
AVAIMET LÄHISUHDEVÄKIVALLASTA TOIPUMISEEN

Opas turvakodista lähteville asiakkaille



SAATEPUHE

Tämä opas on tarkoitettu turvakodista lähteville asiakkaille tukemaan tilanteesta selviytymistä. Päätösten tekeminen voi olla vaikeaa, mutta suhteeseen, jossa on epämuokava olla tai väkivaltaa tai turvattomuuden tunteen kokemuksia esiintyy, ei tarvitse jäädä. Osalla on ehkä hankittuna jo uusi koti ja arki alkaa uudessa asuinympäristössä, toisten palatessa takaisin entiseen elämään. Väkivallalla on olemassa monia muotoja, ja kokija ja tekijä asetelman rajapinta voi olla häilyvä ja molemmat osapuolet voivatkin olla tekijän roolissa. Lähisuhdeväkivallan muodostumiseen vaikuttaa toisinaan monimutkainen, kahden ihmisen välinen ongelmallinen vuorovaikutussuhde. Erilaisten harjoitusten tekeminen voi auttaa pohtimaan myös omaa käyttäytymistään parisuhteessa sekä tunnistamaan omia voimavaroja ja selviytymiskeinoja.

Opas tukee kaikenlaisen lähisuhdeväkivallan kokijoita ja siitä on tärkeää löytää itseä lähellä olevia aiheita ja kosketuspintoja. Opas on suunniteltu ja toteutettu yhdessä lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden kanssa, jotka ovat käyneet läpi oman matkansa kohti toipumista. Toivottavasti oppaasta on apua sinulle ja löydät siitä asioita, jotka tukevat sinua matkallasi.

Olet matkalla kohti toipumista. Saattaa tuntua siltä, että koko elämä kaatuu niskaan. Lähtiessäsi väkivaltaisesta parisuhteesta otit askeleen kohti tuntematonta. Toipuminen väkivallan kokemuksista ja turvattomuuden tunteesta voi viedä aikaa. Luota itseesi ja hae lohtua valoisammasta tulevaisuudestasi, jonka ensiaskel suhteesta lähteminen oli.

Sisällys

SAATEPUHE.....	1
TOIVO.....	3
LÄHISUHDEVÄKIVALTA.....	4
VÄKIVALLAN MUODOT	5
TRAUMA	8
TRAUMAATTINEN KRIISI.....	9
VIREYSTILAN VAIHTELUT.....	11
TUNTEET.....	14
TUNNEHARJOITUS	17
LÄSNÄOLOHARJOITUS.....	18
TUNTEIDEN ABC.....	20
TURVASUUNNITELMA VÄKIVALTATILANTEEN VARALLE	22
VAINO/TURVALLISUUS.....	24
TUTUSTUMISEN TUEKSI ASIOITA, JOISTA KANNATTAA HUOLESTUA.....	26
TURVAVERKKO	28
VOIMAVARAT/TOIPUMINEN.....	30
TULEVAISUUDEN HAAVEET	33
MINUN TULEVAISUUTENI.....	34
KIRJOJA.....	35
SYÖDÄÄN YHDESSÄ	37
KIRJE SINULLE.....	39
PALVELUT, YHDISTYKSET	42
LÄHTEET	44

TOIVO

Toipumisesi ensiaskeleet muodostuvat toivon löytymisestä. Toivo on apunasi toipumisessa ja selviytymisessä luoden samalla uskoa paremmasta huomisesta. Vaikeassa tilanteessa toivo voi tuntua olevan kadoksissa, mutta palasia toivosta voi löytyä yllättävistäkin asioista. Jo pienikin toivon kipinä sytyttää roihun ja valoisampi tulevaisuus odottaa.

Tässä oppaassa on keinoja arjesta selviytymiseen. Sinulla on pian tärkeät yhteystiedot hallussasi ja tiedät miksi mitään tapahtuu. Tärkeintä on tiedostaa, ettet ole kokemus-tesi kanssa yksin. Yhdessä jaettu toivottomuuden tunne luo toivoa.

Toivo luo mahdollisuuksia, joiden saavuttaminen voi nyt tuntua mahdottomalta. Voit hakea lohtua jo toteutuneista toiveista. Pohdi millaisia asioita olet haaveillut elämäsi aikana ja millaisia asioita olet jo saavuttanut. Asiat, joita olet saavuttanut voivat olla esimerkiksi koulutus, perheen lisäys, itsenäisyys tai vaikka pitkään haaveiltu muumi muki.

(Kallio 2020. Muokattu.)

”USKALLA HAAVEILLA”

LÄHISUHDEVÄKIVALTA



VÄKIVALLAN MUODOT

Digitaalinen väkivalta

- Puhelimen ja sähköpostin luvaton tarkastaminen
- Somekanavien vahtiminen ja seuraaminen
- Valeprofiilin avulla yhteyden ottaminen
- Vainoava seuraaminen
- Yhteydenotto/-pito vainoamalla
- Kirjautuminen toisen Some-tileille
- Vakoiluohjelmien käyttö
- Valokuvilla kiristäminen
- Valokuvien lataaminen julkisesti someen
- Salakuvaaminen
- Puhelinterrorisointi (jatkuva viestittely/soittaminen)

Taloudellinen väkivalta

- Raha-asioilla kiristäminen
- Omaisuuden kavaltaminen
- Kontrollointi
- Alistaminen
- Perusterveydenhuollon laiminlyöminen
- Työssä käynnin estäminen/eristäminen työyhteisöstä
- Toisen pitäminen varattomana
- Perheen tulojen salailu

Hengellinen väkivalta

- Uskoon/vakaumukseen perustuva kontrollointi, joka tuntuu pelottavalta, epämiellyttävältä tai ahdistavalta
- Pelko eristämisestä uskonnollisesta yhteisöstä

Seksuaalinen väkivalta

- Raiskaus
- Pakottaminen seksuaaliseen tekoon
- Nöyryytys/Alistaminen
- Hyväksikäyttö
- Ahdistelu
- Lapsen hyväksikäyttö
- Huoraksi nimittäminen
- Ruumiinosien arvioiminen ja vertaileminen
- Halventaminen

Fyysinen väkivalta

- Lyöminen
- Potkiminen
- Töniminen
- Läimäyttämisen
- Kuristaminen
- Hiuksista repiminen
- Teräaseella uhkaaminen
- Lemmikkien/Lasten satuttaminen
- Esineillä heittäminen
- Liikkumisen rajoittaminen
- Estäminen

Henkinen väkivalta

- Nöyryyttäminen
- Alistaminen
- Nimitely
- Manipulointi
- Vähättely
- Syyllistäminen
- Ihmissuhteista eristäminen
- Vainoaminen
- Pukeutumisen ja ulkonäön kontrollointi
- Uhkaaminen ja pelottelu
- Tavaroiden hajottaminen
- Kylmyyden ja lämmön vaihtelut

Pakottava kontrollointi

- Eristäminen
- Manipulointi
- Uhkailu
- Nöyryyttäminen
- Rangaistuksen-Palkinnon vuorottelu
- Gaslighting-Mielenterveyden kyseenalaistaminen, harhauttaminen/huomion siirtäminen
- Pikkumaisten määräysten valvominen
- Pukeutumisen ja ulkonäön kontrollointi

(Perttu 2007. Muokattu.)

