

Lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden nuorten tukeminen trauma- ja kriisityössä

Työkirja Mutkakadun turvakodille

Sara Hartikainen

Nina Nynäs

OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2020

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

HARTIKAINEN, SARA & NYNÄS, NINA:
Lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden nuorten tukeminen trauma- ja kriisityössä
Työkirja Mutkakadun turvakodille

Opinnäytetyö 62 sivua, joista liitteitä 15 sivua
Helmikuu 2020

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda työkirja nuorten kanssa tehtävään työhön Tampereen Mutkakadun turvakodille. Turvakodin alaikäisten lasten kanssa tehtävää työtä kutsutaan turvakodissa lapsityöksi. Turvakodilla on käytössä työkirja alle 12-vuotiaille, jota ei sellaisenaan voi käyttää nuorten kanssa tehtävässä työssä. Turvakodilta esitettiin tarve erilliselle yli 12-vuotiaille nuorille tarkoitetulle työkirjalle.

Työkirjaa varten selvitettiin nuorten kanssa toimivia työmenetelmiä haastattelemalla kahta Perhekulma Puhurin lapsityöntekijää sekä kahta Mutkakadun turvakodissa lapsityötä tekevää ohjaajaa. Perhekulma Puhuri on erikoistunut lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden lasten ja nuorten kanssa tehtävään työhön. Tutkimus oli kvalitatiivinen, mutta samalla toiminnallinen, koska opinnäytetyön tuotoksena syntyi työkirja. Työkirja toteutettiin yhdessä nuoren graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa. Haastatteluissa saatuja tuloksia verrattiin teoretietoon, jolla pyrittiin selvittämään nuorta suojaavia tekijöitä lähisuhdeväkivallan koskettaessa perhettä.

Tutkimuksen tuloksina saatiin monipuolisesti tietoa yksilöllisistä nuorten kanssa käytettävistä menetelmistä. Tuloksissa painottui kunnioittava ja arvostava kohtaaminen sekä nuoren vahvuuksien, turvallisuuden tunteen, tunnetyöskentelyn ja voimavarojen tukeminen. Olennaiseksi nuorten kanssa tehtävässä työssä koettiin erilaisten menetelmien ja tehtävien käyttäminen. Tulosten perusteella työkirjaan valittiin kymmenen erilaista tehtävää ja lisäksi työkirjaan liitettiin faktatietoa lähisuhdeväkivallasta, jotta nuoren olisi helpompi ymmärtää, mikä luetaan väkivallaksi. Työkirja on suunniteltu niin, että se on hyödynnettävissä myös muissa kuin turvakotiympäristössä.

Turvakodilla ei ole aikaisemmin ollut käytössä omaa työkirjaa nuorille, joten se on tuotoksena merkityksellinen. Nuori voi täyttää työkirjaa myös itsenäisesti, jos nuori ei koe olevansa valmis työntekijän kanssa tehtävään lapsityöhön. Työkirja on suunniteltu voimavarakeskeiseksi, eikä sen tarkoitus ole aiheuttaa traumareaktioita nuorena. Työkirjaan on kuitenkin lisätty auttavien tahojen yhteystietoja, joilta nuori saa matalalla kynnyksellä apua mahdollisiin ahdistaviin ajatuksiinsa. Jatkossa työkirjaa voisi kehittää kääntämällä sitä eri kielille, jotta se olisi käytettävissä monikulttuurisille asiakkaille heidän omalla kielellään. Kun työkirjaa on hyödynnetty käytännössä nuorten kanssa, heiltä voisi pyytää palautetta työkirjan toimivuudesta ja mahdollisesti kehittää työkirjaa näiden palautteiden pohjalta.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

HARTIKAINEN, SARA & NYNÄS, NINA:
Supporting Young People Affected by Domestic Violence
A Workbook for the Mutkakatu Shelter

Bachelor's thesis 62 pages, appendices 15 pages
February 2020

The purpose was to create a workbook aimed specially for young people affected by domestic violence. The need for the workbook was indicated from Mutkakatu shelter and it will help young people to deal with the crisis and to try and find coping mechanisms during traumatizing life events. A qualitative study was conducted to find the suitable exercises for the workbook. The data were collected through theme interviews and analyzed using content analysis. The interviewed professionals are specially trained in working with children and young people.

The study found several different methods used by the professionals. The methods concentrate on different psychological sectors which are found important when recovering from domestic violence. A respectful and present encounter is the key factor to a successful and trustworthy relationship with the young. In domestic violence cases it is important to support young people's sense of safety and help them recognize the feelings they are going through. It is also essential to assist them to find their strengths and resources through positive thinking. All young people are individuals and it is important for a professional to find the right methods for different personalities.

Key words: domestic violence, shelter, young people, coping mechanisms

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	6
	2.1 Nuoret ja lähisuhdeväkivalta	6
	2.2 Turvakoti ja siellä tehtävä lapsityö.....	8
	2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	11
3	TAUSTALLA OLEVA TEORIAPOHJA	13
	3.1 Kiintymyssuhteet koetuksella lähisuhdeväkivaltatilanteissa	13
	3.2 Lähisuhdeväkivalta voi olla traumatisoivaa	15
	3.3 Resilienssi tukee selviytymistä.....	17
	3.4 Selviytymiskeinojen tukeminen	18
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
	4.1 Aineiston hankinta.....	21
	4.2 Tutkimusote ja -menetelmä.....	22
	4.3 Aineiston analysointi	22
	4.4 Työkirjan toteutus.....	23
5	TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKEMYKSIÄ NUORTEN TUKEMISESTA.....	25
	5.1 Nuori lähisuhdeväkivaltatilanteessa	25
	5.2 Luottamuksen rakentaminen	26
	5.3 Väkivaltatyön erityispiirteet nuorten kanssa	27
	5.4 Nuorten kanssa käytettävät menetelmät	28
6	TYÖKIRJAAN VALITUT TEHTÄVÄT	32
	6.1 Ratkaisukeskeisyys ja voimavarojen löytäminen.....	32
	6.2 Verkostojen merkitys ja myönteinen ajattelu	32
	6.3 Turvallisuuden tunteen lisääminen.....	34
	6.4 Yhteenveto työkirjan tehtävistä	35
7	POHDINTA	37
	7.1 Keskeisiä asioita nuoren selviytymisen tukemisessa	37
	7.2 Eettisyys, luotettavuus ja itsearviointi.....	40
	7.3 Kehittämisehdotukset.....	43
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	48
	Liite 1. Teemahaastattelurunko.....	48
	Liite 2. Työkirja.....	49

1 JOHDANTO

Lähisuhdeväkivalta on tuhoavaa, koska väkivallan uhri on usein haavoittuvassa ja jollakin lailla riippuvaisessa asemassa tekijään nähden. Lapsen altistuminen väkivallalle on yhtä vahingollista kuin suorana väkivallan kohteena oleminen. Lähisuhdeväkivalta vaikuttaa lapseen yksilöllisesti ja voi käsittelemättömänä aiheuttaa erilaisia traumaoireita. Opinnäytetyön kohderyhmänä on nuoret, 12–18-vuotiaat, jotka turvakodissa ollessaan kantavat usein suurta taakkaa eivätkä saa vanhemmiltaan tarvitsemaansa huomiota. Nuoret usein myös suojelevat omia vanhempiaan vaikenemalla omasta pahasta olostaan, jota heidän voi olla muutenkin vaikea puhe sanoiksi tai tunteiksi.

Turvakodissa nuorten kanssa tehtävällä työllä voi olla suurikin tilannetta korjaava ja ongelmia ennaltaehkäisevä vaikutus. Perheiden lähisuhdeväkivaltatilanteet saattavat pysyä piilossa vuosiakin, koska tilanne koetaan häpeällisenä. Perheissä voi olla sisäisiä sopimuksia asioista, joista ei saa puhua ulkopuolisille. Väkivaltakokemusten käsitteleminen kriisitilanteissa voi ennaltaehkäistä monia tulevaisuuden haasteita.

Opinnäytetyön lähtökohta oli Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n Mutkakadun turvakodilta esitetty tarve erilliselle nuorten työkirjalle. Työkirjan toteutusta varten tehtiin työn tutkimuksellinen osuus, jossa keskityttiin kartoittamaan nuorten voimavaroja tukevia sekä selviytymistä edistäviä tekijöitä. Tutkimuksellinen osuus sisälsi neljä asiantuntijahaastattelua, joiden avulla valittiin työkirjaan kymmenen erilaista tehtävää. Tehtävien tarkoitus on tukea nuorten selviytymistä kriisitilanteissa. Turvakoti voi käyttää työkirjaa yhtenä menetelmänä turvakodissa tehtävässä lapsityössä tai nuori voi täyttää työkirjaa itsenäisesti.

Tutkimuksen tuloksissa painottuivat nuorten yksilöllisyys sekä tilannekohtaisuus; ammattilaisen tehtävä on arvioida, kuinka syvälle työskentelyssä voidaan mennä ja onko se turvallista ottaen huomioon perheen tilanne. Nuoren tasapainoisen kehityksen ja kasvun turvaamisen kannalta hänen on tärkeä ymmärtää, etteivät perheen ongelmat ja tilanne ole hänen syytensä, eivätkä hänen vastuullansa. Tärkeintä työskentelyssä on kunnioittava, arvostava ja luottamuksellinen suhde nuoreen.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Nuoret ja lähisuhdeväkivalta

Nuoruus on aikaa, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Siirtymäaikaan kuuluvat monet muutokset liittyen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin sekä yhteiskunnan odotuksiin. Keskeistä on myös erilaisten valintojen tekeminen, minkä avulla nuori hakee suuntaa tulevaisuudelleen. Kehityspsykologiassa on aiemmin ajateltu nuoruuden olevan kriisien aikaa, mutta uudempi tutkimustieto on osoittanut, että suurin osa nuorista ei käy läpi mitään suurempia erityislaatuisia haasteita vaan nuoren läpikäymät vaiheet ovat enemmänkin ennustettavia ja normaaleja. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2008, 124.)

Nuoruudessa maailmankuva on vahvasti minäkeskeinen ja samalla nuori miettii, miten muut hänet näkevät. Nuoren voi olla vaikea kestää kritiikkiä ja hän näkee usein muissa vikoja, toisin kuin itsessään. Nuori ajattelee kokemustensa olevan ainutlaatuisia ja tuntee, ettei kenellekään muulle tapahdu samoja asioita kuin hänelle. Hän kokee usein, ettei kukaan voi ymmärtää häntä. Kehityspsykologi Jean Piaget on kehittänyt 1970-luvulla vaiheteorian lapsen kehityksestä. Nuoruutta (11–20-vuotiaat) hän kuvaa muodollisten operaatioiden kautena. Tässä vaiheessa nuori pystyy ajattelemaan abstraktisti ja tekemään päätelmiä syy-seuraus-suhteista, mitä kutsutaan hypoteettiseksi päättelyksi. Samoin nuori pystyy tekemään johtopäätöksiä erilaisista ilmiöistä, mitä kutsutaan deduktiiviseksi päättelyksi. Edellä mainitut ovat taitoja, joita tarvitaan ongelmanratkaisutilanteissa. Nuori pystyy näkemään tilanteet erilaisista näkökulmista ja pohtimaan siten asioita monelta eri kannalta. Nykytutkimus korostaa, että ihmiset saavuttavat muodollisten operaatioiden kauden eri ikäisinä. Ihmisten ajattelun mallit vaihtelevat, eivätkä kaikki saavuta muodollisten operaatioiden mallia aikuisenakaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 170–171.)

Nuoruudessa konfliktit vanhempien kanssa saattavat lisääntyä ja ystävien merkitys vertaisina korostuu. Nuori voi antaa sellaisen kuvan, että hän ei kaipaa vanhempiaan, mutta oikeasti tarvitsee heitä monissa asioissa. Nuorille on

tärkeää, että vanhemmat ovat saatavilla arjessa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 181–182.) Nuorten arvoissa perhe on korkealla ja suurimman uhan nuorten hyvinvoinnille muodostavat katkokset kiintymyssuhteissa, vanhempien mielenterveyden häiriöt ja päihdeongelmat, perheväkivalta sekä perheiden köyhyys. Monet aikuisena diagnosoiduista mielenterveysongelmista alkavat jo nuoruusvaiheessa. Elämänmuutoksien tuomat haasteet ja kehityksen siirtymävaiheet ovat mielenterveyden kannalta riskikohtia ja niiden aikana alttius saada psyykkisiä oireita kasvaa. Kompensoimaan näitä riskitekijöitä tarvitaan suojaavia ja pärjäämistä tukevia tekijöitä. Hyvät kiintymyssuhteet, sosiaalinen tuki ja hyvä kohtelu ovat tällaisia nuorta suojaavia tekijöitä. (Aalto-Setälä 2010, 25–31.) Nuoren altistuessa lähisuhdeväkivallalle hänen elämässään on paljon edellisessä kappaleessa mainittuja kehitystä ja mielenterveyttä vaarantavia riskitekijöitä.

Lähisuhdeväkivallalla tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö käyttäytyy väkivaltaisesti kumppaniaan (entistä tai nykyistä), lastaan, sukulaistaan tai muuta läheistään kohtaan. Tyypillisimmin lähisuhdeväkivalta tapahtuu yksityisissä paikoissa, joilla yleensä tarkoitetaan koteja. Väkivallan uhri on usein haavoittuvassa ja jollakin tapaa riippuvaisessa asemassa tekijään nähden ja näin ollen erityisen tuen ja suojan tarpeessa. Pahimmillaan lähisuhdeväkivalta voi johtaa kuolemaan, aiheuttaa kehityksen häiriintymistä tai traumoja. Lähes aina se aiheuttaa uhrille fyysisiä tai psyykkisiä oireita ja vammoja. Lähisuhdeväkivallasta kärsivän perustarpeet voivat myös jäädä tyydyttämättä. Lapselle on yhtä vahingoittavaa altistua väkivallalle välillisesti, kuin olla suorana väkivallan kohteena. (Lähisuhdeväkivalta 2019.)

