



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

”Anna mun olla semmonen ku mä oon”- Vertaisryhmän tuen merkitys henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten voimaantumisprosessissa

Rönkkönen, Ella

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

”Anna mun olla semmonen ku mä oon”-
Vertaisryhmän tuen merkitys henkistä väkivaltaa
kokeneiden naisten voimaantumisprosessissa

Ella Rönkkönen
Sosiaali
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2016

Ella Rönkkönen

”Anna mun olla semmonen ku mä oon” - Vertaisryhmän tuen merkitys henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten voimaantumisprosessissa

Vuosi 2016 Sivumäärä 59

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mikä merkitys vertaistukiryhmällä on henkistä väkivaltaa kokeneen naisen voimaantumisessa sekä itsensä löytämisessä eheänä ja kokonaisena ihmisenä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Lyömätön Linja Espoossa Ry:n kanssa.

Lähtökohtana tutkimukselle oli tarkastella henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia ja tutkia, miten ryhmään osallistuminen, sen tuoma tuki, kokemusten jakaminen ja näiden tuoma tietoisuuden kasvaminen itsestä ja omista kokemuksista vaikuttaa naisten eheytymiseen ja voimaantumiseen. Lisäksi oli tarkoitus tutkia, miten lyhytmuotoinen ryhmätoiminta vaikuttaa käytännön teoissa ja ratkaisuisissa, eli miten ja mitkä elämän osa-alueet ovat muuttuneet ryhmään osallistumisen seurauksena ja miten naiset itse kokivat näiden muutosten tapahtuneen itsessään ja elämässään.

Tutkimus oli laadullinen tutkimus, jossa käytetään fenomenologisesta näkökulmaa. Tiedonhankintamenetelminä oli 1) fokusoitu ryhmähaastattelu ja 2) osallistuva havainnointi ja opintopäiväkirja ryhmätapaamisista. Tutkimuksen kohdejoukko muodostui kuudesta naisesta, jotka olivat mukana Lyömätön Linja Espoossa Ry:n henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten vertaisryhmässä syksystä 2014 kevääseen 2015.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin sisältöanalyysia. Sisällön erittelyä avattiin teorialähtöisen analyysin kautta. Tutkimuksen merkittävä tulos on se, että nainen hyötyy omassa voimaantumisessaan selvästi ryhmämuotoisesta tuesta, joka mahdollistaa naiselle sisäisen prosessin, jossa hän voi turvallisesti ja tuettuna aloittaa oman identiteettinsä eheyttämisen ja uudelleen rakentamisen. Erityisesti oman kokemuksen jakaminen, toisten naisten kokemusten kuuleminen, hyväksynnän saaminen, vertaistuki ja ryhmäprosessin kokonaisuus toivat naisille ymmärrystä, selkeyttä, yksinäisyyden ja syällisyyden kokemuksen vähenemistä sekä monia keinoja voimaantumiseen. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden reflektoida omaa väkivaltakokemustaan sekä tiedostaa ja löytää uusia keinoja itsetunnon, äitiyden ja naiseuden vahvistamiseksi.

Asiasanat: Henkinen väkivalta, parisuhdeväkivalta, väkivaltatyö, sosiaalinen tuki, voimaantuminen

Ella Rönkkönen

”Allow me to be who I am” - The significance of a peer support group in the empowerment process of women with experiences of psychological violence

Year 2016

Pages 59

The purpose of this thesis was to determine the importance of a peer support group in the empowerment process of women who have experiences of psychological violence. The starting point for the thesis was to examine the experiences of psychologically abused women and explore how group participation and its peer support affect the self-view, empowerment and healing of women. In addition, the aim was to examine how the short termed group activities affect the practical actions and solutions of psychologically abused women, that is, how their life have changed as a result of the participation in the peer support group and how they feel these changes occurred in themselves and in their lives.

The study was a qualitative study using a phenomenological perspective. The data acquisition methods included 1) a focused group interview and 2) committed observation and study diary from the group meetings. The target group consisted of six women who were involved in peer support group for psychologically abused women in 2014-2015 organised by Lyömätön Linja Espoossa Ry (domestic violence intervention organization).

The research method used was content analysis. Content specification was opened through theory-based analysis. The significant finding was that abused women benefit clearly from group based support, which provides a possibility of an inner process of transformation in which women can safely start to resume their own identity formation and reconstruction. In particular, sharing their own experience, listening to other women’s experiences, getting approval, as well as the peer group process brought women understanding, clarity, decrease of loneliness and guilt as well as many tools for empowerment. The group offered the possibility to reflect their own experiences of violence and become aware as well as find new ways to strengthen their self-esteem, motherhood and womanhood.

Keywords: Psychological violence, intimate relationship violence, violence work, social support, empowerment

Sisällys

1 Johdanto	7
2 Opinnäytetyön tausta	8
3 Perhe- ja lähisuhdeväkivalta	9
3.1 Henkinen väkivalta.....	11
3.1.1 Henkisen väkivallan määrittely.....	11
3.1.2 Henkisen väkivallan muodot.....	13
3.1.3 Henkisen väkivallan syitä ja seurauksia.....	15
3.1.4 Henkisen väkivallan kehitysvaiheet.....	18
3.2 Henkisen väkivallan kohteen auttaminen.....	19
4 Tutkimusmenetelmän kuvaus	22
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	22
4.2 Tutkimusmenetelmät.....	24
4.3 Tutkimuksen kohdejoukko.....	26
4.4 Tutkimuksen toteutus.....	26
4.5 Aineiston käsittely ja analyysi.....	28
5 Tulokset	30
5.1 Henkisen väkivallan tunnistaminen ja ilmeneminen.....	30
5.1.1 Henkisen väkivallan tunnistaminen.....	30
5.1.2 Henkisen väkivallan ilmenemismuodot.....	30
5.1.3 Henkisen väkivallan vaikutukset itseen, naiseuteen, äitiyteen.....	33
5.1.4 Henkisen väkivallan syntyyn vaikuttavia tekijöitä.....	35
5.2 Avun saaminen.....	36
5.2.1 Mikä on saanut hakemaan apu ja mistä apua on haettu?.....	36
5.2.2 Avun saaminen ammattiauttajilta.....	36
5.2.3 Elämän ja muun kuin ammattiauttajien tuomat voimauttavat tekijät.....	37
5.3 Ryhmän merkitys voimaantumisprosessissa.....	38
5.3.1 Selviytymisen kokeminen ja kuvailu.....	38
5.3.2 Ryhmätapaamisten merkitys voimaantumisprosessissa.....	38
5.3.3 Kokemuksen jakamisen merkitys.....	39
5.3.4 Ryhmän merkitys itseen, naiseuteen, äitiyteen.....	41
5.4 Voimaantumisprosessi ryhmätapaamisten aikana.....	44
5.4.1 Ryhmän tuomat työkalut elämään.....	44
5.4.2 Ryhmätoiminnan kehittämistoiveet.....	45
5.4.3 Itsessä tapahtuva muutos ja sen kuvailu ryhmäprosessin aikana.....	46
5.4.4 Tulevaisuuden näkeminen ryhmän jälkeen.....	47
6 Tulosten tarkastelu	48

6.1	Henkisen väkivallan tunnistaminen ja ilmeneminen.....	48
6.2	Avun saaminen ja ryhmän merkitys voimaantumisprosessissa.....	49
7	Pohdinta	52
7.1	Tutkimuksen eettisyyden arvioiminen.....	52
7.2	Jatkotutkimusaiheet.....	53
7.3	Väkivaltatyön kehittäminen.....	54
7.4	Tutkijan oma prosessi.....	55

1 Johdanto

Parisuhdeväkivalta on nykyisen tai entisen kumppanin tai avo- tai aviopuolison toimesta tapahtuvaa väkivaltaa. Se on satuttamista fyysisesti, henkisesti, seksuaalisesti, taloudellisesti tai hengellisesti. Fyysinen väkivalta on fyysistä satuttamista kuten lyömistä, potkimista, tönimistä, uhkailua ym. tai toisen omaisuuden rikkomista. (Ojuri 2006, 17.) Naisiin kohdistuva väkivalta on Suomessa yleisempää kuin kuvitellaan ja se on sidoksissa kulttuuriin, tasa-arvopolitiikkaan sekä lainsäädäntöön (Lehtonen & Perttu 1999, 5).

Väkivallan muodoista yleisin on henkinen eli psyykkinen väkivalta, joka voi olla sanatonta tai sanallista. Se on toisen alistamista, uhkailua, haukkumista, nöyryyttämistä, kontrollointia, vähättelyä tai häirintää. Parisuhdeväkivallan yksi piirre on sen eskaloituminen eli väkivalta alkaa usein henkisenä väkivaltana ja muuttuu yhä vaarallisemmaksi ajan kuluessa. (Lehtonen & Perttu 1999, 38.) Nykyäänkin vielä esiintyy taloudellista väkivaltaa, joka on rahankäytön kontrollointia, kiristämistä ja kavaltamista. Erytisen alttiita taloudelliselle väkivallalle ovat työssä käymättömät naiset, kotiäidit ja iäkkäät ihmiset. (Lehtonen & Perttu 1999, 42.) Seksuaalisella väkivallalla tarkoitetaan nöyryyttämistä, halventamista, ruumiinosien vertailua ja arviointia, ahdistelua, lähentelyä, koskettelua, seksiin pakottamista, seksuaalista häirintää tai raiskausta (Lehtonen & Perttu 1999, 40 - 42). Hengellinen väkivalta eli uskonnollinen väkivalta on toisen uskonnollisuuden tai uskonnollisten tarpeiden syrjintää, pilkkaamista tai halveksumista. Se voi olla myös toisen uskonnon harjoittamisen kieltämistä, uskonnollisilla säännöillä kiristämistä, pelottelua tai painostamista tai pakottamista uskonnollisiin normeihin ja sääntöihin. (Lehtonen & Perttu 1999, 40.)

Parisuhdeväkivalta ei riipu sosiaaliluokasta, kulttuurista, koulutuksesta, uskonnosta tai elämäntyylistä. Naiset joutuvat väkivallan uhreiksi usein läheisissä ihmissuhteissa, kun taas miehet kohtaavat väkivaltaa kaduilla. Tilastollisesti naiset ovat useimmiten parisuhdeväkivallan uhreja ja tekijät miehiä. Suomessa poliisin tietoon tulleista parisuhdeväkivallan uhreista noin 90 % on naisia. Naisiin kohdistuvaa väkivalta on piilo-ongelma, sillä lähisuhdeväkivallasta ilmoittaminen poliisille on vähäistä. (Väestöliitto 2014; Perttu 2002, 28.)

Henkinen väkivalta on pitkäkestoista, tarkoituksellista sekä toistuvaa satuttamista, jossa kohde tuntee itsensä puolustuskyvyttömäksi (Klemi 2006, 4). Henkisen ja fyysisen väkivallan toisistaan erottelu on usein vaikeaa, sillä pelkkä fyysisen väkivallan uhka on henkistä väkivaltaa ja fyysinen väkivalta on yleensä myös henkisesti satuttavaa. Lisäksi on vaikea nimetä henkistä väkivaltaa, joka ei olisi ruumiillisesti satuttavaa. (Husso 2003, 47.)

Parisuhteeseen sisältyvää henkistä väkivaltaa voidaan tarkastella parisuhdeväkivaltana, jossa parisuhteen läheisyys antaa sille erityisen luonteensa ja tekee siitä erityisen satuttavaa. Henkinen väkivalta suhteessa mitätöi suhteeseen kuuluvan välittämisen, tuen ja hellyyden. Kuitenkin väkivaltatutkimus käsittelee henkistä väkivaltaa lähinnä fyysisen väkivallan sivutuotteena ja on keskittynyt fyysisen väkivallan tutkimukseen. (Klemi 2006, 2 - 6.)

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Lyömätön Linja Epoossa Ry:n kanssa osana naisiin kohdistuvan väkivallan vähentämisen ohjelmaa (2010 - 2015). Lyömätön Linjan Epoossa Ry on yhdistys, jonka tarkoituksena on auttaa fyysisen ja henkisen lähisuuhdeväkivallan uhreja, todistajia ja tekijöitä. Yhdistys tarjoaa ohjausta ja tukea väkivallan katkaisuun sekä miehille että naisille ja pyrkii edistämään koko perheen hyvinvointia. Yhdistys järjestää myös väkivaltaa ehkäisevää tutkimus, tiedotus ja julkaisutoimintaa sekä järjestää erilaisia koulutus- ja keskustelutilaisuuksia. Tavoitteiden saavuttamiseksi yhdistys toimii yhteistyössä viranomaisten, kunnallisten päätöksentekijöiden, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. (Lyömätön Linja Epoossa Ry 2014.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä merkitys vertaistukiryhmällä on henkistä väkivaltaa kokeneen naisen voimaantumisen sekä itsensä löytämisessä eheänä ja kokonaisena ihmisenä. Lähtökohtana tutkimukselle on tarkastella henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia ja elämän katsomusta aidosti ja tutkia miten ryhmään osallistuminen, sen tuoma tuki, kokemusten jakaminen ja näiden tuoma tietoisuuden kasvaminen itsestä ja omista kokemuksista vaikuttaa naisten eheytymiseen ja voimaantumiseen. Lisäksi on tarkoitus tutkia, miten lyhytmuotoinen ryhmätoiminta vaikuttaa käytännön teoissa ja ratkaisuisissa, eli miten ja mitkä elämän osa-alueet ovat muuttuneet ryhmään osallistumisen seurauksena ja miten naiset itse kokevat tämän muutokset tapahtuneen itsessään ja elämässään. Tutkimuksen ja muutoksen tutkimuksen tarkoitus on selvittää mikä on ryhmämuotoisen tuen katalysoiva vaikutus voimaantumisprosessissa naisten itsensä kokemana ja millaisen merkityksen naiset kokivat prosessissaan erilaisten ryhmämenetelmien käytöstä.

2 Opinnäytetyön tausta

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen mukaan Suomessa 100 000 naista on vuosittain puolisonsa fyysisen tai seksuaalisen väkivallan tai sillä uhkailun kohteena. Lisäksi henkirikoksista joka kolmas liittyy perhe- ja parisuhdeväkivaltaan ja perheväkivaltaan kuolee hieman yli 20 naista vuosittain. (Optula 2009.) Parisuhdeväkivaltaa on tutkittu suhteellisen paljon Suomessakin (esim. Husso 2003; Nyqvist 2001; Ojuri 2004; Lindqvist 2005; Flinck 2006). Henkistä väkivaltaa on kuitenkin tutkittu suhteellisen vähän ja yleensä henkinen

väkivaltatutkimus jää fyysisen väkivallan varjoon (Klemi 2006, 2). Kuitenkin henkinen väkivalta voi olla yhtä satuttavaa tai satuttavamaa kuin fyysinen väkivalta ja voi johtaa ihmisen kokonaisvaltaiseen voimattomuuteen ja moninaisiin ongelmiin.

Lähisuhdeväkivallassa väkivallantekijä voi käyttää eri väkivallan muotoja rinnakkain ja usein fyysistä väkivaltaa edeltää henkinen väkivalta. Se on monimuotoista, suoraa tai peteltyä, sanallista tai sanatonta ja se pyrkii murentamaan uhrin luottamuksen itseensä, tuntemuksiinsa ja omaan käsityskykyynsä. Yleensä muut väkivallan muodot, kuten fyysinen, taloudellinen ja seksuaalinen väkivalta, sisältävät aina myös henkistä väkivaltaa. (Anon, 2014.)

Lyömätön Linja Espoossa Ry:ssä alkoi syksyllä 2014 vertaistukiryhmä henkistä väkivaltaa kokeneille naisille. Lyömätön Linja Espoossa ry:ssä turvakotitoiminnan lakkautuksen myötä uhrien auttaminen yhdistyksessä loppui, mutta uhritoimintaa jatkettiin lahjoitusvaroin, jolloin nousi esille erityisesti henkisen väkivallan teema ja tuen tarve. Ryhmä oli siis ensimmäinen henkisen väkivallan uhrien auttamiseen tarkoitettu vertaistukiryhmä, joten keskeistä ryhmän toiminnassa oli avoin lähestymistapa ja uuden oppiminen sekä naisten auttamiseen keskittyminen. Ryhmään otettiin asiakkaita Lyömättömän Linjan Espoossa Ry:n lisäksi Espoon perheasiain neuvottelukeskuksesta. (Kirjallinen tiedonanto 2014.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia vertaisryhmätoiminnan merkitystä henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten voimaantumisen ja selviytymisprosessissa. Tutkimus kohdistuu ryhmän merkitykseen henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten voimaantumisen, naisten voimaantumisprosessiin sekä sen tuomiin muutoksiin heidän elämässään. Tämän opinnäytetyön merkitys on tuottaa uutta tietoa henkisestä väkivallasta ja siitä selviytymisestä. Tutkimusten mukaan (mm. Husso 2003), väkivaltaa kokeneet naiset kokevat, että tutkimuksessa mukana olemisen kautta he ovat saaneet mahdollisuuden purkaa vaikeaa tilannettaan sekä jakaa kokemuksensa kautta tietoa ja siten tuoda väkivalta ilmiötä enemmän näkyväksi. Kuitenkin tähän asti tutkimus on keskittynyt lähes pelkästään fyysiseen väkivaltaan ja sen seurauksiin. Tämän vuoksi henkisen väkivallan ilmiön näkyväksi tuominen ja tietoisuuden kasvaminen tällä alueella on merkittävä tutkimusaihe. Lisäksi, koska toimintaa ollaan vasta käynnistämässä Lyömätön Linja Espoossa Ry:ssä, voi tämä tutkimus tuoda lisäarvoa ja uutta tietoa ryhmän toimintojen kehittämiseksi jatkossa.

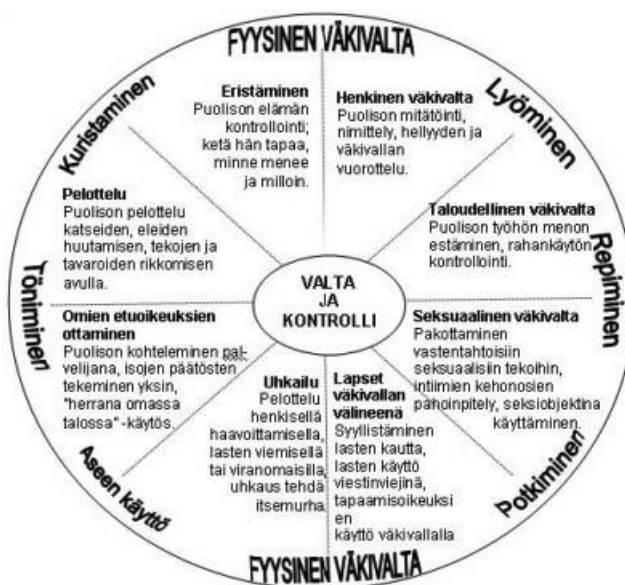
3 Perhe- ja lähisuhdeväkivalta

Tuoreimman, vuonna 2012 tehdyn rikosuhritutkimuksen mukaan parisuhteessa olevista naisista 10 % ja miehistä 6 % ilmoitti joskus elämänsä aikana kokeneensa fyysistä väkivaltaa

nykyisen kumppaninsa taholta. Vuoden 2012 aikana fyysistä parisuhdeväkivaltaa oli kokenut 5 % naisista ja 2 % miehistä.

"Väkivalta alkaa usein henkisenä, esimerkiksi uhkailuna, vähättelynä, kontrollointina ja nimittelynä. Siksi jopa uhrin on vaikea tunnistaa sitä väkivallaksi ja se pääsee kehittymään pitkälle. Henkinen ja taloudellinen väkivalta voivat jatkua vuosia ennen kuin mukaan tulee fyysistä väkivaltaa" (Väärämäki 2014, Pitkäsen mukaan 2014.)

Perhe- ja lähisuhdeväkivallan käsite kattaa erilaisia väkivallan muotoja toisilleen läheisten ihmisten kesken perheessä, työpaikalla, koulussa tai harrastusten parissa. Parisuhdeväkivallan kohteena on useimmiten nainen, mutta joskus myös mies. Parisuhdeväkivallan ulottuvuuksia on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Parisuhdeväkivallan ulottuvuuksia (Anon 2006, 4).

Parisuhdeväkivalta on moniulotteista ja siten sitä on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Se jaetaan fyysiseen, seksuaaliseen ja henkiseen väkivaltaan. Fyysinen pahoinpitely on esimerkiksi lyömistä, kuristamista ja potkimista. Henkistä väkivaltaa on esimerkiksi alistaminen tai nimittely, vapaasti ulos menemisen estäminen, sosiaalinen eristäminen, taloudellinen alistaminen, mielipiteiden ilmaisun tai pukeutumisen kontrollointi, seksuaalisuuteen liittyvä psyykinen alistaminen tai fyysisellä väkivallalla uhkaaminen. Henkinen väkivalta liittyy usein fyysiseen väkivaltaan. Seksuaalista väkivaltaa ovat raiskaukset ja seksiin pakottamiset ja se on sekä fyysisistä että henkistä väkivaltaa. Lisäksi on nimetty

erikseen taloudellinen, sosiaalinen tai uskonnollinen väkivalta, jotka voidaan sisällyttää myös henkisen väkivallan käsitteeseen. (Anon 2006.)

Lähisuhteissa esiintyvä väkivalta tulee havaituksi vaikeasti ns. siivuittain. Kun jostain väkivallasta aletaan puhua, yleisin reaktio on kieltäminen tai epäily ja väkivallan esiin nostaja joutuu usein pilkatuksi. Ihmisiltä itseltään kysyttäessä lähisuhteisiin liittyvästä väkivallasta luvut muuttuvat 90/10 prosenttia asetelmasta, joissa yleensä mies on tekijä ja nainen on uhri. Olisikin tärkeää tutkia sekä naisten että miesten väkivaltaisuutta ja uhriksi joutumista, sillä uhrituloksia on esitetty pääosin vain naisten osalta, vaikka joidenkin kansainvälisten tutkimusten mukaan naisten väkivaltainen käytös voi olla samalla tasolla kuin miestenkin. Suomalaisista nuorista miehistä joka kuudes tai seitsemäs on joutunut naispuolisonsa tai ystävättärensä suoran väkivallan kohteeksi. (Törrönen 2009, 27 - 31.)

Parisuhdeväkivaltaa käsiteltäessä korostetaan usein fyysisen väkivallan satuttavuutta, mutta parisuhdeväkivaltaa voi tarkastella myös henkisen väkivallan näkökulmasta (Klemi 2006). Perheissä tapahtuva väkivalta voi olla fyysistä, sekä monen tyyppistä henkistä tai emotionaalista väkivaltaa (Notko 2011, 12). Fyysiseen väkivaltaan liittyy lähes aina henkistä väkivaltaa (Husso 2003, 47) ja vaikka pääosa haitallisista vaikutuksista on liitetty fyysiseen väkivaltaan, ne voivat johtua henkisestä väkivallasta. (Marshall 1994, 282 Klemi 2006 mukaan).

