



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Sodan pitkät jäljet: Ylisukupolviset sotatraumat

Helakallio-Ranta, Päivi

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

## Sodan pitkät jäljet: Ylisukupolviset sotatraumat

Päivi Helakallio-Ranta  
Kriisi- ja erityisilanteiden johtami-  
nen. YAMK  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2017

Helakallio-Ranta, Päivi

### Sodan pitkät jäljet- Ylisukupolviset sotatraumat

Vuosi 2017 Sivumäärä 60

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, mitä yhteyttä sotatraumoilla on ollut nuoremmille sukupolville. Tämän tiedon tarkoituksena oli löytää väkivaltaa kokeneiden vanhusten vertaistukiryhmään merkityksellisiä teemoja ja myös jäsentää ja kehittää ryhmän työskentelyä väkivallan vähentämiseksi heidän elämässään.

Opinnäytetyön aineistona käytettiin yksilö- ja ryhmähaastatteluja. Tutkimuksessa oli neljä kolmen sukupolven ketjua, joita haastateltiin ylisukupolvisten traumojen esiintymisien löytämiseksi teemahaastatteluina. Kahden nuorimman sukupolven jäsenistä koottiin ryhmä, jossa testattiin yksilöhaastattelussa löydettyjä teemoja. Haastattelut tehtiin Suvanto ry:n tiloissa sekä haastateltavien kotona vuosina 2015-2016. Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista tutkimusta ja aineisto analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysejä.

Tuloksina aineistosta luokiteltiin viisi eri teemaa: 1) alkoholin käyttö, 2) väkivalta, 3) järjestyminen, 4) suorittaminen ja 5) hoidon riittämättömyys. Tulokset osoittavat, että sotatraumat näyttävät siirtyvän seuraaville sukupolville. Vanhempien sotatraumat olivat vaikuttaneet heidän elämäänsä ja elämänvalintoihinsa. Ensimmäisen ja toisen polven tutkittavat eivät olleet osanneet tai halunneet hakea apua, koska he kokivat sen häpeällisenä itsellensä. He ajattelivat, että elämä oli vaikeaa ja heidän tehtävänsä oli kestää se. Psykkiset sairaudet olivat sodan aikana ja se jälkeen häpeä, josta vaiettiin. Hermojen menetys eli ”tähtäminen” nähtiin tuolloin mielisairautena. Toisen sukupolven tutkittavat kokivat vanhempiensa jättäneen heidät yksin. He olivat sitä mieltä, että se oli suurin syy heidän ongelmiinsa. Heille oli jäänyt mm. kalvava sylin ikävä. Myös vanhempien väkivaltaisuus, isien alkoholinkäyttö ja vaikeiden asioiden ohittaminen aiheuttivat heille paljon ahdistusta. Heillä oli paljon psyyken ongelmia ja parisuhteissaan he eivät olleet onnellisia. Osa heistä eli vain järkeensä luottaen ja osalla alkoholi auttoi pahimpien ahdistuksien yli. He kokivat, että eivät olleet voineet käyttää kykyjään ja olivat usein vain ajautuneet opiskeluihinsa ja työpaikkoihinsa. Kolmannen polven tutkittavat olivat hakeneet apua epämääräisiin oireisiinsa, joita he eivät osanneet puhekeksi. Tämän vuoksi he eivät olleet kokeneet saavansa apua niihin yrityksistään huolimatta. Heillä oli ollut vaikea löytää sopivaa opiskelupaikkaa ja heillä oli ollut myös parisuhdeongelmia. Kolmannen polven haastateltavia ahdisti myös kotoa peritty puhumattomuuden kulttuuri, josta he halusivat päästä eroon. Lisätutkimuksena nousi esiin tarve tunnistaa ja auttaa traumatisoitunutta ihmistä huomioimalla myös hänen historiansa.

Asiasanat: Trauma, sotatrauma, ylisukupolvinen trauma, kiintymyssuhdeteoria, mentalisaatio.

Päivi Helakallio-Ranta

**The long traces of war - Transgenerational war traumas**

Year	2017	Pages	60
------	------	-------	----

---

The aim of this thesis was to examine war traumas and how they were linked over generations. The purpose was to find meaningful themes for a peer support group for the elderly who have experienced violence, as well as to structure and develop the group's activities to decrease the role of violence in their lives.

The data was collected through individual and group interviews. The respondents consisted of four three-generation chains that were interviewed to discover transgenerational traumas. A group was formed of the members of the two youngest generations to further test the themes discovered through individual interviews. Various themes were found from the interview data. The interviews were conducted at Suvanto Association's premises, as well as at the homes of the interviewees, in 2015-2016. Qualitative research was used as a research method and the data were analysed by using content analysis.

The results were classified in five different themes: 1) use of alcohol, 2) violence, 3) rationalization, 4) performance and 5) the inadequacy of treatment. The results show that war traumas seem to pass on to future generations. Parents' war traumas have affected their lives and life choices. First and second generations of the respondents had not been able or willing to seek help because they thought it was shameful. Life was considered hard and, according to the respondents, one just had to endure it and struggle. Psychiatric disorders were considered shameful during and after the war. They were topics not to be discussed. Nerve loss l. "Nuttiness" was seen, at the time, as a mental illness. The second generation of the respondents felt that their parents had left them completely alone. They considered it the main cause of their own problems. They felt they had been neglected. Additionally, their parents' violence, their fathers' alcoholism and ignorance of difficult issues caused them a lot of anxiety. The second generation had a lot of problems with their psyche and they were not happy with their relationships. Some of them just relied on "common sense", and alcohol had helped some to overcome their worst anxieties. They felt they had not been able to use their talents and had often just drifted in life with regard to studies and jobs. The third generation of the respondents had sought help for their obscure symptoms that they did not know how to put into words. As a result, they felt they had not received proper help despite their efforts. They had difficulties to find a suitable field of studies and they had also had relationship problems. The third generation of the interviewees had felt enormously affected by their parents' inability to discuss problems at home. Hence, they felt a strong need to break the taboo of war traumas. A need to identify and help traumatized people by taking into account their life histories was recognized for additional research.

**Keywords:** Trauma, war trauma, transgenerational trauma, attachment theory, metallisation.

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettinen viitekehys.....	7
	2.1 Trauma.....	7
	2.2 Coping-keinot eli minän hallintakeinot.....	10
	2.3 Sotatrauma.....	12
	2.4 Sotilaiden traumatisoituminen Suomen talvi- ja jatkosodissa.....	15
	2.5 Ylisukupolvinen trauma.....	16
	2.6 Kiintymyssuhdeteoria.....	19
	2.6.1 Kiintymyssuhdemallit.....	21
	2.7 Mentalisaatio.....	22
	2.8 Alkoholi.....	23
	2.8.1 Alkoholin käyttö talvi- ja jatkosodan aikana.....	24
	2.8.2 Alkoholin käytön seuraukset ja merkitys sotilaille ja heidän läheisil- leen.....	25
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät.....	26
4	Tutkimusmenetelmät.....	26
	4.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus.....	26
	4.2 Teemahaastattelu.....	27
	4.3 Aineiston analyysi.....	28
	4.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	30
5	Aineiston keruu.....	31
6	Tulokset.....	32
	6.1 Alkoholi.....	32
	6.1.2 Alkoholin käyttö sukupolvien ketjussa.....	32
	6.1.3 Alkoholin käytön haitat ja merkitys.....	33
	6.2 Kosketuksen puute.....	38
	6.3 Mielen terveysongelmat.....	40
	6.3.1 Kokemuksia mielen terveysongelmista.....	40
	6.3.2 Mielen terveysongelmien seuraukset sukupolvien ketjuissa.....	42
	6.4 Järkeistäminen.....	44
	6.4.1 Järkeistämisen keinot.....	44
	6.4.2 Järkeistämisen merkitys sukupolvien ketjuissa.....	45
	6.5 Kokemuksia palvelujärjestelmästä.....	48
	6.5.1 Avun hakeminen.....	48
7	Johtopäätökset.....	51
8	Pohdinta.....	52

## 1 Johdanto

Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry perustettiin vuonna 1990 (aiemmin se tunnettiin nimellä Suomen vanhusten turvakotiyhdistys). Se on erityisasiantuntijayhdistys, jonka tarkoituksena on ehkäistä ikääntyneiden luottamuksellisissa suhteissa tapahtuvaa väkivaltaa ja kaltoinkohtelua. Se harjoittaa tiedotus- ja palvelutoimintaa sekä ylläpitää auttavaa puhelinpalvelua. Suvanto ry tarjoaa myös vertaistukea ja tukihenkilötoimintaa ja kerää ja jakaa aiheeseen liittyvää neuvontaa ja tietoa. Yhdistys järjestää koulutus- ja tiedotustilaisuuksia sekä erilaisia tapahtumia. Se pyrkii vaikuttamaan yleiseen tietoisuuteen ikääntyneisiin kohdistuvasta väkivallan vähentämisestä sekä turvallisuuden lisäämisestä ja se osallistuu myös yhteiskunnalliseen keskusteluun. Yhdistys on Ensi- ja turvakotienliiton, Vanhus- ja lähimmäispalveluliiton, Suomen sosiaali- ja terveys ry:n ja Vanhustyön keskusliiton jäsen. [www.suvatory.fi](http://www.suvatory.fi)

Olen työskennellyt Suvanto ry:ssä vuodesta 2007. Tehtävänäni on ollut luoda ja kehittää Vankka Verkko -hankkeessa yhdistykseen asiakastyötä ja vertaistukiryhmiä. Ensimmäinen Suvanto-Ryhmä aloitti toimintansa vuonna 2009. Ryhmän keskeisenä tavoitteena on vertaistuen lisäksi vahvistaa turvallisuudentunnetta ja lisätä hallinnantunnetta omaan elämään. Myös trauma ja traumatisoitumisen käsitteleminen on tärkeää. Ryhmän mallissa punaisena lankana on Turvallisuuden ketjun-teoria. Tämä tarkoittaa kokonaisvaltaista työskentelyä ryhmäläisten kanssa. Heitä tavataan tarpeen vaatiessa ryhmätapaamisten ulkopuolella. Tämä vahvistaa ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta, joka purkaa traumaa. Psykoedukaatio eli koulutuksellinen terapiatrauman käsittely, väkivaltatyö ja syrjäytymisen ehkäiseminen ovat keskeistä Suvanto-Ryhmän mallissa. Suvanto-Ryhmä mallinnettiin ja arvioitiin Metropolia ammattikorkeakoulun lopputyössä. (Löv & Rikkinen 2013.) Kehittämäni malli voitti Talentian Hyvä Käytäntö -palkinnon vuonna 2014. Talentia jakaa vuosittain Hyvä käytäntö -palkinnon sosiaalialan käytännölle tai menetelmälle, joka on: ajankohtainen, yhteiskunnallisesti vaikuttava, helposti sovellettava ja joka on arvioitu. [www.asijantuntijapaivat.fi/asiantuntijapaivat/hyva\\_kaytanto\\_palkinto](http://www.asijantuntijapaivat.fi/asiantuntijapaivat/hyva_kaytanto_palkinto)

Traumojen käsittelystä on tulossa keskeinen osa ryhmätapaamisia. Etenkin sodasta haluttiin keskustella lähes jokaisessa kokoontumisessa. Huomasin, että sota oli vaikuttanut hyvin vahvasti myös ryhmän vanhusten jälkipolveen. Kiinnostuin asiasta ja halusin perehtyä siihen tarkemmin. Havaitsin, että ylisukupolvista traumaa on tutkittu Suomessa vain vähän. Englanninkielistä kirjallisuutta aiheesta löytyy jonkin verran. Ylisukupolvisia sotatraumoja on tutkittu erityisesti Israelissa ja USA:ssa. (Sirviö 2013; Palosaari 2016.) Suomessa sotatraumoista ovat kirjoittaneet ja aihetta tutkineet akateemisesti mm. Sari Näre ja Ville Kivimäki. (Näre 2006; Kivimäki 2013) Sodan vaikutus seuraaviin sukupolviin on alkanut kiinnostaa ihmisiä viime aikoina myös Suomessa. Aiheesta on julkaistu artikkeleita ja tv-ohjelmia ja sitä on käsitelty

elämänkerroissa. Artisti Tuomari Nurmio (2010) on kertonut isänsä vaikeista sotakokemuksista ja niiden vaikutuksista itseensä elämäkerrassaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia mitä yhteyttä sotatraumoilla on ollut nuoremmille sukupolville. Tämän tiedon avulla on mahdollista löytää väkivaltaa kokeneiden vanhus-ten vertaistukiryhmään merkityksellisiä teemoja ja myös jäsentää ja kehittää ryhmän työskentelyä väkivallan vähentämiseksi heidän elämässään.

## 2 Teoreettinen viitekehys

### 2.1 Trauma

Trauma on johdettu kreikan kielisestä sanasta, joka tarkoittaa ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta johtuvaa fyysistä tai psyykkistä vammaa. Lääketieteessä traumalla tarkoitetaan ulkoisten tekijöiden aiheuttamaa kudosaauriota. Psykologiassa se yhdistetään voimakkaan elämyksen aiheuttamaan vammaan. Arkikielessä traumasta puhutaan mielipahana tai henkisenä järkytyksenä. Kokemusta pidetään traumatisoivana vain, jos siitä on psykopatologisia seurauksia. (Ellilä 2015,99.) Traumaattiset tapahtumat ovat eräänlaisia kriisitilanteita. Ne ovat yleensä äärimmäisiä tapahtumia, jotka ovat niin uhkaavia ja voimallisia, että ne järkyttävät vakavasti kokijansa turvallisuudentunnetta. (Collins & Collins 2005, 5). Trauman nimitys tarkoittaa jonkin väkivallan muodon aiheuttamaa vammaa.

Psyykkisessä traumassa ihmisen elinolosuhteiden muutos on niin merkittävä ja järkyttävä, että hän häiriintyy siitä psyykkisesti. (Hammarlund 2004, 96.) Sirviö (2013) mukaan stressi on trauman tärkein käsite. Sirviö (2013) lainaa Lazaruksen ja Folkmanin (1984) klassisesta määritelmää stressistä yksilön ja ympäristön välisenä suhteena, joka koetaan voimavaroja kuluttaviksi ja vaativiksi. Sigmund Freud (1933) kirjoittaa teoksessaan *Introductory Lectures on psychoanalysis* traumasta näin: ”Käytämme sanaa traumaattinen kokemuksesta, joka lyhyen ajan sisällä tuottaa niin voimakkaan ärsykkeen mieleemme, ettei meidän psyykinen koneistomme kykene käsittelemään tai työstämään sitä normaalisti, mistä seuraa pysyviä häiriöitä energiatoiminnassa.” (Saraneva, 2002, 51.) Traumaattinen tapahtuma jättää kokijansa mursertavaan tunteeseen. Nämä tapahtumat eivät sinänsä ole traumaattisia, vaikka niillä on traumaattinen vaikutus yksilöön. Kaikki stressaavan tapahtuman kokeneet eivät välttämättä traumatisoidu. Traumatisoitumisessa on vahingollinen epäsuhta yksilön ajankohtaisen integraationkyvyn ja potentiaalisesti haitallisten ympäristön vaikutusten välillä. Voidaan sanoa, että trauman syntymiseen tarvitaan sekä äärimmäisen voimakkaita ja vaikeita tunteita että tietynlaisella kyvykkyydellä ja ominaisuuksilla varustettu yksilö. (van der Hart, Niljenhuis, & Steele 2009, 23-24.)

Traumat on jaoteltu I- ja II-tyyppeihin. I-tyypissä trauman on aiheuttanut kertaluontoinen traumaattinen tapahtuma ja II-tyypissä on kyse varhaisessa kehitysvaiheessa alkaneesta, pitkäkestoisesta ja toistuvaan altistumiseen pahoin vaikuttaneesta tapahtumasta. (Terr 2003, 322-333.) Traumaattinen tilanne rikkoo ihmisen haavoittumattomuuden harhan ja pakottaa hänet muuttumaan tai sopeutumaan (Ehlers & Clark 2000).

Jos ihminen ei kykene selviytymään traumaattisesta kokemuksesta, voi kokemuksen seurauksena kehittyä psykiatrinen häiriö kuten post traumatic stress disorder (PTSD), vakava masennus (Resick 2001, 38) tai ahdistuneisuutta (Hubbard ym. 1995). American Psychiatric Associationin (APA) kriteerit posttraumaattiselle stressireaktiolle ovat: a) Traumaattisen tilanteen kokeminen, epätavallisen voimakas tapahtuma, b) Traumaattisen kokemuksen kokeminen yhä uudelleen (esim. painajaiset tai mieleen tunkeutuvat muistot), c) Traumaan liittyvien asioiden jatkuva välttäminen ja yleisen reagoitiherkkyden turtuminen tai d) Jatkuvia kohonneen viireystilan oireita (ns. hälytystila), jotka eivät ole ilmenneet ennen traumaa. Häiriön tulee aiheuttaa kliinisesti merkittävää kärsimystä tai haittaa sosiaalisella, ammatillisella tai muulla tärkeällä toiminnan alueella. (DSM-IV, 1997.) Tutkimukseen perustuvassa kansallisessa Käypähoitosuosituksissa PTSD:tä kuvataan seuraavasti: 1) Potilas on kokenut poikkeuksellisen uhaavan tai katastrofaalisen tapahtuman, joka todennäköisesti aiheuttaisi voimakasta ahdistuneisuutta kenelle tahansa, 2) Tapahtumaan liittyvästi ilmenee jokin seuraavista: jatkuvat muistikuvat, hetkelliset voimakkaat takauumat, painajaisunet tai ahdistuneisuus oloissa, jotka muistuttavat koetusta tapahtumasta, 3) Potilas pyrkii välttämään joutumasta oloihin, jotka muistuttavat tapahtumasta, 4) Potilaalla esiintyy vähintään toinen seuraavista: kykenemättömyys muistaa joitakin keskeisiä asioita tapahtumasta, jatkuvat psyykkisen herkistymisen ja ylivireyden oireet, 5) oireet ilmaantuvat 6 kuukauden sisällä traumaattisesta tapahtumasta.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50080>

Uudelleen koetulle traumalle on tunnusomaista uudelleen palautuvat ajatukset, välähdyksenomaiset mieleen palautuvat muistikuvat eli flashbackit, painajaiset ja ”ikään kuin” -kokemukset. Tämän käsitteen alaan kuuluvat myös muistinmenetykset, tunteiden ilmaisemattomuus, eristäytyminen, ulkopuolisuuden tunne ja tulevaisuuden uskon menetys. Ylivireystilaan puolestaan tarkoittaa kiihtymyksen tilaa, jolle on ominaista unettomuus, ärtymys ja säikähdysherkkyys. Mikäli edellä mainitut puolustuskeinot eivät riitä suojaamaan trauman uudelleen kokemiselta, ihmisen mieli kehittää neuroottisia menettelytapoja. Näitä ovat: dissosiaatio, joka tarkoittaa kokonaisuuden osien lohkoutumista erilleen toisistaan. Yleisesti käytetyn määritelmän mukaan dissosiaatio on prosessi, jossa normaali tajunnan, muistojen, identiteetin ja havaintojen yhdistyminen on häiriintynyt (Diagnoses with changed criteria, (DSM-IV-TR)). Tällöin ilmenee myös masennusta, pelkotiloja ja pakkotoimintoja. Tämän lisäksi traumatisoituneella ihmisellä voi olla psykoottista käyttäytymistä, kuten paranoidisuutta, väärintulkintoja, harhoja ja epätodellista oloa sekä päihteiden ja uni- ja särkylääkkeiden väärin-



käyttöä. Ranskalainen lääkäri Pierret Janet on kuvannut vuonna 1904 mitä tapahtuu, kun ihminen altistuu traumalle. Kliinisten havaintojensa perusteella hän oletti ihmisen altistuttua sähköyksille ja muille voimakkaille stressitekijöille syntyy voimakkaita tunnetiloja, ettei aivoilla ole senkaltaisia merkityksellisiä luokituksia, joiden avulla kokemukset saataisiin pidetyksi koossa. Jotta kokemukset eivät hajottaisi psyykeä, ne jakautuvat. Ihminen suojautuu pirstaloimalla kokemuksensa, jolloin puhutaan Pierret Janetin nimeämästä dissosiaatiosta. (Hammarlund 2004, 2010, 96-97. Hammarlund 2010, 96-97).

Traumatisoiva tilanne uhkaa yksilön uskomusjärjestelmää. Useasti tasapainoinen ihminen uskoo, että maailmassa on hyvä elää ja se on tarkoituksenmukaista ja että ihmisten arvoa ei kyseenalaisteta. Järkyttävä tilanne voi murskata tuon uskomusjärjestelmän, koska se tapahtuu sattumanvaraisesti ja ennustamatta. Ihminen kadottaa haavoittumattomuuden illuusion ja menettää näin hallinnantunteensa. Traumaattiset kokemukset ovat ihmisen psyykelle merkityksellisiä siksi, että ne jäävät muistiin toisin kuin arkipäivän tilanteet. Kun ihminen kohtaa voimakkaasti stressaavaan tapahtumaan, hänen kehossaan erittyy endogeenisiä hormoneja eli ns. stressihormoneja, jotka vahvistavat traumaattisen tapahtuman muistiin jäämistä. Yksittäisen trauman jälkeen yksilö käsittelee tapahtuman ja liittää sen osaksi itseään ja elämäänsä. Käsitellessään tätä tapahtumaa ihminen yhdistää tapahtuman aistihavainnot, ajatukset, liikkeet, tunteet ja kokemuksen minuudesta yhdeksi kokonaisuudeksi. Tähän kuuluu myös kyky hyväksyä tapahtunut osaksi elämäänsä. Jos tätä prosessia ei tapahdu, yksilön persoonallisuus jakaantuu pienemmiksi osiksi, joita henkilön on helpompi kestää. Tässä yhteydessä persoonallisuudella tarkoitetaan sitä menneisyyden ja nykyhetken kokemuksista muodostunutta mielen rakennetta, joka vaikuttaa tunteisiimme ja ajatteluunne sekä ohjaa toimintaamme. Tällainen persoonan jakaantuminen erilaisiin osiin on keskeinen osa traumatisoitumista. Yksilölle muodostuu näin arjessa selviävä, oletetun normaali persoonan osa, joka suoriutuu elämässä hyvin. Jokainen aistimus, tunne tai muistikuva traumaattisesta kokemuksesta on voinut turtua tai koteloitua niin, ettei henkilö saa enää niihin yhteyttä ja tämä tuo elämään omat vaikeutensa. Arkipäivässä voi olla monia asioita, jotka toimivat trauman muistuttajina ja tuovat nämä koteloituneet muistot, tunteet, ja aistimukset hallitsemattomasti esiin. Tällaisia muistuttajia traumasta voivat olla muun muassa aistihavainnot, arjen tapahtumat, ajankohdat, ja tunteet, jotka muistuttavat jollain tavoin alkuperäistä traumaattista kokemusta. Nämä aktivoivat tiedostamattomasti ja automaattisesti ihmisen traumaa kannattelevat persoonanosat, traumaan kuuluvat koteloituneet muistikuvat tai tuntemukset. Siitä aiheutuu suurta ahdistusta. Vakavaa traumatisoitumista kutsutaan dissosiaatiohäiriöksi tai dissosiaatioksi. (van Der Hart, Nijenhuis & Steele, 2009.)

Traumaattiset muistikuvat tallentuvat osittain ei-kielellisessä muodossa: hajuina, visuaalisesti, ääninä, tunteina ja kinesteettisesti ilman semanttista rakennetta. Yksilön tulisi myöhemmin muodostaa tuntemuksiaan vastaava kielellinen kertomus tapahtumasta sitä mukaa kun

käsitys tilanteesta fokusoituu. Traumaattisen kriisin sokkivaiheen jälkeiseen tervehtymiseen kuuluvat ylivireysoireet sekä kokemuksen toistuva mieleen tunkeutuminen, että sen aktiivinen välttely. Jos edellä mainitut oireet ovat vahvoja vielä reilu kuukausi tapahtuman jälkeen, ja mikäli henkilö ei kykene toimimaan kuten normaalisti, on oletettavaa, että kyseessä on traumaperäinen stressihäiriö. (Suomen EMDR-yhdistys 2015.)