Ympyröi ne väkivallan muodoit, jotka ovat mielestäsi kohdistuneet sinuun. Parisuhteessa ei aina ole selkeää tekijä ja uhri asetelmaa. Pohdi oletko itse syyllistynyt väkivallan tekoihin.

TRAUMA

Kun ihminen kohtaa vaaraa tai uhkaa hänen mantelitulmakkeensa aivoissa hälyttää vaarasta. Alkukantaiset puolustusreaktiot taistele-pakene aktivoituvat nisäkäsaivoissa. Keho valmistautuu puolustamaan itseään, henkeä uhkavassa tilanteessa. Vireystila nousee ja kaikki huomio kiinnittyy uhkan aiheuttajaan. Kun taisteleminen tai pakeneminen ei ole mahdollista, matelija-aivojen jähmettymisreaktio astuu tilalle.

Jähmettymisreaktio tekee ihmisestä liikkumattoman ja hänen kipuaistimuksensa katoaa. Sisällä on kuitenkin valtava energiamyrsky.

Henkiinjäämisreaktio taistele-pakene aiheuttaa suuren energiamäärän. Kun ihminen ei kykene puolustamaan itseään, vaan jähmettyy kauhusta ja pelosta, energia ei pääse ulos. Eläin jähmettymisen jälkeen vapisee ja pärisee, tällä tavoin se pääsee eroon siitä energiasta, jonka reaktio aiheutti.

Ihminen ei pysty purkamaan tuota valtavaa energiamäärää ja hän jää avuttomuuden sekä kauhun valtaan. Jos ihminen ei vie loppuun saakka vaistonvaraista reaktiota, hermojärjestelmä menee epäkuntoon. Sen seurauksena voi ilmetä erilaisia traumaoireita, jotka tuntuvat sekä keholisesti että psyykkisesti.

(Levine 2008; Van der Kolk 2020)

TRAUMAATTINEN KRIISI

Väkivalta aiheuttaa traumaattisen kriisin. Sinun on hyvä ymmärtää, että kriisistä toipuminen voi kestää pitkän aikaa. Anna itsellesi aikaa toipua. Et pysty omalla tahdonvoimallasi kiirehtimään toipumistasi. Jos oireet jatkuvat voimakkaana pidemmän aikaa, sinun on hyvä olla yhteydessä ammattiauttajaan, joka auttaa sinua toipumisessa. Voit hakeutua myös vertaistukiryhmään, jossa on muita väkivaltaa kokeneita ja saat heiltä tukea.

Shokki

Alkaa tapahtuneen jälkeen. Jokaisella voi olla erilainen reaktio. Joku huutaa ja toinen taas itkee. Joku ihminen lamaantuu eikä ymmärrä, että tapahtunut on totta. Ihminen voi myös näyttää rauhalliselta ja toimia tehokkaasti. Shokin tarkoituksena on suojella sinua ylivoimaiselta tuntevasta tilanteesta.

Reaktiovaihe

Alat käsittelemään tapahtunutta. Tunteet alkavat tulla esille ja mielialat heittelehtivät suunnasta toiseen. Tunteet voivat olla hyvin voimakkaita ja tunnet suurta tuskaa. Alat ymmärtämään mitä tapahtuma merkitsi sinulle. Saatat syyttää itseäsi tai muita, voi olla, että tunnet vihaa ja rai-voa. Olo saattaa tuntua levottomalta ja esiintyy muisti ja keskittymisvaikeuksia. Masennus voi vallata mielesi ja elämä tuntuu merkityksettömältä. Kehosi voi reagoida siten että vapiset ja sydän tykyttää. Et saa unta, vaikka olet väsynyt, ruokahalu on kateissa tai syöt liikaa.

Työstämisvaihe

Alat käymään läpi kokemustasi omalla tavallasi. Se voi olla ajatteleminen, muisteleminen, puhuminen, kirjottaminen, kirjallisuus tai musiikki. Saatat tuntea tarvetta puhua kerta toisensa jälkeen kokemuksestasi. Tapahtuneen läpikäyminen ja sen herättämät tunteet auttavat sinua toipumaan. Surun ja luopumisen tunteet ovat normaaleja tässä vaiheessa. Myönteisiä asioita alkaa vähitellen tulla elämäsi

Uudelleen suuntautuminen

Tulevaisuuden rakentaminen uudelleen alkaa. Se mitä olet kokenut alkaa tulemaan osaksi elämäsi tarinaa. Kokemuksesi jättämä arpi ei estä sinua jatkamasta elämäsi. Alat uskomaan itseesi ja siihen että elämä kantaa.

(Mielenterveysseura 2015)

VIREYSTILAN VAIHTELUT

Olet kokenut väkivaltaa ja se on traumaattinen kokemus. Sinun on hyvä ymmärtää, että tuntemuksesi ovat normaaleja reaktioita, kun on kohdannut väkivaltaa. Väkiältä voi olla fyysistä, henkistä, seksuaalista tai muuta, joka on vahingoittanut sinua ja olet tuntenut pelkoa. Kehosi ja mielesi voivat reagoida, mitä kummallisimmilla tavoilla. Saatat ihmetellä mikä sinulla on. Et ole tulossa hulluksi etkä ole sekoamassa. Olet kokenut ikäviä asioita, jotka vaikuttavat mieleesi ja kehoosi. Traumatisoivan tilanteen jälkeen kehosi ja mielesi voivat olla jatkuvassa hälytystilassa tai lamaan-tunut. Traumaattinen kokemus aiheuttaa ylivireys- tai alivireystilan ja ne saattavat myös vaihdella. Ne voivat aiheuttaa sinulle sietämättömän olon, mutta on olemassa keinoja, joilla voit hallita omaa vireystilaasi. Sinun on hyvä tietää, kuinka ylivireys- ja alivireys voivat näkyä omassa kehossasi ja mielessäsi.

YLIVIREYSTILA

- Pulssin kiihtyminen
- Nopea/pinnallinen hengitys
- Kylmä hiki
- Kihelmöivä lihasjännitys.
- Voimakas ahdistus
- Jatkuva valppaus
- Keskittymis- ja tarkkaavaisuusongelma
- Nukahtamis- ja unessa pysymis- vaikeudet
- Säikkyminen
- Varuillaan olo
- Ärtynisyys/vihanpurkaukset

ALIVIREYSTILA

- Emotionaalinen turtumus
- Fyysinen turtumus/kivuntunnottomuus
- Mielen tyhjyys/kykenemättömyys puhua
- Vieraantuneisuuden kokemus
- Kykenemättömyys liikkua/Reagoida
- Uneliaisuus/hetkellinen tajunnan menetyk
- Sydämensyke hidastuu
- Hengitys hidastuu
- Lihasjännitys katoaa

Huomatessasi alivireystilan ottavan sinusta otettaan, katkaise alivireys lähtemällä liikkeelle. Liikuta jalkojasi ja käsiäsi. Yritä nousta ylös ja kävellä. Voit tehdä myös läsnäoloharjoituksen, joka löytyy oppaasta.

(Levine 2008; Boon, Steele, Van der Hart 2011)



TUNTEIDEN AALLOKOSSA



TUNTEET

Hävettääkö sinua mitä tapahtui? Syyllistätkö itseäsi ja pohdit, jos kaikki kokemasi olikin sinun vikasi? Katso peilikuvaasi ja katso itseäsi silmiin. Kerro itsellesi, sinulla ei ole mitään hävettävää ja tuntemasi syyllisyys on turhaa. Sinä teit parhaasi siinä tilanteessa ja et olisi voinut omalla käytäytymiselläsi vaikuttaa tapahtumiin.

