan Ihanainen toteaa.

Myös tapaamisissa noudatettiin tiettyjä rutiineja.

– Aloitimme ja lopetimme tapaamiset aina samalla tavalla ja kävimme konkreettisesti läpi, monesko kerta oli ja kuinka monta kertaa on jäljellä, Ihanainen kertoo.

Marika Määttäsen mukaan tärkeintä onkin nuoren palauttaminen normaaliin arkeen.

– Nyt ollaan tässä hetkessä, ei ole mitään hätää. Näillä kaikilla tekniikoilla pyritään palauttamaan nuori tähän hetkeen.

Jenna Kokkola kokee, että keinojen opettamisen lisäksi tärkeää on reaktioiden normalisoiminen.

– Reaktiot voivat tuntua aivan hulluilta, mutta ovat normaaleja psyykkisiä reaktioita asiaan, jonka nuori on kokenut.

## ***”Trauman ei tarvitse olla elämää hallitseva asia, vaan on keinoja, joiden avulla sitä voi opetella hallitsemaan.”***

Tärkeää on myös se, että opitaan itse hallitsemaan traumakokemusta.

– Trauman ei tarvitse olla elämää hallitseva asia, vaan on keinoja, joiden avulla sitä voi opetella hallitsemaan, Kokkola toteaa. – Koko elämästä voi tulla hallittavampaa ja riittävän hyvää traumasta huolimatta. Traumahan ei kuitenkaan poistu, sitä ei pysty mihinkään hävittämään.

Määttänen toivoo, että nuoret myös saisivat ymmärryksen, että jos jatkossa tulee tarvetta psyykkiselle avulle, he eivät jää yksin asioiden kanssa, vaan tietävät, mistä apua saa ja osaavat ottaa sitä vastaan.

### **TUKEA VANHEMPANA OLEMISEEN**

Jenna Kokkolan mukaan vanhempien kokemukset eivät varsinaisesti eroa lasten kokemuksista, mutta vanhemmat ja lapset reagoivat niihin eri tavalla.

– Uskon, että aikuisen on vaikeampi päästää irti ja mennä eteenpäin. Lapsen mieli on paljon joustavampi, vaikka lapsetkin reagoivat traumaan ja tarvitsevat apua, Kokkola sanoo.

Eri keinot myös toimivat eri tavalla lapsilla ja aikuisilla.

– Vanhempien kanssa on esimerkiksi kokeiltu joitakin harjoituksia, joissa käytetään mielikuvitusta hyväksi. Lapsilta se on onnistunut hyvin, mutta jotkut vanhemmat ovat todenneet, että eivät pysty, koska herää niin voimakkaat muistot. Tai lapset ovat pitäneet jostain harjoituksesta ja kokeneet siitä tulevan hyvän tunnelman, mutta vanhempien ryhmässä sama on tuottanut paljon itkua, Johanna Riiheläinen toteaa. – Kumpikaan reaktio ei ole huono, mutta on jännittävää, miten erilaisia reaktioita tulee, kun erilainen ryhmä toteuttaa menetelmää.

Vanhempia ohjataan samalla tavalla kuin lapsiakin. Erona on kuitenkin se, että vanhempia autetaan tarkastelemaan asioita lapsen näkökulmasta. Vanhemmat kaipaavat myös tukea vanhempana olemiseen.

## ***”Tärkeä tavoite on vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistuminen.”***

– Vanhemmat saavat tietoa ja tukea keinoista, jotta he pystyvät auttamaan nuoriaan ja lapsiaan, Johanna Riiheläinen sanoo. – Vanhempien ryhmissä keinot käydään aika nopeasti lävitse ja kehoitetaan vanhempia ottamaan ne käyttöön omassa arkielämässään. Silloin vanhemmat pystyvät tukemaan lapsia, kun he tietävät, minkälaisia keinoja ryhmissä on käytetty ja mitä niillä tarkoitus saada aikaan.