3.1 Henkinen väkivalta

Usein väkivallan kokijat pitävät henkistä väkivaltaa henkisesti murskaavampana kuin fyysistä lyömistä ja siihen liittyy epämääräisen pahan olon tunne. Henkisen väkivallan tunnistamisessa on tärkeä rooli vertaistukiryhmällä, joka toimii tunnistamisessa ”peilinä”. Vertaisryhmässä ryhmäläiset tavoittavat kokemuksen ja voivat jakaa aikaisemmin ymmärtämättömiä tunteita. (Ojuri 2014, 15.)

3.1.1 Henkisen väkivallan määrittely

Rikoslain 21. luvun viidennessä pykälässä sanotaan ”joka tekee toiselle ruumiillista väkivaltaa taikka tällaista väkivaltaa tekemättä vahingoittaa toisen terveyttä, aiheuttaa toiselle kipua tai saattaa toisen tiedottomaan tai muuhun vastaavaan tilaan, on tuomittava pahoinpitelystä sakkoon tai vankeuteen enintään kahdeksi vuodeksi.” Pitkään jatkuvaksi ja järjestelmälliseksi kiusaamiseksi määritellään vähintään kerran viikossa puoli vuotta yhtäjaksoisesti jatkuva kiusaaminen. Henkiselle väkivallalle on ominaista kielteinen kohtelu, jatkuvuus, toistuvuus,

systemaattisuus sekä vallankäyttö, minkä seurauksena väkivallan kohde tulee puolustuskyvyttömäksi. (Polo 2013, 59.)

Henkistä väkivaltaa on mm. pelolla hallinta, uhan ilmapiirin luominen ja kontrollointi (Ojuri 2014, 15). Henkistä väkivaltaa on kuitenkin haastavaa määritellä yksiselitteisesti, koska se on monimuotoista ja eri tutkimuksissa sille annetaan erilaisia määritelmiä. Se ilmenee erityisesti vuorovaikutuksessa viestinnän kautta, ja sille on ominaista intentionaalisuus, tietoisuus sekä tulkinnallinen viitekehys. (Redmond 1995, 4 - 10 Klemi 2006, 6 mukaan.) Henkisen väkivallan lähikäsitteitä ovat ei-fyysinen väkivalta, epäsuora hyväksikäyttö, emotionaalinen hyväksikäyttö, psykologinen aggressio sekä psykologinen hyväksikäyttö (Klemi 2006, 4 - 5).

Henkistä väkivaltaa käytetään keinoina lievittää tyytymättömyyden tunteita ja siihen liittyy läheisesti kilpailu ja kateus (Jankola 1999, 17). Yleisimmillään henkinen väkivalta määritellään kahden henkilön väliseksi vuorovaikutussuhteeksi, jossa toinen henkilö tietoisesti tai tiedostamattaan aiheuttaa toiselle henkisiä kärsimyksiä ja henkisiä ja fyysisiä seuraamuksia. Henkinen väkivalta on säännöllistä ja pitkään kestävä, se on toisen ihmisen oikeuksien loukkausta ja häikäilemätöntä kohtelua. (Jankola 1999, 19.)

Vartian (1994) mukaan henkisen väkivallan määritelmässä on keskeistä vallan epätasapainoinen jakautuminen osapuolten välillä; henkisen väkivallan kohde tuntee itsensä puolustuskyvyttömäksi eikä pysty puolustautumaan itseensä kohdistuvalta käyttäytymiseltä. Lisäksi henkisen väkivallan tunnusmerkkeihin kuuluu, että kiusaamisen on toistuvaa ja pitkäkestoista. (Vartia 1994, 33 - 34.) Suomalaisessa, ruotsalaisessa ja norjalaisessa tutkimuksessa kiusaamisen uhreiksi on laskettu henkilöt, jotka kokivat kiusaamista vähintään puolen vuoden ajan ja kun kiusaaminen toistui vähintään kerran viikossa (Vartia & Perkka-Jortikka 1994, 27). Kuitenkin myös lyhytaikainen kiusaaminen tai alistaminen voidaan kokea hyvin loukkaavana ja satuttavana, vaikka se ei henkisen väkivallan tunnusmerkkejä täyttäisikään. Siten henkisen väkivallan rajaaminen ja tunnistaminen voi olla käytännössä erittäin vaikeaa. (Klemi 2006, 5.)

Pertun (2002) mukaan henkinen väkivallan tarkoituksena on kontrolloida ja alistaa. Sen ilmenemistapoja on paljon, mutta yhteistä niille on se, että ne vähentävät henkilön tietoisuutta itsestään, hänen itsekunnioitustaan ja omanarvon tunnettaan. (Perttu 2002, 41.) Vaikka henkinen väkivalta esiintyy usein fyysisen väkivallan yhteydessä, se voi olla myös väkivallan ainoa ilmenemismuoto ja siksi se pitäisi myös määritellä itsenäiseksi ilmiökseen (Marshall 1994, 293, Klemi, 2006 mukaan). Henkinen väkivalta voidaan nähdä myös vaikuttamisen ja viestinnän välineenä, jossa henkistä väkivaltaa käytetään parisuhteessa jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa (Marshall 1994, 282 -293 Klemi 2006, mukaan). Klemi

(2006) määritteli pro gradu-tutkielmassaan parisuhteessa ilmenevän henkisen väkivallan ”uhrin näkemystä ja kokemusta korostavasti” seuraavasti:

”Henkisellä väkivallalla tarkoitetaan sen kohteen pitkään jatkunutta, avointa tai peiteltyä, suoraa tai epäsuoraa satuttamista, joka vakavalla tavalla vaikuttaa kohteensa henkiseen hyvinvointiin. Satuttaminen on tarkoituksellista tai vähintäänkin tietoista toimintaa, jossa tekojen satuttavuus on tekijän tiedossa.”
(Klemi 2006, 4.)

Koska tässä työssä pyritään erityisesti tutkimaan henkistä väkivaltaa kokeneiden naisuhrien voimaantumista ja siten painotus on uhrien kokemuksessa ja prosessissa, mielestäni Klemin (2006) esittämä henkisen väkivallan määrittely sopii myös tämän työn tarkoitukseen erittäin hyvin.

3.1.2 Henkisen väkivallan muodot

Henkistä väkivaltaa voidaan ilmaista avoimesti tai peiteltysti. Avoimen kiusaamisen ja avoimen aggressiivisen käyttäytymisen lisäksi henkinen väkivalta voi olla peiteltyä tai ns. epäsuoraa satuttamista. (Loring 1997, 3, Klemin 2006 mukaan.)

Avoin henkinen väkivalta voi olla aggression leimaamaa haukkumista, nimittelyä ja kiroamista ja sen tarkoituksena on aiheuttaa mielipahaa tai henkistä pahoinvointia. Verbaalinen aggressio on hyökkäys toisen ihmisen minäkuvaan, persoonaa, tietoja ja taitoja, henkilön taustaa tai fyysistä olemusta kohtaan sen sijaan, että se kohdistuisi esimerkiksi asemaan tai mielipiteeseen. Toistuva verbaalinen aggressio aiheuttaa henkilölle nolatuksi tulemisen, riittämättömyyden, toivottomuuden, masentuneisuuden ja epätoivon tunteita. (Infante 1987, 157 - 158, Klemin 2006 mukaan.) Nonverbaaliset viestit kuten eleet, ilmeet, katseet ja äänensävyt vahvistavat verbaalisesti aggressiivisia viestejä (Infante 1987, 182 - 183, Klemin 2006 mukaan).

Peitelty henkinen väkivalta on yleensä verhottua ja kohteen omalla tulkinnalla on suuri merkitys satuttavien viestien tulkinnassa. Se voi olla henkilön alentamista, negatiivista leimaamista, hylkäämistä tai kieltämistä mm. vihjausten ja tulkinnanvaraisten vihjeiden kautta. (Loring 1997, 7 - 9, Klemin 2006 mukaan.) Siihen voi kuulua mm. puolison kyvykkyyden jatkuva kyseenalaistaminen, kunnes tämä alkaa epäillä kykyään tietyllä elämäntilanteella tai oman elämän hallinnassa. Se voi olla jatkuvaa toisen puheen keskeyttämistä, jolla tarkoitetaan, ettei puolison mielipiteillä ole merkitystä, tai tunteiden huomioimatta jättämistä, tunnekylmyyttä ja valheellista käyttäytymistä. Suora henkinen

väkivalta, esimerkiksi huutaminen ja nimittely ei vaadi suurta sosiaalista älykkyyttä, mutta peitelty henkinen väkivalta on moniulotteista, peiteltyä ja hienovaraista ja siten sosiaalista älykkyyttä vaativaa. Peitelty ja avoin väkivalta voivat myös esiintyä yksinään tai yhdessä. (Loring 1997, 3 - 4. Klemin 2006 mukaan.)

Peitelty henkinen väkivalta voi olla myös epäsuoraa aggressiivista käyttäytymistä ja esiintyä manipulaationa tai sosiaalisten suhteiden välityksellä mm. juoruina tai eristämisenä. Epäsuorassa aggressiossa kiusaaja ei joudu suoraan kohtaamaan kohdettaan ja siksi toiminta voidaan peitellä. (Lagerspetz 1998, 58, Klemin 2006 mukaan.) Vartian ja Perkka-Jortikan (1994) mukaan epäsuoraa kiusaaminen esiintyy mm. merkittävänä ilmeinä ja silmäyksinä, olankohautuksina, hymähtelyinä ja puhumattomuutena (Vartia & Perkka-Jortikka 1994, 22 - 29). Klemin (2006) mukaan parisuhteessa ilmenevä henkinen väkivalta voi olla luonteeltaan myös epäsuoraa kiusaamista, joka parisuhteessa sisältää yhteiseen menneisyyteen pohjautuvaa tietoa, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksen tulkinnan (Klemi 2006).

Henkinen väkivalta parisuhteessa on myös piilevää väkivaltaa eli siinä vallitsee uhan ilmapiiri. Vaikka väkivallan tekoja tapahtuisi harvoin, niin väkivallan mahdollisuus on aina läsnä (Lehtonen & Perttu, 1999, 44). Keashly ja Jagatic (2003) luokittelevat seuraavat ilmenemismuodot sanallisesti ja suoraan ilmaistuiksi henkiseksi väkivallaksi:

- alentuva puhetyyli, älyyn kohdistuva vähättely
- nimittely, alentavien, häpäisevien tai loukkaavien termien käyttö, loukkaavien vitsien kertominen
- leuhkiva esiintyminen
- painostus muuttamaan elämää, mielipiteitä ja uskomuksia
- julma, voimakas kritisoiminen julkisesti tai yksityisesti
- väheksyntä muiden edessä
- kohdistettu kiroilu
- huutaminen, puheen tai työn keskeyttäminen
- huijaaminen, pettäminen, valehtelu, epälojalisuus

Edelleen Keashly ja Jagatic (2003) määrittelevät sanallisesti ja epäsuoraksi satuttamiseksi henkisen väkivallan muodoiksi: kohtelemisen epäreilusti, syyttämisen ilman perusteita sekä juoruilun ja yrityksen kääntää muut ihmiset kiusaamisen kohdetta vastaan. (Keashly & Jagatic 2003, 31 - 61, Klemin 2006 mukaan.)

3.1.3 Henkisen väkivallan syitä ja seurauksia

Saarikosken mukaan henkisen väkivallan tehokkuudesta todistaa se, että siitä otteen saaminen ja sen tunnistaminen on vaikeaa ja mm. kiusaamiseen on vaikea puuttua. Kuitenkin henkinen väkivalta voi satuttaa pahemmin kuin fyysinen väkivalta. (Saarikoski 2006, 13 - 17; 121 - 124.) Henkinen väkivalta parisuhteessa on helpoiten havaittavissa konfliktien ja riitojen yhteydessä, mutta se on läsnä muulloinkin kuin sanallisen tai sanattoman loukkaamisen hetkillä. Jokapäiväiset hienovaraiset viestit voidaan kokea satuttavammaksi kuin vakavammat tai harvemmin tapahtuvat hyökkäykset. Henkisen väkivallan voima perustuu jokapäiväiseen vuorovaikutukseen, eikä se ilmene vain yksittäisinä tekoina. (Marshall 1994, 293 Klemin 2006 mukaan.)

Pertun (2002) mukaan pari- ja lähisuhdeväkivallalla on monia selitysmalleja:

1. Psykopatologiset selitysmallit, joiden mukaan biologinen aivojen toimintahäiriö tai psyykinen poikkeavuus tai sairaus aiheuttaa väkivaltaista käytöstä
2. Biologiset selitysmallit, joiden mukaan väkivalta kuuluu ihmisen perimään evoluution kautta tai on persoonallisuuden ominaisuus
3. Psykososiaalisen selitysmallin mukaan ulkoiset stressitekijät aiheuttavat väkivaltaista käytöstä
4. Interaktionistisen selitysmallin mukaan perhedynamiikka ja vuorovaikutus on väkivallan taustalla ja kertoo perheen tai suhteen sekä kommunikaation ongelmista
5. Sosiaalisen oppimisen mallin mukaan väkivalta olisi opittua käyttäytymistä ja malli voi siirtyä sukupolvelta toiselle
6. Sosiokulttuurisen mallin mukaan yhteiskunnan sosiokulttuuriset rakenteet mahdollistavat väkivaltaa, joihin kuuluu esim. rakenteellinen eriarvoisuus ja patriarkaalinen yhteiskunta
7. Yhteiskunnan yleinen väkivaltaisuus mallin mukaan väkivaltainen käyttäytyminen voi olla sallittua ja hyväksyttyä tai ihannoitua ratkaisumallina. (Perttu & Rautava 2002, 30 - 35.)

Parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset kokivat, että henkisen ja fyysisen väkivallan taustalla on miehen halu saavuttaa sekä ylläpitää valtaa ja kontrollia suhteessa (Strauchler ym. 2004, Klemin 2006 mukaan). Myös Loringin (1997, 8 - 9, Klemin 2006 mukaan) mukaan valta on päämotiivi henkisen väkivallan käytölle, jonka tarkoitus on alistaa ja pienentää toisen ihmisen käsitystä itsestään, käytöksestään ja ajattelustaan sekä kontrolloida toista. Muita syitä ovat mm. halu hallita ja rajoittaa toisen elämää tai mustasukkaisuus, joka on epävarmuutta, epäilyä ja epäluottamusta tai pelkoa toisen menettämisestä. (Marshall 1994, 293 - 296)

Klemin 2006 mukaan.) Loringin mukaan syynä voi olla myös väkivallan tekijän kokema uhka väkivallan uhrin itsenäisyyttä ja erillisyyttä kohtaan (Loring 1997, 6, Klemin 2006 mukaan).

Klemin (2006) tutkimuksen mukaan Suomessa henkistä väkivaltaa kokeneet naiset mainitsivat kumppaninsa menneisyyden eli lapsuuden kodin olleen syynä miehen henkiseen väkivaltaan. Oletettuja syitä olivat vaikea lapsuus tai epänormaali äitisuhte, mallioppimisen kautta peritty tapa käyttäytyä parisuhteessa, lapsuuden kokemuksista johtava hylätyksi tulemisen pelko sekä miehen lapsena kokema liian salliva ja hemmotteleva kasvatusta, minkä vuoksi mies oli oppinut saamaan kaiken, mitä haluaa. (Klemi, 2006, 94.) Lisäksi Flinckin (2006) väitöskirjatutkimuksen mukaan miehen ja naisen kokemusten mukaisia väkivaltaan johtaneita tekijöitä on esitetty yhteenvetona Taulukossa 1.

Taulukko 1. Parisuhdeväkivaltaan johtaneita tekijöitä miehen ja naisen kokemana (Flinck 2006, 51).

Miehen kokemukset	Miehen ja naisen kokemukset	Naisen kokemukset
Vieraantumisen ja valtataistelun <ul style="list-style-type: none"> naisen kätkeytyminen vahvuuteen 	Vieraantumisen ja valtataistelun <ul style="list-style-type: none"> luopuminen toisen huomioimisesta tunteiden ja reaktioiden irtautuminen yhteydestään yhteenkuuluvuuden särkyminen vieraantumisen arvojen muuttuessa tasa-arvosta ja rooleista taistelu 	Vieraantumisen ja valtataistelun <ul style="list-style-type: none"> salaisuuksien pitäminen ja pakeneminen
	Toiveisiin pettyminen <ul style="list-style-type: none"> toisen temperamentista yllättyminen väärien motiivien ansaan lankeaminen turvan tavoittelu riippuvuussuhteesta keskinäisen kunnioituksen häviäminen 	
Kuormittuminen olosuhteista <ul style="list-style-type: none"> auttajien asenteet avun esteenä 	Kuormittuminen olosuhteista <ul style="list-style-type: none"> uupuminen huoliin avun ohi kulkeutuminen 	
	Menneisyyden mukana kuljettaminen <ul style="list-style-type: none"> lomaantuminen kurinpidosta hylkäämisestä haavoittuminen varttuminen ilman perheen ja riittävän vanhemmuuden turvaa käsittämättömien pettymysten kantaminen 	Menneisyyden mukana kuljettaminen <ul style="list-style-type: none"> intimien rajojen rikkominen

Notkon (2011) mukaan henkistä väkivaltaa kokeneiden henkinen väkivalta on paradoksi, joka voi olla ”sivistynyttä” väkivaltaa sen julmimmassa ja loukkaavimmassa muodossa (Notko 2011, 12). Parisuhdeväkivallan seuraukset luokitellaan psyykkisiin, fyysisiin, sosiaalisiin,

taloudellisiin ja yhteiskunnallisiin seurauksiin. Psykkisiä seurauksia ovat tunne-elämän seuraukset mm. traumaattinen kriisi ja posttraumaattinen stressihäiriö. Sosiaalisia seurauksia ovat mm. uhrin eristäytyminen sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, sosiaalisten suhteiden väheneminen, yksinäisyys ja lähiympäristön suhtautumisen muutokset (leimaaminen, välttely). Väkivalta on aina ihmisoikeusloukkaus ja aiheuttaa sekä uhrille että yhteiskunnalle eri tavoilla myös taloudellisia seuraamuksia. (Perttu & Rautava 2002, 32 - 43.)

Changin (1996) mukaan henkinen väkivalta aiheuttaa mm. avuttomuuden tunteen ja johtaa käyttäytymiseen, jolle on ominaista itsevarmuuden, kyvykkyyden tai kapasiteetin puuttuminen, joilla vaikuttaa itseensä tai painostaviin tekijöihin (Chang 1996, 107). Yleistä on, että aluksi henkinen väkivalta, sen satuttavuudesta huolimatta, kielletään itseltä ja toisilta, koska tavoitteena on suojella itseä ja mainettaan. Henkinen väkivalta on johtanut myös uhrin subjektiivisuuden eli itsen kokemisen häviämiseen, kun naisen identiteetti ja oma tahto nujerretaan. Mitä enemmän valtaa ja kontrollia mies käyttää, sen enemmän subjektiivisuutta nainen menettää ja tällöin syntyy tuhoisa kierre. Tämän vallankäytön syynä on mm. miehen tarve kieltää riippuvuus ja löytää itsenäisyys; mies pelkää riippuvuutta äitiinsä ja myöhemmin puolisoonsa ja puolustautuu tätä kohtaan olemalla voimakas ja dominoiva tai jättämällä puolisonsa huomiotta. Tämän seurauksena nainen pikkuhiljaa menettää oman itsen ja subjektiivisuuden kokemuksen mm. miellyttämisen, kritiikin välttämisen ja oman käyttäytymisen muuttamisen kautta. (Chang 1996, 108 - 109.) Naiset kokevat syyllisyyttä, masennusta, häpeää ja saattavat kokea, että mikään heidän keinonsa ei luo haluttua positiivista suhdetta, minkä vuoksi he kokevat avuttomuutta. Henkinen stressi aiheuttaa myös tutkimusten mukaan mitä erilaisempia fyysisiä sairaustiloja (Chang 1996, 110 - 113) ja huono terveydentila verottaa voimavaroja ja vaikeuttaa irrottautumista suhteesta (Perttu & Rautava 2002, 86).

Väkivaltainen käyttäytyminen usein alkaa sanallisesti ja muuttuu myöhemmin fyysiseksi väkivallaksi. Tällöin henkinen väkivalta voi olla fyysisen väkivallan katalyytti. (Lehtonen & Perttu 1999, 38.) Väkivallan kohteena oleva nainen saa toistuvia viestejä, että hän on kykenemätön, arvoton, kelvoton tai pärjäämätön (Perttu & Rautava 2002, 86).

Vastuu henkisestä väkivallasta on aina tekijällä, mutta väkivalta parisuhteessa on myös vuorovaikutukseen sulautunut ilmiö (Anderson, Umberson & Elliot 2004, 629, Klemin 2006 mukaan). Esimerkiksi hyökkäys aktivoi uhrin puolustautumismekanismit, jolloin hän mm. yrittää tehdä työnsä entistä paremmin, vetäytyy ja alistuu tai vaatii oikeuksiaan. Tämä puolustautumismekanismi puolestaan aktivoi jonkin reaktion henkisen väkivallan tekijässä. (Vartia ym. 1994, 54 - 55.) Parisuhdeväkivaltaa kokeneet tuntevat häpeää ja syyllisyyttä ja tuntevat haluttomuutta kertoa siitä muille (Husso, 2003). Henkinen väkivalta osana

parisuhdetta onkin parisuhteen sairaustila, joka romuttaa luottamuksen, arvostuksen ja läheisyyden sekä vastuun tuntemisen toisen hyvinvoinnista ja vaikuttaa suhteen kaikilla osa-alueilla (Wood 2000, 81, Klemin 2006 mukaan).

Väkivallan aiheuttamat seuraukset vaihtelevat fyysisistä vammoista ja ruhjeista muistihäiriöihin. Väkiältä aiheuttaa mm. erilaisia psykosomaattisia vaivoja, kuten väsymystä, uniongelmia, päänsärkyä, yleistä levottomuutta ja muistiongelmia, painajaisia ja ahdistusta. Uhrien on vaikea luottaa toisiin, itsearvostus on romahtanut ja naiset kokevat pelkoa, syyllisyyttä ja häpeää. Oireet voivat näkyä monin tavoin uhrin käyttäytymisessä, ihmissuhteissa, tunne-elämässä, persoonallisuuden piirteissä, sosiaalisessa elämässä sekä terveydentilassa. Väki­vallan traumaattiset oireet eivät ole merkkejä psyykkisestä häiriöstä tai päihdeongelmasta vaan luonnollisia reaktioita traumaattiseen tapahtumaan, joilla uhri yrittää päästä emotionaaliseen tasapainoon. Traumaattisiin tapahtumiin ei voi tottua ja siten joutuminen toistuvasti väki­vallan kohteeksi aiheuttaa emotionaalisen kriisin, kaventaa uhrin mahdollisuuksia tehdä valintoja ja arvioida niitä sekä muuttaa uhrin toimijuutta traumaattiseen stressiin sopeutumisen kautta. (Anon 2006.)