Traumatisoitumisen ja trauman oireiden tunnistaminen perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa psykiatriassa on hyvin vaikeaa. Traumakokemukset ja traumatisoituminen naamoituvat erilaisen fyysiseksi ja psyykkiseksi oirehdinnaksi. Ne ovat usein moniselitteisiä ja kerroksellisia. Syynä hoitoon hakeutumiseen voi olla jokin akuutti kriisitilanne potilaan elämässä. Hän on saattanut käyttää erilaisten oireiden ja vaivojen vuoksi terveydenhuollon palveluita vuosikausia, mutta mitään selvää syytä niille ei ole aikaisemmin käynneillä löytynyt. Syinä hoitoon hakeutumiselle voivat olla esimerkiksi mielialahäiriöt, ahdistuneisuus, syömishäiriöt, psykoottiset- ja persoonallisuushäiriöiden oireet, uni-, päihde- ja seksuaaliongelmät sekä erilaiset ihmissuhdevaikeudet. Traumatisoitumisen vaikeaksi tunnistamisen tekee se, että henkilön persoonallisuus on jakautunut traumasta erillisiin ja niitä kannatteleviin osiin. Niiden keskinäiset oireet voivat olla erilaisia ja niiden hallitsematon ilmeneminen voi vaikuttaa suuresti potilaan toimintakykyyn. Tämä vaihtuva oireisto saattaa täyttää monen psykiatrisen sairauden kriteerit. (van der Hart ym. 2006; Suokas-Cunliffe 2014; Uotinen 2015, 120.). Tutkimusten mukaan vaikeasti traumatisoituneella potilaalla, jolla on diagnosoitu dissosiaatiohäiriö, on myös useita muita diagnooseja ja vuosia kestänyt psykiatrisen hoitohistoria (Antervo & Mankila 2012,10). Uotinen (2015) toteaa artikkelissaan törmänneensä psykoterapeutina vaikeasti traumatisoituneisiin potilaisiin, joilla on ollut terapiaan hakeutuessaan diagnooseina mm. skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö, vaativa, estynyt tai psykoosipiirteinen persoonallisuushäiriö sekä harhaluuloisuushäiriö. Varhaiset traumaattiset kokemukset vaurioittavat normaalia persoonallisuuden kehitystä (Antervo & Mankila, 2012). Yleistä on sekin, että psykiatrisilla potilailla on lapsuudenaikaista kaltoinkohtelua ja posttraumaattista oireyhtymää (PTSD) (Chu 2011; Uotinen 2015, 121).

## 2.2 Coping-keinot eli minän hallintakeinot

Coping-keinot eli minän hallintakeinot ovat tietoisia ja rakentavia tapoja pyrkiä säilyttämään mielen tasapaino järkyttävissä ja uhkaavissa tilanteissa. Näiden hallintakeinojen avulla ihminen muuttaa usein käsityksiään joko muista tai itsestään. Joutuessaan vaikeaan tilanteeseen tai kohdatessaan ongelmia ihminen pyrkii tietoisesti muokkaamaan asenteitaan, odotuksiaan, mielikuviaan ja ajatuksiaan tilanteen mukaan. Rusholma & Saaristo (2007) ovat esittäneet kirjassaan israelilainen psykologi Ayalon (1995) jaottelun ihmisen erilaisista minän hallintakeinoista. Hän on tutkinut usean vuosikymmenen ajan sodan ja terroristihyökkäysten vaikutuksia siviilien ja erityisesti lasten elämään. Hän on selvittänyt tutkimuksissaan sekä sodan

tuhoisia vaikutuksia, että hallintakeinoja, joiden avulla voidaan selviytyä näistä kokemuksista. Hän on luonut tutkimustulostensa pohjalta kuusi selviytyjätyyppiä. Ayalonin mukaan haastavassa tilanteessa sovelletaan useita eri minän hallintakeinoja. Nämä selviytyjätyypit kuvaavat ihmisille tyypillisintä selviämiskeinoa. Ne eivät myöskään ole toisiaan poissulkevia. Ayalon jakaa nämä seuraavasti Taulukossa 1.

Taulukko 1. Minän hallintakeinoja (Ayalon 1995).

<b>Selviytymiskeinot</b>	
<i>Kognitiivisesti suuntautunut selviytyjä</i>	Käyttää älyllisiä keinoja selvitäkseen. Hän hankkii esimerkiksi lisää tietoa, analysoi ongelmaa, käyttää ongelmanratkaisumenetelmiä ja laatii listan kuinka voi selviytyä tilanteesta.
<i>Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä</i>	Etsii tukea ryhmästä. Hän vastaanottaa muiden tuen ja auttaa ja tukee vastaavasti muita ihmisiä. Hän voi ottaa myös jonkin roolin tai tehtävän yhteisössä, mikä auttaa häntä selviytymisessä.
<i>Emotionaalisesti suuntautunut selviytyjä</i>	Ilmentää tunteitaan esimerkiksi nauramalla ja itkemällä. Hän myös kertoo tunteistaan muille ihmisille. Hän käyttää nonverbaalisia eli ei-kielellisiä ilmaisuja kuten piirtämistä, musiikkia ja tanssia.
<i>Luovuuteen suuntautunut selviytyjä</i>	Käyttää mielikuvitustaan löytääkseen ratkaisuja ongelmiinsa ja vältelläkseen epämiellyttävää todellisuutta. Hän voi esimerkiksi tulkita uniaan, luoda myönteisiä mielikuvia tai luottaa vaistoihinsa selviytyäkseen haastavista tilanteista.
<i>Henkisesti suuntautunut selviytyjä</i>	Etsii selityksiä tai merkityksiä uskonnosta tai hän turvautuu johonkin aatteeseen tai arvoihin tukalassa tilanteessa.
<i>Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä</i>	Pyrkii rentoutumaan ja purkamaan paineitaan liikunnalla. Hän voi nukkua paljon, syödä runsaasti, käyttää huumeita tai alkoholia päästäkseen vaikeasta tilanteesta.

Ruishalme & Saaristo, 2007 mukaan kognitiivisesti suuntautunut selviytyjä käyttää älyllisiä keinoja selvitäkseen. Hän hankkii esimerkiksi lisää tietoa, analysoi ongelmaa, käyttää ongelmanratkaisumenetelmiä ja laatii listan kuinka voi selviytyä tilanteesta. Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä etsii tukea ryhmästä. Hän vastaanottaa muiden tuen ja auttaa ja tukee vastaavasti muita ihmisiä. Hän voi ottaa myös jonkin roolin tai tehtävän yhteisössä, mikä auttaa häntä selviytymisessä. Emotionaalisesti suuntautunut selviytyjä ilmentää tunteitaan esimerkiksi nauramalla ja itkemällä. Hän myös kertoo tunteistaan muille ihmisille. Hän käyttää nonverbaalisia l. ei-kielellisiä ilmaisuja kuten piirtämistä, musiikkia ja tanssia. Luovuuteen suuntautunut selviytyjä käyttää mielikuvitustaan löytääkseen ratkaisuja ongelmiinsa ja vältelläkseen epämiellyttävää todellisuutta. Hän voi esimerkiksi tulkita uniaan, luoda myönteisiä mielikuvia tai luottaa vaistoihinsa selviytyäkseen haastavista tilanteista. Henkisesti suuntautunut

selviytyjä etsii selityksiä tai merkityksiä uskonnosta tai hän turvautuu johonkin aatteeseen tai arvoihin tukalassa tilanteessa. Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä pyrkii rentoutumaan ja purkamaan paineitaan liikunnalla. Hän voi nukkua paljon, syödä runsaasti käyttää huumeita tai alkoholia päästäkseen vaikeasta tilanteesta. (Ruishalme & Saaristo 2007, 88-89.)

### 2.3 Sotatrauma

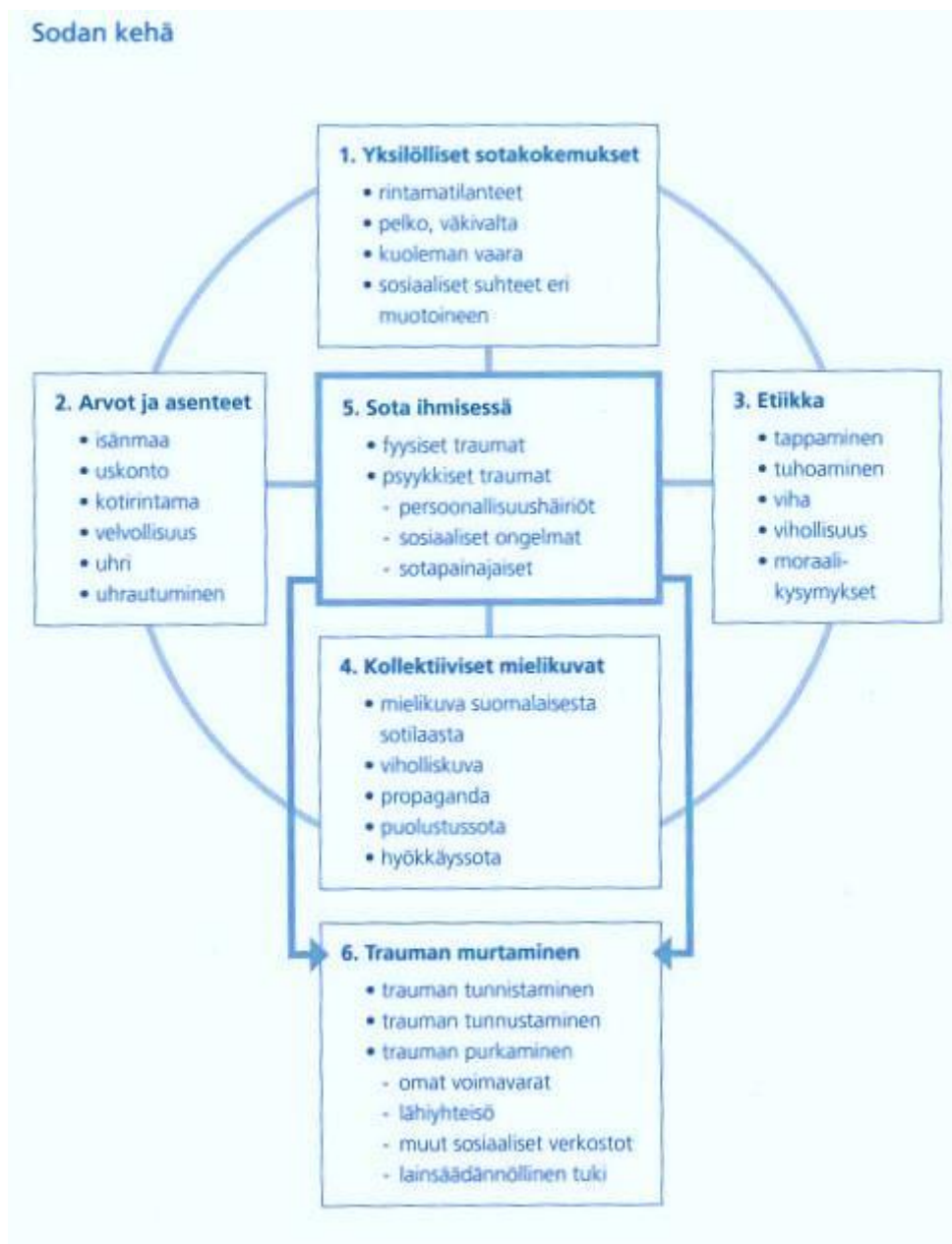
Pyykkisen trauman historia ulottuu 1800- ja 1900-luvulle. Maailmalla on tutkittu paljon Sigmund Freudin, Jean Martin Charcotin ja Pierre Janet'in ajatuksia traumaattisista neurooseista. (Kivimäki 2013.) Sotatraumoihin on perehdytty laajalti ensimmäisestä maailman sodasta alkaen. Tuolloin sotapsykiatrien ja tutkijoiden näkemykset olivat lähellä toisiaan. Sodassa pelkääviä ei ole ymmärretty ja heitä pidettiin heikkoina pelkureina. Termiä shell shock eli ”kranatishokkia” käytettiin ensimmäisen kerran Iso-Britannian armeijassa vuosina 1914-1915 ja se levisi nopeasti sotilaiden arkipuheeseen. (Jones & Wessely 2002,17.) Suomessa termi käännettiin talvisodan aikana ”tärähtämiseksi”, joka vakiintui myös meillä tarkoittamaan sodassa traumatisoitunutta sotilasta. Oppenheim (1884) kehitti shell shock -termistä teorian, jonka mukaan psyykkisen sotatrauman syynä oli räjähdysten synnyttämä hermovaurio, jonka saattoi saada kuka tahansa. Hänen käsityksiään kritisoitiin ja vallalle tuli ajatus, jonka mukaan psyykkiset sotatraumat olivat sielusyntyisiä. Sodassa pelkääviä ei ymmärretty, vaan heitä pidettiin heikkoina pelkureina ja mieleltään sairaina. (Kivimäki 2013,35.)

Sodankäynti on ollut ikeiaikaisesti myyttien ja rituaalien mystifioima. Sotilaat ja soturit on saatettu sotimaan tanssien, sotamaalauksien ja uskonnollisten menojen. Vastaavasti myös sodasta paluuta on juhlistettu seremonioin, jossa sodasta palaavat miehet on saateltu takaisin arkeen. Sota on poikkeustila, jossa yhteisön uskomukset kuolemasta, uhrista, tappamisesta ja elämästä tulevat näkyviin. Sodassa kuolleita ja haavoittuneita pidettiin sankareina. Rintamalla miehet olivat vahvoja ja maansa suojelijoita. Sota oli lopullinen initiaatio miehuuteen, johon varusmiespalvelu oli poikia valmentanut. Myös naiset ajattelivat näin pitäen kotiin jääviä miehiä pelkureina ja isänmaan pettureina. (Kivimäki 2008, 136-137.)

Hännikäinen (2015) lähestyy sodan traumoja kehittämänsä Sodan kehämallin (kuva 1) kautta. Hän katsoo kehän sisältävän niiden asiakokonaisuuksien joukon, joilla hän näkee olevan yhteyttä sotatraumoihin. Sodan kehä sisältää yksilöllisinä kokemuksina rintamatilanteet, pelon, väkivallan, vahingoittumisen ja kuoleman vaaran, olot rintamalla, psyykkisen ja fyysisen rasituksen, sosiaaliset suhteet, sukupuoliset jännitteet, alistussuhteet, käskytyssuhteet ja kurin. Sotimista sääteleviä asenteita ja arvoja määrittävät uskonto, isänmaa, koti, uhrautuminen ja uhri. Sodan moraalisia ja eettisiä kysymyksiä ovat hävittäminen, tappaminen, vihollisuus ja viha. Hänninen käsittelee mallissaan propagandan merkitystä toimintaan kohdistuvina sosiaalisina paineina, sotilaaseen kohdistuvia kollektiivisia odotuksia ja niiden taustalla vaikuttavaa kuvaa suomalaisesta sotilaasta ja hänen vihollisistaan sekä käsitystä sodasta ja ymmärrystä

sen puolustuksellista ja hyökkäyksellisistä lähtökohdista. Sodan jälkiä ilmentävät psyykkinen ja fyysinen vammautuminen, jotka sisältävät taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset ongelmat. Sodan kehä-mallissa on keskiössä psyykkinen järkkyminen persoonallisuus- ja käyttäytymishäiriöineen. (Hännikäinen 2015, 28-29.)

Hännikäinen siteeraa kirjassaan Levineä (2008), joka puhuu sodan yhteydessä shokkitraumasta. Levine määrittelee sen tapahtumaksi, joka on aiheuttanut henkilölle ylivoimaisia haasteita sekä pelon että kauhun tunteita. Koettu kauhu on muuttunut mielen tasolla krooniseksi, josta on vaikea selvitä. Monilla veteraaneilla kaikkialla maailmassa on jäsentämättömiä ja käsittelemättömiä traumoja, jotka heikentävät heidän jokapäiväistä elämäänsä. Hännikäinen mainitsee esimerkkeinä Vietnamin sodan posttraumaattisista oireista kärsivät veteraanit, jotka on liitetty moottoripyöräkerhon ja rikollisjärjestön Cannonball USA:n syntyyn. Samanlaisista yhteyksistä Helvetin Enkeleiden ja toisen maailmansodan syrjäytyneiden veteraanien välillä kirjoitti Hunter S. Thompson (1967) kirjassaan Helvetin Enkelit. Nykypäivän esimerkkeinä Hännikäinen mainitsee Irakin ja Afganistanin sodan posttraumaattisista oireista kärsivät amerikkalaiset veteraanit. He pelkäävät ajaa autolla ja kavahtavat suuria ihmismassoja; jopa lasten itku on heistä ahdistavaa. Myös Suomessa on rauhanturvaamistehtävien myötä ryhdytty keskustelemaan siellä olleiden sotilaiden mielenterveysongelmista. Hännikäinen siteeraa Ulkopolitiikan instituutin tutkijaa Charly Salenius-Pasternakia, jonka mukaan Suomi välttelee vastuutaan kriisinhallinnan veteraaneista. Heistä moni on jäänyt vaille tarvitsemaansa tukea. (Hännikäinen 2015, 34-36.)



Kuva 1. Sodan kehä mukailtu kuvasta (Hänninen 2015, 29).

## 2.4 Sotilaiden traumatisoituminen Suomen talvi- ja jatkosodissa

Suomen sotien 1939-40 ja 1941-44 aiheuttamia psyykkisiä ongelmia ryhdyttiin varsinaisesti tutkimaan vasta toisen maailmansodan jälkeen, vaikka taistelustressin käsitteistö oli tiedossa jo ensimmäisen maailmansodan aikana (Ponteva 1977). Talvisodan syttymisen jälkeen sotilaiden psyykinen pahoinvointi tuli yllätyksenä armeijan lääkintähuollolle. Sotapsykiatria ennen sota oli lähes laiminlyöty. Tämän vuoksi hoito oli improvisoitua vailla perinpohjaista psykiatrista keskustelua tai tutkimustyötä, että vain osa pätevistä psykiatreista oli armeijan palveluksessa, sillä suuri osa heistä toimi armeijan yleislääkintätehtävissä tai he jatkoivat omilla siviilitöissään. Tuohon aikaan Suomen yliopistomaailmassa ja lääketieteessä, myös psykiatriassa vaikutteet tulivat Saksasta. Saksalainen perinne korosti sotatraumoja matalan älykkyyden ja perimän aiheuttamiksi. Häiriöt psyykessä johtuivat saksalaisten psykiatrien mielestä sotilaiden heikosta tai sairaasta luonteesta. Tämä käsitys vakiintui myös Suomessa. Ensimmäiset suomalaiset artikkelit sotaneurooseista ilmestyivät välirauhan aikaan 1940-1941. Alemmista yhteiskuntaluokista tulleiden sotilaiden katsottiin kärsivän sotatraumoista eniten. Kivimäen mukaan kyseessä saattoivat usein olla näiden sotilaiden vaikeat lapsuudenkokemukset ja ylisukupolviset traumat, jotka altistivat heitä mielen murtumisille.

Kansalaissota ja nälänhätä sekä 30-luvun lamavuodet pysyvät Suomen kansan muistissa. (Turtiainen 2008). Psykoanalyysiä ja Freudin oppeja ei oikeastaan huomioitu ja vain jokunen psykiatri oli perehtynyt huolellisesti ranskalaiseen ja angloamerikkalaiseen psykiatriaan. Tuolloin posttraumaattisen stressihäiriön käsitettä ei vielä tunnettu. Diagnoosi vahvistettiin vasta 1980 Vietnamin sodan vaikutuksesta. (Kivimäki 2013, 139-140, 252, 259,266.) Sota jätti raskaan tunneperinnön sekä sen kokeneille miehille että naisille ja kotirintamaan jääneille. Rintamalta palanneet miehet kärsivät usein unettomuudesta tai painajaisista. Moni haki lohtua päihteistä. (Oksanen 2008.) Sotatraumojen käsittelyä vaikeutti se, että niiden olemassaoloa vähäteltiin. Sodista puhuttiin isänmaalliseen sävyyn, sankaritarinoita korostettiin, traumoja ei hoidettu keskitetysti ja usein niiden purkautumista seurattiin vain kotiseinien sisällä. Sotatraumojen hoito riippui täysin yksittäisen lääkärin kyvystä: moni lääketieteen ammattilainenkin oli traumojen kanssa ymmällään. (Kivimäki 2013.)

Puolustusvoimien psykiatri Matti Ponteva kirjoitti vuonna 1977 julkaistussa väitöskirjassaan vuosien 1941-1944 psykiatrisessa hoidossa olleiden sotilaiden kokonaismäärän olleen 15 700 henkilöä. Eniten psykiatrisia potilaita tuli vuosien 1941-1944 olleista taisteluista. Talvisodan aikana potilasmäärät olivat selkeästi vähäisemmät. Psykiatrisia hoitopaikkoja vähennettiin kuitenkin jatkuvasti vuoden 1944 vuoden lopusta lähtien. Joulukuussa 1944 sotasairaalat muutettiin sotavammassairaaloiksi psykiatrisine osastoineen. Silloin psykiatrisia hoitopaikkoja oli 880, vuoden 1945 tammikuussa 285 ja kesäkuussa vain 60.

Hoidon tarve ei hävinnyt mihinkään. Sodan aikana psykiatrisessa hoidoissa olleista sotilaista 28 % joutui jatkosodan jälkeen uudelleen psykiatriseen hoitoon, puhumattakaan niistä lukuisista veteraaneista, jotka vaikenivat häpeän vuoksi ja turvautuivat hoidon sijaan aseveljiltänsä saatuun vertaistukeen. (Kivimäki 2013,16, 120, 370.)

Kivimäki (2013) on kirjoittanut väitöskirjatutkimuksessaan sodassa psyykkisesti murtuneista sotilaista. Traumatisoitunut sotilas jäi sodan aikana sivuun ja unohduksiin, sinne hän jäi myös sotahistorian kirjoituksista. Mielsä särkeneillä ei ollut identiteettiä, eivätkä he voineet olla aktiivisia toimijoita omassa elämässään. He saivat kantaa häpeäänsä vaieten. Traumaattiset murtumiset olivat väkivallan tyhjiä symboleja, sisältönä vain mielettömyys. Kivimäki kirjoittaa: ”Mieleltään järkkyneet sotilaat olivat tässä mielessä historiattomia: he olivat kuin väkivaltaisista merkityskatkoksista kansakunnan eheässä lineaarisessa historiassa”. Moraalisesti arveluttava ja häpeällinen psyykinen häiriö haluttiin kieltää ja eristää itse sotakokemuksista. Ajateltiin, että jos mieleltään normaali mies voi murtua, myös jokin peruuttamattoman paha voi tapahtua koko yhteisölle. Sotaa ei voi kuitenkaan käydä ilman riskiä traumatisoitumisesta. Miten sotaa voidaan käydä, jos miehisyyden mitta oli sotasankaruus. Eheä sankaruus ei sodassa ole mahdollista, toteaa Ville Kivimäki. (Kivimäki, 2013, 43-46.)