Turvakotipalveluja koskeva laki määrittelee lähisuhdeväkivallan seuraavasti:

Lähisuhdeväkivallalla tarkoitetaan tässä laissa niitä tapahtumia, joissa henkilö on väkivaltainen nykyistä tai entistä kumppaniaan, lastaan tai puolisonsa lasta, vanhempaansa, muuta lähisukulaistaan tai muuta läheistään kohtaan. Väkivallalla tarkoitetaan tekoa, joka aiheuttaa tai voi aiheuttaa teon kohteelle ruumiillista, seksuaalista, henkistä tai taloudellista haittaa tai kärsimystä, mukaan lukien tällaisilla teoilla uhkaaminen, pakottaminen tai mielivaltainen vapaudenriisto. (Laki valtion varoista maksettavasta korvauksesta turvakotipalvelujen tuottajalle 2015/1354.)

Edellä mainittujen väkivaltamuotojen lisäksi Ensi- ja turvakotien liiton (n.d.) verkkopalvelu Nettiturvakoti mainitsee vielä lähisuhdeväkivallan muodoiksi sosiaalisen ja uskonnollisen väkivallan sekä vainon. Lähisuhdeväkivalta vaikuttaa lapseen yksilöllisesti. Väkivallan seurauksiin vaikuttavat sen laatu ja määrä, lapsen ikä ja sukupuoli sekä muut riskitekijät tai suojaavat tekijät lapsen kasvuympäristössä. Väkivallan aiheuttamia traumaoireita ovat esimerkiksi uudelleen kokeminen (muistikuvat), välttäminen ja ylivireys. (Oranen & Keränen 2006, 64.) Nuorten on myös hyvä tunnistaa seurusteluväkivalta, joka on määritelty nimenomaan nuorten parisuhteissa tapahtuvaksi väkivallaksi ja johon puuttuminen on erityisen tärkeää, jotta väkivallan kierre voidaan katkaista ajoissa (Lähisuhdeväkivalta 2019.)

2.2 Turvakoti ja siellä tehtävä lapsityö

Turvakotitoiminnan taustalla on Suomessa 1.8.2015 voimaan tullut Istanbulin sopimus, joka on ensimmäinen laaja-alainen naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemistä ja poistamista koskeva sopimus. Sopimus on Euroopan neuvoston yleissopimus ja se on laatuaan maailman ensimmäinen. Turvakotitoimintaa on Suomessa ollut aikaisemminkin, mutta kyseinen sopimus määrittää nykyisen toiminnan puitteet. Sopimuksen tavoitteena on järjestää ja varmistaa lähisuhdeväkivallan uhreille turvakotipalvelut sekä tarjota uhreille ympärivuorokautinen, valtakunnallinen ja maksuton auttava puhelin. Suomella on myös raportointivelvollisuus Istanbulin sopimuksen pohjalta ja sopimus edellyttää tiettyjä toimenpiteitä, esimerkiksi turvakotien määrän lisäämistä. (Tunne lainsäädäntö 2017; Istanbulin sopimuksen toimeenpanosuunnitelma 2017.)

Suomessa on yhteensä 28 turvakotia, jotka kaikki toimivat itsenäisinä yksikköinä. Niiden rahoitus tulee valtiolta ja toimintaa koordinoi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Turvakotien toimintaa säätelevät sosiaalihuoltolaki, laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä laki valtion varoista maksettavasta korvauksesta turvakotipalvelun tuottajalle. Toimintaa valvovat Valvira sekä aluehallintovirastot omilla toimialueillaan. (Turvakotipalvelut 2019.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee turvakodin kriisityön asumisyksiköksi, joka on avoinna ympäri vuorokauden ja johon voi mennä ilman lähetettä. Turvakotipalvelut ovat asiakkaille maksuttomia ja tarvittaessa palvelua voi käyttää nimettömänä. Turvakodeista on saatavilla välitöntä kriisiapua, ympärivuorokautista turvattua asumista sekä akuuttiin tilanteeseen liittyvää psykososiaalista tukea, neuvontaa ja ohjausta sekä aikuisille että lapsille. (Turvakotipalvelut 2019.) Turvakotiin voi mennä joko itsenäisesti tai viranomaisen ohjaamana. Turvakodissa on oltava henkilöstö, jolla on sekä sosiaali- ja/tai terveysalan koulutus sekä väkivaltatyön erityisosaaminen. Turvakoti tarjoaa lähisuhdeväkivallan uhrille turvallisen paikan asua ja toipua. Se auttaa parhaimmissa tapauksissa uhria katkaisemaan väkivallan kierteen sekä hoitaa väkivallasta aiheutuneita ongelmia. Turvakotien tulee olla avoimia kaikenikäisille, kaikista kulttuureista tuleville sekä yksin tai lasten kanssa tuleville aikuisille. (Turvakotipalvelujen kansalliset laatusuositukset 2013,15–16.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Mutkakadun turvakoti, joka on osa Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n tarjoamaa kriisi- ja väkivaltatyötoimintaa. Mutkakadun turvakodin henkilöstöön kuuluvat johtava sosiaalityöntekijä sekä seitsemän ohjaajaa. Turvakodissa on kahdeksan asiakaspaikkaa, joista osa on perhepaikkoja. Jokaiselle asiakkaalle nimetään omatyöntekijä. Omatyöntekijä tekee asiakkaan kanssa suunnitelmallista väkivaltatyötä ja auttaa asiakasta käytännön asioissa, esimerkiksi erilaisten hakemusten tekemisessä. Sosiaalityöntekijä vastaa isoimmista linjauksista, esimerkiksi toteutussuunnitelmista. Yksilötyöskentelyn lisäksi turvakodissa järjestetään viikoittain yhteisöryhmiä sekä erikseen lapsille ja aikuisille tarkoitettuja voimavararyhmiä. Työskentely perustuu luottamukselliseen asiakassuhteeseen ja sen taustalla on traumaviitekehys. (Turvakodit Tampereella n.d.)

Lapsi on turvakodissa ollessaan turvakodin asiakas siinä missä aikuinenkin. Lapsella on oikeus väkivaltakokemusten läpikäymiseen siihen erikoistuneen työntekijän kanssa. Tällöin puhutaan lapsityöstä. Työskentelyn tavoitteena on lisätä lapsen kokonaisvaltaista turvallisuuden tunnetta sekä auttaa lasta tunnistamaan ja vahvistamaan omia selviytymiskeinojaan. Myös lapsen osallisuus ja voimavarat ovat oleellinen lähtökohta hänen kanssaan työskentelylle. Lapselle nimetään omatyöntekijä, jonka kanssa lapsi voi oman ikätasonsa mukaisesti käydä läpi omaa tilannettaan turvallisesti ja

luottamuksellisesti. Jokaisen lapsen kohdalla on arvioitava työskentelyn turvallisuus ja varmistettava, ettei työskentely lisää väkivallan riskejä lapsen elämässä. Lapsityöhön on varattava erillinen, vain tähän tarkoitukseen tarkoitettu tila, sekä tarvittavat työskentelyvälineet ja -materiaalit. Kaikista turvakotiin tulevista, ja väkivallan kohteeksi johtuneista tai sille altistuneista alaikäisistä lapsista, tehdään lastensuojelulain (417/2007, 25) mukainen lastensuojeluilmoitus. (Turvakotipalvelujen kansalliset laatusuosituksen 2013, 22–23.)

Turvakotiin hakeutuessaan perheessä voi olla niin kriisiytynyt tilanne, että lapsi ei saa aikuisilta tarvitsemaansa huomiota. Omatyöntekijän huomiolla voi olla hyvinkin korjaava kokemus: työntekijä keskittyy täysin lapseen, leikkii hänen kanssaan ja kuuntelee lasta aidosti sekä läsnäolevasti. Lapsi saa näin turvallisen aikuisen kokemuksen, jota hänen omat vanhempansa eivät välttämättä ole pystyneet tarjoamaan. (Oranen & Keränen 2006, 72.) Lapsityötä tehdessä on ymmärrettävä, että lapsi on aina kokija riippumatta väkivallan muodosta. Lapsi pitää tunnistaa aktiivisena toimijana väkivaltatilanteissa ja ymmärtää se, että hän on haavoittuvaisessa tilassa ja tarvitsee suojelua. Lapsen kyvyt, tunteet ja yksilölliset ominaisuudet pitää huomioida. (Tiainen & Hokkanen 2010, 27.)

Lapsen kanssa käytettäviä menetelmiä ovat esimerkiksi: leikkiminen, maalaaminen/piirtäminen, erilaiset kortit, tarinat (saduttaminen), tunnetyöskentely, fyysiset ja rentoutusharjoitukset, turvallisuustyöskentely, valokuvat, kirjoittaminen ja erilaiset lomakkeet. Lapsen kanssa työskentely ei tapahdu perheestä irrallaan ja tärkeää onkin, että lapsen kokemuksista välittyy tieto ainakin toiselle vanhemmalle. Työntekijöiden on myös hyvä puhua keskenään, minkälaisia asioita perheen eri jäseniltä nousee esille ja miten asioita pystytään hyödyntämään työskentelyssä. Kun lapsi on turvakodissa asiakkaana ja hänen kanssaan työskennellään, olennainen ja itsestään selvä yhteistyötaho on lastensuojeluviranomainen. Myös koulun tai päiväkodin kanssa on hyvä tehdä yhteistyötä, jotta mahdollisiin käytöshäiriöihin osataan suhtautua oikealla tavalla. (Oranen & Keränen 2006, 76–82.)

2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda nuorten työkirja turvakodissa tehtävän lapsityön tueksi Tampereen Mutkakadun turvakodille. Turvakodilla on jo käytössä alle 12-vuotiaille lapsille tarkoitettu työkirja, joka ei sovellu sellaisenaan yli 12-vuotiaille nuorille. Työkirjalle esitettiin suora tarve turvakodilta ja sieltä työkirjaa jaetaan myös mahdollisesti muille turvakodeille sekä yhteistyökumppaneille.

Työkirjan tavoitteena ei ole tuottaa väkivaltatietoa, vaan auttaa nuorta kriisitilanteissa ratkaisu- ja voimavarakeskeisten tehtävien avulla. Tehtävien lisäksi työkirjassa kuitenkin kerrotaan, mitä eri väkivallan muotoja on olemassa. Erilliselle työkirjalle on tarve myös siksi, että turvakodissa ollessaan nuori ei välttämättä avaudu ja puhu ongelmistaan helposti, jolloin erikseen hänelle annettava työkirja mahdollistaa myös itsenäisen tutustumisen aiheeseen. Joskus turvakotijaksot ovat myös niin lyhyitä, että varsinaista lapsityötä ei ehditä nuoren kanssa aloittamaan. Näissä tapauksissa työkirjan voi antaa nuorelle kotiin vietäväksi. Työkirjassa on myös mainittu auttavia tahoja ja niiden yhteystietoja, joten matalan kynnyksen tukimuotojen mahdollisuus on myös otettu huomioon, eikä nuoren tarvitse jäädä yksin asioiden kanssa.

Työkirjan tavoitteena on myös helpottaa ohjaajan ja nuoren välisen luottamus- ja työskentelysuhteen muodostumista ja sitä voi käyttää yhtenä menetelmänä nuoren kanssa tehtävässä työssä. Tehtäviä voi myös tarvittaessa soveltaa yksilöllisesti asiakkaan mukaan. Työkirja on luotu helpottamaan tuomaan nuoren ääni kuuluville sekä tuottaa nuorelle kokemus siitä, että vaikeista asioista voi puhua ja että kaikki nuoren kokemat tunteet ovat merkityksellisiä.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä tekijät suojaavat nuorta lähisuhdeväkivaltatilanteissa?
2. Miten nuoren voimavaroja ja selviytymiskeinoja voi tukea näissä tilanteissa?

Kysymykset on valittu niin, että niiden avulla osataan valita työkirjaan sopivat tehtävät. Työkirjaa varten on tärkeää selvittää, mitkä ovat nuoren selviytymiskeinot trauma- ja kriisitilanteissa.

3 TAUSTALLA OLEVA TEORIAPOHJA

3.1 Kiintymyssuhteet koetuksella lähisuhdeväkivaltilanteissa

Kiintymyssuhdeteoria on saanut alkunsa englantilaisen kehityspsykologi John Bowlbyn ajatusten, tutkimuksien ja tulosten kautta. Bowlbyn teoria yhdisti kognitiivisia, etologisia, psykoanalyttisia ja evoluutioon liittyviä teorioita. Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria olettaa, että ihminen muodostaa turvallisuuden tarpeensa vuoksi kiintymyssuhteen hänen ensisijaiseen hoivanantajaansa. Bowlby esitti teoriassaan myös: jos lapsen turvallinen kiintymyssuhde katkeaa esimerkiksi eron tai menetyksen vuoksi, voi hän reagoida siihen erilaisilla psykologisilla ja psyykkisillä oireilla. (McKinsey Crittenden & Landini 2011, 30.)

Myöhemmin myös tutkijat kuten Emanuel Miller ja Donald Winnicot ovat tutkineet aihetta aktiivisesti. Tutkimusten lähtökohtana oli tutkijoiden vahva kiinnostus lapsen sisäisen maailman kehittymiseen ja siihen liittyviin ilmiöihin, joita he alkoivat tutkimaan eläinten toiminnan ja leimautumisen kautta. Tutkimuksissa keskityttiin lapsen näkyvän käyttäytymisen ja reagoinnin taakse jääviin niin sanottuihin näkymättömiin ilmiöihin. Opittiin, että vauva viestii tarvetta hoivaan eri aistien ja toimintojen, kuten itkun tai hymyilyn kautta. Vauva oppii jo varhaisessa vaiheessa tavat pitää hoivaaja lähellä ja ahdistuu, jos fyysinen etäisyys hänen ja hoivaajan välillä kasvaa. Turvallisen kiintymyssuhteen kriteerit täyttyvät vanhempilapsi-suhteessa, kun lapsi voi näyttää hoivaajalle kaikki tunteet, myös pettymyksen ja turhautumisen. (Sinkkonen 2018, 15–17, 39, 46–47.)

