



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Milla Eräjoki

# TURVALLINEN PARISUHDE:

## Opas nuorille aikuisille

Sosiaali- ja terveysala  
2025

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Milla Eräjoki
Opinnäytetyön nimi	Turvallinen parisuhde: opas nuorille aikuisille
Vuosi	2025
Kieli	suomi
Sivumäärä	45
Ohjaaja	Riitta Häyry

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas Exit ry:lle. Opas on tarkoitettu alle 30-vuotiaille nuorille aikuisille. Oppaan tarkoituksena on tuottaa tietoa parisuhteesta ja siitä, millainen on turvallinen parisuhde. Lisäksi oppaasta saa apua ja tukea parisuhteen ongelmiin. Opas tarjoaa vinkkejä, joita voi hyödyntää omassa parisuhteessaan tai tulevassa parisuhteessa. Oppaasta löytyy myös yhteystietoja minne olla yhteydessä häden hetkellä.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään parisuhdetta syventyen keskeisiin käsitteisiin ja parisuhteen vuorovaikutuksen vaikutuksista parisuhteeseen. Opinnäytetyö syventää lukijan parisuhteen pinnan alle tarkastelemaan parisuhdetta ja itseään syvemmin. Opinnäytetyö antaa tietoa ja opettaa kohti turvallista parisuhdetta. Opinnäytetyöstä saa tietoa siitä, mitä turvalliseen parisuhteeseen ei pitäisi kuulua. Opinnäytetyössä on käytetty laajasti suomenkielisiä lähteitä.

Opas on tehty mielekkääksi lukea muotoilun ja kuvien avulla. Oppaan tieto on tiivistetty yhdessä tilaajan kanssa mielekkääksi kokonaisuudeksi. Opas on tehty hyödyntäen Canva-sovellusta ja lähetetään tilaajalle, jotta tilaaja voi hyödyntää opasta verkkosivuillaan ja julkaista sen myös halutessaan painettuna versiona.

## ABSTRACT

Author	Milla Eräjoki
Title	A Safe Relationship: A Guide for Young Adults
Year	2025
Language	Finnish
Pages	45
Name of Supervisor	Riitta Häyry

---

The purpose of this bachelor's thesis is to produce a guide for Exit ry. The guide is intended for young adults under the age of 30. The guide will provide information about relationships and what a safe relationship is like. In addition, the guide provides help and support for relationship problems. The guide offers support, which can be used in your own relationship or in a future relationship. The guide also contains contact information on where to contact in an emergency situation.

The key concepts of this bachelor's thesis are the effects of the interaction of the relationship on the relationship. This bachelor's thesis deepens the concept of a relationship for the reader and guides the reader to have a deeper view on a relationship and themselves. The bachelor's thesis provides information and teaches towards a safe relationship. The bachelor's thesis gives the reader information about what should not be part of a safe relationship. Finnish-language sources have been extensively used in writing the bachelor's thesis.

The guide is easy-to-read with the help of design and pictures. The information in the guide has been summarized together with the client organisation into a well-functioning entity. The guide is made with the Canva-application and sent to the client organization so that they can use the guide on their website and if they want, also as a printed version.

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	OPINNÄYTE TYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	8
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	9
	3.1 SWOT-analyysin määritelmä ja SWOT-analyysi.....	9
4	PARISUHDE .....	12
	4.1 Parisuhteen vaiheet .....	13
	4.2 Seksuaalisuus .....	13
	4.3 Hyvinvoivan suhteen tunnusmerkit.....	16
	4.3.1 Parisuhteen vaikutus mielenterveyteen .....	18
	4.4 Kiintymyssuhdemallien vaikutukset parisuhteeseen .....	19
	4.4.1 Välttelevä turvaton kiintymyssuhdemalli .....	21
	4.4.2 Ristiriitainen turvaton kiintymyssuhdemalli .....	21
	4.4.3 Kaoottisesti turvaton kiintymyssuhdemalli .....	22
	4.5 Vuorovaikutus osana turvallista parisuhdetta.....	22
	4.5.1 Tunneviestintä.....	23
	4.5.2 Tunnetaidot.....	25
	4.6 Vinkkejä toimivaan kommunikointiin .....	25
5	TURVALLISUUS.....	26
	5.1 Turvataidot osana turvallista parisuhdetta .....	28
	5.2 Seksuaalioikeudet .....	28
	5.3 Väkivallan muodot .....	29
	5.4 Apua on saatavilla .....	32
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	34
	6.1 Opas .....	35
	6.2 Kohderyhmä.....	35

6.3	Millainen on hyvä opas .....	36
7	POHDINTA.....	37
7.1	Opinnäytetyön tavoitteiden ja tarkoituksen saavuttaminen .....	37
7.2	Opinnäytetyön ja oppaan haasteet .....	38
7.3	Arviointi omassa oppimisessa.....	39
7.4	Jatkotutkimusaiheet .....	39
8	LÄHTEET .....	41

## **KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO:**

Kuvio 1. Parisuhdekehä: Ei väkivaltaa (Kruus, 2010).....	27
Kuvio 2. Seksuaalioikeudet (Väestöliitto, 2024). ....	29
Taulukko 1. SWOT analyysi .....	11

## 1 JOHDANTO

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoitus tuottaa Exit ry:lle opas turvalliseen parisuhteeseen. Exit ry:n toiminta perustuu seksuaaliväkivaltaa ennaltaehkäisevän työn kouluttamiseen, tiedottamiseen ja tukipalveluita tuottamiseen nuorille ja aikuisille. Exit ry:llä on myös toimintaa 13–29-vuotiaille nuorille vuodesta 2010 lähtien Nuorten Exit sivustolla. Sivuston kautta voivat olla yhteydessä järjestöön niin nuoret aikuiset, nuoret kuin heidän vanhempansa. Tietoa tuotetaan nuorille aikuisille turvallisesta parisuhteesta oppaan muodossa. Opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet ovat parisuhde, turvallisuus, seksuaalisuus ja kiintymyssuhteet. Aihe on tärkeä, koska vastaavaa opasta ei ole tehty ajankohtaisin tiedoin. Nuorten aikuisten on tarpeellista saada tietoa tästä aiheesta. Opasta on helppo lähestyä ja lukea ilman, että siihen kuluisi paljon aikaa. Oppaassa kerrotaan positiivisia asioita, joita parisuhteeseen voisi kuulua ja negatiivisia asioita joita ei olisi syytä hyväksyä. Oppaan tavoitteena on saada lukija pohtimaan omaa suhdettaan. Parisuhteita on monenlaisia ja useampi nuori voi pohtia: ”Millainen on turvallinen parisuhde?”. ”Mitä turvalliseen parisuhteeseen ei kuulu ja mitä siihen kuuluu?”. Parisuhteeseen kahden ihmisen välillä liittyy useita tekijöitä, jotka vaikuttavat niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin (Kontula, 2013).

## 2 OPINNÄYTE TYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoitus on saada lukija pohtimaan kohtaako parisuhteessa asioita, jotka eivät ehkä siihen kuulu. Tarkoituksena on, että oppaan muodossa oleva tiivis tietopaketti on nopea ja helppo lukea. Opas tehdään tilaajalle Exit ry:lle, jota he voivat hyödyntää työskennellessään nuorten parissa. Tilaaja jakaa oppaan nettiin, missä myös muut aiheesta kiinnostuneet pääsevät lukemaan opasta. Oppaan tarkoitus on antaa tietoa ja toimia ennaltaehkäisevänä työkaluna parisuhteessa tapahtuvalle väkivallalle väkivallan eri muodoissa. Jokaisen tulisi pohtia omaa parisuhdettaan ja sitä tuoko parisuhde voimavaroja vai kuluttaako se niitä. Usea nuori ei tule ajatelleeksi, mikä parisuhteessa on sellaista mitä ei tulisi hyväksyä.

Opas sisältää paljon vinkkejä ja tietoa, jotka auttavat ymmärtämään omaa kumppania ja omaa parisuhdekäyttäytymistään. Opinnäytetyön tavoite on saada lukija pohtimaan omaa parisuhdettaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä, mitkä tuovat parisuhteeseen turvallisuuden tunteen ja mitkä rikkovat turvallisuutta. Ei ole olemassa yhtä oikeaa parisuhdetta, mutta jokainen pystyy miettimään ja kehittämään parisuhdettaan turvallisiksi parisuhteeksi.

Turvallinen parisuhde tarkoittaa kahden ihmisen välistä vuorovaikutuksellista suhdetta. Parisuhteessa pitäisi toteutua luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, missä on turvallista olla omaistensa. Parisuhteista käydään keskustelua suhteellisen vähän. Tavoitteena on jakaa tietoa mitä turvallisuus parisuhteessa pitää sisälleen (Kontula, 2013).

### 3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Toiminnallinen opinnäytetyön projektiksi muodostui opas nuorille aikuisille. Projektia kutsutaan nimellä hanke, millä on alku ja loppu. Hankkeeseen on määritelty aikataulusuunnitelma, minkä pohjalta projekti etenee. Hanketta määrittävät resurssit, joita voidaan kutsua voimavaroiksi. Tämän opinnäytetyön projekti perustuu tutkittuun tietoon ja sen pohjalta tehdään hanke eli opas turvallinen parisuhde. Opinnäytetyön projektissa oppaassa on selkeät roolit, mitä tilaajalle kuuluu ja mitä opinnäytetyön tekijän vastuulla on. Riittävä kommunikaatio perustuu yhteistyöhön osallistujien välillä opinnäytetyön edetessä (Silfverberg, 2007).

Projektin päävaiheisiin kuuluu aloitus, toteutus, käytäntöön vieminen ja lopetus. Projektia tehdessä suunnitellaan jotain uutta tai vanhaa kehitetään. Usein projektiin kuuluu paljon riskejä ja niitä on vaikea ennustaa. Sama projekti tehdään kerran, mutta tulos on pysyvä. Vaikka olisikin kaksi toisiaan muistuttavaa projektia, on kuitenkin niiden välillä ero ajan muuttuessa. Lopputulosta voidaan hyödyntää pitkään (Huhta, 2023).

#### 3.1 SWOT-analyysin määritelmä ja SWOT-analyysi

SWOT-analyysi tarkoittaa nelikenttäanalyysiä. Tämän analyysin avulla pystytään kartoittamaan projektin riskit ja hallitsemaan niitä. Se ikään kuin antaa suuntaa projektin etenemiselle. Analyysi tehdään ennen kuin on tehty päätös, kuinka projektin kanssa edetään ja sen vahvistamisesta. SWOT-analyysi koostuu sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä. Sisäiset tekijät ovat niitä, joihin projektin tekijä pystyy vaikuttamaan itse. Ulkoiset tekijät ovat sellaisia tekijöitä, joihin ei voida vaikuttaa. Sekä ulkoisista että sisäisistä tekijöistä mietitään heikkoudet ja vahvuudet mitkä vaikuttavat tai saattavat vaikuttaa projektiin. Projektin loputtua arvioidaan, miten suunnitelma toteutui (Huhta, 2023).

