

”TURVASSA” —Parisuhdeksiisiassiakkaiden kokemuksia selviytymistä tukevasta kriisiavusta Salon Kriisikeskus Etapissa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

syksy, 2019

Niina Seppänen

Sosionomikoulutus
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Niina Seppänen	Vuosi 2019
Työn nimi	Turvassa— Parikriisiasiakkaiden kokemuksia selviytymistä tukevasta kriisiavusta Salon kriisikeskus Etapissa	
Työn ohjaaja/t	Päivi Veikkola	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa asiakaskokemuksiin perustuvaa tietoa parisuhdekriisissä olleiden selviytymisen kriisituesta. Parisuhdeongelmat ovat yleisiä ja tarvitsemme aina vain uutta tietoa siitä, miten pareja ja perheitä voidaan tehokkaasti auttaa kriisitilanteissa. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli Salon Kriisikeskus Etappi ja haastateltavana oli heidän parikriisiasiakkaitaan.

Tietoperustassa tarkasteltiin parisuhdetta yhtenä tärkeimpänä ihmissuhteena. Ihmisellä on sisäinen tarve tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi tässä erityisessä ihmissuhteessa. Joskus tämä suhde ajautuu voimakkaisiin vaikeuksiin ja niistä selviytymiseen tarvitaan ulkopuolista apua. Tietoperustassa avattiin myös käsitteitä kriisi ja kriisituki sekä resilienssi, joka viittaa muutosten kohtaamistaitoihin ja vaikeuksista toipumiseen. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilla, joihin vastasi neljä kriisikeskuksen asiakasta. Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä teemoittelu.

Tutkimustulosten mukaan empaattinen, kasvokkain tapahtuva aito kohtaaminen ja useat tapaamiset keskusteluineen kriisityöntekijän kanssa edistivät kriisistä toipumista. Uusien näkökulmien tarjoaminen kriisitilanteeseen, tapahtumien realiteettien ja elämään omien vaikutusmahdollisuuksien näkemisen tukeminen, sekä itseymmärryksen ja itsetunnon tukeminen auttoivat kriisissä selviytymisessä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kriisituki Salon Kriisikeskus Etapissa vähentää psyykkistä ahdistusta ja tukee omien voimavarojen näkemistä ja aktivointia kartuttaen asiakkaiden resilienssiä ja edistäen kriisistä toipumista.

Avainsanat Kriisi, kriisituki, parisuhde, resilienssi.

Sivut 30 sivua, joista liitteitä 1 sivu.

Degree Programme in Social Services
Hämeenlinna University Centre

Author	Niina Seppänen	Year 2019
Subject	Supportive crices services at the Salo Crisis Centre Etappi – experienced by clients undergoing a crisis in their couple relationship	
Supervisors	Päivi Veikkola	

ABSTRACT

The objective of this thesis was to produce information on the client experience of crisis support services offered to those undergoing a crisis in their relationship with their partner. Due to the common occurrence of relationship problems, more information is needed. This thesis was produced in collaboration with the Salo Crisis Centre Etappi, and the study participants (4) were selected from the centre's clients experiencing a relationship crisis.

In the theoretical framework of this thesis, intimate relationships were examined as one of the most important relationships a person can have. At times, the relationship may face serious difficulties, and external assistance is required to overcome them. The concepts of crisis, crisis assistance, and resilience were also examined as part of the theoretical framework. Of these, resilience refers to an ability to recover from or adjust easily to misfortune or change.

The data for this study were collected using themed interviews. The method of analysis was data-driven thematic analysis. The results showed that the crisis support services at Etappi assists recovery by offering clients new insights on their crisis, helping them appreciate the realities of the situation as well as their own ability to influence their lives. Increasing self-understanding and self-esteem also aided the healing process.

Keywords Crisis, crisis support, relationship, resilience.

Pages 30 pages including appendices 1 page.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA LÄHTÖKOHDAT	2
2.1	Aiheen tausta, ajankohtaisuus ja rajaus	2
2.2	Työelämäyhteytenä Salon kriisikeskus Etappi	3
3	KESKEISET KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA.....	3
3.1	Hyvä, paha parisuhde.....	3
3.1.1	Parisuhteen muotoutumisen vaiheet ja sen viileneminen	4
3.1.2	Pitkän parisuhteen sudenkuoppa.....	4
3.2	Kriisi	5
3.2.1	Kriisien jaottelu ja eteneminen	6
3.2.2	Kriisi parisuhteessa	7
3.3	Kriisituki.....	8
3.4	Järjestöpohjaista kriisitukea koskeva lainsäädäntö	9
3.5	Resilienssi	9
4	AIEMMAT TUTKIMUKSET.....	11
4.1	Parisuhteen tukeminen neuvolassa	12
4.2	Parisuhteen palikat parisuhdetyön apuna	12
4.3	Parisuhteessaan väkivaltaa kokeneiden naisten saama tuki kriisikeskuksessa	13
4.4	Resilienssin kehittäminen tietoisuustaitojen avulla	13
4.5	Uskottomuus 2000-luvun Suomessa.....	14
5	TUTKIMUSOTE JA AINEISTONKERUUMENETELMÄ	15
5.1	Laadullinen tutkimus ja aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu	15
5.2	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	16
5.3	Aineiston analyysi teemoitellen	16
5.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	17
6	TUTKIMUSTULOKSET	18
6.1	Ulkopuolinen kriisiapu.....	18
6.2	Arkielämä	19
6.3	Realiteetit	20
6.4	Itsetuntemus	20
6.5	Parisuhde.....	21
6.6	Muutos	22
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	23
8	LOPUKSI	25
	LÄHTEET	27

Liitteet

Liite 1

Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Parisuhde on useimmille ihmisille intiimein ja läheisin ihmissuhde. Kukoistaessaan se voi olla arjen moottori ja elämän suola, mutta suhteen kriisityydessä sillä saattaa olla voimakkaita seurauksia yksilöille ja perheille. Osalla pariskunnista on vahva resilienssi, eli heillä on muutosten kohtaamisen taitoja. Tämä tarkoittaa esimerkiksi että, heillä on kykyjä ennakoida sekä omia, että kumppanin reaktiota parisuhteen vaihtelevissa tilanteissa, jolloin he kykenevät niissä omien tunnetilojensa säätelyyn. Myös hyvät vuorovaikutustaidot edistävät yhteiselämän sujuvuutta. Toimiviksi koetuissa suhteissa on myös haastavat hetkensä ja niissä riidellään, mutta merkityksellistä on, miten erimielisyydet ratkaistaan. Joskus kuitenkin pariskuntien omat keinot loppuvat, tilanne jumiutuu tiettyyn uraan tai akutisoituu, ja silloin tarvitaan ulkopuolista tukea kriisitilanteesta selviytymiseen. Tällaisessa tilanteessa on mahdollista kääntyä kriisikeskuksen avun puoleen.

Salon Kriisikeskus Etappi tarjoaa kriisiapua ja psykososiaalista tukea kaikkien kriisien ohessa myös parisuhdekriisissä oleville. Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus tutkia Kriisikeskus Etapin parikriisiasiakkaiden kokemuksia resilienssin tukemisesta kriisistä selviämässä, sekä tuottaa yleisesti tietoa parisuhdekriiseistä ja niissä tukemisesta sosiaalialan toimijoille ja opiskelijoille. Tutkimuseettisesti sensitiivisen aiheen valinta on perusteltu, koska Kriisikeskus Etapin parikriisituen asiakaskokemuksia ei ole tässä muodossa tutkittu. Parikriisityön asiakaskokemusten tutkimus antaa näyttöön perustuvaa tietoa työn vaikuttavuudesta ja sen merkityksistä ihmisille. Resilienssin tukeminen on tutkimusaiheena Suomessa varsin ajankohtainen, sillä se on herättänyt kiinnostusta psykososiaalisen tuen toimijoiden keskuudessa. Soili Poijulan (2018, s. 12) mukaan resilienssi on maailmalla ollut jo pidempään monitieteellisen tutkimuksen kohde ja se mainitaan myös maailman politiikassa. Maailman terveysjärjestö World Health Organization painottaa kansainvälisessä mielenterveyden edistämisuunnitelmassa, että jokaisen ihmisen mielenterveys on arvokas voimavara, jota tulee suojata ja edistää resilienssiä tukevilla kansanterveydellisillä ratkaisuilla (WHO, 2013). Hyvät ihmissuhteet tukevat ihmisten mielenterveyttä ja ovat merkittävää osa kokonaisyhyvinvointia.

Kiinnostukseni parien ja perheiden monimuotoisuuteen ja erityisesti suhteissaan kipuilevien ihmisten auttamiseen on johdattanut minut tämän aiheen äärelle. Parisuhdekriisit ovat osa elämää, ja ne koskettavat myös monia sosiaalialan asiakkaita. Kriisi on eräänlainen käännekohta, joka herää muutostarpeesta. Kriisin käsittelyn kautta on mahdollisuus kehittää parisuhdetta ja syventää molemminpuolista tyytyväisyyttä. Joskus taas ero on oikea ratkaisu, ja sen sopuisuuteen on kriisi- ja psykososiaalisella tuella mahdollisuutta vaikuttaa. Perimmäisenä tarkoituksena on kriisissä olevien ihmisten psyykkisen kivun ja kärsimyksen auttaminen selviytymistä tukien.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA LÄHTÖKOHDAT

Tavoitteenani tässä tutkimuksessa on tuoda esiin parikriisiasiakkaiden ainutlaatuisia kokemuksia heidän saamastaan selviytymistä tukevasta kriisistä ja sen merkityksistä Salon Kriisikeskus Etapissa. Tarkoitukseni on tuottaa kokemuksellista tietoa parisuhdeongelmien auttamisen tueksi. Lähtökohtana on ajatus ihmisten psyykkisen selviytymisen edistämisestä kunnioittavasti, ymmärtäen ja resilienssiä kehittävästi.

Tässä työssä mainittu Suomen Mielenterveysseura ry vaihtoi nimensä 2019 MIELI Suomen mielenterveys ry:ksi. Molemmat nimet esiintyvät opinnäytetyössä, riippuen esimerkiksi lähteenä olevan julkaisun vuodesta. Molemmat nimet viittaavat siis samaan yhdistykseen, jonka alaisuudessa kriisikeskusverkosto toimii Suomessa.

2.1 Aiheen tausta, ajankohtaisuus ja rajaus

Ihmissuhteet kiemuroineen ovat mielestäni ikuinen, aina ajankohtainen ja kaikkia koskettava tutkimusaihe. Erilaiset persoonallisuutemme, yksilölliset elämänkaarelliset kokemuksemme ja ympäristömme vaikuttavat siihen, miten käyttäydymme suhteessa toisiimme. Tuskin löytyy ihmistä, joka ei joskus elämässään olisi kohdannut jotakin konfliktia tai haastavaa tilannetta ihmissuhteissaan. Lähimmät suhteemme haastavat meitä ymmärtämään omaa käytöstämme sekä toisten käyttäytymistä ja tarkoituksiperiä.

Päädyin rajaamaan tutkimuksen aiheen parisuhdekriiseihin, koska ajattelen, että tarvitsemme aina vaan uusia ajatuksia ja oppimista siitä, miten pareja ja perheitä voitaisiin mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti auttaa heidän kohdatessaan ongelmia. Joskus on kamppailtava kompromissien löytämiseksi, jotta yhteiselo olisi mahdollista tai parisuhteen kariutessa osapuolet kykenisivät eroamaan mahdollisimman vähän vaurioituneina, toista ihmistä kunnioittavasti kohdellen ja toisen ajatuksista tietoisina. Parisuhdeongelmissa kriisityö pyrkii vahvistamaan henkilön omia selviytymiskeinoja sekä auttaa löytämään erilaisia näkökulmia haastavassa elämäntilanteessa. Tutkimuksessa tuodaan esiin resilienssin tukemiseen liittyviä asiakaskokemuksia. Resilienssillä tarkoitetaan prosessinomaista onnistunutta vastoinkäymisiin sopeutumista. Ihminen saattaa oireilla voimakkaastikin vaikeuksia kohdatessaan, mutta hän toipuu koettelemuksistaan ja hänen psyykinen kestävyytensä lisääntyy. (Poijula, 2018, s. 32). Tässä työssä käytän parisuhdekriiseistä useimmiten lyhyempää muotoa parikriisi.