Myös Kokkolan mukaan tärkeä tavoite on vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistuminen. Hän korostaa, että tavallinen vanhemmuus riittää.

– Ei tarvita mitään vippaskonsteja, vaan hyvä arki, rutiinit ja rajat riittävät.

Toisaalta vanhempien huolet ovat samantapaisia kuin kellä tahansa vanhemmalla.

– Keskusteluissa nousee esiin asioita, joita kuka tahansa vanhempi voisi kysyä, kuten miten saa nuoren puhumaan tai miksi nuori toimii jollakin tavalla, mutta heillä huoli on vielä voimakkaampi, Riiheläinen sanoo. – Vanhemmat ovat tietysti huolissaan lapsistaan, koska tietävät, että he ovat kokeneet sellaisia asioita, mitä sen ikäisen tai kenenkään ihmisen ei pitäisi koskaan kokea, ja miettivät, miten pystyvät auttamaan ja tukemaan.

### **VANHEMMAT TARVITSEVAT TUKEA MYÖS OMASTA HYVINVOINNISTAAN HUOLEHTIMISEEN**

Toisaalta myös vanhempien saattaa olla vaikeaa kohdata asioita. Jenna Kokkolan mukaan onkin tärkeää vakuuttaa vanhemmat siitä, että puhuminen on hyvä asia.

– Se ei riko ketään, että asioita kohdataan, vaan se vie asioilta vain pois turhaa valtaa, jota niillä on silloin, kun niitä vältellään ja peitetään, Kokkola sanoo.

Ensisijaisena tarkoituksena on auttaa vanhempia tukemaan lastaan, mutta vanhemmat voivat saada menetelmästä tukea myös itselleen.

– Voi olla, että joku nappaa jonkin asian, mikä auttaa myös vanhemman omassa toipumisessa traumaista ja kokemuksista, Johanna Riiheläinen toteaa.

Vanhemman huolehtiminen itsestään on tärkeää myös lapsen hyvinvoinnin kannalta.

– Mielestäni on tärkeää alleviivata vanhemmille, että lasten kannalta he ovat kaikkein tärkeimmät, joten on tärkeää, että vanhemmat pitävät itsestään huolta, Kokkola sanoo.

**”On tärkeää alleviivata vanhemmille, että lasten kannalta he ovat kaikkein tärkeimmät, joten on tärkeää, että vanhemmat pitävät itsestään huolta.”**

Toisaalta myös lapsilla ja nuorilla on vastaavasti huoli vanhemmista.

– He näkevät vanhempien surun, ja saattaa olla, että esimerkiksi toinen vanhempi on edelleen sodassa tai tulee sieltä hyvin traumatisoituneena takaisin, Riiheläinen sanoo.

Monella vanhemmalla on vahva tarve vapaampaan keskusteluun sotatilanteen vuoksi. Kaksi tapaamista vanhempien kanssa tuntuu kuitenkin liian vähältä.

– Tällaisessa tilanteessa, jossa kriisi elää koko ajan akuuttina, tapaamisia voisi olla paljon enemmän kuin kaksi, Katri Kuikka sanoo.

Sen vuoksi MLL:n ryhmissä järjestettiin yksilötapaamisia ja jälleennäkemisiä myös vanhemmille. Kun vanhemmat huomaavat lasten saaman hyödyn, he ovat Ihanaisen mukaan myös itse valmiimpia ottamaan vastaan apua.

MLL:ssä vanhempien avuntarpeeseen pyritään vastaamaan myös järjestämällä vanhemmille vertaistukiryhmä lasten TRT-ryhmän rinnalle. Lisäksi vanhempia autetaan hakeutumaan palveluihin, joita he tarvitsevat ja joihin he ovat oikeutettuja.