## 2.5 Ylisukupolvinen trauma

Ylisukupolvisuudella tarkoitetaan tietoisia ja tiedostamattomia sukupolvesta toiseen siirtyviä intrapsyykkisiä ja intersubjektiveja kokemuksia, jotka vaikuttavat ihmisen identiteettiin, integraatioon ja rooleihin. Kulttuuri, historia, ajan ilmapiiri, aikaisemmat sukupolvet, parisuhde ja perhe vaikuttavat ihmisen kokemukseen omasta itsestä sekä mahdollistaviin suhteisiin molemminpuolisesti. (Tuhkasaari 2013.) Trauman siirtyminen seuraaville sukupolville voi tapahtua useita eri teitä. Kyseessä voi olla psykologinen, geneettinen/neurobiologinen ja myös perhesysteemin siirtymätapa. (Alhström, 2015, 184.) Punamäki (2005, 55-70) on sodasta saatuja kokemuksia tutkiessaan jaotellut vanhemman traumataustan vaikutustekijät kolmeen luokkaan. Jaottelun mukaan ainoastaan vanhemman kokema trauma ei suoranaisesti riitä lapsen oireiluun, ennen kuin kolme ehtoa täyttyy yhtäaikaaisesti. Näihin ehtoihin lasketaan kuuluviksi perhesuhteet, lapsen haavoittuvuus ja psykologiset prosessit. Perhesuhteisiin kuuluvat vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus sekä kommunikointi, että vanhemmuussuhteet. Lapsen haavoittuvuus syntyy kehnossa lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa, jossa lapsi ei ole kyennyt kehittämään itselleen tarpeeksi psykososiaalisia voimavaroja. Psykologisilla prosesseilla tarkoitetaan vanhemman vaillinaista kykyä käsitellä omia traumaattisia kokemuksiaan. (Punamäki, 2005.)

Karut elinehdot muotoutuneena emotionaalisesti tylyn lastenkasvatuksen kautta voivat myös elää sukupolvien yli. Kyse on myös mallintamisesta seuraavasti; voiko toisilta toivoa apua vai kamppaillaanko aina oman itsen varassa. Lapsuuden eläytymätön ja ankea tunnelma voimistaa viestiä maailmasta, jossa on kyettävä menestymään omillaan. Sisällissotien runtelemilla



alueilla sotatraumat periytyvät sitä selvemmin, mitä kylmempi tunnelma on lapsuuden perheessä. Myöhempi sukupolvi saattaa sisäistää vanhempien kovat kokemukset ja toteuttaa niitä omassa elämässään silloinkin, kun historiallisista hirveyksistä on tietoisesti vaiettu. Äitien työuupumus vaikuttaa periytyvän nuorten tyttöjen uupumisalttiudeksi. Lapset muokkaavat itseään herkästi samastumisten kautta ja he identifioituvat nopeasti vanhempiensa murheeseen jo peilisolujen välityksellä, luomalla samankaltaisen tunnetilan itseensä. Peilisolut ovat neuroneita eli hermosoluja, jotka vastaavat muiden ihmisten ääniin, liikkeisiin, eleisiin ja ilmeisiin. Ne jäljittelevät sitä, mitä muut ihmiset tekevät ja auttavat ymmärtämään miltä se tuntuu. Peilisoluja sanotaan myös empatianeuroneiksi. Peilisolut pystyvät tunnistamaan myös päämääriä ja aikomuksia. Peilisoluteorian mukaan voidaan vaikuttaa toisten ihmisten sanattomiin tunteisiin. Tämä tapahtuu elehdittäessä ja sen ajatellaan liittyvän samaistumiseen (Soisalo. 2012, 82-83.) Lapsi ottaa vanhempien ja isovanhempien muistot omikseen aivan kuin omia havaintoja häiritsevinä haittaohjelman osina; hänen on säilytettävä kosketuksena tai tunnelmana tullut ahdistus jälkipolville tai päästävä siitä liittämällä yksityinen tunnelma yhteiseen, episodisen muistin tuottamaan historiaan. (Siltala 2016.)

Kokemus väkivallasta tarkoittaa kaikkiaan noin kolmasosalle ihmisistä myös henkistä traumaa. Haapasalo (2005) on artikkelissaan selvittänyt, että lapsen kohdistuva fyysinen, psykologinen tai seksuaalinen väkivalta ja laiminlyönti saattaa johtaa ylisukupolvisen väkivallan kierteseen. Hän toteaa seuraavasti; ”että suurinta osaa nuorista ja aikuisista rikoksentekeijöistä on lapsena kohdeltu väkivaltaisesti tai laiminlyöty”. Aikuisilla, jotka olivat kokeneet lapsena väkivaltaa, esiintyi psykoottisten oireiden ilmaantuessa kymmenkertaisesti ahdistusta niihin verrattuna, jotka eivät olleet kokeneet lapsena väkivaltaa. Nämä havainnot käyvät sekä kognitiiviseen että psykoanalyttiseen objektiuhdemalliin. Haapasalon (2005) tutkimuksissa ja samoin kuin ulkomaisissa tutkimuksissa on selvinnyt, että yli 80 % rikollisista ja väkivallantekijöistä on kokenut pahoja traumoja lapsuudessaan (Haapasalo 2005). Sirviön (2013) tutkimustulokset ilmaisivat, ettei vanhempien traumaattisilla kokemuksilla ollut ylisukupolvista merkitystä lasten kykyyn käsitellä traumoja eikä myöskään heidän mielenterveyteensä. Lasten traumat olivat silti yhteydessä sekä isien että äitien traumaperäisen stressin vakaviin ylivireysoireisiin ja isä-lapsi-suhteen laatuun. Kaikkein vähiten ylivireysoireita oli vanhemmilla perheissä, joissa vanhemmat eivät olleet kokeneet traumaa ennen lapsensa syntymää. Isä-lapsi-suhteen laatu oli heikointa perheissä, joissa isä ja äiti olivat kokeneet trauman ennen lapsensa syntymää. Sirviön tutkimuksen tulokset osoittivat, että lapsiin kohdistuvalla laiminlyönnillä ja väkivallalla, vanhempien traumasta johtuvilla stressin ylivireystilaoireilla sekä isä-lapsi ja äiti-lapsi suhteen laadulla oli monia merkitseviä yhteyksiä lasten häiriintyneeseen traumojen käsittelyyn sekä vakaviin masennusoireisiin. Traumadiagnoosien vähäisyys on haitannut ylisukupolvisten traumojen hoitoa merkittävästi. Hoidossa huomioitu kiintymyssuhdetrauma ja sen vakauttaminen auttaa vanhempia olemaan paremmin läsnä lapsensa tarpeille. Pelkän ahdistus- ja masennusoireiden hoitamisen ei katsota auttavan traumaoireisiin. (Suokas-Cunliffe 2016.)

Yehuda, Halligan ja Grossman (2001) selvittivät holokaustitrauman kokeneiden jälkipolvea (N=51) käyttämällä vertailuryhmänä N= 41 juutalaista, joiden kumpikaan vanhempi ei kokenut holokaustia. He huomasivat, että aikuisena koetun trauman lopputulemana kehittyi traumaperäinen stressihäiriö selvästi useammin niille, joiden toinen tai molemmat vanhemmat olivat traumatisoituneet holokaustissa. Yehuda ym. (2001) ovat huomanneet, että huolimatta siitä, olivatko vanhemmat kärsineet traumaperäistä stressihäiriöstä, holokaustin läpikäyneiden lapsilla ja lastenlapsilla oli vertailuryhmään nähden ollut elämänsä aikana merkittävästi enemmän ongelmia mielenterveydessä. Jälkipolvesta oli osallisena tutkimukseen N= 93 henkilöä kun vertailuryhmänä oli N= 42 juutalaista, joiden vanhemmat eivät olleet osallisina holokaustissa. Tutkijat havaitsivat, että etenkin vanhemman kokeman trauman ja heidän jälkipolvensa depression välillä oli vahva yhteys, joka ei voinut selittää vanhempien traumasta johtuvan stressin määrällä. (Yehuda ym. 2001.)

Sirviön (2015) tutkimuksen tuloksena oli se, ettei vanhempien traumatisoitumisella ollut ylisukupolvisia vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Tämä ei vastaa aikaisempaa tutkimustietoa. Vanhempien traumat näyttävät silti olevan yhteydessä heikompaan vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Tulokset antavat vihiä siitä, että erityisesti isä-lapsi-suhte on altis häiriintymiselle. Tuloksista voidaan varovaisesti päätellä, että vanhempi-lapsi-suhteen heikko laatu vaikuttaa ylisukupolvisentrauman välittymiseen. Mikäli tämä yhteys vahvistetaan tulevissa tutkimuksissa, traumatyössä tulisi kiinnittää erityisesti huomiota läheisen ja lämpimän vanhempi-lapsi-suhteen edistämiseen. Edellä mainitussa Yehudi ym. (2001) tutkimuksessa havaittiin myös, että aikuisena koetun trauman seurauksena traumaperäinen stressihäiriö kehittyi selvästi useammin niille, joiden toinen tai molemmat vanhemmat olivat traumatisoituneet holokaustissa. Bailey, De Oliveira, Wolfe, Evans, Hartwick (2012) kirjoittavat artikkelissaan, että ylisukupolvisen trauman siirtymää vahvistaa perheväkivallan näkeminen lapsuudessa, laiminlyönti, hoitajan emotionaalinen kaltoinkohtelu ja vihamielinen käytös lasta kohtaan. Myös seksuaalinen hyväksikäyttö ja äidin epävarmuus omista voimavaroistaan ja kyvyistään vanhempana edistävät trauman siirtymistä seuraavaan sukupolveen. Schechter & Rusconi-Serpa (2014) ovat todenneet tutkimuksessaan, että pienen lapsen avuttomuus voi aktivoida traumatisoituneen äidin posttraumaattisia oireita. Hän ei tällöin kykene olemaan läsnä lapselleen, vaan keskittyy omaan selviämiseensä. Tällaisessa tilanteessa äiti välittää lapselleen muiston traumasta, jota lapsi ei ole itse kokenut. Tällöin äidin ja lapsen vuorovaikutus värittyy traumalla ja siirtyy myös lapsen kokemukseksi.

Koska sotakokemuksia ei ollut sopivaa surra, osa veteraaneista työnsi jälkeenpäin tätä itseän kohdistunutta vaatimusta eteenpäin omille lapsilleen, aivan kuin myös heidän täytyisi kokea jotain vastaavaa. Koska sota vaikutti eri perheissä eri tavalla, voidaan kysyä, näkyykö se vielä nykyisissä lapsissa ja nuorissa. Sodan arvet eivät välttämättä häviä yhden sukupolven aikana, koska vanhemman mieli on osa lapsuuden kasvuympäristöä. Lapset aistivat jollain tavalla sen, mitä heidän vanhempiansa psyydessä tapahtuu. On väitetty, että kolmannessa sukupolvessa vaietetut asiat haamuistuvat eli saavat uuden muodon. Näin voisi käydä sodan katveessa kasva-

neille lastenlapsille. Heitä voi kiinnostaa mennyt jonkin verran, mutta tapahtumat ovat jo melko etäisiä, eivätkä he voi saada niihin yhteyttä. (Näre 2015.)

Uusi ja mielenkiintoinen askel trauman ylisukupolvisessa tutkimuksessa on neurotutkijoiden löydökset trauman siirtymisestä DNA:n välityksellä seuraaville sukupolville. Eläinkokeissa havaittiin, että traumaattinen tapahtuma voi muuttaa siittiöiden DNA:ta ja vaikuttaa myöhempien sukupolvien aivoihin ja käyttäytymiseen. Tutkijoiden mukaan tuloksilla on merkitystä traumatisoitumisen ja fobioiden ymmärtämisessä. He kirjoittavat, että ihmisen terveyttä tutkivien olisi syytä ottaa erilaisten sairauksien ylisukupolvisuus vakavasti ja kehittää niihin uusia hoitomuotoja ja menetelmiä. (Dias & Kerry 2013.) Suomalaiset neurobiologian tutkijat kuitenkin muistuttavat, että uudet tutkimukset epigeneettisestä periytymisestä ovat vasta alussa ja siksi niihin on vielä hyvä suhtautua kriittisesti, koska usein havainnoissa on vielä tulkinnanvaraisuutta. (Häkkinen ym. 2015.)

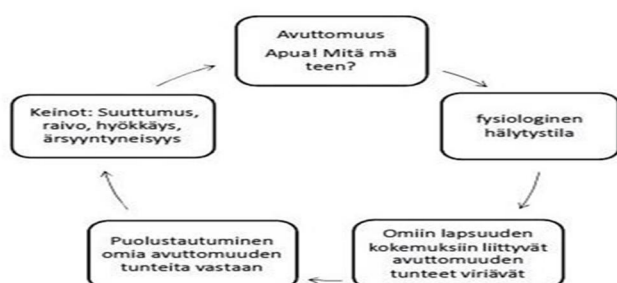
## 2.6 Kiintymyssuhdeteoria

Brittiläisen psykiatri ja psykoanalytikko John Bowlby kehitti kiintymyssuhdeteorian 1960- ja 1970-luvuilla, jossa tietyt psykoanalyysin periaatteet yhdistyvät havaintoihin eläinten leimautumisesta. Teoriassaan Bowlby pyrki tieteellistämään psykoanalyttista ja etenkin objektisuhdeteorian käsityksiä lapsen kehityksestä. (Hautamäki, 2011.) Bowlby esitti, että ihmislapsen varhaiskehityksen määräävinä tekijöinä ovat turvallisuuden tarve ja pyrkimys pysytellä uhkantilanteissa mahdollisimman lähellä huolehtivaa aikuista. Olennainen ahdistuksen lähde on enemmän pelko eroon joutumisesta kuin sisäisen tuhoutumisen mielikuvat. Kiintymyssuhdeteoriaa on kritisoitu mekanistisuudesta ja myös siitä, että seksuaalisuuden, aggression ja fantasioiden merkitys miltei ohitetaan. (Sinkkonen 2004.) Kiintymyssuhdetutkimuksessa on neljä vaihetta: Bowlby ja kiintymyssuhdeeteettisen ajattelun synty, Mary Ainsworth ja pienten lasten kiintymyssuhteen erojen ja syntyehtojen kokeellinen tutkimus, Mary Main ja aikuisen kiintymyssuhteeseen liittyvien sisäisten edustusten tutkiminen ja Patricia Crittenden ja kiintymyssuhdeteorian ja tutkimuksen ulottaminen epätavallisissa oleviin perheisiin, jossa lasten kehitys voi vaarantua. (Hautamäki, 2011, 29.) Erimieliset oppisuunnat ovat viime aikoina lähentyneet toisiaan. Neurobiologisen tutkimuksen viimeaikaiset löydöt ovat vahvistaneet Freudin ja Bowlbyn käsityksiä varhaisten kokemusten perustavasta merkityksestä. Kiintymyssuhdeteorian havaintoja on vähitellen alettu soveltaa psykoterapiassa ja lastensuojelussa. (Sinkkonen 2004.) Myös Tuija Turunen (2014) on väitöskirjassaan painottanut kiintymyssuhteiden merkitystä traumasta toipumisesta. Hänen mukaansa turvallinen kiintymyssuhde auttaa selviytymään traumaattisista kokemuksista nopeammin.

Kiintymyssuhteella on ratkaiseva merkitys siinä, miten ihminen selviää mahdollisesta traumatisovasta tilanteesta. Kiinnittyminen ja kiintyminen ovat ensimmäisiä asioita, joita yksilö kokee heti syntymänsä jälkeen. Lapsi syntyy pelon tunnetilassa ja tarvitsee jonkun suojelemaan itseään vaaratilanteelta. Kiintymyssuhdeteoriaa pidetään myös tärkeimpänä teoriana selittä-

mään sitä, kuinka aikuisena asennoituu huolenpitoon, läheisyyteen, uuden kokemiseen ja miten kykenee tuomaan esille omia kykyjään ja voimaansa. Kiintymyssuhdeteoria vaikutti myös ymmärrykseen siitä, miten aikuinen yksilö elää suhteessa toisiin ihmisiin. Ahlström siteeraa kirjoittamassaan artikkelissa Peter Fonagya, mentalisaatio-käsitteen kehittäjää, jonka mukaan kiintymyssuhteilla ei taata ainoastaan yksilön hengissä selviytymistä, vaan sillä muodostetaan representaatioita l. mielen sisältöjä, joita pikkulapsi voi käyttää myös muissa vuorovaikutustilanteissa kuin ensisijaisen hoitajansa kanssa. (Ahlström 2015.)

Kehitysiän kiintymyssuhteessa tapahtuvalla kaltoinkohtelulla on suuri vaikutus ihmisen persoonallisuuden kehitykseen. Siitä muodostuu säätely- ja selviämiskeinoja, jotka aiheuttavat oireita aikuisuudessa. Usein vakava traumatisoituminen jakaa ihmisen toimintakyvyn traumasta erillään oleviin ja traumaan kiinnittyneisiin osiin. Tämä estää muita näkemästä henkilön toimintakyvyn puutteita, jolloin esimerkiksi häntä hoitavilta tahoilta tämä jää huomiotta. Kiintymyssuhteessa tapahtuvassa kaltoinkohtelussa seurauksena voi olla heikentynyt tunne- ja tarvetilojen säätelykyky, tunne päättymättömästä uhasta ja hälytystila ja harkintakyvyn puuttuminen. Lapsen tunnesäätelylle luo hyvän pohjan vanhemman kyky havaita vauvan viestejä ja tyydyttää ja jäsentää niiden pohjalta vauvan tarpeita. Nämä hyvät jaetut kokemukset kehittävät otsa- ja ohimolohkojen aivorakenteita, jotka ovat tarpeellisia psyykkisen harkintakyvyn kehittymiselle. (Suokas-Gunliffe, 2016.) Traumatisoituneella vanhemmalla voi olla pelko, että he toimivat varhaisessa vuorovaikutussuhteessa lapsensa kanssa omien vanhempiensa tavoin. Vakavasti traumatisoituneet vanhemmat eivät kykene olemaan lähellä lastaan, koska he pelkäävät omia reaktioitaan ja varsinkin sitä, että toimisivat kuin omat vanhempansa. Väkivallan tai seksuaalisoitumisen pelossa he saattavat pysyä niin kaukana lapsistaan, että lapset eivät saa tarvitsemaansa hoivaa. Traumatisoituneilla vanhemmilla voi olla vaikeuksia kohdata myös häpeän ja pelontunteita itsessään. He voivat sisäistää kaltoinkohtelijansa käsitykset itsestään ja he eivät halua ottaa esiin tai käsitellä vaikeita asioita. Heidän oireensa ja vaikeutensa voivat tuntua heistä häpeällisinä. Traumatisoituneella vanhemmalla voi olla vaikeuksia myös suuttumuksen tunteiden kanssa. Hän ei osaa käsitellä niitä ja voi tuntea suurta avuttomuutta niiden kohtaamisessa. Tällainen henkilö voi esimerkiksi vältellä konfliktitilanteita lapsensa kanssa, ettei oman äidin kanssa koettu väkivaltaisuus toistu. (Kuva 2.)



Kuva 2. Avuttomuuden tunne uhkana: tunteiden kehämäisyys-avuttomuus-suuttumus mukailtu kuvasta (Suokas-Cunliffe 2016).

Lapsen käyttäytyminen ja tunteiden ilmaisu toimivat usein vanhemman traumalaukaisijoina eli vanhempien lapsuuden aikaiset kaltoinkohteluun liittyvät kokemukset aktivoituvat tuolloin tiedostamattomasti. Se ilmenee esimerkiksi hallitsemattomana tunnevyöryinä tai traumata-kautumina. Tällöin aikuisen toimintakyky häiriytyy tai voi jopa estyä. Kun vanhemman läsnä-olo nykyhetkessä vaihtelee, hän ei pysty ennakoitavasti olemaan läsnä lapsen tunnetilojen ja tarpeiden säätelmissä. Tällöin vanhempi ei huolehdi lapsesta asianmukaisesti esimerkiksi vaaratilanteissa. Tuollaisessa kasvu ympäristössä lapselle muodostuu usein jäsentymätön kiintymyssuhdemalli. Tällöin riski sairastua epävakaaseen persoonallisuushäiriöön on kasvanut. Myös itsemurhakäyttäytymisen ja dissosiaatiohäiriön riski on selvästi suurempi. (Cunliffe 2016.)

### 2.6.1 Kiintymyssuhdemallit

Kiintymyssuhteiden luokittelu perustuu Mary Ainsworthin havaintoihin ja niiden pohjalta kehitettyyn vieras tilanne -menetelmään (Strange Situation) (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall 1978). Ainsworth ym.esitteli kolme kiintymyssuhdekategoriaa, joista yksi arvioitiin turvallisesti ja kaksi turvattomiksi (Taulukko 2).Kasvaakseen tasapainoseksi yksilöksi lapsi tarvitsee ennakoitavan ympäristön ja vähintään yhden riittävän hyvän kiintymyssuhteen. Tarvitaan aikuisia, joka sietää myös kielteisiä tunteita ja jotka eivät rankaise niiden ilmaisemisesta. Lastenpsykiatri Jari Sinkkosen mukaan, joudumme pyristelemään irti suomalaisen kasvatuskulttuurin perinnöstä, jonka mukaan pettymyksen osoittaminen ja kiukku on huonoa käytöstä, johon ei pidä reagoida millään tavalla. (Sinkkonen 2004.)

Taulukko 2. Kiintymyssuhdemallit

<b>Turvaton-välttelevä kiintymyssuhde</b>	Affektien ja kognition käyttäminen ei ole tasapainossa turvattomissa kiintymyssuhteissa. Välttelevässä kiintymyssuhteessa painottuvat loogisuus ja järkipärisyys. Tunteita ilmaistaan vähän, koska lapsi on tuntenut jääneensä niiden kanssa yksin. Hän oppii hillitsemään itsensä hyvin, mutta voi ääritilanteessa hukata yhteyden omiin tunteisiinsa.
<b>Turvaton-ristiriitainen kiintymyssuhde</b>	Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa on kokemus hoivaaajasta, joka on epäjohdonmukainen ja impulsiivinen. Lapsi tuntee elävänsä vaarallisessa ja turvattomassa maailmassa, joka on tulvillaan vaaroja, mutta joita vastaan hänellä ei ole keinoja suojautua. Tehokkain tapa saada hoivaaajan huomio on intensiivinen tunteiden ilmaisu. Se voi olla provokatiivista kiusantekoa tai raivoamista, mutta myös regressiivistä vetoamista (Crittenden 1997). Lapsen ja aikuisen välille voi syntyä tällöin vihamielinen ja riippuvainen suhde toisiinsa.
<b>Turvaton-jäsentymätön kiintymyssuhde</b>	Havaittiin myös, että eräät lapset eivät ole oppineet kasvu ympäristönsä kaottisuuden takia yhtään toimivaa kiintymyssuhdestrategiaa. Tällaista tapaa kiintyä kutsutaan organisoitumattomaksi tai disorganisoituneeksi. Eräät tällaiset lapset voivat käyttäytyä stressaavissa tilanteissa hyvin poikkeavalla tavalla. He voivat olla kauhuissaan ja jähmettyä sen sijaan, että he turvautuisivat aikuisen apuun. Ajoittain heidän käytöksensä voi näyttää ulkoisesti normaalilta, mutta tarkempi tutkimus paljastaa heistä erikoisia piirteitä, kuten kärsiviä irvistyksiä tai stereotyyppistä liikehdintää. Jäsentymätön kiintymyssuhde on kaikkein häiriintynein kiintymysmuoto. (Sinkkonen 2004.) Jälkeenpäin arvioituna muiden kuin tasapainoisimpien kiintymyssuhteiden määrittely turvattomiksi oli ajattelematonta. Myös Ainsworth itse yllättyi luokittelun saamasta suosiosta. Hän oli pahoillaan siitä, että useita tärkeitä huomioita on jäänyt sen varjoon. Turvallisuuden kokemus on yksilöllistä, mutta Ainsworthin vierastilanne -tutkimuksessa se määritellään ulkoisen käyttäytymisen perusteella. Sen aineisto koostui vain 26:sta keskiluokkaan kuuluvasta baltimorelaislapsesta.

