

Esipuhe

Raiskaustrauman hoito on haastava tehtävä. Seksuaalisesta väkivallasta puhuminen on hyvin hankalaa, ja vaikka kokemuksesta päästäisiin puhumaan, monet tapahtuneen seuraukset ovat vaikeasti voitettavissa. Ammattilaisetkin kokevat usein keinottomuutta tämän haasteen edessä. Tietoa, koulutusta tai kokemusta raiskauksen uhrin auttamiseen ei koeta olevan riittävästi. Tapahtuneen käsittelyä vaikeuttaa uhrin pelko kohdata kokemuksensa, mutta valitettavan usein myös auttajan pelko ottaa tapahtunut esiin. Asiasta ei uskalleta puhua suoraan ja yksityiskohtaisesti, asiakkaan reaktioita peläten. Myös auttaja voi – tietoisesti tai tiedostamatta – pelätä omia reaktioitaan ja epäillä omien käsittelykeinojensa riittävyttä.

Raiskauskriisikeskus Tukinaisen tehtävänä on auttaa seksuaalisen väkivallan ja hyväksikäytön uhreja, edistää seksuaalisen väkivallan traumojen hoitoon tarkoitettujen palvelujen kehittämistä valtakunnallisesti ja toimia resurssikeskuksena ammattilaisille. Raiskauskriisikeskuksen toimintaan kuuluvat asiakastyön lisäksi erilaiset kehittämisprojektit yhteistyössä alan muiden toimijoiden kanssa, koulutustoiminta, konsultointi ja työnohjaus sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen muun muassa medioissa tiedottamisen, lausuntojen ja kannanottojen muodossa. Tehtäväkokonaisuuteen kuuluu myös uusien tuki- ja kuntoutusmenetelmien kokeilu, kehittäminen ja levittäminen. Tämä kirja on osa tätä työtä.

Tässä kirjassa esitellään kognitiivisen prosessoinnin terapiamenetelmä (CPT) raiskauksen uhrin hoitoon. Menetelmän on kehittänyt kliinisen psykologian tohtori Patricia A. Resick työryhmineen ja sen tehokkuudesta raiskauksen jälkeisen masennuksen ja traumaperäisen stressioireyhtymän hoidossa on tutkimukseen perustuvaa näyttöä. Menetelmästä julkaistiin vuonna 1996 käsikirja (Resick & Schnicke, 1996), joka löysi tiensä Raiskauskriisikeskus Tukinaiseen ISTSS:n (International Society for Traumatic Stress Studies) kongressista Melbournessa hel-

mikuussa 2000. Menetelmään tutustuminen johti siihen, että jo samana syksynä käynnistimme ensimmäisen CPT-ryhmän. Sitä edelsi menetelmään liittyvien harjoitusten, lomakkeiden ja monisteiden suomentaminen, jonka teimme Tukinaisessa omin voimin.

Menetelmä soveltuu sekä yksilö- että ryhmähoitoon. Vakuutuimme jo pilottiryhmässä menetelmän mahdollisuuksista, vaikka kaikki ryhmäläiset eivät näyttäneet CPT-hoidosta hyötyvän. Ne, jotka hyötyivät ryhmästä, toipuivat hämmästyttävän hyvin jopa yksilöllisiin kriisihoitoihin verrattuna. Lisäksi jo ensimmäinen ryhmäkokemus osoitti, että menetelmässä käsitellyt teemat olivat ryhmäläisille hyvin merkityksellisiä.

CPT-ryhmät vakiintuivat osaksi Tukinaisen toimintaa, ja niitä on järjestetty vuosittain 1–2. Ryhmän ohjaajina ja apuohjaajina on toiminut useita Raiskauskriisikeskus Tukinaisen työntekijöitä ja ryhmiä on järjestetty Helsingissä sekä Tampereella. Sisäisen perehdytyksen myötä CPT-menetelmä levisi Tukinaisessa ryhmiä laajempaan käyttöön. Menetelmää on sovellettu myös yksilöhoidossa ja kriisipäivystyksessä, ja näin siitä on saatu monipuolista kokemusta.