Turvallisen kiintymyssuhteen käsite ei kuitenkaan päde pelkästään pieniin lapsiin. Myös nuoruusiässä nuori pyrkii automaattisesti säilyttämään omat kiintymyssuhteensa terveinä mahdollisimman pitkään. Nuoren toiminta eroaa lapsesta siinä, että kiintymyssuhteen ylläpitämisen lisäksi nuori pyrkii samaan aikaan saamaan tilaa itselleen ja omille ajatuksilleen. Turvallisesti kiintynyt nuori kokeilee ja ylittää rajoja, mutta kokee kuitenkin turvallisuuden tunnetta ja halua palata kotiin sopimaan asiat. Vanhemmat asettavat rajoja ja käyvät tiukkojakin keskusteluja nuoren kanssa, mutta ottavat nuoren aina takaisin kotiin avosylin. Turvallinen kiintymyssuhde vaikuttaa positiivisesti nuoren kykyyn luoda ja

rakentaa omaa elämää ja uusia ihmissuhteita tulevaisuudessa. Nuoruudessa ja varhaisessa aikuisuudessa kiintymyssuhteet alkavat pikkuhiljaa siirtyä vanhemmista ja hoivaajista ystävyys- tai parisuhteisiin tai nuori voi myös kiintyä kodin ulkopuoliseen turvalliseen aikuiseen kuten nuorisotyöntekijään tai opettajaan. (Sinkkonen 2018, 92–93.)

Kaikki vanhemmat eivät pysty luomaan turvallista kiintymyssuhdetta lapseensa esimerkiksi oman elämäntilanteensa tai heikkojen vanhemmuustaitojen vuoksi. Myös jokin yksittäinen teko, kuten seksuaalinen hyväksikäyttö, vaurioittaa kaikki turvallisen suhteen ominaisuudet vanhemman ja lapsen välillä. Silloin lapsen kehitys on vaarassa tai lapsi saattaa omalla käytöksellään yrittää hakea tarvittavaa huomiota tai apua. Omalla haastavalla käytöksellään lapsi vahingoittaa omia ihmissuhteitaan, mutta samaan aikaan hänellä olisi suuri tarve sille kokemukselle, että joku ”kestäisi” häntä hänen omana itsenään. Vaikean käytöksen myötä nuori voi kokea uusia hylkäämisen kokemuksia, jotka vaurioittavat häntä lisää. (Sinkkonen 2018, 175–176.)

Kiintymyssuhdemalli voi aktivoitua yksilössä turvattomassa, avuttomassa ja yksinäisessä tilassa. Uudet läheiset ihmissuhteet voivat muuttaa lapsena opittuja sisäisiä malleja. (Kuusinen 2000, 10.) Nuorella tulisi olla ainakin yksi turvallinen henkilö, joka kuuntelisi ja sietäisi hänen haastavaakin käyttäytymistä, mutta osaisi samaan aikaan asettaa hänelle rajoja ja määräyksiä. Tällaista suhdetta kutsutaan korjaavaksi kiintymyssuhteeksi. Korjaavan kiintymyssuhteen luominen ei ole lapselle tai nuorelle helppoa, koska hänen menneisyydessään on tietyt strategiat, jotka ohjaavat hänen toimintaansa. Vaatii aikaa päästää jokin ihminen lähelle, jos kokemuksena on suuri turvattomuuden tunne samanlaisista tilanteista. (Sinkkonen 2018, 176–177.)

Perheen ollessa turvakodissa nuoren ja vanhemman kiintymyssuhde on koetuksella haastavan elämäntilanteen vuoksi. Perhe käy läpi kriisiä ja voi olla syvästi traumatisoitunut. Turvakodissa on tärkeää tukea vanhemmuutta, mutta yleensä turvakotijakson aikana vanhemmat käyvät läpi omaa kriisiänsä, jolloin vanhemmuus voi olla hukassa. Nuorelle omatyöntekijän antama huomio ja läsnäolo voivat luoda korvaavan ja korjaavan kiintymyssuhteen vanhemman tarjoaman kiintymyssuhdemallin ollessa turvaton.

3.2 Lähisuhdeväkivalta voi olla traumatisoivaa

Jokainen ihminen kokee stressiä monesti elämässä, mutta jotkin elämäntapahtumat ovat niin haastavia, että ne jättävät henkilöön pysyvemmän reaktion, trauman. Yksittäinenkin trauma voi aiheuttaa henkilön elämään pysyviä haasteita ja muutoksia. (Ewalds-Kvist n.d.) Traumatisoiva kokemus on omaa tai toisen henkeä uhkaava tilanne. Tilanteessa ihminen kokee reaktioita, joita ei koe normaaleissa elämän tilanteissa. (Psykykinen trauma 2018.)

Traumatisoivan tapahtuman kokeneen lapsen persoona voi jakautua kahteen osaan. Näitä osia kutsutaan näennäisesti normaaliksi osaksi ja emotionaaliseksi osaksi. Näennäisesti normaalin osan avulla lapsi käy koulua, leikkii, tutkii ympäristöään ja välittää muista ihmisistä normaaliin tapaan. Emotionaalinen puoli taas kantaa kaikki trauman muistot pitäen ne kuitenkin erillään lapsen normaalista elämästä. Emotionaalisen puolen avulla voi olla pitkiäkin aikoja niin, ettei lapsen mielellä ja keholla ole mitään yhteyttä traumaan. Lapsi voi olla koko koulupäivän muistamatta kotona olevaa tilannetta tai olla siitä jopa täysin tietämätön. Tilanne muistuu mieleen vasta hänen päästyään kotiin, jolloin emotionaalinen persoonan osa ottaa vallan. Lapsi voi myöhemmin kertoa ja kokea, että emotionaalisen persoonan puolen ajatukset ja kokemukset eivät ole tapahtuneet hänelle, vaan jollekin toiselle. Lapsi ei osaa yhdistää niitä itseensä tai hän ei välttämättä edes muista kokemiaan traumatisoivia tapahtumia. (Suokas-Cunliffe 2006.)

Trauman siirtymistä tiedostamattomaan tilaan kutsutaan trauman kapseloitumiseksi. Kapseloituminen auttaa lasta kuitenkin vain väliaikaisesti ja trauma säilyy kehossa, kunnes se käsitellään. Trauman mieleen palaamiseen voi vaikuttaa jokin tietty elämäntapahtuma, joka muistuttaa traumatisoivasta tapahtumasta. Traumatisoivan tapahtuman vaikutukset ja niiden taso vaihtelevat paljon ihmisten kesken. Henkilö voi myös traumatisoitua jostakin tapahtumasta, joka ei ole kohdistunut suoraan häneen, mutta hän on kokenut tilanteen silti koskettavan vahvasti häntä esimerkiksi television välityksellä tai toisen henkilön kertoman perusteella. (Poijula 2016 39–42, 80.)

Lapsen kohdalla traumatisoituminen voi tapahtua jo varhaisessa lapsuudessa. Nykyään oletetaan trauman vaikuttavan vahvasti persoonallisuuden ja minäkuvan muokkautumiseen sekä myös yleisesti lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Traumatisoituneen lapsen maailmankuva voi kasvaa vinoon ja hänen kykynsä ymmärtää asioita muokkautua. (Poijula 2016, 35–37.) Tutkimukset osoittavat, että lapsen kohdalla traumatisoitumisen kannalta vakavimpia tilanteita ovat ne tilanteet, jotka tapahtuvat lapsen perheen sisällä. Lapsi voi itse joutua perheväkivallan kohteeksi tai traumatisoitua joutuessaan todistamaan sitä. Usein juurikin perheen aiheuttamat traumat kapseloituvat ja laukeavat esille vasta myöhemmin elämässä. Perheen sisällä koetut traumat ovat haastavia silloin, kun ne salataan ja niitä hävetään. (Koivula 2016.)

Traumatisoitunut nuori on jatkuvasti varuillaan sekä tarkkailee mahdollisia uhkia ja vaaroja, mikä voi laskea muun muassa keskittymiskykyä, koulumotivaatiota ja -suorituksia. Nuoruusiän kehitystehtäviin kuuluvat tulevaisuuden suunnittelu, opintouran ja elämäntavan valinta sekä perhe-elämästä unelmoiminen. Kliiniset havainnot osoittavat, että trauman seurauksena nuoren aikaperspektiivi voi lyhentyä ja pelon tunteet saattavat lamaannuttaa toimintakyvyn. Vertaisryhmät ja intiimit suhteet ovat tärkeitä nuoruusiässä. Vertaissuhteet korvaavat osittain vanhemmat ja sisarukset turvallisuuden tunteen ja identiteetin tukijoina. Traumaattisissa tilanteissa tiiviit sosiaaliset verkostot voivat suojella nuorta ja helpottaa traumasta selviytymistä, sillä sosiaalisen tuen on osoitettu olevan tärkein yksittäinen traumauhrin mielenterveyttä suojeleva tekijä. Tuskallisten kokemusten jakaminen auttaa nuorta ymmärtämään tapahtunutta ja saamaan pirstoutuneet mielikuvat tarinan muotoon. Vakavan trauman jälkeen havaitaan samanaikaisesti sekä myönteisiä että kielteisiä muutoksia liittyen psyykkiseen kestävyteen eli resilienssiin. Trauma näyttää aktivoivan yhtä lailla oireita ja syyllisyyden tunteita hengissä säilymisestä kuin henkisen kypsymisen, myötätunnon ja kiitollisuuden tunteita. (Punamäki 2010, 47–55.)

Lähisuhdeväkivalta on koko perheelle traumatisoivaa. Perheenjäsenet voivat kokea tilanteet erilaisina ja reagoida niihin yksilöllisesti. Traumojen käsitteleminen vaatii usein ammattilaisten tukea. Traumojen kapseloituminen vaikeuttaa kokonaisvaltaista selviytymistä. Turvakodissa asiakkaita autetaan yksilöllisesti ottaen huomioon heidän oma turvallisuuden tasonsa sekä heidän

sen hetkiset kykynsä käsitellä traumaan liittyviä tekijöitä. Ammattilaisen tehtävä on tunnistaa ja arvioida nämä edellä mainitut asiat.

3.3 Resilienssi tukee selviytymistä

Ihmiset kokevat asiat eri tavalla ja tapahtumien vaikutukset riippuvat monista eri tekijöistä, esimerkiksi yksilön ominaisuuksista, sukupuolesta tai perheen sosioekonomisesta tilanteesta. Samassa perheessä asuvat ja saman tilanteen kokeneet lapset voivat kokea tilanteen todella eri tavoin. Jollekin lapselle voi pienikin pettymys olla ylitsepääsemätön, kun taas joku toinen lapsi vaikuttaa selviävän kaikesta. (Pojjula 2016, 157–158.) Resilienssi tarkoittaa henkilön kykyä selviytyä tai sopeutua yllättäviin tilanteisiin. Resilienssin käsite kattaa yllättävien tilanteiden lisäksi myös toimintakyvyn eli miten ihminen selviytyy arjen normaaleista tilanteista. (Bonanno 2004, 20–28.)

Ihmisen resilienssi kasvaa elämäkokemusten myötä. Kun ihminen pelkää menettävänsä asioiden hallinnan, hän stressaantuu ja luonnostaan aktivoi puolustautumisreaktion: taistele, jähmety tai pakene. Hallinnan tunteen menettäminen voi aiheuttaa myös motivaation heikkenemistä tai ahdistuneisuutta liittyen päällä olevaan tilanteeseen. (Jalonen 2017.) Resilienssi tukee ihmistä sopeutumaan silloin, kun häntä uhkaa vastoinkäyminen, erityinen uhka tai kova stressi. (Building your resilience 2020).

Positiivisen psykologian ajattelun mukaan diagnoosien ja ongelmien löytämisen sijasta tulee keskittyä vahvistamaan ihmisen resilienssiä. On tärkeää löytää ja huomata keinoja, joiden avulla ihminen selviää vaikeista ja haastavista elämäntilanteista. (Pojjula 2016, 158–159.) Resilienssi on myönteistä sopeutumista, jolloin ihminen kehittyy ikätasonsa mukaan ja on onnellinen, vaikka kohtaisi merkittäviä haasteita elämässään (Luthar, Sawyer & Brown 2006, 105–115).

Lapsen kohdalla resilienssi tarkoittaa sitä, että lapsi osaa keksiä itselleen virikkeitä ja tehdä elämästään jollakin tavalla siedettävää, vaikka elinolosuhteet

eivät olisi sitä tukevat. Hän osaa myös hakea hyviä kokemuksia perheen ulkopuolelta ja huomioida ne tilanteet, jolloin hänen on hyvä poistua paikalta. (Pojjula 2016, 159.) Mikäli oma perhe on turvaton, lapsi tarvitsee ympärilleen ulkopuolisia, turvallisia aikuisia tai ystäviä, joiden avulla hän voi saada hyviä kokemuksia ja turvallisuuden tunnetta. Jos lapsella on hyvä resilienssi, hän on usein ulospäinsuuntautunut, itseluottavainen, huumorintajuinen, itsenäinen, uskoo omaan selviytymiseen ja on realistinen. (Pojjula 2016, 160–163.) Riippuu myös hänen synnynnäisestä temperamentistaan, miten resilienssi kehittyy ja miten hän osaa säädellä tunteitaan (Kokkonen & Kinnunen 2008).