Flinck (2006) tutki väitöskirjassaan naisen ja miehen parisuhdeväkivallan kokemuksia laadullisen, fenomenologisen tutkimuksen kautta. Aineisto koostui 24 naisen ja 10 miehen haastatteluista, joilla oli kokemusta parisuhdeväkivallasta uhrina tai/sekä tekijänä. Väki­vallan kohteeksi joutumista kuvaa tutkimuksen mukaan kahdeksan pääsisältöaluetta: olemassaolon oikeuden ja ihmisarvon mitätöinti, yhteydestä erottaminen ja hylkääminen, vapauden riistäminen, vastuuttomuudella vahingoittaminen, ylivoimalla nujertaminen, pysyttelemine­nin piinavassa parisuhteessa, sekasortoon joutuminen ja uuden suunnan etsiminen. Tutkimus auttaa osapuolia ymmärtämään toistensa kokemuksia ja luo parisuhdeväkivallan yleisen merkitysrakenteen. (Flinck, 2006.)

3.1.4 Henkisen väki­vallan kehitysvaiheet

Parisuhdeväkivallan sykli koostuu jännitteen kasvun vaiheesta, väki­vallan teosta ja hyvittelyn vaiheesta. Väki­valtaa voi edeltää erilaiset varoitusmerkit, kuten mustasukkaisuus, naisen tapaamisten kontrollointi, tavaroiden rikkominen tai toisten syyttely omista ongelmista. Lisäksi voi olla suhteen alussa pitkä ja huomaamaton naisen elämää rajoittava kausi, johon liittyy voimakkaita tunteita ja symbioottista läheisyyttä. (Perttu & Rautava 2002, 38-39.)

Syklin jännityksen kasvamisen vaiheessa, joka on uhrille hyvin raskas, kohde yrittää seurata tekijän käyttäytymistä ja varoo sanojaan ja tekemisiään. Väki­valtainen käytös saattaa seurata mistä vain, ilman loogista syytä, jos naisen teot eivät miellytä miestä. Teon jälkeen tekijä

yleensä kieltää tai puolustelee tekemisiään ja sanoo, että käytös johtui kohteen omasta käyttäytymisestä. Väkivalta ja lämpö ovat myös vaihtelevia jaksoja ja väkivaltaisen käytöksen jälkeen tekijä pyrkii hyvittämään tekojaan osoittamalla uhrille paljon lämpöä ja huomiota. Tällainen lämmön ja huomion kausi aiheuttaa sen, että uhri toivoo ja uskoo, että mies olisi muuttunut, eikä enää olisikaan väkivaltainen. Pikkuhiljaa lämmön kausi saattaa jäädä pois ja väkivaltaa seuraa vain uhrille turvallisemmaksi ajaksi koettu rauhallisempi jakso. Joskus kuitenkin rauhallista jaksoa ei ole lainkaan ja perheessä on vain jännitystila ja väkivallan purkaukset. (Perttu 2002, 87.)

3.2 Henkisen väkivallan kohteen auttaminen

Husson (2003, 298) mukaan naisen irrottautumista väkivaltaisesta suhteesta hankaloittaa naisen usko rakkauden parantavaan voimaan, väkivallan siirtyminen yli sukupolvien sekä usko avioliiton pyhyteen. Monet naiset haluavat viimeiseen saakka pitää kiinni parisuhteestaan ja perheen koossa. Tällöin väkivalta on yksi osa parisuhdetta ja elämää, joka muodostuu kiintymyksestä, rakkaudesta ja väkivallasta toisiinsa kietoutuneina. Ensimmäisen väkivallanteon jälkeen voi kulua vuosi, ennen kuin nainen havahtuu muutoksen tarpeeseen, mahdollisesti hakee apua ja selviytyy väkivallasta. Tutkimuksen mukaan syinä naisen jäämiseen väkivaltaiseen parisuhteeseen voivat olla mm. seuraavat asiat:

- usko parempaan ja hyvien muistojen arvostus
- luottamus rakkauden parantavaan voimaan
- usko lupauksiin muutoksesta
- syyllisyys perhe-elämän epäonnistumisesta, kyvyttömyydestä vaikuttaa miehen käyttäytymiseen, huonosta vaimoudesta, äitiydestä ja väkivallan vaikutuksista lapsiin
- ajatus siitä, että väkivalta on jotenkin oikeutettua
- pyrkimys ymmärtää ja selittää miehen käyttäytymistä
- lähtemiskäytös tulee usein lasten kautta, mutta lapset voivat olla syy jäämiseen (esim. pelko lasten menettämisestä)
- taloudellinen riippuvuus
- väärät käsitykset väkivallasta. (Anon 2010.)

Husson (2003) tutki väitöskirjassaan, miksi väkivallan kohteena oleva nainen pysyy parisuhteessa. Tutkimusaineistona oli parisuhteessaan väkivaltaa kokeneiden naisten kirjoituksia ja aihepiiriä koskevia uutisia sekä artikkeleita. Tutkimuksen perusteella väkivallan mukaantulo parisuhteeseen on merkinnyt naisille luottamuksen murskaantumista paitsi toiseen ihmiseen ja sukupuolten väliseen tasavertaisuuteen, myös elämään ja maailmaan kokonaisuudessaan. Väkivaltaisesta suhteesta irrottautuminen vaatii Husson tutkimuksen

mukaan paitsi kypsymistä ja havahtumista, myös tukea ja apua, kiinni pitäviä asioita ja ihmisiä. Väkivaltaa kokeneet naiset olivat saaneet voimia väkivaltaisesta suhteesta irrottautumiseen ja elämänmuutoksiin kertomalla, kirjoittamalla ja puhumalla väkivallan kokemuksistaan. Monet tutkimukseen osallistuneet naiset mainitsivat väkivallan kohteena olleiden naisten ryhmät merkittävimmäksi avuksi ja tueksi parisuhdeväkivallasta selviytymisessä. (Husso, 2003.)

Väkivaltaa kokeneiden ja siitä irrottautuneiden naisten selviytymisprosessia tutkittaessa on kuvattu naisten omia käsityksiä käsitteillä uhri / uhriutumisen ja selviytyjä / selviytyminen. Uhri sanalla tarkoitettiin prosessia, jossa väkivallan tekijä ei sallinut naisten käyttää omia oikeuksia ja valtaa omassa elämässään tai he menettivät kontrollin ja vaikutusmahdollisuudet oman elämänsä suhteen. Tätä voidaan kuvata uhriutumisen käsitteellä, joka merkitsee väkivallan tekijän yhä kasvavaa valtaa ja kontrollia ja naisen vähentyviä mahdollisuuksia muuttaa väkivaltaisia olosuhteita sekä erilaisten suojaus- ja mukautumiskeinojen käyttöä vastauksena väkivaltaan.

Kun nainen alkaa saavuttaa kontrollia ja valtaa omaa elämäänsä kohtaan, hän ei enää käytä käsitteitä uhri tai uhriutumisen. Jotkut tutkijat käyttävät selviytyjä/selviytyminen käsitteitä uhrikäsitteiden sijasta kielteisten asenteiden välttämiseksi. Selviytymisellä tarkoitetaan toimintoja, joilla pyritään vähentämään väkivaltaa ja sen astetta sekä väkivallan suunnan kääntämistä ja muuntamista sekä naisen etenemistä kohti eheytyneitä ja itseohjautuvaa elämää. Selviytyminen on asteittaista liikettä kohti voimaantumista, joka taas lähtee liikkeelle väkivallan kokemuksista. Väkivaltaa kokenut nainen on keskittynyt hengissä pysymiseen ja selviytymis- ja mukautumiskeinojen käyttöön. Väkivallasta vapautuessaan hän vapautuu näistä ja oppii uusia tapoja elää, mikä on usein pitkä prosessi (Rautava & Perttu 2002, 92.)

Voimaantumisessa on kysymys ihmisestä itsestään lähtevästä prosessista, mikä liittyy hänen omaan haluunsa, aktiivisuuteensa ja omien päämäärien asettamiseen. Prosessissa keskeinen merkitys on itseä ja omia mahdollisuuksia koskevien uskomusten rakentaminen sosiaalisessa kanssakäymisessä. Voimaantumisessa naisen omanarvontunne kasvaa, hän tulee tietoiseksi oikeuksistaan ja hänen kykynsä ja mahdollisuutensa kehittyvät niin, että hän voi ottaa elämän omiin käsiinsä ja osallistua yhteiskunnan kehittämiseen omien arvojensa mukaisesti (Rautava & Perttu 2002, 94 - 95.)

Polo (2013) kirjoitti narsistin uhrin selviytymistä käsittelevässä kirjassaan, että erilaisista psyykkisistä häiriöistä selviäminen on myös henkilökohtaisen elämänfilosofian rakentamista, joka on kasvatukselle verrannollinen prosessi. Oleellista on, että olipa menetelmä mikä

tahansa, niin henkilökohtainen kokemusmaailma eheytyy, suhde omaan minään ja toisiin selkeytyy ja elämä tulee helpommin hallittavaksi. (Polo 2013, 158.)

Väkivaltaa kokeneiden naisten tukemisessa tarvitaan erilaisia menetelmiä, joissa on huomioitava mahdollinen kriisitilanne sekä väkivallan aiheuttama trauma. Nainen voi tarvita trauman hoidossa yksilöterapiaa. Naisen tukemisella väkivallasta irtautumiseen on kaksi keskeistä päämäärää: itsenäisyys ja voimaantuminen. Irrottautumisprosessin ja itsenäisyyden tukeminen on naisen kokemusten vahvistamista (pätevöittämistä), joka johtaa usein toimintaan, jolla väkivalta pyritään lopettamaan. (Rautava & Perttu 2002, 94 - 95.)

Väkivaltaa kokeneille naisille tarjolla olevista tukimuodoista ryhmillä on todettu olevan tehokas ja hyödyllinen merkitys selviytymiselle (Husso 2003, 311; Ojuri 2001, 93). Ryhmillä on suuri merkitys toipumisessa, sillä hän saa selviytymisen malleja, myönteistä palautetta, käsitellä uhrina olemista, jakaa kokemuksiaan ja kuulla toisten kokemuksia. Ryhmässä nainen voi vähitellen löytää menetetyn identiteettinsä ja tutkia itseään ja tunteitaan sekä käydä läpi suruprosessia. VERTAISTUKI pohjautuu väkivaltaa kokeneiden omiin kokemuksiin ja toisten kuuleminen ja oma kokemuksen jakaminen antaa erityisen merkityksen samankaltaisessa elämän tilanteessa olevalle naiselle. Väkivaltaa kokeneiden naisten tukityhmien, jotka voivat olla avoimia, suljettua tai itseohjautuvia vertaisryhmiä, tavoitteena on mm. käynnistää väkivallan todeksi vahvistamisprosessi ja tukea naista käyttämään positiivisia selviytymiskeinoja sekä tukea naisen minäkuvan rakentumista (uhrista selviytyjäksi). (Rautava & Perttu 2002, 94 - 97.)

Mikkonen & Mönkkönen (2001) tutkivat Kriisikeskus Mobilen väkivaltaa kokeneiden naistenryhmässä vuonna 1999, miten perheväkivaltaa kokeneet naiset puhuvat vertaisryhmissä. Tutkimuksen aineiston kerättiin nauhoittamalla naisten ryhmän keskustelut ja keskusteluita analysoitiin diskurssianalyysillä. Naisten puheista erottui viisi erilaista puhetapaa, joilla he rakentavat erilaisen merkityksen väkivaltakokemuksilleen: pelkopuhe, rakkauspuhe, velvollisuuspuhe, oman aseman pohdintapuhe ja muutoksenkuvauspuhe. Väkivallan uhan alla olevilla naisilla puhe oli usein tunnekeskeistä ja ristiriitaista, kun taas omaa asemaansa pohtiessaan naisten puhe muuttui jäsentyneemmäksi ja itsen syyllistäminen väheni, mikä rakentaa eheämpää minäkuvaa ja auttaa irrottautumaan parisuhteesta. Väkivaltaa kokeneiden naisten ryhmässä traumaattiset tapahtumat on tärkeä kohdata, käsitellä ja kertoa toistamiseen. (Mikkonen & Mönkkönen 2001.)

Ojuri (2004) tutki väitöskirjassaan naisen kokemaa parisuhdeväkivaltaa, heidän selviytymistään sen varjossa sekä siitä irtautumisen ja selviytymisen prosessia. Tutkimusaineisto koostui 20:sta turvakodissa olleesta naisasiakkaasta ja tutkimusmenetelmä

oli narratiivinen, jossa tutkimusaineiston kerättiin elämäkerrallisten haastattelujen kautta. Tutkimuksen mukaan väkivallasta selviytyminen on usein pitkä ja vaikea prosessi ja naiset tarvitsevat useita käännteentekeviä kokemuksia varmistaakseen muutoksen välttämättömyyden. Näitä ovat mm. väkivallan jatkuminen ja paheneminen, herääminen lasten tilanteeseen, yritykset hakea apua ja mahdollisesti useat turvakotikäynnit. Lisäksi havahtuminen muutoksen välttämättömyyteen ja usein vasta irtautuminen väkivaltaisesta suhteesta mahdollistavat naisen oman selviytymisprosessin käynnistymisen. (Ojuri 2004.)

Nyqvist (2001) tutki väitöskirjassaan parisuhdeväkivaltaa ja turvakotien selviytymistä tukevaa työtä prosessiarvion muodossa. Tutkimusmetodinä hän on haastatellut turvakotien nais- ja miesasiakkaita. Teoreettinen ja menetelmällinen lähtökohta työssä on prosessianalyysiin perustuva asiakaslähtöinen tarkastelunäkökulma. Tutkimuksen perusteella turvakoti tarjoaa naiselle mahdollisuuden elämäntilanteen rauhoittumiselle, jolloin on helpompi pohtia omia ratkaisuja. Yksilöterapeuttisen työn lisäksi ryhmä- ja verkostotyö toimivat hyvin ja niitä pidetään tehokkaita keinoina väkivallan seurausten, syyllisyyden ja häpeän purkamisessa, itsetunnon vahvistumisessa sekä myönteisten irrottautumisen ja selviytymismallien oppimisessa. Tutkimuksen perusteella auttamistyön yhtenä tärkeänä tehtävänä on tukea naista tekemään omaan tahtoonsa perustuvia päätöksiä ja samalla auttajan on tunnettava vastuu perheenjäsenten turvallisuudesta. (Nyqvist 2001.)

4 Tutkimusmenetelmän kuvaus

Tutkielmani keskittyy tarkastelemaan naisten selviytymistä ja voimaantumista parisuhteessaan kokemasta henkisestä väkivallasta. Parisuhdeväkivallan tutkimuksissa mies nähdään yleensä tekijän ja nainen kokijan roolissa, mutta roolit voivat olla myös päinvastaiset etenkin henkisen väkivallan osalta. Tässä opinnäytetyössä keskityn kuitenkin nimenomaan naisten kokemukseen henkisestä väkivallasta sekä erityisesti ryhmän tuomaan tukeen heidän voimaantumisprosessissaan.

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Oman maailmankatsomukseni mukaan kaikki muutos alkaa aina ihmisen sisältä ja voi sen jälkeen heijastua ihmisen ulkopuoliseen elämään päätösten, tekojen ja elämän eri osa-alueiden kautta. Tämän vuoksi koen erittäin tärkeänä tutkia nimenomaan henkisen väkivallan uhrien kokemaa sisäistä muutosta, tietoisuuden lisääntymistä ja sen kautta tapahtuvaa voimaantumista. Lisäksi on mielenkiintoista tutkia, miten tämä näkyy naisten elämässä eli ”ulkopuolella”. Minusta on mielenkiintoista tutkia voivatko tällaiset suhteellisen lyhyet

ryhmätapaamiset, kuten tässä projektissa, olla se riittävä katalyytti, joka mahdollistaa sisäisen prosessin ja voimaantumisen, sekä muutoksen naisten elämässä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä merkitys vertaistukiryhmällä on henkistä väkivaltaa kokeneen naisen voimaantumisen sekä itsensä löytämisen eheänä ja kokonaisena ihmisenä. Nousiainen ja Pertun mukaan väkivaltaa kokeneen naisen selviytymisprosessia ymmärtääkseen on ymmärrettävä väkivaltaa kokeneen naisen sisäistä prosessia (Nousiainen & Perttu 2002, 58), johon voi kuulua mm. traumatisoituminen ja uhriutumiskokemus. Lähtökohtana tutkimukselle on tarkastella henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia ja elämän katsomusta aidosti ja tutkia miten ryhmään osallistuminen, tuki, kokemusten jakaminen ja näiden tuoma tietoisuuden kasvaminen itsestä vaikuttaa naisten eheytymiseen ja voimaantumiseen. Lisäksi on mielenkiintoista tutkia, miten tällainen lyhytmuotoinen ryhmätoiminta vaikuttaa käytännön teoissa ja ratkaisuisissa, eli miten ja mitkä elämän osa-alueet ovat muuttuneet ryhmään osallistumisen seurauksena ja miten naiset itse kokevat tämän muutokset tapahtuneen itsessään ja elämässään.

En ole löytänyt yhtään tutkimusta, jossa olisi tutkittu millaista merkitystä erityisesti henkistä väkivaltaa kokeneet naiset antavat ryhmämuotoiselle tuelle omissa voimistumisissaan ja eheytymisessään. Husson (2003) tutkimuksen mukaan väkivallan kohteena olleiden naisten ryhmät ovat merkittävimpiä apuvälineitä parisuhdevallasta selviytymisessä (Husson 2003). Myös Petäjäjärven (2009) tutkimuksen mukaan fyysistä väkivaltaa kokeneet naiset hyötivät omassa selviytymisprosessissaan ryhmämuotoisesta tuesta. Naiset joutuivat ryhmässä kohtaamaan ja käsittelemään yksilötasolla väkivaltakokemustaan ja saivat niille vertaistukiryhmässä sanoja, selityksiä sekä erilaisia selviytymiskeinoja. (Petäjäjärvi, 2009.)

Tutkimuksessa haluan selvittää, miten henkistä väkivaltaa kokenut nainen voimaantuu ja eheytyy ja millaisia muutoksia hänessä itsessään ja hänen tietoisuudessaan tapahtuu tämän prosessin aikana. Lisäksi haluan tutkia millaisiin käytännön tekoihin tämä voimaantumisen prosessi johtaa naisten arkielämässä eli mikä muuttuu naisen ympäristössä sisäisen muutoksen aikaansaamana. Tutkimuksen ja muutoksen tutkimuksen taustalla on nimenomaan selvittää mikä on ryhmämuotoisen tuen katalysoiva vaikutus tässä prosessissa naisten itsensä mukaan ja millaisen merkityksen naiset kokivat prosessissaan erilaisten ryhmämenetelmien käytöstä.

Tutkimus rakentuu siis seuraavien kysymysten kautta:

1. Minkälaisen merkityksen naiset antavat henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten ryhmään osallistumiselle oman voimaantumisen ja eheytyksen näkökulmasta?

2. Miten henkistä väkivaltaa kokenut nainen voimaantuu ja eheytyy ja millaisia muutoksia hänessä itsessään ja hänen tietoisuudessaan tapahtuu tämän prosessin aikana?
3. Millaisiin käytännön tekoihin tämä voimaantumisprosessi johtaa naisten arkielämässä eli mikä muuttuu naisen elämässä ja ympäristössä sisäisen muutoksen aikaansaamana.

Tietoisuuden käsitteellä voidaan viitata useaan erilaiseen ilmiöön. Perustavin tietoisuuden osa on fenomenaalinen tajunta, joka on yleinen taustatila ja viittaa kykyyn tuntea tai kokea elämyksellisesti subjektiivisia tiloja esim. kipua, mielihyvää, aistimuksia ja tunteita. Reflektiivinen tajunta on tarkkaavuuden ja työmuistiin liittyvä tietoisuuden muoto, joka käsitteellistää ja nimeää kokemuksia, vertailee, arvioi ja ohjaa toimintaa (ns. sisäinen puhe). Näistä sisällöistä saadaan tietoa pyytämällä henkilöä kuvailemaan kokemuksensa sisältöä sanoin tai mm. kyselylomakkeiden ja asteikkojen avulla. Itsetajunta liittyy minäkäsitykseen ja ajalliseen jatkuvuuteen ja on kykyä tajuta itsensä muista olennoista erilliseksi. (Revonsuo & Arstila 2011, 1219 - 1221.) Tässä työssä viitataan lähinnä näissä tietoisuuden muodoissa tapahtuviin muutoksiin.

4.2 Tutkimusmenetelmät

Tässä tutkimuksessa tutkin naisten henkilökohtaisia ja hyvin arkaluonteisia kokemuksia, minkä vuoksi tutkimukseen sopii laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on empiiristä tutkimusta, jossa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1998, 161). Lisäksi edellisissä väkivallan tutkimuksissa on käytetty ns. fenomenologisesta näkökulmaa (mm. Flinck 2006), jonka avulla pyritään tutkimaan ja kuvaamaan ilmiöitä, joita on vaikea määritellä, joita on tutkittu vain vähän ja joille on ominaista ihmisten kokemusten kuvaaminen. Fenomenologisessa tutkimuksessa pidetään tärkeänä tutkijan oman aseman, ihmiskäsityksen, tausta-ajattelun ja tutkimuksen ratkaisujen esiintuomista. Ne myös ohjaavat tutkijan ajattelua, tutkimuksen lähtökohtien valintaa ja antavat tutkimusraportin lukijalle mahdollisuuden suhteuttaa empiiriset tulokset niiden mukaisesti. (Flinck 2006, 32.) Fenomenologiseen tutkimukseen valitaan henkilöitä, joilla on kokemuksia tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä ja jotka suostuvat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Periaatteena on, että tutkimukseen osallistuvat kertovat omilla ilmaisuillaan tutkimuksen kohteena olevan ilmiön liittyvistä kokemuksista. Kokemuksella tarkoitetaan tajunnalle olevaa merkitystä, joka voi ilmetä tietona, tunteena tai muunlaisena kokemuksen laadullisena sisältönä. (Janhonen & Nikkonen 2001, 126.)