## 2.7 Mentalisaatio

Mentalisaatiokyvyllä tarkoitetaan varhaisessa lapsuudessa tarkoittaa vanhempien kykyä pohtia lapsensa tunnetta ja kokemusta erilaisissa tilanteissa. Sitä voidaan kutsua kyvyksi pitää toinen ihminen mielessään. Mentalisaatiossa pyritään näkemään ulkoisen käyttäytymisen taakse ja miettimään toisen henkilön mielentiloja. (Pajula & Pyykönen 2011.) Voidakseen mentalisoida toisia ihmisiä, tulee ensin tunnistaa omat ajatuksensa ja tunteensa sekä hyväksyä ne. Mentalisaatiossa ymmärretään tunteiden ja ajatusten toistuvuuksia ja yhteyksiä sekä pohditaan muiden ihmisten ajattelua. (Suokas-Cunliffe, 2016.) Mentalisaation eli mielellistämisen kehittyminen tapahtuu samalla tavalla tunnemaailman muotoutumisen kanssa. Siinä oikean aivopuoliskon hallitsevuus siirtyy ensimmäisten elinvuosien aikana vasempaan aivopuoliskoon. Yksilön mentalisaatio tapahtuu hänen elämänsä aikana etupäässä implisiittisellä eli tiedostamattomalla tasolla. (Fonagy 2006.) Yksi mentalisaatio-teorian kehittäjistä Peter Fonagy (2006) on todennut, että mentalisaatio on intuitiivista ja nopeaa tunnereagointia. Mentalisaatio on kykyä päätellä totuudenmukaisesti sekä omia että toisten tarkoituksiperiä ja aikomuksia. (van der Hart & Steele 2011.)

Ajattelu ja sen pohdinta kuuluvat vahvasti ihmisenä olemiseen. Mentalisaation historia on yhtä pitkä kuin ihmisen menneisyys. Teoreettisena käsitteenä sillä on vahvat ja vanhat perinteet psykoanalyttisessa traditiossa. Brittiläiset psykoanalytikit ovat 1990-luvulta saakka kehittäneet Peter Fonagyn johtamana mentalisaatioteoriaa ja siitä syntyneitä menetelmiä yhdistämällä oivalluksia psykoanalyttisesta teoriasta, kiintymyssuhdeteoriasta ja kognitiivisesta psykologiasta. (Pajulo, Salo & Pyykönen 2015.) Ymmärtääkseen mentalisaatioteoriaa, täytyy tuntea käsitteet, jotka selittävät mielen kehityksen sanaton tasoa. Nämä käsitteet kuvaavat myös sitä, kuinka kyky sietää ja tunnistaa omia tunteita ovat ehtoina sille, että pystyy pohtimaan ja jakamaan niitä. Tuolloin puhutaan mielen sisäisten objektien rakentumisesta. Mentalisaatioteoriassa itsensä rauhoittamisen kyvyt liittyvät aina toisiin ihmisiin eli sosiaalisiin suhteisiin. Tämän lisäksi on tärkeää se mitä kahden toisiaan ymmärtämään pyrkivän ihmisen välillä tapahtuu. (Kauppi & Takalo 2014.)

Puutteellinen mentalisaatiokyky on yhteydessä vakaviin varhaisiin traumakokemuksiin, elämänhallinnan ja ihmissuhteiden ongelmiin, psyykkisiin häiriöihin sekä päihdeongelmiin. Toisaalta mentalisaatiokyvyn vahvistumisen on todettu lisäävän ratkaisevasti yksilön mahdollisuuksia selviytyä myös vaikeissa psykososiaalisissa riskitilanteissa ja lähtökohdissa. Ihmissuhteissaan varhain traumatisoitunut on vaarassa kohdella omaa lastaan mekaanisesti, koska lapsen näkökulmaan eläytyminen on periaatteessa uhkaavaa. Näin voi syntyä ylisukupolvinen turvattoman kiintymyksen ketju. Vanhemman mentalisaatiokykyä vahvistava työskentely voi kuitenkin toimia tällaisen negatiivisen ketjun katkaisijana. Vaikka varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat mentalisaation kehittymisen pääareena, kyky voi vahvistua myös myöhempien hyvien ihmissuhteiden ja hoidon avulla. Yksilön ei koskaan odoteta saavuttavan sellaista mentalisaatiokykyä, joka säilyisi yhtä hyvänä kaikissa elämän tilanteissa ja ihmissuhteissa. Stressi-, trauma- tai kriisitilanteet sekä tietyt ihmissuhteet voivat johtaa varhaisempien mielen toi-

mintamallien ja puolustusmekanismien aktivoitumiseen ja siten mentalisaatiokyvyn väliaikaiseen heikkenemiseen. Puolustusmekanismit toisaalta myös suojaavat mieltä äkillisissä vaikeuksissa ja ne ovat väliaikaisina selviytymistä palvelevia.

Erilaiset mielenterveyden sairaudet ja persoonallisuuden häiriöt ovat yhteydessä puutteelliseen mentaalisaatiokykyyn. Kalland (2014) mainitsee artikkelissaan rajatilahäiriön (epävakaa persoonallisuus), masennuksen ja päihdeongelmat esimerkkeinä vajaasta mentaalisaatiosta. Mielellistämiseen perustuva terapia on todettu hyvin tehokkaaksi rajatilapotilaiden hoidossa. Mentalisaatioon perustuvassa terapiassa on tavoitteena käynnistää puutteellisen mentalisaatiokyvyn kehitys. Säännöllisessä hoitosuhteessa kehittyä turvallinen kiintymyssuhde, joka vahvistaa mentalisaatiokykyä. Hoitoon sisältyy yksilöhoidon lisäksi myös ryhmäterapia. Mentalisaatioon perustuva terapia auttaa potilasta työskentelemään ryhmässä ja edistää näin myös hänen sosiaalisia taitojaan enemmän kuin pelkästään yksilöterapia. Se vähensi heidän itsemurhayrityksiään ja masennusta ja lisäsi sosiaalista kyvykkyyttä (Bateman & Fonagy 2004.) Kallandin (2014) mukaan mentaalisaatiokyky voi vaihdella. Stressi, väsymys ja kiihtyneet mielentilat, kuten suuttuminen ja stressi vaikuttavat kykyyn negatiivisesti. Sen lisäksi vuorovaikutus toimii eri henkilöiden välillä eri tavalla. Mentalisaation käyttäminen voi olla vaikeampaa läheisissä ihmissuhteissa kuin esimerkiksi asiakas- tai potilassuhteessa. Läheisissä suhteissa voimakkaat tunteet ja vahvat odotukset voivat vaikeuttaa mentalisaatiota; silloin on vaikeaa ajatella mitä tuntee, samalla kun tuntee. Läheisissä ihmissuhteissa mentalisaatiokyky on tärkeintä ja niissä se myös tehokkaimmin kehittyä. Kuvassa 3. kuvataan kaavion muodossa trauman siirtymää seuraaville sukupolville.



Kuva 3. Ylisukupolvisen trauman synty

## 2.8 Alkoholi

Alkoholiin liitettyjä merkityksiä löytyy jo esihistorialliselta ajalta. Niitä on lähes kaikista kulttuureissa ja melkein kaikissa näihin merkityksiin liitetään sosiaalisuutta, yhteisöllisyyttä ja juhlimista. Alkoholi tuo mukanaan naurua, mielihyvää ja ystävyyttä, mutta se aiheuttaa myös epäsopua ja väkivaltaa. Päihteiden kaksinainen luonne on aina houkuttanut ihmisiä ja keskustelu alkoholinkäytöstä herättää voimakkaita tunteita yhä edelleen. (Lares 2013, 1.) Ari Turunen (2015) pohtii kirjassaan Humalan henki eli ihmisen tarvetta päihtymiseen olevan tietoisuutta oman kuolevaisuuden ymmärtämisestä. Hän arvelee sen olevan ihmiselle levähdyspaikka elämän tarkoituksen pohtimiselta. Turusen mukaan päihteet voidaan nähdä jopa perusaineina kulttuurin synnyllä. Ne ovat olleet sosiaalisuutemme rakennusaineita ja aktiivinen

elementti uskonnollisuuden kokemisen muodostumiselle, sosiaalisen elämän rituaaleille ja sukupuolirooleille (Turunen 2015, 16).

Useat psykiatriset sairaudet lisäävät alkoholin liiallista käyttöä ja riskiä riippuvuuden kehittymiselle, koska alkoholia käytetään monesti helpottamaan pelko-, masennus- ja ahdistusoireita. Jaksoittaisen alkoholin käytön syynä voi olla usein vakava ja hoitamaton masennus tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Alkoholin ongelmakäyttö ja riippuvuus aiheuttavat kuitenkin myös itsessään pelkoa, ahdistusta, unettomuutta ja depressiota. Pakonomainen alkoholinkäyttö nähdään myös usein yrityksenä paeta psyykelle kestämatonta avuttomuuden tunnetta ja lamaantumista. (Huttunen 2015.)

Toistuva alkoholin käyttö aiheuttaa muutoksia aivojen toiminnassa erityisesti ihmisillä, jotka ovat alttiita alkoholismille perimänsä vuoksi. Monilla tämä tarkoittaa sitä, että edes alkoholin vähäinen käyttö on vaikeaa ja jopa mahdotonta. Tuolloin ainoa keinona nähdään alkoholin ongelmakäytön katkaiseminen ja täysraittius useiden viikkojen ajaksi. Monille ihmisille tämä tarkoittaa pysyvää päihteettömyyttä. (Huttunen 2015.)

### 2.8.1 Alkoholin käyttö talvi- ja jatkosodan aikana

Päihdyttävistä aineista eniten käytettiin alkoholia. Sitä välitettiin sodassa suuria määriä. Juoppottelu oli yleistä varsinkin jatkosodan aikana, jolloin ei ollut varmuutta sodan kestosta. Juominen auttoi tähän ahdistukseen. Alkoholi ei kuitenkaan helpottanut sotilaiden henkisiä paineita vaan usein vain lisäsi niitä (Kirves 2008, 384). Jatkosodassa sai asemasodan tapahtumaköyhyys useat sotilaat hakemaan helpotusta viinasta, jolla pyrittiin rankkaan päihtymiseen. Alkoholin hankkiminen oli sotaoloissa vaikeaa, mutta usein mahdollista. Viinan välittäminen oli hyvin järjestelmällistä ja taloudellisesti kannattavaa. Miesten ryppykulttuuria on luonnehdittu myös myöhemmin itsekontrollin ulkoistamisena. Himo alkoholiin määrittynyt kulttuurin ulkopuoliseksi himoksi, jota ei voi kahlita. Sodan aikana tämä tapahtui hyvin raadollisella tavalla. Miehet joivat itsensä humalaan ja välttivät näin vastuunsa. Etenkin sodan loppuvaiheilla ja erityisesti Lapin sodan aikana kyse oli tiedostamattomasta puolustusreaktiosta ja anarkias-ta. Oli yksinkertaisempaa antautua viinan vietäväksi kuin alkaa käydä sotaa saksalaisia vastaan. (Oksanen 2008, 202-203.)

Suomessa oleskelleiden saksalaisjoukkojen alkoholivarastot olivat ensiluokkaisia. Tämän vuoksi useat suomalaiset sotilaat pyrkivät heidän seuraansa. Alkoholinkäyttöä kuitenkin ymmärrettiin ja myös Marsalkka Mannerheimin mielestä seuraavassa; ”harkittu ja kohtuullinen väki-juomien käyttö voi olla paikallaan myös sodassa”. Tämän vuoksi viinanjuontia katsottiin läpi sormien eikä siihen juuri puututtu. (Pipping 1979, 180-181.) Alkoholin käyttö oli tärkeä keino solmia rintamatoveruutta ja lievittää koettua stressiä. Kivimäki (2015) esittelee tutkimukseen sotilaiden käyttäytymistä tutkineen Richard Holmesin määrittelyn alkoholin ja muiden huumeiden käyttötarkoituksesta sotilasyhteisöissä. Holmesin mukaan näitä tarkoituksia on



neljä: ensiksi päihteet voivat auttaa sotilasta nukkumaan, joka on rintamapalvelussa tärkeää, toiseksi se tekee tiukan sotilaskurin alla elämisen siedettävämmäksi, kolmanneksi päihteet vahvistavat sotilaiden pienryhmien toverisiteitä ja neljänneksi alkoholia ja huumeita on käytetty rohkaisemaan ja rauhoittamaan sotilaita ennen taistelua. (Kivimäki 2015, 218.)

## 2.8.2 Alkoholin käytön seuraukset ja merkitys sotilaille ja heidän läheisilleen

Sodassa sotilas on tottunut vastaanottamaan käskyjä. Rauhan tultua heidän oli opittava kantamaan vastuuta itse. Sodan päättymisen jälkeen sotakorvauksien maksamisessa oli valtava työ. Jälleenrakennus ja siirtoväen hoito veivät aikuisten voimat ja ajan. He joutuivat torjumaan sodan aiheuttamat vaikeat tunteet säilyttääkseen toimintakykynsä. Lapsia ei ollut aikaa kuunnella eikä kasvatuksellisiin kysymyksiin syventyä. Lapset sisäistivät mallioppimisella sodan jälkeisen ajan arvomaailman. Oli sopeuduttava, opittava luopumaan ja olemaan valittamatta. Lapset tiesivät vaistonvaraisesti, mikä oli sopimatonta tai sopivaa ja mistä oli hyvä vaieta. Vaikeneminen jatkui myös myöhemmillä vuosikymmenillä. Muistot taltioituivat muistiin erilaisina mielikuvina. Erityisesti epäoikeudenmukaisuutta oli vaikea unohtaa (Kuorsalo ja Saloranta 2010, 8-9.)

Monen sodasta palanneen miehen mukana tuli kylkiäisenä alkoholi. Se näkyi sekä kodeissa että yleisessä ympäristössä. Sotilaat olivat puuduttaneet alkoholilla sodan kauheuksia ja käyttivät sitä lääkkeenä myös sodan jälkeen. Monissa kertomuksissa sotaveteraaneja luonnehdittiin humalassa jatkuvasti riehuviksi miehiksi. Tutkimuksissa on havaittu, että useimmilla oli äärimmäisen tiukka tunnekontrolli. Väkivalta ja vihantunteet palauttivat veteraanien mieleen pelon ja sotamuistot. Tämän vuoksi he pyrkivät välttämään tunneärsykeitä- ja reaktioita. Sota oli kasvattanut sotilaiden tunteiden hallintaa. Tunteiden hallinta oli näennäistä ja vaikeiden asioiden kasaantuminen aiheutti painekattilan räjähdys efektin, jolloin reaktiot heittelevivät itsehillinnästä toiseen äärilaitaan. Lapset kokivat tuon kaiken äärimmäisen ahdistavana ja perusturvallisuutta järkyttävänä. He eivät voineet ennakoida vanhempiansa käytöstä ja vanhemmilla ei ollut keinoja selittää tai sanoittaa traumaattisia kokemuksia, siksi niistä vaiettiin. Kodeissa elettiin ahdistavassa hiljaisuudessa. Sanojen sijaan asioita käsiteltiin alkoholilla ja työtä tekemällä. Sota painoi vanhempien mieltä ja sen lapset saattoivat kääntää omaksi syykseen. (Kivimäki 2010, 193-209.)

Perheen äidit kantoivat raskasta taakkaa. He olivat tehneet paljon töitä ja kantaneet vastuuta sodan aikana. Sama jatkui myös sodan jälkeen. Työntekoa piti jatkaa vuorokaudet ympäri. Erityisesti sotainvalidien vaimoilta vaadittiin paljon. Heidän piti usein hoitaa sekä kodin isännöyys, että emännöyys, kun samalla huoli lasten selviytymisestä painoi mieltä (Hännikäinen 1998, 107). Vaimojen sietokyky runsaasti alkoholia käyttäviä ja ailahtelevia miehiään kohtaan oli korkea. He kokivat, että heillä ei ollut oikeutta valittaa, koska miehet olivat olleet heidän puolestaan sodassa ja kokeneet sen kauhut. Naiset tunsivat vahvasti, että heidän velvollisuutensa oli kestää avioliiton vaikeudet ja pitää perhe koossa (Kivimäki 2010, 198-199). Suoma-

laiset naiset sairastuivat vahvuuteen, jonka vaikutukset ovat nähtävissä vielä tänä päivänä. Tytöt näkivät omista äideissään mallin naisesta, joka oli uutera ja vaitelias. Hän siirsi syrjään omat unelmansa ja surunsa ja huolehti yksin lapsista ja kodista miehen ollessa poissa. Toisaalta äidin suuri vastuunotto auttoi tyttäriä myös huomaamaan, että naiset pärjäsivät yhtä hyvin kuin miehetkin (Kivimäki 2010, 199-200). Pojilla taas oli usein etäiset välit sotilasisiinsä eikä välittämisen osoittaminen halaamalla tai sanoin kuulunut heidän rooliinsa. Poikia kasvatettiin häpeään. Isiltä opittu tiukka miehen malli ei sallinut tunteiden tai heikkouden osoittamista. Tätä miehen mallia jotkut siirsivät eteenpäin omille pojilleen. Sodan rampauttamassa jälleenrakentamisen Suomessa tärkeintä oli mennä eteenpäin ja unohtaa menneet. Siihen ajatukseen eivät sopineet tunteiden käsittely ja menneiden muistelu. (Kivimäki 2010, 205-2017.)

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ovatko sotatraumat siirtyneet seuraaville sukupolville:

1. Mitä merkitystä veteraanien sotakokemuksilla on ollut puolisoille ja lapsille?
2. Mikä merkitys myöhempään elämään on ollut lapsuusajan perhe-elämän kokemuksilla?
3. Oletko koskaan joutunut hakemaan apua ongelmiisi ja jos olet, niin miten siihen on vastattu?

### 4 Tutkimusmenetelmät

#### 4.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimusmenetelmäksi tähän tutkimukseen valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, koska sitä voi käyttää tutkimusmenetelmänä silloin, kun tarkasteltavana on aineisto, joka on kerätty haastateltavien omista kokemuksista. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan selville ilmiön merkitys tai sen tarkoitus. Sillä pyritään saamaan kokonaisvaltaisempi ja syvempi käsitys tutkittavasta ilmiöstä. Käytännössä menetelmä antaa tilaa tutkittavien kokemuksille ja näkökulmille. Siinä myös perehdytään tutkittavien vaikuttimiin, tunteisiin ja ajatuksiin. (Hirsijärvi 2007,9.) Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärrykseen, josta syntyy ilmiöstä kelvollinen kuvaus. Kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksena voi syntyä malli, teoria tai yleistys, joka avaa ilmiötä laajemmin. Tutkijan tulee saada ilmiö haltuunsa perehtymällä siihen huolellisesti. (Kananen 2012, 56.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus antaa vastauksen kysymyksiin miksi, miten ja millainen. Se auttaa ymmärtämään tutkittavia ja tutkimukseen liittyviä ilmiöitä syvällisesti. Kvali-

tatiivinen tutkimus synnyttää aina jotain uutta. Laadullisen tutkimuksen tuottaa runsaasti erilaisia menetelmiä. Käytettävät menetelmät auttavat vastaamaan tiedon ja ymmärryksen tarpeeseen. Aineiston riittävyys varmistaa laadullisen tutkimuksen reliabiliteetin eli luotettavuuden. Tietoa kerätään siihen saakka, kunnes uudet huomiot eivät tuota enää uutta tietoa. Validiteetti kertoo siitä, että tutkimus on tehty oikein tehty ja pätevästi. Validissa tutkimuksessa kuunnellaan olemassa olevia ihmisiä ja heiltä kysytään oikeat kysymykset sekä tutkitaan ja analysoidaan aineisto oikealla tavalla. Siihen vaaditaan ammattitaitoa ja kokemusta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 134-135.)

#### 4.2 Teemahaastattelu

Tutkimuksen haastattelumuodoksi valikoitui teemahaastattelu. Haastattelu on eräs tiedonhankinnan perusmuodoista. Se on eri muodoissaan yksi käytetyimpiä menetelmiä käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteissä. Haastattelu soveltuu moniin tarkoituksiin, sitä voi käyttää kaikkialla ja sen avulla voi saada uutta ja syvällistä tietoa. (Tuomi & Hurme 2010, 11.)

Eri haastattelumuodoista tutkimukseen valittiin teemahaastattelu. Sen etuna on, että kerätty haastatteluaineisto koostuu aidosti haastateltavien kokemuksista. Teemahaastatteluissa esille nousevat teemat ovat tarkoin edeltä käsin pohdittuja ja määriteltyjä. Aina teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ole merkitystä, vaan keskustelun luonteva kulku saa määritellä käsittelyjärjestyksen. Tutkimusongelmat voivat vaatia sen, että asiat on käsiteltävä etukäteen määrätysjärjestyksessä. Teemahaastattelu on keskustelua, jonka tarkoitus on päätetty. Se ei ole tavanomaista keskustelua arjen asioista. Teemahaastattelussa on hyvin tärkeää se, että haastattelijä hallitsee haastattelun rakenteen. Teemahaastatteluissa on etuna se, että aineisto koostuu aidosti haastateltavan henkilön kokemuksista. Tutkijan etukäteen suunnittelemat vastausvaihtoehdot eivät rajaa aineistoa. Kuitenkin tutkijan etukäteen valitsemat teemat sitovat aineiston käsillä olevaan tutkimusongelmaan. (Kananen 2012, 74-77.)

Teemahaastattelua voidaan käyttää silloin, kun aihe on sensitiivinen tai kun halutaan selvittää vähän tunnettuja asioita (Metsämuuronen 2005, 226). Haastattelu sopii myös tutkimusmenetelmäksi silloin, kun ei olla varmoja siitä, millaisia vastauksia haastateltavat antavat tai kun vastaus perustuu henkilön omaan kokemukseen. Haastattelua käytetään myös silloin, kun syvennetään tietoa jostakin asiasta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Puolistrukturoidulle haastattelulle on ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on päätetty etukäteen, mutta ei kuitenkaan kaikkia. Haastattelu kohdentuu teemahaastattelussa tiettyihin aihepiireihin. Teemahaastatteluun kuuluu myös se, että haastateltavat ovat kokeneet tietynlaisen tilanteen tai tapahtuman. Haastattelu kohdennetaan tutkittavien henkilöiden omakohtaisiin kokemuksiin. Teemahaastattelulla voidaan tutkia yksilön ajatuksia, kokemuksia ja tuntemuksia ja myös hiljaisia kokemustietoa. Teemahaastattelussa pääsevät tutkittavien äänet kuuluviin. (Hirsjärvi &

Hurme 2000, 47-48.) Tähän tutkimukseen laadittiin puolistrukturoitu haastattelulomake, jossa oli kolme eri teemaa ja niihin liittyviä alakysymyksiä. (Liite 2).