2.2 Työelämäyhteytenä Salon kriisikeskus Etappi

Olen tehnyt kaksi pitkää harjoittelua Salon kriisikeskus Etapissa ja kohdannut siellä parisuhdeongelmien kanssa kamppailevia ihmisiä. Parikriisien yleisyys, moninaisuus ja haastavuus herättivät minussa kiinnostuksen asian tutkimukseen. Tuntui luontevalta esittää Kriisikeskus Etappia työelämä- ja yhteistyökumppaniksi tutkimukseeni. Tiedostan myönteisen näkökantani kriisityötä kohtaan ja se saattaa vaikuttaa ajatteluuni. Pysin otamaan tämän huomioon ja säilyttämään objektiivisuuttani tutkimustyössä. Etapin toiminnanjohtaja Eevaliisa Lindholm on yhteyshenkilöni työelämäkumppanina. Yhteistyö Etapin kanssa on mielekästä myös siksi, että järjestöpohjainen voittoa tavoittelematon auttamistyö sopii omaan arvo maailmaani ja erityisesti arvostan yksinkertaista työmallia, jossa asiakas saa nopeasti apua ilman rahallista korvausta.

3 KESKEISET KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA

Tämän opinnäytetyön ytimessä käsitellään kriisiauttamista resilienssiiviitekehityksen kautta. Se lähestyy vaikeuksista selviytymistä psyykkisen kestävyuden ja sen kehityksen tukemisen näkökulmasta (Hedrenius & Johansson, 2013, s. 155). Resilienssin ohella tutkimustehtävään liittyviä muita keskeisiä käsitteitä ovat parisuhde, kriisi ja kriisituki ohjaavine lainsäädäntöineen. Tässä luvussa määritellään edellä mainitut käsitteet kirjallisuudessa esitettyyn tietoon pohjautuen.

3.1 Hyvä, paha parisuhde

Useimmat ihmiset ovat joskus haaveillut onnellisesta parisuhteesta ja tavoitelleet sitä. Taustalla vaikuttavana tekijänä on sosiaalisuuden tarpeemme, joka ohjaa meitä hakeutumaan toistemme seuraan. Me tarvitsemme toisiamme ja koemme tarvetta tulla hyväksytyksi omana itsenämme. Tämä hyväksytyksi sekä rakastetuksi tulemisen tarve on kulttuuri- ja aikarajat ylittävä. Se kertoo, sisällämme olevasta syvästä kaipuusta ja yhteyden tarpeesta toiseen ihmiseen. Tulemme ikään kuin todeksi toistemme kautta. (Vainikainen, Vätilä & Vätilä, 2015, s. 9)

Ihmisen elämänkaarella murrosiän myötä alkavat ensimmäiset parisuhdekokeilut ihastumisien ja rakastumisien seurauksena. Tällöin koetaan myös ensimmäisiä hylkäämisiä ja eroja, joita elämän aikana kertyy useampia valtaosalle ihmisistä. Kolikolla on kaksi puolta. Elokuvien ja kirjallisuuden ruokkimat epärealistiset romanttisen rakkauden mielikuvat kokevat kolhuja oikean elämän näyttäessä sävyjään. (Pietikäinen, 2018, ss. 21–24)

Pettymykset ja erot parisuhteissa saattavat olla hyvinkin satuttavia kokemuksia, jopa traumaattisia. Meillä ihmisillä on kuitenkin sisäänrakennettu

taipumus toipua psyykkisistä kivuliaista tapahtumista. Sisäinen mekanismi auttaa järkyttävistä tapahtumista selviytymisessä ja opettaa ajan kuluessa hallitsemaan niiden jälkeen ihmisissä ilmeneviä reaktioita. (Hedrenius & Johansson 2013, s. 155). Raskaina koetut tapahtumat siis rakentavat edelleen meissä jo olemassa olevaa psyykkistä toipumista ja kestävyyttä eli resilienssiä.

3.1.1 Parisuhteen muodoutumisen vaiheet ja sen viileneminen

Parisuhteen muodostuksessa ja tunnetasolla rakastumisesta rakkauteen etenemisessä kuvataan kirjallisuudessa kolme erilaista vaihetta, joihin liitetään ymmärryksen lisääntyminen, sitä mukaa kun toista ihmistä opitaan tuntemaan syvemmin. Parisuhteen muodostumisen ensimmäinen vaihe on huumaavaa rakastumista, johon liittyy vahvoja tunteita ja suhde tuntuu täyttävän koko elämän. Tällöin toinen ihminen nähdään usein aivan erityisenä, eivätkä vähemmän mieluisat ominaisuudet tule esille tai niitä ei oikein nähdä. Yhteiselämän jatkuessa eletään sitoutuneena pariskuntana, yhdessä mutta silti erillisinä yksilöinä. Tätä keskimmäistä vaihetta kutsutaankin itsenäistymisvaiheeksi. Siinä rakennetaan suhteen sisäisiä sääntöjä yhdessä- ja erillään oloon liittyen. Tällöin kumppanista nähdään myös se puoli, joka rakastumisen pyörteissä ei tullut tietoisuuteen. Kolmatta vaihetta kutsutaan rakkausvaiheeksi. Siinä tapahtuu rehellinen ja vastavuoroinen itsensä ja toisen ihminen kohtaaminen. Syvässä yhteiselämässä arki ja toisen ihmisen tavat ja persoona ovat tulleet tutuksi ja ne hyväksytään sellaisena kuin ne ovat. (Väestöliitto, 2019)

Parisuhteisiin kohdistuu tänä päivänä monenlaisia odotuksia ja paineita. Yhtälöön liittyvät kahden ihmiset ajatukset, heidän aikaisemmat kokemuksensa parisuhteisiin ja perhetaustaan liittyen, kiintymyssuhteet sekä ulkoisen maailman jopa fantasiamaisen parisuhdekuvan kriteeristö. Ei ole siis ihme, että ajoittain parisuhteissa koetaan pettymyksen tunteita ja ajaudutaan törmäyskurssille. Sue Johnsonin mukaan ongelmien ilmaantuessa (2015, ss. 142–143) rakkaus- ja parisuhteen viilenemistä voidaan lähestyä kahdesta eri näkökannasta. Parisuhde voi hiljalleen hiipua jatkuvan riitelyn tai puhumattomuuden seurauksena. Toinen vaihtoehto on, että se voi kriisiytyä äkillisesti jonkin yllättävän tapahtuman seurauksena, josta uskottomuus on eräs esimerkki. Molemmissa tapauksissa seurauksena on primitiivinen reaktio, jossa alkukantaiset henkiinjäämistäisteluun liittyvät mekanismit käynnistyvät ihmisessä.

3.1.2 Pitkän parisuhteen sudenkuoppa

Niin kuin aiemmin todettiin, parisuhteen alkuvaiheeseen liittyy huumaa ja on tavallista haluta tietää toisesta ihmisestä aivan kaikki. Voimakas kiinnostus ohjaa pareja ajatusten vaihtoon ja keskustelut viriävät silloin

vilkaina. Syvimpiä haaveita jaetaan ja tunnustellaan, onko suhteella samaa arvopohjaa ja ajatusmaailmoissa samankaltaisuutta. Yhteisten vuosien karttuessa keskustelujen luonne saattaa arkipäiväistyä ja toisen ihmisen syvämpi kohtaaminen on vaarassa jäädä taka-alalle. Jatkuvan vuorovaikutuksen ylläpitäminen parisuhteessa on välttämätöntä. Toisen aito kuuleminen ja kohtaaminen tunnetasolla, jolloin halutaan jakaa ajatuksia, unelmia ja pelkoja auttaa säilyttämään pitkässäkin suhteessa läheisyyden tunteen. (Liljeström, 2012, ss. 8–13)

Vainikaisen, Vällilän ja Vällilän (2015, ss. 110–112) mukaan tunneyhteyden katketessa kumppaniin alkaa tapahtua vieraantumista toisesta. Tällöin saattaa turvattomuuden tunne astua parisuhteeseen ja emme enää kykenekään ennustamaan arkitulevaisuuttamme riittäväällä tavalla. Toisin sanoen saatetaan kokea uhkaa elämän tärkeisiin perusrakenteisiin liittyen. Turvallisuuden tunnetta tavoitellessa vaistomaiset suojautumiskeinot aktivoituvat ja joko pako, taistelu tai jähmettyminen valikoituu käyttäytymisvaihtoehdoksi. Mikään näistä ei auta suhdetta ongelmissaan, ellei parisuhde kykene keskustelemaan avoimesti ja toinen toistaan kuunnellen.

Välttääksemme tämänkaltaisia tilanteita asiantuntijat ovat ehdottaneet kouluihin opetusta parisuhteiden kolmesta kasvuvaiheesta. Vainikaisen ym. (2015, s. 12) mukaan nämä perustiedot suojaisivat ja lisäisivät huomattavasti ymmärrystä ihmissuhdekuvioista. Ihmiset saisivat työkaluja parisuhdeasioiden käsittelyyn ja ymmärtäisivät rakkauden olevan merkitykseltään erilaista parisuhteen eriaikoina. Läheisyyden ja etäisyyden vaihtelu on normaalia jo aiemmin kuvattujen rakastumisen, eriytymisen ja tasavertaisen kumppanuuden aikoina. Hyvä itsetuntemus, rohkeus puhua toiveistaan ja yleensäkin hyvät vuorovaikutustaidot mahdollistavat suhteen säilymisen elävänä, tarpeemme tyydyttävänä ja syvään kaipauksemme yhteydestä toiseen vastaavana.

3.2 Kriisi

Kriisimääritelmiä on löydettävissä hiukan erilaisin sanoin ilmaistuna, mutta pohjimmiltaan niiden ydin on hyvin samankaltainen. Hedreniuksen ja Johanssonin (2013, s. 26) mukaan kriisissä on kysymys siitä, että ihmisille kaikkein tärkeimmät arvot ovat uhattuna. Tällä tarkoitetaan turvallisuutta, koskemattomuutta ja arvokkuutta, ennustettavuutta sekä luottamusta ja uskoa maailman hyvyyteen. Kriisit liittyvät kiinteästi elämään, ja jokainen meistä kohtaa elämänsä aikana erilaisia kriisejä. Ruishalme ja Saaristo (2007, ss. 26–27) toteavat yhteiseksi tekijäksi kriiseissä sen, että ihminen menettää jotakin tai kokee menettämisen uhkaa liittyen johonkin hänelle tärkeään ja merkitykselliseen. Kriisitilanteessa aiemmin opitut selviytymiskeinot eivät enää riitä, vaan ihmisen elämä järkkyy ja hän kokee voimakasta turvattomuutta ja hallitsemattomuuden tunteita tilanteessaan. Niissä ei ole kysymys epänormaaliudesta tai sairaudesta, vaan elämään

liittyvistä hankalista tilanteista, joihin reagointi on normaalia ja jotka opetellaan elämään läpi.

3.2.1 Kriisien jaottelu ja eteneminen

Kriisit voidaan jakaa elämän kriiseihin, kehityskriiseihin ja äkillisiin kriiseihin. Kehityskriisit kuuluvat elämän taitekohtiin, joissa irtaudutaan vanhasta ja astutaan uuteen vaiheeseen. Sellaisena voidaan ajatella esimerkiksi lasten saadessa sisaruksia tai vaikkapa heidän irtaantuessaan vanhemmistaan nuorena aikuisena. Elämänkriisit taas ovat elämään liittyviä tapahtumia, jotka saattavat olla pitkäkestoisesti kuormittavia kuten työttömyys tai avioero. Äkillinen kriisi aiheutuu ulkopuolisesta tekijästä, joka sekoittaa elämän. Se voi olla tulipalo, onnettomuus tai esimerkiksi parisuhhteessa uskottomuuden paljastuminen. Äkillisiin kriiseihin voidaan liittää traumaattisuuden käsite, jolla tarkoitetaan psyykkisen kivun kokemista niin voimakkaana, etteivät kriisireaktiot lähdekään etenemään normaalisti vaan ne saattavat jumiutua. Parisuhdekriisit kuuluvat elämänkriiseihin, joskin ne voivat esiintyä myös traumaattisina kriiseinä. (Erkkola & Hannukala, 2018, s. 145)

Kriisireaktioihin liitetään tietynlainen tavanomainen kulku, joskin tilanne ja yksilökohtaisia eroavaisuuksia esiintyy erityisesti kriisin eri vaiheiden aikarajoissa. Suomessa pohjana olleita Cullbergin hahmoittelemissa kriisireaktioiden vaiheita on täydennetty Michellin ja Dyregrovin auttamismalleilla. Ensivaiheen reaktio akuutissa kriisissä on sokki, joka laukaisee vaistomaiset suojautumismekanismat. Ihmisen reaktiot ovat puolustusjärjestelmän synnyttämiä eivätkä persoonallisuuden tai arvomaailmaan pohjautuvia toimintoja. Epäusko tapahtuneesta kuuluu vahvasti ajatuksiin. Karkeasti määriteltynä sokkivaiheen kesto on noin vuorokausi. Tätä seuraa reaktiovaihe, jossa sokkivaiheen puuttuneet tunteet vapautuvat irti. Reaktiovaiheessa tunteet aaltoilevat laidasta laitaan ja vaiheeseen voi liittyä myös muisti- ja keskittymisvaikeuksia, samoin kuin kehollisia tuntemuksiakin. Tarve tapahtumista puhumiseen uudelleen ja uudelleen on suuri, ihmisen alkaessa ymmärtää tapahtumat todeksi. Kesto on noin 2 viikkoa. Työstämis- ja käsittelyvaiheessa työstetään tapahtumia ja usein käsitellään luopumiseen ja suruun liittyviä ajatuksia ja tunteita. Tämä kriisinvaihe on pitempi. (Palosaari, 2008, s. 53–67) Viimeisessä uudelleen orientoitumisen vaiheessa tapahtumien hyväksymisen kautta sopeutuminen tapahtumien aiheuttamiin muuttuneisiin olosuhteisiin voi alkaa (Saari, 2003, s. 67).