Syyllisyys

On helppo tuntea syyllisyyttä ja ottaa vastuuta omille harjoilleen asioista, joita ei edes tehnyt; kun kuulee toistuvasti olevansa epäonnistunut ja surkea tekemässään. Jokainen kerta kokiessasi fyysistä tai henkistä väkivaltaa, olet saanut kuulla, kuinka vika on sinussa. Miksi et kokisi häpeää tai syyllisyyttä, jos sinua on koko ajan syyllistetty. Ihmismieli pakenee syyllisyyden tunteisiin. Saatat kyseenalaistaa, miksi annoit sen kaiken tapahtua itsellesi miksi et pistänyt vastaan. Kaikki tapahtui, koska tapasit rikkinäisen ihmisen, joka ei osannut kohdata omia ongelmiaan ja tunteitaan. Tämä ei ole sinun vikasi. Sinä et ole tehnyt mitään väärää etkä ole vastuussa toisen ihmisen käytöksestä. Sinä olet vahva ja selviytyjä. Sinä olet rohkea ja vapaa siitä vankilasta, johon et enää ikinä palaa – pidä siitä kiinni. Olet ansainnut onnellisuutesi ja voit elää vapaasti, hengittää, nauttia elämästä. OLET VAPAA!

Häpeä

Häpeän tunne voi syntyä, kun syytät itseäsi tehdyistä valinnoista ja eletystä elämästäsi. Toipuminen ei tule olemaan helppoa ja luottamuksen uudelleen rakentaminen voi viedä aikaa, mutta eheydyt ja korjaannut. Sinun ei tarvitse hävetä. Sinä olet selviytyjä, joka on tehnyt oikean ratkaisun ja päätöksen. Älä häpeä sellaista mihin et ole syyllinen. Jokainen mustelma, jokainen loukattu sana, jokainen ikävä tunne ja pahaolo minkä hän sai aikaiseksi, ei ansaitse häpeän tunnetta. Olet saattanut kuulla muilta ihmisiltä, miksi sinä et lähde, minä en jäisi väkivaltaiseen suhteeseen, mikä lisäsi häpeän tunnettasi. Kerro olostasi, puhu niille, jotka kuuntelevat ja uskovat sinua. Käy keskustelemassa ammattihenkilön kanssa. Ole avoin, älä peitä ja eristäydy kotiin.

Pelko

Voi olla, että tunnet pelkoa tulevaisuuttasi kohtaan, et vielä tiedä mitä se tarkoittaa. Pelkät, kuinka selviydyt taloudellisesti, jos olet yksin lastesi kanssa. Mahdollinen oikeudenkäynti entistä puolisoa kohtaan saattaa aiheuttaa pelkoa ja huoli on myös siitä, kuinka tämä kaikki vaikuttaa lapseen. Oman kehosi ja mielesi reaktiot voivat aiheuttaa pelkoa koska ne aiheuttavat turvattomuuden tunnetta.

Epäusko

Saatat tuntea epäuskoa siitä, mitä sinulle tapahtui. Et voi uskoa, että ihminen, johon luotit, voi muuttua joksikin muuksi ja tehdä sinulle paha. Voit ajatella liioittelevasi tapahtunutta. On hyvä keskustella tapahtuneesta ja saada vahvistus tunteelle, että sinua kohdeltiin väärin, etkä liioittele.

Pettymys

Saatat tuntea pettymystä sekä itseäsi että puolisoasi kohtaan. Halusit uskoa kaiken muuttuvan paremmaksi, mutta saitkin huomata, ettei mikään muuttunut. Pettymyksen tunne voi olla suurta, kun on uskonut johonkin, mikä ei sitten toteutunutkaan.

Suru

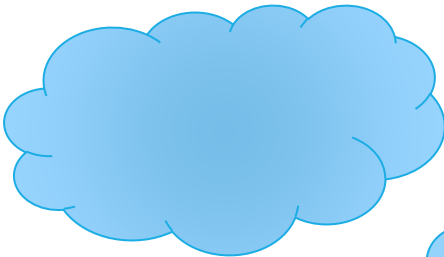
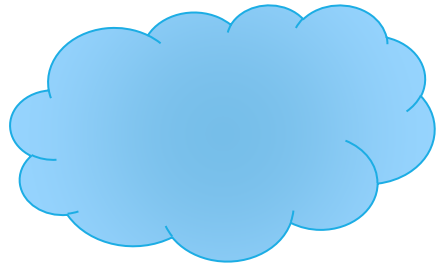
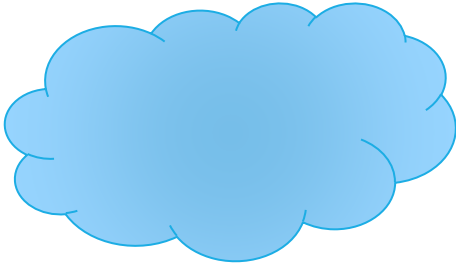
Surun tunne voi vallata mielen koska jouduit lupomaan niistä unelmista ja toiveista mitä olit omassa mielessäsi rakentanut. Surun tunne voi tulla myös siitä, että perhe hajosi ja onnellista tulevaisuutta ei tullutkaan. Anna itsellesi lupa surra menetettyjä haaveita ja unelmia.

Viha

Vihan tunne on normaalia, kun on kokenut väkivaltaa. Olet saattanut piilottaa vihan tunteesi parisuhteessasi, oman turvallisuutesi vuoksi. Kun ymmärtää mitä on joutunut kestämään, voi tulla vihan tunnetta tekijää kohtaan. Viha voi vaikuttaa myös muihin ihmissuhteisiisi. Koeta etsiä jokin keino, jolla voit purkaa vihan tunnettasi. Mene vaikka yksin metsään ja huuda niin lujaa kuin vain pystyt. Kun löydät keinon hallita vihan tunnettasi, se parantaa myös omaa mieltäsi. Viha aiheuttaa katkeruutta ja katkeruus voi pitkityessään viedä elämänjanoasi.

TUNNEHARJOITUS

Kun on kokenut väkivaltaa, omat tunteet saattavat olla kadonneet ja niitä voi olla vaikea tunnistaa. Toipumisesi kannalta, on hyvä pysähtyä kuuloestelemaan omia tunteitaan. Kirjoita pilviin tunteita, joita sinulla on ja pohdi, miksi tunnet niin kuin tunnet. Onko tunteet sellaisia, joita sinun kuuluisi tuntea. Pohdi mitkä tunteet ovat sellaisia, mitä et halua tuntea. Mitä haluat säilyttää tulevaisuuteen, miksi? Mitä tunteita haluat tuntea tulevaisuudessa? Tunteiden miettiminen, saattaa herättää sinussa ahdistusta, joka tuntuu myös keuhollisesti. Kun on pitkään salannut tunteita jopa itseltään, ne voivat ulos tullessaan tuntua pelottavilta. Voit halutesasi jatkaa myöhemmin tunteiden käsittelyä, jos se tuntuu sinusta sillä hetkellä paremmalta.