Jokainen henkilö omaa syntyessään tietyt taidot ja tietynlaisen geneettisen resilienssin. Jotkut ovat jo syntyessään asioille herkempiä kuin toiset. Resilienssi on kuitenkin taito, jota ihminen voi kehittää elämänsä aikana. Ihmisen yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat resilienssiin, mutta eivät kuitenkaan poissulje sitä, etteikö ihminen voisi oppia sietämään ja selviytymään tilanteista paremmin opettelemalla keinoja siihen sekä saamalla elämäkokemusta. (Vaikeat elämäntilanteet: mitä on resilienssi? n.d.)

Turvakodissa olevat nuoret ovat voineet kokea elämässään uhkaavia tilanteita. Uhkaavissa tilanteissa vahva resilienssi suojaa ja lisää toimintakykyä. Resilienssi on taito, jota voi nuorten kohdalla tarvittaessa kehittää ja opettaa uusia sitä vahvistavia taitoja. Turvakodissa on tärkeä tukea nuorta löytämään omia resilienssiä vahvistavia tekijöitä sekä selviytymiskeinoja tuleviin vaikeisiin tilanteisiin.

3.4 Selviytymiskeinojen tukeminen

Suurin osa ihmisistä kohtaa elämässään pieniä ja suuria arjen haasteita, vaikeuksia ja vastoinkäymisiä sekä menetyksiä. Edellisessä kappaleessa esitetyn resilienssin lisäksi ihminen käsittelee kokemuksiaan psykologisten selviytymiskeinojen avulla.

Psykologi Richard S. Lazaruksen (1984) mukaan selviytymiskeinot ovat ihmisen muuntuvia tiedollisia ja toimintasuuntautuneita pyrkimyksiä käsitellä, hallita,

minimoida tai sietää ulkoisia ja sisäisiä vaatimuksia, jotka kuormittavat hänen voimavarojaan tai ylittävät ne. Lazarus jakaa teoriassaan selviytymiskeinot ongelma- ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin. Aktiivisesti stressiä aiheuttavat tilanteet ihminen pyrkii ratkaisemaan ongelmasuuntautuneilla keinoilla, kun taas tunnesuuntautuneilla keinoilla ihminen haluaa lievittää stressin aiheuttamaa epämiellyttävää oloa. Selviytymiskeinojen neljä perusperiaatetta ovat:

1. ovat muuntuvia ja opittavissa, eivätkä edusta ihmisen persoonallisuuden pysyviä piirteitä
2. ovat ihmisen tahdonalaisia ponnisteluja ulkoisten ja sisäisten stressitekijöiden käsittelemisessä
3. liittyvät stressin käsittelyyn, ei sen hallintaan
4. eivät aina toimi tai johtavat hyvinvointia ajatellen kielteisiin seurauksiin.

Yleistä selviytymiskeinoissa on se, että ongelmasuuntautuneet keinot lisääntyvät lapsuudesta aikuisuuteen ja tunnesuuntautuneet vähenevät. Lazaruksen teorian jälkeen on tuotu esille myös merkityskeskeisten ja myönteisten tunteiden merkitystä stressin käsittelyssä. Psykologi Susan Folkman (2008) on jakanut merkityskeskeiset keinot viiteen pääluokkaan:

1. etujen ja myönteisten asioiden löytäminen
2. etujen ja myönteisten asioiden itsemuistuttelu
3. tavoitteiden sopeuttaminen
4. prioriteettien uudelleenjärjestely sekä
5. myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin. (Feldt & Mäkikangas 2009, 93–99.)

Lapsilla on käytössään monenlaisia selviytymiskeinoja riippumatta siitä, kärsiikö lapsi traumaattisesta vai ei- traumaattisesta stressistä. Lapsen selviytymiskeinoja ovat muun muassa itkeminen, vetäytyminen, mielikuvitus, uni, sairastuminen, taantumisen, provosoiva käyttäytyminen, huumori, altruismi (toisen etu asetetaan oman edun edelle), ennakointi, kieltäminen ja torjunta. Yleisin keino niin lapsilla, kuin aikuisillakin, on kieltäminen. Kieltämällä stressaavan tilanteen olevan totta, pystytään välttämään sen seuraukset. Lyhyellä aikavälillä ja käytettynä kohtuullisesti se on lapsilla hyödyllinen selviytymiskeino. (Poijula 2016, 22–24.)

Sari Lepistö (2010) on tutkinut nuorten kokemaa perheväkivaltaa väitöskirjassaan, jossa tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia perheväkivallasta ja siitä selviytymisestä. Tutkimusta varten kerättiin tietoa kyselylomakkeilla yhden kunnan yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta. Kyselytutkimukseen tuli vastauksia 1393 kappaletta. Lisäksi tutkimukseen haastateltiin viittä perheväkivaltaa kokenutta nuorta. (Lepistö 2010, 5.)

Lepistö erittelee nuorten käyttämät selviytymiskeinot seuraavasti: tytöt käyttivät poikia useammin ongelmakeskeisiä menetelmiä, kun taas pojat käyttivät fyysisiä aktiviteetteja tyttöjä useammin. Tutkimuksen mukaan tytöt osaavat poikia paremmin etsiä sosiaalista tukea sekä kuulumista johonkin ja sitä kautta hyväksyntää ihmissuhteissa. Huono suhde muihin perheenjäseniin aiheutti nuorena usein murehtimista, itsesyytöksiä, ongelmista puhumattomuutta sekä pärjäämättömyyden kokemusta, tunteen huojentamista, itsesyytöksiä ja välittämättä jättämistä. Nuoret, jotka todistivat vanhempien välistä väkivaltaa, käyttivät useammin edellisessä lauseessa mainittuja tuottamattomia selviytymiskeinoja. Nuorten selviytymistä edistäviä asioita tutkimuksen mukaan olivat: henkilökohtainen aktiivisuus, positiiviset ajatukset, empatia, läheiset ihmissuhteet ja korvaavien kokemusten saaminen. (Lepistö 2010, 69–72.)

Lähisuhdeväkivallan koskiessa perhettä on tärkeää, että perheenjäsenillä on selviytymistä tukevia keinoja. Turvakodissa pitää tukea nuorta löytämään positiivisia selviytymiskeinoja. Nuorta tulee auttaa tunnistamaan toimimattomat selviytymiskeinot ja ohjata hänet käyttämään toimivia selviytymiskeinoja, joiden avulla hänen on helpompi päästä yli haastavista tilanteista. Jatkossa toimivista selviytymiskeinoista voi tulla uusi selviytymisen malli.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Aineiston hankinta

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla kahta Perhekulma Puhurin lasten kanssa väkivaltatyötä tekevää ohjaajaa sekä kahta Mutkakadun turvakodin lapsityötä tekevää ohjaajaa. Haastatteluissa (liite 1) keskityttiin ohjaajien työssään käyttämään teoria- ja käytännön tietoon sekä heidän kokemuksiinsa siitä, miten nuoret kokevat heidän kanssaan tehtävän työn. Haastattelujen avulla pyrittiin myös selvittämään niitä menetelmiä, joita nuorten kanssa käytetään ja miksi. Perhekulma Puhurin työntekijät haastateltiin ryhmähaastattelulla heidän aikataulullisten syittensä takia. Turvakodin ohjaajat haastateltiin yksitellen. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina.

Teemahaastattelun tarkoitus on toimia keskustelunvälineenä haastattelijan ja haastateltavan välillä. Haastattelun tarkoitus on selvittää tutkimusaiheen kannalta tarpeelliset asiat. Haastattelija on etukäteen valinnut teemat tai suuntaa antavat kysymykset, joiden ympärille haastattelu rakennetaan, mutta aiheiden laajuus ja järjestys voi vaihdella keskustelun kulun mukaan. Haastattelutilanteeseen vaikuttaa paljon tilanteen vuorovaikutus. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 28–30.)

Haastattelumetodiksi valikoitui teemahaastattelu siksi, että sen avulla koettiin olevan helpompaa saada opinnäytetyön kannalta relevanttia tietoa ja valita työkirjaan oikeanlaisia tehtävien, jotka on jo käytännössä todettu toimiviksi. Suorien yksittäisten kysymysten sijaan vain teemojen ja suuntaa antavien kysymysten luominen antoi mahdollisuuden saada ajankohtaista kattavaa tietoa, koska nuorten kanssa työskentely on vaihtelevaa ja yksilöllistä.

Haastateltavat työntekijät haastateltiin nimettöminä etukäteen sovittuina ajankohtina ja niihin oli varattu aikaa 45 minuuttia henkilöä kohden. Suuntaa antavat kysymykset ja teemat lähetettiin työntekijöille etukäteen. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin, mikä kerrottiin etukäteen haastateltaville. Äänitteet tuhottiin heti litteroinnin jälkeen. Litteroinnit on tehty myös niin, ettei

haastateltavat ole tunnistettavissa. Haastatteluista saatuja vastauksia verrattiin teorian tietoon.

4.2 Tutkimusote ja -menetelmä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto käsitellään kokonaisuutena. Tutkimuksessa ei painoteta tilastollisia tietoja tai numeroita vaan siinä keskitytään aineiston tarkasteluun ja siihen mikä on tutkimuskysymysten kannalta oleellista. Tiedon keruun jälkeen havaintoja yhdistellään ja niiden perusteella kootaan yhteen tiedon keskeisimmät ydinajatuksat. (Alasuutari 2014, 38–40.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tulkitaan siten, että siinä on tarkoitus kuvata todellista elämää. Tutkimustapaukset ajatellaan ainutlaatuisina. Tämän vuoksi tutkimuksen kohderyhmänä voi olla vain pieni joukko. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157–160.)

Opinnäytetyö on myös toiminnallinen, koska lopputuotoksena on työkirja työelämän käyttöön. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy aina joku konkreettinen tuote, esimerkiksi kirja tai tapahtuma. Toiminnallisesta opinnäytetyöstä raportoitaessa käydään läpi keinot ja vaiheet, miten tuotos on syntynyt. Lopullista tuotetta miettiessä ulkonäkö ja teksti on suunniteltava niin, että ne ovat kohderyhmää vastaavia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–53.)

4.3 Aineiston analysointi

Opinnäytetyötä varten on valittu keskeiset käsitteet, joiden perusteella on valittu niitä tukevat teoriat. Työkirjaa varten tarvittava asiantuntijainto hankittiin haastatteluilla. Haastattelut litteroitiin, redusointiin ja ryhmiteltiin. Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston puhtaaksi kirjoittamista (Hirsjärvi ym. 2009, 222). Redusoinnilla tarkoitetaan aineiston pelkistämistä eli aineistosta karsitaan epäolennaiset asiat pois. Redusointia on tarkoitus etsiä tutkimustehtävää vastaavat pelkistetyt ilmaukset ja löytää samantyyppiset käsitteet, jotka yhdistetään eri alaluokiksi. Tätä kutsutaan ryhmittelyksi. Ryhmittelyn jälkeen on tehty abstrahointi eli muodostettu aineistosta teoreettiset käsitteet, joita on

verrattu prosessin alussa valittuihin keskeisiin teoreettisiin käsitteisiin. Abstrahoinnin eli käsitteellistämisen tarkoituksena on liittää aineisto teoreettisiin käsitteisiin sekä verrata teoriaa ja johtopäätöksiä alkuperäisaineistoon. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 122–127.) Aineiston analysoinnin eri vaiheet on kuvattu vaiheittain kuviossa 1.



KUVIO 1. Aineiston analysoinnin vaiheet

4.4 Työkirjan toteutus

Työkirjan käytännön toteutus tehtiin yhteistyössä 18-vuotiaan graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa. Toteutukseen haluttiin osallistaa kohderyhmäläinen eli nuori. Työkirjasta haluttiin graafisesti näyttävä ja nuoria puhutteleva, minkä takia käytännön toteuttajaksi valikoitui alan opiskelija. Alun perin oli tarkoitus löytää isompi ryhmä kohderyhmän ikäisiä nuoria toteuttamaan työkirjaa, mutta sopivaa yhteistyökumppania ei löytynyt aikataulun sallimissa puitteissa. Vaikka tekijäksi valikoitui 18-vuotias, ikänsä puolesta toteutuksen tekijä voidaan kuitenkin vielä katsoa nuoreksi. Maailman terveysjärjestö, World Health Organization, (n.d.) määrittelee murrosikäiseksi nuoreksi (adolescent) 10–19 -vuotiaat sekä nuoreksi (youth) 15–24 -vuotiaat. Myös Mannerheimin lastensuojeluliitto (2019) määrittelee keskinuoruuden 15:n ja 18:n ikävuoden välille.

Työkirjan toteutuksessa annettiin ulkonäöllisesti suhteellisen vapaat kädet suunnittelijalle. Tehtävät oli suunniteltu etukäteen ja työkirjan toteutuksesta pidettiin suunnittelupalavereita, jotta toteuttaja ymmärsi kaikki tehtävät ja niiden

tarkoituksen. Työkirjan luomisprosessi oli yhteinen projekti, jossa myös opinnäytetyön tekijät olivat aktiivisesti mukana ja antoivat palautetta ja muutosehdotuksia toteuttajalle. Työkirja on suunniteltu niin, että sitä voi hyödyntää nuorten kanssa työskentelyssä myös muualla kuin turvakotiympäristössä. Tämä otettiin huomioon muun muassa niin, että sanaa turvakoti ei tuoda esille työkirjassa.

Työkirjaa lähdettiin tekemään työelämästä esitettyä tarvetta vastaavaksi. Tehtävät on valittu asiantuntijoiden haastatteluissa esille tuotujen menetelmien ja luettuun teoriaan perustuen ja niissä on otettu huomioon kohderyhmän ikä ja mahdolliset vaikeat elämäntilanteet. Teoria on kirjallisuuteen ja jo tehtyihin tutkimuksiin perustuvaa.