Vuonna 2003 järjestimme Helsingissä kaksipäiväisen CPT-menetelmäseminaarin ammattilaisille. Kouluttajana seminaarissa toimi menetelmän kehittäjä Patricia Resick. Seminaarissa esiteltiin myös Tukinaisen tuloksia ryhmän vaikuttavuudesta kolmen vuoden ajalta. Seminaarin osallistujista koottiin CPT-verkosto, jolle järjestimme työnohjauksellisia vertaistapaamisia. Tapaamiset toimivat työn tukena CPT-menetelmään totutteleville. Raiskauskriisikeskus Tukinaisen on kehittänyt ja järjestänyt menetelmäkoulutusta CPT:stä myöhemminkin, jolloin kouluttajina ovat toimineet Tukinaisen omat työntekijät.

Vuonna 2007 päätimme toteuttaa pitkään harkitun aikeen tuottaa CPT-materiaalia suomeksi. Materiaalille tiedettiin koulutusten perusteella olevan tarvetta, ja kun pohdimme sen muotoa, päädyimme tekemään Resickin CPT-menetelmää kuvaavan raiskaustrauman hoidon oppikirjan. Emme halunneet kääntää alkuperäistä käsikirjaa sellaisenaan, vaan tavoitteena oli nivoa tekstiin mukaan se kokemus, jota menetelmän soveltaminen Suomen oloihin on Raiskauskriisikeskus Tukinaiseen kartuttanut. Tällä ratkaisulla saimme myös vapauden lisätä tekstiin sellaista tietoa, mitä alkuperäisessä käsikirjassa ei ollut, poistaa sellaista mikä ei omien ko-

kemustemme mukaan vaikuttanut keskeiseltä sekä painottaa tekstiä sen suuntaiseksi kuin mihin menetelmä oli meillä muokkautunut.

Suomalainen kulttuuri eroaa monin tavoin amerikkalaisesta, ja tämän ”kulttuurisen käännöstyön” halusimme näkyvän tekstissä. Päätimme esimerkiksi kirjoittaa kirjan esimerkit uusiksi suomalaisiin olosuhteisiin. Menetelmän harjoituksia on ensimmäisen suomennoksen jälkeen muokattu useaan otteeseen ryhmän ohjaajien ja ryhmäläisten palautteen pohjalta, jotta niiden kielestä tulisi helposti ymmärrettävää.

Päämäärämme on ollut tehdä raiskaustrauman hoidosta helppolukuisen ja käytännöllinen käsikirja, joka tarjoaa myös oheistietoa hoidon tueksi. Kirja on tarkoitettu kaikille työkseen seksuaalisen väkivallan uhreja auttaville. Kirjan tarkoitus on edistää raiskauksen uhrien hyvän hoidon toteutumista Suomessa, ja toivomme, että CPT-ryhmät ja CPT-terapiat yleistyvät eri puolilla maata. Menetelmän ideat ja monet harjoitukset ovat sovellettavissa eri asiakastilanteisiin ja integroitavissa eri viitekehyksiin. Niiden avulla raiskaustrauman moniulotteisten seurausten hahmottaminen ja uhrien auttaminen voi helpottua.