Alla SWOT-analyysi, missä on eritelty sisäiset ja ulkoiset tekijät. Taulukkoon on listattu projektin vahvuudet ja heikkoudet. Myös mahdollisuudet ja uhat ovat listattuna taulukkoon, mitkä vaikuttavat projektin tekemiseen ja aikatauluun.

Taulukko 1. SWOT analyysi

<p>Vahvuudet: (Strengths)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aiheen kiinnostavuus</li> <li>➔ Paljon lähteitä</li> <li>➔ Oppaan tiedon jakaminen</li> <li>➔ Tilaajan tuki</li> <li>➔ Helppous yksin tekemisessä, itse voi päättää aikataulusta</li> </ul>
<p>Heikkoudet: (Weaknesses)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Aiheen rönsyily</li> <li>➔ Vaikea rajata aihe</li> <li>➔ Kokemattomuus oppaasta</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Yksin tekeminen, aikatauluista lipsuminen mahdollista</li> </ul>
<p>Mahdollisuudet: (Opportunities)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Oppaan tekemisessä canva sovellus</li> <li>➔ Nuorten aikuisten tiedon kasvaminen aiheesta</li> <li>➔ Oppaan leviäminen muidenkin kuin Exit ry lukijoiden keskuuteen</li> <li>➔ Seksuaalisen, henkisen ja kontrolloinnin ennaltaehkäisy</li> <li>➔ Oppaan opetuskäyttö kiintymyssuhteista, seksuaalisuudesta ja parisuhteesta</li> </ul>
<p>Uhat: (Threats)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Canva-sovelluksen käyttö, mahdolliset ongelmat</li> <li>➔ Aikataulun tahdissa pysyminen</li> <li>➔ Oppaan riittävä tietous ja selkeys, jolla herättää kiinnostus</li> <li>➔ Kesälomat, ennakoida avun kysyminen opinnäytetyöhön liittyen</li> </ul>

## 4 PARISUHDE

Parisuhde on yksi elämämme ainutlaatuisimmista ja merkittävimmistä suhteista. Ihmisen halu ja tarve löytää itselleen kumppani pohjautuu selviytymiseen. Maailmaan synnyttyämme olemme täysin vanhempimme varassa. Vanhemmat ovat silloin meille merkityksellisin suhde toiseen ihmiseen. Suhde antaa selviytymismahdollisuudet ja turvallisuuden tunteen. Niin kuin synnyttyämme tähän maailmaan myös aikuisina meillä on vahva tarve löytää turvallinen suhde elämäämme, josta saamme hoivan ja turvan (Kallio, 2022).

Parisuhdetta avatessa tarkemmin voidaan puhua objektisuhdeteoriasta. Silloin tarkkaillaan kolmea ajanjaksoa: menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Menneisyydestä puhuttaessa lähdetään tarkastelemaan varhaista hoivasuhdetta. Varhaisessa hoivasuhteessa muodostuu käsitys läheisessä suhteessa olemisesta ja kokemus läheisestä suhteesta. Silloin saadaan ensimmäinen kokemus läheisestä ja tärkeästä ihmissuhteesta, jonka toinen osapuoli on usein vanhemmat. Varhainen hoivasuhde vauvasta lähtien luo vaikutuksia tiedostomattomaan kumppanin löytämiseen. Kokemus tiiviistä yhdessäolosta tai sen puute ovat keskeisiä asioita, jotka vaikuttavat tiedostamattomasti tuleviin läheisiin ihmissuhteisiin. Parien edelliset parisuhteet ja ihmissuhteet vaikuttavat myös nykyiseen parisuhteeseen. Puolisot luovat kokemuksiensa perusteella alitajuntaisia oletuksia, joiden avulla tavoittelevat turvallista parisuhdetta. Tarkastellessa objektiivisuusteoriaa tulevaisuuden näkökulmasta molemmat parisuhteen osapuolet ovat näyttäneet oman haavoittuvasen ja haastavan puolensa. Sen kohtaaminen on edellytys suhteen kehittymiselle. Silloin kun hyväksymme huonot puolet ja suhde on vakiintunut, voidaan havainnoida parisuhteen tuomia voimavaroja psyykkiselle kehitykselle niin yksilön kuin parinkin kasvussa (Avaluoma, 2022).

#### **4.1 Parisuhteen vaiheet**

Parisuhteessa on erilaisia vaiheita, jotka kuvaavat parisuhteessa tapahtuvaa kehitystä ja suhteen syventymistä. Ensimmäiseksi vaiheeksi kutsutaan symbioosivaihetta. Silloin parisuhteessa vietetään tiiviisti aikaa yhdessä ja rakennetaan yhteinen arki. Tunteet ovat voimakkaita ja seksuaalisuuden merkitys suhteessa kasvaa. Tässä vaiheessa tunneside alkaa muodostua rakastavaisten välille (Perhekeskus, 2021).

Seuraava vaihe on itsenäistymis- ja eriytymisvaihe. Tässä vaiheessa nähdään, onko suhteella jatkuvuutta. Rajoja haetaan suhteelle, joka voi näkyä myös parin välisenä riitelynä. Tässä vaiheessa tärkeää on itsensä ja toisen hyväksyminen omina itsenään. Tähän vaiheeseen kuuluu myös itsenäisyyden opetteleminen, jotta oma arki ei pysähtyisi vain ollessa kumppanin kanssa. Tämän vaiheen jälkeen suhde on vahvempi ja kehittyneempi (Perhekeskus, 2021).

Viimeinen vaihe on aikuisten liitto, jota voidaan kutsua myös nimellä todellinen parisuhde. Viimeisessä vaiheessa ymmärretään kumppanin epätäydellisyys. Riitely kuuluu myös luonnollisesti tähän vaiheeseen, mutta riitely on rakentavaa ja erimielisyydet sallitaan. Omien rajojen, tunteiden ja tarpeiden esittäminen on avointa ja luontevaa. Toisen kunnioittaminen ja arvostus on tässä vaiheessa voimakkaimmillaan (Perhekeskus, 2021).

#### **4.2 Seksuaalisuus**

Seksuaalisuus saa alkunsa seksuaalisesta vietistä eli libidosta. Sitä säätelee ihmisen tahdosta riippumaton hermosto. Libido on ihmisen perimään kuuluva tarve saada kokea seksuaalista mielihyvää. Seksuaaliset tarpeet ovat ihmisen perustarpeita. Kulttuuri vaikuttaa seksuaalisuuteen ja sen ilmenemiseen. Eri kulttuureissa ihmisten yleiset tavat eli normit ovat erilaisia (Huttunen, 2006).

Seksuaalisuuteen kuuluu paljon eri tekijöitä, eikä se tarkoita ainoastaan seksiä. Tiivistetysti seksuaalisuus pitää sisällään minäkuvan, seksuaalisen suuntautumisen,

halut, kokemuksen sukupuolestaan ja kehosuhteen. Ihmisen seksuaalisuus, seksuaalinen suuntautuminen ja seksuaaliset kiinnostuksen kohteet riippuvat sukupuolesta, iästä, yksilön taustasta ja esimerkiksi sairauksista. On tärkeää ymmärtää, että jokaisella on oikeus omaan ja omanlaiseen seksuaalisuuteen. Jokaisella on itsemääräämisoikeus ja toisen koskemattomuutta täytyy kunnioittaa. Oma suostumus on ensisijaisen tärkeää, eikä toisen mieliksi tarvitse tehdä mitään. Itsensä kunnioittamiseen kuuluu kyky kieltäytyä asioista, mitkä itselle eivät sovi. Arvostus kumppania kohtaan näkyy siinä, että osataan ottaa vastaan myös kielteinen vastaus. Parisuhteen osapuolten halut eivät aina kohtaa tai ole yhteneväisiä keskenään (Parisuhdekeskus Kataja, 2024).

Seksuaalisuutta voidaan kutsua ihmisen ominaisuudeksi. Se määrittää osan siitä, millainen olet ihmisenä ja miten toimit muiden ihmisten seurassa. Seksuaalisuudessa on useita eri ulottuvuuksia, jotka voidaan jakaa eettiseen, biologiseen, kulttuurilliseen ja psyykkiseen seksuaalisuuteen. Seksuaalisuuteen liittyy vahvasti turvallisuuden tunne ja omat rajat. Kun oma seksuaalisuus on tasapainossa, on seksuaalinen vuorovaikutus ihmisten kanssa sekä itsensä tunteminen hyvällä tasolla. Turvallisuuden tunne on käsite, mikä tiivistyy niin seksuaalisuudessa, seksissä sekä parisuhteessa (Santalahti & Lehtonen, Seksuaalisuuden ulottuvuudet, 2016).

Libido on keskeisin käsite Freudin seksuaalisuusteoriassa. Freudin mukaan libido tarkoittaa seksuaalista halua ja pyrkimystä tyydytykseen. Myöhemmin hän puhui libidinaalisesta signaaleista, jotka viestivät pyrkimystä tyydytykseen eri tavoin. Psykoseksuaalisuus tarkoittaa mielen ja ruumiin seksuaalisuuden kokonaisuutta. Parisuhteessa psykoseksuaalisuus näyttäytyy siinä, kuinka toteutamme seksuaalisuuttamme yksilöinä ja yhdessä kumppanin kanssa (Avaluoma, 2022).

Tarkastellessa yksilön seksuaalista hyvinvointia tulee kokemus itsestä olla riittäväällä tasolla. Eli tasapaino oman sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin välillä. Parisuhteessa seksuaalinen hyvinvointi toteutuu, kun molemmat osapuolet jakavat omat seksuaaliset halunsa ja toiveensa. Vuorovaikutuksen tärkeys korostuu myös seksuaalisuudessa. Sekä yksilön että parisuhteen seksuaalisuuteen vaikuttavat

muutokset sisäisessä maailmassa ja ulkopuoliset muutokset elämässä. Tapahtumia voivat olla kriisejä eri elämän osa alueella liittyen kehityksellisiin tai traumaattisiin kriiseihin (Avaluoma, 2022).

Uskonnolliset yhteisöt Suomessa muodostavat omat käsityksensä seksuaalisuudesta. Suomessa uskonnollisia yhteisöjä ovat muun muassa islam, katolinen kirkko, Jehovan todistajat, ortodoksiuskonto ja muut uskonnolliset liikkeet. Esimerkiksi Islaminuskossa seksuaalisuutta kuvataan lisääntymispainotteisesti. Elivun jatkaminen ja jälkeläisistä huolehtiminen on tärkeää. Ortodoksien kuvaus seksuaalisuudesta on raamatullinen. Myös katolisilla ja luterilaisilla käsitys seksuaalisuudesta perustuu Raamattuun. Jehovan todistajien käsitys seksuaalisuudesta on konservatiivinen ja juontaa juurensa raamatusta. Seksuaalisuus on Jehovan todistajien mukaan vain avioliittoon kuuluvaa. Esimerkiksi itsensä tyydyttäminen tai avioliiton ulkopuolinen seksi ei ole yleisesti hyväksyttyä. Seksuaalisuuteen liittyen on olemassa myös näkemyksiä, jotka eivät liity uskonnollisuuteen. Näitä näkemyksiä edustavat muun muassa seksuaalivähemmistöt ja polyamoristit (Vilka, 2011).