Mainittakoon vielä, että Salli Saaren (2003, s. 66) mukaan sokki- ja reaktiovaiheessa ihmisellä ei ole selkeää kykyä hahmottaa tulevaisuutta. Kaikki ajatukset ovat nykyhetkessä tai menneessä. Huomisen näkeminen tuntuu mahdottomalta. On tärkeää ymmärtää tulevaisuuden puuttuminen kriisin alkuvaiheessa, koska usein lohdutukseen liittyy tulevaisuus. Jos sitä ei koeta olevan, ei ole lohdutustakaan. Vasta vähitellen traumaattisen kriisin kokenut ihminen alkaa kyetä ajattelemaan muutaman päivän verran

eteenpäin, sitten viikon ja toipumisen edistyessä jo kuukausia eteenpäin. Kriisituki kannattelee vaikeuksissa ja tukee ihmistä tapahtuneen käsittelyssä, jotta kriisiprosessi kulkisi normaalisti eteenpäin. Edesmennyt eetikko Martti Lindqvist (1999, s. 96) kirjoitti elämän olevan pohjimmiltaan luottamus kysymys ja voidakseen elää ihmisellä täytyy olla jotain tai joku, mihin voi luottaa ja jonka varaan voi ehdoitta antautua. Kriisituen rinnalla kulku on tärkeä tehtävä, jotta ihmistä voidaan auttaa kohti tilannetta, jossa hän voisi alkaa nähdä ja kokea jonkinlaista luottamuksellisuutta.

3.2.2 Kriisi parisuhteessa

On tavallista, että ainakin pidemmissä parisuhteissa esiintyy kriisivaiheita yhteisen matkan aikana. Silloin osa suhteista saattaa päätyä eroon, mutta niin ei tarvitse välttämättä tapahtua. Kriisi vaatii väistämättä molempia osapuolia pysähtymään ja selvittämään asioitaan. Tämä ei ole helppoa, jos tilanne on ajautunut hyvin vaikeaksi. Tällöin saatetaan olla voimakkaasti etäännyneitä parisuhteen kannalta elintärkeästä tunneyhteydestä. Asioiden selvittely ja yhdessä jatkaminen vaatii molemmilta motivaatiota ja sitoutumista suhteen eheyttämiseksi. Molempien on hyvä tutkia itseään ja toiveitaan ja keskustella niistä vastavuoroisesti kumppanin kanssa. Ongelmien ratkominen vaatii aikaa ja onkin tärkeää välttää tunne myrskyissä tapahtuvia nopeita ratkaisuja, vaikka ne joskus raskaassa vaiheessa hukkutelisivatkin. Tilanteen hieman rauhoituttua sitä on helpompi tarkastella hieman objektiivisemmin, ja pariskunnan on mahdollista löytää tunneyhteys ja rakkaus uudelleen. Se saattaa muodostua jopa voimakkaammaksi kuin ennen kriisiä. Itsetutkiskelu ja yhteisen eletyn elämän tarkastelu voivat auttaa oivaltamaan paria yhdistävät tekijät. Ne tukevat tulevaisuudessakin suhteen jatkumista, sen ohella, että pari alkaa panostaa suhteeseensa uudella tavalla aikaa antaen ja suhteessa olevaa hyvää vaalien ja arvostaen. (Riihonen, Oulasmaa & Laru, n.d.)

Vaikeissa parisuhdetilanteissa osa ihmisistä turvautuu ystävien ja läheisten sosiaalisen tukeen. Pienemmissä kriiseissä sen vaikutus voi riittää, mutta voimakkaammin ravistelevissa tai pitkittyneissä kriisitilanteissa ihmiset saattavat kokea tarvetta hakeutua ammattiavun pariin. Molemmat tukimuodot ovat tarpeellisia ja ne olisi hyödyllistä nähdä toisiaan tukevinä asioina. Väestöliiton perhetoimintojen johtavan psykoterapeutin Heli Vaarasen (2010) mukaan on tavallista, että parisuhteissa tunteet vaihtelevat eri sävyissä yhteisen elämän aikana. Arjen huolet, unettomuus, taloudelliset vaikeudet ja erilaiset äkilliset sopeutumista vaativat tilanteet vaikuttavat myös parisuhteeseen. Kriisin taustalla voivat vaikuttaa pariskunnan oman elämän aiemmat kriisit, kuten vanhemman kuolema tai oma vakava sairastuminen. Muita tavallisia ongelmien aiheuttajia ovat erilaiset riippuvuudet, lapsettomuus ja uskottomuus. Suhdekriisissä auttaminen ei välttämättä tarkoita sitä, että pari jatkaisi elämäänsä yhdessä. Ammatillinen tuki voi olla myös sopuisan eron edistämistä, jotta molemmat osapuolet selviytyisivät erosta mahdollisimman hyvin.

3.3 Kriisituki

Se, millaista psykososiaalista kriisitukea annetaan, on sidoksissa traumaattisen kokemuksen käsittelyvaiheeseen. Psykkinen ensiapu kriisituen muotona on sokkivaiheessa olevan ihmisen auttamista. Se on vaativa auttamisen muoto, vaikka kenties kuulostaakin yksinkertaiselta. Lohduttavia ja oikealta kuulostavia sanoja näihin tilanteisiin ei välttämättä löydy. Merkittävää on, että kyetään luomaan rauhoittava ja turvallinen ilmapiiri, jossa sokissa oleva saa myötätuntoista ja huolehtivaa kohtaamista osakseen. On eri asia auttaa sokkivaiheessa olevaa ihmistä kuin reaktiovaiheessa olevaa, jonka tuen tarve painottuu kokemuksen käsittelyyn. (Saari, 2003, ss. 142–143). Kriisituki ei voi muuttaa todellisuutta tai poistaa vaikeita tapahtumia, mutta sen avulla voidaan yrittää lieventää kriisin seurauksia. Samalla pyritään tarjoamaan turvalliseksi koettavia hetkiä kaoottiselta tuntuvaan tilanteeseen. Kriisituen mahdollistamat pienet toivon pilkahdusten hetket ovat saarekkeita, joilla hädässä oleva levähtää. Nämä hetket voivat rakentua tukiverkoksi, joka lopulta auttaa kantamaan ihmistä kriisissä eteenpäin. (Hedrenius & Johansson, 2013, s. 190)

Suomessa kriisikeskusverkostoon kuuluu 22 toimipistettä, joista Salon kriisikeskus Etappi on yksi toimija. Kriisikeskuksissa tavataan ihmisiä eri vaiheissa kriisiä ja näin ollen tukeminen sovitetaan aina tuettavan tarpeiden mukaisesti. Kriisikeskusten toimintalinjauksissa painotetaan työntekijän ja asiakkaan tasa-arvoa, jossa ei aseteta asiakkaan yläpuolelle. Tukemiseen liittyy empaattinen ja ihmistä kunnioittava työote. Kriisi- ja psykososiaalista tukea annetaan kriisikeskuksissa kasvotusten tapaamisissa, mutta myös valtakunnallisessa Kriisipuhelimessa, ryhmätapaamisissa, verkossa Chat-keskusteluissa ja Tukinet-toiminnan kautta. (Suomen Mielenterveysseura, 2017, ss. 5,9).

Akuutissa parikriisissä auttaminen on kuuntelua, tunteiden jakamista, rauhoittamista ja selviytymiskeinojen tukemista vaikeassa tilanteessa, joka ylittää yksilön toimintakyvyn rajat. Joskus jo yksi tapaaminen voi auttaa, mutta jotkut tilanteet vaativat useampia tapaamisia. Tukeminen painottuu toivon ylläpitämiseen, voimavarojen tutkiskeluun ja ihmisten selviytymistä tukevien mahdollisuuksien löytämiseen epävarmassa tilanteessa. Kriisiytymisen taustalla voi olla pitkään jatkuneita ongelmia, jotka vaativat avointa keskustelua, uusien ongelmanratkaisutaitojen harjoittelua ja toisaalta sen asian tutkiskelua, sitoudutaanko yhdessä perheenä jatkamaan asioiden työstämistä vai pyritäänkö mahdollisesti rauhalliseen eroon. Kriisiauttamisen tavoitteena on yksilöiden, pariin ja perheiden resilienssin tukeminen niin, että he pystyisivät palauttamaan turvallisuuden tunteen ja luottamuksen arkeensa ja kykenisivät jatkamaan elämäänsä. (Lindholm, 2017)

3.4 Järjestöpohjaista kriisitukea koskeva lainsäädäntö

Järjestöpohjaisen kriisituen lainsäädäntö liittyy kiinteästi toiminnan rahoitukseen. Siinä rahoittaja määrittää kriisityön ennaltaehkäiseväksi mielenterveystyöksi. Kriisikeskusten toimintaa rahoitetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen STEA:n valmistelevan ehdotuksen ja Sosiaali- ja terveysministeriön päätöksen mukaisesti. Avustus haetaan vuosittain määräaikoja noudattaen. Valtionavustukset ovat harkinnanvaraisia avustuksia, joihin liittyvät päätökset tehdään vuosittaiseen valtion talousarvioon varatun määrärahan puitteissa. Päätöksessä sovelletaan Valtioneuvoston asetusta yleishyödyllisille yhteisöille ja säätiöille terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi 1552/2016, valtionavustuslakia 688/2001 ja arpajaislakia 1047/2001.

Avustuspäätöksen perusteluissa määritellään järjestöpohjaisen kriisiavun sisältöä myös parien- ja perheiden arkea turvaavana toimintana. Kohdennettu toiminta-avustus on nimenomaan ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön, eikä sitä ole tarkoitettu toimintoihin, jotka järjestetään lakisääteisesti tai kirkon tai muun uskonnollisen yhdyskunnan järjestämisvastuun mukaisesti. Toisin sanoen esimerkiksi henkilöt, joilla on oikeus ja tarve hoitoon mielenterveyspalveluissa, eivät kuulu ennaltaehkäisevien palveluiden piiriin.

Erilaisiin äkillisiin ulkoisiin kriisitilanteisiin liittyvää ensitukea tarjoavat lakisääteisesti myös kunnat. Ulkoinen kriisitilanne voi aiheutua esimerkiksi onnettomuudesta, tulipalosta tai luonnonkatastrofista. Lainsäädäntö velvoittaa kuntia sekä kuntayhtymiä huolehtimaan palveluiden järjestämisestä, joko itse tuottaen tai yhteistyössä muiden alan ammattilaisten kanssa ostopalveluina. Palveluiden järjestämisestä onnettomuuksien uhreille, heidän omaisilleen sekä pelastustyöhön osallistuneille määritetään Pelastuslaissa (379/2011 § 46) ja Valtioneuvoston asetuksessa pelastustoimesta (787/2003 § 6). Tämän lisäksi Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014 § 25) määritetään yksilön ja yhteisön psykososiaalisen tuen tarpeenmukaisesta järjestämisestä äkillisissä järkyttävissä tilanteissa. Kuntien järjestämien palveluiden lisäksi psykososiaalisen tuen ostopalvelut voidaan hankkia esimerkiksi järjestöiltä, kuten MIELI Suomen Mielenterveys ry:n alaisuudessa toimivilta kriisikeskuksilta.