LÄSNÄOLOHARJOITUS

Väkivaltakokemuksesi voivat aiheuttaa, että et ole läsnä tässä hetkessä. Mielesi voi täytyä menneisyyden ikävistä tapahtumista niin voimakkaasti, että nykyhetki katoaa. Kehosi voi tuntua turtuneelta ja olosi epätodelliselta. Läsnaoloharjoitus auttaa sinua palautumaan tähän hetkeen ja tunnet olevasi tässä ja nyt. Voit tehdä harjoituksen milloin tahansa, kun tarvitset apua siihen, että tulet tietoisiksi itsestäsi ja ympäristöstäsi. Läsnaoloharjoitus rauhoittaa sinua ja saa sinut tuntemaan olosi turvallisemmaksi. Eri aistikanavien avulla turvallisuuden tunteesi saadaan palautumaan ja stressitasosi laskee.

Näköaisti: Katso ympärillesi ja kiinnitä huomiosi johonkin jonka näet lähelläsi: se voi olla, taulu, päälläsi oleva vaate tai joku muu esine, jonka näet. Sano sen nimi ääneen.

Kuuloaisti: Kuuntele ympärilläsi olevia ääniä. Se voi olla puhetta, liikenteen ääntä, jääkaapin hurinaa, lintujen laulua tai mitä tahansa ääntä. Keskity hetkeksi kuuntelemaan ääntä. Voit kertoa itsellesi, että ne ovat normaaleja ääniä ja olen turvassa.

Makuaisti: Pidä mukanasi jotakin jossa on vahva maku mutta sellainen, joka miellyttää sinua. Se voi olla pastilli, purukumi, kova karkki tai hedelmä. Jos tunnet että kadotat ympäröivän todellisuuden, laita syötävä suuhusi ja keskity siihen miltä se maistuu ja tuntuu suussa. Se auttaa sinua olemaan läsnä tässä ja nyt.

Hajuaisti: Pidä mukana jotakin miellyttävän tuoksuista. Se voi olla hajuvesi tai hyvän tuoksuinen käsisirasva tai joku, joka tuoksuu voimakkaalle. Sinua voi huimata tai et tunne olevasi läsnä, voit auttaa itseäsi palautumaan tähän hetkeen haistelemalla miellyttäväksi kokemaasi tuoksua.

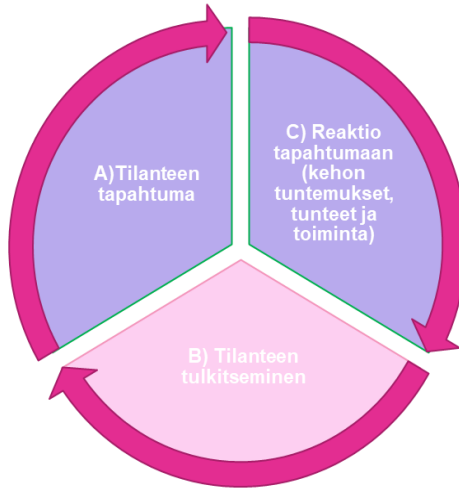
Tuntoaisti: Kokeile ainakin yhtä harjoitusta niin löydät sen mikä sinua miellyttää: Kosketa istuinta tai vaatettasi, tunne ne sormillasi. Keskity miltä ne tuntuvat ja tunne vaatteiden paino ihollasi. Paina jalkaterät lattiaa vasten niin että tunnet, kuinka lattia tukee sinua. Paina kämmenet yhteen ja anna puristuksen ja lämmön muistuttaa, että olet tässä hetkessä, turvassa. Paina kieleksi kitalakea vasten. Risti käsivarret ja aseta kämmenet rinnallesi, sormenpäät solislulla ja taputa rintakehääsi vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. (Perhostaputus rentouttaa ja tunne saa olosi turvallisiksi)

Hengitys: Hidasta rauhasa hengitystäsi. Vedä ilmaa keuhkoihin nenän kautta hitaasti kolmeen laskien, pidätä hengitystä kolmeen laskien ja päästä ilma pois suusi kautta hitaasti kolmeen laskien. Toista hengitys useita kertoja ja keskity tietoisesti hengitykseesi.

(Boon, Steele & Van der Hart 2011)

TUNTEIDEN ABC

TIEDOSTETTU

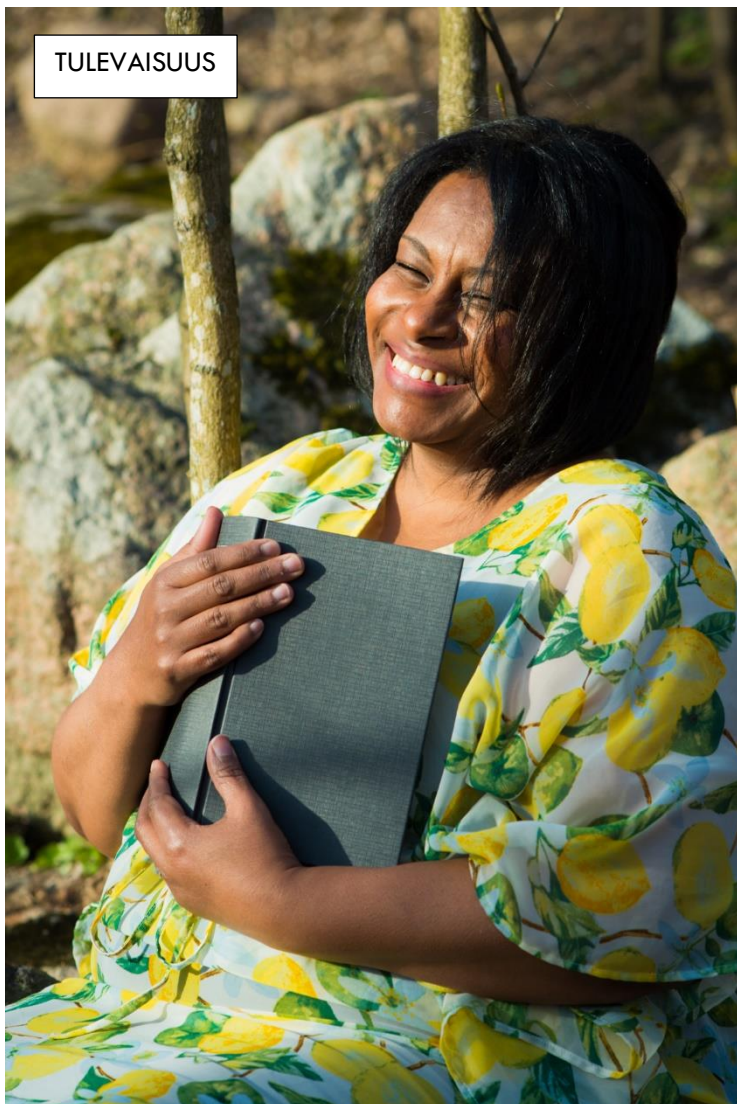


TIEDOSTAMATON

Lähisuhdeväkivalta kokemuksen jälkeen on luonnollista tuntea erilaisia tunteita. Joskus oma mieleemme kääntyy toipumisprosessissa meitä vastaan ja väkivalta kokemuksen jälkeen saatat kokea, *ettet ole minkään arvoinen ja kukaan ei välitä minusta-* tyyppisiä ajatuksia. On tärkeää tiedostaa, että ajatukset ovat sinun itsesi luomia ajatuksia, jotka syntyvät koetusta ja valmiiden negatiivisten tunteiden pohjalta. Sinulla kuitenkin on mahdollisuus tietoisesti vaikuttaa näihin negatiivisiin tunteisiin, katkaisemalla negatiivisen ajatusmallin kiertäminen.