Työkirjan kohderyhmänä olevat nuoret eivät saa elämässään välttämättä tarpeeksi vanhemmiltaan kaipaamaansa huomiota vanhempien oman vaikean elämäntilanteen vuoksi. Kaikille lapsille on tärkeää kokea tulleet kuulluksi ja huomioiduksi. Turvakodissa tämä ei välttämättä toteudu perheen kriisiytyneen tilanteen vuoksi. (Oranen & Keränen 2006, 72.) Työkirjan tavoite on antaa mahdollisimman hyvä ja luonteva tilaisuus antaa nuorelle tulla kuulluksi ja nähdäksi. Nuoren voi olla vaikea tuottaa tunteitaan sanoiksi ja lisäksi aiheet voivat tuntua liian tuskallisilta tai pelottavilta kerrottavaksi (Poijula 2016, 198).

Turvakodissa oleva nuori ei välttämättä halua työskennellä ohjaajan kanssa tai ei koe olevansa valmis keskustelemaan asioista kenenkään kanssa. Työkirja voi olla se väline, jonka avulla nuoren voi olla helpompi aloittaa keskustelu hänelle vaikeistakin asioista ohjaajan kanssa. Työkirjaa voi täyttää myös yksin ilman ohjaajaa ja sen voi myös antaa kotiin vietäväksi esimerkiksi tilanteissa, joissa turvakotijakso jää lyhyeksi, eikä lapsityötä ehditä aloittamaan. Työkirjan tehtävät on valittu niin, ettei niiden ole tarkoitus laukaista syvempiä traumareaktioita. Työkirjan käytössä tulee huomioida nuoren kehitystaso. Ammatillaisen vastuulla on arvioida voiko nuorelle antaa kaikkia työkirjan tehtäviä ottaen huomioon nuorten turvallisuuden taso sekä elämäntilanne. Työkirjan käyttäminen nuoren kanssa vaatii työntekijältä ammatillista arviointia nuoren tilanteesta.

5 TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKEMYKSIÄ NUORTEN TUKEMISESTA

5.1 Nuori lähisuhdeväkivaltatilanteessa

Nuori tarvitsee usein ulkopuolista apua väkivaltatilanteiden käsittelyssä. Haastatteluissa tuli ilmi, että lähisuhdeväkivaltatilanteissa nuoret ottavat ajoittain tarpeettoman paljon vastuuta omasta huonosta olostaan sekä mahdollisista nuoremmista sisaruksistaan. Mikäli perheessä on nuorempia sisaruksia, vanhin saattaa esimerkiksi toimia puskurina väkivaltatilanteissa ja altistaa itsensä suojellakseen nuorempia. Poijula (2016) mainitsee lähisuhdeväkivallan monesti muuttavan perheen ihmissuhteita; lapset voivat kokea olevansa vastuussa perheen tilanteesta ja yrittävät olla mahdollisimman täydellisiä tai voivat toisaalta käyttäytyä huonosti saamalla huomion näin itseensä. Nuorilla pitäisi olla oikeus olla lapsi, ilman liian suurta vastuuta omista vanhemmistaan. Näissä tilanteissa nuoren normaali kehitys ja kasvu vaarantuu. (Pojula 2016, 143.)

Nuoremmista sisaruksista saattaa se vanhin kantaa valtavasti huolta ja jopa altistaa itsensä joihinkin asioihin, et on puskurina ja suojaa niitä pienempiä fyysisesti ja henkisesti.

Lähisuhdeväkivaltatilanteet voivat käsittelemättöminä traumatisoida nuoren. Haastateltavat toivat esille lähisuhdeväkivallan tyypillisinä traumaoireina muun muassa nuorten masentuneisuutta, ylivireyttä, vihan tunteita tai toisaalta laimeaa tunneilmaisua. Suojellakseen perhettään nuoret eivät tuo omia ongelmiaan helposti esille. Ammattilaisten on tunnistettava nämä tarpeet ja ne asiat, joihin nuori tarvitsee ulkopuolista apua. Nuoren oma kokemus perheen tilanteesta voi olla hyvinkin erilainen, kuin miltä se ulospäin näyttää. Ammatilaisen tulisi tunnistaa nuoren oikea kokemus asioista verrattuna siihen, mitä hän kokee voivansa tuoda esille suojellakseen perhettä.

Jos nuori on pitkään altistunut asioille, niin niitä tunteita ei oo ollu turvallista ilmastakaan, mutta ei pystykkään välttämättä ilmasemaan tai ees sanottaa.

Haastatteluissa kysyttiin työntekijöiltä tärkeimmät heidän työssään käyttämänsä teoriaviitekehykset. Tärkeimmiksi nousivat nuoren kehityksen ja kasvun

ymmärtäminen, trauma- ja kriisitieto sekä tunnetaidot. Kehitykseen ja kasvuun sekä traumatietoon liittyen nousi esille myös se, että on tärkeää tiedostaa neurobiologisesta näkökulmasta se, mitä aivoille tapahtuu traumatisoitumisessa. Tunnetaidoissa tärkeintä on tunteiden ja reaktioiden tunnistaminen ja sanoittaminen.

Riittävä tieto siitä nuoren kasvusta ja kehityksestä. Mä aattelen, että se neurobiologinen näkökulma sillä tavalla, että miten se vaikuttaa siellä aivoissa, kun on kokenut traumaattisia asioita ja myös se tuo sen toivon, et niitä pystyy käsittelee ja ehkä just senkin että, työskentelyllä voi pystyy korjaan niitä.

5.2 Luottamuksen rakentaminen

Luottamuksen muodostaminen on oleellista väkivaltatyössä. Haastateltavien mukaan nuoren luottamuksen saaminen edellyttää nuoreen tutustumista aidosti, luonnollista läsnäoloa ja kohtaamista sekä nuoren käyttäytymisen peilaamista ammatillisesti. Asiakastyön pitää olla avointa ja nuorille tulee kertoa rehellisesti, miksi työtä tehdään, miten työ etenee, mitä asioita kirjataan ja kenelle työn etenemisestä ja siinä esille tulleista asioista kerrotaan. Nuoret ovat herkkiä myös huomaamaan, jos työntekijä ei kestä nuoren kertomaa tai kokemaa. Ammatillisena on kiinnitettävä huomiota omaan ammattitaitoon, omaan vuorovaikutukseen sekä omaan jaksamiseen ollakseen valmis kohtaamaan vaikeitakin asioita. Jos nuori huomaa, että työntekijä ei kestä jotain nuoren kertomaa tai kokemaa, nuori voi alkaa suojella työntekijää vaikenemalla vaikeista asioistaan. Työskentelytilanteissa työntekijän tulee luoda rauhallinen ympäristö ja ilmapiiri, sekä pysyä itse rauhallisena. Työskennellessä on edettävä aina nuoren ehdoilla ja kaikkea nuoren sanomaa tulee kunnioittaa ja arvostaa. Luottamuksen muodostaminen on välttämätöntä, koska luottamuspuola voi johtaa siihen, ettei toimivaa suhdetta muodostu, jolloin asiat jäävät käsittelemättä.

Sitä luottamussuhdetta ei rakenneta tavallaan, vaan se niinku syntyy sen asiakkaan kanssa ja siinä mulla ei oo ainakaan sanoa, et mikä tapa on, muuta kun et jotenki olla läsnä ja kuulla sitä asiakasta ja kunnioittaa ja arvostaa sitä tilannetta.

5.3 Väki­val­ta­työn erityis­piirteet nuorten kanssa

Nuoren kanssa työskentely on aina yksilöllistä ja tilannekohtaista. Nämä nousivat ensimmäisinä asioina esille tehdyissä haastatteluissa. Yksilöllisyyden lisäksi nuorten kohdalla tulee huomioida myös nuoren kasvun ja kehityksen taso. Nuoruus on jo itsessään vaihe, jolloin nuori saattaa välillä kokeilla rajojaan ja käyttäytyä haastavasti. Trauman kokeneen nuoren kohdalla se usein yhdistetään heti traumaan, normaaliin kehitykseen kuuluvan käytöksen sijaan. Mahdollisesta haastavasta käytöksestä huolimatta nuoret tarvitsevat aikuisia tukemaan heitä eikä heitä saisi jättää yksin kuohuvien tunteiden kanssa (Sinkkonen 2016, 50–51). Haastateltavat pitivät tärkeänä, että nuoren kanssa tilannekohtaisesti arvioidaan, kuinka syväälle työskentelyssä voidaan mennä ja onko se edes tarpeellista ottaen huomioon se, että kriisityön tärkein tehtävä etenkin turvakodissa on vakauttaminen.

Vakauttamisen tarkoitus on säilyttää fyysinen ja psyykinen tasapaino ja kehittää itsesäätelytaitoja sekä tasapainottaa viireys sen optimaaliselle tasolle. Vakauttamisen avulla yritetään parantaa ihmisen toimintakykyä ja kykyä vastata erilaisiin tunteisiin, niin etteivät ne johda itsetuhoiseen tai epätarkoituksenmukaiseen käytökseen. (Ogden, Minton & Pain 2006, 212.)

Nuorten kohdalla on mun mielestä tärkeää jotenkin pitää koko ajan se ajatus mukana, että kuinka myrskyisää aikaa se nuoruus on. Ei tehdä tavallaan oiretta siitä, mikä liittyy hänen nuoruusiän kehitykseensä ja että osataan jotenkin suhteuttaa ja ajatella ne asiat.

Nuoret olisi hyvä tavoittaa jo kriisivaiheessa ja aloittaa työskentely heidän kanssaan heti, kun se on mahdollista. Käsittelemättömillä asioilla on kuitenkin taipumus tulla esille jossakin vaiheessa elämää. Lähisuhdeväki­val­ta­tilanteissa on nuoren rooli usein sivustakatsoja, jolloin hänen äänensä ei tule kuuluville. Näissä tilanteissa nuoren kanssa työskentely voi luoda merkittäviä korjaavia kokemuksia. Haastatellut työntekijät painottivat, että nuorelle pitää sanoittaa, ettei hän ole syyllinen perheensä tilanteeseen, vaan aikuiset ovat toimineet väärin.

Työskentelyssä on tärkeää osallistaa nuorta jo heti alkuvaiheessa; mitä nuori itse toivoo työskentelyltä ja miten häntä voisi auttaa. Kun nuori kokee, että häntä

kuunnellaan ja että hän saa vaikuttaa, voi se myös motivoida häntä paremmin tehtävään työhön. Kaikki haastateltavat kokivat menetelmien ja välineiden käyttämisen olevan avainasemassa nuoren kanssa tehtävässä työssä.

Korostaa sitä, että se tapahtuma, oli se nyt ollut häneen itsensä kohdistuva tai ei, mutta kumminkin ni sen korostaminen, et se ei oo sen nuoren tai lapsen syytä. Ja et aikuiset on toiminut silloin väärin.

Lähisuhdeväkivaltaa kokenut tai todistanut nuori ei välttämättä tiedosta tai tavoita, millainen on turvallinen perhe tai tilanne. Hän ei tiedä, milloin tai miten hän on turvassa. Väkivalta saattaa olla normalisoitunut nuoren elämässä, jolloin hän ei myöskään tiedosta turvallisuuden tai turvattomuuden rajaa. Kriisitilanteissa työskentelyssä on erityisen tärkeää nuoren sisäisen turvallisuuden tunteen voimistaminen sekä väkivallan ja tunteiden sanoittaminen. Perheväkivallasta selviytymisessä nuorten kohdalla korostuu kuuntelijan tarve, koska varsinkin alkuun puhuminen väkivallasta voi olla vaikeaa, mutta selviytymisen kannalta merkittävää (Lepistö 2010, 73).

Arjessa turvallisuutta voi luoda huomioimalla nuorta päivittäin, tukemalla nuorta päivittäisissä toiminnoissa ja osoittamalla aitoa kiinnostusta nuorta kohtaan. Nuoren rajoja tulee kuunnella ja kunnioittaa ja nuori saa tuoda itse esille sen, mitä haluaa. Nuorta ei voi pakottaa työskentelyyn, mutta luonnollisestikaan nuorta ei voi jättää huomiotta. Turvallisuutta luo myös se, että hyväksytään nuoren muuttuvat tunteet ja tilanteet.

Mä aattelen et, jos on vanhin lapsi perheessä niin se rooli voi olla semmonen toisenlainen siinä et, jos on pitkään tapahtunu asioita pidempää tai ehkä koko elämän altistunut asioille niin siin on jo sekin, että nuori ei tavoitakaan enää sitä mikä on turvallinen perhe tai millon on turvassa, jos koko elämä on ollut paljon väkivaltaa ja turvattomuutta.

5.4 Nuorten kanssa käytettävät menetelmät

Menetelmien valitseminen ja käyttäminen vaatii työntekijältä luovuutta ja ammattitaitoa, koska on täysin yksilöllistä, mitkä menetelmät nuoren kanssa toimivat. Menetelmän toimivuutta voi kokeilla yksilön kohdalla ja vaihtaa toiseen,

jos ensimmäinen ei toimikaan. Menetelmät toimivat yksilöiden kohdalla eri lailla; joillekin sopii kirjoittaminen, joillekin toiminnallinen ja joillekin pelkästään puhuminen. Työntekijä on tutustunut nuoreen jo etukäteen, jolloin hän osaa oman ammattitaitona tuomalla kokemuksella ehdottaa nuorelle mahdollisesti sopivia menetelmiä. Menetelmien tarkoituksena on antaa mahdollisuus tulla kuulluksi, sekä tarjota tukea ja turvaa.