### 4.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri analysointimalliin: aineistolähtöiseen (induktiivinen), teoriasidonnaiseen (deduktiivinen) ja teorialähtöiseen analysointimalliin. Aineistolähtöisessä analyysissä aineisto itse kertoo sen, mitä se pitää sisällään, ja muodostaa sen pohjalta teorian. Teoriasidonnainen analyysi on perinteinen kirjallisuudessa ilmenevä teoria, joka kytetään todellisuuteen. (Metsämuuronen 2005, 213-214.) Sisältöanalyysia voi tehdä kaikista tekstimuodossa olevista haastatteluista, kuten kertomuksista, teemahaastatteluista, raporteista, kuvauksista, keskusteluista ja puheista. Sisällönanalyysin tehtävänä on selvittää tekstistä ydin ja tehdä siitä tarkka kuvaus. Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään yksittäisestä yleiseen, jolloin teoreettiset käsitteet synnytetään aineistosta. (Kananen 2012, 116.) Sisällönanalyysin luotettavuuteen vaikuttavat tutkija itse, aineiston laatu, sen analyysi sekä tulosten esittäminen. Analysoinnissa tulee korostua yhteys aineiston ja tulosten välillä. Haasteena sisällönanalyysissä on se, miten siinä pystyy pelkistämään aineiston niin, että se kuvaa mahdollisimman validisti tutkittavaa ilmiötä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 36.) Tässä tutkimuksessa tehtiin sisällön analyysi kaikista kahdestatoista yksilöhaastattelusta sekä myös tutkimuksen validiteettia testaavasta ryhmähaastattelusta.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysin prosessi kuvataan kolmivaiheiseksi. Nämä vaiheet ovat: 1. aineiston pelkistäminen, 2. aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3. abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämällä tarkoitetaan epäoleellisen karsimista tutkimuksesta. Se voi olla joko tiedon tiivistämistä tai sen jakamista osiin. Olennaiset asiat koodataan tutkimuskysymysten pohjalta. Lauseita, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin voi alleviivata eri väreillä. Aineiston ryhmittelyssä käydään tarkasti läpi siitä koodatut alkuperäiset ilmaisut ja aineistosta valitaan samankaltaisia lauseita. Asiat, joilla on sama merkitys, ryhmitellään ja luokitellaan yhteen. Ne myös nimetään luokan sisältöä kuvaavilla termeillä. Tällä tavoin pelkistetyt lauseet voidaan klusteroida alaluokkiin. (Tuomi 2013, 109-110.) Tämän tutkimuksen litteroidut haastattelut luettiin läpi useita kertoja. Olennaisinta on tuntee hyvin tekstin sisältö, koska se helpottaa analyysin tekemisen ymmärtämistä ja hahmottamista. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 141-143.) Tällöin huomattiin, että aineisto oli riittävä tutkimuskysymysten vastaamiseen. Tutkimusaineisto on klusteroitu haastattelun aikana nousseista teemoista. Litteroidusta aineistosta luokiteltiin viisi eri teemaa ja ne merkittiin tekstiin eri väreillä. Teemoiksi nousivat: alkoholin käyttö, väkivalta, järkeistäminen, suorittaminen ja hoidon riittämättömyys. Jokainen teema käsiteltiin erikseen ja kaikille haastateltaville annettiin oma koodinimi henkilötietojen suojelemiseksi. Eri teemoille laadittiin omat apulomakkeet, jotka pelkistettiin niin pitkälle kuin se oli mahdollista. Seuraavaksi aineisto ryhmiteltiin. Ryhmittelyn jälkeen aineiston lauseista muodostui alaluokkia. Kukin alateema kuvasi teema-alueen sisältöä tar-

kemmin. Tutkimuksen pääluokiksi muotoutuivat aikaisemmin mainitut viisi teemaa, jotka valikoituivat tutkimustehtävän kautta. Taulukossa 3. on kuvattu tämän tutkimuksen aineiston ryhmittelyä.

Taulukko 3. Aineiston ryhmittely. Yksinkertaistettu lause ja alateema

Yksinkertaistettu lause	Alateema
<p>Pappa sai keuhkoveritulpan silloin eräänä kauniina aamuna. Omassa sängyssä oikeen nätisti. Mummiille tämä oli kauhee järkytys. Hän ei tiennyt mitä tehdä, joten minä 11v. partiolaisena jollain tavalla elvytin isoisää ja soitin ambulanssin. Ja tein minkä pystyin siinä tilanteessa. Niinhän sitä luulis, mutta musta ei tuntunut missään vaiheessa pahalta. Se ei tuntunut millään lailla järkyttävältä tai kamalalta. Enemminkin musta tuntu ylpeältä ja voimakkaalta, että minä olin pystynyt toimimaan siinä tilanteessa. Mä tiesin, että mä tein kaikki oikeat asiat. Mulle tehtiin selväksi, etten minä olisi voinut tehdä mitään paremmin: pappaa ei olisi voinut pelastaa, vaikka mitä taikoja olisi tehnyt.</p>	<p>Järkeistäminen</p>

Aineiston koodauksessa voitiin käyttää apuna olemassa olevia teorioita, jolloin analysointi tehdään teorialähtöisesti. Teoriasta nousevien käsitteiden avulla tutkija koodaa asiasegmentit tai hän yrittää löytää aineistosta teoriaa tukevia käsitteitä. Eräissä tapauksissa voidaan käyttää valmiita luokituksia, mutta se vaatii esitiedon ja teorian olemassaoloa selitettävästä ilmiöstä. Toinen peruste on puhtaasti aineistolähtöinen ja siihen kehitetään oma koodausluokitus. Asiasta tehdään viimeksi tulkinta eli mitä se, joka nousee aineistosta esiin tarkoittaa. Se vaatii tutkijalta luovuutta. Hänen tulisi nähdä tiivistetyn aineiston sanoma. (Kananen 2012, 115.) Seuraavaksi aineisto abstrahoitettiin eli käsitteellistettiin. Siinä erotellaan olennainen tieto tutkimuksen kannalta ja siitä valikoidun tiedon pohjalta luodaan teoreettisia käsitteitä. Aineiston ryhmittelyä pidetään osana sen abstrahointiprosessia. Käsitteellistämistä jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin pitkälle kuin se on aineiston sisällön kannalta mahdollista. Sisällönanalyysi perustuu päättelyyn ja tulkintaan. Sen tuloksista ja käsitteistä havainnollistetaan empiirisestä aineistosta muodostettu käsitejärjestelmän malli, käsitteet tai aineistoa havainnollistavat teemat. Tutkija pyrkii saamaan selvää tutkittavien ajatuksista heidän näkökulmastaan tekemällä johtopäätöksiä. (Tuomi 2013, 111-113.) Taulukossa 4. on kuvattu esimerkki tämän tutkimuksen alateeman yhdistämistä yläteemaksi ja niistä pääteemaksi.

Taulukko 4. Aineiston käsitteellistäminen alateemaan, yläteemaan ja pääteemaan

Alateema	Yläteema	Pääteema
Järkeistäminen	Trauma	Ylisukupolvinen sotatrauma

#### 4.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka käsittelee tutkimusaineiston ja tutkittavien suojaan liittyviä kysymyksiä (Kuula 2006, 25). Tutkimusaineisto ei saa joutua väärin käsiin ja tutkittavien anonymiteetin tulee säilyä koko tutkimuksen tutkimustuloksiin asti (Vilka 2005, 35). Tutkijan tehtävänä on selvittää haastateltaville, kuinka nimettömyys turvataan tutkimuksessa. Tutkija käyttää koodausta tai numerointia ja listaa ne. Haastateltavien anonymiteetti antaa tutkijalle tutkimusrauhan ja vapauden. Hänen on tuolloin helpompi käsitellä myös arkoja asioita tietäen, että ei aiheuta tutkittaville haittaa. (Mäkinen 2006, 93, 114.) Luottamus on tärkeää ja on myös olennaista kertoa, miten tutkimusaineistoa säilytetään ja käytetään niin, että tunnistetiedot pysyvät turvassa. Tunnistetiedot hävitetään siten, että tietoja ei voida enää vuosienkaan jälkeen käyttää mihinkään muuhun. (Kuula 2006, 108–109, 214.) Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista ja se voidaan aina myös keskeyttää. Tutkittaville täytyy kertoa riittävästi tutkimukseen liittyvistä asioista. Mahdollinen haastattelun nauhoitus tai kuvaaminen on syytä kertoa tutkittaville ennen tutkimukseen osallistumista. (Kuula 2006, 106–107.) Tutkimuksesta voi myös kieltäytyä, vaikka olisi siihen jo etukäteen suostunut. Joskus kysymykset voivat tuntua liian henkilökohtaisilta ja haastateltava voi haluta keskeyttää haastattelun. Tutkija ei voi kuitenkaan missään tilanteessa painostaa haastateltavaa jatkamaan haastattelua. (Mäkinen 2006, 95.) Aineiston säilytykseen liittyviä asioita tulee pohtia huolellisesti. Aina ei ole tarpeellista säilyttää koko tutkimusaineistoa sitten, kun tutkimus on julkaistu. Aineistosta voidaan säilyttää ne osat, jotka perustuvat argumentteihin ja analyysiin. Mikäli aineistoa arkistoidaan, tulee sen tarve harkita ja miettiä huolellisesti ja perusteellisesti. (Mäkinen 2006, 120.)

Tutkimuksen tarkoituksena on synnyttää mahdollisimman luotettavaa tietoa. Sitä selvittäessä pohditaan, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimus on pystynyt tuottamaan. (Kylmä-Juvakka 2007, 127.) Arvioidessa tutkimuksen luotettavuutta tulee huomioida erityisesti seuraavia asioita: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, eli mitä ollaan tutkimassa ja miksi. On myös hyvä miettiä, mitkä ovat tutkijan omat sitoumukset eli miksi tämä tutkimus on tärkeä. Aineistonkeruussa on merkitystä sillä, millä menetelmällä se tehdään. Myös sillä on vaikutusta, onko haastateltajia yksi vai useampia. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 135–138.) Aineiston luotettavuuteen vaikuttaa myös sen laatu. Jos vain osaa haastatelluista on haastateltu tai nauhoitusten kuuluvuus on huono tai litteroinnissa noudatetaan eri sääntöjä alussa ja lopussa tai jos luokittelu on satumanvaraista, haastatteluaineistoa ei voida sanoa luotettavaksi. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 185.) Tutkimukseen osallistuneiden määrä tulee ilmoittaa, samoin se, kuinka heidät on valittu tutkimukseen. Anonymiteettiä pitää suojella tarkasti. Myös aineiston analyysitapa on selvitet-

tävä tutkimuksessa. Tutkimuksen luotettavuus on oltava eettisesti korkeatasoinen. Tutkimuksen raportoinnissa kerrotaan se, kuinka aineisto on koottu. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138.)

Yksinkertaisin tutkimuksen luotettavuuden varmistamisen tapa on antaa aineisto luettavaksi niille, joita se koskee. Informantti voi lukea tekstin ja vahvistaa tutkijan tulkinnan ja tutkimustuloksen. Tällöin voidaan todeta tutkimuksen olevan luotettava tutkittavan kannalta, Tässä on ongelmallista se, että jos tutkittava on erimieltä tutkijan kanssa ja päätyy tulkinnassaan eri linjoille, niin informantti voi pahimmassa tapauksessa jopa kieltää tietojen julkaisemisen, etenkin jos saadut tulokset eivät häntä miellytä. (Kananen 2012, 174.) Tässä tutkimuksessa validiteettia mitattiin yksilöhaastatteluista nousseiden teemojen testaamisella informantteista kootulla ryhmähaastattelulla. Tutkimuksen aineisto on suhteellisen pieni (12 henkilöä), mutta kokemukseni työskentelystä väkivaltaa kokeneiden vanhusten kanssa on osoittanut minulle, että traumat näyttävät siirtyvän seuraaville sukupolville.

## 5 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineistona käytettiin yksilö- ja ryhmähaastattelua. Tutkimuksessa oli neljä kolmen sukupolven ketjua, joita haastateltiin ylisukupolvisten traumojen esiintymisien löytämiseksi teemahaastatteluina. Haastattelut tehtiin Suvanto ry:n tiloissa sekä haastateltavien kotona. Haastattelut toteutuivat suunnitellusti ja sujuivat hyvin huolimatta joidenkin esille nousseiden asioiden aiheuttamista tunneryöpyistä. Haastattelut kestivät keskimäärin tunnin ajan. Tarkentavia kysymyksiä tehtiin useiden pääkysymysten lisäksi. Haastatteluaineisto tehtiin digitaalisella sanelukoneella ja tallennettiin muistitikulle. Muistitikku säilytettiin Suvanto ry:n tiloissa lukitussa kaapissa. Haastatteluista karttui 182 sivua rivivälillä 1,5 ja fonttikoolla 10. Haastateltavat löytyivät veteraanijärjestöjen kautta. Yksi ketju ilmoittautui vapaaehtoiseksi kuultuaan tutkimuksesta. Tutkimuksen yleistettävyyden vuoksi halusin etsiä haastateltavia Suvanto ry:n ulkopuolelta. Omissa asiakkaissani oli selkeästi nähtävissä se, että sodan kokeneiden traumat olivat siirtyneet heidän lapsenlapsilleen. Siksi otin yhteyttä useisiin veteraanijärjestöihin ja laitoin internettiin ilmoituksen tutkimuksestani. Olin myös kouluttamassa veteraaneja ja sotainvalidien puolisoita, joille kerroin myös mahdollisuudesta osallistua haastatteluihin. Tutkimuksessa vanhimman sukupolven edustajina olivat sotaveteraanien puoliset, koska oli suuria vaikeuksia löytää ehjiä ketjuja, jossa veteraanit olivat mukana. Toisaalta oli mielenkiintoista tarkastella sodan kokemuksia veteraanien puolisojen silmin.

Yksilöhaastattelujen jälkeen kahdesta nuorimman sukupolven edustajista koottiin ryhmä, joiden kanssa keskusteltiin yksilöhaastatteluista esiinnousseista teemoista. Tämän tarkoituksena oli vahvistaa ja testata teemojen oikeellisuus ja luotettavuus sekä testata samalla Suvanto-Ryhmän turvallisuudenketju-teoriaa. Ryhmään osallistui viisi haastateltavaa, koska loput kaksi olivat estyneitä tulemaan. Ryhmähaastattelu kesti noin kaksi tuntia. Yhdestä ketjusta ei ollut edustajia paikalla. Kaikilta haastateltavilta pyydettiin suostumus haastatteluihin. Haastatel-

tavat koodattiin kirjaimin A:sta D:n siten, että vanhimman sukupolven edustaja sai numeron yksi jne. Taulukossa 5. on kuvattu haastateltavien ryhmittely sukupolvien ketjuiksi.

Taulukko 5. Tutkimuksen haastateltavien ryhmittely sukupolvien ketjuiksi

Ketju 1 A	Ketju 2 B	Ketju 3 C	Ketju 4 D
Sodan sukupolvi A1	Sodan sukupolvi B1	Sodan sukupolvi C1	Sodan sukupolvi D1
Sodan sukupolven lapsi A2	Sodan sukupolven lapsi B2	Sodan sukupolven lapsi C2	Sodan sukupolven lapsi D2
Sodan sukupolven lapsenlapsi A3	Sodan sukupolven lapsenlapsi B3	Sodan sukupolven lapsenlapsi C3	Sodan sukupolven lapsenlapsi D3

## 6 Tulokset

### 6.1 Alkoholi

#### 6.1.2 Alkoholin käyttö sukupolvien ketjussa

Alkoholia käytettiin kaikissa neljässä ketjussa. Vahvimillaan se oli sodan kokeneilla ja heidän lapsillaan. Kaikki tutkimukseen osallistuneet veteraanien puoliset joutuivat kokemaan ahdistavia tilanteita miehiensä alkoholinkäytön vuoksi. Yksi heistä kertoi ymmärtäneensä, että hänen miehensä käytti alkoholia pysyäkseen koossa.

*A1: Et niinku, hän oli niin julma, et hän piti niinku kurissa koko saatanan porukan, mutta sitte hän ei enää pystynyt näin ja sitte viinaa joi niin paljon, koska hoiti viinalla itteensä ja tiesi itse oman tilanteensa hirveen hyvin. Kyllä hän sit romahti ja sit hänest tuli semmonen pelkuri.*

Hänen pojastaan tuli isänsä tavoin alkoholisti. Hän itse kuvaa alkoholia vain yhtenä riippuvuuksistaan, joilla hän on pyrkinyt hallitsemaan hylätyksi tulemisen ja yksinjäämisen ahdistusta.

*A2: Mä koen sillä tavalla paenneeni kuin narkomaani työhön tai urheiluun tai mihin tahansa pakoon. Se, ettei kohtaa omaa itseään on ilmiselvä juttu. Yksinjäämisen tunteet ja hylätyksi tulemisen pelot ovat katastrofaalisen suuria ja niitä ei halua kokea. Se oli semmonen selkee keino ja pikkupoikana haistelin tinneriä. Ihan yksitoistavuotiaana olin alkoholisoitunut niin kun mun isäni, joka oli sodassa. Äiti taas oli työnarkomaani. Hän ei pysty pysähtymään.*

Yksi ensimmäisen sukupolven äideistä totesi työn olleen hänelle hyvin tärkeä.



*D1: Tykkäsin työstä hirveesti. Niin kun me ollaan puhuttu mun työkavereiden kanssa, ketkä nyt on vielä jäljellä, että enempi minä oon heidän kanssa ollu kuin kotona. Valveillaoloaika. Töissä oltiin, tultiin kotiin, laitettiin ruoka, lasten pyllyt pestiin.*

Tutkimuksen ensimmäisen polven naiset tekivät paljon töitä ja suorittivat elämäänsä. Työ oli heille pakopaikka. Rauhallinen yö ja lepo eivät olleet itsestään selviä asioita. Sodassa traumatisoitunut puoliso valvotti milloin painajaistensa, milloin humalansa vuoksi.

*D1: Ja käytiin nukkumaan, jos sai nukkua. Onhan niitä ollut hyviäkin miehiä. Vaan yhdellä työkaverilla oli samanlainen mies kuin mulla. Mie nukuin aina huonosti. Kautta elämän huonosti. Ja minulla oli aina se pelko, että mie saan nyrkistä kun nukuttiin tuossa. Että kun se huuto niin hirveesti ja kiros ja kiros.*

Yhdessä ketjussa alkoholismi oli siirtynyt seuraavaan sukupolveen ilman, että henkilö itse havaitsi tai myönsi sitä. Hän oli käyttänyt runsaasti alkoholia yhdessä lapsensa isän kanssa. Hän en lapselleen se oli aiheuttanut suurta turvattomuutta ja ahdistusta.

*B3: En mä siitä tykänny. Kyllä mä huomasin aina sen muutoksen. Aloin varmaan riehuu silloin. Ne jätti mut aika yksin ja mua ahdisti.*

Eräs vanhimman polven tutkittavista syytti suoraan sotaa miehensä alkoholismista.

*D1: Ihan erilaisen miehen mie sain takaisin, kun sinne pois laitoin. Niin on sanonu kaikki muuttii. Kukaan ei saanut miestänsä samanlaisena, kun se lähti. No, siellä oli opittu kaikki kikat, pontikankeitot ja semmoset. Ihan erilainen mies tuli...en mie semmosta olis ottanu. Myö jo seurusteltiin, kun hää meni sotaväkkeen. Kyllä sillä pullo oli vielä kuollessaakii.*

### 6.1.3 Alkoholin käytön haitat ja merkitykset

Sodansukupolven haastateltavat kertoivat pystyneensä pitämään veteraanimiehensä kurissa olemalla vahva.

*B1: Minä osasin miehen käsitellä. Kun tuli vähän humalassa kotiin, niin minä kysyin, että mitä sinne kuului. Niiin se söi ja meni maate. Jos olisin ruennu huutamaan, niin olis tullu tappelu.*

Seuraava sukupolvi oli kokenut saman tilanteen olleen vähemmän rauhallinen. Hänen mukaansa äidin vahvuus ärsytti usein isää.

*B2: Silloin kun se otti sitä Koskenkorvaa, niin se uhosi ja oli iso mies. Mä luulen ehkä, jos puhutaan myös naisista, että äiti on ollu sen verran vahva, että se uhos.*

Myös lastenlapsilla oli ollut pelottavia kokemuksia vaarista.

*C3: Se oli ollu sodassa. Se oli tosi pelottava äijä. Sehän oli sellanen, kun otti vähän napanderia, niin yritti ampu meidät. Me istuttiin mutsin ja veljen kanssa...se veti viinaa ja sillä oli ne lääkkeetkin...se oli tosi aggressiivinen. Yritti ampu meidät, niin, että mä oon kattonu haulikko suoraan tälleen... mä olin silloin kaheksan, kymmenen tai jotain. Nii mä muistan, miten mummeli tulee sieltä. Me oltiin oven ulkopuolella. Mä näen miten se mummeli lyö jollain meidän vaaria päähän. Siihen se pyörtyy. Sitten faija hakkas vaarii ja sitten oli verta joka paikassa...yäk.*

Yhdellä kolmannen sukupolven edustajalla oli aivan erilaisia muistoja isoisästä ja alkoholista. Häntä ei tarvinnut pelätä eikä jännittää.

*D3: Mun isoisä käytti varmaan alkoholia enemmän kuin normaali mies, mutta ei koskaan mun aikana. Kun äiti on kertonut tarinoita papasta, niin se ei ole aina ollut se kaikkein rakastavin ja läheisin isä, mutta mulle lapsenlapsena se ei koskaan korottanut ääntään. Hän ei koskaan ollut mulle millään tavalla ikävä. Hän oli semmonen etäinen suomalainen mies, mutta oli selvää, että hän rakasti minua kyseenalaistamatta.*

Toisen sukupolven haastateltavissa isän alkoholin käyttö oli aiheuttanut paljon häpeää ja ahdistusta. Yksi haastatelluista ensimmäisen polven äideistä oli tiedostanut tämän hyvin.

*D1: Toinen lapsi...hän häpesi isäänsä. Kun se tuli humalassa kadulla vastaan. Kun hän näkikin sen, hän meni toiselle kadulle, ettei vaan tule vastaan. Ettei kukaan näe, että se on hänen isä. Kyllä minua on monta yötä itkettäny, kun en tienny missä se lapsi on. Isän takia ei tullut kotiinkaan.*

Toisen sukupolven haastateltava muisteli isänsä alkoholin käytön aiheuttaneen häpeän ja ahdistuksen lisäksi myös fyysisiä oireita.

*D2: Kyllä se mua ahdisti, totta kai, mutta isä ei ollut koskaan paha. Minä en pelännyt isää humalassa. Minua ehkä harmitti ja itketti. Hävetti tietysti. Se aiheutti ahdistusta...kun oli yöllä sitä riitaa tai isä tuli jostain ja koputteli yöllä ikkunoihin. Kaikki heräs,...sillä ei tietenkään ollut ikinä avainta. Kyllä minä heräsin pelkäämään ja siitä minä sitten varmaan sain sen vastahaavankin. Lop-pupeleissa semmosesta stressistä.*

Kahdesta nuorimmasta sukupolvien ketjujen jäsenistä muodostettujen ryhmän mielestä vanhempien liiallisella alkoholin käytöllä on ollut vaikutusta heidän elämäänsä. He pohtivat, ettei pelkkä alkoholikulttuuri selitä päihteiden liikakäyttöä. Osa heistä näki alkoholin henkisten paineiden hoitajana ja pahanolon peittäjänä.

*B3: Kyllä mä silleen ite nään, että tuollanen päihteen käyttö silleen jatkuvasti on sitä, että on jotain ja mä en koe, että kukaan jaksaa ryyppätä huvikseen silleen koko ajan. Vaikka kuinka se olis meidän kulttuurissa. Kyllä sä vielä isompaa pahaa oloa yrität peittää.*

Ryhmäläiset pitivät alkoholia elämässään mahdollisena tekijänä sille, että miten sodan pelot, turvattomuus ja ahdistus siirtyvät jälkipolville. He myös pohtivat, että alkoholi on vain yksi riippuvuuksista, joka tekee niin. Kyse oli heidän mielestään tunteiden kieltämisestä. Kun ei tunne on helpompi elää.

*A2: Minun mielestäni koko tuossa tilanteessa (sota) on se, että paetaan omia käsittelemättömiä tunteita ja omaa itseään. Jos se menee liiallisuuksiin, niin alkoholi on yks, mutta on niitä muita, jotka ovat hyväksytympiäkin tapoja, jos ajatellaan niin kuin normaalia perhettä. Samalla tavalla siellä kielletään ne tunteet, rakkaudet ja surut ja vihat. Ei saa näyttää niitä tunteita.*

He pohtivat myös suomalaiskansallista tapaa käyttää alkoholia tunteiden ilmaisemiseen ja alkoholin väärinkäyttäjien suurta määrää maassamme. Niitä peilattiin uudempiin tutkimuksiin siitä, että Suomea pidetään maailman yhtenä onnellisimmista kansakunnista.