Tutkimuksien mukaan ihmiset voivat huonosti niin psyykkisesti kuin henkisesti, mitä enemmän heillä on seksuaalisuuteen liittyviä salaisuuksia. Seksuaalisuus on moninainen asia ja siihen voi liittyä paljon hämmennystä ja pelon tunteita. On tärkeää kommunikoida kumppanin kanssa avoimesti seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Oma seksuaali- ja sukupuoli identiteetti elää ja kehittyy läpi elämän. Opetele ymmärtämään yksin ja yhdessä kumppanin kanssa omaa seksuaalista moninaisuutta. Täytyy aina muistaa, että sosiaalinen media ja muut ulkoiset tekijät vaikuttavat esimerkiksi omaan itseensä suhtautumiseen. Sosiaaliseen mediaan kannattaa suhtautua kriittisesti, sillä siellä nähdyt ja luetut asiat eivät aina ole todellista tai aitoa (Santalahti, Terveyskirjasto, 2024).

### 4.3 Hyvinvoivan suhteen tunnusmerkit

Hyvinvoiva parisuhde on monen eri asian summa. Silloin kun parisuhteessa sitoudutaan toisiinsa ja päätetään olla parisuhteessa, on hyvin tärkeää huomioida, ettei parisuhteessa ole painostamista suhteen etenemisen suhteen tai esimerkiksi painostusta seksiin. Painostaminen voi olla hyvin huomaamatonta ja ulottua laajallekin suhteessa. Yhteiset pelisäännöt niin tulevaisuuden suunnitelmista kuin vaikka ystävienkin tapaamisesta kuuluvat tasavertaiseen suhteeseen. Luottamus parisuhteessa tekee suhteesta saumattomampaa tiimityötä ja vähentää molempien huolta toisesta. Luottamuksen ollessa hyvällä tasolla ei parisuhteessa tarvitse katsoa olan yli tai todistella kumppanilleen, että viestittelen kaverini kanssa. Parisuhteessa myös yksilöllisyydelle pitää olla tilaa. Rehellisyys ja avoimuus niin kielteisistä kuin myönteisistäkin asioista vahvistaa luottamusta (Naisten Linja Suomessa ry, 2024).

Hyvinvoivassa suhteessa kumppanin reaktioita ei tarvitse pelätä. Molempien täytyy voida olla omia itsejään ja erimielisyyksienkin kohdalla kunnioittaa toista ja toisen mielipiteitä. Molempien tunteet ja ajatukset huomioidaan sekä molempia kuullaan. Halu tukea kumppanin hyvinvointia ja ajatella kumppanin parasta kuuluvat myös hyvinvoivaan suhteeseen. Silloin kun on vaikeaa, ollaan myötätuntoisia kumppania kohtaan ja halutaan pienentää toisen taakkaa tukemalla ja kuuntelemalla (Naisten Linja Suomessa ry, 2024).

Hyvinvoivassa suhteessa tasa-arvoisuus näkyy myös siinä, että molemmilla osapuolilla on oikeus omaan aikaan ja omaan elämään. Parisuhteen ei tule rajoittaa omia mielenkiinnon kohteita tai omaa sosiaalista elämää. Lisäksi tasa-arvo tulee esiin siinä, että molemmat tekevät töitä suhteen eteen ja panostavat siihen yhtä lailla. Parisuhde toimii, mikäli molemmat arvostavat suhdetta sekä sitoutuvat siihen. Raha-asioissa tasa-arvo toimii niin, että molemmat osapuolet ottavat vastuun yhteisistä menoista. Ei ole kiveen kirjoitettua sääntöä, kuinka sen kuuluisi mennä. Kuitenkin molempien on oltava tyytyväisiä ratkaisuun (Naisten Linja Suomessa ry, 2024).

Kompromissit kuuluvat suhteeseen, mutta niitäkin tulee tehdä itseään kunnioittaen ja arvostaen, tähdäten molempien onnellisuuteen. On tärkeää, että molemmat osapuolet kantavat vastuuta omista tekemisistään ja sanomisistaan. Aina joskus virheitä sattuu, mutta niiden ilmetessä on tärkeää kantaa vastuu omista teoistaan ja olla rehellinen. Aina ei ole helppoa myöntää olevansa väärässä tai toimineensa väärin, mutta vastuun kantaminen näissä tilanteissa on tärkeää. Näissä tilanteissa toisen ihmisen arvostus näkyy siinä, että toista ei syyllistetä tai aleta purkamaan omaa pahaa oloa toiseen riitatilanteissa. Erimielisyyksissä ja riitatilanteissa on tärkeä toimia yhdessä, eikä toisiaan vastaan. Silloin vaalitaan suhdetta ja kehitytään sekä yhdessä että yksilöinä (Naisten Linja Suomessa ry, 2024).

Hyvinvoivassa suhteessa on oikeus tuntea olonsa rentoutuneeksi, mikä vahvistaa hyvän olon tunnetta. Sen vaikutukset tuntuvat fyysisesti kehossa sydämen tasaisina pumppauksina. Silloin voi tuntea luottavaisin mielin olon varmaksi ja tasaiseksi. Suhteeseen varmuutta luovat myös yhteiset arvot ja suhteen ennustettavuus. On tärkeää, että parisuhteen osapuolilla on yhteisiä päämääriä ja tulevaisuuden suunnitelmia. Kumppanuudessa on tärkeää, että joustamista tapahtuu puolin ja toisin, ja että suhteessa pystytään mukautumaan kumppanin tarpeisiin samalla kunnioittaen myös omia arvoja ja itseään. Hyvinvoiva parisuhde on myös ystävyyttä. Ystävyyssuhteissa ei haluta nöyryyttää tai vähätellä toista, joten se ei kuulu parisuhteeseenkaan. Parisuhteessa ei tarvitse olla puolia, vaan toimitaan samalla puolella kohti yhteistä päämäärää. Parisuhteessa ei pitäisi olla sellaista tunnetta, että siinä kilpaillaan siitä, kumpi on oikeassa tai väärässä (Rusz, 2007).

Seksuaalisuudella on parisuhteessa myös tärkeä rooli. Se on yleensä niin yksilölle kuin parisuhteellekin tärkeä osa suhdetta. Parisuhteessa tulisi antaa aikaa ja tilaa seksuaalisuuden toteuttamiselle arjessa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että otetaan huomioon molempien tarpeet ja toiveet seksuaalisuuteen liittyen. Keskustellessa seksuaalisuudesta on tärkeää olla avoimia ja läsnä. Pienet eleet ja hellyyden osoitukset osoittavat kumppanin välittämistä. On tärkeää myös puhua

rajoista, joiden kautta kunnioitetaan toisten mieltymyksiä ja fantasioita (Mielenterveystalo.fi, 2024).

#### **4.3.1 Parisuhteen vaikutus mielenterveyteen**

”Ihmisten välinen sosiaalinen yhteys on aivoille ja mielelle perustavanlaatuisen tarpeellista”, sanoo Duodecimin asettaman ohjausryhmän puheenjohtaja, psykiatrian professori Jyrki Korkeila (Puustinen, 2020).

Niin parisuhteet kuin kaikki muutkin sosiaaliset suhteet vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen. Aivot ja mieli ovat luonnollisesti yhteydessä toisiinsa, ja parisuhde vaikuttaa myös niiden hyvinvointiin. Parisuhteen vaikutukset näkyvät kokonaisvaltaisesti terveydessä. Parisuhteen ollessa hyvinvoiva ja turvallinen, ovat vaikutukset positiivisia ja terveyttä edistäviä. Parisuhteessa riittävä ja avoin kommunikointi edistää mielenterveyttä. Sekä mielenterveyteen että aivoterveysteen tulee panostaa. On tärkeää tietää, että on olemassa palveluita, joista saa tietoa ja tukea mielenterveyteen jo varhaisessa vaiheessa. Ennaltaehkäisy on hyvin tärkeää mielen-terveyden tukemisessa. (Puustinen, 2020).

Vaikutukset mielenterveyteen näkyvät etenkin silloin, kun oma tai kumppanin mielenterveys rakoilee. Silloin, kun huomaat ennakoivia merkkejä oman tai kumppanin mielenterveyden heikentymisestä, on syytä pienellä kynnyksellä hakeutua mielenterveysavun piiriin. Kumppanille on tärkeää tarjota tukea ja yrittää avoimesti keskustella asiasta. Aina avoimuus ja sujuva kommunikointi ei vaikeissa asioissa ole helppoa. Kommunikoinnin harjoittelu yhdessä kumppanin kanssa on parisuhteen ja mielenterveyden kannalta hyödyllinen ja tärkeä taito. Silloin omien tarpeiden ja toiveiden esille tuominen helpottuu ja kynnyksistä asioista keskustelusta pienenee (Minde, 2021).

Parisuhteessa tulee muistaa omat rajat ja tiedosta, ettei tarvitse ratkaista kumppanin ongelmia tai kantaa siitä taakkaa. Panosta omaan elämäsi ja omaa mielenterveyttä tukeviin asioihin, kuten mieleisiin arjen asioihin ja muihin sosiaalisiin

suhteisiin. Parisuhteessa tulee vastoinkäymisiä niin kuin muissakin ihmissuhteissa elämän aikana. Silloin kun parisuhteessa on vaikeaa tai menee huonosti, usein takertuu vain huonoihin asioihin ja hyvät asiat jäävät niiden taakse. On tärkeää muistaa hyvät asiat niin kumppanissa, kuin parisuhteessakin. Hyvien ja positiivisten asioiden ollessa selkeänä mielessä on helpompaa lähteä työstämään vaikeita tai kielteisiä asioita (Minde, 2021).

Parisuhteessa yksilöt saattavat helposti laittaa toisen tarpeet omien edelle, mutta on ensisijaisen tärkeää keskittyä omaan hyvinvointiin. Mikäli parisuhteella on negatiivisia vaikutuksia omaan hyvinvointiin, on syytä miettiä, onko eroaminen oman hyvinvoinnin kannalta oikea ratkaisu. Silloin kun miettii kumppanista eroamista, on hyvä muistaa, ettei asian kanssa jää yksin. Suurten elämänmuutoksien aikana on mahdollista hakea ammattiapua ja tukea tilanteeseen (Minde, 2021).