(Mielenterveystalo)

TULEVAISUUS



TURVASUUNNITELMA VÄKIVALTATILANTEEN VARALLE

- Mieti mitkä ovat ne merkit toisessa, jotka voivat kertoa väkivallan alkamisesta: hengityksen tiheneminen, sormet puristuvat nyrkkiin, ilmeet ja eleet
- Keksi valmiiksi selitys, kuinka voit lähteä ulos: Koiran ulkoilutus, roskien vieminen tai muu syy miksi yleensäkin käyt ulkona
- Suunnittele valmiiksi turvallinen ja nopea reitti ulos-poistu heti tilanteesta. Älä jää odottamaan tilanteen kärjisty- mistä
- Mieti mahdollinen muu turvallinen tila, vältä kylpyhuo- netta tai keittiötä, jossa on helposti esiin otettavia terä- aseita
- Pidä puhelin ladattuna ja helposti saatavilla
- Tallenna puhelimeen: Hätäkeskuksen numero ja turvako- din numero, (Oma numero ja tärkeiden ihmisten numerot)
- Pakkaa valmiiksi laukku, jossa on varapuhelin ja laturi, prepaid-kortti, rahaa, varavaatteet, välttämätön lääki- tys, tärkeät puhelinnumerot paperilla (turvakoti)
- Kerro väkivallan uhasta luotettavalle ihmiselle, kerro naapurillesi mahdollisesta väkivaltatilanteesta. Voitte sopia, että hän soittaa apua, jos kuulee väkivallan ää- niä tai sopia tunnussanasta, joka kertoo hänelle, että apua tarvitaan nopeasti
- Jos olet väkivallan kohteena, suojaa päätäsi ja vatsaa kumartumalla ja käsillä suojaten. Huuda äänekkäästi

- Keskustele lasten kanssa, kuinka toimia hätätilanteessa
- Opetä lapsi soittamaan hätänumeroon
- Ota lapset mukaan, jos mahdollista
- Kerro lapsille, että haet heidät myöhemmin, jos se ei ole siinä tilanteessa mahdollista.

(Rikosuhripäivystys 2019)



VAINO/TURVALLISUUS

Väkivalta ei aina lopu eroon, se voi jatkua vainoamisena eron jälkeen. Teillä voi olla yhteisiä lapsia ja puolisoasi saattaa yrittää käyttää sinuun valtaa lasten kautta. Älä provosoidu hänen mahdollisista vihamielisistä viesteistensä ja yhteydenotoista. Mieti ensin mitä vastaat, sillä voi olla, että entinen puoliso käyttää sitä sinua vastaan, mahdollisessa oikeuden käynnissä. Kun väkivallan uhka on läsnä eron jälkeen, on hyvä tehdä sellaisia tekoja, jotka mahdollistavat turvallisuuden tunteen sinulle ja minimoi väkivallan toteutumista. Seuraavat ohjeet ovat Varjosta valoon (2017) oppaasta.

- Vedä selvät rajat entiselle puolisollesi, minimoi yhteydenpito.
- Ota yhteys poliisiin ja kysy neuvoa, jos kieltö ei tehoa.
- Voit mennä erilaisille itsepuolustuskursseille, se voi lisätä turvallisuuden tunnettasi.
- Kun neuvottelette lapsen huolto- ja tapaamisista vaadi, että voit olla neuvotteluissa yksin ei yhdessä entisen puolison kanssa.

- Sinun on mahdollista ohjautua moniammatilliseen MARAK työryhmään, joka laatii sinun kanssasi yhteistyössä turvallisuussuunnitelman väkivallan ehkäisemiseksi.
- Voit hakea puolisoasi kohtaan lähestymiskiellon joko suoraan poliisilta tai käräjäoikeudelta. Lähestymiskielto voi olla voimassa vuoden.
- Säädä tai tallenna, ota kuvakaappaus puhelimeesi kaikki yhteyden otot: viestit, puhelut ja sähköpostit sillä niitä tarvitaan todisteena lähestymiskielloa haettaessa.
- Tee rikosilmoitus jokaisesta lähestymiskiellon rikkomisesta.
- Kerro työpaikallasi tilanteestasi niin he voivat ottaa sen huomioon turvajärjestelyissä.
- Voi hakea turvakiellon maistraatista osoitteesi salaamiseksi.
- Saatat joutua muuttamaan paikkakuntaa turvallisuutesi takaamiseksi ja lastasi suojellaksesi
- Koti on hyvä olla sellainen, että entisen puolisosi on vaikea tulla sinne. Kodissasi on hyvä olla turvalukko, ovisilmä ja varmuusketju. Kun kotisi on kerrostalossa, olisi hyvä, että asunto on yläkerroksissa, ei maan tasalla ja alaovi on aina lukittu. Kotisi piha alue on hyvä olla hyvin valaistu. Voit hankkia kotiisi turvajärjestelmän turva-alan yrityksestä. Kun kuljet kodin ulkopuolella, on mahdollista ostaa erilaisia henkilökohtaisia hälyttämiä.

TUTUSTUMISEN TUEKSI ASIOITA, JOISTA KANNATTAA HUOLESTUA

Jos epäröit kohdata uutta ihmistä, niin tässä on keinoja arvioida uusia tapaamisia. On luonnollista pelätä uuden ihmisen kohtaamista ja tapaamiset voivat tuntua ahdistavilta.

- Huomioi jos hän puhuu epäkunnioittavaan sävyyn entisistä kumppaneista ja puhuu heistä katkeroituneesti.
- On sinua kohtaan epäkunnioittava, eikä ota vastuuta omasta käytöksestään.
- Tekee sinulle palveluksia, joita et ole pyytänyt tai halunnut. On ylenpalttisen antelias ja antaa huomiota tehden olosi epämukavaksi.
- Hän on kontrolloiva ja omistushaluinen. Aluksi kontrollointi voi olla hienovaraista pukeutumisen kommentoimista.

- Hän ei kuuntele mitä kerrot ja siirtää keskustelun nopeasti itseensä ja dominoi keskusteluja.
- Hän on aina oikeassa ja mikään ei ole hänen vikansa
- Hän käyttää päihteitä säännöllisesti. Usein päihteet ja väkivaltainen käytös kulkevat käsikädessä.
- Hän painostaa sinua seksiin kunnioittamatta toiveitasi tai tunteitasi.
- Suuttuessaan koet pelkoa ja tämä on varoitusmerkki väkivaltaisen parisuhteen mahdollisuudesta.
- Hän asettaa teille eriarvoiset säännöt.
- Hän vähättelee tai puhuu negatiiviseen sävyyn naisista.
- Hän on kahden kesken sinua kohtaan erilainen kuin muiden seurassa.
- Hän tuntee vetoa haavoittuvia ihmisiä kohtaan, jotka nuoren ikänsä, traumaattisen kokemuksen tai jonkin muun syyn takia ovat epätasa-arvoisessa asemassa.