*D3: Sitten on semmosia tutkimuksia, joissa sanotaan, että suomalaiset ovat maailman onnellisimpia, joten ei se nyt varmaan kuvaa (synkkyys ja puhumattomuus) koko kansakuntaa. Mutta kyllä jotkut toimii juuri näin.*

*A2: On myös tehty tutkimuksia, että Suomessa on jopa 500-700.000 alkoholin väärinkäyttäjää. Ja sitten se vaikuttaa niin moneen, että se on puolen kansan ongelma. Kyllä se näin on.*

## 6.2 Väki­valta

### 6.2.1 Väki­vallan ilmeneminen sukupolvien ketjussa

Väki­valtaa ilmeni myös kaikissa sukupolviketjuissa. Se oli alkanut veteraani­isien vaimoihinsa ja lapsiinsa kohdistuneista pahoinpitelyistä. Parissa ketjussa väki­valta ulottui aina kolmanteen sukupolveen saakka. Alkoholit oli usein mukana väki­valtatilanteissa, mutta ei aina. Eräs toisen polven haastateltava kertoi veteraani­isästään, jonka väki­valta perhettään kohtaan ilmeni aina selvin päin.

*C1: Meillä oli semmonen järjestys, että jos joku teki jotain, niin koko sakki sai kärsiä. Ja siinä sillä meni yli ja se suuttu ja sai raivokohtauksen ja ei älynny lopettaa. Se suorastaan pahoinpiteli meitä. Minä sain letitetystä ruuskasta persiille tai sähköjohdosta tai jostain semmosesta...Se ei riehunu humalapäis­ sään. Sitä ei voi sanoa, mutta me tiedettiin, kun se oli ottanu ja silloin se ve­ täyty omiin oloihinsa.*

Hänen lapsensa kertoi kokemastaan väki­vallasta näin:

*C3: Äiti repi aina hiuksista ja karju pää punasena. Repi. Kerran mä muistan, että veli oli pölliny kaupasta jonkun leluauton, niin hakkas sitä koiranremmil­ lä. Sillon minä menin väliin ja taisin saada itekkin turpaan. Heh. Mä puolustin sitä mun pikkuveljeä, vaikka se oli lellikki. Musta se oli hirveetä, että se löi lellikkiäkin.*

Yhdessä sukupolviketjussa toisen polven haastateltava muisti isänsä pahoinpidelleen häntä ja sisarusiaan, mutta hänen äitinsä ja sisarensa kieltävät sellaista tapahtuneen.

*B2: Isä anto. Jotenkin muistan, että rivissä seistiin, olin varmaan viis ja isä oli kauheen vihanen. Ja remmistä tuli varmaan useimminkin. Se oli hauska, kun yritin ottaa äidin ja siskon kanssa tän puheeks, niin ne sano, että ei meitä kos­ kaan lyöty.*

Parisuhdeväki­valta näkyi kaikissa sukupolviketjuissa. Useimmiten se ilmeni veteraani­isien ja heidän vaimojensa välillä. Sitä oli vaikea muistella ja vaimot kokivat, ettei heidän edelleen­ kään pitäisi puhua siitä. Usein mukana oli ollut myös mustasukkaisuutta vaimojen kuvitelluista rakastajista.

*D1: Kyllä se niin arvotuksellinen ihminen oli. Ei pitäs puhua näin...ett koskaan ei tiennyt etukäteen mitä tapahtuu. Aina kun se tuli jostain rintamamiesten kokouksista, niin minä olin aina se paha ihminen...että hänen rintamakaverinsa puhu sitä, tätä ja tuota...hänellä oli semmonen mielikuva, että minulla oli joku miesystävä. Semmonen mielikuvitusjuttu. Kun helvetti en ollu ketään nähnykään!*

*A1: Hän muka syytti mua jostain semmosesta, joka ei pitänyt paikkansa ja sitten anto niinku turpaan. Nii mä ajattelen et, ku se jo syyttömänä tekee noin, niin mitä se tekee, jos on syytä. Mä en uskaltanu sanoo, puhuu, en tehdä, en kattoo mihinkään.*

Kolmannen sukupolven haastateltava oli joutunut todistamaan myös vanhempiensa väkivaltaisia välienselvittelyjä.

*C3: Oliko se silleen, että faija meinas vetää mutsilta kurkun auki. Mä kattelin semmosesta pienestä ikkunasta. Meidät oli teljetty huoneeseen, me kustiin tyynyihin, kun oli kusihätä. Kun ne tappeli ja tappeli. Me ei päästy ulos. Oltiin monta tuntia siellä. Kaikkee tommosta, heh.*

Veteraanimiesten, isien ja isoisien väkivaltaisuutta pyrittiin ja yritettiin ymmärtää. Jo aivan pienet lapset vaistosivat, että vaari oli mennyt sodassa rikki.

*C3: Mä tajusin jo pentuna, että sillä oli ollut jotain, kun se oli ollut sodassa. Minulle ei ikinä oltu sanottu, että se oli ollut sodassa...kelaa vähän..., mutt silti mä ajattelin, ett se oli tommonen, kun se oli ollut sodassa.*

Eräs toisen sukupolven haastateltava muisteli joutuneensa sosiaalitoimen haastateltavaksi äitinsä kanssa heidän kotiolojensa vuoksi. Hänen opettajansa oli kiinnittänyt huomiota perheen isän runsaaseen alkoholin käyttöön. Lapsi oli noussut puolustamaan isäänsä voimakkaasti.

*C2: Minä muistan, että minä nousin oikeen seisomaan ja nojasin pöytään. Mä sanoin, ett se opettaja inhoo mua, koska mä sanon aina sille suoraan päin naamaa ja että on voinnu nähdä isän humalassa, mutta ei se ole jatkuvasti humalassa...Minä joka tapauksessa halusin suojella isää. Mä oon varmaan alitajusesti ymmärtäny, että isä oli mennyt rikki sodassa, vaikka oon tavallaan halunnu työntää sen pois.*

Saman haastateltavan parisuhteissa oli myös ollut runsaasti väkivaltaa ja alkoholin käyttöä. Hän oivalsi, että isän kärsimykset olivat laittaneet hänet hakeutumaan ja pysymään vaikeissa ihmissuhteissa.

*C2: Oon kysynyt miksi mä olen tässä. Mä mietin, että mä olen tyhmä kun katon tämmöstä menoa. Sitten tulee semmonen, että enhän minä voi tehdä sille...ei sitä saa tehdä. Heivata sitä hevon kuuseen. Miten se pärjää, jos mä lähdän...etten mä voi lähteä tästä minnekkään. Mulle tulee semmonen, että se on mun syy, jos se ei pystykkään elämään ilman kupruja. Ehkä minä oon omaishoitaja. Musta tuntuu, että mun äiti teki ihan saman (isälle).*

Hän myös oivalsi, että oli siirtänyt kokemansa väkivallan eteenpäin lapsiinsa. Hän koki siitä syällisyyttä, mutta ei kyennyt eikä halunnut tehdä asialle mitään. Lapset olivat olleet hänelle jotain sellaista, joita kuului olla, jos oli naimisissa. Lempeää äitiään hän ei juuri arvostanut.

*D2: Ensinnäkin minä oon ollu tiukka. Se tulee ihan suoraan isältä. Mä ajattelin, että äiti oli liian leppinen...se olis saannu olla paljon tiukempi isää kohtaan. Minusta kiltit ihmiset ovat paskahousuja ja luusereita. Mä olin aika kova (lapsille). Kyllä mä tiesin, että ei se ole...mä en tiiätsä osannu silleen, että kaikkea...minun oli helpompi näyttää viha. Silleen, kun mä hermostuin se oli helpompi. Toki minä niitten kanssa leikin ja olin, mutta...Kyllä se siinä mielessä siirtyi, että se oli se ainoa oikea kasvattaminen.*

## 6.2 Kosketuksen puute

Kaikissa haastatteluissa tuli esille kosketuksen puute. Veteraani-isät ja äidit eivät ehtineet työnteoltaan ja ongelmiltaan pitää lapsiaan sylissä. Jälleenrakennus ja sodasta selviäminen olivat tärkeitä. Oli unohdettava mennyt ja mentävä hammasta purren eteenpäin. Sylittömyys siirtyi jossakin suvuissa kolmanteen sukupolveen asti. Vanhempien syli-ikävään apua antoi eräälle haastateltavalle oma veli.

*C2: Ei. En. Ei ne kerinnyt ottaa syliin. Tiedätkö mä en ole hakenut lohtua keltään. Se oli aina se...en minä muista, että olisin ollut edes mummon sylissä. Toisiks vanhemman veljen sylissä mä olin. Se lohdutti mua...*

Kolmannen sukupolven haastateltava muisteli olleensa äitinsä sylissä vain kerran.

*C3: Mä muistan, et mä mietin silloin...se oli ihanaa...mä oli seitsemän ja me asuttiin semmosessa vanhassa talossa. Se oli kun vanha koulu. Meillä oli jotkut*

*juhlat siellä. Ja mä muistan, että mä sain istua sen (äidin) sylissä vähän aikaa. Mä muistan ikuisesti sen, mun korva oli sen rintaa vasten ja tunsin sen sydämen tykytyksen ja sen puheen. Mä muistan, että mä toivoin, että voi kun tämä ei ikinä loppuis. Sen verran mä olin onnellinen ja ilonen.*

Veteraani-isän oli joskus koettu olevan se lempeämpi vanhempi. Eräs toisen polven haastateltava muisti äitinsä olleen ankara kurinpitäjä. Vanhempien syyliin oli vaikea päästä.

*D2: Äiti piti sylissä, mutta aika vähän. Isä oli lempeempi, mutta en muista olleeni isän sylissä. Ei se semmonen ollu, mutta se oli varmaan luonteeltaan pehmeämpi ja sillä tavalla lempeämpi, ettei isä lyönyt meitä. Sisarukset saivat selkäänsä, minä en. Äiti otti aina tukkapäästä kiinni, kun oli napakampi. Isä ei niin ottanut kantaa.*

Ryhmässä mielipiteet väkivallasta jakautuivat. Osa perusteli tilastoihin nojaten, ettei Suomessa ole ollut sen enempää väkivaltaa kuin muualla ja osan mielestä oli selvää, että väkivaltainen käytös periytyi seuraavalle sukupolvelle. Eräs kolmannen sukupolven edustaja etsi haastattelun aikana kännykästään tilastoja, jotka tukivat hänen näkemystään väkivallasta Suomessa.

*D3: Viime vuonna Suomessa tapettiin 79 ihmistä. Se on kaikkien aikojen pienin määrä. Selvä piikki väkivaltarikoksissa on itsenäisyys sodan aikoihin 1900-luvun alussa ennen toista maailman sota. Toisen maailman sodan jälkeenkin se on palannut takaisin siihen mitä se on ollut ennen sota.*

Toisen sukupolven haastateltava pohdiskeli sitä, miten parisuhdeväkivalta tuhosi vähitellen keskinäisen kiintymyksen pariskuntien välillä. Sodan repimät miehet eivät kyenneet kunnioittamaan vaimojaan. He myös siirsivät tuon itseparjäämisen kulttuurin seuraaville sukupolville.

*A2: Totta oli se, mitä sanottiin repaleisista miehistä, jotka yrittivät ottaa kiinni mistä saivat. Eikä ne nähny, että perheen pää ansaitaan muilla keinoilla kuin väkivallalla. Jos ottaa sen väkisin, itket ja hakkaat ja sitten pyydät anteeksi. Jos naisen pitää antaa anteeks, niin siitä tulee sairas suhde. Avioliitos menee kaikki aika, että mies panostaa siihen, että miehen pitää pärjätä itse ja tulla itseksensä toimeen. Eikä panosteta siihen suhteeseen niin kuin nainen haluaa.*

Kosketuksen puute oli testiryhmän mielestä surullisen totta. Eräs toisen polven haastateltava totesi suomalaisten kärsivän kosketuksen nälästä. Emme välttämättä osaa halata. Hän kertoi appivanhemmistaan, jotka hän oli opettanut halaamaan ja koskettamaan.

*D2: Onhan sitten mun miehen puolen sukulaiset joskus aikanaan...halasin heitä joskus. Ei ne ollu koskaan halannu. Ne ei ollu halannu omia lapsiaan, tavallaan sitä kosketusta ei ole ollut. Minä en sitä tiennyt ja eteisessä halasin pois lähtiessä. Sitten ne tarttu poikaansa kiinni, ne oli niin kuin ne olis ollu nälässä ne kolmekymmentä vuotta. Ne sai jotenkin siitä kiinni, eikä millään meinannu irtottaa siitä. Minä vaan ihmettelin, että mitäs nyt.*

## 6.3 Mielenterveysongelmat

### 6.3.1 Kokemuksia mielenterveysongelmista

Kaikissa sukupolvien ketjuissa esiintyi mielenterveyden ongelmia. Veteraanit kärsivät masennuksesta ja ahdistuneisuushäiriöistä. Sodan traumat ilmenivät heillä impulssikontrollin heikoutena, joka ilmeni väkivaltaisuuksina ja alkoholin käyttönä. Heillä oli tarve myös eristäytyä muusta perheestä. Sodasta he eivät halunneet puhua. He kärsivät jatkuvista painajaisista. Myös seuraavat sukupolvet kärsivät masennuksesta ja selittämättömistä pahanolon tunteista; eräälle toisen polven haastateltavalle oli diagnosoitu kaksisuuntainen mielialahäiriö. Hän kertoi sairastumisestaan näin:

*A2: Mulla on ollut pitkät masennusjaksot. Ekaks sairastuin ja olin kaksi vuotta psykoosissa, heti kaksi kuukautta masennusta ja sitten kymmenen kuukautta psykoosissa. Ne masennukset oli semmosia, että mä makasin sängyssä ja hau-doin itsemurhaa.*

Haastateltava kertoi isän olleen hänelle läheinen. Välit äidin kanssa olivat vaikeat ja etäiset. Vanhemmat eivät olleet kertoneet hänelle paljoa sodasta, eikä hän ollut nähnyt isänsä sotakokemuksilla mitään yhteyttä omiin ongelmiinsa. Traumaattisin kokemus hänelle oli äitinsä tunteettomuus.

*A2: Voi, kun mä vaan tietäsin mitä ne sotakokemukset on. Mä oon tuota isän poika ja mun äiti on kertonut, että se ei olis halannu tehdä lasta mun isälle uudestaan. Se kerto, että se suunnitteli aborttia ja se halus, että mä en syntys ollenkaan. Ehkä mun suurin trauma on se, että mun äiti ei ole koskaan rakastanut minua. Ja se on sanonut sen mulle, ettei se ole koskaan rakastanut mua.*



Veteraanien vaimot joutuivat todistamaan miehiensä yöllisiä painajaisia. Eräs ensimmäisen polven haastateltava kertoi näistä usein toistuneista yöllisistä kauhukokemuksista. Myös lapset olivat tietoisia isän sotatraumoista ja pahasta olost.

*D1: Ei herrajumala! Vielä tässäkin ollessa huitoi, kiros ja huuti...Yökäudet. Minä aina sanoin, että oo hiljaa! Sillä oli tapa, että se huitoi. Jos osu, niin osu. Se oli sillä siisti.*

*D2: Mulla oli joskus semmonen poikaystävä Jussi, joka olis halunnu laittaa piisamirautoja mejjän mökille. Niin isä sano, että tällä tontilla ei tapeta mitään eikä ketään. Täällä saa elää kaikki. Ja se ei tappanu, ei mitään. Se ei saannu henkeä hiireltäkään. Mulle se näyttäyty näin. Mutta se näki unia ja painajaisia ja puri hammasta ja tappo ryssiä yöllä.*

Haastatteluissa tuli ilmi, että sodan kokeneet miehet puhuivat sodasta vain vähän, jos lainkaan. Vaimojensa kanssa he kuitenkin jakoivat sodan tapahtumia. Lapsille vaikeista asioista jäi vaikeita traumoja, jotka siirtyivät myös kolmanteen sukupolveen. Vaikeista asioista opittiin vaikenemaan isien ja isoisien tapaan.

*D1: Hän puhu. Kaikki partioiretket ja kun sai vangin. Kerto. kerto. Paljon puhuttiin.*

*C2: Niistä asioista ei vaan puhuttu...se tuli vasta kun isä seitsemänkymmenen. Sitteen siitä (sodasta) alettiin puhua. Katkelmia niistä kuultiin niiden jutuksista, mitä ne puhu keskenään, vanhimmat veljet ja sen kaverit. Vanhempien kaverit. Ne kylä puhu niistä ajoista. Katkelmia kuultiin, mutta mä en muista niistä. Tai voin muistaa tuolla syvällä, mutta en ole silleen niitä ajatellu... Meidät työnnettiin oikeestaan niinku pois. Tavallaan yritettiin suojella siltä mistä ne keskusteli. Mä ajattelen sen näin.*

*D2: Hän (isä) puhu aika vähän sodasta ja hän puhu siitä mun miespuolisille serkuille sotatarinoita. Ne aina sano mulle, että sä et edes tiedä miten kova jätkä sun isäs on ollu. Se oli kaukopartiomies, mutta mulle ei puhunu.*

*B2: En muista, että olis puhuttu ja itellä on kansa sellanen olo, ettei osaa puhua mistään. Minä mieluummin vaikenen. Varsinkin kun isä saatto olla puhumatta kaks viikkoo kenellekkään yhtään mitään. Se oli niin kun mykkä.*

### 6.3.2 Mielenterveysongelmien seuraukset sukupolvien ketjuissa

Sotien veteraanit traumatisoituivat sodissa ja niistä seuranneet mielenterveysongelmat vaikuttivat kaikissa sukupolvien ketjuissa. Suurin osa haastateltavista kertoi puhumattomuudesta, josta kumpusivat heidän mukaansa myös muut vaikeudet; huonot ihmissuhteet, alkoholin liikkäyttö, masennus ja psykosomaattiset sairaudet. Eräs toisen polven haastateltava kertoi lapsena kokemastaan ahdistuksesta isän puhumattomuudesta ja läsnäolon puutteesta näin:

*C2: Mulla oli se tapa, että mä vetäydyin omiin oloihini (tauko)...tekemään jotain, että se (ahdistus) lähtisi pois päästä. Se ajatus, ettei tarvinnut rueta ajattelemaan mitä se isä, miksi se oli semmonen. Tietysti tuli mieleen, että se oli yks paska.*

Sama haastateltava kertoi myös isänsä sotatraumoista johtuneen väkivallan ja puhumattomuuden vaikuttaneen hänen elämäänsä jatkuvana pahanolon tunteena ja ettei hän voi vastaanottaa hyvää elämäänsä.

*C2: Mä oon koko ajan levoton. Sit kun kaikki on hyvin, niin pitää ite mennä ja möhlii. Esimerkiksi ettei ota vastaan sitä työpaikkaa mitä tarjotaan. Mullakin oli todella monta hyvää työpaikkaa. En menny niihin...Se oli tuttua. Se oli just se, että piti aina saada se sama ahdistus päälle, vaikka sen on aina tiedostanut, että se on se inhottava painava möykky, niin se piti aina saada takasin. Ilman sitä oli aivan liian kevyt olla. Ett jos kaikki olis menny ihan hyvin. Eli mulla oli aina se, ett mitään hyvää mitä mulle tarjotaan minä en ota vastaan.*

Hänen lapsensa kertoi kokeneensa lapsuudessa kelvanneensa vanhemmilleen vain suoritustensa kautta. Kodin kylmä ja armoton ilmapiiri oli ajanut hänet yhä parempiin ja parempiin suorituksiin.

*C3: Oli ne musta ylpeitäkin...mä olin hyvä urheilussa ja toin mainetta ja kunniaa...sai kato patsastella...Sitä ne ei tajunnu ollenkaan, ett mä sairastuin anoreksiaan. Ne ei hiffannu sitä. Sitt kun mä olin kaksitoista...piti olla koko ajan paras, että sais hyväksyntää. Voi kauheeta, sen takia mä varmaan olin niin hyvä. Voi hyvä Luoja sentään...*

Vaikeiden asioiden käsittelemättä jättäminen aiheutti toisen ja kolmannen sukupolven haastateltaville vaikeita ja ratkaisemattomia parisuhdeongelmia, jotka olivat johtaneet parisuhteiden katkeamisiin. Myös ensimmäisellä polvella oli avioliitoissaan vaikeaa, mutta usein velvollisuudentunto kannatteli vaikeiden hetkien yli. Nuorin haastateltava kertoi parisuhteensa päättymiseen johtuneista syistä näin:

*B3: Tavallaan mun edellisen seurustelusuhteen jälkeen, tavallaan, koska tavallaan mäkin lopetin sen, niinku, tavallaan minäkin olin...en puhunu. Ajattelin vaan, että ei tään pitäs olla niin vaikeeta...Tavallaan mun vaihtoehdot on ollu joko heittää se ihminen ulos mun elämästä tai tavallaan unohtaa se. Eli ihan kuin sitä ei olis tapahtunutkaan.*

Eräällä toisen polven haastateltava kertoi äitinsä tunteettomuuden ja vanhempien parisuhdeväkivallan rikkoneen ja sairastuttaneen hänet henkisesti. Hänen on ollut vaikea sitoutua läheisiin ihmissuhteisiin.

*D2: Se mitä mulle on siitä jäänyt on se, etten mä uskalla sitoutua kehenkään ja olen saanut kaiken maailman addiktit, alkoholiaddiktit, seksiaddiktit, tinne-riaddiktit, tupakka-addiktit, pornoaddiktit...Kaikki semmoset mä oon käynyt läpi. Ja mä oon aina epäillyt toisen rakkautta.*

Ryhmässä mielipiteet jakoutuivat siitä voivatko mielenterveyden ongelmat johtua ylisukupolvisista sotatraumoista. Pari vuosikymmentä pahoista mielenterveyden ongelmista kärsinyt toisen polven haastateltava piti mahdollisena, että hänen vanhempiansa sotatraumat olivat siirtyneet hänelle itselleen.

*A2: Oikeastaan ei ole kyseessä osattomuus, vaan se, ettei pystynyt rakastamaan tai olemaan rakastettu. Se oli eräänlainen kadotuksen tila. Se on kuin helvetti. Siitä ulospääsemiseen ei ole oikeastaan mitään keinoja. Mä just tutkin mun b-lausuntoa, johon psykiatri oli kirjoittanut, että pohjaton masennus ja epätoivo. Minkälainen mun tila on ollut silloin 90-luvulla, kun yritin itsemurhaa. Jos tämä mitataan ja tämä on niitä sotatraumoja, niin mähän olen aivan tyypiesimerkki siitä ilman, että mulle on kerrottu juoksuhaudan tarinoita.*

Toisen sukupolviketjun haastateltavan mielestä trauman siirtymistä on vaikea tutkia eikä niistä voi välttämättä voi tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä.

*D2: Pystyykö sitä tekee tollasia johtopäätöksiä? Sä sanoit, että olet ehkä tyypiesimerkki...siis kuinka pitkälle meneviä johtopäätöksiä voi tehdä...jos ajatellaan esim. vaikka syöpää, jota on paljon mejän perheessä ja suvussa...ihan kauhee määrä ja todennäköisesti se syöpägeeni on mulla lähes sata prosenttisen varmasti. Sainko mä sen syövän eilen vai saanko mä sen sitten kun oon sataviiskymmentä. Eli tavallaan sitten miten joku puhkeaa, mistä syystä joku*

*puhkeaa...masennus tai tota...tai alkoholismi tai joku muu huumeiden käyttö tai mikä tahansa muu. Kuinka paljon siinä on sitä ympäristön vaikutusta tai kuinka paljon siinä on tavallaan alttiutta siihen tai...tarkoiton alttiudella selaista fyysistä alttiutta. Niin kuin sä sanoit, ettei ne kaikki juonnu, jotka tuli sodasta.*

Kolmannen polven haastateltavan mielestä sodan traumojen seurauksena tuli yhteisesti sovit-  
tu puhumattomuus vaikeista asioista. Puhumattomuus ylläpiti traumaa.