#### **4.4 Kiintymyssuhdemallien vaikutukset parisuhteeseen**

Kiintymyssuhteet vaikuttavat jokaiseen ihmissuhteeseen. Kiintymyssuhde saa alkunsa lapsuudesta. Kun vauva itkee, tarvitsee hän vanhempansa hoivaa ja turvaa. Aika mikä menee, kunnes vauvan huutoon vastataan, vaikuttaa turvallisuudentunteeseen. Silloin vauva alkaa muodostamaan jonkinlaista itsetuntoa. Kun vanhempi on turvallinen hoivaaja, joka huomioi vauvan hoivaamistarpeen, vauva alkaa arvostamaan ja pitämään hoitajaansa tärkeänä. Silloin muodostuu kiintymyssuhteen malli. Turvallinen kiintymyssuhde alkaa kehittyä, kun lapsi omaa sellaisen kiintymyssuhteen vanhempaansa, missä voi tuntea ja näyttää niin huonot kuin hyvätkin tunteet. Silloin kun kokee tämänkaltaista turvallisen kiintymystä, ei koe pelkoa yksin jäämisestä tai turvallisuudentunteen rikkoutumista (Santalahti & Lehtonen, Seksuaalisuuden ulottuvuudet, 2016).

Kiintymyssuhteella on tapana aktivoitua lapsena, kun lapsi joutuu erilleen hoitajastaan. Kiintymyssuhde aktivoituu myös aikuisiällä, kun elämässä tapahtuu suuria muutoksia esimerkiksi oman lapsen syntymä. Muita tilanteita, jotka laukaisevat

kiintymyssuhdemallin aktiiviseksi on traumatisoivat kokemukset ja vaikealuonteinen stressi (DUODECIM, 2020).

Silloin kun murrosikäisellä nuorella on turvallinen kiintymyssuhdekokemus, on hänen itseluottamuksensa normaali ja kiinnostus parisuhdetta kohtaan kasvaa. Silloin uskaltaa rohkeasti lähteä kohti uusia ihmissuhteita. Turvallinen kiintymyssuhde tarkoittaa sitä, että lapsena on saanut riittävästi hoivaa, rajat, turvaa ja kannustamista. Näin nuorena tai aikuisena on luottavainen ihmisiä kohtaan ja uskaltaa mennä kohti uusia ihmissuhteita. Nuori tai aikuinen pystyy myös kunnioittamaan muiden ihmisten omia rajoja ja omia rajojaan. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava ihminen haluaa olla toisen ihmisen lähellä ja jakaa hänen kanssaan niin iloisia kuin vaikeitakin asioita (Santalahti & Lehtonen, Seksuaalisuuden ulottuvuudet, 2016).

Parisuhteessa kiintymyssuhde luo tunteen turvallisuudesta. Silloin kun parisuhteessa on kriisi tai parisuhteessa koetaan suhteen järkkymistä, tulee eroahdistus, joka puolestaan laukaisee kiintymyssuhdekäyttäytymisen. Se ei käynnisty suunnitellusti oman mielen voimalla vaan alitajuntaisesti (Aavaluoma, 2022).

Kiintymyssuhteista on tehty tutkimuksia runsaasti. On tutkittu sitä, miten kiintymyssuhdemallit vaikuttavat käyttäytymiseen. Esimerkiksi varhaisen turvattomuuden kiintymyssuhdemallin on tutkittu olevan yhteydessä riippuvuusongelmien syntymiseen. Ristiriitainen kiintymyssuhde taas aikuisuudessa voi näkyä ahdistuneisuutena tai ahdistuneisuusoireiluna. Välttelevä kiintymyssuhdemalli taas on yhteydessä käytösongelmien syntymiseen. Lapsena muodostuneet kiintymyssuhteet voivat siis vaikuttaa eri tavoin nuoruuden ja aikuisuuden niin sanottuun oireiluun (Aavaluoma, 2022).

#### **4.4.1 Välttelevä turvaton kiintymyssuhdemalli**

Tämä kiintymyssuhdemalli saa alkunsa sellaisesta lapsuudesta, jossa lapsi on kasvanut perheessä, jossa vallitsee suppea tunneilmaisun tila. Vanempi ei kykene reagoimaan lapsen negatiivisiin tunneilmaisuihin, mistä muodostuu passiivinen ilmapiiiri. Lapsi alkaa ajatella, että minun tunteitani ei huomioida, eikä oteta vastaan kannustaen. Silloin lapsi aloittaa niin sanotun yliotteen omista tunteistaan ja alkaa padota niitä päähänsä. Silloin lapsi alkaa kasvamaan tunneilmaisua vältellen, kun ei ole saanut siihen vanhemmilta mallia (DUODECIM, 2020).

Aikuisella iällä ihminen alkaa käyttäytymään tämän kiintymyssuhdemallin mukaan, välttämällä toisen läheisyyttä sen tuntuessa ahdistavalta. Tunteiden jakaminen on estynyt ja pärjääminen yksin on tuttua. Ihminen suhtautuu järkipäisesti omiin tunteisiin. Omien tunteiden avaaminen ja niiden ymmärtäminen on haastavaa (Sinkkonen, 2018).

#### **4.4.2 Ristiriitainen turvaton kiintymyssuhdemalli**

Lapsena koettu hajanainen tunneilmapiiiri saattaa näkyä aikuisuudessa ristiriitaisena kiintymyssuhdemallina. Lapsen on vaikea ennakoida, millaista reaktiota tai vastaanottoa tunteilleen ja reaktioilleen saa vanhemmiltaan. Esimerkiksi jos lapsi saa samaan asiaan eriäviä tunneilmaisuja vanhemmiltaan vihan ja ilon väliltä, aiheuttaa se lapsessa hämmennystä ja ristiriitaa. Lapsen käytös saattaa mennä siihen, että hän alkaa käyttäytyä niin, ettei vanhemmilta tulisi negatiivisia tunneilmaisuja. Aikuisiällä ristiriitaisesti kiintynyt ihminen kokee tilanteissa helpommin ahdistuneisuutta ja väsymystä kuin toiset ihmiset. Konfliktitilanteiden välttely on ristiriitaisesti kiintyneelle ihmiselle ominaista. Vanhempana tämä ihminen antaa helposti myös omalle lapselleen ristiriitaisia tunneilmaisuja. Käytös on hyvin vaihtelevaa ja omat rajat vanhempana häilyvät. Vanhempi menettää helposti hermonsa, kun taas seuraavassa tilanteessa hän ei välitäkään samalla tavalla (DUODECIM, 2020).

#### **4.4.3 Kaottisesti turvaton kiintymyssuhdemalli**

Lapsena koettu kaottinen ilmapiiri perheessä näyttäytyy vaikeutena luottaa vanhempiin. Perheessä saattaa olla psyykkisiä ongelmia tai riippuvuuksia. Tämä kiintymyssuhdemalli ei ole näistä yleisin. Tämä on kuitenkin lapsena opittu kiintymyssuhdemalli, joka jää aikuisena kytemään ihmissuhteisiin (DUODECIM, 2020).

Lapsena ihminen, kuka omaa kaottisen kiintymyssuhteen on tullut kaltoinkohdeksi, joka laukaisee kaottisuuden mallin kiintymyssuhteessa. Kun tämä ihminen on muodostanut kiintymyssuhteen toiseen ihmiseen voi hän käyttää kaottisuuden rinnalla muitakin kiintymyssuhdemalleja. Myös toisen kiintymyssuhdemallit antavat omaan käytökseen malleja (Adolfsen, 2019).

#### **4.5 Vuorovaikutus osana turvallista parisuhdetta**

Vuorovaikutus muodostuu puheviestinnästä, fyysisestä viestinnästä, intuitiivisesta viestinnästä ja voimien viestinnästä. Tunneviestintä on myös osa vuorovaikutusta, jota avaan tarkemmin seuraavassa luvussa. Näistä vuorovaikutuksen ulottuvuuksista vähemmän tunnettuja ovat intuitiivinen viestintä, voimien viestintä ja tunneviestintä. Intuitiivinen viestintä tarkoittaa henkistä yhteyttä. Se tarkoittaa kaikkea sitä, mitä aistimme toisesta eleiden, katseen, ilmeiden ja puheen kautta. Voidaan kokea, että tämän henkilön kanssa kemia toimii tai voimme aistia, että hänen kanssansa ei löydä yhteistä säveltä ollenkaan. Intuitiivinen viestintä on sanatonta viestintää, joka toimii aistiemme varassa. Siihen vaikuttaa arvojen, hyveiden ja merkityksellisyyden kohtaaminen toisen ihmisen kanssa. Niiden kohdatessa intuitiivinen viestintä antaa meille vihreää valoa toisesta osapuolesta (Dunderfelt, Läsnaoleva kohtaaminen, 2016).

Voimien viestintä on sanatonta viestintää, jonka voimakkaat tunteet muodostavat ikään kuin signaaleja. Ne voivat olla joko myönteisiä tai kielteisiä. Ne voivat olla täysin negatiivisia voimakkaita tunteita kuten tuohtumus, viha tai hylätyksi tuleminen. Positiivisena ne voivat olla voimakkaita tuntemuksia onnellisuuteen, illoon,

hyväksytyksi tulemisen tai intohimoon. Voimien viestintää voidaan kuvailla kahden ihmisen välillä tuntuvana voimana tai jännitteenä. Silloin voidaan kokea, että mennään tavanomaisen arkiselta tuntuvat vuorovaikutuksen yli (Dunderfelt, Läsnaoleva kohtaaminen, 2016).

Parisuhteessa tulee välttää kielteistä vuorovaikutusta. Kielteinen vuorovaikutus pitää sisällään kumppanin vähättelyä tai haukkumista. Kehollisesti kielteinen vuorovaikutus ilmenee välinpitämättömyytenä, joka ilmenee tilanteesta pois lähtemisellä tai välttelevänä katsekontaktina. Kun huomataan, että ollaan kielteisen vuorovaikutuksen puolella, on tärkeää osata palata takaisin tilanteeseen ja luoda uudelleen yhteys esimerkiksi riitelyn jälkeen. Kielteiseen vuorovaikutukseen voidaan sortua yhä uudelleen ja uudelleen, jos parien välillä vallitsee yhteyden puute. On syytä kiinnittää enenevässä määrin huomiota vuorovaikutuksen laatuun varsinkin silloin, kun elämäntilanne on stressaava tai jos ilmenee muita tekijöitä, jotka haastavat kommunikointia. Turvallisuuden tunteen tärkeys korostuu kommunikoinnissa. Silloin on turvallinen olo lähteä avaamaan itseään kumppanille, jolloin vuorovaikutus on luontevampaa ja tulee tunne, että minä tulen kuulluksi ja minua arvostetaan (Väestöliitto, 2024).

#### **4.5.1 Tunneviestintä**

Tunneviestinnässä tapahtuva viestintä on niin sanottua sanatonta viestintää. Se tarkoittaa sitä, mitä me itse tunnemme ja koemme eri tilanteissa. Se kattaa tunteet, ajatukset tilanteista ja niin kutsutut fiilikset. Se toimii ikään kuin meidän omina tuntosarvinamme sosiaalisissa tilanteissa, joissa aistimme ympäristöstä ja ihmisistä jotain. Emme aina itse huomaa tätä tapahtuvan, mutta käytämme koko ajan alitajuntaisesti tunneviestintää. Parisuhteessa ilmiö voi tulla vastaan voi esimerkiksi siten, että kehonkielen ja käyttäytymisen perusteella tunneviestinnän avulla luodaan kielteinen käsitys koko tilanteesta, vaikka kumppani ei olisi sanonut ääneen mitään. Silloin kun koemme tuntevamme puolison hyvin, voimme lukea toista tunneviestien avulla. On hyvä muistaa, että omaan tunneviestien tulkintaan

ei kannata aina luottaa, sillä avoin kommunikointi ja tunteista puhuminen on sanallista ja perustuu molempien ulosantiin (Dunderfelt, INTUITIO JA TUNNE VIESTINTÄ, 2001).