3.5 Resilienssi

Koko ihmisen elinhistorian ajan on jouduttu kamppailemaan erilaisten vastoinkäymisien kanssa. Yllättäviin ja haastaviin tilanteisiin sopeutuminen on ollut välttämätöntä. Joskus rajummat tapahtumat ovat johtaneet traumaattiseen kriisiin, joka on horjuttanut perusluottamusta elämään väliaikaisesti. Tiedämme kuitenkin, että koko ihmiskunta ei ole traumatisoitunut tai romahtanut vaikeuksiinsa, vaan se on selviytynyt ja sopeutunut muuttuneisiin olosuhteisiin. Tämä ajatus on vaikuttanut nykyiseen kriisityöhön.

Siinä ajatellaankin yhä enemmän, että kriisityössä on kysymys psyykkisen joustavuuden eli resilienssin tukemisesta. (Hedrenius & Johansson, 2013, s. 23)

Resilienssille ei ole olemassa yhtä tiettyä vakiintunutta määritelmää, vaan käsitettä on yritetty kuvata monin eri tavoin. Psykologi-psykoterapeutti Soili Poijulan (2018, ss. 16–21) mukaan resilienssitermi on lainattu fyysikasta, jossa sana liitetään iskun kestävyyteen ja kimmoisuuteen. Myös joustavuutta, kriisikestävyyttä ja palautumiskykyä on käytetty kuvaamaan ilmiötä. Edelleen resilienssiin kytketään toimintakyvyn ylläpitäminen vaikeuksissa. Alan tutkimuksissa ollaan yhtä mieltä siitä, että resilienssi ei ole persoonan ominaisuus tai yleinen piirre, vaan tarkoittaa ennen kaikkea yksilön, perheen tai yhteisön kykyä sopeutua stressaavaan tilanteeseen tai johonkin tapahtumaan, joka koetaan haastavaksi. Resilienttiyteen liitetään myös ajatusmalleja, joissa ihminen kykenee löytämään muuttuneille olosuhteille merkityksen ja oppimaan vastoinkäymisien kautta. Näin ollen resilienssiä tukevia taitoja voi opetella ja kehittää mm. psykososiaalisen tuen avulla. Resilienssin kehittymiseen liittyy kärsimystä ihmisen tullessa tietoisiksi haavoittuvuudestaan. Sitä voi kuvata muutosprosessina, jossa samanaikaisesti ihmiselle tiedostuu haavoittuvuuden vastapuolena havainto selviytymisen tunteesta ja pärjäämisestä. Resilienssiin liitetään myös positiivisten ajatusten jatkuvuus ja myönteisyys sopeutumiselle.

Resilientti ihminen säilyttää hallinnan tunteen omassa elämässään merkittävistäkin vastoinkäymisistä huolimatta. Hän ei anna vaikeuksien murskata itseään. Epäonnistumiset ja vastoinkäymiset ovat polku, joka opettaa nöyryyttä, kypsyyttä ja myötätuntoa itseä ja toisia kohtaan. Vastoinkäymisiä kohdatessaan resilientti ihminen tarkastelee ongelmaan liittyviä tekijöitä realistisesti ja tekee uusia suunnitelmia menetettyjen mahdollisuuksien tilalle. Hän siis kykenee muuttamaan kurssiaan kohti uusia tavoitteita. (Resilience, n.d)

Tarkasteltaessa resilienssiä parisuhteessa selviytyjiin voidaan liittää tietynlainen sitkeys ja periksiantamattomuus. Resilientti pariskunta ei luovuta ja eroa heti ensimmäisten ongelmien ilmaantuessa, vaan lähtee etsimään ratkaisuvaihtoehtoja ongelmiinsa. Seppäsen (2017, 59, 68) mukaan tahto näyttelee parisuhdeasioiden selvittelyn kulussa omaa osuuttaan. Tahto suuntaa meitä tavoiteltavaa asiaa kohden. Positiivinen motivaatio sekä molempien usko ja luottamus yhteisen elämän jatkuvuuteen toimivat yhdessä pitävänä liimana. Tämä ei kuitenkaan tarkoita kevyttä suhtautumista ongelmiin. Parikriisit voivat olla psyykkisesti kivuliaita läpi työskennellessä, mutta resilientti pari näkee kriisin myös mahdollisuutena parantaa yhteiselämäänsä ja oppia uutta vaikeuksien kohtaamisen kautta.

Lastenpsykiatri Jari Sinkkosen mukaan (2018, s. 105) molemminpuolinen kunnioitus, hienotunteisuus ja arvostus luovat pohjaa parien korjaavalle suhdetyöskentelylle elämässä. Epätäydellisyys hyväksyminen, toisen

mielipiteiden selvittäminen ja oman epävarmuuden myöntäminen ovat haastavia asioita. Niiden kautta on kuitenkin mahdollista syventää luottamusta rakastavan parin välillä ja saavuttaa yhteiselämässä myönteisempiä lopputuloksia. Näin ollen onnellinen ja tyytyväinen parisuhde on hyvä lähtökohta myös lasten resilienssin kehitykselle perheessä.

4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Esittelen seuraavaksi tutkimusaiheeseeni liittyviä aikaisempia tutkimuksia. Parisuhdekriiseille altistavia ja parisuhdetta koettelevia tekijöitä ja elämän vaiheita on tutkimusmaailmassa tunnistettu. Esimerkiksi ensimmäisen lapsen syntymään liittyvä parisuhteen tukeminen on koettu tärkeäksi aiheeksi ja siitä löytyy useita tutkimuksia, joista esittelen opinnäytetyön: Vanhempien parisuhde on lapsen koti: Parisuhteen tukeminen äitiysneuvolassa.

Parisuhteen tukemisen menetelmällisen puolen tutkimuksena esittelen opinnäytetyön Parisuhteen palikat parisuhdetyön apuna. Tässä tutkimuksessa kerrotaan miten tietyn menetelmän käyttö voi toimia siltana hankalilta tuntuvien ja sensitiivisten aiheiden käsittelyssä. Työ esittelee Parisuhteen palikoiden käyttömahdollisuuksia niin parisuhteen ongelmallisten tilanteiden tukemisessa, kuin myös preventiivisessä ongelmia ehkäisevässä tarkoituksessa puheen tukena.

Koska tutkimukseni liittyy kriisikeskuksen toimintaan psykososiaalisena tutkijana, näen perusteltuna esitellä myös tätä osa-aluetta kartoittavan aiemman tutkimuksen Parisuhteessaan väkivaltaa kohdanneiden naisten saama tuki Rauman kriisikeskus Ankkurpaikassa. Tutkimus on tuotettu työntekijä- ja virkamiesnäkökulmasta, joten siinä ei ole esitelty asiakasnäkökulmaa.

Resilienssitutkimus on Suomessa melko uutta. Johanna Puolimatka on tutkinut 2018 resilienssitaitojen kehittämistä tietoisuustaitojen avulla työkykyä ylläpitävänä tekijänä. Resilienssi on omassa tutkimuksessani eräs keskeisimpiä tekijöitä ja tästä syystä halusin tuoda esiin myös tätä asiaa käsittelevän aiemman tutkimuksen.

Viimeisessä tutkimusesittelyssä valotan suomalaisten uskottomuutta Annikki Kaikkosen 2015 valmistuneen väitöskirjan pohjalta. Uskottomuus on eräs parikriisien yleisimmistä ja vaikeimmin käsiteltävistä syistä. Kaikkosen aineisto koostuu 40 petetyn tai pettäneeksi tulleen henkilön syvähaastatteluista, jotka olivat olleet asiakkaina kunnallisissa perheneuvoloissa tai perheasiain neuvottelukeskuksissa, joita pidetään yllä kirkon toimesta.

4.1 Parisuhteen tukeminen neuvolassa

Tästä aihepiiristä esimerkkinä Johanna Hakolan ja Kaisu Huotarin 2013 Seinäjoen ammattikorkeakoulusta valmistunut työ. Vanhempien parisuhde on lapsen koti: Parisuhteen tukeminen äitiysneuvoloissa. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusotteella käyttäen avointa kyselylomaketta. Vastaajina oli kolme miestä ja viisi naista. Yhteensä kysely oli jaettu viidelletoista pariskunnalle. Tutkimus selvitti vastaajien kokemuksia siitä, onko neuvolasta parisuhteelle saatu tuki riittävää lapsen syntymän muuttaessa parisuhteen dynamiikkaa.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että naisten mielestä parisuhdeasioista tiedusteltiin neuvolassa ja jos ilmeni kysyttävää, niin neuvolasta sai vastauksia. Miehet eivät osanneet odottaa neuvolan tukea ja se koettiin merkityksettömäksi. Muutokset parisuhteissa koettiin eri tavoin. Miehet kokivat naisilta saadun tuen vähenevän ja naiset kaipasivat miehiltä enemmän tukea raskausaikana. Kaikkiaan tukea parisuhteen tueksi ei koettu saatavan riittävästi. Toisaalta tuen tarvetta ei välttämättä itse osattu tunnistaa. (Hakola & Huotari, 2013, ss. 31–35)

4.2 Parisuhteen palikat parisuhdetyön apuna

Parisuhteiden tukemiseen liittyvä tutkimus on julkaistu vuonna 2016 Diaconia-ammattikorkeakoulusta. AMK opinnäytetyön teki Johanna Korpela, aiheenaan parisuhteen palikat parisuhdetyön apuna. Kyseessä oli kvalitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin haastatteleamalla seitsemää kirkon piirissä ollutta työntekijää, jotka käyttivät työskentelyn tukena parisuhteen palikat materiaalia.

Tutkimuksessa kuvattiin, minkälaisissa tilanteissa työntekijät käyttivät parisuhteen palikoita ja mitä he ajattelivat niiden soveltuvuudesta asiakastyöhön. Tätä työvälinettä oli käytetty yksilö- ja parityöskentelyssä, parisuhde- ja perheleireillä, perhekerhoissa sekä vihkikeskusteluissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös esittää kehitysideoita tähän työskentelymuotoon.

Tutkimustuloksista kävi ilmi työntekijöiden tyytyväisyys parisuhteen palikoiden käyttöön. Tämä työväline koettiin käyttökelpoiseksi, koska se helpottaa asioiden tunnistamista, esille ottamista ja käsittelyä. Tulosten mukaan asiakkaat kykenivät havainnoimaan parisuhteeseen kuuluvia eri osalueita paremmin työvälinettä käytettäessä. Työntekijät kokivat palikoissa esiin tulevat aihepiirit käyttökelpoiksi keskusteluissa myös ilman niiden fyysistä käyttöä. Tutkimuksessa löydetty kehitystarpeet koskivat parisuhteen palikoista koostuvaa pienryhmämateriaalia, jossa jokaisen palikan teemaa voitaisiin käsitellä 90 minuutin ajan. Lisäksi osa haastatelluista toi esille teorian tiedon puuttumisen materiaalien taustalla. (Korpela, 2016, ss. 36–52)

4.3 Parisuhteessaan väkivaltaa kokeneiden naisten saama tuki kriisikeskuksessa

Kirsi Nurminen (2007) on tutkinut parisuhteessaan väkivallan kohteeksi joutuneiden naisten saamaa tukea Rauman kriisikeskus Ankkurpaik`assa. Opinnäytetyö kertoo pääosin parisuhteen sisäisestä, naisiin kohdistuvasta väkivallasta miesten tekemänä. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa haastateltiin asiantuntijaroolissa olevaa Rauman kriisikeskus Ankkurpaik`an työntekijää sekä sähköpostitse Rauman sosiaalityön osastopäällikköä ja poliisia edustavaa komisariota. Teemahaastattelussa kysyttiin naisiin kohdistuvan väkivallan yleisyydestä, tuen muodoista, palveluiden ja tuen saatavuudesta, väkivallan ehkäisemisestä, sekä eri tahojen välisestä yhteistyöstä (Nurminen, 2007, LIITE 1.)