(Digitaalinen väkivalta parisuhteessa ja sen jälkeen 2019)

TURVAVERKKO

Kirjoita ylös tähän ne yhteystiedot siinä järjestyksessä, johon voit ottaa yhteyttä turvattomuuden ja hädän tullessa. Ketkä tietää tilanteestasi ja pystyy auttamaan tarvittaessa majoituksessakin, jos sellainen tilanne tulee. Kirjoita tähän ne yhteystiedot, joille voit soittaa, kun kotona olo ahdistaa ja tuntuu että kaipaat keskustelua seuraa. Tästä on nopea katsoa verkostoni yhteystiedot.

NIMI	PUHELINNUMERO

”ÄLÄ ERISTÄYDY, OLE ROHKEA JA LÄHDE ULOS”



Tehnyt Hanna-Leena Vainio

VOIMAVARAT/TOIPUMINEN

Säännöllinen päivärytmi luo turvallisuuden tunteen ja auttaa sinua toipumisessa. Kun elämä on hukassa ja voimat vähissä, säännöllinen arki auttaa sinua.

Voit kirjoittaa ylös päivittäisen arkirytmin, johon kuuluvat, ylös nouseminen, aamupala, töihin meno, kaupassa käynti, ruoan laitto, lasten kanssa oleminen, oma lepoaika ja nukkumaan meno.

Mieti mikä tuo sinulle hyvän olon ja tee niin. Se voi olla vaikkapa ulkoilu, lämpimän viltin alle käpertyminen ja lempielokuvan katsominen, jokin harrastus, ystävien tapaaminen tai joku muu, joka tuo sinulle hyvän mielen.

Etsi itsellesi voimabiisi, jota voit kuunnella kerta toisensa jälkeen. Se antaa sinulle uskoa tulevaisuuteen tai tuo sinulle lohdutusta.

Ota kaikki apu vastaan. Sinun ei tarvitse hävetä sitä, että saatat tarvita lääkityksen ahdistukseen. Voit purkaa ahdistustasi kirjoittamalla, tanssimalla, liikunnan avulla tai voit maalata ja soittaa pianoa, jos se helpottaa.

Puhu kokemastasi niin paljon kuin haluat sillä puhuminen parantaa. On hyvä käsitellä tapahtumia myös ammattilaisen kanssa. Hakeudu psykoterapiaan tai lähisuhdeväkivaltatyön ammattilaisen luokse saamaan keskusteluapua.

Naiseutesi voi olla kateissa väkivallan jälkeen ja on hyvä vähitellen herätellä sitä. Pukeudu kivoihin vaatteisiin, joissa on hyvä olla. Voit käydä kampaajalla ja ostaa omasta mielestäsi kauniin vaateen missä tunnet olevasi naisellinen.

Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa. Kirjoita joka ilta ennen nukkumaan menoa asioista, joista olet kiitollinen sinä päivänä. Se voi auttaa sinua huomaamaan asioita, joita et muuten tule ajatelleeksi.

Opettele rakentamaan rajoja ja pitämään puoliasi. On hyvä antaa ihmisten ymmärtää, kuinka sinua voidaan kohdella. ja ketkä voivat tulla lähellesi. Turvallisuuden tunne vahvistuu, kun voi olla varma siitä, että rajojasi ei enää rikota.

Koti on turvasatamasi. Tee siitä sellainen, jossa koet olevasi turvassa. Siellä asuu rauha ja rakkaus.

Hakeudu vertaistukiryhmään missä saat tukea samassa tilanteessa olevilta.

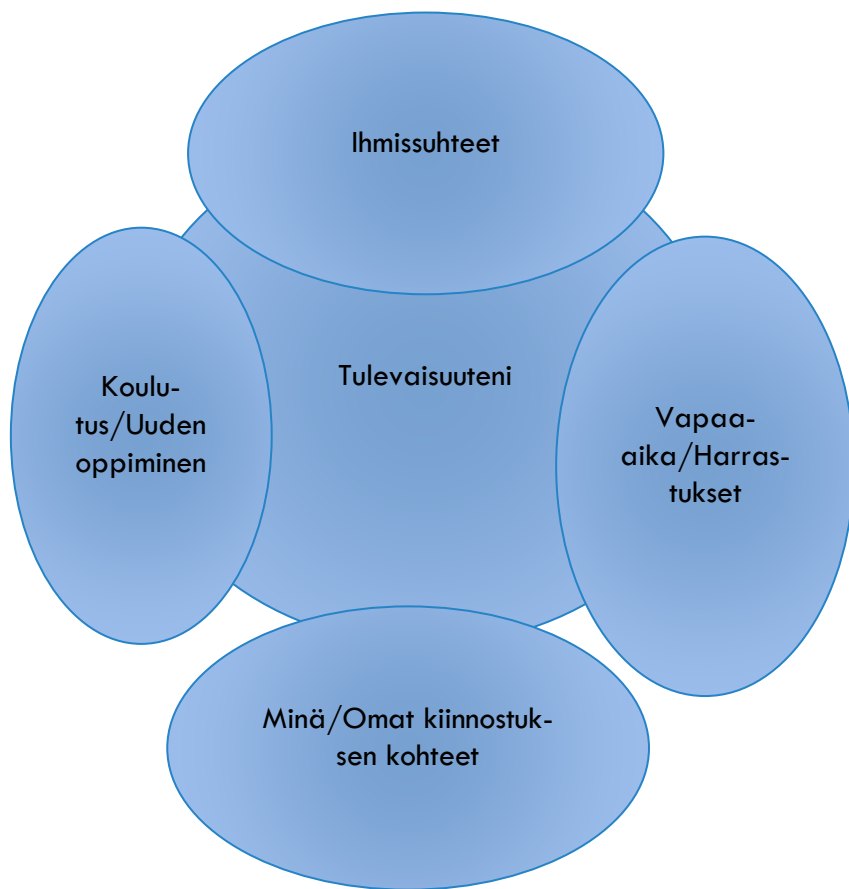
Vietä aikaa sinulle läheisten ihmisten seurassa ja joiden kanssa tunnet olevasi turvassa. Tunnet että sinut hyväksytään sellaisen kuin olet. Läheiset voivat olla ystäviä tai lähiomaisiasi.

Kun pidät huolen itsestäsi ja haet tarvittaessa apua, jaksat hoitaa lapsesi.

PÄIVÄRYTMI

8–9	Herätys, Aamupala, Hampaiden pesu, Hiusten harjaus, Pukeutuminen, Laittautuminen
11–12	Lämmin lounas
14-15:00	Välipala, Ulkoilu 30min, Kaupassa käynti
17:00	Lämmin päivällinen, Lasten kanssa olo
18-19:00	Illtapala, Hampaiden pesu, Yö vaatteet
20:00	Oma aika
22:00	Yöunille

TULEVAISUUDEN HAAVEET



Kirjoita ympyrän keskelle lyhyesti millaisen tulevaisuuden haluaisit itsellesi, pohdi samalla mitä se vaatii, että saavutat tavoitteesi. Millaiset asiat tekevät onnellisen tulevaisuuden sinulle. Käytä apuna pieniin ympyröihin kirjoitettuja asioita. Voit kirjoittaa pienten ympyröiden sivuille näihin asioihin liittyviä haaveita, tulevaisuutta ajatellen. (Tulevaisuuden työkirja 2017)

MINUN TULEVAISUUTENI

Kaiken ikävän tapahtuman jälkeen huomaat ajan kanssa toipuneesi. Elämälläsi on tarkoitus, tapahtuneet voit kääntää voimavaroiksesi ja voit vaikuttaa halutessasi toisten tulevaisuuteen. Omien kokemusten jakaminen toisten kanssa voi vahvistaa sinua ja hyvän tekeminen muille voi saada sinut kokemaan olevasi arvokas. Mitkä ovat niitä asioita, jotka tekevät sinulle elämän merkitykselliseksi. Mitä haluat jakaa itsestäsi muille ja mistä haluat sinut muistettavan? (Kallio 2020. Muokattu.)