*B3: Mutta eikö se asenne ollu tavallaan, että mies pärjää. Vaikka kaikilla on ollu sama tilanne, niin ei siitä tavallaan valiteta. Ett vaikka tavallaan kaikilla on se sama, niin tavallaan kaikki kieltää sen. Koska oli sitten tärkeämpää jälleerakentaa Suomee, tavallaan eiks ollu niin? Ei se mun mielestä ainakaan tavallaan ainakaan oo helpottanu sitä. Ett kaikilla on se sama...tai tavallaan kaikkien oli tavallaan vaikeampi puhua siitä. Itte kokisin niin.*

## 6.4 Järkeistäminen

### 6.4.1 Järkeistämisen keinot

Sotia seurannut jälleerakentamisen aika vei sodan lapsilta vanhempien sylin. He eivät ehtineet tai jaksaneet kiinnittää huomiota lapsiinsa. Oli parempi unohtaa mennyt ja suunnata katseet tulevaan. Järjen ääntä tunteiden kustannuksella korostettiin kaikissa sukupolvien ketjussa. Joissakin se tuli esiin hyvin vahvana. Ensimmäiselle sukupolvelle se oli ainoa keino selviytyä, toinen ei paremmasta tiennyt ja kolmas sukupolvi piti sitä jo itsestäänselvytenä. Eräs ensimmäisen polven haastateltava ärsyyntyi yhä kysyttäessä oman elämän haaveista.

*A1: Et mä en unelmoinnu, mut mä oon...koulut jäi, kaikki jäi tottakai. Niin tuota, niin on täytynyt tarttua tilanteisiin Mulla ei ollu mitään koulutusta. Mul ei ollu sitte mitään koulutusta ja sit piti heti rueta tekemään pätkätöitä ja kaikkee mille ei silloin ei ollu vielä nimeekään ja hoitaa siskoo...Mä opin niinku ja tein kaikkea. Niinku tarttuu tehtäviin, eikä unelmoi!*

Toisen polven haastateltava puolestaan kertoi olleensa koko elämänsä ajan passiivinen ja ajautuneensa vaikeisiin tilanteisiin ja ihmissuhteisiin.

*C2: Ne (ihmissuhteet) on vaan tavallaan menny...mä en oo tavallaan tehny mitään valintoja...mutta nyt jälkeenpäin tuntuu, että mä oon menny tilanteen mukaan.*

Hänen lapsensa kertoi matkustamisen olevan hänelle keino olla ajattelematta tunteita ja tekemättä päätöksiä.

*C3: Onhan se tietyllä tapaa munkin reissaaminen tavallaan sitä, että saan työnnettyä asioita pois. Tavallaan, kun pitäis jotain päättää.*

Toisen polven haastateltava kertoi järkeistämisen olleen johtavana teemana hänen elämässään. Ankaran työskentelemisen malli periytyi suoraan äidiltä.

*D2: Niin tuota...minä voin sanoa semmosen asian, kun teini-ikäisestä on päässyt aikuiseksi, niin varmaan sitä on määrittänyt tietty järkevyyks. On kasvanut rationaalisuus enne tunteita. Voisiko sanoa, että minulla on semmonen valtatie levyne käytännön juonne elämässä...Varmaan mä nappasin tai sitten mulle syötettiin tai vaadittiin vieläkin olemaan se perheen vahva ja ottaa se oman äidin rooli ja vetovastuu. Olla valittamatta turhaa ja tehdä paljon. Vaikka olis tehnyt itensä kuoliaaksi, niin vielä jaksaa vähän.*

Hänen äitinsä vahvuus kumpusi velvollisuuden tunteesta. Piti jaksaa, koska mies oli ollut soimassa siellä jossakin ja hän oli pyhästi kirkossa luvannut jaksavansa. Omat tunteet oli laitettava sivuun.

*D1: Täytyyhän sitä (miestä) jonkun viedä eteenpäin. Eihän sitä voi sillan alle pistää. Kun on hyvät päivät ollu, niin pitää olla ne huonotkin. Minä lupasin papille. Mie piän ja piin kans. Sen lupauksen.*

Tämän ketjun kolmannen sukupolven edustaja koki olevansa samanlainen äitinsä kanssa. Tietty järkevyyks määritteli myös häntä.

*D3: Minä koen, että minun äiti on hyvin samanlainen kuin minä tai minä olen hyvin samanlainen kuin äiti monessa tavassa. Ja minä uskon, että hän osaa itse vastata tähän, mutta minä en usko, että hänkään olisi ottanut kovin henkilökohtaisesti näitä traumoja tai yleensäkin päästäisi kovin lähelle sellaisia asioita.*

#### 6.4.2 Järkeistämisen merkitys sukupolvien ketjuissa

Tunteiden kohtaamattomuudella on ollut suuria vaikutuksia haastateltavien elämään. Elämänilo on ollut usein kateissa ja elämästä on tullut suorittamista ja velvollisuuksien hoitamista. Tämä näkyi joissakin ketjuissa erittäin selvästi, mutta sitä löytyi jokaiselta tämän tutki-

muksen haastateltavalta. Vaikeat tunteet aiheuttivat ahdistusta ja turvattomuuden tunteita, jotka piilotettiin alitajuntaan. Niiden seurauksena oli yksinäisyyttä, huonoja ihmissuhteita, masennusta, alkoholismia ja työriippuvuutta. Sodan läpikäyneet miehet ja naiset siirsivät ras-kaan tunneperinnön jälkipolvilleen. Ensimmäisen polven haastateltava kertoi olevansa katkera menetetyistä nuoruudesta ja rakkaudesta ja kuolleista ystävistä. Aviomiehen kuoleman hän kertoi olleen lopulta helpotus.

*D3: Olen joskus katkera (elämälle)...Kun ois voinnu toisellakin tavalla men-nä...Ja niin monta hyvää ystävää (kaatui). Ei siellä ollut monta hyvää miesystä-vä, ketkä olis henkiin jäänyt. No, kyllä minä olen niitä haavetakin hänen (aviomiehen) jälkeensä toteuttanut ja on ollut aivan ihanaa.*

Hänen lapsensa tottui selviämään yksin ja se teki hänestä älyynsä luottavan suorittajan. Haas-tateltava muisteli hakeneensa metsästä turvaa ahdistukseensa. Metsästä hän oli löytänyt puuttuvan sylin.

*D2: Metsä anto lohtua. Talvellakin, mehän asuttiin semmosessa kaksikerroksis-sessa puutalossa. Siellä oli sireenipuksia ja muita. Mun ystäviä oli eläimet, hämähäkit ja muurahaiset, joista monet mun ikäiseni työtöt kirku. Minä istuin sireenin alla ja äiti sano, että mie luulin, että tuo tyttö on tullu hulluksi, kun kaikki yöt kävelee metsässä. Minä olin aina yksin. Kun ajattelee, että pimee metsä on pelottava ja muuta. Minä ajattelin sen niin päin, että se mikä kätkee sen pelottavan, se kätkee minutkin...Minulle se oli taivas ja maa ja semmonen rauha. Mulla oli hirveen hyvä olla siellä ja musta kasvo, tyhmä sanoa, semmo-nen poikamainen. Ja voiko sanoa semmonen itsekseni pärjäävä. Semmonen tankki.*

Veteraani-isoisän miehen kunnia ja velvollisuudentunto olivat siirtyneet myös lapsenlapsen harteille. Kolmannen polven haastateltava oli joutunut vaikeaan jopa traumatisoivaan tilan-teeseen todistaessaan isoisänsä kuolemaan johtanutta sairaskohtausta, mistä hän oli mieles-tään selviytynyt hienosti ilman kolhuja.

*D3: Pappa sai keuhkovertulpan silloin eräänä kauniina aamuna. Omassa sängys-sä oikein nätisti. Mummille tämä oli kauheen suuri järkytys. Hän ei tiennyt mi-tä tehdä, joten minä 11 v. partiolaisena jollain tavalla elvytin isoisää ja soitin ambulanssin. Ja tein minkä pystyin siinä tilanteessa...Mä en kokenut sitä siinä kohtaa ahdistavaksi vaan luonnolliseksi. Ja tunnen edelleenkin niin, että se oli semmonen kokemus, joka vahvisti minun ja minun omaa halua toimia oikein. Pyrkii tekemään oikeen tämmösissä rankoissa tilanteissa. Ehkä se myös vahvis-*

*ti minua siinä, että minä en ehkä koe kuolemaa semmoseks pelottavaksi niin kuin keskivertoihminen.*

Järkeistäminen ja tunteiden kohtaamattomuus oli vaikuttanut haastateltavien elämän valintoihin. Lähes kaikilla haastateltavalla oli ollut vaikeuksia läheisissä ihmissuhteissaan. Moni oli kokenut ajautuneensa eri koulutuksiin ja ammatteihin. Toisen polven haastateltava kertoi menneensä naimisiin puhtaasti järkisyyistä. Hänen oli ollut aina vaikea luottaa toisiin ihmisiin. Eri koulutuksiin ja ammattiinsa hän koki lähinnä ajautuneensa. Hän oli myös sitä mieltä, että ei saanut lapsena tarpeeksi tukea valintoihinsa. Vanhemmat jättivät myös silloin hänet selviytymään yksin lapselle vaikeista valinnoista, joihin hän olisi ehdottomasti tarvinnut apua. Vanhemmille oli tärkeää, että hän saisi mahdollisimman nopeasti ammatin, millä pystyisi elättämään itsensä.

*D2: Niin tai, että olisi ollut joku, joka olis ollu kiinnostunu, niin minusta olisi voinnut tulla vaikka mitä...ihan millä saralla vaan. Minusta tuntuu, että mun kyvykyys, kuulostaa varmaan omahyväselä... se potentiaali mikä minussa on, sitä en koskaan tullut tietämään, että missä asioissa mulla sitä potentiaalia oli...mutta urahan on sattumaa. Urat. Kyllä se kaikkein voimakkain veturi on ollut se, että ammatti piti saada ja nopeasti. Elätä ittes. Ja yks niitä vahvoja teemoja siinä perheessä oli, että oli luettava ja saatava ammatti, ettei vaan kuvittele, että joku mies sinut elättäisi...Luovuudesta, rakkaudesta ja muusta...semmonen on jäänyt lapsuuden turvattomuudesta...jos jonkun avioliittoon liittyy semmonen (pitkä tauko) täydellinen toiseen luottaminen ja itsensä antaminen ja lasken käsiisi...niin ei minulla ole koskaan semmosta ollut. Aina on ollut semmosta, että järki kädessä...Mulla on se joka paikassa. Jos meen vaikka hotelliin, niin mä katon ulosmenotien tai jos meen laivaan, niin katon ulosmenotien ja jos mä oon seurassa mä katon kenen viereen istun esim. en istu tuohon, kun tuo voi niin pahoin. Eli on tietynlainen turvallisuushakuisuus koko ajan.*

Kolmannen polven haastateltava pohti isovanhempien sotatraumojen vaikutuksia omiin ja äitinsä parisuhteisiin. Hänellä ja hänen äidillään oli takanaan epäonnistumisia parisuhteissa. Haastateltava arveli niiden johtuneen vaikeasta ja turvattomasta lapsuudesta. Se altisti heidät väärille valinnoille ihmissuhteissaan. Mikään kiltti ja turvallinen parisuhde ei tuntunut houkuttevalta, koska mieli oli tottunut arvaamattomuuteen ja ahdistukseen.

*C3: Vois olla, että olis erilaisia miesvalintoja...Mä en tarvii rikasta miestä. Minä tarvitsen rakkautta ja että olis tasapainoine olo. Se ei maksa mitään...Ei tuo mutsikaan ole ollut onnellinen...se vaan, että mä jään aina killumaan yk-*

*sin...Mäkin nään niin paljon ihmisiä...miehiä, kundeja...mut sitten ei vaan kiinnostu. Yksikin poliisi...tavattiin y:llä. Mä kysin siltä, että mitä teet viikonloppuna. Se sano, että hiihtelen...(nauraa)...pikkasen booring...mä haluan toista, mutta otan toista.*

Hänen äitinsä kertoi parisuhteistaan samaan tapaan. Kiltit ja kunnolliset ihmiset ovat hänen mielestään epäilyttäviä ja pelottavia.

*C2: Niin minä olen sen jotenkin kokenut ja minulla on tänä päivänäkin vielä semmonen, että jos joku on kiltin oloinen, niin minä pakenen. Mä lähen, koska mun mielestä se ei vaan...Mä tykkään, että ne teeskentelee tai se ei oo totta. Paska. Muistan sanoneeni, että ihminen on pohjimmiltaan täys paska.*

Ryhmä oli sitä mieltä, että sotatraumoista selviämiseen on tarvittu järkeistämistä. He puhuivat paljon kouluttautumisesta ja siitä, miten tunteellisuus on vielä nykyäänkin monien mielestä heikkoutta. Siihen liittyi joidenkin ryhmän jäsenten mielestä myös häpeä, koska yhteiskunta arvostaa edelleen vahvuutta, jota järki edustaa. Häpeää pidettiin yksinäisyyttä ylläpitävänä tekijänä. Eräs toisen polven haastateltava sanoi kokeneensa kaiken sen mitä haastatteluisista nousi järkeistämisestä.

*A2: Ei kun mua naurattaa se, että sanot melkein siinä järjestyksessä asioita, mitä minä olen elämässäni käynyt läpi...Häpeä on mieletön, semmonen yksinäisyyden tekijä.*

*D2: Kyllä minä ainakin saan kiinni (järkeistämisen teemoista). Tietyllä tavalla on ehkä kannustettu siihen pärjäämiseen. Eli siihen tietopuoliseen. Kyllä ainakin meillä se näkyi. Pitää haastaa sitä ajattelua.*

## 6.5 Kokemuksia palvelujärjestelmästä

### 6.5.1 Avun hakeminen

Apua ongelmiinsa haastateltavista olivat hakeneet vain kolmannen polven haastateltavat. Ensimmäisen polven tutkittavien avunpyyntö ei ollut tullut kysymykseen. Perheen ikävistä asioista vaiettiin, niistä ei puhuttu edes lähimmille sukulaisille. Niitä pidettiin hävettävinä. Eräs haastateltava kertoi kokemastaan perheväkivallasta näin:

*D1: Eihän sitä voinnu mennä kenellekään ees puhumaan. Piti olla kusi sukassa...Ei sitä voinnu mennä sanomaan, että oli musta silmä tai hammas poikki suusta. Aina piti keksiä siihen joku syy. Joku semmonen ulkopuolinen syy...Niin,*



*toivoin vaan, ettei se tulis esiin ja kukaan ei huomais. Esimerkiksi sisarien kanssa mie en koskaan puhunu.*

Avioero ei myöskään ollut hänelle koskaan vaihtoehto. Hän ei halunnut lapsiensa kasvavan ilman isää, kuten hänen aviomiehelleen oli käynyt.

*D1: Oon aina sanonu, jos me oltais erottu, niin lapsia en olisi missään tapauksessa jättänyt. Minun mieheni oli avioerolapsi ja oikeen vaikean perheen lapsi. Mie olin aina ajatellu, että miun lapset ei ainakaan tuota kärsi. Eroa siis. Kun hän (mies) kerto minkälaista hänen elämä oli.*

Myös toinen ensimmäisen polven haastateltava kertoi häpeästä ja pelosta. Hänen avioeronsa yllätti ulkopuoliset täysin.

*A1: Enhän minä uskaltanut kertoa. Minun piti vaan näytellä...kuule, se oli ihmisille yllätys. Miten te erositte...herranen aika! Kun hän (mies) ylisti mua ja kaikkee...Ei kukaan nähny. Eihän sitä voinut nähdä. Mä pystyin sen pitämään poissa.*

Toinen sukupolven haastateltavat eivät olleet hakeneet apua ongelmiinsa. He olivat lapsuudessaan tottuneet siihen, että elämä kuului olla vaikeaa eikä siitä kannattanut valittaa. Elämä oli vain kestettävä. He olivat perineet sodan käyneiden isiensä käsitykset elämästä potemisenä, onnellisuuden puuttumisena.

*C1: Aattelen, että tuli tehtyä ja harmittaa monta asiaa. Mutta tota, se on vaan kestettävä. Ei auta mikään. Usein huumorilla ja hällävälillä...Se on se pimee puoli on niin helkkarin hyvä, kun se on tuttua...Mitä enemmän ahistaa sen parempi. Ihan oikeesti, kyllä se vähän näin on.*

Eräs toisen polven haastateltavista oli toimitettu hoitoon vastoin omaa tahtoa. Hänelle oli diagnosoitu kaksisuuntainen mielialahäiriö, johon kuului psykoottisia jaksoja. Hän ei ollut kokenut hoitojaan hyviksi. Tämän hän sanoi johtuvan omasta luottamuspulastaan hoitojärjestelmää kohtaan. Haastateltavan mielestä hoitoon pääsi yleensä liian myöhään, jolloin oli jo huonossa kunnossa. Tällöin riski satuttaa itseään ja muita ihmisiä oli suurentunut.

*A2: Mitä mieltä sä oot siitä, jos on perinpohjainen luottamuspula ihmisillä ja luottamus on viety kokonaan. Hänhän ei voi päästä avun piiriin, kun ei synny luottamussuhdetta kehenkään...Kun tonttuilee tuolla ja menee psykoosiin, niin*

*kyllä se poliisi pian poimii...ellei tee mitään typerää jo aiemmin. Se ongelma on, että se voi tehdä itelleen tai jollekin toiselle jotain vakavaa.*

Kolmannen polven haastateltavilla paha olo oli ollut epämääräistä, haamuistunutta. Heistä kolme oli yrittänyt saada apua ahdistukseensa ja masennuksen tunteisiin. Se ei ollut onnistunut. Eräs tutkittava oli yrittänyt kysyä apua toimeentulotukikäsittelijältä. Tämä ei ollut osannut neuvoa haastateltavaa mitenkään. Tämä oli saanut tutkittavan luopumaan avunhakemisesta.

*B3: Se oli se sossu, joka käsitteli mun toimeentulohakemuksen...Joo semmonen, jota mä en oo koskaan tavannu. Jotenkin se vastas silleen, että se jäi sitten kyllä. Että antaa olla nyt sitten...Se oli jotenkin silleen, että mä käsittelen nää raha-asiat.*

Toinen kolmannen polven haastateltava oli hakenut apua useasta paikasta tuloksetta. Myös hän oli turhautunut ja koki, ettei ollut saanut apua.

*C3: Oon hakenu (apua) sitten kun mennä huonosti, mutta eihän ne anna apua, ei ne kuntele eikä selvitä vaan antaa vaan lääkettä...Mä en koe, että mä olisin saanu apua. Mun mielestä se ei ole apua, jos annetaan vaan lääkkeitä...Ei sitä kaivettu esiin. Lopulta piti mennä yksityisille hakemaan apua. Kukaan ei koskaan tajunnu...Julkisissa mä oon käynny niin ku terveyskeskuksissa ja sieltä ohjattiin...mitkä ne oli...sosiaalitoimeen...siellä oli niitä terapeutteja ja ne oli ihan höpölopö...Ei ne tee mitään. Ne antaa toisen puhua, mutta ne ei kysele tarpeeks. Ne ei lähde pohtimaan. Ne on duunissa siellä.*

Ryhmässä oltiin myös sitä mieltä, ettei apua hakeva saa välttämättä oikeanlaista hoitoa.

*A2: Ja ne vaan lisääntyä nuo mielenterveysongelmat ja käsittämättömät pahanolon tunteet. Sitten ei muuta keksitä, kun annetaan masennuslääkkeitä. Se ei korjaa mitään. Se ei korjaa mitään.*

Eräs kolmannen polven haastateltava, jonka ei ole tarvinnut hakea hoitoja, kertoi ystäviensä hyvistä hoitokokemuksista näin:

*D3: En osaa sanoa tästä hoitoon pääsemisen helppoudesta nyky maailmassa. Mulla on ollut useita ystäviä, jotka on ollu psykiatrisen hoidon tarpeessa, jotka on päässy hoitoon, kun vaan on ollu itsellä tai muilla rohkeutta viedä heidät*

*sinne tai hakea hoitoa. Ett...en tiedä...voi olla, että jotkut on jäänyt myös ulkopuolelle.*

## 7 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella ylisukupolvisia sotatraumoja. Siinä haluttiin selvittää se, että siirtyivätkö sodan kokeneiden vanhempien traumat seuraaville sukupolville. Haastatteluissa tuli esiin se, että sota oli vaikuttanut sen kokeneiden sotilaiden lisäksi myös vahvasti heidän perheisiinsä. Se mitä tapahtui Suomelle, tapahtui myös sen kansalaisille. Sodan jäljet näkyvät yhä suomalaisten elämässä.

Ensimmäisessä kysymyksessä haluttiin selvittää mitä merkitystä sotilaiden traumailla on ollut heidän lapsilleen ja puolisoilleen. Psykkiset sairaudet olivat sodan aikana ja vielä se jälkeen häpeä, josta haluttiin vaieta. Sodassa traumatisoituminen nähtiin heikkoutena ja pelkuruutena. Naisilla taas ei ollut mahdollisuutta olla heikkoja ja he sairastuivat sodan aikana vahvuuteen. Heitä vaivasi kiitollisuuden velka sodassa olleille miehilleen ja siksi heidän oli pakko kuolettaa tunteensa. Tärkeintä oli jälleen rakentaa maata ja mennä eteenpäin. Tämä ilmeni usein kovuutena ja armottomuutena omia lapsia kohtaan. Naiset kertoivat pysyneensä avioliitossaan velvollisuudesta. Traumatisoituneilla miehillä taas oli sodan jälkeen suuria vaikeuksia siirtyä isän rooliin. Heillä oli usein etäiset suhteet lapsiinsa ja tunteiden säätely oli sodan koettamille miehille vaikeaa. Etenkin toisen polven mieshaastateltava oli kokenut tasapainottoman miehen mallin raskaana ja tyttäret taas olivat oppineet olemaan kilttejä ja huomamattomia. Isien runsas alkoholin käyttö oli ollut sekä sotilaiden puolisoille, että heidän lapsilleen ahdistava ja hävettävä asia. Elämää kotona säätelivät veteraani-isien mielialat. Vaikeista asioista oli vaiettava ja mentävä eteenpäin.

Toisessa kysymyksessä haluttiin selvittää, mikä merkitys lapsuusajan kokemuksilla oli ollut toisen ja kolmannen polven haastateltavien elämässä. Toisen sukupolven tutkittavat kokivat vanhempiensa jättäneen heidät yksin. He olivat sitä mieltä, että se oli suurin syy heidän ongelmiinsa. Heille oli jäänyt kalvava sylin ikävä. Myös vanhempien väkivaltaisuus, isien alkoholinkäyttö ja vaikeitten asioiden ohittaminen aiheuttivat heille paljon ahdistusta. Heillä oli paljon psyyken ongelmia ja parisuhteissaan he eivät olleet onnellisia. Osa heistä eli vain järkeensä luottaen ja osalla alkoholi auttoi pahimpien ahdistuksien yli. He kokivat, että eivät olleet voineet käyttää kykyjään ja olivat usein vain ajautuneet opiskeluihinsa ja työpaikkoihinsa. Tärkeintä oli ollut löytää joku työ, jolla elättää itsensä. Ensimmäisen polven tapaan myös he olivat joutuneet siirtämään omat tarpeensa ja unelmansa syrjään. Kolmannen polven haastateltavilla oli ollut vaikea löytää sopivaa opiskelupaikkaa ja heillä oli ollut myös parisuhdeongelmia. Kolmannen polven haastateltavia ahdisti myös kotoa peritty puhumattomuuden

kulttuuri, josta he halusivat päästä eroon. Moni kolmannen polven edustaja koki olevansa ajelehtija elämän virrassa.