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että perheväkivallaksi luokiteltavia kotihäilytyksiä tulee huomattavasti enemmän kuin rikosilmoituksia. Tämä selittyy sillä, että suuri osa perheväkivaltapauksista jää perheen sisäiseksi asiaksi, jos kyseessä on lievä pahoinpitely. Tällöin rikosilmoitusta ei ole pakko tehdä. Rauman kriisikeskuksen työntekijän mukaan väkivaltaa kokeneita naisia kohdataan kuitenkin viikoittain. Ilmiö on havaittu valtakunnalliseksi, väkivalta on selvästi yleisempää kuin tilastot antavat ymmärtää. (Nurminen, 2007, s. 39)

Rauman Kriisikeskus tukee naisia väkivallasta selviytymisessä henkisesti ja käytännön tasolla. Kriisikeskuksessa koetaan, että he pystyvät vastaamaan väkivaltaa kohdanneiden naisten avuntarpeeseen melko hyvin. Tarjolla on kiireetöntä keskusteluapua, lomakkeiden täyttöön tarvittavaa tukea ja tarvittaessa ihmisiä autetaan turvakotiin hakeutumisessa. Myös väkivallan tekijöiden on mahdollista saada keskustelutukea. Perheväkivaltaa käsitteleviä esitteitä jaetaan kunnan eri toimipisteissä. Raumalla toimii myös moniammatillinen perheväkivaltatyöryhmä, joka on esimerkki eri tahojen välisestä yhteistyöstä. Jatkotutkimus aiheena Nurminen esittää terveydenhuollon työntekijöiden näkemysten selvittelyä naisiin kohdistuvasta väkivallasta Rauman alueella. (Nurminen, 2007, ss. 39–44, 48)

4.4 Resilienssin kehittäminen tietoisuustaitojen avulla

Tutkimuksen on tehnyt Turun ammattikorkeakoulussa 2018 Johanna Puolimatka. Tutkimus toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, ja sen tarkoituksena oli selvittää, miten resilienssi liittyy vastoinkäymisistä selviytymiseen ja työkyvyn ylläpitämiseen. Tutkimus etsi vastauksia myös siihen, resilienssiä voi parantaa tietoisuustaitojen avulla sekä sitä, parantaako niiden harjoittaminen resilienssiä. Tutkimustyö pyrki lisäämään resilienssin ja tietoisuustaitojen tunnettavuutta ja niiden suhdetta.

Tutkimustulosten mukaan resilienssitaitojen kehittäminen on merkityksellistä työkyvyn ylläpitämisen kannalta. Resilienssin kehittäminen esitetään

työssä keinoksi ehkäistä mielenterveydellisiä häiriöitä. Tietoisuustaitojen kehittämällä ja niiden säännöllisellä harjoittelulla voidaan edistää resilienssin sisäistämistä elämäntavaksi, jolla lisätään hyvinvointia ja työkykyä. Hyvin tietoinen ja harjoitettu mieli edistää tunne-elämän tasapainoa. Samoin voi opetella hetkessä elämistä ja asioiden hyväksymistä niin kuin ne ovat. Edellä mainitut seikat ovat resilienssiin liittyviä keskeisiä tekijöitä. (Puolimatka, 2018, ss. 26–27)

4.5 Uskottomuus 2000-luvun Suomessa

Annikki Kaikkonen kuvaa väitöskirjaansa pohjautuvassa teoksessaan suomalaisten uskottomuutta ja parisuhdemoraalia. Tutkimuksessa painottuivat erilaiset merkitykset, joita uskottomuus saa ja miten se koetaan elämänhistorian ja parisuhdehistorian vaiheissa. Uskottomuus aiheuttaa paljastuessaan pitkäkestoisen kriisin parisuhteessa. Jotkin suhteet voivat selvitä pariterapian avulla, mutta useat pariskunnat päätyivät kriisin jälkeen eroon. Pariterapia auttaa myös eroavia käsittelemään vaikeita kokemuksiin ja selviytymään paremmin erosta eteenpäin.

Tutkimusaineistoissa esiintyvät keskeisinä kolme eri tyyppitarinaa: Traumatariinat, Matit eli kroonisesti pettäneiksi tulleet ja Hannat eli pienten lasten petetyiksi tulleet äidit. Miehillä pettämiseen liittyi miesten keskinäistä salailua ja pettävän ymmärrystä, joka ylläpiti suhteita. Naisilla vastaava käyttäytymistä ei esiintynyt. Pettämisessä onnistuneet miehet kykenivät lohkomaan mielestään erilaisia rooleja ja elämänkenttiä, mikä helpotti heidän sekavassa elämäntilanteessa selviytymistään. Uskottomuuden taustalta löytyi myös aiempia traumoja, kuten hyväksikäyttöä lapsuudessa tai omien vanhempien riitaisia pettämissuhteita.

Riippumatta uskottomuuden syistä, sen seuraukset yksilöille ovat karuja ja traumaattisia. Tapahtuneiden asioiden integroiminen ja pirstaloituneiden muistikuvien liittäminen osaksi omaa elämää tapahtuu hitaasti vasta sitten, kun psyykinen suorituskyky ja energiataso ovat palautuneet. Yksilölliset resilienssitekijät sekä läheisten ihmisten suhtautuminen tapahtuneeseen vaikuttavat kriisissä olevan toimintakyvyn palautumiseen. Tutkimukseen osallistuneiden mielestä ammattiavun saaminen mahdollisimman pian oli merkityksellistä. Kaikkonen tuo julki huolensa ohenevien perhepalveluiden seurauksista. Hänen mukaansa hyvinvointivaltion tulisi nykyistä enemmän tukea perheitä ja pareja kriiseissään. Uskottomuuden vaikutukset parisuhteisiin ja perheisiin ovat kiistattomia ja näin ollen puhumme asiasta, joka on myös yhteiskuntapoliittinen kysymys. (Kaikkonen, 2016)

5 TUTKIMUSOTE JA AINEISTONKERUUMENETELMÄ

Esittelen nyt tutkimusotetta, sen valintaperusteita, tutkimusongelmaa, jolla aloitetaan, tutkimuksen toteutusta ja tutkimusaineiston analysointia. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin teemahaastatteluina joko kasvotusten Kriisikeskus Etapissa tai puhelinhaastatteluna kriisikeskuksen parikriisiasiakkailta. Tähän päädyttiin siksi, että sen avulla oli mahdollista saada esiin yksilökohtaisempia kriisituen merkityksiä sekä ymmärrystä tietyn asiakasryhmän palvelukokemuksista. Haastattelut nauhoitettiin, ja kun haastateltavien vastaukset oli siirretty kirjalliseen muotoon, nauhat tuhottiin. Kaikki tutkimukseen liittyvä materiaali on säilytetty sähköisessä muodossa salasanalla suojattuna. Näillä toiminnoilla varmistettiin haastateltavien tunnistamattomuuden säilyminen koko tutkimuksen ajan.

5.1 Laadullinen tutkimus ja aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu

Laadullinen tutkimus sisältää joukon erilaisia lähestymistylejä ja aineistonkeruutapoja. Tutkijat ovat löytäneet näille eri tutkimuslajeille yhdistäväksi tekijäksi sosiaalisten ilmiöiden merkityksellisyyden, joka tulee ottaa huomioon inhimillisiä tekijöitä tarkasteltaessa. Tässä moninaisessa tutkimusmetodissa tavoitteena on tuoda esiin kokonaisvaltaisesti elämän todellinen ja ainutlaatuinen luonne. Lisäksi laadullinen tutkimus pyrkii paljastamaan tutkimusaineistosta esiin nousevia keskeisiä löydöksiä ja uusia merkityksiä, eikä niinkään todistamaan jo olemassa olevia tietoja tai esitettyjä väittämiä todeksi. Kyseinen tutkimusote sisältää ajatuksen elämän moninaisuudesta ja siitä, että ihmisten eri näkökulmat ja erilaiset tärkeysjärjestykset vaikuttavat toinen toisiinsa. Näin ollen samaa asiaa voidaan siis kuvata laadullisessa tutkimuksessa yksilöllisesti eri tavoin. Tutkimuksen kohdejoukko on tarkoin harkittu, ja kysymyksessä on aina juuri näiden valittujen tutkittavien ajatukset, merkitykset ja tulkinta tietyistä tutkittavasta ilmiöstä. Tiedonkeruussa suositaan toteuttajana ihmistä, koska ajatellaan ihmisen kykenevän joustamaan esimerkiksi haastatteluihin liittyvissä vaihtelevissa tilanteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, ss. 156—159)

Tutkimushaastatteluissa haastattelija ja tutkittava keskustelevat ennalta suunniteltujen strukturoitujen tai avoimien kysymysten pohjalta tutkimusteemaan liittyen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006a). Kriiseihin liittyvissä haastatteluissa haastateltavat saattavat haluta kertoa tarinaansa prosessinomaisesti mikä pyritään ottamaan huomioon haastattelukysymysten järjestyksessä. Kriisitilanteissa olevien tai muuten sensitiivisten aiheiden haastattelussa tulee kiinnittää erityistä huomiota myös haastattelukysymyksiin ja haastattelun etukäteisvalmisteluun. (Aho & Paavilainen, 2017, ss. 342—345) Tästä syystä haastattelukysymykset lähetettiin hyväksyttäväksi kriisikeskukseen ennen yhteydenottoa haastateltaviin. Ennen varsinaista haastattelua soitin haastateltaville, jotta heillä oli

mahdollisuus kuulla ääneni jo aiemmin. Mielestäni näin lisättiin turvallisuudentunnetta ja rentoutta. Samalla haastateltavat saivat esittää toiveensa haastatteluajankohdasta ja -tavasta.

Haastattelukysymykset on esitelty liitteessä 1. Kysymysten runko on laadittu käyttäen pohjana avioliitto- ja perheterapeutti, sosiaalityöntekijä Michael Ungarin (2005, ss. 93—94) artikkelia, joka käsittelee resilienssiin liittyviä kysymyksiä. Artikkelin lisäksi apunani oli Kriisikeskus Etapin toiminnanjohtajan Eevaliisa Lindholmin omia suomennoksia artikkelin kysymyksistä.

5.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimusongelmanmuodostus tapahtuu tutkijan asettamana ja sitä edeltää tarkka harkinta. Tässä tutkimuksessa näin tärkeäksi ottaa huomioon ihmisen yksilöllisen resilienssin tutkimusongelmaa muotoiltaessa. Tutkimuskysymysten tarkoitus on johdatella saamaan vastauksia tutkimusongelmaan.

Tutkimusongelma on: Miten kriisituki voi vahvistaa parisuhdekriisissä olevan resilienssiä?

Suuntaa antavat tutkimuskysymykset ovat

- Mitkä tekijät kriisitilanteissa auttoivat asiakkaita parhaiten kriisistä selviytymisessä?
- Mikä kriisitilanteissa tuki asiakkaiden mielen hyvinvointia ja emotionaalista selviytymistä?

5.3 Aineiston analyysi teemoitellen

Teemahaastattelujen analysointitavaksi soveltuu hyvin aineistolähtöinen teemoittelu. Teemat voivat noudatella haastattelurunkoa, mutta aineistosta saattaa nousta esiin myös aivan uusia keskeisiä koettuja teemoja. Litteroinnin jälkeen teemojen alle aletaan jäsentellä aineistosta saman otsakkeen alle sopivia asioita. Haluttaessa teemoittelun tukena voidaan esittää sitaatteja haastatteluista. Sitaattien tulee olla harkittuja ja vastaajien mahdollisten taustatietojen merkinnät tarkoin arvioituja. Niiden avulla on kuitenkin mahdollista tuoda tutkimukseen haastattelujen syvintä olemusta. Teemat voidaan nimetä kuvaavaa tyyliä käyttäen. Tarvittaessa on mahdollista jaotella aineistoa myös alateemoihin. Tiivistetysti: teemat muodostuvat siis aineistoa luettaessa saatujen vaikutelmien pohjalta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006b)

Varsinaisen teemoitteluvaiheen toteutin värikoodauksen avulla. Lähdin etsimään litteroidusta tekstistä usein toistuvia ja samoja tai samankaltaisia

asioita tarkoittavia sanoja, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiin. Merkitsin yhtenäiset sanat tietyllä värisävyllä. Näille samankaltaisille asioille etsin seuraavaksi yhteisen teemaotsakkeen. Menetelmä vei aikaa, mutta se oli mielestäni varsin selkeä tapa saada esiin tutkimustuloksia.