Tiedonhankinta menetelmäksi fenomenologiseen tutkimukseen sopii haastattelu (Janhonen & Nikkonen 2001, 127). Haastattelulla halutaan korostaa, että ihminen nähdään

tutkimustilanteessa subjektina (Hirsjärvi & Hurme 2000, 11), mikä on tässä tutkimuksessa erittäin tärkeää. Lyömätön Linja Espoossa Ry:n ohjaajien kanssa käytyjen keskustelujen perusteella haastattelumenetelmäksi valittiin fokusryhmähaastattelu, johon laadin puolistrukturoidun teemahaastattelurungon. Fokusryhmähaastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja se on haastattelijan ylläpitämä ryhmäkeskustelu. Sen käyttöalueita ovat mm: asiakkaan näkökulman ja kokemusten ymmärtäminen sekä terveydenhuollon ammattilaisten ajattelutavan ja toiminnan tutkimus. Fokusoidussa ryhmähaastattelussa ryhmän koko on 4 - 10 henkeä ja tavoitteena on erilaisten näkökulmien esille saaminen. Tuloksia ei esitetä numeroina vaan teema-alueina tai teoreettisena mallina sekä suorina lainauksina. Fokusryhmähaastattelu tuottaa monipuolisen ja rikkaan aineiston, jota ei olisi saatavissa muilla tutkimusmenetelmillä. Fokusryhmähaastattelussa pyritään saamaan aikaan mahdollisimman paljon keskustelua osallistujien välille, sillä keskustelu muodostaa tutkimusaineiston. Haastattelijalla on yleensä käytössä strukturoitu haastattelurunko, jossa on 5 - 8 teemaa, joissa suositaan avoimia kysymyksiä. (Mäntyranta & Kaila 2008, 1507 - 13.)

Jokaiselle haastateltavalle jaettiin kotona täytettäväksi haastattelun perustietolomake (Liite 1), jonka he palauttivat seuraavalla ryhmäkerralla tai sähköpostilla. Haastattelussa käytin teemahaastattelurunkoa (liite 2) ja haastattelu eteni tämän pohjalta spontaanisti tilanteessa edeten. Teemahaastattelun runko muodostui tutkimani teoreettisen aineiston, Lyömätön Linja Espoossa Ry:ssä käytyjen kokousten ja keskusteluiden, oman kiinnostukseni aiheeseen sekä näistä muotoutuneiden tutkimuskysymysten pohjalta. Fokusoitu ryhmähaastattelu toteutettiin ryhmätoiminnan loppuvaiheessa ryhmäkerralla 7/10, jolloin osallistuvilla naisilla oli jo kokemusta ryhmän toiminnasta ja sen vaikutuksesta heidän voimaantumisprosessiinsa. Haastatteluaikankohta, haastattelupaikka ja likimääräisen haastattelun kesto sovittiin yhteistyössä Lyömätön Linja Espoossa Ry:n työntekijöiden kanssa. Yhdistyksen tiloissa oli mahdollisuus toteuttaa haastattelu rauhassa ja naisille tutuissa tiloissa. Haastattelua varten olin varannut nauhurin, jolla nauhoitin haastattelun.

Toisena tutkimusmenetelmänä oli lisäksi kerätä taustatietoja ja tutkimusaineistoa ryhmätoiminnan aikana tekemäni muistiinpanojen kautta, jotka tein ryhmäkertojen aikana osallistuvan havainnoinnin kautta. Vilka (2006, 42) jaottelee erilaiset havainnointitavat seuraavasti: 1) tarkkaileva havainnointi 2) osallistuva havainnointi 3) aktivoiva osallistuva havainnointi 4) kokemalla oppiminen 5) piilohavainnointi (Vilka 2006, 43). Osallistuvaksi havainnoinniksi kutsutaan menetelmää, jossa tutkija osallistuu havainnointikohteen tapahtumiin ja havainnoi samalla kohdetta. Osallistuva havainnointi sopii laadulliseen tutkimukseen ja se on kenttätutkimusta, joka pyrkii ymmärtämään tutkimuskohdettaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1998, 205; Vilka 2006, 40; 46 - 48.)

4.3 Tutkimuksen kohdejoukko

Janhosen ja Nikkosen (2001) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa osallistujajoukko on yleensä pieni ja tutkimuksen tieteellisyyden kriteerinä on osallistujien koettujen merkitysten tavoittaminen ja yhteisten kokemussisältöjen löytyminen (Janhonen ja Nikkonen 2001, 127). Tämän tutkimuksen kohdejoukko muodostui kuudesta naisesta, jotka ovat olleet mukana Lyömätön Linja ry:n henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten vertaisryhmässä. Haastatteluun osallistui 5/6 ryhmään osallistuneesta naisesta. Naiset osallistuvat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Tutkimuskysymysten luonteen vuoksi oli olennaista valita ryhmään ja tutkimukseen naisia, jotka itse kokevat oman prosessinsa olevan jo alkanut, eli jotka itse kokivat olevansa jo prosessissa henkisestä väkivallasta selviytymisessä tämän ryhmän toiminnan aikana ja mahdollisen aikaisemman prosessoinnin vuoksi. Lisäksi haastateltavien oli oltava sitoutuneita käymään ryhmässä säännöllisesti, valmiita puhumaan vaikeista kokemuksistaan, ymmärrettävä saamaansa apua ja sen vaikutuksia ja osattava puhua myös näistä kokemuksista ja niiden vaikutuksista elämäänsä.

4.4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimukseni käynnistyi, kun osallistuin Lyömätön Linja Espoossa Ry:n kokoukseen, jossa suunniteltiin Henkisen väkivallan tukiryhmän sisältöä ja toteutusta 23.5.2014. Tämän kokouksen aikana opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ja aikataulu alkoi muotoutua. Tutkimus kohdistui ryhmän merkitykseen henkistä väkivaltaa kokeneen naisen voimaantumisen, naisten voimaantumisprosessiin sekä sen tuomiin muutoksiin heidän elämässään.

Lyömätön Linja Espoossa Ry:ssä alkoi syksyllä 2014 henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten -ryhmä. Ryhmän tavoitteeksi määritettiin kokouksessa seuraavia asioita:

- voimavarojen ja sisäisen turvallisuuden lisääminen
- tukea väkivallasta selviytymiseen
- ryhmäläisten keskinäinen vertaistuki
- henkisen väkivallan tunnistaminen
- tuottaa uutta tietoa ilmiöstä
- tuottaa virkistäytymisen kokemuksia, esimerkiksi akupunktion keinoilla (Kirjallinen tiedonanto 2014.)

Ryhmä kokoontui keskiviikkoisin Lyömätön Linja Espoossa Ry:n tiloissa klo 18 - 19.30 kymmenen kertaa pääosin syksyn 2014 aikana, mutta muutama ryhmäkerta tapahtui vielä

tammikuussa 2015. Ryhmää varten haastateltiin Lyömätön Linja Espoossa Ry:n ohjaajien toimesta kuusi naista, jotka valittiin myös osallistujiksi ryhmään.

Minun roolini oli osallistua kaikkiin ryhmätapaamisiin ja sen kautta oppia aiheesta sekä näin tutustua haastateltaviin naisiin ennakolta, jotta luottamuksellinen haastattelu oli mahdollista toteuttaa ryhmätyöskentelyn loppupuolella. Lisäksi tutkimusaineistooni kuului ryhmätoiminnan aikana tekemäni muistiinpanot ryhmäkertojen aikana osallistuvan havainnoinnin kautta. Omien haastattelujen ajankohdaksi muotoutui vuoden 2014 loppupuoli, joulukuun alussa, jolloin ryhmätoiminta oli vielä käynnissä, mutta kuitenkin vielä muutama tapaamiskerta oli ryhmäläisillä jäljellä. Näin uskoin saavani tietää parhaiten naisten kokemuksista ja ryhmän tuomasta tuesta heidän prosessissaan.

Tutustuin aluksi henkiseen väkivaltaan liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin sekä haastattelin Lyömätön Linja Espoossa Ry:n työntekijää heidän toiminnastaan ja väkivaltatyöstä. Näiden tietojen sekä oman kiinnostukseni pohjalta minulle alkoi muodostua opinnäytetyön teoreettinen viitekehys sekä tutkimuskysymykset. Tutkimuksessa haastattelin ryhmänä viittä naista henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten -ryhmästä, jotka halusivat tutkimukseeni vapaaehtoisesti osallistua. Lähestyin naisia kirjallisella haastattelukutsulla (liite 3), jonka annoin heille henkilökohtaisesti ensimmäisessä ryhmätapaamisessa. Siten he saivat tutustua minuun ja itse pohtia, halusivatko osallistua tutkimukseeni. Kaikki naiset ilmaisivat halukkuutensa osallistua tutkimukseeni.

Ryhmäkerroilla oli jokaisella oma teemansa, jotka olivat seuraavat: 1. esittely ja tutustuminen, tavoitteet ja toiveet, 2. omien kokemusten jakaminen, 3. henkisen väkivallan tunnistaminen, omien kokemusten jakaminen, 4. henkisen väkivallan tunnistaminen, voimaa sanoittamisesta, 5. naisena oleminen, itseys, naiseus, 6. rajat, 7. haastattelu, 8. rentoutuminen (teatteriesitys ja akupunktiomagneetit rentoutusta varten), 9. parisuhde, 10. ryhmäkokemuksen jakaminen, tulevaisuuden reflektointi.

Ryhmässä oli yleensä aluksi lyhyt kuulumiskierros, jossa naiset jakoivat kuulumisiaan. Samalla syötiin ja kahviteltiin. Sitten käsiteltiin ryhmäkerran teemaa keskustelun, jakamisen, tunnekorttien, teatteriesityksen, akupunktion ym. keinojen avulla ryhmäkerrasta riippuen. Ryhmän lopuksi tehtiin lähes joka kerta mindfulness-tyyppinen hengitys- ja läsnäoloharjoitus (noin 10 min). Valot himmennettiin harjoituksen ajaksi.

4.5 Aineiston käsittely ja analyysi

Litteroin nauhoittamani haastattelun ennen sisällön analyysiä. Laadullisen aineiston käsittely ja analyysi alkaa jo haastattelutilanteissa. Tutkija voi jo haastattellessaan tehdä havaintoja ilmiöistä niiden toistuvuuden, jakautumisen ja erityistapausten perusteella. Nauhoitetut haastattelut eli aineisto voidaan joko puhtaaksikirjoittaa eli litteroida tai aineisto voidaan purkaa teema-alueittain. Tavallisempaa on litteroida aineisto, kuin tehdä päätelmät suoraan tallenteista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 136 - 138.) Mäntyrannan ja Kailan (2008) mukaan fokusryhmähaastattelussa tallennettu aineisto on tarpeen kirjoittaa tekstiksi eli litteroida. Litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimuskysymyksestä. Jos tutkitaan ihmisten mielipiteitä ja näkemyksiä, riittää aineiston sanatarkka litterointi (Mäntyranta & Kaila 2008, 1509 - 1511).

Tuomen & Sarajärven (2002) mukaan sisältöanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisältöanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa on tarkoitus edetä empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99.) Tässä työssä tarkoitus on tutkia tutkimukseni tuloksia teorialähtöisen analyysin avulla. Tyypillisesti fokusryhmäaineiston analyysi tuottaa joitakin teemoja tai luokkia, jotka nimetään ja joiden sisältö kuvataan. Usein teemoihin tai luokkiin liitetään aineistosta poimittuja esimerkkejä, jotka kuvastavat luokan sisältöä. Tekstilainauksissa yleensä kerrotaan siteeratun henkilön ikä, sukupuoli ja mahdollisesti muita tietoja. (Mäntyranta & Kaila 2008, 1509 - 1511.) Tässä työssä käytettiin Colaizzin (1978) kehittämää fenomenologista analyysimenetelmää, joka etenee tutkimusaineiston keräämisen jälkeen seuraavasti:

1. Luetaan vastaajien kuvaukset ja ymmärretään niiden sisältö.
2. Poimitaan kaikista kuvauksista tutkittavan ilmiön kannalta tärkeät ilmaisut.
3. Muodostetaan merkitykset ymmärtämällä jokaisen tärkeän ilmaisun merkitys. Näin muodostettuja merkityksiä verrataan alkuperäisiin kuvauksiin, jotta yhteys säilyy.
4. Ryhmitellään teemoiksi yhteenkuuluvat merkitykset:
 - a) Verrataan alkuperäisiin kuvauksiin muodostettuja teemoja ja tarkistetaan, että yhteys säilyy (validointi). Mikäli huomataan eroja, niin toistetaan vaiheet 1-3.
 - b) Etsitään ristiriidat teemojen sisällä ja välillä. Jos jotkut muodostetut merkitykset eivät sovi teemoihin, niin niitä ei saa "pakottaa" tiettyyn teemaan. Tämä on sen vuoksi, että loogisesti selittämätön voi olla eksistentiaalisesti todellista ja pätevää.
5. Tulokset yhdistetään kuvaukseksi tutkittavasta ilmiöstä.
6. Pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä "yksiselitteinen julkilausuma", jossa ilmenee ilmiön olennainen rakenne.
7. Lopullinen validointi voidaan toteuttaa esimerkiksi antamalla tutkittavien arvioida julkilausumaa ja verrata sitä kokemuksiinsa. (Turunen ym. 1994, 8 - 15.)

Luin useita kertoja läpi litteroidun haastattelun, esitietolomakkeen vastaukset sekä ryhmäkertojen havaintopäiväkirjan. Materiaalia oli yhteensä noin 40 sivua (rivivälillä 1). Haastattelun eri kysymysten vastauksista jaottelin tärkeät ilmaisut tai puheenvuorot eri merkitysrakenteiden alle. Tällä tavalla haastattelun ja lomakekyselyn perusteella löytyivät seuraavat merkitysrakanteet (1-15):

1. Mikä on saanut hakemaan apu ja mistä haettu?
2. Avun saaminen ammattiauttajilta
3. Elämän ja muun kuin ammattiauttajien tuomat voimauttavat tekijät
4. Henkisen väkivallan tunnistaminen
5. Henkisen väkivallan ilmenemismuodot
6. Henkisen väkivallan vaikutukset itseen, naiseuteen, äitiyteen
7. Henkisen väkivallan syntyyn vaikuttavia tekijöitä
8. Selviytymisen kokeminen ja kuvailu
9. Ryhmätapaamisten merkitys voimaantumisprosessissa
10. Kokemuksen jakamisen merkitys
11. Ryhmän merkitys itseen, naiseuteen, äitiyteen
12. Ryhmän tuomat työkalut elämään
13. Ryhmätoiminnan kehittämistoiveet
14. Itsessä tapahtuva muutos ja sen kuvailu ryhmäprosessin aikana
15. Tulevaisuuden näkeminen ryhmän jälkeen

Löydettyjen merkitysten perusteella ryhmiteltiin tutkimuksen kannalta tärkeät teemat, joita olivat (1-4):

1. Henkisen väkivallan tunnistaminen ja ilmeneminen
2. Avun saaminen
3. Ryhmän merkitys voimaantumisprosessissa
4. Voimaantumisprosessi ryhmätapaamisten aikana.

Havaintopäiväkirjan merkinnät ja muistiinpanot otettiin huomioon tässä analyysissä ryhmäkertojen teemojen sekä päiväkirjaani kirjautuneiden kokemusten jakamisen kautta. Koska kirjoitin havaintoja puheen edetessä ja siten kaikkea sanottua ei ollut mahdollista kirjata sana sanalta, havaintopäiväkirjan osalta merkitykset perustuivat siihen, mitä olin kirjannut naisten puheesta, kokemuksista ja ilmapiiristä ryhmätapaamisten aikana. Havaintopäiväkirjan sisältöä käytettiin hyväksi paljon myös tutkiessa tarkemmin haastattelun pohjalta ilmenneiden merkitysten kautta rakennettuja teemoja ja saatuja tuloksia.

5 Tulokset

5.1 Henkisen väkivallan tunnistaminen ja ilmeneminen

5.1.1 Henkisen väkivallan tunnistaminen

Ryhmätapaamisissa ja haastattelussa tuli ilmi, että osa ryhmään osallistuneista naisista koki vaikeaksi henkisen väkivallan tunnistamisen ja eri muotojen nimeämisen. Ryhmäkerrat 2 ja 3 liittyivät kokonaan tähän teemaan: henkisen väkivallan tunnistamiseen sekä naisten kokemusten nimeämiseen ja äänen sanoittamiseen sekä jakamiseen ryhmässä. Toiset ryhmään osallistuneet naiset taas sanoivat tunnistaneensa henkisen väkivallan jo heti suhteen alkuvaiheessa, mutta eri muotojen nimeäminen oli silti haastavampaa. Lisäksi tunnistamista oli tapahtunut yhden naisen mukaan puolison ”sairaalloisen mustasukkaisuuden” tunnistamisen ja siitä kirjoista lukemisen kautta. Henkinen väkivalta saatettiin tunnistaa myös perheen sisäisistä tapahtumista toisille ihmisille kertomisen kautta:

”Mulla se, että on kyse henkisestä väkivallasta on tullut vasta siinä vaiheessa, kun mä oon alkanut puhumaan muille ihmisille näistä mun kokemuksista ja sit, ku mä oon kertonu, mitä meidän perheessä on tapahtunu, ni sit se mun keskustelukumppani on kysyny multa, että no onko fyysistä väkivaltaa, että onko lyönyt tai onko seksuaalista väkivaltaa. Ja sit mä oon sanonut siihen, että ei. Ja sit se mun keskustelukumppani on sanonu, et aa... se on kaikki henkistä. Ja sit mä oon siitä ruvennu miettiin, et mitä... henkistä... et mitä tää oikein on.”

Henkinen väkivalta oli tunnistettu usein lasten ongelmien tai pahan olon kautta. Monet ryhmän naisista ihmettelivät jakamisessaan ryhmätapaamisissa, miksi nainen itse ei ole nähnyt asioita niin kuin ne ovat, vaan monet (ainakin 3/6 ilmaisi suorasti) kokivat, että vasta lasten oireilun kautta he ovat tunnistaneet henkisen väkivallan ja heränneet henkisen väkivallan läsnäoloon elämässään. Kaikilla ryhmän naisilla oli lapsi tai lapsia henkistä väkivaltaa tehneen puolison kanssa. Naiset kokivat myös, että lasten käyttö väkivallan välineenä jatkuu myös eron jälkeen, mitä kuvasi ryhmässä ainakin kaksi naista omassa puheessaan.

5.1.2 Henkisen väkivallan ilmenemismuodot

”Henkinen väkivalta ei ole vain sanoja, vaan käyttäytyminen.”

Naiset kokivat paljon syyllisyyden, häpeän, yksinäisyyden ja arvottomuuden tunteita, joita myös nimesivät ääneen. Syyllisyyden tunteita ainakin kaksi naisista ilmensi ääneen liittyen yhteisiin lapsiin esim. miettimällä: ”Miksi olen tehnyt lapsen tämän miehen kanssa?”. Henkisellä väkivallalla oli myös naisten puheessa aina välillisiä, äidin tai isän kautta lapsiin kohdistuneita vaikutuksia. Naiset kuvasivat monessa yhteydessä nimenomaan lapsien moninaista oireilua, pahaa oloa ja ongelmia, joiden kautta oli useasti vasta herätty tarkastelemaan perheen tilannetta ja alettu tunnistamaan henkisen väkivallan läsnäoloa. Lapsia oli naisien kokemuksissa käytetty monella tavalla kiristyksen ja henkisen väkivallan välineinä ainakin kahden naisen kokemuksissa. Lapsen käyttö väkivallan välineenä jatkuu naisten kokemuksen mukaan myös eron jälkeen ja viranomaisilta oli ollut vaikea saada apua ja miestä oli uskottu enemmän kuin naisen kertomaa. Haastateltujen kokemuksissa kuului selvästi, että tuen puute ja yksinäisyys oli jatkuvasti läsnä arkipäivän asioissa.

”Siedin sellaista, mikä satutti minua ja luulin, että vika on minussa, syyllistin itseäni.”

”Mä edelleen rakastan miestä, teen eron lasten takia.”

Naiset kokivat myös vaikeaksi asettaa rajoja aikuisen puolison käyttäytymiselle, he kokivat hyväksyneensä liikaa asioita, eivätkä olleet osanneet mielestään asettaa omia rajojaan. Monet kuvasivat omia lapsuuden kokemuksia osasyynä tähän, koska kokivat, että eivät olleet tulleet mm. kuulluiksi omalle äidilleen tai isälleen. Toisaalta yksi naisista kuvasi, kuinka isän esimerkistä oli saatu voimaa omaan eropäätökseen henkisen väkivallan tekijästä, kun oma isä oli eronnut joku aika sitten äidistä.

Ryhmässä henkistä väkivaltaa sanoitettiin ja kokemuksia jaettiin kuvion 2 kautta. Naisten kokemuksen mukaan he tunnistivat suhteistaan monia kuviossa 2 esitettyjä henkisen väkivallan muotoja. Ympyrästä nimettiin puuttuvaksi esim. marttyyrimainen käytös, kulissien ylläpito vieraiden läsnäollessa ja kodin ulkopuolella, negatiivinen hiljaisuus, kumppanin huomiotta jättäminen esim. kysyessä arjen asioista tai poistuminen paikalta ja asioiden vääristely eri tavoilla mm. puhelimesta puhuminen, vaikka ei oikeasti ole ketään toisessa päässä. Lisäksi naiset mainitsivat henkisen väkivallan muodoiksi sanoihin, puheeseen ja ruuanlaiton tapaan ym. askareisiin puuttumisen, tiettyjen toimintatapojen tai sanojen käyttämisen kieltämisen, manipuloimisen eri keinoin, naisen tunteiden vähättely, huutamisen, raivoamisen, nimittelyn ja jatkuvan neuvomisen miten kotityöt tulisi hoitaa. Lisäksi naiset kokivat henkisen väkivallan olleen mm. mustamaalausta selän takana ja hylkimistä lapsen kautta.



Kuvio 2. Vallan ja kontrollin tunnusmerkkejä (Högel, 2014).

Henkistä väkivaltaa voidaan tarkastella parisuhteen sisäisen kulttuurin sairauden tilana, (Klemi 2006, 117) joka vaikuttaa suhteen molempiin osapuoliin, jolloin myös henkisen väkivallan kokijan toiminta ja vuorovaikutus voi olla vahingollista. Osa naisista tiedosti, että on tehnyt samoja asioita myös itse, (ainakin 3 naista). Kuitenkin keskusteluissa kävi ilmi, että henkisen väkivallan tekijä ”nauttii, kun saa toisen reagoimaan” eli toiminta koettiin tahallisenä satuttamisena. Neljä ryhmän naisista koki, että sekä hänen että lasten tulisi olla samaa mieltä kaikesta miehen kanssa, niin silloin ”kaikki menisi hyvin”. Tällaisen vuorovaikutuksen puutteen tai yksipuolisuuden lähes kaikki haastatellut kuvasivat jollain tavalla liittyvän parisuhteeseensa. Useimpien naisten kokemus oli, että keskustelu puolisoitten välillä tapahtui ikään kuin toisen osapuolen ehdoilla.