### ”ILO ON PALANNUT ELÄMÄÄN”

MLL:n ryhmänvetäjät ovat saaneet ryhmistä paljon myönteistä palautetta niin lapsilta ja nuorilta kun vanhemmilta ja opettajiltakin. SPR:n ryhmänvetäjille palautetta ei ole vielä tullut kovin paljon, mutta se mitä on saatu, on ollut myönteistä.

– Lapset ja nuoret ovat saaneet tästä apua arkeen, Susan Ihanainen sanoo. – Esimerkiksi että lapsi pystyy opiskelemaan koulussa eikä pelkästään olemaan siellä. Ja tällaisia vaikutuksia on ollut jopa ryhmän ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen.

– Opettajat kertovat, että keskittyminen ja läsnäolo on parantunut selkeästi luokassa, Katri Kuikka toteaa.

Kuikan mukaan opettajat ovat puhuneet myös erityisesti teini-ikäisten oppilaiden lisääntyneestä rentoudesta.

– Kun nuoret ovat ymmärtäneet, että he eivät ole yksin, vaan heitä on monta, joilla on samanlaisia oireita, ja että nämä oireet ovat ihan normaaleja, on tullut rentoutta olemiseen ja oppimiseen, Kuikka kertoo. – Jotain TRT-menetelmän koetusta hyödyllisyydestä kertoo sekin, että ukrainalaiset oppilaat alkoivat vaatia mahdollisuutta siihen myös muille maahanmuuttajataustaisille oppilaille.

**”Lapset uskaltavat taas elää ja kokevat, että heillä on lupa nauttia elämästä.”**

MLL:n ohjaajien mukaan ryhmien merkittävä vaikutus on ollut ilon palaaminen elämään, ja moni vanhempi on kokenut, että lapsesta on tullut taas sellainen, kuin hän oli aiemmin.

– Eräskin äiti sanoi, että hän tunnistaa taas sen lapsen, joka hänellä oli ennen sotaa. Ja eräs tunteidensa kanssa jumissa ollut lapsi toiset huomioon ottavaksi ja herkäksi ja pystyy taas antamaan toisille, Ihanainen kertoo.

Lapset uskaltavat taas elää ja kokevat, että heillä on lupa nauttia elämästä. Tämä näkyy esimerkiksi leikkimisenä ja ystävystymisenä uusien kavereiden kanssa.

– Eräs lapsi oli esimerkiksi aiemmin kieltäytynyt lähtemästä leirille, koska koki, että mitään hauskanpitoa ei saa olla, kun isä on sodassa. Mutta nyt hän halusi lähteä leirille, Ihanainen kertoo. ●

### TRT-menetelmä auttaa traumoja kokeneita lapsia ja nuoria

- Teaching Recovery Techniques -menetelmä eli TRT-menetelmä on [Children and War Foundation -säätiön](#) kehittämä menetelmä, joka tarkoitettu traumaattisille kokemuksille altistuneiden lasten ja nuorten tukemiseen.
- Ryhmämuotoisessa, kahden ohjaajan vetämässä menetelmässä opetetaan 8–18-vuotiaille lapsille ja nuorille keinoja traumaoireiden lievittämiseen.
- Suomeen menetelmän on tuonut psykologi ja psykoterapeutti Soili Poijula.
- [TRT-menetelmä on arvioitu Kasvun tuessa 2020](#), ja sen näyttö arvioitiin vahvaksi.
- Itla on edistänyt menetelmän käyttöönottoa järjestämällä koulutuksia sekä kustantamalla työn-ohjausta koulutuksen käyneille ja menetelmään liittyvien materiaalien suomentamista. [Tavoitteena on juurruttaa menetelmä käyttöön koko Suomessa](#).
- Vuonna 2022 Itla järjesti TRT-menetelmästä kaksi ammattilaisille tarkoitettua Poijulan pitämää ohjaajakoulutusta. Koulutuksiin osallistui kaikkiaan yli 60 ammattilaista.

### KIRJOITAJA:



#### RIIKKA KOTIRANTA

Kasvun tuki -lehden  
toimitussihteeri  
Itla