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan tutkimukseen liittyvää jatkuvaa pohdintaa siitä, millaista on eettisesti hyvä tutkimuksen teko ja hyvät tieteelliset käytännöt. Tutkimusta suunniteltaessa ja sitä toteuttaessa on tärkeää miettiä tarkoin, mikä tieto on oleellista saada. Miten sitä saadaan luotettavalla ja ihmistä kunnioittavalla tavalla tuotettua? Miten tutkimuksen ajan huolehditaan tutkittavien anonymiteetin suojelemisesta ja miten tutkimustuloksia tulkitaan ja julkaistaan oikein, sepittämättä omiaan tai vääristelemällä todellisia tuloksia? (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, ss. 23–27)

Tässä tutkimuksessa on pyritty eettiseen pohdintaan koko tutkimuksen ajan ja noudattamaan yhteisesti hyväksytyjä tieteellisiä tutkimuskäytäntöjä. Tutkimusaihe on sensitiivinen, mutta sen avulla on mahdollista tuottaa kokemuksellista tietoa kriisituen mahdollisuuksista tukea resilienssiä kriisistä toipumisessa. Tutkimuksen avulla on myös mahdollista kuvata niitä asioita, jotka edistivät toipumista.

Tutkimusmenetelmäkirjallisuuden mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta voidaan huolehtia peilaamalla tutkimustuloksia teoriapohjaan. Tällä tavoin voidaan osoittaa se, että samankaltaisiin tutkimustuloksiin voidaan päätyä erilaisilla lähestymistavoilla. Tutkimuksellisin termein tätä kutsutaan triangulaatioksi. Laadullisen tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta tukee myös se, että keskeiset käsitteet sopivat tutkimusongelmaan ja aineiston sisältöön. Tutkimuksellista tasoa, tutkimustuloksia ja koko tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko prosessin ajan. Tämä mahdollistuu parhaiten sillä, että koko tutkimuksen etenemisprosessi kuvataan mahdollisimman tarkasti. (Paaso ym., n.d.)

Tutkimuslupa on anottu asianmukaisesti Salon Mielenterveysseuralta, tutkimussuunnitelmineen. Haastattelukysymykset on lähetetty Salon Kriisikeskus Etappiin etukäteen toiminnanjohtajan ja kriisityöntekijöiden nähtäviksi, samoin kuin haastateltaville kirje, jossa kerrotaan tutkimuksen taustaa. Haastatteluihin osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista ja tutkimuksessa on suojattu haastateltujen anonymiteettiä. Tutkimustulosten analysointi on tehty mahdollisimman rehellisesti ja niin, että niiden avulla on vastattu tutkimuskysymyksiin. Lisäksi lähdemateriaalien käyttö on tehty määrätyn lähdeviitemerkinnöin. Opinnäytetyö tarkastetaan myös Urkundissa, jossa todistetaan, ettei työssä esiinny plagiointia.

Tätä tutkimusta ja tuloksia voidaan pitää mielestäni validina eli pätevänä ja luotettavana, koska aineisto koostuu kriisiavun piiriin hakeutuneiden

autenttisiin kokemuksiin tuesta. Tämän asian havainnollistamiseksi tutkimustulosten esittelyssä on käytetty sitaatteja haastatteluista. Tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelu antoi aineistoa kerätessä mahdollisuuden kysymysten täsmentämiseen ja tämä seikka pienensi kysymysten väärinymmärtämisen riskiä. Luotettavuuden tueksi tutkimustuloksia on kiinnitetty tieto- ja teoriapohjaan erityisesti päätelmäluvussa.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Esittelen tutkimustuloksia haastatteluissa saadun aineiston löydösten perusteella, käyttäen analyysimenetelmänä teemoittelua. Ryhmittelin vastauksissa esiintyneet samankaltaiset sanat ja nimesin ne vaikutelmani mukaan tutkimuskysymysten mukaisten teemojen alle. Tutkimuksessa keskeisiksi nousseita teemoja parisuhdekriisistä selviytymisessä ovat ulkopuolinen apu, arkielämä, realiteetit, itsetuntemus, parisuhde ja muutos. Teemahaastatteluja tehtiin neljä kappaletta. Kaikki haastateltavat olivat naisia. Kriisikeskuksen asiakkaana käy myös miehiä, mutta juuri kyseisenä tutkimusajankohtana heitä ei saatu mukaan otokseen. Haastatteluista kolme kappaletta toteutettiin puhelinhaastatteluina, koska ne soveltuivat asiakkaille parhaiten, ja yksi haastattelu tehtiin kasvokkain Salon Kriisikeskus Etapissa asiakkaan toiveen mukaisesti. Kaikki haastateltavat olivat asiakkuudessa yksin, eikä näin ollen tutkimukseen saatu pariskuntia.

6.1 Ulkopuolinen kriisiapu

Kaikki vastaajat kokivat ulkopuolisen avun todella merkittävänä. Kasvokkain tapaamisia pidettiin tärkeänä ja välttämättömänä, koska läsnäolo syvensi vuorovaikutusta. Kasvokkain tapaamista kuvattiin myös aidomman ja syvemmän tuntuiseksi. Vastauksissa nousi esiin ulkopuoliselle puhumisen helppous ja kriisityöntekijän kanssa turvallisuuden tunteen kokeminen. Puolet vastaajista kuvasi jo heti puhelimesta kokeneensa, että heidän ongelmaansa suhtauduttiin vakavasti ja se otettiin todesta. Tämä kokemus käynnisti heidän mukaansa positiivisia tunteita jo ensikontaktien aikana kriisityöntekijään.

Mä olin tosi otettu siitä, että hän huomioi niin hyvästi sen asiani ja otti tosissaan ja mä tunsin heti, että olen niinku turvassa.

Kolme neljästä vastaajasta piti tärkeänä sitä, että ulkopuolinen pysäytti omat ajatukset. Eräs heistä kuvasi, että hän ei kriisissä ollessaan kokenut enää kykenevänsä selkeään ajatteluun. Kaikki vastaajat kokivat saaneensa uusia näkökulmia asioissaan mikä heidän mukaansa merkittävästi tuki selviytymistä.

Positiiviseen kuvaukseen kriisityöstä liitettiin työntekijän empaattisuus, helposti lähestyttävyyden, apu omien ajatusten jäsentämisessä ja apu uusien kysymysten herättämisessä omasta elämäntilanteesta. Ammatillaisen kanssa käytyihin keskusteluihin liitettiin myös ahdistusta keventävä vaikutus.

Mä oon saanu tyhjentää itseni niistä kuormista mitä on ollut, se on ollut se kaikkein tärkein, mikä on keventänyt ahdistusta ja sitä mitä siel oli ihan alussa ja niinku tosiki pahoja ajatuksia.

6.2 Arkielämä

Lähes kaikki vastaajat painottivat saaneensa kriisikeskuksesta nopeasti apua. Kolme neljästä koki jo ensimmäisen puhelinkeskustelun tuoneen selvän helpotuksen tunteen ja luottamusta siihen, että apua on saatavilla ja tästä asiat lähtevät etenemään. Itse yhteydensaanti kriisikeskukseen koettiin helppona, kunhan oma henkinen kynnyksen yhteydenotosta oli ohitettu.

Mulla meni tosi aaltoilevasti nää fiilikset, et kun mä sinne soitin niin oli tosi huono vaihe menossa. Et kyl tää on auttanut.

Kaikki haastatellut kokivat kriisityöntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen tukeneen henkistä hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Puolet vastaajista sanoittivat saaneensa lisää itseluottamusta. Kaikkien vastauksista nousi esiin jossakin muodossa vahvistunut usko itseensä ja toimintakyvyn säilyttämiseen myös vaikeuksissa. Luottamuksellisuutta lisäsi tieto siitä, että sai keskustella ihmisen kanssa, jolla on kokemusta kriisitilanteisiin liittyvistä asioista.

Se että joku kuuntelee ja auttaa myös niin kun näkemään niitä asioita toisella tavalla.

Asioista puhuminen tuntui taakan keventämiseltä, jolloin saattoi hengähtää vaikeuksien keskellä. Eräs vastaaja kuvasi kriisityöntekijän tapaamisen olevan kuin jättäisi repun eteiseen ja voisi ajatella taakan jääneen sinne. Vaikeudet olivat olemassa, mutta niiden jakaminen helpotti ja tuki arjessa jaksamista.

6.3 Realiteetit

Parisuhdekriiseihin liittyi pelkoa ja epäilyä omasta selviytymisestä erityisesti kriisitukeen hakeuduttaessa vaikeassa elämäntilanteessa. Eräs vastaaja kuvaili junnanneensa vain paikoillaan eikä kokenut pääsevänsä tilanteessaan eteenpäin. Kriisituessa vastaajat kokivat hyödylliseksi sen, että sai puhua omin sanoin elämästään ja vaikeuksistaan ääneen ja joku kuunteli ja keskusteli niistä. Kriiseihin vaikuttaneiden elämäntapahtumien sanoittaminen auttoi niiden ymmärtämisessä. Sen avulla elämän realiteetit selkiintyivät: se millaista elämä oli ollut, mikä tapahtumissa oli ollut toisen osapuolen vastuulla ja miten kumpikin oli eri tilanteissa toiminut. Merkittävä kysymys oli myös, millaista elämän haluaisi jatkossa olevan. Yksi vastaajista kertoi vaikeuksista ääneen puhumisen selventäneen, minkälaista elämää hän ei ainakaan halua jatkossa.

Puolet haastatelluista kertoi voimakkaista itsesyytöksistä ja usein syiden etsimisestä itsestä parisuhteen vaikeuksiin. Eräs vastaajista kertoi puolisonsa alkoholiongelmasta ja hänen kykenemättömydestään ongelman todelliseen myöntämiseen. Samoin puolison ennakoimaton ja seurasta riippuva vaihteleva käytös oli vaikea asia, erityisesti kun se kohdistui omiin lapsiin. Keskustelut kriisityöntekijän kanssa auttoivat ymmärtämään tosiasioita: mihin on voinut vaikuttaa ja mihin ei. Tämän kuulemisen koettiin lisänneen merkittävästi itsetuntoa ja itseluottamusta.

katoaa niinku se todellisuuden taju ja syytteele itseään monista asioista, mistä ei kuuluis syytellä.

Yksi vastaajista kertoi parikriisiin ja työntekijäkeskustelujen herättäneen hänet siihen, miten paljon parisuhde vaatii huolenpitoa. Hän kuvasi, ettei se ole pitkässäkään suhteessa itsestään pyörivä laitos. Kriisituki auttoi häntä myös hahmottamaan laajemmin parikriiseihin liittyviä osatekijöitä ja tahdon merkitystä. Hän kuvasi myös, miten yllättävää oli havaita puhuvansa ulkopuoliselle jostakin asiasta erityisen paljon. Tämä ajatus ohjasi häntä pohtimaan, vaivaako kyseinen asia häntä ja miten siihen pitäisi reagoida asioiden muuttamiseksi.

Kyl mä koen, et sen parisuhteen täytyy voida hyvin ja ehkä nyt olen nimenomaan tän kriisin myötä niinku herännyt siihen, että miten paljon se vaatii huolenpitoa ja sit et siitä halua pitää huolta.

6.4 Itsetuntemus

Kaikki neljä haastateltavaa ilmaisivat jollakin tavalla itsetuntemuksensa lisääntyneen kriisituen myötä. Eräs vastaajista tunnisti prosessin myötä

eläneensä aiemmin arkea vahvasti lasten ja puolison tarpeita täyttäen ja heidän välisiään konflikteja sovitellen. Nyt parikriisin myötä hän on pohtinut sitä, mitä hän elämältään itse jatkossa haluaa ja ymmärtänyt saavansa olla nyt tietyllä tavalla itsekäs. Keskustelut kriisityöntekijän kanssa selkeytivät ja vahvistivat omaa ajatusmaailmaa, sisältäen myös omien pelkojen tunnistamisen parisuhteessa menetetyn luottamuksen vuoksi.

Eräs vastaaja taas kertoi tunnistaneensa itsensä vahvasti parisuhdeihmiseksi ja kaipaavansa toista ihmistä rinnalleen. Hän kykeni myös havaitsemaan itseluottamuksen puutetta sekä tunnistamaan tunteitaan muun muassa surua menneistä tapahtumista.

Yksi vastaajista kertoi tunnistaneensa ja uskovansa omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa parisuhteen hoidossa. Hän koki kriisituen tapaamisissa oppineensa itsestään ja omasta ajattelustaan uutta: miten hän ajattelee, miten hän toimii tietyissä tilanteissa ja minkälainen hän on kumppanina. Eräs vastaaja taas havaitsi muuttuneensa ihmisenä vuosien saatossa. Keskusteluiden aikana hän on kyennyt huomaamaan, mitä itselleen tärkeää hän on kadottanut jo kauan sitten. Näitä havaintoja hän huomioi tulevaisuuden suunnittelussaan.