Tunteisiin liittyy kolme eri käsitettä: tunne, emootio ja tunnekäyttäytyminen. Tunne tarkoittaa henkilökohtaista elämystä juuri siitä hetkestä. Tunteet ovat ikään kuin reaktioita tapahtumista. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja negatiivisilla tunteilla on suojaava vaikutus itseämme kohtaan. Emootio muodostuu tunnereaktiosta ja siihen vaikuttavasta tulkinnasta, jonka muodostamme menneisyyden kokemuk-sista. Emootio muokkaa omien ajatustemme ja tulkintojen perusteella alkuperäi-sen tunnereaktion. Emootiot voivat lisätä ajatuksen tulvaa ja muuttua ahdistavaksi yliajatteluksi. Tunnekäyttäytyminen tarkoittaa tunteistamme johtuvaa käyttäyty-mistä ja tunteiden pohjalta muodostuvaa sanallista ilmaisua. On hyvä tiedostaa se, että kumppanimme saa tuntea mitä haluaa ja miten haluaa. Kenelläkään ei ole oikeutta lähteä muuttamaan toisen tunteita tai tapaa reagoida tunteeseen. Kui-tenkin tunneilmaisuu-voimme puuttua, jos se on loukkaavaa tai aiheuttaa turvat-tomuuden tunnetta toisissa (Dunderfelt, ILOISEKSI Nykyajan parisuhteen huikeat mahdollisuudet, 2017).

Tunneviestintä voi toimia apuna keskusteluun johdattamisessa, kun tunnuste-lemme toisen käyttäytymistä, olemusta ja puhumista. Tunneviestintää ja puhe- viestintää ei kuitenkaan kannata sekoittaa keskenään. (Dunderfelt, INTUITIO JA TUNNE VIESTINTÄ, 2001).

Tunneviestinnässä on vaarana lähteä tulkitsemaan väärin toisen tunteita ja laittaa oman ajatukset ja tunteet etusijalle. Eli liikatulkitsemista tulee välttää, ettei tule väärinymmärryksiä. Ristiriitatilanteissa tunteet myrskyävät ja voi olla vaikea kes-kittyä omien tunnekokemusten rinnalla myös kumppanin tunteiden havainnoi-tiin. On tärkeää kommunikoida avoimesti niistä tunteista, joita tunneviestinnässä havainnoimme ja tunnemme. Silloin väärinymmärryksien syntyminen on epäto-dennäköisempää (Dunderfelt, INTUITIO JA TUNNE VIESTINTÄ, 2001).

#### 4.5.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat kykyä tiedostaa ja tunnistaa omat ja toisen tunteet. Jokaisella voi tulla voimakkaita tunnereaktioita, mutta omien tunnereaktioiden säätelyä pysyy harjoittelemaan. Parisuhteessa tunnetaidot auttavat ymmärtämään, mistä kumppanin tunteet johtuvat ja mitä niiden taustalla on. Hyvät tunnetaidot kantavat parisuhteessa pitkälle. Tunnetaidoissa kehittymisen ja tunnetaitojen opetteluun voi aloittaa, vaikka yhdessä kumppanin kanssa (Mieli Suomen Mielenterveys ry, 2021).

#### 4.6 Vinkejä toimivaan kommunikointiin

Keskusteluyhteyden aloittamiseen kiinnitä huomiota siihen, miten aloitat keskusteluyhteyden luomisen kumppanisi kanssa. Keskustelun aloittaminen on hyvä aloittaa positiivisista asioista tai omista ajatuksista ja tunteista. Silloin, kun keskität aloituksen omiin tunteisiin ja niistä avautumiseen, tulee ilmaista kumppanille mitä häneltä kaivataan tai toivotaan liittyen tilanteeseen. Kannattaa välttää syytelyä tai hyökkäävää lähestymistapaa, vaikka se tuntuisi helpoilmalta. (Heiskanen;Markova;Salmi;& Vaaranen, 2017).

Ilmaise selkeästi itseäsi ja omia tunteitasi. Tarvittaessa käytä apunasi täsmentäviä kysymyksiä. Silloin kun keskustellette kumppanin kanssa, yritä saada itsesi rauhalliseksi ja pyri keskittymään kumppanisi kuunteluun. Tärkeät asiat saattavat mennä ohi, jos ei pysty keskittymään tai ei ole motivoitunut. Etenkin riitatilanteissa, tai jos asioista ollaan hyvin erimielisiä, ajatukset voivat helposti harhailla. On tärkeää arvostaa ja kunnioittaa kumppania myös riitatilanteissa ja keskittyä kuuntelemaan häntä riidasta huolimatta. Riitatilanteissa usein syynä voi olla väärinkäsitys, joka saa alkunsa siitä, ettei pysty keskittymään kumppaninsa kuunteluun. Tarkentavat kysymykset voivat auttaa myös paremmin keskittymään kumppaniin (Lahdensuo, 2024).

## 5 TURVALLISUUS

Tutkija ja tietokirjailija Ilona Suojasen tutkimuksessa käy ilmi, että turvallisuutta kuvailee riskittömyys ja pelottavien asioiden puuttuminen. Turvallisuutta kuvailtiin myös niin, että ”Turvallisuutta on se, kun sitä ei tarvitse edes miettiä”. Turvallisuus tai sen puute usein ohjaa elämän valinnoissa ja elämässä muutenkin. Turvallisuuden tunnetta voi horjuttaa jokin trauma tai pelottava tapahtuma. Turvallisuuteen voivat myös vaikuttaa positiiviset kokemukset ja turvallisuutta tuottavien asioiden tekeminen (Suojanen, 2023).

Turvallisuus parisuhteessa tarkoittaa sitä, että molemmilla osapuolilla on turvallinen olo parisuhteessa. Turvallisuuden tunteet tulee säilyä myös ristiriitatilanteissa. Parisuhteessa pitää olla tunne, että pystyn olemaan oma-itseni ja kertomaan ajatukseni ilman uhkaa esimerkiksi väkivallasta. Minkäänlainen väkivalta ei ole osa parisuhdetta (Hietanen;Huuskonen;& Mäkinen, 2022).

Alla kuva tasa-arvosta parisuhteessa. Kuvasta näkee hyvin, mitä tasa-arvo parisuhteessa tarkoittaa konkreettisesti. Silloin kun parisuhde sisältää kuvan mukaisia asioita kuuluu turva parisuhteeseen, jolloin molemmat ottavat vastuuta parisuhteesta ja kunnioittavat toisia.



Kuvio 1. Parisuhdekehä: Ei väkivaltaa (Kruus, 2010).

## 5.1 Turvataidot osana turvallista parisuhdetta

Jokaiselle kuuluu oikeus elämään ilman hyväksikäyttöä, häirintää tai väkivaltaa. On tärkeää, että turvataitokasvatus aloitetaan varhain, jotta jo lapsesta pitäen voidaan ennaltaehkäistä edellä mainittuja tapahtumia. Turvataitokasvatusta annetaan lapsille ja nuorille. Turvataidot vahvistavat itsetuntoa, kehittävät tunnetaitoja, lisäävät tietoisuutta omista oikeuksista, kuten esimerkiksi seksuaalioikeuksista. Turvataidot antavat valmiuksia itsensä puolustamiseen sellaisissa tilanteissa, joissa joku yrittää kohdella kaltoin. Turvataitoihin kuuluu omien rajojen tuntemaan oppiminen, omien rajojen muodostaminen ja toisten rajojen kunnioittaminen. Turvataidot vahvistavat omanarvontunnon kehittymistä (Aaltonen, 2012).

Turvataitoihin liittyy olennaisesti se, että opetetaan avoimesti puhumaan omista toiveista ja tarpeista. Myös järkevien ja vastuullisten valintojen tekemistä esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyen harjoitetaan. Turvataitojen avulla ihmisiä autetaan näkemään, minkälaisia tilanteita olisi syytä välttää oman turvallisuuden vuoksi. Turvataitokasvatuksessa opetetaan väkivallan ja häirinnän erilaisia muotoja ja sitä, kuinka tunnistaa ne. Turvataidot auttavat havainnoimaan, mikäli parisuhteessa on viitteitä väkivallasta tai seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Mitä paremmin turvataidot ovat hallussa, sitä helpommin voi jo hyvissä ajoin nähdä erilaisia varoitusmerkkejä väkivallan eri muodoista parisuhteessa. On siis hyvin tärkeää, että reagoi hyvissä ajoin, mikäli omia rajoja tai itseä ei kunnioiteta parisuhteessa (Aaltonen, 2012).

## 5.2 Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeus on ihmisoikeus, jolla tarkoitetaan oikeutta päättää omasta seksuaalisuudestaan ja siihen liittyvistä asioista. Se tarkoittaa oikeutta päättää omasta kehostaan, käyttää omaa kehoaan ja toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan. Seksuaalioikeuteen kuuluu myös oikeus tehdä päätöksiä omasta seksuaalisuudestaan tietoon perustuen. Seksuaalioikeus velvoittaa myös kunnioittamaan omaa ja muiden

seksuaalioikeuksia. Valtion vastuulla on turvata kansalaisten oikeudet lainsäädännöllä (Ilmonen, ym., 2024).



Kuvio 3. Seksuaalioikeudet (Väestöliitto, 2024).

### 5.3 Väkivallan muodot

Väkivallan muotoja on useita, eikä niitä kaikkia ole aina helppoa tunnistaa. Väki-valta eri muodoissa on tietoista kärsimyksen ja itseluottamuksen tuhoamista uhria kohtaan. Väkivalta on aina tekijän syy. Tekijä esimerkiksi syyllistää uhria ja saa hämmennettyä uhrin tuntevaan itsensä syylliseksi. Väkivalta voi alkaa satunnaisella väkivallan teolla, mutta yleensä väkivallan muodot lisääntyvät ja muuttuu ajan myötä häikäilemättömämmäksi uhria kohtaan. Väkivallan tekijän pitäisi hakea itselleen apua varhaisessa vaiheessa, mutta se vaatii tekijältä itseltään halukkuuden muutokseen. Väkivallan kehäksi kutsutaan tilannetta, jolloin väkivaltaa tapahtuu ja tekijä lupaa lopettaa ja pahoittelee tekoaan. Kuitenkin tekijä syyllistyy hyvien hetkien jälkeen yhä uudelleen väkivaltaan, jolloin kierre on jo syntynyt. Parisuhdeväkivalta muuttaa uhria araksi ja säikyksi, eikä hän enää välttämättä tun-

nista itseään samaksi ihmiseksi. Uhrin täytyy muistaa hakea ammattiapua. Toipuminen voi olla pitkä prosessi, mutta siitä ei tarvitse selvitä yksin (Mielenterveyden keskusliito, 2024).