Mielikuva harjoitus:

Sinulla on viiden euron seteli rypistyneenä housun taskussasi. Huomaamattasi se putoaa taskustasi maahan ja kävelet sen päältä potkaisten sitä samalla. Nostat setelin kädelläsi. Seteli on rypyyinen, sen päälle on astuttu ja sitä on potkittu. Minkä arvoinen seteli on? Seteli on arvoltaan edelleen viisi euroa.

Voit joskus elämässäsi kokea olevasi kuin tuo seteli, kaltainkohdeltu ja huomaamaton, vaikka todellisuudessa olet edelleen yhtä arvokas ikävistäkin kokemuksista huolimatta.

”SINÄ OLET KOKEMUSTESI SUMMA. JOKAINEN KOKEMUS OPETTAA JOTAIN MITÄ TARVITSET MYÖHEMMÄSSÄ VAIHEESSA ELÄMÄÄSI.”

KIRJOJA

- Sata tapaa tappaa sielu, narsismin uhrin kertovat: VÄLIPAKKA Tuija, Lehtosaari Arja
- Miksi se ei vain lähde, väkivaltainen parisuhde ja miten siitä pääsee irti: METSO Riina-Maija
- Kaikki Anteksi: Manninen Laura
- Taivaslaulu: Rauhala Pauliina
- Kun tiikeri herää, trauma ja toipuminen: Levine Peter A
- Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille: Traumaterapiakeskus
- Varjosta valoon, eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrien selviytymisen tukeminen: Laitinen Merja, Kinnunen Jaana, Hannus Riitta. (toim.) Varjo hanke
- Pieni askel. Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen: Dolan Yvonne
- Hyvän mielen vuosi: Tukiainen Maaret
- Voimana Toivo: Kallio Maaret



"SANO TÄNÄÄN LAPSELLESI – RAKASTAN SINUA"

SYÖDÄÄN YHDESSÄ

Olet paras vanhempi lapsellesi ja hänelle maailman tärkein ihminen. Saatat epäillä osaamistasi ja kykyäsi olla hyvä vanhempi. Muista, vaikka sinulle olisi sanottu, että et osaa hoitaa lastasi hyvin niin kyllä sinä osaat ja varmasti teet parhaasi lapsesi hyväksi, se riittää. Lapsen kanssa yhdessä tekeminen, olkoon se sitten vaikkapa ruoanlaittoa, tuo hyvää mieltä molemmille ja lujittaa sitä sidettä, mitä voi olla lapsen ja vanhemman välillä.

Yhdessä syöminen saman pöydän ääressä keskustellen päivän tapahtumista, on tärkeä osa päivän kulkua. Halusimme laittaa sinulle perinteisen ruokaehdotuksen, joka maistuu sekä lapsille että vanhemmille. Voitte valmistaa aterian yhdessä, kattaa pöydän ja käydä syömään kii-reettömästi, jokainen huomioon ottaen.

Perinteinen makaronilaatikko (Vegaaninen makaronilaatikko)

- 5 dl makaronia
- 400 g jauhelihaa (Soija rouhe tai mifu)
- 1 sipuli
- 7–7 ½ dl maitoa (kauramaito tai lihaliemi)
- 3 kananmunaa
- 1–2 tl suolaa
- ½-1tl rouhittua mustapippuria
- juustoraastetta

- Keitä makaronit suolalla maustetussa vedessä melkein kypsiksi. Kumoa siivilään ja valuta vesi pois.
- Kuullota sipuli pannulla öljyssä. Paista jauhe-liha kypsäksi sipulin kanssa. Sekoita maito ja munat keskenään ja mausta munamaito suolalla ja pippurilla. Vaihtoehtoisesti kauramaito tai lihaliemi.
- Yhdistä ainekset ja kumoa voideltuun uunivuokaan. Ripotele laatikon pinnalle 1–2 dl juustoraastetta. Paista 175-asteisessa uunissa 50–60 minuuttia. Paista ensin alatasolla 30 minuuttia ja loppuaika keskitasolla. Laatikko on valmis, kun munamaito on hyytynyt ja laatikon pinta on saanut kauniin paistoväriin.
- Voit tarjota makaronilaatikon seuraksi salaattia.

KIRJE SINULLE

En tunne sinua mutta voin sanoa, olet rohkea ja upea ihminen. Tiedän että mitkään sanat eivät lohduta sinua tällä hetkellä, sillä maailmasi on muuttunut. Olet hukassa ilman sanoja.

Takanasi on todennäköisesti valvottuja öitä ja valitettavasti niitä voi olla myös edessäsi. Sinua on satutettu. Ihminen, jonka olisi pitänyt suojella sinua ja olla turvasi, muuttui julkaksi. Muista, vika ei ole sinussa, niin ei ole vaan totuus on, sinua kohdeltiin väärin.

Uskalla olla heikko. Minä yritin liian kauan olla vahva ja sydämeni itki. Ota kaikki apu, mitä sinulle tarjotaan vastaan, sillä tulet sitä tarvitsemaan. Sinulla on lupa itkeä, rai-vota, surra ja tuntea mitä tahansa tunnetkin. Oksenna paha olo ulos, jos pidät sen sisälläsi, olosi vain pahenee.

Voit olla ylpeä itsestäsi, että lähdit, pelastit itsesi ja elämäsi. Murskattu itsetunto paranee pienin askelin, ei suurin harppauksin. Ole turvakodissa jonkin aikaa. Minä viivyin vain muutaman yön ja ymmärrän nyt, että se oli virhe. Nyt vasta ymmärrän, kuinka vaikeaa on irtaantua väkivaltaisesta suhteesta. Minulle kaikki vyöryi päälleni muutaman viikon jälkeen...luulin, että sekoan.

Salailun aika on ohitse ja selviät paremmin, kun kerrot mitä olet kokenut.

Minä sain apua lähisuhdeväkivaltatyön yksiköstä, se pelasti minut itsetuholta. Ystävät ja lähiomaiset olivat myös elintärkeä apu. Sain tukea myös työkavereiltani ja esimieheltäni.

Pääasia on, että puhut, sillä se parantaa. Kun toinen puoli on valmis antamaan anteeksi, muista silloin pelko, joka sai sydämesi hakkaamaan, ehkä et uskaltanut edes hengittää.

Ehkä haluat antaa puolisollesi vielä mahdollisuuden. Annan sinulle neuvon: ÄLÄ PALAA TAKAISIN. Kenenkään ei pidä pelätä omassa kodissaan, eikä kenenkään pidä muuttua pieneksi ja näkymättömäksi. Olet tärkeä ihminen eikä sinun pidä muuttua muuksi kuin mitä olet. Jos päätät palata takaisin kotiin, varmista ensin, että väkivalta parisuhtees-
sanne ei enää toistu. Älä usko, turhiin lupauksiin.