Tällä on ollut tosi iso merkitys...en oikeesti tiedä mitä ois käynny ellen olis tullu.

6.5 Parisuhde

Parisuhde ihmissuhteena merkitsi paljon kaikille vastaajille. Sitä kuvattiin kaiken perustaksi, pohjaksi, kaikeksi ja tärkeimmäksi asiaksi elämässä. Merkitys oli kuitenkin kaksijakoinen. Parisuhdetta arvostettiin, mutta yksi vastaajista totesi sen olleen ehkä liiankin kaikki ja kun sen oli menettänyt, niin sen merkityksen ymmärsi vieläkin voimakkaammin.

Jos se menee huonosti, niin kaikki voi huonosti ja jos se voi hyvin, niin kaikki voi paremmin. Se on oikeasti kaiken perusta.

Toimivaan parisuhteeseen kuuluvia elementtejä mainittiin seuraavasti: samanlaiset ajatusmaailmat ja arvot, luotettavuus, rehellisyys, turvallisuus, molemminpuolinen kunnioitus, rakkaus ja se, että kelpaa toiselle sellaisena kuin on. Parisuhde nähtiin kumppanuutena ja useimmiten sitä kuvattiin lasten ”kodiksi”, jonka hyvinvointi liittyy kaikkien, myös lemmikkien, hyvinvointiin.

Vastaajista kaksi oli parisuhteesta eronneita. He kuvasivat kaipaavansa arkisten asioiden tekemistä yhdessä toisen kanssa, ja heidän varovaisissa toiveissaan oli onnellisuuden sekä rakastetuksi tulemisen kokeminen tulevaisuudessa. Edelleen toinen heistä esitti toiveen, että hän kykenisi myös itse

joskus rakastamaan. Vielä kaikki tuntui niin uudelta ja vaikealta, ettei hän osannut nähdä uuden suhteen mahdollisuutta nyt, mutta sellaiseen päätyminen saattaa joskus olla mahdollista.

Parikriisituki oli yhden haastatellun kertomana antanut myös näkökulmia siihen, ettei hän veisi jatkossa mahdolliseen uuteen suhteeseen vanhan parisuhteen ongelmia. Hän kertoi sisäistäneensä sen, miten tärkeää olisi nähdä kaikki uutena ja kyetä olemaan vertaamatta uutta suhdetta entiseen.

Kaksi vastaajista elää parisuhteessa, ja kriisituesta he kokivat saaneensa työkaluja ja toisenlaisia näkökulmia parisuhteen problematiikan hahmottamiseen ja suhteen huoltamiseen. Toinen heistä kuvasi suhdettaan tulevaisuuteen positiivisena ja tavoitteellisena, toinen taas luottavaisena ajatellen, että kaikki tulee sujumaan hyvin.

6.6 Muutos

Kaikki vastaajat tunnistivat kriisiin liittyvän muutoksellisuuden. Kolme neljästä näki kriisissä myös positiivisia mahdollisuuksia muuttaa elämäänsä tiettyyn suuntaan. Yksi vastaajista toivoi, että elämä toisi tulevaisuudessa mukanaan vielä jotain hyvää, mutta hän koki vielä olevan liian aikaista kriisin näkemiseen myös myönteisenä mahdollisuutena. Katsottaessa taaksepäin, menneessä nähtiin tosi raskaita aikoja. Kaikkien elämässä oli kuitenkin tapahtunut jonkinasteinen vakautuminen kriisituen avustamana.

Et nyt on tavallaan niinkun uuden edessä ihan täysin. Nyt täytyy enemmän niinku miettiä, et mitä mä ite haluan elämältä ja käytännössä kun on ollut niitä ikäviä juttuja ni sit kuitenkin nekin on saanu niinku pois, ku se oli tosi raskasta elämää. Ni nyt on sillai, et täytyy ajatella, et mitä kaikkea elämä tuo tullessaan.

Kriisituki oli lisännyt kaikkien itseyymmärrystä ja itsetuntemusta. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että jatkossa kykenee enemmän luottamaan omiin tuntemuksiin ja kykyynsä siitä, miten kannattaa toimia haastavissa parisuhdetilanteissa. Enää ei niin herkästi ajattele epäedullisesti itseään kohtaan.

Näen et se on sitä apua mitä nää keskustelut siellä kriisityöntekijän kanssa antoikin. Et itseasiassa huomaskin, et on niitä tiettyjä asioita omassa elämässä, kun voi muuttaa ja on kotona puhuttu ja se tuo heti hyvinvointia ja vie tilanteita eteenpäin.

Kriisituesta saatu myönteinen kokemus kuvattiin madaltaneen jatkossa kynnystä hakea apua yksin tai yhdessä. Näin ollen myös suhtautuminen ulkopuolisen avun hankkimiseen oli muuttunut. Kokemus vahvisti niin ikään varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä ja asioiden esiin ottamista silloin, kun tunnistaa hälytysmerkkejä, jotka kertovat mahdollisista ongelmista suhteessa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tulosten valossa voidaan asiakaskokemusten perusteella todeta Salon Kriisikeskus Etapin tukeneen parikriisiasiakkaitaan resilienssiä vahvistavalla tavalla. Perustelen asiaa tässä työssä esiteltyyn tietoperustaan ja aiempiin tutkimuksiin verraten. Vastauksia on ryhmitelty tutkimuskysymyksiin pohjautuen. Soili Poijula (2018, ss. 16–19) kuvasi resilienssiä muutosten kohtaamisen taitona ja kimmoisuuksena selviytyä ongelmista eteenpäin. Resilienssiä tukeviksi ja sen myötä selviytymistä edistäviksi keinoiksi kriisityössä osoittautuivat auttaminen hahmottamaan kokonaiskuva, tukeminen ymmärtämään kriisin kokeneen omat vaikutusmahdollisuudet sekä auttaminen luomaan uudelleen luottamusta elämää ja tulevaisuutta kohtaan.

Kriisissä olevaa tuettiin tarjoamalla uudenlaisia näkökulmia sekä autettiin näkemään kriisi toisaalta myönteisenä mahdollisuutena muuttaa elämänsä haluamaansa suuntaan. Asiakkaiden itsetuntemusta oli lisännyt myös se, että on ymmärtänyt omien ajatusten ja käyttäytymisen taustalla olevia tekijöitä. Yhdessä edellä mainitut seikat auttoivat itseluottamuksen rakentumisessa ja omien selviytymiskykyjen tunnistamisessa ja niihin uskomisessa. Parempi itseluottamus ja itsetuntemus tukee jatkossa mentalisaatiokykyä eli omien tunteiden tunnistamista, ennakointia ja hallintaa eri tilanteissa (Pietikäinen, 2018, ss. 189–192). Tällöin asiakkailta on jatkossa valmiuksia kohdata esimerkiksi parisuhteen haastavia vuorovaikutustilanteita paremmin. Haastateltavien resilienssi on näin ollen kohonnut.

Mielen hyvinvointia ja emotionaalista selviytymistä tukevana tekijänä ai-neistosta nousi esiin toistuvat tapaamiset työntekijän kanssa kasvokkain aidosti ja empaattisesti kohdaten. Hädän hetkellä inhimillinen ja hyväksyvä kohtaaminen lievitti haastateltavien ahdistusta ja auttoi jaksamaan arjessa. Vastaajista merkittävää oli, että kriisitukea oli saatu nopeasti ja jo ensimmäisissä puhelinkontakteissa kriisityöntekijän kanssa asiakkailta oli tunteita siitä, että he ovat turvassa, heihin suhtaudutaan vakavasti ja että he saavat apua tilanteeseensa. Annikki Kaikkonen (2016) kuvasi uskottomutta käsittelevässä teoksessaan haastateltavien kokeneen nopean ammattiavun saannin samankaltaisena merkittävänä tekijänä.

Lisäksi kriisituen jatkotapaamisissa asiakkaat saivat mahdollisuuden luottamuksellisesti ja vapaasti kertoa elämän vaikeista tapahtumista ja sanoittaa omat ajatuksensa puheeksi ihmiselle, jolla oli parikriiseistä kokemusta. Keskustelut auttoivat omien ajatusten jäsentelyä, joka taas helpotti merkittävien päätösten tekemistä elämässä. Haastatelluilla oli ollut mahdollisuus ihmetellä ja pohtia asioita ääneen. Heille ei tarjottu valmiita ratkaisu- vaihtoehtoja ongelmiin, mutta heitä autettiin erilaisten vaihtoehtojen näkemiseen, mikä osaltaan helpotti heidän omaa ajatteluaan.

Kriisituen avulla oli esimerkiksi mahdollista vapautua turhista syyllisyyden tunteista, jotka koettiin hyvin raskaina. Kriiseihin liittyi myös muita vaikeita tunteita kuten häpeää, pelkoa, pettymystä ja surua. Niiden kohtaaminen ja niistä puhuminen ovat olleet niin ikään tärkeitä asioita kriisituessa ja tukenet emotionaalista selviytymistä. Lisäksi työntekijöiden kyky esittää oikeita kysymyksiä ihmisten tuntemuksista ja heidän asioilleen antamista merkityksistä on selventänyt joskus hyvinkin sekavalta tuntunutta ajattelua. Jäsentynyt ajattelu ja tunne-elämän asioiden käsittely mahdollisti tunnetaitojen kehittymistä. Tällöin mahdollistuu oman käyttäytymisen kontrollointi ja päämääräsuuntautunut harkittu toiminta. Samankaltaiseen tulokseen päätyi myös Johanna Puolimatka (2018, s. 29) opinnäytetyössään. Hän totesi tietoisien ja harjoitetun mielen tukevan tunne-elämän tasapainoa, joka on osa resilienssiä.

Kriisiin liittyvät tapahtumat koetaan usein omasta elämästä irrallisina ja niitä voi olla vaikea hyväksyä. Jos tapahtumista kyetään työntekijän avustuksella muodostamaan jokseenkin selkeä kuva, sen liittäminen osaksi elämäntarinaa on mahdollista. Jos tätä ei kyetä tekemään, on vaarana, että ihmiselle jää kuva asioiden sattumanvaraisesta tapahtumisesta, jolloin voi olla kovin vaikeaa saavuttaa luottamusta tulevaan. Haastateltavien kertomuksissa tuli esiin varsin selvästi kriisituen myönteinen vaikutus. Tulevaisuuteen kyettiin suhtautumaan pääosin luottavaisesti. Luottamuksellisuutta korosti Martti Lindqvist (1999, s. 96) elämän edellytyksenä. Elämän yllätyksellisyyttä ei voitu poistaa, mutta psyykkiseen kykyyn muutostilanteisiin suhtautumisessa oli voitu vaikuttaa. Kriisityöntekijät auttoivat vastaajia keskustellen palauttamaan heidän itseluottamustaan ja uskoa omiin kykyihinsä. Toistuvat tapaamiset tukivat arjessa jaksamista, ja jo tieto edessä olevasta ajanvarauksesta rauhoitti myrskyävää mieltä. Kriisituki Salon Etapissa on ollut Hedreniuksen ja Johanssonin (2013, s. 23) kuvaamaa resilienssin tukea näissä päätelmissä esitetyillä tavoilla. Ne myös vastaavat asettamaani tutkimuskysymykseen: Miten kriisituki voi vahvistaa parisuhdekriisissä olevan resilienssiä?

8 LOPUKSI

Lopuksi haluan pohtia tutkimukseni ytimessä olevan resilienssiä tukevan kriisityön merkityksellisyyttä sekä tutkimusprosessia. Tutkimusten valossa resilienssiä vahvistava kriisituki parikriiseissä auttaa monin tavoin ja vastaa ihmisen sisäisimpiin tarpeisiin. Perustelen näkemystäni myös sillä, että katsottaessa aiemmin esiteltyä tietopohjaa parisuhteesta (Vainikainen, Vätilä & Vätilä, 2015, s. 9) ja haastateltavien ajatuksia parisuhteen merkityksestä, niin parisuhteen arvo ihmisten elämässä yhtenä tärkeimmistä ihmissuhteista on mielestäni kiistaton. Kun tämä erityislaatuinen ihmissuhde on kriisiytynyt, kokemus on ollut usein traumaattinen ja pysäyttävä. Avun tarve on tällöin selvää. Osa ihmisistä saa ystäviltään sosiaalista tukea, mutta osa tarvitsee kriisiammattilaisen apua tukemaan selviytymistä ja vahvistamaan muutostenkohtaamistaitoja.