Haastattelun perusteella henkinen väkivalta oli koettu monimuotoisena ja siihen liittyi uhkaamista, pakottamista, pelottelua lapsiin kohdistuvien tekojen avulla, mitätöimistä, vastuun siirtämistä muille (myös lapsille), lastenhoitajana pitämistä (myös miehen omien lasten), elämän ja menojen kontrollointia lasten avulla (eli ei voinut lähteä minnekään ilman lapsia), sääntöjen muuttamista siten, että ne olivat aina naista vastaan, sekä puheen kontrollointia. Toisen naisen kuvauksissa väkivalta oli ollut väärin näkemistä, jossa puoliso näki hänet potilaana, viallisena, alempiarvoisena kuin hän. Yhden naisen kuvauksissa väkivalta oli ollut valehtelua, väärän tiedon antamista, mustamaalausta, nimittelyä, persoonan loukkausta, vähättelyä, kuumen-kylmän äkillisiä vaihteluita, syyllistämistä, erilaisia ilmeitä ja eleitä sekä uhkailua ja eristämistä muista. Lisäksi oli mainittu Ilkeä kylmyys, kuvitteelliset mustasukkaisuuskohtaukset, nolaaminen toisten läsnäollessa sekä taloudelliset tavaroihin

kohdistuvat vahingot ja huijaukset. Eräs naisista kuvasi kokemaansa henkistä väkivaltaa seuraavasti:

”Haukkumista, alentamista, uhkailua, kontrolloimista, sairaalloista mustasukkaisuutta, syyttelyä, valehtelua, manipulointia.”

Neljä naista kuudesta (kaksi ei palauttanut alkukyselylomaketta, joten heidän kokemukset eivät ole tiedossa tältä osin) kertoi, että hän tai lapset ovat kohdanneet myös fyysistä väkivaltaa, ainakin kerran, joka oli ollut ”tönimistä, maahan kaatamista ja tavaran päälle heittämistä”, ”pienää fyysistä väkivaltaa, joka alkoi ilmetä yhteisiä lapsia kohtaan suhteen loppupuolella”, ”kunnon selkäsauna, en viikkoon istunut” ja ”kaksi kertaa tönimistä ja sängylle heittäminen raskaana ollessani”.

5.1.3 Henkisen väkivallan vaikutukset itseen, naiseuteen, äitiyteen

Läheinen ihmissuhde on hyvin merkittävä osa elämää, joten ongelmallisella parisuhteella on monenlaisia pitkäaikaisia negatiivisia vaikutuksia, joita naiset kuvailivat haastattelussa ja ryhmässä. Kun naisilta kysyttiin, miten henkinen väkivalta on vaikuttanut heidän naiseuteensa ja itseen, monet kokivat itsetunnon, naiseuden ja identiteetin murenemista tai häviämistä, alistettuna olemista, käyttäytymisen jatkuvaa mukailua sekä äitinä olemisen ja omien kykyjen murenemista, lamaantumista tai alhaista luottamusta ihmissuhteisiin. Lisäksi yksi naisista kuvasi, että henkinen väkivalta oli myös aiheuttanut fyysisiä kipuja.

”Olen menettänyt itsetuntoni naisena, enkä aina usko ansaitsevani hyvää, rakastavaa ja tervettä suhdetta. Olen muuttanut paljon itseäni ja yritän olla huomaamaton, enkä jaksa panostaa itseeni sekä pitää huolta kuten ennen.”

Yksi naisista kuvasi negatiivista muutosta itseluottamuksessaan, ihmissuhteisiin ja muuttumista varovaiseksi siten, että oli suhteessa ollessaan yrittänyt välttää tilanteita, joissa mies kohtelisi kaltoin lapsia tai mitätöisi ja hän yritti tehdä mahdollisimman paljon kotitöitä, jotta miehen ei tarvitsisi tehdä. Hän myös yritti arvata, millä tuulella mies on ja sen perusteella miettiä, mitä voi milloinkin tehdä. Suhteen loputtua hän oli tullut itsevarmemmaksi itsestään äitinä. Muutosta henkisen väkivallan seurauksena kuvasivat muut naiset esimerkiksi seuraavasti:

”Epävarmana, epätietoisena asioista, varuillaan, ettei toinen vain hermostu, nöyryytykset, fyysiset kivut, aloin häpeämään itseäni, pelkäämään, väsymys, masennusta, kukaan ei uskonut, yksinäisyys, vaikea luottaa kehenkään.”

”Tuhoisa vaikutus, itsetunnon murtuminen, lamaantuminen.”

Ryhmäkerralla neljä oli teemana naiseus ja sen vahvistaminen, jossa naiset saivat tunnekorttien kautta jakaa ja sanoittaa kokemuksiaan, miten henkinen väkivalta on vaikuttanut heidän naiseuteensa. Henkisen väkivallan vaikutuksia kuvattiin mm. Taulukossa 2 esitetyillä tavoilla korttien kuvasymbolien kautta, jotka erottelin laajemmiksi vaikutuksiksi naiseuteen naisten sanallisen kuvailun perusteella.

Taulukko 2. Henkisen väkivallan vaikutuksia naiseuteen naisten itsensä kokemina.

Laajempi merkitys naiseuteen	Kuvailu ja kuvakortti
Oman äänen kuulumattomuus, projisointi, puolison vastuunottamattomuus	Katkaistu nuoli kuvasi kokemusta siitä, että ”oma nuoli on katkaistu” ja omaa sanaa ei ole otettu huomioon, nuolen bumerangimuoto kuvasi sitä, että miehen omat ongelmat on projisoitu naiseen ilman vastuuta.
Toisen miellyttäminen, oman identiteetin, naiskuvan ja itsetunnon mureneminen	Kameleontti kuvasi kokemusta, että koskaan ei tiennyt ”minkä värisenä pitäisi milloinkin olla naisena” eli kokemusta, ettei saa olla naisena oma itsensä. Sammakko kuvasi, että nainen näkee itsensä rumana rupisammakkona eli naiskuva oli vahingoittunut. Narrikuva kuvasi omaa minäkuvaa, jossa nainen on miellyttänyt miestä, ei ole tiennyt miten olla ja kuinka minäkuvaa on vaurioitettu. Lintu, jolla oli isot siivet kuvasi epätoivoa, kun ei uskalla lentää omana itsenään.
Unelmien tuhoutuminen	Vankila kuva kuvasi, kuinka unelmat on kahlittu ja niitä ei olla kuunneltu puolison toimesta.
Luottamus parisuhteeseen ja oman arvon tunto vähentynyt	Kuningas kuvasi, että on vahingoitettu uskoa, että ansaitsee ”kuningas” miehen rinnalleen naisena.
Ihmisiin luottamuksen vahingoittuminen	Henkilö silmät teipattuna kuvasi, kuinka nainen on aiemmin ollut sinisilmäinen ja luottavainen ja tätä on vahingoitettu
Äitiyden ja itsetunnon äitinä mureneminen	Äiti kuva kuvasi pyrkimystä olla hyvä äiti, jota on vahingoitettu siten, että nainen on kokenut, että ei ole pystynyt olemaan hyvä äiti ennen eroa.
Omien tarpeiden sivuutus, äitiyteen piilottautuminen	Susilauma kuvasi äitiyteen jämähtämistä ja oman naiseuden ja tarpeiden sivuuttamista.
Oman tilan kapeneminen	Hämähäkki verkossa kuvasi elämää, jossa miehen valittaminen vie kaiken tilan ja itse on vain jaksettava eikä voi lähteä verkosta.
Yksinäisyys, sisäisen turvallisuuden pieneneminen	Pimeä yksinäinen hahmo kuvasi sitä, kuinka nainen on tuntenut itsensä yksinäiseksi monia vuosia. Puunkolo kuvasi halua mennä piiloon, kätkeytyä, väsymystä, yksinäisyyttä, jossa voisi peiton alla olla turvassa, kun ei ole luottamusta itseän ja toisiin ihmisiin.

5.1.4 Henkisen väkivallan syntyyn vaikuttavia tekijöitä

Naiset kokivat haastattelussa pääosin vaikeaksi mieltää henkiseen väkivaltaan johtaneita tekijöitä. Vastaukseksi naiset sanoivat, että uskovat miehen lapsuuden kokemusten, erityisesti äitisuhteen ongelmien olleen luultavana syynä. Muita syitä olivat mm. miehen epäilty narsistinen persoonallisuushäiriö, kyvyttömyys ottaa vastuuta teoistaan sekä oma liiallinen asioiden hyväksyminen. Yhden naisen mielessä henkinen väkivalta oli ”vaikea mysteeri ymmärtää, selittää, tajuta”.

”Yritin väärällä tavalla (eli mikä ahdistaisi miestä vähiten) ajatella miehen edellisestä suhteesta olevien lasten parasta ja suojella heitä. Uskoin, että mies oikeasti haluaa parantua ja selvittää päänsä. Kestin liian paljon saamatta mitään takaisin.”

Haastattelun aikana ja ryhmäkeskusteluissa naiset kuvasivat myös omia lapsuuden kokemuksiaan sekä hankalia suhteita vanhempiinsa. Vaikka he eivät kysyttäessä itse vastanneetkaan, että myös omilla lapsuuden opituilla tavoilla ja kokemuksilla voisi olla vaikutusta henkisesti väkivaltaiseen suhteeseen joutumisella ja siinä pysymisellä, niin silti monilla oli lapsuudessaan myös koettu henkistä väkivaltaa, jota he kuvasivat puheessaan eri tavoin, mm. koko elämänsä varpaillaan olemisena:

”Nyt 40-vuotiaana mä oon huomannu et asiat voi olla helpompia ja kevyempiä ja kenties sitä kautta mä oon voinu löytää sen semmosen rauhan, mitä mä oon koko elämäni etsiny. Joku on jossain ollu koko ajan silleen, et mä oon ollu varpaillaan kuitenkin koko ajan. Ehkä mä oon ollu mun isän takia varpaillaan ja sen jälkeen mä oon ollu mun aviomiehen takia varpailla, mitä mä en oo tajunnu.”

Yksi naisista kuvasi, että on lapsena kokenut hylkäämisen tunteita isän lähdettyä ja kokenut, että ei ollut lapsena toivottu tai rakastettu ja kokenut myös paljon negatiivista palautetta lapsuudessaan. Tämän oli koettu vaikuttavan huonon itsetunnon kehittymiseen ja siihen, että ei ole rakastanut itseään tarpeeksi. Tämän vuoksi nainen on kokenut olleensa helppo uhri koetun narsistisen puolison valloittamiselle, koska on kokenut sen ”ihmeeksi, että joku häntä rakastaa”. Tässä hän koki nyt tapahtuneen muutoksen siten, että koki nyt selvästi olevansa rakkauden arvoinen:

”Nyt mä sit lähden siitä, että se on itsestään selvä asia, että sua niinku rakastetaan. Tällä mä uskon, et mä saan pidettyä tälläsen nää tietyn luonteen

ihan oikeesti nää ihmiset pois minun elämästä ja se on yks, mitä mä haluan lähtee niinkun ajamaan takaa itsessäni. Että se on yks, minkä mä oon päättänyt, et mä en petä enää itse itseäni. Mä en enää haluu hylkää itseäni.”

5.2 Avun saaminen

5.2.1 Mikä on saanut hakemaan apu ja mistä apua on haettu?

Koettu henkinen väkivalta oli pakottanut etsimään erilaisia keinoja ja apua toipumiseen ja selviytymiseen. Kysyttäessä, mikä on saanut hakemaan apua, naiset kokivat erilaisia polkuja, jotka johtivat hakemaan apua. Näitä olivat lastensuojelun pöydällä nähty ilmoitus henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten ryhmästä ja sen kautta avun tarpeen tunnistaminen oman kokemusten kautta, neuvolan kautta turvakotiin pääsy väkivaltaisen suhteen jatkuttua, Googlen kautta terapian etsintä itselle tilanteen tunnistaminen jälkeen sekä pariskunnan yhteisellä päätöksellä pariterapian aloittaminen ja Lyömätön Linja Espoossa Ry:n ryhmiin liittyminen.

5.2.2 Avun saaminen ammattiauttajilta

Naiset kokivat yleisesti, että ammatillisten ja yhteiskunnallisten auttajatahojen antama tuki oli jäänyt liian vähäiseksi tai olemattomaksi. Auttavia tahoja, josta apua oltiin pyydetty ja kaivattiin lisää olivat neuvola, turvakoti, seurakunnan perheneuvottelukeskus, oma yksityisterapia sekä lastensuojelu ja Lyömätön Linja Espoossa Ry. Toisaalta yksi nainen myös koki, että on saanut paljon apua, kun on osannut sitä pyytää avoimesti. Lyömättömän Linjan Espoossa Ry:n antama tuki oli ainakin kahden naisen kokemuksissa ollut erittäin arvokasta. Yksi naisista mainitsi, että tärkein tuki oli oma yksityisterapiaprosessi.

”Mitä mä olisin kaivannut jo paljon paljon aikasemmin ja jonne mä olin jonossa niin perheneuvola, ja sieltä mä saan edelleen ja se on hyvä tuki, mut se on niin äärimmäisen vähäistä.”

Myös lastensuojelun tuki koettiin liian vähäisenä ja ongelmana oli kahden naisen mukaan miehen tarinaan uskomisen naisten tuen kustannuksella ja naisten kokemusten vähättely. Ainakin kaksi naista koki, että aluksi häntä kuunneltiin, mutta ”sit sen jälkeen, kun ne tapas mun miehen, niin sitten se niinku lopahti se koko auttamisinto niillä.” Lisäksi kaksi naisista koki, että vaikka itse on rohkeasti apua pyytänyt ja asioista puhunut ääneen avoimesti, niin apua ei ole ollut tarpeeksi saatavilla.

”Kuukauden turvakodissa olon jälkeen neuvolan perhe nämä kriisi henkilökunta olivat lapsen isän kanssa silla lailla keskustelleet, niin kun mentiin yhdessä, niin se oli aika pettymys, kun mun mielestä ne asiat vähäteltiin, ja minusta tehtiin se, että mun pitää asennoitua toisella lailla ja se apu loppu siihen ja sitten vaan, että ei tässä tarvitse erota eikä mitään ja, että tota kyllä se mies nyt käyttäytyy ja jäin yksin siinä tilanteessa ja kun mä yksin runnoin muutaman vuoden kuluttua pääsin pakoon sieltä ja sain asunnon, niin en kokenut saavani mistään tukea.”

5.2.3 Elämän ja muun kuin ammattiauttajien tuomat voimauttavat tekijät

Naiset mainitsivat, että olivat saaneet tukea ystäviltä, perheeltä ja sukulaisilta, työpaikalta sekä harrastuksista ja omasta tekemisestä. Ystäviltä ja perheeltä oltiin saatu erityisesti ”konkreettista arjen apua”, joka oli auttanut lasten kanssa eroprosessin aikana ja sen jälkeen tai sitten avoimesti asioista puhuminen perheen ja ystävien kanssa oli koettu voimauttavana tai turvaverkkona. Omat lapset ja perhe oli ollut myös erittäin tärkeä voimauttava tekijä naisille. Naiset kokivat myös pelkoa siitä, miten ystävät reagoisivat, jos perheen tapahtumista kertoisi toisille. Ne naiset, jotka olivat kokemuksistaan kertoneet, kuvasivat joko positiivisia tai negatiivisia seurauksia kokemuksen jakamisesta.

”Mulla on ollut hyviä ystäviä, joille mä oon kertonut tästä. Ja joitten reaktiota mä alun perin pelkäsin. Pelkäsin sitä, että meidän perhe ja myös minut leimataan hulluksi ja alkoholistiseksi. Mutta siinä ei käyntykään niin, vaan ne ystävät tuki mua sitten tässä niinkun eroprosessissa, kun mä käyn samalla tätä eroprosessia läpi, kun mä kerron ihmisille, että mitä meidän perhe on joutunu käymään läpi, niin mun sukulaiset on ihan mielettömän hyvä turvaverkko ollu mulla että. Ja ystävät samalla, et mä saan semmost niinku konkreettista arjen apua aika paljon.”

Kuitenkin yhden naisen kokemuksissa sukulaisilla ja ystäville puhuminen oli aiheuttanut karttelua, ystävien etääntymistä ja siten sosiaalisen piirin edelleen kaventumista, minkä jälkeen hän ei enää kertonut kokemuksistaan läheisille. Kuitenkin hän oli saanut myöhemmin apua työkollegoilta sekä omilta lapsiltaan.

Yksi nainen koki, että voimaantumisen alkoi heti eron jälkeen, vaikka eroprosessi olikin käynnissä, koska kun ”tietyt huonot elementit, kun puuttuu, niin koko ajan voikin paremmin” ja perheen sisäinen kommunikointi oli eron jälkeen myös normaalia ja itsessään voimauttavaa:

”Sit itselle se omat lapset, oma perhe on se kaikkein tärkein kuitenkin, niinku hyvä asia, niinku tuo hyviä asioita niitten huonojen tilalle, ja että siinä voi kuitenkin peilata sillä lailla oikeella tavalla, terveellä tavalla sitä ja lapsilta saa niinku sellasta, sellasta niinku normaalia palautetta tai sellasta, et se kommunikointi on niinku normaalia, ni se on ehkä se kaikkein isoin.”

5.3 Ryhmän merkitys voimaantumisprosessissa

5.3.1 Selviytymisen kokeminen ja kuvailu

Koetusta henkisestä väkivallasta toipumisen haastatellut kokivat aikaa vieväksi prosessiksi, joka oli vielä kesken. Kun naisilta kysyttiin, miten he kokevat selviytyvänsä elämässään tällä hetkellä ryhmäkerralla 7/10 asteikolla 1 - 10 ja, miten he kuvaavat tätä selviytymistä, niin monet naiset kokivat vaikeaksi antaa tiettyä numeroarvoa, koska kokivat että jaksaminen ja selviytymisen kokemus aaltoilee paljon.

Naiset kokivat, että vaikka selviytyminen elämässä olikin keskiarvona noin 7 - 8, niin monet kuvasivat, että kokevat myös syviä alamäkiä ja notkahduksia selviytymisen kokemuksessaan, jolloin selviytymisen koettiin alhaisella numerolla esim. 5 tai 6 arvoisesti. Vaikka yksi naisista koki olevansa omassa prosessissaan jo voiton puolella, hänkin koki, että asioita tarvitsee edelleen käsitellä, vaikka takana olikin jo henkilökohtainen terapiaprosessi. Yksi naisista antoi selviytymiselleen numeroksi 5, koska koki, että tilanne perheessä oli vielä hyvin sekava ja mahdollinen miehen kotiinpaluu ulkomailta ja siten takaisin yhteen palaaminen oli myös epäselvää. Muita ajoittain esiintyvien alhaisen selviytymisen numeron syitä, joita naiset mainitsivat olivat mm. yksinolon hetket, jolloin nousi esiin murenemistä, epävarmuutta ja pelkoja tai syvempi prosessin tuoma ymmärtäminen henkisestä väkivallasta ja puolison ”vääränlaisesta itsekkyydestä” sekä oikeus loukkaantua siitä.

”Se aaltoilee niin paljon, ni mä ehkä antasin sellasen keskiarvo seiskan, et välillä kun on ne huonot fiilikset, ni kyllä se on aika alhainen siinä vaiheessa.”

5.3.2 Ryhmätapaamisten merkitys voimaantumisprosessissa

Naiset kuvasivat pääasiassa kokemuksen jakamisen ja toisten kokemusten kuuntelemisen, vertaistuen, hyväksyvän läsnäolon sekä todentamisen merkitystä ryhmän tärkeimpinä auttamisen keinoina. Myös oman kokemuksen ymmärtämisen lisääntyminen, yhdessäolo ja kokemus siitä, että ei ole yksin henkisen väkivallan kokemusten kanssa koettiin hyvin voimaannuttavina. Monet sanoivat, että vertaistuki on tärkeää, koska he kokivat tullessa

ymmärretyksi, eivätkä tuomituksi ja lähes jokainen nainen kuvasi, että se, mitä toiset jakavat on tuttua myös omassa kokemuksessa, vaikka tapaukset ja teot vaihtelivatkin. Vain yksi naisista kuvasi yhtä ryhmäkertaa itsenäisenä kertana, joka oli erityisen voimaannuttava, muuten naiset kuvasivat pääosin ryhmäprosessin kokonaisuuden voimaannuttavaa vaikutusta sen tarkemmin spesifioimatta tiettyä ryhmän teemaa tai kertaa.

Ryhmä toi myös helpotusta tuomalla normaaliutta ja laajempaa ymmärtämistä naisten kokemuksiin, kun he kuuntelivat toisten kokemuksia ja huomasivat, että ei ole tietynlaista ihmistä, joka on henkisen väkivallan uhrina ja samalla ainakin yksi naisista koki, että on ymmärtänyt paremmin, miksi on itse joutunut henkisen väkivallan uhriksi. Ryhmä koettiin siis ”hyväksi vastaanottajaksi”, jossa toisaalta koettiin yleisesti, että ”Kaikki se, mitä jokainen sanoo, ni mä voisin sanoo sen”. Vertaistuen, ja asioiden äänen puhuminen, joita ei ole puhunut kellekään aikaisemmin, koettiin itsessään hyvin helpottavana. Lisäksi ryhmässä koettu hyväksymisen, ryhmään kuulumisen ja ymmärtämisen ilmapiiri koettiin yleisesti yksinäisyyttä poistavaksi elementiksi, jossa poistui kokemus siitä, että ”vain minä olen kokenut tätä.”

Ainakin kaksi naista kuvaili, että ryhmässä kokemus on käännetty naiseen itseensä ja ryhmässä on korostunut naisen itsenä kokemus ja vointi, mikä oli auttanut naisia miettimään enemmän omaa itseä ja rakentamaan takaisin omaa identiteettiä:

”Sitä asiaa on käännetty minuun ja kysytty täällä, että miten tää on sinuun vaikuttanu ja mitä sinulle kuuluu ja sellaset asiat on saanu mua miettimään asioita enemmän minun kannalta ja ehkä niinku silleen terveemmin, et mä en mieti enää niin paljon sieltä miehen näkökulmasta ja hänen ongelmistaan vaan ajattelen niinku enemmän itseäni.”

”Se oma identiteetti on noussu sieltä enemmän, et on aikaa miettiä itseäni ihmisenä eikä niin, miten se ulkopuolelta. ... Toinen ihminen on määritellyt sinut, niin se on ihanaa, kun se määritelmä, niin kuin kupla, tuleekin se fiktio poies.”,

5.3.3 Kokemuksen jakamisen merkitys

”Kun mä oon siellä lastensuojelun tuolilla istun ja mietin, se mies on siinä läsnä, niin mä oon täysin yksin, mut sitten, kun mä oon täällä, niin mä tiedän, että te uskotte mua ja, mitä mä kerron ja se on todellista ja näin ja mä en oo yksin.”

Kun naisilta kysyttiin mitä oman kokemuksen jakaminen toisille on antanut ja toisaalta, miten se, että on saanut kuulla toisten kokemuksia on antanut ja vaikuttanut omaan voimaantumiseen, niin naiset kuvasivat tärkeinä tekijöinä syllisyyden poistumista, vertaistuen kautta tullutta yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmään ja samaistumista toisten naisten tilanteisiin. Lisäksi yksinäisyyden tunteen poistumista, puhumisen kautta tulevan itsen ymmärryksen ja hyväksymisen lisääntymistä, kokemuksen todentamisen tuomaa eheytymistä, ja myös suruprosessin käynnistymistä tilanteen todellisuuden syvemmän ymmärtämisen kautta koettiin voimauttavina tekijöinä.