Haastateltavat toivat esille monenlaisia käyttämiään menetelmiä (taulukko 1). Tärkeiksi asioiksi koettiin nuoren vahvuuksien, voimaantumisen ja jaksamisen tukeminen sekä tunnetyöskentely. Nuoren on hyvä ymmärtää, mitkä asiat hänen elämässään ovat hyvin ja mitkä ovat huonosti ja miten huonoja asioita voi korjata. Työntekijä voi auttaa nuorta näiden asioiden hahmottamisessa erilaisten menetelmien avulla. Kriisitilanteissa nuoren voi olla vaikea löytää elämästään positiivisia asioita ja siksi on tärkeää tukea myönteisen ajattelun löytämistä. Positiivinen ajattelu itsestä, myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen sekä optimismi vahvistaa nuoren selviytymistä kriisin keskellä (Poijula 2018, 72). Nuoren kanssa voidaan myös keskustella siitä, että vaikeat asiat kuuluvat elämään ja niistä voi selviytyä ja on täysin sallittua hakea vaikeuksiin apua. Yksi selviytymiskeino on unelmointi ja tulevaisuusajattelu sekä tavoitteiden asettaminen. Jotta nuori voi tunnistaa omia vahvuuksiaan, on hänen hyvä ensin kartoittaa oma elämäntilanteensa sekä omat merkittävät elämäntapahtumat. Nuorelle on myös hyvä opettaa omien elämäntapahtumien hyväksymistä ja kaikki tapahtuneet osaksi omaa elämäänsä. Erilaiset kokemukset voivat aiheuttaa erilaisia tunteita, joita olisi hyvä oppia käsittelemään. Tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen on oleellinen elämänhallintakeino.

Ajattelen, että tunteiden sanoittaminen on tärkeää. Kun on ensin muodostanut suhteen siihen nuoreen, ja tiedän, mikä on perheen tilanne.

Tunteiden ymmärtäminen ja oman elämän kokonaisvaltainen hahmottaminen lisää turvallisuuden tunnetta, joka on olennainen osa nuoren kanssa työskentelyä. Kuten aikaisemmin mainittiin, nuoren sisäisen turvallisuuden tunteen voimistaminen on tärkeä elementti nuoren selviytymisen kannalta. Turvallisuuden tunteen löytämiseen ja lisäämiseen on olemassa erilaisia menetelmiä, joita haastateltavat toivat esille. Rentoutumisen koettiin

lisäävän turvallisuuden tunnetta. Käytössä oli myös menetelmiä, joissa yhdistyvät rentoutuminen ja turvallisien tunteiden löytäminen. Tällaiset menetelmät koettiin hyväksi, koska rentoutuessaan ja tuntiessaan olonsa turvalliseksi, nuoren on helpompi vapautua puhumaan vaikeistakin asioista.

Esimerkiksi turvapaikan maalaaminen eli yritän voimistaa nuoren omaa sisäisen turvallisuuden tunnetta, jotta hän löytäisi oman turvallisuuden tunteen niissä hetkissä, jolloin hän on ihan pallo hukassa tai ylivireystilassa.

TAULUKKO 1. Haastatteluissa esiin nousseet osa-alueet ja käytetyt menetelmät

HAASTATTELUISSA ESIIN NOUSSEET OSA-ALUEET	HAASTATELTUJEN KÄYTTÄMÄT MENETELMÄT NUORTEN KANSSA
Vahvuuksiin, voimaantumiseen ja jaksamiseen liittyvät menetelmät	elämän hyvät asiat-kortit mun stoori -kortit valovoimapeli valokuvaus selviytymisen pelimerkit kuuden kuvan sarjakuva
Oman tilanteen hahmottamiseen liittyvät menetelmät	elämän labyrintti kuuden kuvan sarjakuva nelikenttä-tehtävä itsetuntemuksen laiva päiväkirjatyöskentely perhekuva
Tunnetyöskentelyyn liittyvät menetelmät	nelikenttä-tehtävä kivikortit tunnematto selviytymisen pelimerkit itsetuntemuksen laiva mun stoori -kortit
Turvallisuuden liittyvät menetelmät	selviytymisen pelimerkit kuuden kuvan sarjakuva nelikenttä-tehtävä turvapaikkaharjoitus rentoutumisharjoitus turvapaikan maalaaminen turvakymppi-tehtävä
Toiminnallisuuden liittyvät menetelmät	kirjoittaminen piirtäminen maalaaminen nuoren kanssa liikkuminen musiikki

6 TYÖKIRJAAN VALITUT TEHTÄVÄT

6.1 Ratkaisukeskeisyys ja voimavarojen löytäminen

Työkirjan tehtävien tarkoitus on löytää voimavaroja ja ratkaisuja ongelmien löytämisen ja toistamisen sijaan. Ratkaisukeskeinen malli tukee sitä, että ongelmista voidaan keskustella, mutta tapa siihen on myönteinen, kun taas ongelmakeskeisessä työskentelyssä ihminen voi usein kokea olevansa syyllinen omaan tilanteeseensa (Ahola & Ahola 2016, 19). Nuoren ei tulisi kokea olevansa millään tavalla syyllinen sen hetkiseen tilanteeseensa ja sen ehkäiseminen, tai kokemuksen muokkaaminen, onkin otettu huomioon työkirjaa työstäessä. Ratkaisukeskeinen malli korostuu erityisesti tehtävissä Kirje itselleni ja Turvasuunnitelma. Nuori kirjoittaa itselleen kirjeen, jossa hän pohtii tulevaisuuttaan ja miltä haluaisi sen näyttävän. Tehdessään kirjettä nuori saa pohtia ratkaisuja, joita hänen tulisi tehdä, että hänen tulevaisuutensa voisi vastata hänen toiveitansa. Nuoren pitää miettiä, mitä tavoitteisiin pääseminen vaatisi häneltä.

Turvasuunnitelman luomisen avulla nuori voi vähentää väkivallan seurauksia ja lisätä tilanteen hallinnan tunnetta mahdollisissa väkivaltatilanteissa (Turvasuunnitelma 2020). Turvasuunnitelmaa tehdessään nuori miettii jo etukäteen ratkaisuja esimerkiksi siihen, miten pääsee poistumaan kotoaan väkivallan uhatessa. Aholat (2016) toteavat kirjassaan väkivallasta turvallisuuteen seuraavaa: ”Turvallisuuden tai turvattomuuden kokemiseen vaikuttaa se, millaisia keinoja meillä on tilanteeseen puuttua ja se, keihin voimme turvautua”. Työkirjan turvasuunnitelmassa pohditaan näitä asioita ja ne kirjataan muistiin.

6.2 Verkostojen merkitys ja myönteinen ajattelu

Nuoruus on myllerrysten ja muutosten aikaa. Perheen merkitys on edelleen suuri, mutta sen ohella nuori alkaa itsenäistymään; suhde vanhempiin muuttuu ja ystävien merkitys korostuu. Nuoren abstrakti ajattelu kehittyy ja tämän myötä

minäkuva, maailmankuva ja moraalit muuttuvat. Nuori alkaa suunnittelemaan omaa tulevaisuuttaan ehkä eri näkökulmasta kuin ennen. (Nurmi ym. 2008, 128–130.) Suhteiden vahvuus voi vaihdella; välillä nuori viihtyy vanhempien kanssa kotona ja välillä taas enemmän kavereiden kanssa. Sosiaaliset suhteet ja verkostot ovat iso ja tärkeä osa nuoren hyvinvointia ja kehitystä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 177–185.)

Turvattoman kiintymyssuhteen omaava nuori arvioi omaa itseään sekä suhdettaan muihin heikommin, kuin turvallisesti kiintynyt nuori. Turvaton kiintymyssuhde ja siihen liittyvät haasteet lapsuudessa voivat vaikeuttaa kaverisuhteiden luomista, koska lapselle luotettavin henkilö eli oma vanhempi on voinut esimerkiksi vahingoittaa lasta. (Poijula 2016, 86–87.) Lepistö (2010) tuo esille nuorten kokemia perheväkivaltaa koskevassa tutkimuksessaan, että väkivaltakokemusten takia nuorten on vaikeaa luottaa ihmisiin, mutta luottamuksen koetaan olevan kuitenkin edellytys avunsaannille.

Työkirjassa tehtävässä Minun verkostoni keskitytään siihen, että nuori pohtii, ketkä ovat hänelle tärkeitä ihmisiä. Lähisuheväkivaltaa kokeneella nuorella voi olla vaikeuksia kartoittaa omia läheisiä ihmisiä tai niitä ihmisiä, jotka ovat hänelle luotettavia ja turvallisia. Tehtävän avulla nuori voi keskustella ohjaajan kanssa omista ihmissuhteistaan sekä toiveistaan niiden suhteen. Tehtävän tarkoitus on, että nuori löytäisi elämästään myönteiseksi koettuja henkilöitä myös perheen ulkopuolelta. Ohjaaja voi tukea nuorta hahmottamaan näitä suhteita, jos nuori kokee sen haastavaksi. Nuori ei itse välttämättä osaa mainita turvallisiksi henkilöiksi esimerkiksi nuorisotyöntekijää, vaikka olisi hänen kanssaan tekemisissä viikoittain. On tärkeää, että nuorella olisi ainakin yksi tärkeä turvallinen henkilö, kenelle hän voi tarvittaessa puhua (Sinkkonen 2018, 175).

Lähisuheväkivaltaa henkilökohtaisesti tai perheen sisällä kokeneet nuoret voivat olla hyvinkin traumatisoituneita. Nuoruudessa koettujen stressaavien elämäntilanteiden on koettu vaikuttavan paljon siihen, miten nuoren minäkuva muokkautuu (Nurmi ym. 2008, 143). Työkirjassa on tarkoitus tukea nuorta löytämään omia myönteisiä ja mielenkiintoisia asioita elämästään ja keskittyä osaksi myös löytämään niitä ehkä haastavasta menneisyydestä. Tehtävässä Arvojen valintatalo nuori tutkii omia arvojaan ja sitä kautta itselleen tärkeitä

asioita. Tutkiessaan omia arvojaan nuori alkaa myös helpommin toteuttamaan itselleen tärkeitä asioita ja tämän myötä kokonaisvaltainen elämänlaatu paranee (Pietikäinen 2017, 47).

Tehtävässä Elämäni aikajana nuori piirtää itselleen aikajanan syntymästä nykyhetkeen. Hän kirjaa aikajanelle niin myönteiset kuin kielteisetkin tapahtumat, jotka hänelle sillä hetkellä tulee mieleen. Myönteisen ajattelun tukemiseksi ohjaajan kanssa työskennellessä aikajanelle kannattaa löytää mahdollisimman paljon positiivisia elämäntapahtumia ja onnistumisia, ja ohjaaja voi sanoittaa ja auttaa löytämään näitä tapahtumia. Oma elämänkerrallinen pohtiminen vaikuttaa nuoren minäkäsityksen syntyyn ja itsetunnon kehittymiseen, koska ennen kuin nuori ymmärtää kuka hän on, on hänen vaikea suunnitella tulevaisuuttaan (Poijula 2016, 75). Työkirjan yksi päätavoitteista on myönteisen kokemuksen ja tulevaisuusajattelun luominen nuorelle.

6.3 Turvallisuuden tunteen lisääminen

Trauman kokeneilla lapsilla ja nuorilla on usein kokemus, ettei vanhempi pelastanut tai suojellut häntä, kun jotakin pahaa tapahtui. Lapsi tai nuori kokeekin olevansa itse vastuussa itsestään ja voivansa luottaa vain itseensä. He eivät luota elämän hyvyyteen, vaan odottavat automaattisesti taas jotakin pahaa tapahtuvan. Lapsen tai nuoren käsitys terveestä ihmissuhteesta voi myöskin olla todella vinoon kasvanut; hän voi ajatella väkivallan olevan yksi tapa osoittaa läheisyyttä. (Poijula 2016, 143, 202.) Työkirjassa tärkeänä ajatuksena onkin pohtia näitä asioita nuoren kanssa avoimen ja hyväksyvän keskustelun sekä tehtävien kautta. Työkirjassa on lisäksi tietoa siitä, mikä on väkivaltaa ja mitä eri väkivallan muotoja on olemassa.

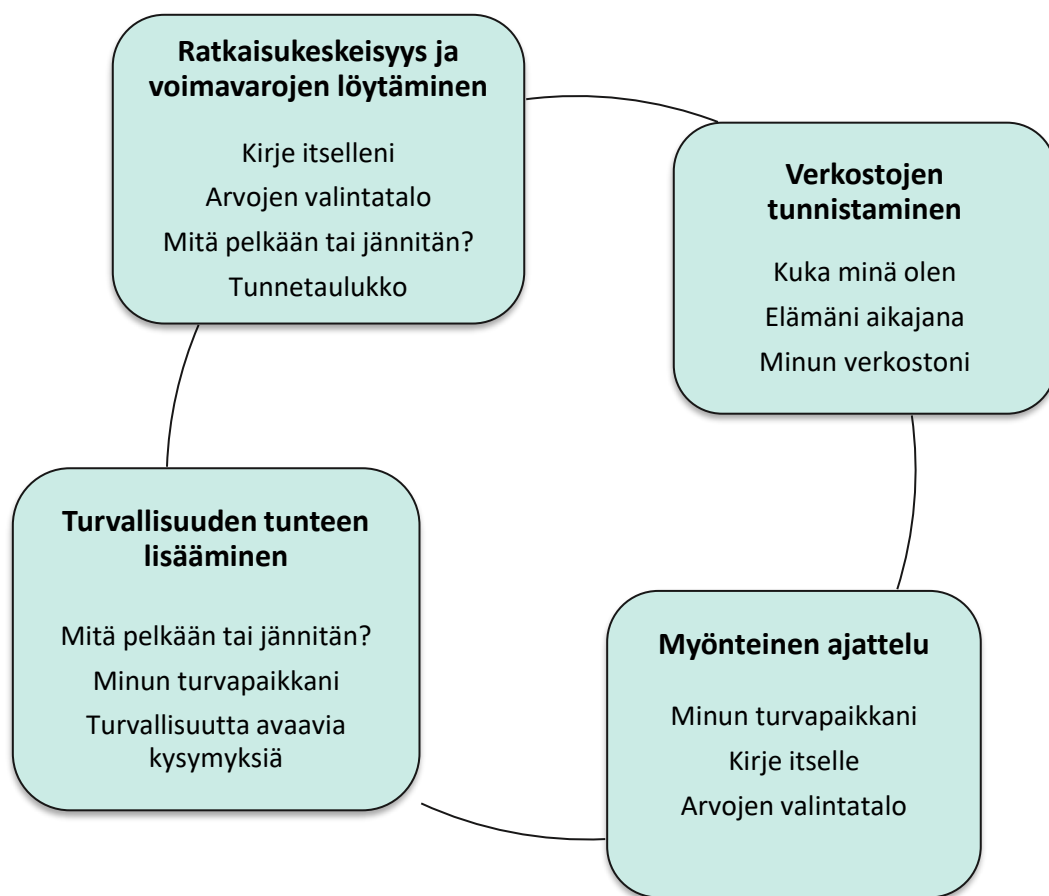
Työkirjan tehtävistä kolme liittyvät turvallisuuteen ja sen tunteen lisäämiseen eri tilanteissa. Tehtävässä Minun turvapaikkani nuori keksii itselleen oman mielikuvituksellisen turvapaikan. Turvapaikkaharjoitus tukee sitä ajatusta, että nuoren ollessa vaikeassa elämäntilanteessa olisi hänellä jokin paikka, missä hän voisi kokea olevansa turvassa edes hetkellisesti. Turvapaikkaharjoitus voi samalla olla myös meditaatioharjoitus. Meditaatioharjoitusten on todettu