Saadakseni mahdollisimman avoimen otoksen olin toivonut voivani haastatella myös pariskuntia, jotka olisivat yhdessä hakeutuneet parisuhdeongelmissaan kriisikeskukseen saamaan tukea. Valitettavasti soveltuvia pareja, jotka olisivat halunneet osallistua tutkimukseen, ei juuri tuolla hetkellä löytynyt. Miesnäkökulman saaminen vastauksiin olisi ollut kiinnostavaa, ja näenkin tässä jatkotutkimusaiheen. Myös selviytymiseen liittyviä yksityiskohtia ehdottaisin jatkotutkimusaiheeksi. Mitä selviytyminen oikein tarkoittaa, ja milloin voi sanoa selvinneensä kriisistä? Jäin harmittelemaan, että en osannut kysyä tätä asiaa omassa tutkimuksessani. Havaitsin myös olleeni hiukan varovainen haastatteluissa jatkokysymysten tekemisessä. Ymmärsin tämän johtuneen aiheen sensitiivisyydestä. Halusin kunnioittaa myös vähäsanaisuutta, sillä jokin kysymys saattoi olla liian arka eikä siitä välttämättä haluttu puhua enempää. Toisaalta on mahdollista, että jatkokysymys olisi voinut tuoda lisäinformaatiota.

Tämä tutkimus oli pienimuotoinen, mutta ajattelen sen antavan suuntaa parisuhdekriiseissä tukemisen hyödyllisyydestä, resilienssin tuen mahdollisuuksista ja järjestöpohjaisten kriisikeskusten rahoituksen tärkeydestä jatkossakin. Tällöin apua voidaan antaa matalalla kynnyksellä, nopeasti ja ilman asiakasmaksuja. Parikriisi kun ei kysy lupaa, valitse sopivaa ajankohtaa tai katso lompakkoon. Jokainen ansaitsee silloin mahdollisuuden tulla autetuksi ja nähdä taas huomisen tulevan. Ammatillisen tuen tarjoaminen parikriiseissä on mielestäni sekä inhimillinen että yhteiskunnallinen velvollisuus, josta tulisi huolehtia riittäväällä tavalla jatkossa. En pitäisi huonona ajatuksena järjestää myös terveyskeskuksien yhteyteen vain parisuhdeasioihin keskittyvää kriisiapua. Samankaltainen ajatus on mielestäni terapiatakuuta koskevassa kansalaisaloitteessa, jossa oikea-aikainen apu ehkäisisi mielenterveyden oireiden ja häiriöiden esiintyvyyttä ja syvenemistä. (Terapiatakuu, n.d.).

Mielestäni tämä tutkimus on myös vahvistanut sitä, miten merkittävää kasvokkain tapahtuva kriisiytyö on ajassamme, joka yhä enemmän tarjoilee digitaalisia palveluvaihtoehtoja asiakkaille. Inhimillisen kohtaamisen merkitystä ei tulisi mielestäni väheksyä, sillä sen vaikutukset ylittävät retorikan voiman. Se, että on olemassa ihmisiä, jotka kykenevät jakamaan toisten pakahduttavat tarinat ja auttavat näkemään valoa silloin, kun pimeys vallitsee. Sillä on merkitystä.

Kriisiyöntekijät myös auttavat ihmisiä kriisien laukaisemien reaktioiden ymmärtämisessä. Joskus kipeissä tilanteissa leimahtava primitiivinen käyttäytyminen voi tuntua todella vieraalta ja pelottavalta. Tuntemuksiin voi liittyä ajatuksia hulluksi tulemisesta tai siitä, että on täysin yksin maailmassa ja turvallinen huomina on kadonnut. On ymmärrettävää, että silloin ihminen hätäntyy ja se, että joku kertoo reaktioiden olevan normaaleja, on tällöin huojentavaa.

Kriisiapu ja psykososiaalinen tuki hyväksyy ja ymmärtää meistä ihmisistä sen erehtyvän, herkän ja tarvitsevan puolen, jota yhteiskunnassamme yritetään välillä piilottaa. Se puoli ei lakkaa olemasta, onneksi. On inhimillistä olla keskeneräinen. Tämän ajatuksen jatkeena näen tarpeen tukea ja kehittää yksilöiden ja pariskuntien resilienssiä. Tavoitteena on se, että jokainen voisi kokea olevansa hyväksytty ja merkityksellinen epätäydellisyydessään, ja välttäisimme toinen toisemme satuttamista. Elämänmittaisella matkalla on mahdollista kehittää itseään ja ihmissuhdetaitojaan ja siten kohdata vahvempana eteemme tulevat muutokset.

Kriisit vaativat meiltä rohkeutta, monellakin tavalla. Muistan erään kokeneen traumaterapeutin sanoneen, että kriisiytyessä toimiminen vaatii työntekijältä rohkeutta. Tämän lisäksi se vaatii erityistä rohkeutta kriisissä olevalta, jotta hän uskaltaa kohdata vaikeat tapahtumat ja sen aiheuttamat kirvelevät tunteet ja ajatukset, ja sitten vielä ponnistella koko työlään prosessin läpi. Viisas on se, joka ymmärtää tämän kaiken vievän aikaa ja antaa sitä itselleen. Sielu ja sydän voi ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa kohdattuna toipua. Jäljelle jää arpi, muistuttamaan meitä kokemastamme ja oppimastamme.

Rohkeus on sitä, että pelkää kuollakseen,
mutta satuloi silti ratsunsa.

-John Wayne

LÄHTEET

- Aho, A. & Paavilainen, E. (2017). Kriisitilanteessa olevien ihmisten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen., P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 336—353.
- Erkkola, A. & Hannukkala, M (2018). *Mielenterveys voimaksi*. 5. painos. Helsinki: Mieli-seura.
- Hakola, J. & Huotari, K. (2013). *Vanhempien parisuhde on lapsen koti: Parisuhteen tukeminen äitiysneuvoloissa*. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Haettu 7.2.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201401241704>
- Hedrenius, S. & Johansson, S. (2013). *Kriisituki- Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn*. Suomentanut Urpu Strellman. Helsinki: tietosanoma.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja Kirjoita*. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy.
- Johnson, S. (2015). *Suojelen sinua kaikelta: Kuinka rakastaa ja tulla rakastetuksi*. Helsinki: Hogrefe Psykologien Kustannus.
- Kaikkonen, A. (2016). *Uskottomuus— syyt ja seuraukset*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Korpela, J. (2016). *Parisuhteen palikat parisuhdetyön apuna*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu Helsinki. Haettu 7.2.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201603183365>
- Liljeström, S. (2012). *Vuorovaikutustaidot parisuhteessa*. 1. Painos. Tekstin toimitus ja kuvat T. Liuha. Helsinki: Kataja-Parisuhdekeskus ry.
- Lindholm, E. (2017). Luentomoniste. Kriisin vaiheen mukainen auttaminen.
- Lindqvist, M. (1999). *Keskeneräisyyden puolustus*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava Oy.
- Nurminen, K. (2007). *Parisuhteessaan väkivallan kohteeksi joutuneiden naisten saama tuki Rauman kriisikeskus Ankkurpaikassa*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Haettu 7.2.2019 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200809243238>
- Paaso, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A., Anttila, P. & Saukkonen, P.(toim.). (n.d.) Tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys. Jyväskylän

Yliopisto. Haettu 10.10.2019 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmäpolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksentoteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>

Palosaari, E. (2008). *Lupa särkyä: Kriisistä elämään*. 2. Painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Pelastuslaki 379/2011. Haettu 13.2.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2011/20110379>

Pietikäinen, A. (2018). *Joustava mieli parisuhteessa*. 7.-8. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Arto Pietiäinen.

Poijula, S. (2018). *Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito*. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Puolimatka, J. (2018). *Resilienssin kehittäminen tietoisuustaitojen avulla työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta*. Opinnäytetyö. Sairaanhoidajakoulu. Turun ammattikorkeakoulu. haettu 14.2.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804285813>

Resilience. (n.d.) Haettu 1.10.2019 osoitteesta: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/resilience>

Riihonen, R., Oulasmaa, M. & Laru, S. (n.d.). Parisuhdekriisi. Väestöliitto. Haettu 3.10.2019 osoitteesta https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/parisuhdekriisi/

Ruishalme, O. & Saaristo, L. (2007). *Elämä Satuttaa: Kriisit ja niistä selviytyminen*. Helsinki: Tammi.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006a). Haastattelu. Kvali-MOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Haettu 31.1.2019 osoitteesta https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006b). Teemoittelu. Kvali-MOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Haettu 5.9.2019 osoitteesta https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Saari, S. (2003). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta: Kriisit ja niistä selviytyminen*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.

Sinkkonen, J. (2018.) *Kiintymyssuhteet elämänkaaressa*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Haettu 8.3.2019 osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp446744512>

Suomen Mielenterveysseura ry. (2017). Julkaisu. Kriisiauttamisen linjaukset: Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostossa. Helsinki: Grano.

Terapiatakuu. (n.d.) Kansalaisaloite. Haettu 5.10.2019 osoitteesta: <https://mielenterveyspooli.fi/terapiatakuu/>

Ungar, M. (2005). A Thicker Description of Resilience. Artikkelin on ostettu sivustolta The Dulwich Center. A Gateway to narrative therapy & community work. Haettu 22.10.2019 osoitteesta <https://dulwichcentre.com.au/?s=A+thicker+Description+of+Resilience>

Vaaronen, H. (2010) Väestöliitto. Muista hoitaa myös onnellista parisuhdetta. Artikkelin. Väestöliitto. Haettu 6.2.2018 osoitteesta: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimiva_pari_suhde/kahden_aikuisen_liitto/

Vainikainen, T., Vävilä, L. & Vävilä, J. (2015). *Rakastan rikastan. Polkuja parempaan parisuhteeseen*. Helsinki: Kirjapaja.

Valtioneuvoston asetus pelastustoimesta 787/2003. Haettu 13.2.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/2003/20030787>

Valtioneuvoston asetus valtionavustuksista yleishyödyllisille yhteisöille ja säätiöille terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi 1552/2016. Haettu 13.8.2019 osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161552>

Väestöliitto. (2019). Parisuhteen vaiheet. Haettu 8.2.2019 osoitteesta: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/

Wayne, J. (n.d.). John Wayne sitaatit. Haettu 23.9.2019 osoitteesta: https://www.goodreads.com/author/quotes/45481.John_Wayne

WHO. (2013). Comprehensive mental health action plan 2013—2020. Haettu 12.2.2019 osoitteesta: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=B68BAADA218DCA74F505F1EA6176CE86?sequence=1

HAASTATTELUKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa kriisituen merkityksestä parisuhdekriiseissä. Kysymykset keskittyvät parisuhteeseen ja kokemuksiinne selviytymistä tukevasta avusta.

1. Sukupuolesi on: Nainen/ mies/ ei määrittelyä?
2. Mistä sait tietoa Kriisikeskuksen toiminnasta ja osasit hakeutua palveluihin?
3. Millaisena koit yhteydenoton Etappiin ja ensikosketuksen kriisityöntekijään?
4. Jos kävit kumppanisi kanssa kriisikeskuksessa, koitko saaneesi tasapuolista tukea parisuhde asioiden käsittelyssä?
5. Mikä on ollut sinulle tärkein asia kriisiavussa?
6. Mikä merkitys sinulle oli sillä, että tapasit kriisityöntekijän kasvotusten?
7. Oliko kriisituella vaikutusta toimintakykyysi elämässäsi vaikeuksien keskellä?
8. Kriisi kuvataan myös muutosmahdollisuudeksi. Näetkö haastavassa tilanteessa jotain uusia mahdollisuuksia tai tarkoitusta?
9. Vaikuttiko kriisituki siihen, miten ajattelet itsestäsi, tunnet itseäsi ja toimit suhteen toisena osapuolena?
10. Entä onko kriisituki vaikuttanut kykyysi tunnistaa asioita, jotka kertoisivat ongelmien ilmaantumisesta parisuhteeseen?
11. Koetko kriisiavun muuttaneen selviytymiskykyäsi jatkossa mahdollisesti haastavissa parisuhdetilanteissa?
12. Mitä parisuhde merkitsee sinulle?
13. Tietääkö/ tiesikö kumppanisi nämä merkitykset? Oletko kertonut ne hänelle vai ajatteletko hänen tietävän ne muuten?
14. Jos olet eronnut, näetkö itsesi jatkossa parisuhteessa?
15. Miten kuvaisit luottamustasi tulevaisuuteen tällä hetkellä?