Minua itkettää, kun kirjoitan sinulle, tuntematon. Muistan sen päivän, kun lähdin turvakotiin. Olin aivan loppu kaikkeen väkivaltaan. Olin vanki omassa kodissani. Olen käynyt läpi helvetin ja nyt olen, jatkanut elämäni

Vietin unettomia öitä, tunsin pelkoa, kun tulin hissillä kotiin, kaupassa aina katsoin ensin, eihän hän ole siellä. Oli päivä, jolloin ajattelin juoksevani junan alle...Sain unilääkkeitä ja ystävän luokseni. Pelastuin viime hetkellä. Töihin lähteminen oli välillä vaikeaa. On hyvä säilyttää arjen rutiinit, voi olla, että muuten et pääse sängystä ylös

Usko itseesi, vaikka todennäköisesti et vielä jaksa ajatella tulevaisuutta. Olet tehnyt elämänmuutoksen ja olen ylpeä puolestasi. On liikuttavaa huomata, että toiset välittävät ja on herättävää ymmärtää, olen arvokas omana itsenäni.

Kun sain oman asunnon...oli tyhjä koti ja hiljaisuus. Olin tottunut jatkuvaan sekasortoon, huutoon ja itkuun. Pikkuhiljaa rakensin omaa minääni, kotiani ja elämäni uudelleen. Niin sinäkin teet, usko pois.

Aika on parantanut suurimman osan haavoistani. Mennyt kulkee mukana, mutta se ei määrittele minua ihmisenä. Anna itsellesi aikaa, kyllä sinä vielä joku päivä heräät uuteen aamuun, täynnä elämäniloa.

Toivon sinulle voimia ja uskoa parempaan huomiseen.
Muista, olet ainutlaatuinen...toista sinua ei ole olemassa.

Kokemusasiantuntija



PALVELUT, YHDISTYKSET

- Oma terveysasema
- Valtakunnallinen kriisipuhelin 010195203
- Psykiatrinen poliklinikka
- Nollalinja (apua lähisuhdeväkivaltaan ja naiseen kohdistuvaan väkivaltaan 24 h/7) 0800 05005
- Kriisipuhelin (Mieli ry 24 h/7) 09 25250111
- Naisten linja (Väkivaltaa kokeneille/huolestuneille tytöille ja naisille ma-pe 16–20) 080002400
- SOS-Kriisikeskus-kriisivastaanotto 09 41350510
- Kriisikeskus Monika (maahanmuuttajataustaisille) 0800 05058
- Seri tukikeskus (seksuaalista väkivaltaa kokeneiden tukikeskus 24 h/7) 040 7018446
- Raiskauskriisikeskus tukinainen kriisipäivystys (ma-to 9–15 la-su 15–21) 080097899

- Rikosuhripäivystys (ma-pe 9–20) 116006
- Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö Koivula 040 7731063
- Vantaan turvakoti 09 83920071
- Narsistien tuki ry, vertaistukipuhelin (ma ja ke 15-18, ti ja to 18-21, maksuton) 044 7179000

- www.nollalinja.fi/
- www.narsisminuhrientuki.fi
- www.nettiturvakoti.fi
- www.mieli.fi
- www.ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/apua
verkossa/#apua väkivaltaan
- www.varjosta.fi/tukikeskus varjo (apua ja tukea vainoon)
- www.apuaeron.fi (chat ti 14-16, ke 12-14, to 10-12)

- [www.hopeyhdistys.fi/kaipa-an-apua](http://www.hopeyhdistys.fi/kaipa-an-<u>apua</u>) (lapsille vaatteita, huonekaluja, leluja yms.)
- [www.punainenristi.fi/hae-apua-ja](http://www.punainenristi.fi/hae-<u>apua-ja</u>) tukea (vaatteita, taloudellista apua yms.)
- www.viadia.fi (keskustelua, ruoka-apu, vapaaehtoistoiminta)
- www.evl.fi/kirkonkeskusteluapu (chat, kriisiapu, palveleva netti)
- [www.pelastusarmeija.fi/palvelut/sosiaalinen-apu](http://www.pelastusarmeija.fi/palvelut/sosiaalinen-<u>apu</u>)

LÄHTEET

- Ahvenainen, M., Heikkilä, K., Jokinen, L., Miettinen, S., Ollila, J., Pietikäinen, N. & Vuorisalo, K. 2017. Tulevaisuus – paljon mahdollista! Tulevaisuuden työkirja. Versio 2.0 Tulevaisuuden tutkimuskeskus: Turun yliopisto. <https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2018/05/tulevaisuuskartta.pdf>
- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. 2011. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Hakkarainen, L. 2019. Digitaalinen väkivalta parisuhteessa ja sen jälkeen. Helsinki: Naisten Linja Suomessa ry. file:///C:/Users/janic/Downloads/Digitaalinen-v%C3%A4kivalta-parisuhteessa_28Oct19-1.pdf
- Kallio, M. 2020. Voimana toivo. Helsinki: WSOY.
- Laitinen, M., Kinnunen, J. & Hannus, R (toim.) 2017. Varjosta valoon. Eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrien tukeminen. Varjo-hanke. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 41.
- Levine, P. 2008. Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen. Traumaterapiakeskus.
- Mielenterveystalo. Ajatukset eivät ole tosiasioita, ABC-malli. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/ajatukset-eivat-ole-tosiasioita.aspx>
- Mieli Suomen mielenterveysseura. 2015. Kriisi. https://mieli.fi/sites/default/files/materials/files/mieli_kriisi_netti.pdf
- Perttu, S. 2007. Puhutaan meistä - ajatuksia tasa-arvosta ja parisuhteesta. Helsinki: Stakes.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75897/puhutaanmeis>

Rikosuhripäivystys. 2019. Turvasuunnitelma väkivaltatilanteeseen tai sen uhkaan kotona.<https://www.riku.fi/op-paat-ja-ohjeet/turvasuunnitelma-vakivaltatilanteeseen/>

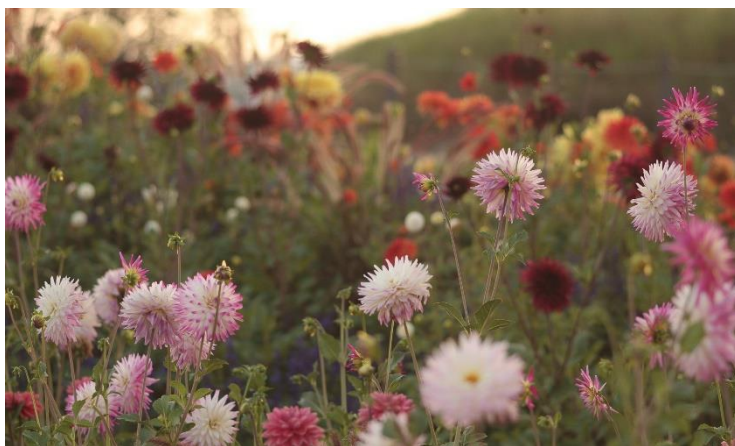
Van der Kolk, B. 2020. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas elämä.

Yhteistyökumppanit

Vantaan turvakoti ry

Valokuvaaja Johanna Kempf

Värityskuva Hanna-Leena Vainio



Kiitämme myös:

Valokuvuiin osallistuneita malleja.

Erityiskiitos kaikille teille vahvoille ja rohkeille lähisuhdeväkivaltaa kokeneille ihmisille. Te mahdollistitte omilla kokemuksillanne oppaan syntymisen.

Oppaan tekijät:

Janica Huhta & Miia Savolainen