Seuraavaksi käydään läpi mitä väkivallan muotoja on olemassa. Jos tunnistat näitä omassa parisuhteessasi, voit olla yhteydessä seuraavassa luvussa mainittuihin yhteystietoihin. Väkivalta voidaan jakaa fyysiseen ja henkiseen väkivaltaan. Fyysinen väkivalta pitää sisällään väkivallalla uhkailua ja toisen satuttamista fyysisesti mm. repimällä, tönimisellä, kuristamalla, lyömällä tai uhaten satuttaa käyttäen ampuma- tai teräasetta. Henkinen väkivalta on sanallista väkivaltaa. Sillä vedotaan tunteisiin ja muserretaan uhrin kontrolli itsestään. Henkinen väkivalta on muun muassa haukkumista, kontrolloimista, uhkailua, arvostelua, alistavaa halveksumista ja tavaroiden rikkomista (THL, 2024).

Manipulointi parisuhteessa on yksi henkisen väkivallan muodoista. Manipulointi on haitallista ja se voi olla esimerkiksi passiivisaggressiivista vuorovaikutusta. Tämä manipuloinnin muoto pitää sisällään alentavaa puhetta ja sarkasmia, joka on epäjohdonmukaista eikä johda mihinkään. Haitallinen manipulointi pitää sisällään myös esimerkiksi uhkailua eroamisesta. Sumuttaminen manipuloinnin muotona on toisen tahallista harhauttamista. Silloin totuus voi muuttua muotoaan, asioita jätetään kertomatta tai käytetään toista halventavia eleitä. Toinen osapuoli voi alkaa epäillä itseään ja omaa muistiaan sekä kokea itsensä arvottomaksi (Lyytinen & Pihlaja, 2024).

Kaltoinkohtelu ja laiminlyönti voi olla sekä fyysistä että henkistä. Tämä väkivallan muoto on kumppanin jättämistä ilman apua tai hoitoa niitä tarvittaessa. Myös kumppanin vahingoittaminen lääkkeillä tai muita vahinkoa aiheuttavilla aineilla on kaltoinkohtelua. Seksuaaliväkivalta tarkoittaa väkivaltaa, jossa toinen ei kunnioita kumppaninsa seksuaalista tai kehollista itsemääräämisoikeutta. Seksuaaliväkivalaksi kutsutaan tilannetta, jossa uhri ei enää koe hallitsevansa tilannetta. Esimerkiksi painostaminen ja pakottaminen seksuaaliseen kanssakäymiseen on seksuaaliväkivaltaa. Myös nöyryyttäminen, kuvaaminen tai tiedottomassa tilassa olevan

seksuaalinen ahdistelu tai hyväksi käyttäminen ovat seksuaalista väkivaltaa. Taloudellinen väkivalta on kumppanin oman rahankäytön estämistä, sen kontrollointia tai luvatonta toisen omaisuuden käyttämistä. Myös toisen pitämistä rahattomana kutsutaan taloudelliseksi väkivallaksi. Taloudellinen väkivalta rajoittaa puolisoa niin henkisesti kuin fyysisellä puolella ja on vallankäyttöä. Sosiaalinen väkivalta voi olla toisen liikkumisen tai yhteydenpidon kontrollointia. Myös kumppanin painostaminen jatkuvaan yhdessäoloon esimerkiksi lääkärin tapaamisissa tai muissa tilanteissa, joihin yleensä mennään yksin, on sosiaalista väkivaltaa. Uskonnollinen väkivalta tarkoittaa esimerkiksi toisen uskonnon halventamista tai pakottamista noudattamaan tietyn uskonnon tapoja, joita ei itse haluaisi noudattaa (Ensi- ja turvakotien liitto, 2024).

Digitaalinen väkivalta tarkoittaa väkivallan muotoa, jossa kumppania tarkkaillaan, vahingoitetaan, kontrolloidaan tai kiusataan digitaalista alustaa hyödyntäen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai eri viestintäpalveluissa. Myös digitaaliset paikannusvälineet ja toisen tarkkailu tai vainoaminen on digitaalista väkivaltaa. Myös arkaluontoisen tiedon tai kuvien levittäminen sosiaaliseen mediaan tai sillä uhkailu on digitaalista väkivaltaa. Digitaaliseen väkivaltaan kuuluvat myös jatkuva ei-toivottu viestittely tai soittelu. Voidaan myös vaatia toista olemaan koko ajan tavoitettavissa, vaikka se ei olisi mahdollista. Luvaton toisen salasanojen tai tilien käyttö sisältyy tähän väkivallan muotoon (THL, 2024).

Vainoaminen on myös väkivaltaa ja sisältää useita eri ilmenemismuotoja. Muotoja ovat esimerkiksi epätoivotut yhteyden otot eri viestikanavien kautta ja siinä välitietojen käyttäminen apuna. Kontrollointi ja pelottelu, joka voi pitää sisällään perheen tai lähipiirin uhkailua uhrin lisäksi. Vaaniminen, seuraaminen tai tarkkailu kotona tai muualla. Salakuuntelu tai salaa kuvaaminen on myös vainoamista. Vainoamisen muotoja on useita ja jokaisen kohdalla traumaattinen kokemus on erilainen. Vainoamiseen sisältyy jatkumona tekoja, jotka muodostavat tarkoituksen mukaisesti uhrille turvattoman olon. Vainoaminen saa uhrissa tuntemaan pelkoa ja ahdistusta. Teot vainoamisessa voivat olla jatkuvat epätoivotut yhteydenotot tai

konkreettiset väkivallan teot. Vainoaminen horjuttaa vakavasti psyykkistä terveyden tilaa ja aiheuttaa traumatisoitumista uhrissa. Vainoaminen voi saada alkunsa parisuhteessa tai sen jälkeen. Myös tuntematon ihminen voi olla vainon takana. Väkivalta parisuhteessa voi olla merkki vainoamisesta tai sen alkamisesta myöhemmin (Naisten linja, 2025).

#### **5.4 Apua on saatavilla**

Akuutissa hädässä soita hätänumeroon 112

Hätätekstiviestin voit lähettää rekisteröidystä puhelinnumerosta ks. <https://112.fi/hatatekstiviesti>

Uhkaavien tilanteiden varalle voi tehdä turvasuunnitelman <https://nettiturvakoti.fi/nain-haet-apua/turvasuunnitelmat/>

Nuorten Exit tarjoaa apua 13–29-vuotiaille mm. seksuaaliväkivallan ja häirinnän tilanteissa. Voit varata tukitapaamisia internetin kautta, jos olet kokenut mm. seksuaalista painostamista tai ahdistelua.

<https://nuortenexit.fi/>

Suomen Mielenterveys ry tarjoaa keskusteluapua kriisivastaanotoilla vaikeissa elämäntilanteissa tai kriiseissä. Kriisipuhelin: 09 2525 0111

Väestöliitto tarjoaa apua parisuhteen ongelmiin chatissa ma klo.10–12 ja to klo.17–19 chat on suunnattu alle 29-vuotiaille

<https://www.hyvakysymys.fi/paivystyschatti/parisuhdeongelmat/>

Katso oman paikkakuntasi Kriisikeskukset ja niiden puhelinnumerot

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla/>

Ensi- ja turvakotien liitto tarjoaa chat apua väkivalta tilanteissa arkisin klo. 12–18

<https://nettiturvakoti.fi/tervetuloa-chattiin/>

Nollalinjalta voit hakea apua väkivallan uhka tilanteissa tai väkivalta kokemuksiin 24/7 080 005 005 ja chatissa ma-ke 9–15 ja to-pe 14–20.

<https://nollalinja.fi/vakivallan-muodot/>

Seri-tukikeskus on seksuaaliväkivaltaa kohdanneiden tukiyksikkö kaikille yli 16-vuotiaille sukupuolesta riippumatta. Seri-tukikeskuksia löytyy ympäri Suomea ja sieltä saa monipuolista apua terapiasta lääketieteelliseen hoitoon.

[https://thl.fi/aiheet/vakivalta/apua-ja-palveluja/seri-tukikeskus-seksuaalivakival-  
lan-uhreille](https://thl.fi/aiheet/vakivalta/apua-ja-palveluja/seri-tukikeskus-seksuaalivakival-<br/>lan-uhreille)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön toteutus noudatti sekä tilaajan että ammattikorkeakoulun mukaisia ohjeistuksia. Opinnäytetyön toteutus tehtiin toiminnallisessa muodossa. Projektin tuotokseksi päädyttiin yhdessä tilaajan kanssa oppaaseen, koska opas oli toimivin tiedon jakamisen tuotos meidän molempien mielestä. Myös itse tekijänä toivoin opasta tuotoksena. Opinnäytetyön aikana ei tehty tutkimuksellisia kokeita tai mittauksia, koska opinnäytetyö oli toiminnallinen. Työskentelyssä keskityttiin tiedon löytymiseen ja sisäistämiseen sen hyödyntämiseksi sekä soveltamiseksi oppaan tekemisessä.

Opinnäytetyön aihe valinta ja tilaajan löytäminen oli ensimmäinen askel suunnittelussa. Lähdin sitten etsimään tilaajaa järjestöistä. Laitoin muutamille sähköpostia ja kyselyä. Exit ry vastasi ja oli kiinnostunut alkamaan tilaajaksi. Tilaaja oli siis löytynyt. Ensimmäisellä tapaamisella mietittiin yhdessä aihetta tarkemmin. Myös toiminnallisen projektin tuotosta mietittiin ja nopeasti päädyttiin oppaaseen. Olin itse avoin ja ensimmäinen aihe ehdotus liittyen parisuhteeseen oli mielestäni hyvä, koska olin alustavasti miettinyt seksuaalisuuteen liittyvää aihetta. Turvallinen parisuhde oli tilaajan ehdotus ja lähdettiin yhdessä miettimään sisältöä. Sisältö muovautui matkan varrella ja vielä yhdessä myöhemminkin tiivistettiin opinnäytetyön sisältöä tilaajan kanssa sopivan kokoiseksi.

Opinnäytetyössä oli aikatauluna saada se valmiiksi 2023 loppuun mennessä, mutta suunnitelma siitä ei toteutunut. Alkuperäisen suunnitelman mukaan opinnäytetyö olisi aloitettu huhtikuussa 2023. Aikataulun puitteissa saatiin työsuunnitelma valmiiksi vuonna 2023.

Vuonna 2024 aktivoituttiin opinnäytetyössä ja alkoi itse opinnäytetyön tekeminen. Tekemisessä oli käynnistymis- vaikeuksia, sillä suunnitelman teosta oli kertynyt kuluja jo aikaa. Opinnäytetyötä tein keväällä ja kesällä, jotta pääsin hyvin al-

kuun. Työ tahti oli hidas, koska silloin oli suuntaavat opinnot ja työharjoittelu. Marraskuussa 2024 opinnäytetyö alkoi edistyä ja oli lähes valmis. Enää puuttui huolellinen tarkistus ja oppaan suunnittelu ulkoisesti ja sisällöllisesti.