Kolmannessa kysymyksessä haluttiin tietää se, että olivatko haastateltavat joutuneet hakemaan apua ongelmiinsa ja oliko heidän pyyntöihinsä vastattu. Apua ongelmiinsa haastateltavista olivat hakeneet vain kolmannen polven haastateltavat. Ensimmäisen polven tutkittaville avunpyyntö ei ollut tullut kysymykseen. Perheen ikävistä asioista vaiettiin ja niistä ei puhuttu edes lähimmille sukulaisille. Sitä pidettiin hävettävänä. Myöskään toisen sukupolven haastateltavat eivät olleet hakeneet apua ongelmiinsa. Tosin traumojen kanssa työskentely tuli käsitteäkseni Suomeen vasta 90-luvulla. He olivat lapsuudessaan tottuneet siihen, että elämä kuului olla vaikeaa eikä siitä kannattanut valittaa. Elämä oli vain kestettävä. He olivat perineet sodan käyneiden isiensä käsitykset elämästä potemisena, onnellisuuden puuttumisena. Kolmannen polven haastateltavilla paha olo oli ollut epämääräistä, haamuistunutta. Heistä kolme oli yrittänyt saada apua ahdistukseensa ja masennuksen tunteisiin. Se ei ollut onnistunut, koska he eivät olleet osanneet sanoittaa epämääräisiä oireitaan.

Opinnäytetyössäni käytetyn aineiston ja kirjallisuuden perusteella sotatraumat näyttävät siirtyvän myös seuraaville sukupolville. Ylisukupolvisuus on sen vuoksi otettava vakavasti ja hoidettaessa ihmisten ongelmia on huomioitava myös hänen historiansa. Jatkotutkimuksena olisi tarpeen selvittää miten nykyinen palveluorganisaatio tunnistaa ja hoitaa ylisukupolvisia traumoja. Tästä saadun tiedon perusteella voi kehittää uusia menetelmiä, jolla voi tunnistaa ja hoitaa traumatisoitumisesta johtuvia ongelmia.

## 8 Pohdinta

Sodasta palanneet isämme vapautettiin ymmärtämättä sitä, että suurin osa näistä miehistä oli käytännöllisesti katsoen kykenemättömiä elämään tasapainoista elämää silloinkaan, kun he olivat selvinneet sodasta ilman fyysisiä vammoja. Asia saattoi olla jopa päinvastoin. Ne miehet, jotka palasivat taisteluista vammautuneina, saattoivat pärjätä paremmin kuin ulkoisesti haavoittumattomat sotilaat. Kehollisen vamman saanut ihminen voi pitää huolta itsestään ikään kuin osana ulkopuolista elämää. Henkisen vamman saanut ei välttämättä osaa suojella itseään ja kieltää henkisen tuskan ja kivun olemassaolon (Wendisch 2009, 43).

Trauma ja traumatisoituminen on pitkään ollut kiinnostukseni kohde. Aiheen tärkeys avautui minulle ensikertaa Ensi- ja turvakotien liiton prosessikoulutuksessa kymmenen vuotta sitten. Oivalsin, että traumatisoituminen on yksi keskeinen ongelma niin yksittäisen ihmisen elämässä kuin myös kollektiivisesti. Kehitin samaan aikaan Suvanto ry:lle vertaistukiryhmää, jonka keskeisenä tavoitteena oli vanhuksiin kohdistuvan väkivallan lopettaminen. Ymmärsin pian, että traumat olivat keskeinen asia ryhmäläisten elämässä. Näin myös sen, miten heidän ongelman-

sa näyttivät siirtyneen myös heidän jälkipolvilleen. Sodan kokeneet ryhmäläiset halusivat keskustella sodasta ja siihen liittyvistä asioista jokaisella ryhmäkerralla. Yrittäessäni ohjata keskustelua nykyhetkeen ryhmäläiset käänsivät puheen nopeasti takaisin talvi- ja jatkosotaan. Kuulin karmaisevia tarinoita taistelujen etulinjoilta. Ryhmäläiset kertoivat yhä uudelleen so- taan liittyvistä painajaisistaan. Heidän elämään asiat eivät olleet menneet hyvin. Sodan jäl- keisen kovan työnteon ohella heillä oli ollut ongelmia parisuhteissaan ja lastensa kanssa. Joil- lakin nämä vaikeudet olivat periytyneet heidän lapsenlapsilleen. Sodan traumat askarruttivat minua ja hankin paljon tietoa niistä. Tilaisuus asian syvällisempään tutkimiseen avautui mi- nulle aloitettuani Kriisi- ja erityistilanteiden johtamisen ylemmän ammattikorkeakoulututkin- non Laurea-ammattikorkeakoulussa. Aiheen teki ajankohtaiseksi myös traumatutkimuksen kiinnostus ylisukupolvisiin traumasiirtymiin.

Opinnäytetyö toi esille samoja asioita sotatraumojen siirtymisestä seuraaville sukupolville kuin useat aiheesta tehdyt tutkimukset. Aihetta on tutkittu mm. USA:ssa ja Israelissa. Tämän ja monen aiemman tutkimuksen mukaan vanhempien traumaattiset kokemukset näyttävät siirtyvän jälkipolville. Suomalaisen Sirviön (2013) tutkimuksen tulokset osoittivat omastani poiketen, etteivät vanhempien traumaattiset sotakokemukset siirtyneet jälkipolville. Ne oli- vat hänen mukaansa yhteydessä huonoon vanhempi-lapsi-suhteeseen. Sirviö esittää, että per- heiden kanssa tehtävässä traumatyössä tulisi erityisesti kiinnittää huomiota hyvän ja läheisen vanhempi-lapsi-suhteen edistämiseen. Oman tutkimukseni aineisto on ainutlaatuista, koska trauman siirtymää on seurattu kolmanteen sukupolveen saakka. Sitä ei ole Suomessa aiemmin tutkittu. Helsingin Yliopiston tukija Sari Näre käyttää Anne Schützinbergin gost-teemasta suomennettua käsitettä haamuistunut trauma kuvatessaan kolmanteen polveen siirtynyttä traumatisoitumista. (Näre 2008, 98-99.)

Tutkimusprosessin aikana minulle nousi esiin monia mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita. Itseäni kiinnostavat tutkimukset trauman epigeneettisestä periytymisestä. Ne ovat tosin vielä niin alussa, että joudumme odottamaan tuloksia niistä vielä pitkään. Toinen kiinnostava ja tärkeä tutkimusaihe on se, kuinka palvelujärjestelmä Suomessa tunnistaa ja auttaa traumati- soitunutta ihmistä. Tässä tutkimuksessa havaittiin se, että erityisesti kolmannen polven haas- tateltavat eivät olleet saaneet apua ongelmiinsa. Suomen Mielenterveydenseuran julkaisussa (2007) Sosiaalinen perimä kirjoitetaan asiasta seuraavasti: ”Palvelujärjestelmät ovat pirstou- tuneita, eivätkä ihmisten perusoikeudet (esim. turvattu perustoimeentulo) toteudu, koska nykyinen järjestelmä on liian sekava ja mutkikas. Ihmistä ei kohdella kokonaisuutena. Palvelu- jen, kuten toimeentulotuen alikäyttö osoittaa, että ”yhden luukun periaatteen” kaltaisen jär- jestelmän tarve on selvästi olemassa. Alikäyttöä aiheuttaa paitsi järjestelmien monimutkai- suus, myös eri tukien yhteensovittamisen vaikeus. Palveluohjauksen kehittäminen on tarpeen. Palvelujen kehittämisessä tulee huomioida, että suurempi yksikkö pystyy tuottamaan parem- mat palvelut. Mielenterveyspalveluissa hoidon kokonaisvastuu on liian usein kadoksissa ja

avohoito lepää liiaksi omaisten varassa”. (Suomen Mielenterveysseura 2007, 129). Toimeentulotukeen liittyvät asiat on hiljattain siirretty Kansaneläkelaitoksen eli Kelan hoidettaviksi. Sosiaalitoimisessa voidaan näin keskittyä enemmän varsinaiseen sosiaalityöhön, koska varsinkin ennaltaehkäisevään työhön ja palveluohjaukseen ei ole jäänyt tarpeeksi aikaa. Nähtäväksi jää, onko tämä parempi tapa toimia kuin aiemmin. Ylisukupolvisen trauman tunnistamisessa on tärkeää ottaa huomioon ihmisen historia ja hänen sukunsa tarina. On tärkeää myös kouluttaa terveyden- ja sosiaalialan henkilökuntaa traumausten hoidoista ja terapioista.

Tämä tutkimusprosessi oli pitkä ja vaiheikas matka paitsi tutkittavieni myös Suomen ja oman sukuni historiaan. Haastattelut olivat usein hyvin tunteellisia ja antoivat oivalluksia sekä vastaajalle että kysyjälle. Välillä menetin uskoni ja voimani suuren litterointiurakan edessä, mutta jokin suurempi kuin oma väsymykseni patisti minua eteenpäin. Se oli tietoisuus siitä, että moni odotti mitä tuloksia voisin löytää muille kerrottavaksi. Tutkimuksen tulokset ovat auttaneet minua katsomaan myös omaa työtäni vanhusten parissa uudella tavalla. Olen saanut moni uusia ajatuksia kehittämistyöhöni väkivaltaa kokeneiden vanhusten kanssa. Toivon, että tämä tutkimus auttaa myös muita löytämään vastauksia traumatisoitumiseen liittyvissä kysymyksissä.

Esitän lämpimät kiitokseni tutkimuksen haastateltaville. He suostuivat käsittelemään vaikeita ja joskus tuskallisia aiheita ennakkoluulottomasti ja pelkäämättä. Kiitän myös ohjaajaani Jorma Jokelaa, joka jaksoi kärsivällisesti lukea ja kommentoida tekstiäni. Kiitokset kuuluvat myös perheelleni, joka tuki minua läpi tutkimusprosessin.

Käsittelemätön suru on taakka, joka kulkee mukanaamme. Omat murheemme, mutta myös menneiden sukupolvien kärsimykset olisi ymmärrettävä palauttaa takaisin niille kuuluville paikoille. Tutkittavani ovat selvinneet elämästään tänne saakka joskus hyvin vaikeista lähtökohdista. Kaikilla heillä on halu selvittää suhteensa menneisyyteen. Eräs haastateltava kertoi luopuneensa onnellisuuden tavoittelusta ja ymmärtäneensä, että kaiken keskiössä on ilo.

*"Mulle tulee mieleen se, että onnen tavoittelu on turhaa, mutta elämänilo on hieno asia. Kun elämänilon löytää, niin silloin sitä jaksaa vastaanottaa myös niitä vastoinkäymisiä ja kaikkea. Sitä voi tavoitella; elämäniloa".*

## Lähteet

Aatsinki, U., & Valenius, J. (toim.) 2004. Ruumiita ja mustelmia. Näkökulmia väkivallan historiaan. Työväen historian seura. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. 1978. Patterns of Attachment. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Ahlström, N. 2015. Kiintymyssuhteen merkitys trauma siirtymisessä ylisukupolvien. Teoksessa Anne Suokas-Cunliffe (toim.) Häpeestä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus, 184-198
- Bateman, A.W. & Fonagy, P. 2006 *Mentalization Based Treatment for Borderline Personality Disorder: A Practical Guide*. Oxford, UK, Oxford University Press.
- Baileya, HN., DeOliveirab, CA., Wolfe, VV., Evans., EM & Hartwick, C. 2012. The impact of childhood maltreatment history on parenting: A comparison of maltreatment types and assessment methods. *Child Abuse and Neglect*. 2012;36:236-242.
- Collins, B.G. & Collins, T. M. 2005. *Crisis and Trauma*. New York: Houghton Mifflin Company. U.S.A.
- Chu, A. 2011. Special section article Trauma in early childhood: Empirical evidence and clinical implications Alicia F. Lieberman, Ann Chu, Patricia van Horn and William W. Harris. University of California, San Francisco; University of Denver; and children's Research and Education Institute.
- Dias, B. D & Ressler, K.J. 2014. Dias, B. D & Ressler, K.J. Parental olfactory experience influences behaviour and neural structure in subsequent generations. *Nat. Neurosci.*, 17 (2014), pp. 89-96.
- Ehlers, A. & Clark, D. 2000. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behavior Research and Therapy*. 38, 319-345.
- Ellilä, Anu. 2015. Trauma, psykoosi ja dissosiaatio. Teoksessa Anne SuokasCunliffe (toim.) Häpeestä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 2015. 1.painos. Helsinki. Traumaterapiakeskus ry.
- Haapasalo, J. 2005. Periytyykö väkivaltainen käyttäytyminen sosiaalisesti? *Suomen Lääkärilehti* 60 (45), 4611-4615.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2010. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Tallinna: Gaudeamus.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.
- Hammarlund, C-O. 2004. *Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely*. Tietosanoma.
- Hammarlund, C-O. 2010. *Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely*. Tietosanoma.
- Hubbard, J., Realmuto, G., Northwood, A. K. A. 1995. Co-morbidity of psychiatric diagnoses with posttraumatic stress disorder in survivors of childhood trauma. *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry*. 34: 1167-73.
- Häkkinen, H., Miettinen, A., Mikkonen, A-M., Pitkämäki, T., Sovelius, S. & Varjola, S. 2015. *Tieteessä tapahtuu*. 2.
- Hännikäinen, I. 2015. *Sota ihmisessä -totta, tarua ja unta*. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Hännikäinen, I. 1998. *Vaimot sotainvalidien rinnalla. Elämäntehtävänä selviytyminen*. Tampere: Gaudeamus.

Jones, E. & Wessley, S. 2005. Shell Shock to PTSD. Military Psychiatry from 1900 to the Gulf War. Hove. New York: Psychology Press.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134.

Kivimäki, V. 2013. Murtuneet mielet. Taistelu suomalaissotilaiden hermoista 1939-1945. Helsinki: WSOY.

Kivimäki, V. 2010. Sodan rampauttama vanhemmuus. Julkaisussa Näre, S., Kirves, J., & SilTala, J. (toim.) Sodan kasvattamat 2010. Helsinki: WSOY.

Kirves, J. 2010. Sotalasten siirretty lapsuus. Julkaisussa Näre, S., Kirves, J., & Siltala, J. (toim.) Sodan kasvattamat 2010. Helsinki: WSOY.

Kuorsalo, A., Saloranta, I. 2010. Sodan haavoittama lapsuus. Helsinki: Ajatus Kirjat.

Lares, J. 2013. Jok´on joukossa ilona, ravintona rahvahassa. Alkoholijuomien taloudelliset ja sosiaaliset merkitykset ennen paloviinan yleistymistä 1500-luvun Suomessa. Pro Gradu-tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen Yliopisto.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M.(toim.). Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 25-29.

Lindfors, J., Salo, M. & Pesonen, R. 2010. Dumari - Kohdusta hautaan ja Paratiisiin puutarhaan. Helsinki: WSOY.

Löv, M. & Rikkinen, S. 2013. Suvanto-Ryhmän malli. Opinnäytetyö. Geronomi. Vanhustyön koulutusohjelama. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.

Näre, S & Kirves, J. 2008. Ruma sota. Talvi- ja jatkosodan vaiettu historia. Helsinki: Johnny Kniga.

Näre, S. 2015. Henkilökohtainen haastattelu 15.3.2015. Helsinki.

Oksanen, A. 2008. Kenraalit vauhdissa ja sotilaat sammuksissa - sotaa huumeissa ja humalassa. Teoksessa Kirves, Jenni ja Näre, Sari (toim.) Ruma sota. Juva: WSOY, s. 181-208.

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykönen. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Helsinki: Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 131. (11): 1050-7.

Palosaari, E. 2016. Children's thoughts after war: Trauma-related cognitions and parents' war trauma predicting mental health problems among war-affected children (Lasten ajatukset sodan jälkeen: Traumaan liittyvät kognitiot ja vanhempien sotatraumat ennustavat sotaa kokeneiden lasten mielenterveysongelmia) Väitöskirja. Psykologia. Tampereen Yliopisto. Tampereen Yliopisto Press.

Pipping, K. 1978. Komppania pienois yhteiskuntana. Sosiologisia havaintoja rintamayksiköstä 1941-1944. Keuruu: Otava.



- Ponteva, M. 1977. Psykiatriset sairaudet Suomen puolustusvoimissa vv. 1941-1944: Jatkosodan aikana sota- ja kenttäsairaloissa hoidettujen sotilaspotilaiden epidemiologinen ja seuranta-tutkimus. Helsinki: Annales medicinae militaris Fenniae 52:2a.
- Punamäki, R.-L. 2005. Siirtykö trauma sukupolvelta toiselle? Mielenterveys ja perhesuhteet väkivallan uhrien perheissä. Teoksessa U. Aatsinki & J. Valenius (toim.) Ruumiita ja mustelmia: Näkökulmia väkivallan historiaan. Saarijärvi: Gummerus, 53-73.
- Moser, D.A., Aue, T., Suardi F., Kutlikova, H., Maria I., Rossignol, C.A.S., Favez, N., Serpa, S.R. & Schechter, D.S. 2015. Violence-related PTSD and neural activation when seeing emotionally charged male-female interactions. *Soc Cogn Affect Neurosci* 10 (5): 645-653.
- Siltala, J. 2016. Kollektiivinen muisti -kuka se, joka muistaa? *Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim* 2014; 130(24): 2449-58.
- Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro.
- Sirviö, S. 2013. Ylisukupolvinen trauma-Vanhempien traumaattisten kokemusten yhteydet lasten hyvinvointiin ja yhteyttä välittävät tavat. Pro Gradu-tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden osasto. Tampereen Yliopisto.
- Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli- Lasten ja nuorten psyykkinen oireilu. Suomen psykologinen Instituuttijhdistys ry. As. Printon. Trükikoda
- Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Tarumaterapiakeskus ry. Helsinki: Kopio Niini.
- Suomen Mielenterveysseura & Anna Vilhula. 2007. Sosiaalinen perimä. Ylisukupolviset kohtalot tutkimuskirjallisuuden valossa. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino.
- Suomen Psykiatriyhdistys ja American Psychiatric Association. 1997. DSM-IV Diagnostiset kriteerit. Helsinki: Orion-yhtymä.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa- kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Terr, L. C. 2003. Childhood Traumas: An Outline and Overview. *FOCUS The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*.
- Thompson, H.S. 1966. Helvetin enkelit. Suom. K. Männistö. Helsinki: Sammakko 2007.
- Tuhkasaari, P. 2013. Ylisukupolvisuus-Integraatioprosessi psykoanalyttisessä psykoterapiassa. *Therapeia Säätio*. Helsinki: Multiprint.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.
- Turunen, T. 2014. Trauma Recovery After a School Shooting. The role of theory-based psychosocial care and attachment in facilitating recovery. Tampereen Yliopisto. Tampere: Suomen Yliopistopaino.
- Turunen, A. 2015. Humalan henki eli juomatapojen tarina. Riika: InPrint.
- Uotinen, M. 2015. Vakavasti traumatisoituneen potilaan vakauttavan psykiatrisen hoidon erityispiirteitä. Julkaisussa: Suokas-Cunliffe, Anne (toim.) 2015. Helsinki: Kopio Niini, 118 - 140.
- van der Hart, O., Nijenhuis, E. & Steele, K. Vainottu Mieli. Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen. 2009. Traumaterapiakeskus. Oulu: Kalevaprint.

Viinikka, A. (toim.) 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen kirjapaino.

Wendisch, I. 2009. Me sotilaiden lapset. Ajatus Kirjat. Jyväskylä: Gummerus Kustannus.

Yehuda, R., Halligan, S. L., & Bierer, L. M. 2001. Relationship of parental trauma exposure and PTSD to PTSD, depressive and anxiety disorders in offspring. *Journal of Psychiatric Research* 35, 261-270.

Yehuda, R., Halligan, S. L., & Grossman, R. 2001. Childhood trauma and risk for PTSD: Relationship to intergenerational effects of trauma, parental PTSD, and cortisol excretion. *Development and Psychopathology* 13, 733-753.

#### Sähköiset lähteet

EMDR EUROPE. 2016 Viitattu 9.11.2016 [www.emdr.fi/trauma.html](http://www.emdr.fi/trauma.html)

Sosiaali ja Terveysministeriö. 2016. Viitattu 9.11.2016 [www.stm.fi/mielenterveyspalvelut](http://www.stm.fi/mielenterveyspalvelut).

Talentia. 2014. Viitattu 9.11.2016

[www.asiantuntijapaivat.fi/asiantuntijapaivat/hyva\\_kaytanto\\_-\\_palkinto](http://www.asiantuntijapaivat.fi/asiantuntijapaivat/hyva_kaytanto_-_palkinto)

Huttunen, M. 2015. Viitattu 28.1.2017

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00196](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196)

Käypä hoitosuositus Traumaperäinen stressihäiriö 2014. Viitattu 2.4.2017

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50080#K1>

Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry. Viitattu 2.4.2017 <http://www.suvantory.fi>

Liite 1: Tutkimuslupa

SUOSTUMUS AINEISTON KÄYTTÖÖN TUTKIMUKSESSA

Opiskelen Kriisi- ja erityistilanteiden johtamisen YAMK-tutkintoa Laurea-ammattikorkeakoulussa Hyvinkäällä. Haastattelu on opinnäytetyö - tutkielmani aineistoa. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää siirtyvätkö sotatraumat seuraaville sukupolville ja miten sota on vaikuttanut heidän elämäänsä. Haastattelen neljän sukupolviketjun jäseniä erikseen ja ryhmässä. Ryhmähaastattelun tarkoituksena on pohtia yksilöhaastatteluista nousseiden teemojen paikkansapitävyyttä.

Haastattelut nauhoitetaan kokonaisuudessaan ja kirjoitetaan tekstimuotoon niin, etteivät haastateltavat ole siitä tunnistettavissa. Tämän jälkeen äänite tuhotaan. Kirjoitettu aineisto jää tutkijan käyttöön. Haastateltavien henkilötietoja ei luovuteta eteenpäin

Haastateltava voi kieltää aineistosta oman osuutensa käytön missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Aineisto säilytetään tutkimuksen jälkeen lukitussa tilassa ilman haastateltavan tunnistetietoja myöhempiä tutkimuksia ja opetuskäyttöä varten.

Annan luvan käyttää haastatteluani aineistona tutkielmassa sekä tutkijan (Päivi Helakallio-Ranta) muissa myöhemmissä tutkimuksissa. Aineistoa (sitaatteja) saadaan käyttää myös opetustarkoituksessa.

\_\_\_\_\_

päivämäärä ja paikka

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus ja nimen selvennys

\_\_\_\_\_

päivämäärä ja paikka

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus ja nimen selvennys

\_\_\_\_\_

päivämäärä ja paikka

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Tutkija:

Päivi Helakallio-Ranta

## TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYKSET

1. Miten vanhempien/isovanhempien/puolison sotakokemukset ovat vaikuttaneet sinuun?

Kuinka usein olet joutunut kokemaan kaltoinkohtelua lapsuudessasi/avioliitossasi?

Mistä sait apua ja voimaa kestää vaikeita asioita?

Minkälaisia selviytymiskeinoja sinulla oli?

2. Millä tavalla vanhempien/isovanhempien/puolison sotakokemukset ovat vaikuttaneet sinuun aikuisiässä/ myöhemmässä elämässä?

Ovatko kokemuksesi vaikuttaneet omiin valintoihisi elämässä?

Oletko joutunut luopumaan jostakin asiasta elämäsi aikana vaikeiden kokemusten vuoksi?

3. Oletko joutunut koskaan hakemaan apua vaikeuksiisi?

Minkälaista apua olet saanut?

Auttoiko annettu apu sinua?