parantavan muun muassa nuorten tunneälyä ja yleistä hyvinvointia sekä lisäävän itsensä hyväksymisen tunteita (Poijula 2016, 177). Turvallisuutta avaavien kysymysten kautta nuori pohtii itse kokemaansa väkivaltaa. Sen avulla nuori pystyy kartoittamaan, millaista väkivaltaa hän on kokenut ja kuinka paljon. Tehtävästä saatavien tulosten ja työkirjan faktatiedon avulla nuori voi tiedostaa väkivallan eri muodot. Työkirjan ajatus on myös lisätä nuoren käsitystä siitä, mikä on sallittua ja mikä ei. Nuoren käsitys voi olla se, että väkivaltaa on pelkkä fyysinen väkivalta; uhkaavan henkilön kanssa asuvilla tai kohteina olevilla henkilöillä ei usein ole käsitystä siitä, missä raja ei-hyväksyttävän käyttäytymisen kohdalla on (Ahola & Ahola 2016, 54).

Jokainen ihminen kokee elämässään haasteita, mutta niistä selviytymiseen liittyy vahvasti henkilön oma resilienssi (Pietikäinen 2017, 181). Oma vahva resilienssi tukee haastavissa äkillisissä tilanteissa, mutta myös arjen pikkuaskareissa (Jalonen 2017). Turvakodeissa olevilla nuorilla resilienssi voi olla jo vahva, jos koko elämän ajan on joutunut huolehtimaan itsestään tai esimerkiksi sisaruksistaan. Ongelmien ja niiden toistamisen sijaan työkirjan tehtävissä keskitytään vahvistamaan resilienssiä. Poijulan (2016) mukaan on tärkeää löytää nuorelle keinoja, joiden avulla hän selviää elämässään vaikeista ja haastavista tilanteista. Resilienssi auttaa nuorta olemaan sisäistämättä ympäristöstä tulevia kielteisiä puolia sekä auttaa nuorta saamaan positiivisia kokemuksia perheen ulkopuolelta, jos perheen tilanteen vuoksi niiden saaminen kotoa on hankalaa (Poijula 2016, 158–159). Turvakodissa olevat nuoret ovat voineet elää kotonaan haastavissa oloissa ja kiintymyssuhteet voivat olla vaurioituneita. Vahvan resilienssin avulla heidän luottamuksensa elämään ja tulevaisuuteen vahvistuu, sekä kyky selviytyä paranee.

6.4 Yhteenveto työkirjan tehtävistä

Edellisissä kappaleissa mainitut teemat; ratkaisukeskeisyys, verkostojen tunnistaminen, myönteinen ajattelu sekä turvallisuuden tunteen lisääminen, toimivat pohjana työkirjan tehtäviä valittaessa. Alla olevassa kuviossa 2 on esitelty työkirjan tehtävät teemoittain.



KUVIO 2. Työkirjan tehtävät teemoittain

7 POHDINTA

7.1 Keskeisiä asioita nuoren selviytymisen tukemisessa

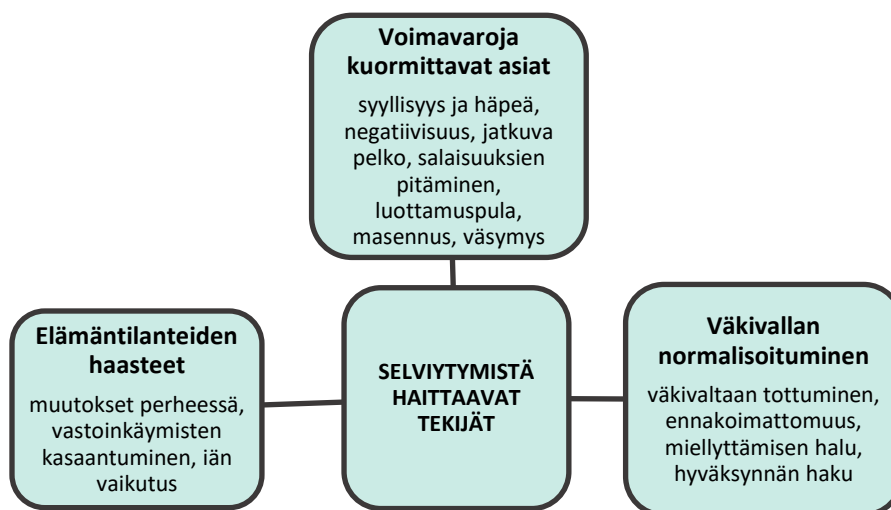
Nuoret altistuvat lähisuhdeväkivallalle monin eri tavoin. Väkivalta ei aina kohdistu nuoreen, vaan nuori voi altistua sille näkemällä toisen vanhemman käyttävän väkivaltaa, käyttäytyvän uhkaavasti, menettävän hallintansa tai nuori voi nähdä väkivallan aiheuttamia ruumiillisia vammoja. Lähisuhdeväkivaltatapaukset saattavat pysyä piilossa vuosiakin. Pitkään kestäneen väkivallan pitkäaikaisvaikutuksia voivat olla keholliset sairaudet, nuoruusiän käyttäytymisongelmat tai tunne-elämään liittyvät vaikeudet. Esimerkiksi näiden oireiden avulla ammattilaiset voivat päästä kiinni perheen tilanteeseen. Nuoret kantavat usein liian suurta taakkaa perheensä tilanteesta. Olisikin tärkeää nuoren normaalin kehityksen kannalta, että nuori ymmärtää, ettei hän ole vastuussa perheensä tilanteesta, eikä ole hänen tehtävänsä suojella tai korjata perheen tilannetta. Nuori voi myös hävetä tilannetta ja tämän myötä vaieta asioista. Ensimmäinen selviytymiskeino nuorelle on avun piiriin pääseminen. Kriisivaiheessa nuoren tavoittaminen ja ammattilaisen tekemä vakauttamistyö ovat ensimmäiset askeleet nuoren selviytymiseen.

Kun nuori pääsee avun piiriin, tärkeintä on luoda häneen luottamuksellinen, avoimuuteen perustuva asiakassuhde. Nuorella ei välttämättä ole ennestään turvallisia suhteita aikuisiin henkilöihin, minkä takia luottamuksen muodostaminen voi olla haastavaa, vaatia aikaa, panostusta sekä kärsivällisyyttä. Nuoren elämässä on voinut olla tilanne, jossa turvallisimmat ja tärkeimmät henkilöt, eli vanhemmat, ovat tehneet elämästä pelottavan ja turvattoman (Oranen & Keränen 2006, 82). Uudet aikuiset voivat nostaa pinnalle nämä pettymyksen ja laiminlyönnin tunteet (Sinkkonen 2018, 177). Nuoren kanssa työskentelyssä onkin kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, ettei nuorelle aiheuteta uusia pettymyksiä ja että annetuista lupauksista pidetään kiinni. Nuoret ovat selviytyjiä, mutta he tarvitsevat siihen apua. Luottamuksellisen suhteen muodostumisella voi olla korjaavan kokemus, joka on yksi selviytymiskeinoista. On tärkeää myös käsitellä perheen tilannetta kokonaisuutena sekä pyrkiä vahvistamaan ja korjaamaan perheen sisällä olevia suhteita.

Hyvä luottamussuhde nuoreen auttaa siinä, että hänen kanssaan on helpompi aloittaa selviytymistä tukeva työskentely. Lepistö (2010) kuvaa nuorten kokemaa perheväkivaltaa koskevassa väitöskirjassaan selviytymistä edistävät (kuvio 3) ja haittaavat (kuvio 4) tekijät seuraavasti:



KUVIO 3. Selviytymistä tukevat tekijät (Lepistö 2010, 75)



KUVIO 4. Selviytymistä haittaavat tekijät (Lepistö 2010, 75)

Olennaista on lisätä nuoren sisäistä turvallisuuden tunnetta, auttaa nuorta tunnistamaan ja ymmärtämään tunteitaan sekä sanoittaa nuorelle, mikä on väkivaltaa ja mikä ei. Nuoren kaikki tunteet tulee hyväksyä työskentelyssä. Vakauttamista ja selviytymistä tukee ammattilaisen kyky tunnistaa nuoren muuttuvat tunteet ja tilanteet. Nuoren resilienssiä tukee se, että hän kokee olevansa rakastettu ja hyväksytty myös tehdessään virheitä (Poijula 2018, 102).

Yksi selviytymiskeino ja oman elämän hallinnan tunnetta lisäävä asia on osallistaminen. Kriisitilanteessa olevalle nuorelle on tärkeää tietää, mitä milloinkin tulee tapahtumaan. Nuoren kanssa voidaan yhdessä suunnitella tai käydä läpi, mitä työskentelyssä eri kerroilla tehdään. Ennakoitavuus ja yhdessä suunnittelu lisäävät nuoren turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta, sekä luovat samalla hänelle kuulluksi tulemisen ja merkityksellisyyden kokemuksen. Työskentelyn ei aina tarvitse olla menetelmien käyttämistä, vaan nuorelle voidaan tarjota korjaavia kokemuksia vain yhdessäolon, yhdessä tekemisen ja keskustelun avulla.

Selviytymiseen liittyvät luonnollisesti yksilön oma tilanne ja ominaisuudet. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat hyvät ihmissuhteet, positiiviset tunteet ja merkityksellisyyden kokeminen (Poijula 2018, 217). Työskentelyn onnistumisen kannalta on myös löydettävä nuoren voimavaroja kuormittavat tekijät ja yrittää löytää niihin ratkaisuja. Nuorta pitää auttaa havaitsemaan ja tunnistamaan ne tekijät, jotka kuormittavat hänen elämänsä ja toimintaansa sekä se, miten niitä voi muokata. Nuoruudessa voi olla vaikea sanoittaa asioita ja tunteita, joten työntekijällä ja hänen käyttämillä menetelmillään voi olla suuri merkitys kuormittavien tekijöiden löytämisessä. Voimavaroihin liittyvät olennaisesti itseluottamus, myönteisyysajattelu, resilienssi sekä toiveikkuus ja siksi näihin ominaisuuksiin on hyvä panostaa nuoren kanssa työskennellessä. Poijula (2018) viittaa Martin Seligman kehittämän ohjelmaan, The Penn Prevention Program (1994), jossa opetettiin lapsille resilienssiä ja sen avulla onnistuttiin ehkäisemään lasten masennusta opettamalla heille pessimismin vaihtamista optimismiin (Poijula 2018, 218–219).

Nuoren voimaantumisen tukeminen on tärkeää, koska sen avulla nuori voi löytää omia voimavarojaan. Voimavarat eivät ole samoja läpi elämän vaan ne voivat muuttua sekä niitä voi kehittää oman ajattelun, käyttäytymisen tai ulkopuolisen tuen avulla. Nuoren elämäntilanne vaikuttaa siihen, millaisia hänen voimavaransa sillä hetkellä ovat. Perheväkivaltilanteissa nuorten voimavaroja verottavat jatkuva pelko, syyllisyys ja häpeä, pahan olon pitäminen sisällä, salaisuudet, luottamuspuula, masennus ja väsymys sekä negatiiviset ajatukset (Lepistö 2010, 72–75). Kun nuori saa työkaluja näiden voimavaroja kuluttavien asioiden korjaamiseen, edistää se hänen selviytymistään siinä hetkessä ja tulevaisuudessa.

Turvakodin yhtenä tavoitteena on vanhemmuuden tukeminen, mutta perheen tilanteen vuoksi se voi olla jo lähtökohtaisesti haastavaa, koska taustalla voi olla pitkäänkin jatkunutta väkivaltaa. Nuoria voi olla hankala tavoittaa ja vanhemmuuden haasteet voivat olla jo niin moninaisia, että työ on aloitettava lähes alkutekijöistä. Vanhemman ei ole helppo ottaa vastaan neuvoja tai ohjeita turvakotiympäristössä johtuen omasta kriisitilanteestaan. Turvakodissa pitäisi löytää keinoja tukea vanhemmuus- ja nuorisotyötä enemmän, mutta toimintaympäristö ja perheen kriisiytynyt tilanne luovat toiminnalle omat haasteensa. On kuitenkin ensisijaista, että nuoret eivät jää turvakodissa huomiotta. Jos nuori ei halua osallistua varsinaiseen lapsityöhön, voi hänen selviytymistään tukea olemalla läsnä hänen arjessaan sekä osoittamalla aitoa kiinnostusta nuorta kohtaan rippumatta siitä, miten hän käyttäytyy. Lisäksi turvakodin työntekijöiden tulee kiinnittää huomiota siihen, mitkä ovat perheen tukikeinot, kun perhe lähtee turvakodista. Palvelujärjestelmän toimijoiden on osattava tarjota perheelle tarpeellinen apu myös turvakodin jälkeen. Tarjoamalla perheelle kriisitilanteissa tarvittava apu voidaan ennaltaehkäistä monia tulevaisuuden ongelmia.