Lisäksi naiset kokivat löytäneensä paljon yhtäläisyyksiä omaan kokemukseensa peilaten kuunneltuaan toisten naisten kokemuksia, mikä poisti syllisyyden tunteita, loi ymmärtämystä tilanteeseen ja toi mm. ymmärryksen henkisen väkivallan tekijän vastuunottamattomuuteen omasta käytöksestään sekä hankaluuteen omien rajojen asettamisesta. Ainakin kaksi naisista myös kuvasi, kuinka ryhmässä olo on tuonut ymmärrystä tilanteeseen ja herättänyt oikeasti miettimään myös eron vaihtoehtoa, jota aikaisemmin ei oltu vielä ollenkaan mietitty. Kolme naisista kuvasi tavalla tai toisella, että ovat kokeneet aiemmin tai heränneet ryhmän jakamisen ja kuuntelemisen myötä kokemukseen syvästä yksinäisyydestä kotona. Tätä yksinäisyyttä ryhmässä olon erityisesti koettiin helpottavan oman jakamisen ja toisten kuuntelemisen kautta. Myös ryhmässä tapahtuva oikeanlainen ”peilaaminen” ja palautteen saaminen toisilta koettiin hyvin voimauttavaksi, koska siihen ei liittynyt syytelyä vaan vertaiskokemuksen luomaa yhteisymmärrystä. Erityisesti huomattiin samankaltaisuutta puolison vastuunottamattomuudesta eri muodoissaan sekä valehtelusta tai totuuden muuntamisesta eri asioista toisille ihmisille, esimerkiksi lastensuojelun tapaamisissa.

”Tosiaan sellainen, mitä se on antanut ja miten helpottanu, kun pystyy puhua ja kuulen muita on se, että vaik on aina tienny, et ite ei oo tehny väärin ja se ei oo ite, mut nyt se niinku avaa silmät, et enemmän se on ollut se toinen osapuoli ja semmonen syllisyyden tunne, mikä on ehkä ollut ittellä koko ajan, mitä se toinen on pistäny sulle ni se on vähän lähteny. Kun on pystyny jakaen ja kuullu, mitä muilla on. Et se sellainen syllisyyden tunne on helpottunut, ei kannu sitä taakkaa.”

Suruprosessin käynnistymistä kuvaili yksi nainen syvemmän ymmärtämisen kautta siitä, että sellaista, mitä ei ole ehkä haluttu huomata tai ymmärtää todeksi on nyt muuttunut todeksi naisen mielessä, ja sen aiheuttama suruprosessi oli myös aiheuttanut ensimmäistä kertaa miettimisen mahdollisesta erosta:

”Mä vaan ajattelin mielessäni ihan ekaa kertaa sitä, että mitenköhän tää mahtaa kaikki päättyä, tää on kuitenkin aika pitkä prosessi, mikä meillä on edessä ja kaikkien näiden hankaluuksien kanssa, et ollaanks me lopuks sit yhdessä.”

Toisaalta toisen, jo henkistä väkivaltaa kokeesta kumppanista eronneen naisen kokemuksessa ryhmän kautta mahdollistunut suruprosessin käsittely näyttäytyi eheyttävänä kokemuksena ja toisten puheenvuoroista oli myös koettu saatavan lisäuskallusta ja omiin pelkojen käsittelyyn tukea:

”Mä muistan ekan kerran, ku oltiin ni sen tuskan, mikä tuli täältä ja sen surun ja tuskan, mitä jokainen on käyny se herätti tosi paljon itsessä silleen omaa... se tuntu hyvälle, et saa antaa vihdoinkin oikeesti sen surun tulla ja tavallaan, kun puhutaan syyllisyydestä, niin mulle taas se syyllisyys on siinä mielessä helpottunu, kun täältä on heijastettu ja saatu palautetta ja peilattu.”

5.3.4 Ryhmän merkitys itseen, naiseuteen, äitiyteen

”Se mitä me täältä ollaan saatu, ni me siirretään sitä kyllä eteenpäin.”

Kysyttäessä, miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut kokemukseen itsestä ja naisena, jotkut naiset kokivat aluksi vaikeaksi erotta naiseutta ja äitiyttä toisistaan ja kuvasivat, että on helpompi puhua itseystään kuin naiseudesta tai erottaa naiseutta ja äitiyttä. Kuitenkin naiset kokivat, että ryhmään osallistuminen on vahvistanut paljon omaa identiteettiä sekä vahvistanut naiseuden ja äitinä olemisen itseluottamusta ja siten tukenut parempaa äitiyttä. Lisäksi ryhmä oli tuonut ymmärrystä, miten paljon henkinen väkivalta on omaan itseyteen vaikuttanut ja sitä vahingoittanut.

Lisäksi naiset kuvasivat ryhmän jakamisen kautta oppivansa ja ymmärtävänsä omien rajojen asettamisen taitoja, joka aikaisemmin suhteessa oli ollut hyvin vaikeaa eri syistä. Myös ryhmätapaamisten alussa naiset puhuivat hyvin paljon lasten kautta kuvatessaan kokemuksia ja tilanteitaan. Huomattavaa oli, että noin puolessa väliä ryhmäkertoja naiset alkoivat ryhmäteemojen ja prosessin etenemisen kautta puhua yhä enemmän omasta itsestä ja kokemuksestaan sekä miettimään itsen ja naiseuden kautta tilannettaan ja elämäänsä. Tämä oli mielestäni selkeä ja hyvin tärkeä muutos naisten identiteetin uudelleen rakentamisen alkamisessa ja voimaantumisessa. Naiset myös kuvasivat, että ovat alkaneet ajatella enemmän itseään ryhmässä käynnin seurauksena, eivätkä enää pelkästään miehen tai lasten kautta.

”Tää on saanu niinku avaamaan mun silmät justinsa, niinku mä en osaa sanoo, et onks se vaikuttanu muhun naisena, mua hämää se sana nainen, mutta kun puhutaan itsestä, niin sillä on ollut suuri positiivinen vaikutus ja se on saanu mut ajattelemaan enemmän itseäni.”

Kuitenkin yhden naisen kokemuksissa äitiys ja naiseus koettiin eri tavoin, siten, että hän koki oman äitiytensä olevan luonnollista ja ”varmalla perällä”, kun taas naisena olemisen identiteetti oli koettu erityisesti vaurioituneeksi henkisen väkivallan seurauksena ja sen eheyttämiseen tarvittaisiin enemmän työtä:

”Tää on avannu silmät itseeni kohtaan, miten paljon nää asiat on vaikuttanut ja vahingoittanu mua ihmisenä ja mun naiseuteen. Mä oon äitinä selvempi niinku, miten mä sanon niinku itseeni niinku, että äitinä mä tiedän ja jotenkin tunnen, et mä oon varmalla perällä ... Täs mä otan erilleen, niinku naiseuden ja miten mun niinku äitinä olo on, se tulee siis toisella lailla, mut olla minä nainen, niin kyl mulla on ainakin niinku identiteetti, ni se on vaurioitunu, mä tunnustan sen, että mulla on tekemistä.”

Naiset myös pohtivat ryhmässä vahvuuden erilaisia puolia. Esimerkiksi yksi naisista koki itsensä vahvana, koska on joutunut uhriksi ja kestänyt henkistä väkivaltaa. Lisäksi koettiin, että toinen osapuoli oli tehnyt heistä epävarmoja ja heikkoja. Nyt vahvuutena pidettiin myös sitä, että osaa pyytää apua ja olla aidosti haavoittuva. Yksi naisista kuvasi myös ”vääränlaista vahvuutta”, jossa hän on aina ollut ulospäin se nainen, joka pärjää kaikessa hyvin, eikä valittele mistään ja hän kuvasi myös tästä vahvuudesta vapautumista ryhmän aikana.

”Vahvuus on se, että sä voit olla myös heikko. Ja sä osaat pyytää sitä apua ja sä osaat sanoa, et sä tarviit apua, et sä et kestä kaikkee... Ja täällä mä oon tajunnu, et mä oonkin vahva. Mun ei tarvii olla se kaiken kestäjän, kaiken otan, kaiken teen sun puolesta. ”

”Mulle on ehkä elämän aikana käyny niin, että mä oon jollain tapaa sairastunu vahvuuteen, joka tarkoittaa sitä, että mä oon kantanu paljon sellasta, mitä mun ei tarvis kantaa. Ja nyt tää ryhmä on niinkun ehkä auttanu mua olemaan, onk se sit oikeella tavalla vahva, vai niinkun on auttanu mua niinku näyttämään heikkouteni ja niinku sen haavoittuvuuteni ... mä oon ehkä ruvennu miettimään sitä, että anna mun olla semmonen ku mä oon, hyväksy mut sellasena ku mä oon. Et jos et sä hyväksy mua sellasena, ni mä en jaksa enää, eikä mun kuulu jaksakaan.”

Yksi naisista mainitsi tärkeänä myönteisenä vaikutuksena pelkästään sen, että saa puhua samoista asioista, mistä muutkin eikä tarvitse miettiä, tietääkö toinen, mistä hän puhuu. Myös oman ajan käyttöön liittyviä kysymyksiä elämässä oltiin alettu ajatella uudella tavalla ryhmän katalysoimana.

Naiset myös olivat heränneet miettimään ryhmän aikana, millaisen esimerkin he antavat omille lapsilleen ja mitä vaikutuksia henkisen väkivallan ilmapiirillä on omiin lapsiin:

”Mä oon miettiny sitä, että esimerkiksi minä naisena, minkälaisen kuvan mä annan mun tyttärelle, mitä mä haluan sille opettaa. Ja myöskin pojille, miten naista kohdellaan.”

Ryhmäkerralla 5/10 myös käsiteltiin tunnekorttien kautta, miten haluan jatkossa vahvistaa naiseuttani. Esiin tulleita asioita olivat mm.

- vahvistaa luottamusta toiseen ihmiseen, että voisi vielä heittäytyä suhteeseen
- vahvistaa näkymää elämää ja itseä kohtaan
- oppia koetusta, ”huonosta kokemuksesta voi syntyä hyvääkin”
- halua vapautteen, itsenäisyyteen olla nainen, oma kaunis itse
- vahvistaa rauhaa elämässä
- vahvistaa tunnetta, että on kuningatar naisena jollekin
- vahvistaa itseluottamusta
- tehdä järkeviä itsenäisiä päätöksiä
- halua olla yksin, kevyt olo, vapautunut olo ilman huolia, tehdä omia asioita
- toivo ja unelmointi elämän kantavina voimina
- halua, että sisäinen valo loistaa joka päivä, kun on löytänyt sen valon
- halua olla rohkea, elämän luottamusta, keveyttä, elämässä leijumista
- halua olla itsenäinen nainen, itsensä hyväksyvä ilman häpeää, henkisen uskon ja voiman sisällä

Keinoiksi, millä naiseuden vahvistamista voitaisiin tukea arkielämässä, koettiin ensin vaikeaksi, mutta keskustelun kautta löydettiin yhdessä ryhmäläisten kanssa mm. seuraavia naiseutta ja itseä tai identiteetin eheytymistä auttavia keinoja: hyvä oma harrastus (kuten musiikki, tanssi, kirjat, jooga, työväenopiston kurssit, opiskelu) ja työ, joilla pääsee keskittymään muuhun kuin perhe/mies teemoihin, omaa tilaa rakentamalla tietoisesti, arvokasta tekemistä ja tilaa itselle ja sen tarpeen sekä muodon tunnistaminen ja sille ajan järjestäminen, menetetyt keskittymiskyvyn rakentaminen takaisin tekojen kautta pikkuhiljaa, itseilmaisun rohkaiseminen tekojen kautta ja lapsien hyvän olon vahvistaminen.

5.4 Voimaantumisprosessi ryhmätapaamisten aikana

5.4.1 Ryhmän tuomat työkalut elämään

Naiset kokivat, että ryhmän kautta he ovat heränneet erityisesti oman minuuden kehittämiseen ja tämän prosessin jatkaminen koettiin tärkeänä myös tulevaisuudessa. Naiset myös sanoivat, että itsensä ajattelu ja itsekunnioitus, rakkaus elämään ja lapsiin oli korostunut ryhmässä ja kokemus oman elämän arvokkuudesta ja ymmärrys asioista ja elämän kantavista voimista oli lisääntynyt ryhmän aikana. Lisäksi monet naiset jakoivat, että ymmärrys henkisen väkivallan vaikutuksista lapsiin on lisääntynyt toisten naisten kokemusten jakamisen kautta, sillä monet naiset nimenomaan kertoivat, että lasten oireiden ja ongelmien vuoksi tilanteeseen oli vasta oikeasti herätty.

”Et lasten kautta mä on jotenkin tajunnut sen, että hetkinen, et jos me oltais vaan kahdestaan ni mä oisin varmaan jatkanut tätä loppuelämäni, mutta niinkun ne. Ja ne eväät, mitkä sitten täältä tulee on ne, että sen lisäksi, että haluaa itse jotenkin kasvaa ja itsenäistyä ja siirtää niitä.”

Yksi naisista kuvasi, että kyky sanoa ei ja kyky kuunnella oman sisäisen lapsen ääntä ja tarpeita ja rakastaa sekä arvostaa itseään oli lisääntynyt. Hän kuvasi myös ulkopuolisten, entisen kumppanin taholta saneltujen sääntöjen noudattamisesta siirtymistä omaan päätösvaltaan, mikä koettiin hyvin voimauttavana. Myös rajojen asettamisen kyky ja kyvykyys nähdä rajojen asettaminen omana voimavarana eikä ulkoisten olosuhteiden asettamana oli naisilla kasvanut. Lisäksi nimenomaan oman minuuden kehittäminen ja itsen ajattelu koettiin tulevaisuuden voimavaraksi:

”Mulla se eväs on justiin se oman minuuden kehittäminen ja se itsensä ajattelu, et kun mä jaksan sitä polkua mennä eteenpäin tän ryhmän jälkeenkin, niin sitte siellä löytyy se parempi tulevaisuus meidän koko perheelle.”

”Se itsekunnioitus, se rakkaus kumminkin elämään ja lapsiin on korostunut täällä. Se, et miten arvokas on se oma elämä ja sitä ei määrittele ulkopuolinen, et se vahvuus, kun itse määrittelee itsensä. Ja silloin on oppinut, että tietynlainen paha olo on itselle se hälytysmerkki, et näin ei kuulu olla. Ja että meidän kuuluu saada voida hyvin ja olla hyväksytyjä. Mut se rakkauselämä ja arvostus ja itsensä kunnioittaminen ja lapset, niin ne on semmosia kyllä eväitä ja voiman antoja.”

5.4.2 Ryhmätoiminnan kehittämistoiveet

Lähes kaikki naiset olivat sitä mieltä, että ryhmä saisi jatkuu pidempään sekä ryhmän kertojen tulisi olla kestoiltaan pidempiä ja ryhmäkertojen määrä pitäisi olla suurempi kuin 10 kertaa. Lisäksi he toivoivat mahdollisuutta jatkoryhmään, jossa voisi uudelleen kartoittaa ja jakaa elämän tilanteita ja jatkaa eheytyemisprosessia sekä kuulla ”mihin suuntaan toisilla on asiat menneet”. Vain yksi naisista sanoi, ettei osaa sanoa mitään kehittämisehdotuksia ryhmälle.

”Koska eihän tää meidän itsensä tutkiskelu ja kasvaminen ja tää, niin eihän se niinku tässä oo nyt se kaikki, että nyt on tehty tämä kurssi ja nyt mä tästä voimaannun ja musta tulee nyt itsenäinen ja vahva ja rohkea ja kaunis ihminen, vaan niinku, että tavallaan kyllähän näitten asioitten täytyy muhia ja niitten kans tehään töitä.”

Lisäksi, koska kaikilla ryhmän naisilla oli lapsia henkisen väkivallan tekijän kanssa, he kokivat hankalaksi, että vaikka ero tulisikin, niin lapsien isänä miehellä on mahdollisuus myös vaikuttaa naiseen koko loppuelämän. Tähän naiset kokivat myös tarvitsevansa lisää tukea, samoin kuin keinoihin, miten suhdetta henkistä väkivaltaa tehneen miehen kanssa voisi jatkaa, vai olisiko ero ainut mahdollisuus. Yksi naisista koki, että ryhmän jatkosta puhuminen loi sisäisen turvallisuuden tunnetta, eli koki sitä kautta, että haluaisi ryhmälle vielä jatkoryhmän. Naiset myös jakoivat yhteystiedot keskenään, koska kokivat, että haluavat pitää yhteyttä toisiinsa jatkossa myös ryhmän ulkopuolella.

”Varsinkin senkin takia just, koska onks meil kaikilla lapset näiden osapuolten kanssa, eiks ookin, niin me ei ikinä päästä siitä ihmisestä eroon, vaik miten haluttais, et se on aina siinä elämässä, se on pönkittämässä meitä alaspäin. Ni sen takia tuntuu, et tarttee kyl pitkään tätä. Et kun itse oot menos niinku ylös, ni sit joku kuitenkin on vetämässä sua alas.”

”Se on ihan fakta, että vaikka itsekkäästi ajattelis, että mä en ikinä enää haluais nähä tota ihmistä, niin ois vaikka ääritilanne tai mun lapset, ni äiti ei voi itsekkäästi päättää, vaan äiti ajattelee lapsia ja mitä ne lapset haluais ja se tulee aina se ihminen olemaan siinä, joka kuitenkin on ehkä tehnyt sen elämän siinä kohtaa hyvin haasteelliseksi.”

5.4.3 Itsessä tapahtuva muutos ja sen kuvailu ryhmäprosessin aikana

Naiset kuvasivat itsessä tapahtuvaa muutosta ryhmäprosessin aikana ”palaamiseksi omaksi itsekseen”, ”vanhaan, jota joskus on ollut”, ”itsensä löytämiseksi takaisin” sekä itsevarmuuden, rajojen asettamisen ja päätösten tekemisen helpottumiseksi. Lisäksi he kuvasivat muutosta omasta elämästä sekä itsestä ja omista teoista vastuunottamisen lisääntymistä sen sijaan, että keskittyisi kumppaniin (tai esim. työkavereiden ja muiden ihmisten) koettuun vastuunottamattomuuteen eri tilanteissa. Yksi naisista erityisesti kuvasi ymmärtäneensä, ettei kumppani kuitenkaan ota vastuuta, joten hän koki, ettei enää tarvitse sitä odottaa tai yrittää toista saada sitä ottamaan, vaan on parempi keskittyä itseensä ja omaan tekemiseen. Naiset puhuivat liiallisen tai vääränlaisen vahvuuden vapautumisesta itsestä ymmärtämisen kautta ja itsensä hyväksymisen lisääntymisestä ryhmäprosessin aikana. Naiset kokivat myös oman kykynsä äitinä voimistuneen ja oman arvostelukyvyn lisääntyneen siitä, mikä on lasten parasta.

”Se sana, millä kuvata sitä, on palaaminen johonkin vanhaan. Johonkin, mitä on joskus ollu. Se on ollut sellasta takasin päin menoa sinne, ja sit, mitä se on tuonu niin se on tuonu sellasta positiivisuutta ja energiaa arkeen.”

”Sitä itsensä löytämistä takaisin, että ei ehkä ihan mikään ei kumminkaan voi olla niin kuin ennen tai kuten joskus on ollut, et sitä on joutunut tän polun kasvattamana, mutta tavallaan se itsensä löytämisprosessi ja mä oon alkanut tykkäämään enemmän itsestäni.”

Kysyttäessä naisilta, miten kuvaisit omaa voimaantumisprosessia ryhmän aikana ja missä siinä olet menossa omasta mielestä, naiset kokivat yleisesti vaikeaksi kuvata omaa prosessiaan tai sanoittaa sitä. He kokivat edelleen olevansa ”alussa” tai ”vaiheessa” tai että ”oma prosessi on vielä käynnissä”. Vain yksi naisista kuvasi voimaantumisprosessiaan pidemmästi seuraavasti uudelleensyntymisen prosessina:

”Et näe tietyt asiat, kun on käynyt läpi ja kunnialla selvinnyt ja tuntuu välillä, että tukehtuu ja henki menee mut hitsit, sitä on niinkun syntynyt uudelleen tietyissä asioissa ja se on ihanaa ja, että niin vaikka, mitä on tullu niin hitsit, niinkun elämässä on kumminkin niin ihania asioita ja sit se, et on tajunnut ja huomaa ja nyt on oppinu huomaamaan valikoimaan ihmisiä. Ja mä oon mielummin yksin, kun yhtään mitään sellasta huonoo energistä ihmistä päästän mun lähelle. Ja tota se, että mä oon herännyt tähän, et sulla on mahdollisuus valikoida näitä asioita, niin se on joka päivä voimaantuminen, kun kysyy miten sä

tänään valitset, et on asioita joihin mä voin vaikuttaa itse ja toisiin en. Mut nyt mä tiän koko ajan sen, et älä tuhlaa energiaa niihin, mihin sä et voi vaikuttaa vaan fokus siihen mihin voi vaikuttaa. Ja silloin se antaa sen, että mullon mahdollisuus, mul on toivo, et kun keskittää niihin, et ne epätoivoset jutut ja ne mihin on sulloutunut ja ollu siinä käpertyneenä, ni just siitä kuoresta se pakkopaita pois. Se on ihana, kun villivarsa tuolla menee, ja tekis mieli huutaa, et jes, mä oon täällä niinku elämässä kiinni uudelleen.”

5.4.4 Tulevaisuuden näkeminen ryhmän jälkeen

Kun kysyttiin, miten näet oman tulevaisuutesi tässä hetkessä, niin monet näkivät tulevaisuuden ”vaihtelevasti hyvänä ja huonona”, erityisesti, jos oli vielä epäselvää heidän mielessään tuleeko suhde henkisen väkivallan tekijän kanssa jatkumaan tulevaisuudessa vai ei.

”Vaihtelevasti. Välillä mä nään erittäin hyvän tulevaisuuden ja välillä on sellainen epätoivo, että pääseko tästä ikinä eteenpäin ja pysyykö ite tai palataaks me yhteen vai ei. Ja sit tulee semmosta syyllisyyttä. Vähän silleen taistelee, ni näkee vaihtelevasti tulevaisuutensa, välillä erittäin hyvin ja välillä erittäin huonosti. ”

Kaksi naista kuvasi tulevaisuuden ”valoisana”, toisella suhde oli päättynyt ja toisella suhde vielä jatkui:

”Mulla on tullu elämään niinkun ei nyt malli mutta ajatus. Tulevaisuushan on aina valoisa, sitä ei voi koskaan tietää, kuinka lähellä se tulevaisuus on ja niinkun lyhyt ja suora vastaus kysymykseen: en tiedä mitä tulevaisuus tuo tai miksi se muuttuu. Sen mä tiedän, että me molemmat halutaan muuttua. Mut sitten me ei olla enää välttämättä me.”