Tammikuussa 2025 tein oppaan valmiiksi. Oppaan tekemiseen Canva-sovelluksella meni viikko. Viikkoon kuului suunnittelu, toteutus ja tilaajalle lähettäminen. Opasta tein joka päivä. Opas oli mielekäs ja hyvin mukava projekti, mutta Canva-sovelluksen käyttäminen vaati harjoittelua mihin meni aikaa.

Oltiin aina opinnäytetyön edistyttyä yhteydessä tilaajan kanssa. Tavattiin tilaajan kanssa koko prosessin aikana kolme kertaa teams-yhteyden välityksellä. Muulloin oltiin yhteydessä sähköpostin välityksellä. Otin huomioon tilaajan toiveet ja vinkit oppaan teossa. Tilaaajalta tuli ehdotus tehdä opas Canva-sovelluksessa. Viitekehys mietittiin myös yhdessä tilaajan kanssa.

## **6.1 Opas**

Hyvärinen mukaan hyvässä potilasohjeessa eli oppaassa korostuu looginen tärkeysjärjestys. Eli teksti on helposti luettavaa ja siinä on selkeä ulkoasu. Oppaassa selitetään asioita yleiskielellä, jotta opasta olisi vaivaton lukea. Oppaan viesti potilaalle on perusteltua. Perustellulla voidaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, mitä lukija voisi hyötyä, jos noudattaa opasta. Oppaan ulkoasu on miellyttävä ja helposti lähestyttävä. Oppaan pitää olla kutsuvan näköinen ja kappaleiden tulee olla lyhyitä, jotta opas ei ole vain pelkkää tekstiä täynnä (Hyvärinen, 2005).

## **6.2 Kohderyhmä**

Tämän opinnäytetyön opas on tarkoitettu nuorille aikuisille. Oppaasta varmasti hyötyvät kaiken ikäiset, mutta opas on suunnattu alle 30-vuotiaille. Ajatus ikäryhmästä lähti siitä, että oppaita on hyvin vähän suunnattu nuorille tai nuorille aikuisille. Iästä riippumatta nämä tiedot ovat hyödyllisiä parisuhteessa. Nämä tiedot auttavat nykyisessä parisuhteessa. Mikäli parisuhde ei ole vielä ajankohtainen, oppaan pariin voi palata sen ollessa ajankohtainen. Itse kuulun ikäryhmään ja koen,

että olen projektin aikana oppinut valtavasti lisää parisuhteesta ja sellaisista parisuhteeseen vaikuttavista tekijöistä, mitkä edesauttavat turvallisen parisuhteen luomista.

### **6.3 Millainen on hyvä opas**

Hyvässä oppaassa korostuu ymmärrettävyys. Itse oppaan sisällön tulee kuitenkin olla riittävän laaja. Oppaan idea on kannustaa lukijaa toimimaan oppaan sisällön mukaisesti. Eli oppaasta tulisi olla mahdollisimman paljon hyötyä lukijalle, jotta se olisi hyvä opas. Oppaassa tulee olla kohderyhmä selvillä, jotta oppaan lukisi juuri se kohderyhmä kenelle tieto olisi tarpeen juuri tästä asiasta (Hyvärinen, 2005).

Otsikoilla saadaan hyvin kiinnitettyä lukijan huomio aiheeseen. Otsikkojen tulee olla selkeyttäviä, jotta helpompi lähteä lukemaan opasta ja sieltä itseä kiinnostavat aiheet. Tärkeää on myös tehdä kappalejaot, jotta kappaleen asiat tiivistyvät toisiinsa. Oppaassa voi käyttää luetelmia, joissa saa tiivistettyä asian ilman pitkiä lauseita. Niissä on kuitenkin oltava tarkkana, ettei niistä tule liian pitkiä. On myös hyvä kiinnittää huomiota, etteivät sivut oppaassa ole liian täynnä ja tyhjää tilaa ei silloin jää. Silloin lukeminen käy liian raskaaksi ja oppaan lukeminen voi jäädä siihen (Hyvärinen, 2005).

Oikeinkirjoitus ja yleiskielen käyttäminen on suotavaa. Mitä useampi ymmärtää oppaan tarkoituksen, sitä sujuvammin oppaan lukeminen etenee. Kuvat voivat herättää lukijan mielenkiinnon entisestään, ja ne tukevat juonen kulkua eteenpäin. Joskus kuva voi kertoa enemmän kuin useampi lause (Hyvärinen, 2005).

## **7 POHDINTA**

Luvussa pohditaan opinnäytetyön tavoitteiden ja tarkoituksen saavuttamista. Tarkastellaan ja pohditaan opinnäytetyön ja oppaan haasteita. Myös käydään läpi omaa oppimisprosessia opinnäytetyön ajalta sekä avataan tekijän pohdintoja jatkotutkimusaiheita tälle opinnäytetyölle.

### **7.1 Opinnäytetyön tavoitteiden ja tarkoituksen saavuttaminen**

Opinnäytetyön tavoitteena oli muodostaa opas nuorille aikuisille turvallisesta parisuhteesta. Saada nuoret aikuiset pohtimaan kohtaavatko he parisuhteessaan asioita, mitkä eivät sinne pitäisi kuulua. Tarkoitus oli muodostaa tiivis tietopaketti tiilajalle, jota olisi mielekäs ja nopea lukea. Mielestäni opas saa ajattelemaan olenko itse turvallisessa parisuhteessa ja tiedoin ja vinkein kertoo, mitä turvallinen parisuhde pitää sisällään. Opas myös antaa tietoa väkivallan muodoista ja avun tarjoajista, jos lukija kokee olevansa turvattomassa suhteessa ja haluaisi hankkia itselleen apua tai tarvitsisi tukea parisuhteessa.

Oppaan tarkoitus oli antaa tietoa ja toimia ennaltaehkäisevänä työkaluna parisuhteessa tapahtuvalle väkivallalle väkivallan eri muodoissa. Jokaisen tulisi pohtia omaa parisuhdettaan ja sitä tuoko parisuhde voimavaroja vai kuluttaako se niitä. Mielestäni onnistuin tuomaan hyvin väkivallan muodot esille ilman, että opas keskittyisi vain negatiivisuuteen. Oppaassa käytiin lyhyesti eri muodot läpi ja kerrottiin pienien tietoisuuksien muodossa väkivallasta. Halutessaan lukija voi itse ottaa tarkemmin selvää väkivallanmuodoista. Oppaan tarkoitus oli siis herätellä lukijaa miettimään parisuhdettaan ja opas hyvin herättelee asian äärelle tietojen ja vinkkien avulla.

Mielestäni saavutin oppaassa tavoitteet ja tarkoituksen, sillä oppaasta tuli mielekäs luettava eikä aikaa oppaan lukemiseen mene kauaa. Oppaasta tuli odotettua parempi, sillä sen kuvitus ja toteutus kannustaa lukemaan opasta jo itsessään ja

tekee lukukokemuksesta lämpimän. Tilaajan toive oli, että oppaasta tulisi positiivisen sävytteinen. Mielestäni onnistuin siinä tavoitteessa. Oppaan kuvitus tuki hyvin positiivista lukukokemusta.

## **7.2 Opinnäytetyön ja oppaan haasteet**

Haasteiksi muodostui opinnäytetyön aihevalinta. Oli hyvin haastavaa rajata aihetta sopivaksi. Aihe rönsyli suunnittelu vaiheessa useaan otteeseen ja aihetta rajattiin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan neuvosta ja sen jälkeen vielä tilaajan kanssa rajattiin aihetta. Vielä rajauksienkin jälkeen tuntui, että aihe on vieläkin liian laaja. Eli haasteena oli koko opinnäytetyön tekemisen ajan liian laajaksi valikoitunut aihe. Lisäksi oli haasteita noudattaa projektin aikataulua. Haasteeksi opinnäytetyön tekemiselle muodostui ajan puute. Tekijälle hahmottui suunnitelman tekemisen jälkeen, ettei asetettu aikataulu tule pitämään. Opinnäytetyötä tehtiin aina, kun oli koulusta sekä töistä vapaata. Sitä ei aikataulussa ollut huomioitu tarpeeksi, kuinka suuri haittaava tekijä olivat kesätyöt, harjoittelut ja palkkatyöt. Haasteena myös oli oman palautumisen vähyys, jolloin opinnäytetyön tekeminen viivästyi ja eteni hitaasti oman vapaa-ajan puitteissa. Lähteet olivat myös haaste opinnäytetyössä, sillä luotettavia englanninkielisiä lähteitä oli todella vaikea löytää. Lähteitä löytyi, mutta koin ettei ne soveltuneet lähteiksi tekemääni opinnäytetyöhön. Iso haaste oli lähteä tekemään opinnäytetyötä yksin. Parityökentely on itselle luontevampaa, se selkeytyi opinnäytetyön edetessä. Yksilötyökentelyssä oli haastavaa pitää kiinni aikataulusta ja miettiä yksin ongelmia ja haasteita.

### 7.3 Arviointi omassa oppimisessa

Opinnäytetyö opetti hyvin paljon opinnäytetyön tekemisestä ja mitä haasteita se omalle kohdalle toi sekä, kuinka niihin varautua seuraavan kerran. Jatkossa osaan tehdä projekteihin työsuunnitelman ja tiedän missä kehittyä sen tekemisessä. Tiedon haussa kehityin sekä lähde kriittisyydessä. Prosessi opetti minulle aiheen supistamisesta ja siitä, että liian laaja työ saattaa kadottaa aiheen sanoman ja tarkoituksen.

Aihe opetti minulle paljon parisuhteesta ja milloin parisuhde on turvallinen. Moni terveydenhuoltoon hakeutuneista voi kamppailla psyykkisesti, jos parisuhde ei ole turvallinen ja tällainen ennaltaehkäisevä opinnäytetyö voi ohjata ihmiset myös muiden auttavien tahojen piiriin kuin esimerkiksi terveyskeskuksen. Opin kuinka valtavasti apua on tarjolla, jos vain osaa hädän hetkellä löytää auttavien tahojen yhteystiedot.

Väkivallanmuodot olivat itselleni uusi asia, sillä en ole kuullut kaikista muodoista aikaisemmin. Mielestäni onnistuin tuomaan hyvin aiheesta yhteen tietoa, mistä tiedetään jo paljon. Aihe on mielestäni hyvin tärkeä ja koin oppaan parhaimmaksi vaihtoehdoksi toteuttaa opinnäytetyön toiminnallinen puoli. Oppaan tekeminen oli itselleni ihan uusi juttu ja koin sen todella mielekkääksi ja opettavaiseksi. Minulla on nyt taito jakaa tietoa eteenpäin oppaan muodossa.

### 7.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimuksena työlle voisi olla selvittää tilaajalta Exit ry:ltä onko opas ollut hyödyllinen niin henkilökunnan, kuin kohderyhmän mielestä. Eli tehdä tutkimus oppaan hyödyllisyydestä. Tutkimuksessa voitaisiin tehdä kyselylomakkeita, jotka annettaisiin tilaajalle. Tilaaja välittäisi heidän henkilökunnallensa kyselylomakkeita ja henkilökunta täyttäisi lomakkeen, kuinka hyödylliseksi avuksi oppaan ovat kokeneet heidän työssään.

