

Tiedote organisaatioille, TRT Teaching Recovery Techniques -menetelmäkoulutus

Mistä on kyse

TRT Teaching recovery techniques, eli toipumisen taitojen opettamisen menetelmä, on ennaltaehkäisevän mielenterveystyön ryhmäinterventio traumalle altistuneille 8–18-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä heidän huoltajilleen. Menetelmän tarkoituksena on tarjota psykoedukaatiota traumareaktiosta sekä opettaa käytännön keinoja joilla voidaan ehkäistä posttraumaattisen stressin oireita. Vanhempien tapaamisissa merkittävä rooli on vanhemmuuden tukemisella, sillä tiedetään, että perheen suhtautumistavalla ja kasvuympäristöllä on huomattava vaikutus lapsen/nuoren toipumiselle traumaattisen kokemuksen jälkeen. Menetelmä perustuu TF-KKT-tekniikoihin, mutta ei ole hoidollinen tai terapiaa, vaan kyseessä on ennaltaehkäisevä interventio vähentämään myöhempää hoidon tarvetta ja tukemaan luonnollista toipumista. Menetelmään kuuluu olennaisena osana oireiden seuranta ennen ja jälkeen ryhmän, jolla huolehditaan että menetelmä kohdentuu oikein ja voimakkaasti oireilevat ohjautuvat oikean avun piiriin. Seuranta antaa myös tietoa menetelmän vaikuttavuudesta.

**Ennaltaehkäisevää
Keinoja itseapuun
Vanhemmuuden tukea
Psykoedukaatiota
Tukemaan luonnollista
toipumista**

Taustaa

TRT-menetelmän on kehittänyt Children and War -foundation voittoa tavoittelematon järjestö Norjassa tarpeeseen auttaa suuria määriä traumalle altistuneita lapsia ja nuoria nopeasti ja kustannustehokkaasti. Menetelmää on käytetty laajasti ja tuloksellisesti ympäri maailman ja siitä on julkaistu useita tutkimuksia ja artikkeleita. Suomeen menetelmä on laajemmin tuotu Ukrainan sodan myötä 2022. TRT-menetelmä on kehitetty tueksi sotatraumaan, mutta taitoharjoittelua voidaan käyttää myös muissa traumaoireissa. Menetelmä onkin adaptoitu myös muihin tilanteisiin, kuten luonnonkatastrofi ja suru. Ryhmiä kootessa huomioidaan, että osallistujat ovat altistuneet samalle tai samankaltaiselle traumalle.

**Children and War Foundation
Tutkittu
Globaalisti käytetty
Vaikuttava
menetelmä**

Käytäntö

TRT-menetelmä ei sovellu akuuttiin kriisitilanteeseen, vaan aikaisintaan 4–5 viikkoa akuutin tilanteen jälkeen. Ryhmänohjaaja on TRT-koulutuksen käynyt lasten ja nuorten kanssa työskentelevä ammattihenkilö, jonka ei kuitenkaan tarvitse olla mielenterveyden ammattilainen. Ryhmät eivät ole hoidollisia, vaan ennaltaehkäiseviä ja itseapuun ohjaavia. Ryhmän henki on eteenpäin suuntaava ja toivoa-antava. Menetelmään kuuluu 5 tapaamista lapsille/nuorille ja 2 tapaamista huoltajille. Tapaamisissa vuorottelee psykoedukaatio ja taitojen opettaminen. Tapaamiskerroista ensimmäiset kolme kertaa keskittyvät vakauttaviin menetelmiin ja traumaattisen tapahtuman tunnistamiseen, ja viimeisellä kerralla on mahdollisuus puhua tapahtuneesta. Menetelmään on sisäänrakennettu psyykkistä turvallisuutta lisääviä tekijöitä kuten kaksi ohjaajaa, yhteisten sääntöjen luominen, harjoitusten keskittyminen pääasiassa omaan pohdintaan ja tarkasti strukturoitu manuaali.

TRT-ohjaajille ITLA tarjoaa (2024-2025) työnohjauksen ensimmäiseen ryhmään (yhteensä 4 kertaa) sekä TRT-verkoston tuen (tapaamisia, Teams-kanava materiaaleineen, konsultoinnin mahdollisuus). Ohjaajien on myös mahdollista konsultoida TRT-kouluttajaa. Lisäksi jokaisen menetelmäosaajan oman organisaation tarjoamat tukirakenteet menetelmän onnistuneelle toteuttamiselle ovat tärkeitä ja ohjaajien on hyvä olla näistä tietoisia.

**Lasten ja nuorten kanssa
työskentelevä, TRT-
koulutuksen käynyt ohjaaja
5 tapaamista lapsille
2 tapaamista vanhemmille
Psyykinen turvallisuus
Strukturoitu manuaali
Tukea ohjaajille**

Yhteenvetona todettakoon, että TRT-menetelmä näyttää helpottavan traumaattisen tapahtuman aiheuttamaa oireilua, toimii osana muuta psykososiaalista ja hoidollista tukea ja pitää sisällään ymmärryksen lisäämistä trauman normaaleihin reaktioihin ja keinojen opettelua reaktioiden helpottamiseen.

Lisätietoja:

Jenna Kokkola
TRT-kouluttaja
jenna.kokkola@redcross.fi

Anne-Maria Pitkänen
Perhe- ja lähiyhteisötyön kehittäjä
annemaria.pitkanen@redcross.fi

Arvio menetelmän vaikuttavuudesta:

<https://kasvuntuki.fi/menetelmat/trt/>