Naisista, joilla suhde oli päättynyt, yksi naisista, jolla eroprosessi oli menossa, kuvasi huolta lapsista ja koki joutuvansa taistelemaan, että tulisi uskotuksi lastensuojelun tapaamisissa ja että lasten paras tapahtuisi oikealla tavalla, miehen koetusta asioiden vääristelystä huolimatta. Toinen nainen, joka myös oli jo eronnut väkivaltaisesta suhteesta kuvasi eroprosessin tuomaa selkeää suuntaa itselle faktojen myöntämiseksi ja faktaunelmissa elämisessä sen sijaan, että edelleen eläisi haaveissa suhteen toimivuudesta tai sen korjaantumisesta.

” Se epävarmuus ja epätietoisuus on poistunut, et mä tiedän että suunta on tää ... Ja niinku täällä on sanottu, et monet mieltii, et tuleeko suhteesta vielä jotain ja yritetään ja parannutaan ja halutaan niinku muuttuu ja toivotaan sitä parantumista, ni se on ihanaa, jokainen sitä toivoo, mut mä itse sain pettyä sillon pahasti, koska se vaan paheni. Mun ei tarvii enää sitä mieltiiä, tää on mulle helpotus. Ei oo enää siinä ollako vai eikö ja siinä tyhjiössä ja se, et mä halusin kans pitkään pitää ne unelmat ja toiveet ja totta kai halus pitää jostain semmosesta. Se ennen kuin kasvo siitä, et fakta on näin ja suunta on vaan tää ja näin ni se on ihanaa. Sen kestää ja haluu vaan hyvii asioita, ei paljoo, mun unelmat tai toiveet on vaan hyvin arkisia. Et on rauha ja oma terveys, hoida työ ja aina päivä ja askar kerrallaan ... Et vaik ne isot unelmat vietiin ja niin, mut hei, ne olikin vääristyneitä unelmia, et mä haluunkin nyt faktaunelmia, mä oonkin faktassa ja mä uskon semmosta faktatietä.”

6 Tulosten tarkastelu

6.1 Henkisen väkivallan tunnistaminen ja ilmeneminen

Keashly ja Jagaticin (2003) luokittelemia henkisen väkivallan muotoja esiintyi tässä aineistossa runsaasti, kuten Klemin (2006) tutkimuksenkin mukaan, ja ne olivat samankaltaisia aineistossa tutkimushenkilöiden kuvaileman henkisen väkivallan muotojen kanssa, joka siis oli sekä suoraa että epäsuoraa henkistä väkivaltaa. Jotkut naiset kokivat vaikeaksi sanoittaa kokemaan henkistä väkivaltaa. Tämä voi osittain johtua siitä, että henkiseen väkivaltaan on liittynyt peiteltyä henkistä väkivaltaa. Peitetty henkinen väkivalta voi jäädä huomaamatta ulkopuolisilta, se on satuttamista, jonka merkityksen ymmärtävät vain henkisen väkivallan kohde ja tekijä. Joskus peitelty henkinen väkivalta tunnistetaan vasta paljon suhteen loppumisen jälkeen, vaikka sen jäljet voivat ilmetä masentuneisuutena, itsetunnon laskuna sekä toivottomuuden tunteina (Loring 1997, 14 - 15.), joita monet naiset kuvasivat haastattelussa ja ryhmässä. Ainakin neljällä kuudesta naisista henkiseen väkivaltaan oli liittynyt fyysistä väkivaltaa ainakin kerran. Myös monien aikaisempien tutkimusten mukaan henkinen ja fyysinen väkivalta liittyvät monesti yhteen (mm. Klemi 2006; Flink 2006; Notko, 2011).

Aineiston perusteella naiset kokivat, että olivat osin tehneet samoja asioita myös suhteessa itse, joita tunnistivat puolisostaan. Kuitenkin koettiin, että tekijä haluaa tahallisesti reaktioita ja nauttii niistä, kun taas uhri koettaa käyttäytymisellään puolustautua, mikä koettiin vaikeaksi. Monet naiset siis kokivat nimenomaan satuttamisen tarkoitukselliseksi. Klemin (2006) tutkimuksen mukaan vastaajien henkiseen väkivaltaan vastaaminen koostui

lähinnä välttelystä eri tavoilla tai yrityksestä kestää satuttamista, mikä tuli tässäkin tutkimuksessa ilmi naisten keskusteluissa.

Lapsuuden kokemusten ja persoonallisuushäiriön on arveltu olevan henkisen väkivallan syinä myös muissa tutkimuksissa (esim. Klemi 2006; Flink, 2006). Flinkin (2006, 103) mukaan lapsuuden emotionaalisella laiminlyönnillä, kiintymyssuhteen hajaantumisilla ja epävarmuuksilla, kaltionkohtelulla ja lapsuusperheen väkivaltaisilla olosuhteilla on tutkimusten mukaan yhteys myöhemmin parisuhteessa väkivallan kohteeksi tai tekijäksi joutumiseen. Naiset kuvasivat tässäkin tutkimuksessa puheissaan sekä omia että miestensä vaikeita lapsuuden tilanteita ja suhteita vanhempiin. Siten on mahdollista, että lapsuudessa koetut haavat ja malli ”koodautuu” ihmiseen siten, että hän tiedostamattaan ajautuu suhteisiin, jossa lapsuudessa opittu ja normaaliksi tai turvalliseksi koettu käyttäytymismalli voidaan elää uudestaan, vaikka se olisikin hyvin väkivaltainen tai vahingoittava. Täten naisten kokemuksen mukaan selittävinä tekijöinä olisi lähinnä Pertun (2002) kuvaama biologinen ja interaktionistinen sekä sosiaalisen oppimisen malli.

Naisten kuvaaman vaikutukset itseen ja naiseuteen ovat myös linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Erityisesti naiset kuvasivat Perttu ja Rautavan (2002, 32 - 43) kuvaamia psyykkisiä ja sosiaalisia seurauksia sekä Changin (1996) kuvaamia vaikutuksia mm. avuttomuuden tunteita käyttäytymistä, jolle on ominaista itsevarmuuden, kyvykkyyden tai kapasiteetin puuttuminen, joilla vaikuttaa itseensä tai heitä painostaviin tekijöihin sekä itsen kokemisen häviämiseen liittyviä kokemuksia (Chang 1996, 107).

Myös Ojurin (2004) tutkimuksen mukaan naiset kuvasivat lapsia uhkailun ja syyllistämisen välineinä. Tässä tutkimuksessa monet naiset kuvasivat huoltaan ja ahdistustaan siitä, että vaikka he eroaisivat väkivaltaisesta miehestä, lasten isänä, hän on kuitenkin aina jollain tapaa hankaloittamassa myös heidän elämäänsä. Tässä tutkimuksessa naiset kuvailivat monella tavalla suhteesta lähtemisen vaikeutta henkisestä väkivallasta huolimatta. Samankaltaisia tuloksia on saanut mm. Flink (2006) väitöskirjassaan.

6.2 Avun saaminen ja ryhmän merkitys voimaantumisprosessissa

Lähes kaikki naiset 4/6 kuvasi puheessaan, kokemusta, että ammatillisten ja yhteiskunnallisten auttajatahojen antama tuki oli jäänyt liian vähäiseksi tai olemattomaksi ja että käytännössä tukea on saatu ystäviltä, perheeltä ja sukulaisista, työpaikalta sekä harrastuksista ja omasta tekemisestä. Espoon Lyömätön Linja Ry:n sekä yksityinen terapiatuki että tämä ryhmätoiminta oli siis naisille erittäin tärkeä tuki ja kokemus ja monet kokivat, että haluaisivat ryhmän vielä jatkuvan tulevaisuudessa.

Parisuhdeväkivallan tutkimus esittelee monimuotoisesti naisen loputtoman uskon parempaan, (esim. Husso 2003) jossa voimakas toivo siitä, että väkivallasta voitaisiin selvitä ja onnellisemmat ajat seuraavat vaikeita aikoja, vaikeuttavat naisten irrottautumista väkivaltaisista suhteista. Tämän kaltainen puhe oli havaittavissa ryhmään osallistuneiden naisten keskusteluissa niiden naisten 3/6 osalta, joille suhteen jatkuminen tai päättyminen oli vielä epäselvää. Lisäksi jos naiset olivat jo eronneet väkivaltaisesta suhteesta, heille oli selvempää oma elämän suunta ja voimaantumiseen tarvittavat elementit, vaikka prosessi olikin vielä kesken. Myös Anon (2010) mukaan lähtemiskäytös tulee usein lasten kautta, jota ainakin yksi nainen kuvasi tässäkin tutkimuksessa. Tutkimusten mukaan väkivaltaisesta parisuhteesta irrottautuminen on yleensä selviytymisen edellytys ja mahdollistaja ja vasta irrottautumisen jälkeen alkaa varsinainen suhteen jälkeinen selviytyminen (Forsberg & Kepanen 2006, 10 - 11).

Ryhmän merkitys naisten kokemuksissa oli hyvin aikaisempien tutkimuksen mukainen. Naisen tukemisella väkivallasta irtautumiseen on kaksi keskeistä päämäärää: itsenäisyys ja voimaantuminen (Rautava & Perttu 2002, 94-95). Naisten kokema selviytyminen asteikolla 1-10 ryhmätoiminnan loppuvaiheessa vaihteli paljon, 7 - 8 arvoisesta aallonpohjiin 5 - 6. Samankaltaista aaltoilua naiset kokivat huolimatta siitä, olivatko he vielä suhteessa vai eronneet väkivaltaisesta suhteesta. Siten jokaisen voimaantumisprosessi oli vielä ryhmän loppuvaiheessa kesken ja he kokivat tarvitsevansa lisätukea voimaantumisprosessissaan.

Ryhmätapaamisissa käsitellyistä teemoista tai mitään yksittäistä kertaa naiset eivät osanneet nimetä tärkeimmäksi muutoksen tai voimaantumisen lähteeksi, vaan koko prosessin itsessään, jossa jakaminen, kokemuksen todentaminen, vertaistuki, ja hyväksyvä läsnäolo olivat suurimpia voimauttavia tekijöitä. Täten, ryhmäläisten kokemusten mukaan yleiset vertaisryhmän tavoitteet Rautavan ja Pertun mukaan tulivat hyvin tässä ryhmässä esille ja käytännössä toimiviksi:

- käynnistää väkivallan todeksi vahvistamisprosessi ja antaa naiselle tukea siten, että hän voi tulla tietoiseksi tapahtuneista tosiasioista ja purkaa voimakkaita ja kasvua estäviä tiedostamattomia suojautumiskeinoja
- tukea naista käyttämään positiivisia selviytymiskeinoja
- tukea naisen itsetuntoa ja omanarvontunteen kasvamista
- tukea naisen minäkuvan rakentumista (uhrista selviytyjäksi)
- mahdollistaa naisen osallistumien yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. (Rautava & Perttu 2002, 94 - 97.)

Tärkeimmiksi taidoiksi, joita ryhmään osallistuminen oli tuonut naisille olivat identiteetin, itseyden, oman arvon ja tilan sekä ajan käytön ja äitiyden vahvistuminen, rajojen asettamisen taito, vastuunoton selkeytyminen ja oikeanlaisen vahvuuden tunnistaminen. Nämä sisäiset muutokset heijastuivat naisten elämään mm. oman tekemisen ja harrastusten aloittamisella, oman itsen ajattelemisen ja kehittämisen tarpeen tunnistamisella ja siihen keinojen löytymisellä. Naisten kuvailema ryhmän katalysoima merkitys oli erilaisia, heidän sisäisessä maailmassaan tapahtuvia muutoksia: syyllisyyden, yksinäisyyden tunteen poistumista, vertaistuen kautta tullutta yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmään ja samaistumista toisten naisten tilanteisiin, puhumisen kautta tulevan itsen ymmärryksen ja hyväksymisen lisääntymistä, kokemuksen todentamisen tuomaa eheytymistä ja suruprosessin käynnistymistä. Kaiken tämän voisi nimetä tietoisuudessa tapahtuvaksi muutokseksi, jonka ryhmätyöskentely, jakaminen ja vertaistuki mahdollisti.

Naiset kokivat, että ryhmään osallistuminen on vahvistanut omaa identiteettiä sekä naiseuden ja äitinä olemisen itseluottamusta ja siten tukenut parempaa äitiyttä ja naiseutta. Lisäksi ryhmä oli tuonut ymmärrystä, miten paljon henkinen väkivalta on omaan itseyteen vaikuttanut ja sitä vahingoittanut. Ryhmäprosessi näyttäytyikin identiteetin uudelleen löytymisen prosessina, jossa naiset ensin kuvasivat kokemuksiaan lasten ja miehen kautta, mutta myöhemmin ryhmän puolivälin jälkeen puhe ja käsittely muuttuivat itseä koskevaksi, mitä kuvailin identiteetin uudelleen rakentamisen ja voimaantumisen alkamisena. Myös keinot, jolla itseyttä ja naiseutta voitaisiin vahvistaa alkoivat selkeästi muotoutua tämän muutoksen seurauksena kunkin ryhmään osallistujan mielessä ja niille oli yhteistä nimenomaan oman tilan ja tekemisen kautta itsensä eheyttäminen.

Naiset kuvasivat itsessä tapahtuvaa muutosta ryhmäprosessin aikana ”palaamiseksi omaksi itsekseen” ja ryhmän kautta naiset kokivat heränneensä erityisesti oman minuuden kehittämiseen ja sen prosessin jatkaminen koettiin tärkeänä myös tulevaisuudessa. Itsensä ajatteleva, itsekunnioitus, rakkaus elämään ja lapsiin sekä kokemus oman elämän arvokkuudesta sekä ymmärrys asioista ja elämän kantavista voimista oli lisääntynyt ryhmän aikana. Lisäksi monet naiset jakoivat, että ymmärrys henkisen väkivallan vaikutuksista lapsiin on lisääntynyt ja rajojen asettamisen kyky kasvanut.

Ryhmä oli siis kokonaisuudessaan onnistunut ja toimiva ja tuotti naisille monenlaista voimaantumisen sekä tietoisuuden kasvun kokemuksia. Tulevaisuuden kannalta on huomattavaa, että vaikka kymmenen kerran ryhmätapaamiset toivat positiivisia muutoksia naisten kokemuksessa ja identiteetin rakentumisessa, kaikki naiset kokivat, että tarvitsevat vielä paljon lisää tukea ja pidempää prosessointia.

7 Pohdinta

7.1 Tutkimuksen eettisyyden arvioiminen

Tässä tutkimuksessa tutkittiin henkilökohtaisia ja arkaluonteisia asioita, joten kaikessa vuorovaikutuksessa oli huomioitava eettiset näkökohdat. Tutkimusten mukaan (mm. Husso 2003; Ojuri 2004), naiset kokevat, että tutkimuksessa mukana olemisen kautta he ovat saaneet mahdollisuuden purkaa tilannettaan sekä jakaa kokemuksensa kautta tietoa ja siten tuoda väkivalta ilmiötä enemmän näkyväksi. Vapaaehtoisuus ja luottamuksellisuus oli tärkeä lähtökohta tutkimuksessa, jolloin tutkimukseen osallistuminen ei lisännyt henkistä väkivaltaa kokeneiden hankaluutta, vaan voi jopa toimia osana voimaantumisen prosessia, jonka kautta he voivat kokea tulevansa kuulluksi ja toisaalta oivaltaa syvemmin omaa kokemustaan ja itseään. Siksi oli tärkeää myös hankkia tutkimusluvut eri osapuolilta. Tutkimuslupa, johon keräsin allekirjoituksen kaikilta tutkimukseen osallistuvilta asiakkailta, on liitteenä 4.

Eskolan ja Suorannan (2001) mukaan tutkittavalle on annettava riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen tavoitteista ja korostettava osallistumisen vapaaehtoisuutta. Kerätessä arkaluonteista tietoa, tutkijan on selvitettävä, tarvitseeko hän tietoa, ja onko hänellä oikeutta puuttua ihmisen yksityisyyteen. Anonymiteettiä on suojattava ja tietoja on käsiteltävä ehdottoman luottamuksellisesti (Eskola & Suoranta, 2001). Tutkimuksessa on tärkeää myös kiinnittää huomiota haastattelijan ja haastateltavan väliseen suhteeseen ja luottamukseen. Osallistumalla ryhmätapaamisiin loin naisissa tuttua ja turvallisuuden tunnetta luottamuksellisen haastattelun mahdollistamiseksi. Lisäksi luottamuksellisuutta auttoi, että olin tutkinut henkisen väkivaltaan liittyvää teoriaa ja ryhmätilanteisiin osallistumisen kautta olin oppinut paremmin ja luonnollisemmin sekä avoimemmin kohtaamaan henkistä väkivaltaa kokeneita naisia. Uskon, että ryhmätapaamisten kautta myös osasin tehdä parempia kysymyksiä, koska olin itsekin ollut naisten kanssa kokemassa heidän sisäisen matkansa ryhmässä.

Petäjajarvi (2009) arvioi, että haastattelu voi myös muistuttaa terapeutista keskustelua, jossa naiset käsittelevät ja työstävät omaa väkivaltakokemustaan. Haastattelun alussa on tärkeää kertoa haastateltavalle, mitä tutkimushaastattelu pitää sisällään ja kertoa, että jos jää miettimään jotain sanomista jälkikäteen, miten tutkijaan saa yhteyden (Petäjajarvi 2009). Oli siis hyvä käydä läpi ennen haastattelua teemat ja antaa haastattelun lopuksi yhteystiedot, jotta he voivat olla tarvittaessa yhteydessä minuun. Tutkimuksen tulosten käsittelyn jälkeen kaikki kerätty materiaali tuhottiin silppuamalla ja nauhoitteet tuhottiin. Tutkimuksessa sovellettiin tutkimuseettisiä periaatteita, salassapitosopimuksia ja kaikki materiaali käsiteltiin nimettömänä.

Tutkimuksen osallistuneiden nimettömyyden säilymiseksi oli tärkeää pitää lainausten määrä ja pituus suhteellisen lyhyenä. Kuitenkin päädyin pitämään työssäni pidempiä ja enemmän lainauksia, kuin mitä tutkimusmetodisesti olisi ollut tarpeen. Tämä sen vuoksi, että ilmiön kannalta oli mielestäni tärkeää saada kuulumaan naisten aito ääni ja toisaalta tämä tieto oli toimeksiantajille ainoa suora tieto, mitä tutkimuksesta jäi esille.

7.2 Jatkotutkimusaiheet

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, miten ryhmän aikana havaitut osallistujien positiiviset oivallukset ja työkalut elämään sekä voimaantuminen elämässä on kehittynyt naisten elämässä esimerkiksi seuraavan viiden vuoden aikana. Tällainen, esimerkiksi haastatteluina tehtävä tutkimus, voisi tuoda uutta tietoa henkisen väkivallan vertaistukiryhmän kehittämistä varten tulevaisuudessa.

Lisäksi olisi tärkeää tulevaisuudessa tehdä samankaltainen tutkimus mahdollisesta tulevaisuudessa pidettävästä uudesta naisten vertaistukiryhmästä ja verrata tuloksia toisiinsa. Erityisen mielenkiintoista olisi nähdä, toisivatko naisten esittämät muutokset ryhmän pituuden ja ryhmäkertojen pidentämisen suhteen vielä selvempiä voimaantumisen kokemuksia henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten voimaantumisprosessissa.

Yksi mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde olisi myös tehdä samankaltainen tutkimus henkisen väkivallan tekijöiden vertaistukiryhmässä, jotka olisivat jo Lyömätön Linja Espoossa Ry:n asiakkaina. Tällaisen tutkimuksen uskoisin tuovan paljon uutta ymmärrystä henkisen väkivallan ilmiöön, syihin ja siihen, miten myös tekijä voisi muuttaa itseään ja käyttäytymistään ja millaisen eheytymisprosessin kautta tämä tapahtuisi.

Lisäksi olisi tärkeää tutkia henkistä väkivaltaa kokeneiden lasten tilannetta ja hyvinvointia. Tämän tutkimuksen mukaan tilanteeseen oli herätty lasten oireiden ja pahan olon kautta ja naiset kuvasivat moninaisia lasten ongelmia. Olisikin tärkeää tutkia perheessä esiintyvän henkisen väkivallan vaikutusta nimenomaan lapsiin, jotta lasten ongelmat eivät unohtuisi ja voitaisiin tuottaa myös lisää tietoa ilmiöstä ja kannustaa naisia ja perheitä hakemaan apua ja tukea mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, eikä vasta vuosien jälkeen, kun tilanne on jo hyvin hankala monenlaisine ongelmineen.

7.3 Väkivaltatyön kehittäminen

Elokuussa 2015 tuli voimaan naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan vastainen Istanbulin sopimus. Kuitenkin Amnesty Internationalin raportin mukaan monet sopimuksen vaatimista konkreettisista toimista ovat yhä toteuttamatta Suomessa. Esimerkiksi Suomessa ei ole tarpeeksi turvakoteja tai ympärivuorokautista auttavaa puhelinta väkivallan uhreille. (Anon., 2016.) Tämän työn tuloksista tuli selvästi ilmi, että kymmenen kerran vertaistukiryhmä henkistä väkivaltaa kokeneille naisilla oli toimiva ja auttoi heitä eteenpäin selviytymisprosessissaan ja toi voimaantumisen työkaluja. Kuitenkin kaikkien osallistuneiden mielestä ryhmä oli liian lyhykestoinen ja tukea kaivattiin paljon lisää. On siis selvää, että väkivaltatyötä tulisi kehittää edelleen ja sen resursseja ja tasokkaita erityispalveluja lisätä tulevaisuudessa. Erityisesti tällaisten vertaistukiryhmien määrää tulisi lisätä ja auttavien puhelinpalvelujen tulisi olla ympärivuorokautisia. Lisäksi neuvolan, lastensuojelun ja järjestöjen tulisi olla paremmin yhteydessä toisiinsa ja eri toimijoiden henkilökuntaa pitäisi kouluttaa väkivaltatyössä ja erityisesti opettaa tunnistamaan henkinen väkivalta naisten puheesta. Henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia ei saisi enää väheksyä tai jättää huomiotta tai uskoa mieluummin miehen tarinaa, niin kuin tässä tutkimuksessa joillekin naisilla oli käynyt.

Keinoja, joilla voisi parantaa sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden edellytyksiä väkivaltatyöhön ovat mm. työyhteisön laatima oma väkivaltatyön toimintamalli sekä eri toimijoiden yhteistoimintamalli. Lisäksi tulisi järjestää eri toimijoille yhteistä koulutusta. Myös uudet työntekijät tulisi perehdyttää väkivaltatyöhön ja työntekijöillä tulisi olla mahdollisuus työnohjaukseen ja akuuttien tilanteiden purkuun. Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden täytyisi siis osata puuttua perheväkivaltaan jo varhaisessa vaiheessa ja heidän tiedossaan tulisi olla verkosto, joka toimii ja johon asiakas voidaan ohjata. (Natunen 2006, 9). Sosiaalityöntekijän keinoja yleisesti uhrin auttamiseen ovat varhainen puuttuminen, uhrin kohtaaminen, avoin keskustelu ja hoitoonohjaus (Forsberg & Kepanen 2006, 10 - 11.)