Vaihtoehtoisesti voitaisiin tehdä kaksi kyselylomaketta toinen henkilökunnalle ja toinen kohderyhmälle. Tilaaja voisi välittää kohderyhmälle kyselylomakkeen samalla, kun antavat paperisen oppaan asiakkaallensa. Kyselylomake pitäisi sisällä erilaisia kysymyksiä, mihin voisi vastata esimerkiksi asteikolla 1–10.

Kyselylomakkeessa kysymykset auttaisivat ymmärtämään hyödyllisyyden ja autoiko opas parisuhteessa tai antoiko opas uutta tietoa parisuhteesta. Myös kysymyksiä liittyen parisuhdeväkivaltaa kohdanneille voisi olla lomakkeessa. Kysymykset lomakkeessa voisivat tarkentaa, että olivatko oppaan tiedot väkivallanmuodoista ja auttavista tahoista hyödyllisiä väkivallan kohtaamisen jälkeen. Olisiko oppaasta ollut apua jo ennen parisuhdeväkivallan ilmenemistä? Olisiko opas voinut ennaltaehkäistä väkivallan kokemista sen eri muodoissa?

Jatkotutkimuksena voisi olla myös jatkoa oppaalle syventyen tarkemmin johonkin tiettyyn osa-alueeseen ja tehdä uuden oppaan. Esimerkiksi opas parisuhdeväkivallasta, jossa voitaisiin hyödyntää apuna kokemusasiantuntijan vinkkejä omasta kokemuksestaan, ja mitä vinkkejä kokemusasiantuntija voisi antaa nuorille aikuisille.

## 8 LÄHTEET

- Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille*. Haettu 4. Marraskuu 2024 osoitteesta  
Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn:  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas\\_21%20\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aavaluoma, S. (2022). PariTila. Teoksessa S. Oy, *Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito* (ss. 37-38, 102- 106). Helsinki: Suhteessa Oy Helsinki. Haettu 7. Marraskuu 2024
- Adolfsen, S. (25. marraskuu 2019). *Täysii*. Haettu 2. Huhtikuu 2023 osoitteesta  
Kiintymyssuhteet- Miten ne vaikuttavat loppuelämän ihmissuhteisiin?:  
<https://www.taysii.fi/kiintymyssuhteet/>
- Dunderfelt, T. (2001). INTUITIO JA TUNNE VIESTINTÄ. Teoksessa T. Dunderfelt. Helsinki: DIALOGIA OY. Haettu 6. Marraskuu 2024
- Dunderfelt, T. (2001). Tunneviestintä. Teoksessa *Intuitio ja tunneviestintä* (ss. 28-30). Helsinki: Dialogia Oy. Haettu 4. Huhtikuu 2023
- Dunderfelt, T. (2016). *Läsnäoleva kohtaaminen*. Juva: PS-kustannus. Haettu 18. Marraskuu 2024
- Dunderfelt, T. (2017). *ILOSEKSI Nykyajan parisuhteen huikeat mahdollisuudet*. Riika, Latvia: DIALOGIA OY. Haettu 19. Marraskuu 2024
- DUODECIM. (22. Lokakuu 2020). *Terveyskirjasto*. Haettu 2. Huhtikuu 2023  
osoitteesta Kiintymyssuhdemallit:  
<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026>
- Ensi- ja turvakotien liitto. (2024). *Tunnista väkivalta*. Haettu 26. Marraskuu 2024  
osoitteesta

ja-lahisuhdevakivalta/tunnista-vakivalta/#1545922590817-77e3c3da-659d

Heiskanen, L.;Markova, K.;Salmi, A.;& Vaaranen, h. (2017). *Läheinen parisuhde*.

Riika: Kustannus Oy Duodecim. Haettu 25. Marraskuu 2024

Hietanen, P.;Huuskonen, L.;& Mäkinen, S. (2022). *Parisuhde*. Haettu 25.

Marraskuu 2024 osoitteesta Selko-opas parisuhteesta:  
<https://parisuhdekeskus.fi/wp-content/uploads/2023/02/parisuhde.pdf>

Huhta, H. (2023). *Projektiosaaminen; Riskianalyysi*. Vaasa. Haettu 26. Huhtikuu 2023

Huttunen, M. O. (2006). Seksuaalisuuden monet kasvot. Teoksessa *Seksuaalisuus* (s. 15). Helsinki: DUODECIM. Haettu 4. Huhtikuu 2023

Hyvärinen, R. (2005). *Terveyskirjasto*. Haettu 29. Huhtikuu 2024 osoitteesta  
Millainen on toimiva potilasohje?:  
<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Ilmonen, K.;Korhonen, E.;Lipsanen, L.;Kaukoranta, R.;Sanna, K.;& Hyötylä, S. (2024). *Väestöliitto*. Haettu 25. Marraskuu 2024 osoitteesta  
Seksuaalioikeudet Väestötietosarja 30:  
[https://www.vaestoliitto.fi/uploads/sites/1/2024/08/f66025f4-seksuaalioikeudet\\_julkaisu\\_digiversio.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/sites/1/2024/08/f66025f4-seksuaalioikeudet_julkaisu_digiversio.pdf)

Kallio, M. (2022). *Tunne hyvä suhde*. Helsinki: WSOY. Haettu 8. Lokakuu 2024

Kontula, O. (2013). *Väestöliitto*. Haettu 6. Huhtikuu 2023 osoitteesta Yhdessä vai erikseen?: Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista:  
<https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/c9037b3b-perhebarometri-2013.pdf>

Kruus, H. (2010). VÄKISIN OTETTUA VALTAA- näkökulmia parisuhteessaan väkivaltaa käyttäneen miehen auttamiseen. Teoksessa Väestöliitto, *PARIPSYKOTERAPIA ja parisuhteen kätketyt mahdollisuudet* (s. 166). Turku: Väestöliitto. Haettu 14. Marraskuu 2024

Lahdensuo, K. (11. Tammikuu 2024). *Terveyskirjasto*. Haettu 25. Marraskuu 2024 osoitteesta Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01089>

Lyytinen, N.;& Pihlaja, S. (2024). *Tunnista manipulointi ja löydä omat rajasi*. Jyväskylä: Atena. Haettu 26. Marraskuu 2024

Mielenterveyden keskusliito. (2024). *Väkivaltaa ei pidä sietää*. Haettu 26. Marraskuu 2024 osoitteesta <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/vakivalta/>

Mielenterveystalo.fi. (2024). *Parisuhde ja mielen hyvinvointi*. Haettu 24. Lokakuu 2024 osoitteesta Toimivan parisuhteen merkit: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/parisuhde-ja-mielen-hyvinvointi>

Mieli. (4. Elokuu 2021). *Parisuhde-vaiheesta vaiheeseen*. Haettu 30. Huhtikuu 2024

Mieli Suomen Mielenterveys ry. (27. Elokuu 2021). *Tunteet ja tunnetaidot*. Haettu 6. Marraskuu 2024 osoitteesta Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>

Minde. (2021). *Mielenterveyden haasteet ja hyvinvoiva parisuhde*. Haettu 10. Marraskuu 2024 osoitteesta Parisuhde: <https://minde.fi/mielenterveyden-haasteet-ja-hyvinvoiva-parisuhde/>

Naisten linja. (2025). *Vainoaminen*. Haettu 15. Tammikuu 2025 osoitteesta <https://naistenlinja.fi/vainoaminen/>

- Naisten Linja Suomessa ry. (2024). *Naisten puolella. Väkivaltaa vastaan*. Haettu 24. Lokakuu 2024 osoitteesta Tasavertaisen parisuhteen 10 kohtaa: <https://naistenlinja.fi/millainen-on-tasavertainen-parisuhte>
- Parisuhdekeskus Kataja. (Maaliskuu 2024). *Kun halut eivät kohtaa*. Haettu 15. Marraskuu 2024 osoitteesta Eripariset halut parisuhteessa: <https://parisuhdekeskus.fi/wp-content/uploads/2024/03/Halut-ja-haluttomuus-julkaisu-1.pdf>
- Perhekeskus. (2021). *Parisuhteen eri vaiheet*. Haettu 8. lokakuu 2024 osoitteesta <https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/apua-ja-tukea/parisuhteen-ja-seksuaalisuuden-tuki/parisuhteen-eri-vaiheet>
- Puustinen, M. (4. Maaliskuu 2020). *Psykologilehti*. Haettu 10. Marraskuu 2024 osoitteesta Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä: <https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>
- Rusz, E. (2007). *OIKEA KUMPPANI! IÖYDÄ PARISUHTEEN MAHDOLLISUUDET*. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy. Haettu 13. Marraskuu 2024
- Santalahti, T. (13. Maaliskuu 2024). *Terveyskirjasto*. Haettu 15. Marraskuu 2024 osoitteesta Sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisen identiteetin muodostuminen: terveyskirjasto
- Santalahti, T.;& Lehtonen, M. (2016). Seksuaalisuuden ulottuvuudet. Teoksessa *Seksuaaliterapia* (ss. 17-18). Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu 6. Huhtikuu 2023
- Silfverberg, P. (2007). Ideasta projektiksi. Teoksessa *Projektityön käsikirja* (ss. 21-28). Helsinki: Edita. Haettu 8. Huhtikuu 2023

- Sinkkonen, J. (2018). Kiintymyssuhteet elämänkaarella. Teoksessa *Parisuhde on kiintymyssuhde* (ss. 102-103). Helsinki: DUODECIM. Haettu 8. Huhtikuu 2023
- Suojanen, I. (02. Tammikuu 2023). *Yle*. Haettu 30. Huhtikuu 2024 osoitteesta Turvallisuus voi olla muutakin kuin riskien puuttumista: <https://yle.fi/aihe/a/20-10003922>
- THL. (9. Lokakuu 2024). *Väkivallan muodot*. Haettu 26. Marraskuu 2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/vakivalta/vakivallan-muodot>
- Tuhkasaari, P.;Wahlbeck, J.-C.;Kumpula, S.;Koskinen, A.;& Malinen, V. (2007). Ristiriidoista ja kriiseistä parisuhteessa. Teoksessa *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus* (s. 47). Helsinki: Väestöliitto. Haettu 8. Huhtikuu 2023
- Vilka, H. (2011). *Seksaalinen häirintä*. Juva: PS-kustannus. Haettu 13. Marraskuu 2024
- Väestöliitto. (2024). *Tietoa seksuaalioikeuksista eri kielillä*. Haettu 4. Marraskuu 2024 osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/maahanmuuttajat/seksuaalioikeuksista-kotoutujalle/tasa-arvo-ja-seksuaalioikeudet-tase-hanke/tyokalupakki-materiaalia-eri-kielilla/>
- Väestöliitto. (2024). *Toimiva vuorovaikutus*. Haettu 23. Marraskuu 2024 osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/tietoa-parisuhteesta/toimiva-vuorovaikutus/>