Haluamme kuitenkin korostaa, että CPT on menetelmä muiden joukossa, ei ainoa mahdollinen. Raiskauksen uhrien terapiaa voi käsityksemme mukaan tehdä tuloksekkaasti myös muilla menetelmillä, vaikka vahvin tutkimusnäyttö onkin saatu kognitiivisista ja kognitiivis-behavioraalisisista hoitomuodoista. Näyttöön perustuvia hoitosuosituksia on kritisoitu mm. siksi, että ne suosivat hoitomenetelmiä, jotka ovat standardoitavissa ja soveltuvat siksi hyvin satunnaistettuun tutkimusasetelmaan. Kun sovelletaan terapiatutkimuksen tuloksia yksittäisen asiakkaan hoitoa koskeviin päätöksiin, on myös muistettava, että suurilla tutkimusjoukoilla tehtävät tutkimukset hukuttavat yksilöllisen variaation. Jokaisessa tutkimuksessa on sekä tutkitusta terapiasta hyötyviä että niitä, jotka eivät hyödy. Lisäksi terapian tuloksellisuuden kriteerinä on tutkimuksissa usein tietyn oireen tai oireiden väheneminen tai poistuminen. Käytännössä terapian tavoitteet ovat huomattavasti tätä moniulotteisempia. Terapialla pyritään saamaan aikaan myönteistä muutosta asiakkaan kokemuksellisuudessa, tavoitteena on itsereflektion kyvyn ja itseymmärryksen lisääntyminen. Terapian tuloksellisuus raiskauksen uhrilla voi ilmetä paitsi oireiden vähenemisenä, myös esimerkiksi myönteisinä muu-

toksina minäkuvassa, lisääntyvänä luottamuksena toisiin ihmisiin ja aiempaa vapautuneempana suhteena omaan ruumiillisuuteen.

Raiskauksen uhrin hoito tulee aina suunnitella ja räätälöidä yksilöllisesti hänen tarpeitaan vastaavaksi. Hoitomuodosta riippumatta olennaista on, että terapeutti sopeuttaa oman työskentelytapansa siihen, mitä trauman vaikutuksista ja hyvän traumahoidon edellytyksistä tiedetään. Kun asiakas on saanut kuulla vaihtoehdot ja keskustellut niistä, hän päättää itse omasta hoidostaan.

Tämän kirjan syntymiseen ovat vaikuttaneet monet henkilöt. Raiskauskriisikeskus Tukinaisen toiminnanjohtaja Kristiina Valkama on määrätietoisesti tukenut ja edistänyt menetelmän kokeilua, käyttöä ja kehittämistä sekä siihen liittyvää koulutustoimintaa. Raili Isto on ennakkoluulottomasti ohjannut ensimmäisen CPT-ryhmän ja myös suuren osan myöhemmistä ryhmistä sekä antanut panoksensa muun muassa harjoitusten suomentamiseen ja muokkaamiseen nykyiseen muotoonsa. Ryhmän apuohjaajina ja ohjaajina ovat toimineet Raili Iston, Kristiina Valkaman ja allekirjoittaneiden lisäksi myös Hannaleena Kuukari, Marika Niskanen ja Heli Heinjoki. Kaikki he ovat antaneet tärkeän panoksensa paitsi ryhmien ohjaamiseen myös menetelmän muokkaamiseen. Menetelmästä ja sen soveltamisesta Raiskauskriisikeskus Tukinaisessa ovat antaneet tärkeää palautetta CPT-ryhmiin tähän asti osallistuneet 58 naista sekä CPT-koulutuksiin osallistuneet ammattilaiset.

Kiitämme kaikkia edellä mainittuja. Kiitämme lisäksi Eeva Määttästä, Hanna Martiskaista, Aili Nenolaa, Kristiina Valkamaa ja Raili Istoa heidän tärkeistä kommentistaan kirjan käsikirjoitukseen. Eeva Määttänen on antanut arvokkaan panoksensa myös käsikirjoituksen muokkaukseen ja esimerkkiryhmän luomiseen, mistä kiitokset hänelle.

Ennen muuta haluamme kiittää Patricia A. Resickiä hänen työstään, kirjastaan ja koulutuksestaan. Kiitämme myös hänen mutkattomasta ja varauksettomasta tuestaan kaikille Raiskauskriisikeskus Tukinaisen CPT-hankkeille, myös tälle kirjalle.

Helsingissä 29.5.2008

Riitta Ylikomi ja Virve Virta