Myös käynnissä oleva maahanmuutto ja maailmanlaajuinen pakolaistilanne tuo uusia haasteita väkivaltatyöllekin. Erään tutkimuksen mukaan parisuhdeväkivaltaa kokeneiden maahanmuuttajanaisten tukeminen on laaja-alaista osaamista ja ymmärrystä vaativaa työtä ja heidän tukemisen täytyy olla kokonaisvaltaista. Siten työ ei ole vain väkivaltatyötä, vaan enemmänkin kaikkiin elämän osa-alueisiin liittyvää ohjausta. Tutkimuksen mukaan tarvitaan siis myös lisää maahanmuuttajille tarjottuja erityispalveluja. (Järvenpää 2014.)

Lisäksi väkivaltatyössä saattaa lasten tilanne jäädä kokonaan huomiomatta. Tutkimus osoitti, että miesten tai naisten ollessa väkivaltaisina niin lasten tilanne tarkistettiin harvoin.

Työntekijöillä saattaa olla myös sukupuoleen liittyviä tunnistamattomia asenteita väkivaltatyössä. (Anttila, 2009.) Edelleen olisi tärkeää lisätä koulutusta ja työnohjausta ja ottaa perheen kokonaistilanne myös huomioon yksilötyöskentelyn lisäksi, jotta lapsien tilanteen huomioon ottaminen ei unohtuisi.

Jotta väkivalta yhteiskunnassa voisi vähetä niin siihen tulee puuttua myös yhteiskunnallisesti, on tuotettava lisää tietoa ilmiöstä ja puhuttava henkisestä väkivallasta avoimesti. Myös naisten ja lasten turvallisuuteen on kiinnitettävä huomiota ja yleisen suhtautumisen tulisi muuttua. Lisäksi väkivallan tekijöiden vastuuttaminen ja uhrien aseman ymmärtäminen ovat tärkeässä asemassa kehitystyössä (Forsberg & Kepanen 2006, 11).

7.4 Tutkijan oma prosessi

Osallistuminen tähän ryhmään herätti minussa monenlaisia ajatuksia ja tunteita, joita jouduin käsittelemään ryhmätapaamisten jälkeen sekä osin työnohjauksen aikana. Itsekin herkkänä naisena ja äitinä oli hyvin helppo tuntee naisten tarinat ja kokemuket itsessäni ja koin hyvin suurta myötätuntoa naisten prosessia sekä kokemusta kohtaan. Samalla myös voimaantumisen lisääntyminen ryhmäprosessin aikana tuntui minussa sisäisenä ilona, jota koin heidän kanssaan. Prosessin aikana ymmärsin pikkuhiljaa, että henkinen väkivalta on kahden ihmisen välinen, koko suhdetta määrittävä osatekijä ja mikään suhde tai elämäntilanne ei ole koskaan helppo tai yksinkertainen. Nimenomaan lasten läsnäolo tekee tilanteesta erityisen hankalan naisen näkökulmasta, sillä väkivaltaisen puolison läsnäolo jatkuu elämässä lasten kautta, vaikka eroaisi ja lisäksi on edessä huoltajuus, taloudelliset ym. kysymykset. Uskoisin, että luottamus elämään ja sisäisen turvallisuuden tunne olisi kuitenkin tärkeää löytää takaisin omasta itsestä.

Huomasin, että ryhmän aikana tein itsekin matkan itsessäni ja koin ryhmän jälkeen olevani eheämpi ja selkeämpi naisena ja äitinä. Mietin itsekin omia rajojani ja miten osaan niitä asettaa, omaa lapsuuttani, omia suhteitani ja yleisesti henkisen väkivallan merkitystä ja läsnäoloa omassa itsessäni ja elämässäni. Tällainen prosessi oli minullekin itselleni hyvin merkittävä ja myös terapeutin.

Olen aikaisemmin tehnyt monia vuosia hyvin erilaista tieteellistä tutkimusta kemiantekniikan alalla. Tämän tutkimuksen aikana osoittautui uudelleenlaiseksi haasteeksi, että minun tutkijana tulisi olla tunteideni ja omien mielipiteideni huolimatta havainnoija ja neutraali tutkija. Eli omien tulkintojen ja sen, mitä naiset oikeasti tarkoittivat ei tulisi sotkeutua toisiinsa. Koska minulla on vuosien kokemus meditaatiosta ja henkisestä tietoisuuden ja läsnäolon harjoittamisesta, niin koen, että pystyin kuitenkin suhteellisen hyvin erottamaan omat

tulkinnat sekä sen, mitä naiset tarkoittivat sanoa. Ja koin, että ryhmäkertojen aikana myös harjaannuin paremmaksi havainnoijaksi pikkuhiljaa sekä aloin saada kiinni tämänkaltaisen tutkimuksen tekemisen periaatteista. On hyvin mielenkiintoista ja haastavaa yhdistää tutkijan mieli sekä tunteva mieli siten, että samaan aikaan muodostuu ryhmätilanteessa sellainen havainnoiva tutkija, joka on mukana myötätuntoinen ryhmän jäsen, läsnäoleva ja kuitenkin toisaalta neutraali havainnoija, joka tutkii ilmiöitä. Koin siis oppivani uudenlaisia taitoja tutkijana, mutta myös ihmisenä, tuntevana olentona, joka samaan aikaan tunsu naisten kokemuksen ja tunteet ja elämäntilanteet ja oppi myötätunnon, tukemisen ja läsnäolon taitoja.

Oman maailmankatsomukseni mukaan kaikki muutos alkaa aina ihmisen sisältä ja voi sen jälkeen heijastua ihmisen ulkopuoliseen elämään päätösten, tekojen ja elämän eri osa-alueiden kautta. Tämän tutkimuksen mukaan henkisen väkivallan uhrien ryhmässä kokema tietoisuuden lisääntyminen, jakaminen, surun käsittely, asioiden totuudellinen käsittely sekä ymmärtämisen ja hyväksymisen ilmapiiri sai aikaan sisäistä muutosta ja voimaantumista naisena, äitinä ja omana itsenä. Tämä muutos sisäisesti alkoi heijastua ulospäin uusina ajatuksina, keinoina ja tekoina arjessa. Mielestäni onkin merkittävää, että tällaiset suhteellisen lyhyen ajan ryhmätapaamiset, voivat olla voimallinen katalyytti voimaantumiseen, sekä muutokseen naisten elämässä.

Lähteet

Anderson, K.L., Umberson, D. & Elliot, S. 2004. Violence and abuse in families. Teoksessa A.L. Vangelisti (toim.) Handbook of family communication. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 629 - 647.

Anon. 2006. Perhe- ja lähisuhdeväkivalta, auttamisen käytäntöjä. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 15.8.2014. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/@Bin/3210973/uskallanko+lahtea+2010.pdf>.

Anon. 2010. Uskallanko lähteä - riittävätkö rahat? Opas väkivaltaisesta liitosta eroavalle. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 15.8.2014. http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-tietoa/perhevakivalta/naisten_pysyminen_vakivaltaisess/.

Anon. Väkivallan muodot. viitattu 12.8.2014 <https://www.naistenlinja.fi/fi/julkinen/tietoa+vakivallasta/pari-+ja+lähisuhdevakivalta/vakivallan+muodot/>.

Anon. 2016. Laaja ihmisoikeusraportti julki: Amnesty moittii Suomea kovin sanoin. Viitattu 24.2.2016. <http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/laaja-ihmisoikeusraportti-julki-amnesty-moittii-suomea-kovin-sanoin/5753316>.

Anttila, L., 2009, Onko väkivallan tekijän sukupuolella merkitystä? : Työntekijöiden toimintatavat väkivaltaisissa parisuhteissa, Metropolia AMK Lopputyö, viitattu 22.2.2016 <http://www.theseus.fi/handle/10024/3003>.

- Chang, V. 1996. I Just Lost Myself: Psychological Abuse of Women in Marriage, USA: Greenwood Press.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy 2001.
- Flinck, A.. 2006. Parisuhdeväkivalta naisen ja miehen kokemana. Väitöskirja Tampereen Yliopisto.
- Forsberg, T. & Kepanen, K. Irti parisuhdeväkivallasta. Sosiaaliturva 12/2006, 10 - 11.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1998. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Högel, R. 2014. Kirjallinen tiedonanto. Lyömätön Linja Espoossa Ry 7.10.2014.
- Janhonen S, Nikkonen M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.
- Jankola, K. 1999. Henkinen väkivalta työelämässä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Järvenpää, T. 2014. Maahanmuuttajanaisiin kohdistuva parisuhdeväkivalta Suomessa - Ilmiö väkivaltatyön ammattilaisten näkökulmasta. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, Sosiaalitieteiden laitos. Viitattu 22.2.2014. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/43132>.
- Keashly, K. & Jagatic, K. 2003. By any other name: American perspectives on workplace bullying. Teoksessa S. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf, C. L. Cooper. Bullying and emotional abuse in the workplace. International perspectives in research and practice. London: Taylor & Francis, 31 - 61.
- Klemi, A.. 2006. Henkinen väkivalta parisuhteessa, kokemuksia henkisen väkivallan luonteesta ja satuttavuudesta. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Kirjallinen tiedonanto. Lyömätön Linja Espoossa Ry. 15.8.2014.
- Lehtonen, A. & Perttu, S. 1999. Naisiin kohdistuva väkivalta. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Lindqvist, R. 2005, Perussosiaalityö ja parisuhdeväkivalta Etälä-Savolaisten sosiaalityöntekijöiden haastattelututkimus. Lisensiaatin työ. Jyväskylän yliopisto.
- Loring, M. T. 1997. Stories from the heart. Case studies of emotional abuse. Amsterdam: Harwood.
- Lyömätön Linja Espoossa Ry. 2014. viitattu 20.9.2014. <http://www.lyomatonlinja.fi/en/>.
- Marshall, L. L. 1994. Physical and psychological abuse. Teoksessa W. R. Cupach & B. Spitzberg (toim.) The dark side of interpersonal communication. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 281 - 311.
- Mikkonen, S. & Mönkkönen, M. 2001. Toimijuus ja minäkuvan rakentaminen parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten puheessa - diskurssianalyttinen tutkimus. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Lagerspetz, K. 1998. Naisten aggressio. Helsinki: Tammi.

Mäntyranta, T., Kaila, M. 2008. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä, Duodecim 124/2008, 1507 - 13.

Natunen, L. 2006. Perheväkivalta puheeksi. Sosiaaliturva 12/2006, 9.

Notko, M. 2011. Väkivalta, vallankäyttö ja vahingoittuminen naisten perhesuhteissa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Nousiainen, V. & Perttu, S. 2002. Väkivallan traumaattiset vaikutukset. Teoksessa M. Rautava & S. Perttu (toim.) Naisiin kohdistuva pari- ja lähisuhdeväkivalta. Käsikirja perus- ja täydennyskoulutukseen. Helsinki: Erikoispaino Oy.

Nyqvist, L. 2001. Väkivaltainen parisuhde, asiakuus ja muutos. Väitöskirja. Turun yliopisto, Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu numero 28.

Ojuri, A. (toim.). 2014. Vertaisryhmäkäsikirja, väkivaltaa kokeneisen naisten osaallisuuden ja voimaantumisen tukeminen, Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 22.9.2014.
http://ensijaturvakotienliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/9d7b0d64b81d5aae9b458165498f1ec5/1411395649/application/pdf/4208516/Vertaisryhma_V%C3%A4kivaltaa_kokeneiden_naisten_osallisuuden_ja_voimaantumisen_tukeminen28032014.pdf.

Ojuri, A. 2004. Väkivalta naisen elämän varjona - tutkimus parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten elämäkulusta ja selviytymisestä. Väitöskirja. Lapin yliopisto.

Ojuri, A. 2006. Parisuhdeväkivalta ja turvakotien naistyö. Teoksessa Perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.

Optula (Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos). 2009. Perheväkivalta Suomessa. Verkkokatsauksia 2/2009. viitattu 15.9.2014. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-tietoa/perhevakivalta/onko-perhe-ja-lahisuhdevakivalta/>.

Petäjäjärvi M. 2009. ”Minä halusin sen hyvän, rauhallisen elämän” Ryhmämuotoisen tuen merkitys väkivaltaa kokeneen naisen selviytymisessä. Opinnäytetyö. Laurea Hyvinkää.

Perttu, S. 2002. Mitä on naisiin kohdistuva väkivalta? Teoksessa Rautava, Marie & Perttu, Sirkka (toim.). Naisiin kohdistuva pari- ja lähisuhdeväkivalta. Helsinki: Stakes.

Perttu, S., Rautava, M. (toim.). 2002. Naisiin kohdistuva pari- ja lähisuhdeväkivalta - Käsikirja perus- ja täydennyskoulutukseen. Helsinki: Stakes.

Polo, S. 2013. Narsistin uhrista selviytyjäksi. Helsinki: Minerva kustannus Oy.

Redmond, M.V. 1995. Interpersonal communication: Definitions and conceptual approaches. Teoksessa M. V. Redmond (toim.) Interpersonal communication. Readings in theory and research. Fort Worth: Harcourt, 4 - 27.

Revonsuo, A., Arstila, V. 2011, Voidaanko tietoisuutta mitata?. Duodecim 127/2011, 1219 - 1225.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.

Saarikoski, H. 2006. Kateus, juoru, kiusaaminen -esseitä henkisestä yhteisöväkivallasta, Helsinki: Nemo.

Strauchler, O., McCloskey, K., Malloy, K., Sitaker, M., Grigsby, N. & Gillig, P. 2004. Humiliation, manipulation and control: Evidence of centrality in domestic violence against an adult partner. *Journal of family violence* 19, 339 - 354.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.

Turunen, H., Perälä, M-L. & Meriläinen, P. 1994. Golaizzin fenomenologisen menetelmän sovellus; esimerkkinä hyvän hoidon kuvaaminen. *Hoitotiede* 1 (6)/1994, 8 - 15.

Törrönen, H. (toim.). 2009. Vaiettu naiseus, Ajatuksia naisen väkivallan tunnistamisesta, nimeämisestä ja hoitamisesta. Ensi- jaturvakotien liitto raportti 10/2009.

Vartia, M. & Perkka - Jortikka, J. 1994. Henkinen väkivalta työpaikoilla: Työyhteisön hyvinvointi ja sen uhat. Tampere: Gaudeamus.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Väärämäki, H. 2014. Mari eli 20 vuotta väkivaltaisessa suhteessa. Viitattu 26.6.2014.
<http://www.hs.fi/elama/a1403675060343?jako=2541bc65f2f82b78fde1422b3d0cc02d&cmp=nl-260614>.

Väestöliitto . 2013. Parisuhdeväkivalta. Apua uhreille ja tekijöille. Viitattu 22.9.2014.
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhdevakivalta/apua-uhreille-ja-tekijoille/.

Wood, J. T. 2000. Relational communication, continuity and change in personal relationships. 2ed. Belmont: Wadsworth.

Liitteet

Liite 1 perustietolomake	61
Liite 2 Teemahaastattelurunko	62
Liite 3 Haastattelukutsu	63
Liite 4 Tutkimuslupa asiakkailta	64

Liite 1 perustietolomake

PERUSTIETOLOMAKE

HENKISTÄ VÄKIVALTAAN KOKENEIDEN NAISTEN RYHMÄHAASTATTELUA VARTEN

Vastaisitko seuraaviin kysymyksiin lyhyesti ja omin sanoin. Valmiista työstä ei nimiä voi tunnistaa ja kysely tuhotaan, kun tulokset on käsitelty. Kiitos osallistumisestasi.

1. Nimi
2. Ikäsi henkisen väkivallan aikana?
3. Ammattisi tai koulutus?
4. Esiintyikö henkistä väkivaltaa nykyisen vai aikaisemman suhteen aikana?
5. Oliko kyseessä avio/avo vai seurustelusuhde?
6. Kuinka kauan suhde on kestänyt? Jos loppunut, niin kauanko suhteen loppumisesta on aikaa?
7. Onko yhteisiä lapsia? Lukumäärä?
8. Milloin henkinen väkivalta on alkanut ja miten kauan sitä on jatkunut?
9. Millaista henkinen väkivalta on ollut ja miten se on ilmennyt?
10. Onko henkiseen väkivaltaan liittynyt myös fyysistä väkivaltaa, milloin ja miten?
11. Millaisia vaikutuksia henkisellä väkivallalla on ollut sinuun naisena ja elämääsi?
12. Mitkä seikat ovat mielestäsi johtaneet henkiseen väkivaltaan?

Liite 2 Teemahaastattelurunko

1. Avun hakeminen, selviytyminen (20 min max)

- Missä vaiheessa on havahtunut henkiseen väkivaltaan ja hakenut apua?
- Mikä sai hakemaan apua?
- Mistä on hakenut apua, (ystävät, sukulaiset, ammattiauttajat)?
- Mitkä asiat ovat tuoneet apua tähän mennessä ennen ryhmää ja ryhmän aikana, muu kuin ryhmätoiminta?
- Miten hyvin selviytyy tällä hetkellä? (asteikko 1-10), kokeeko tarvitsevan lisäapua ja millaista?

2. Ryhmän tuki ja merkitys voimaantumisosiossissa (30 min)

- Millaisia asioita ryhmässä on käsitelty, jotka ovat olleet merkityksellisiä ja miksi?
- Miten on koettu oman kokemuksen jakaminen toisille ja mitä on koettu saavan toisten kokemuksen jakamisesta?
- Minkälainen käsittely/työskentely ryhmässä ja mitkä menetelmät on koettu erittäin voimauttavina ja miksi?
- Miten ryhmä on vaikuttanut kokemukseen itsestä?
- Mitkä tekijät auttavat ryhmän jälkeen voimaantumisosiossin jatkumisessa, minkälaista tukea koetaan tarvitsevan jatkossa? - esim. mikä "kantaa" elämässä eteenpäin?
- Miten muuttaisi ryhmän toimintaa?

3. Voimaantuminen ja elämän muutos (30 min)

- Miten kokee oman sisäisen maailman ja kokemuksen itsestä muuttuneen ryhmätoiminnan seurauksena? - esim. miten ryhmä vaikuttanut kokemukseen itsestä ja naisena?
- Millaisia oivalluksia naisena olemisesta ja omasta itsestä ryhmässä käynti on tuonut?
- Minkälaisia muutoksia tämä sisäinen muutos on tuonut elämässä (suhteet, työ, perhe, harrastukset jne).
- Miten käsitys itsestä on vaikuttanut elämään?
- Miten kuvaisit voimaantumisosiossiasiasi omin sanoin ja missä olet menossa?
- Miten näet oman tulevaisuutesi tässä hetkessä?

Liite 3 Haastattelukutsu

Hei!

Valitettavasti monet ihmiset kohtaavat henkistä väkivaltaa jossain muodossa elämässään. Esimerkiksi koulukiusaaminen, työpaikkakiusaamisen ja parisuhdeväkivalta ovat esimerkkejä henkisen väkivallan eri muodoista. Henkisen väkivallan tunnistaa siitä, että henkisen väkivallan kohde tuntee itsensä toistuvasti puolustuskyvyttömäksi ja eri tavoin henkisesti satutetuksi.

Olen tekemässä Laurea Otaniemen sosiaalialan koulutusohjelmaan opinnäytetyötäni - tutkielmaa naisten selviämisestä ja voimaantumisesta parisuhteissaan kokemasta henkisestä väkivallasta vertaisryhmätoiminnan avulla. Etsin ryhmähaastatteluun henkisen väkivallan vertaistukiryhmään osallistuvia naisia kertomaan parisuhteessaan kokemastaan henkisestä väkivallasta, henkilökohtaisesta voimaantumisprosessista sekä ryhmän merkityksestä tässä prosessissa.

Aiheita, joita haastattelussa käsitellään, ovat mm. se, millaista henkistä väkivaltaa juuri sinä olet kokenut, miten ryhmätoiminta ja siihen osallistuminen on auttanut sinua selviytymisessä ja eheytyemisessä ja miten elämäsi on muuttunut tämän sisäisen voimaantumisprosessin myötä.

Haastattelu tehdään joulukuun 2014 aikana erään ryhmäkerran yhteydessä ja toivon, että jos voit osallistua tutkimukseen, niin voisit allekirjoittaa liitteenä olevan tutkimuslupahakemuksen. Haastattelut ovat ehdottoman luottamuksellisia, eikä haasteltavien henkilöllisyyttä voi valmiista työstä tunnistaa.

Ota yhteyttä, jos haluat osallistua haastatteluun ja antaa arvokasta tietoa tutkimukseen.

Ystävällisin terveisin,

Liite 4 Tutkimuslupa asiakkailta

Lyömätön Linja Espoossa Ry
Maalarinkuja 3B
02650 Espoo

Tutkimuslupa asiakkaalta

Opiskelen Laurea Otaniemessä sosiaalialaa. Teen lopputyötäni lukuvuonna 2014-2015. Lopputyöni tarkoituksena on selvittää, mikä merkitys Lyömätön Linja Espoossa Ry:ssä syksyllä 2014 käynnistyvällä naisten vertaistukiryhmällä on henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten voimaantumisessa sekä itsensä löytämisessä eheänä ja kokonaisena ihmisenä.

Lähtökohtana tutkimukselle on tarkastella henkistä väkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia ja elämän katsomusta aidosti ja tutkia miten ryhmään osallistuminen, sen tuoma tuki, kokemusten jakaminen ja näiden tuoma tietoisuuden kasvaminen itsestä ja omista kokemuksista vaikuttaa naisten eheytymiseen ja voimaantumiseen.

Lisäksi on tarkoitus tutkia, miten lyhytmuotoinen ryhmätoiminta vaikuttaa käytännön teoissa ja ratkaisuissa, eli miten ja mitkä elämän osa-alueet ovat muuttuneet ryhmään osallistumisen seurauksena ja miten naiset itse kokevat tämän muutokset tapahtuneen itsessään ja elämässään. Tutkimuksen ja muutoksen tutkimuksen tarkoitus on selvittää mikä on ryhmämuotoisen tuen katalysoiva vaikutus voimaantumisprosessissa naisten itsensä kokemana ja millaisen merkityksen naiset kokivat prosessissaan erilaisten ryhmämenetelmien käytöstä.

Tällä luvalla asiakas suostuu siihen, että osallistun ryhmäistuntoihin havainnoimalla niitä ja keräämällä tietoja tutkimukseni kannalta. Tällä luvalla asiakas suostuu myös siihen, että istunnot äänitetään ja/tai videoidaan. Nauhoitteet ja kerätyt tiedot ovat tarkoitettut jatkokyöskentelyyn, ryhmävetäjien reflektioon ja suorittamani tutkimuksen toteuttamiseen. Äänitteet ja video tuhotaan sovitusti.

Asiakas

Tutkija