7.2 Eettisyys, luotettavuus ja itsearviointi

Opinnäytetyössä on käytetty luotettavia ja ajankohtaisia lähteitä. Lähteet on valittu monipuolisesti aiheeseen liittyen ja tarvittaessa etsitty uusia lähteitä prosessin edetessä. Työssä ei ole käytetty lähteitä, joiden alkuperää ei ole

pystytty selvittämään. Tutkimuksessa eettisyyteen kuuluu ihmisten ja ilmiöiden yksityisyyden ja sensitiivisyyden kunnioittaminen kuten henkilötietojen salaus sekä se, että tutkija ymmärtää olevansa salassa velvollinen myös niistä asioista, jotka ovat tulleet hänen tietoonsa ehkä tutkimukseen liittymättä, mutta tutkimuksen prosessin aikana (Vilka 2018, 170). Tutkimuksessa on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimuksen tulee edetä eettisten menettelytapojen mukaan. Tulokset otetaan suoraan haastatteluista eikä niitä yleistetä tai niistä tehdä epäsuoria tulkintoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–27.)

Haastattelut on tehty luottamuksellisesti ja niistä saatu aineisto on tuhottu. Haastatteluista tai niistä käytetyistä teksteistä ei voi saada selville haastateltujen henkilöllisyyttä. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa Perhekulma Puhurin ja Mutkakadun turvakodin työntekijöiden monen vuoden mittainen kokemus ja asiantuntijuus. Opinnäytetyötä varten on saatu tutkimuslupa Tampereen ammattikorkeakoululta ja Mutkakadun turvakodin kanssa on solmittu virallinen yhteistyösopimus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, joka koordinoi turvakotien toimintaa, ei myönnä lupia turvakodissa olevien nuorten haastatteluihin opinnäytetöitä varten. Tämän takia turvakodissa olevien nuorten mielipidettä aiheesta ei ollut mahdollista saada. Emme myöskään kokeneet, että olisi ollut eettisesti oikein haastatella turvakodissa olevia nuoria opinnäytetyötämme varten. Nuoret ovat jo valmiiksi vaikeassa elämätilanteessa ollessaan turvakodissa ja käsitellessään perheen tilannetta; pääpaino tulisi olla heidän voimavarojensa tukemisessa. Käytimme yhtenä opinnäytetyön lähteenä Sari Lepistön väitöskirjaa koskien nuorten kokemaa väkivaltaa. Pidimme Lepistön väitöskirjaa tärkeänä lähteenä, jotta nuorten mielipide ja kokemukset tulevat jollakin tavalla esille. Lepistöltä on kysytty lupa käyttää hänen luomaansa aineistoa ja kuvioita muokattuna työssämme.

Opinnäytetyöprosessissamme haasteellisinta oli työn valmistumiselle asettamamme aikataulu. Emme pystyneet aikataulun puitteissa saamaan työkirjan toteutukseen alun perin suunniteltua isompaa kohderyhmää, jolloin olisimme saaneet enemmän nuoria osallistettua. Olemme kuitenkin tyytyväisiä, että graafisen toteutuksen on tehnyt edes yksi nuori, jolle on saatu näin tietoa

lähisuhdeväkivallasta ja hänen kanssaan keskusteltu aiheesta. Työ eteni alkuperäisen aikataulusuunnitelman mukaan, mutta aikataulu oli alun perinkin suunniteltu todella tiukaksi verrattuna työn määrään.

Haastatteluiden litteroinnin yhteydessä mieleemme tuli syventäviä kysymyksiä, mutta emme aikataulun vuoksi kuitenkaan voineet enää käyttää niihin aikaa. Koimme kuitenkin, että haastatteluiden määrä oli sopiva, mutta nyt jälkeen päin ajateltuna syventäisimme joitakin haastatteluiden teemoja. Tutkimuksellisesti prosessi on ollut opettavainen. Jälkeenpäin ajateltuna asioita olisi voinut tehdä eri tavalla ja järjestelmällisemmin. Tutkimussuunnitelma olisi voinut olla yksityiskohtaisempi ja realistisempi, jolloin tutkimuksen toteuttaminen ja tulosten analysointi olisi voinut olla helpompaa. Haastatteluiden teemat olisi voinut valita paremmin tukemaan tutkimustamme.

Olemme tyytyväisiä lopputuloksena syntyneeseen työkirjaan. Työkirjan tehtävät on valittu perustuen hyväksi koettuihin menetelmiin. Tehtävistä on keskusteltu myös työkirjan tilaajan kanssa ja tilaaja on hyväksynyt valitut tehtävät. Työkirja on monipuolinen ja sitä voi käyttää eri tavoilla. Tehtävät etenevät mielestämme johdonmukaisesti ja työkirjassa on monta eri näkökulmaa. Työkirjan toteutuksessa on myös kuunneltu graafisen suunnittelijan ääntä ja hän on saanut tuoda oman näkemyksensä esille. Teimme oikean valinnan osallistaessamme työkirjan toteutukseen nuoren suunnittelijan. Hän on saanut tietoa lähisuhdeväkivallasta ja samalla tuonut esille asioita, joita ei ole aikaisemmin tiennyt lähisuhdeväkivallasta tai joiden ei ole ajatellut olevan väkivaltaa. Suunnittelijan kohdalla on huomioitu työkirjan aiheen vakavuus ja mahdollinen kuormittavuus. Hänelle on kerrottu, että myös jatkossa aiheeseen voidaan palata, mikäli kysymyksiä herää.

Opinnäytetyön aihe ja teemat olivat henkisesti kuormittavia. Jouduimme prosessin aikana käyttämään paljon aikaa aiheiden läpikäyntiin henkilökohtaisesti. Myös aikataulun suppeus vaikutti siihen, että monia haasteellisia asioita joutui käsittelemään lyhyellä aikavälillä. Tiedostimme etukäteen aiheemme raskauden ja kuormittavuuden, mutta se yllätti, miten vahvasti ne vaikuttivat meihin henkilökohtaisesti. Motivaation ja kiinnostuksen kannalta oli kuitenkin oleellista, että opinnäytetyön aihe oli meille

merkityksellinen. Suuri tuki meille oli se, että koko prosessin ajan pystyimme keskustelemaan ja purkamaan mieleen tulleita asioita toisillemme. Prosessin onnistumista edesauttoi hyvin sujunut yhteistyömme ja se, että pidimme kiinni sovituista aikatauluista ja asioista. Olemme syventyneet aiheeseen, oppineet uutta ja saaneet vastaukset tutkimuskysymyksiimme

7.3 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyöprosessin aikana heräsi jatkokehitysajatuksia työkirjaan liittyen. Turvakodeilla, niin kuin muillakin sosiaalialan toimijoilla ja yhteistyökumppaneilla, on paljon monikulttuurisia asiakkaita, joilla ei välttämättä ole vielä vahvaa suomen kielen taitoa. Olisi hyvä, että työkirja olisi saatavilla myös näiden asiakkaiden äidinkielellä. Käännetty työkirja tukisi sitä, että nuori pystyisi ilman työntekijän tukea tekemään tehtäviä itsenäisesti. Samalla eri kulttuureista tulevat nuoret saisivat tietoa väkivallan muodoista sekä siitä, mikä ei ole Suomessa hyväksyttyä ja mihin Suomessa voi saada apua.

Työkirjan toimivuutta voisi miettiä, kun se on ollut käytössä nuorten kanssa. Nuorten kanssa voisi keskustella työkirjan menetelmistä; kaipaisivatko he jotain lisää ja heiltä voisi kerätä kirjallista palautetta yhdessä turvakodissa kerättävän yleisen palautteen yhteydessä. Palautteen ja käytyjen keskustelujen avulla työkirjaa ja sen tehtäviä voisi tarvittaessa kehittää ja lisätä. Tehtävien lisääminen antaisi enemmän valinnanvaraa ja jokaiselle nuorelle löydettäisiin hänelle sekä hänen persoonaansa ja tilanteeseensa sopivimmat tehtävät. Myös työkirjaa käyttäviltä työntekijöiltä voi kerätä palautetta kirjaan liittyen ja siitä, onko kirja toimiva työväline sellaisenaan vai pitäisikö sitä muokata.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. 2010. Nuorten mielenterveyden häiriöt. Julkaisussa: Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia.

Ahola, T. & Ahola, M. 2016. Väkivallasta turvallisuuteen. Helsinki: Bookwell oy.

Alasuutari, P. 2014. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Bonanno, G. A. 2004. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist* 59 (1), 20–28.

Building your resilience. 2020. American Psychological Association. Julkaistu 1.2.2020. Luettu 12.2.2020. <https://www.apa.org/topics/resilience>

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ewalds, H. 2013. Turvakotipalvelujen kansalliset laatusuositukset. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Ewalds-Kvist, B. n.d. Narsistien uhrien tuki ry. Tietoa narsismista. Julkaisuja: Stressi, psyykinen trauma ja traumaattinen stressi. Luettu 23.10.2019. <https://www.narsistienuhrientuki.fi/tietoa-narsismista/julkaisuja/beatrice-ewalds-kvist-stressi-ps/stressi-psykinen-trauma-ja-tra/>

Feldt, T. & Mäkikangas, A. 2009. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Istanbulin sopimuksen toimeenpanosuunnitelma valmis vuosille 2018–2021. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 25.10.2019. https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/istanbulin-sopimuksen-toimeenpanosuunnitelma-valmis-vuosille-2018-2021

Jalonen, E. 2017. Resilienssi on sinnikkyyttä ja selviytymiskykyä. Oivaltaen-blogi. Luettu 26.10.2019. <https://oivaltaen.fi/resilienssi/>

Koivula, E. 2016. Lapsuuden traumailla on kauaskantoiset seuraamukset. *Helmilehti* 2016-4. Julkaistu 9.12.2016. Luettu 24.10.2019. <https://mielenterveyshelmi.fi/helmi-lehti/2016-4/lapsuuden-traumoilla-kauaskantoiset-seuraamukset/>

- Kokkonen, M. & Kinnunen, M-L. 2008. Tunteiden säätely terveyden osatekijänä. Suomen lääkäri-lehti 51-52/2008.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia - matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kuusinen, K-L. 2000. Terapiasuhte ja emotionaalinen säätely kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta. Teoksessa Kuusinen, K-L. (toim.) Kognitiivinen psykoterapia ja kiintymyssuhdeteoriat. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Laki valtion varoista maksettavasta korvauksesta turvakotipalvelun tuottajalle 30.12.2014/1354.
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.
- Lepistö, S. 2010. Nuorten kokemus perheväkivalta. Malli hyvinvoinnista ja selviytymisestä. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1552. Väitöskirja.
- Luthar, S.S., Sawyer, J.A. & Brown, P.J. 2006. Conceptual issues in studies of resilience: Past, present and future research. Annals of the New York Academy of Sciences.
- Lähisuhdeväkivalta. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 24.10.2019. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Lapsen kasvu ja kehitys. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Luettu 26.1.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- McKinsey Crittenden, P. & Landini, A. 2011. Assessing Adult Attachment. A Dynamic-Maturational Approach to Discourse Analysis. New York: W.W Norton & company Inc.
- Nettiturvakoti. n.d. Ensi- ja turvakotien liitto. Väkivallan eri muodot. Luettu 24.10.2019. <https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. 2006. Trauma ja keho: sensomotorinen psykoterapia. Oulu: Traumaterapiakeskus.
- Oranen, M. & Keränen, E. 2006. Lasten auttaminen. Teoksessa Ensi- ja turvakotien liitto ry (toim.). Perhe ja lähisuhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli tukena elämäkriiseissä. Helsinki: Duodecim.

Poijula, S. 2018. Resilienssi: muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Poijula, S. 2016. Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. 3. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Psyykinen trauma. 2018. Traumaterapiakeskus. Luettu 24.10.2019.
<https://www.traumaterapiakeskus.com/18>

Punamäki, R-L. 2010. Nuorten mielenterveyden häiriöt. Julkaisussa: Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia.

Ratner, H. & Yusuf D. 2015. Brief Coaching with Children and Young People: a Solution Focused Approach. London: Routledge.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Duodecim.

Suokas-Cunliffe, A. 2006. Lapsuuden kompleksisen traumatisoitumisen seuraukset aikuisuudessa. Yleislääkäri-lehti 6/2006, 10–12.

Tampereen ensi- ja turvakotipalvelut. n.d. Ensi- ja turvakotien liitto. Luettu 11.2.2020.

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/tampereenensijaturvakoti/palvelut/turvakoti-2/>

Tunne lainsäädäntö, Istanbulin sopimus. n.d. Ensi- ja turvakotien liitto. Luettu 25.10.2019. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/perhe-jalahisuhdevakivalta/tunne-lainsaadanto/>

Turvakotipalvelut. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 24.10.2019.
<https://thl.fi/fi/palvelut-ja-asiointi/valtion-sosiaali-ja-terveydenhuollon-erityispalvelut/turvakotipalvelut>

Turvasuunnitelma. 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 26.1.2020.
<https://thl.fi/documents/605877/1663634/Henkil%C3%B6kohtainen+turvasuunnitelma/c0e9cbe0-0732-4196-8709-81bdb1177d9b>

Tiainen, A. & Hokkanen, R. 2010. Elävä päiväkirja. Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n lapsityön polku. Tampere: Ensi- ja turvakotien liitto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Vaikeat elämäntilanteet: mitä on resilienssi? n.d. Suomen mielenterveysseura. Luettu 26.10.2019. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>

Vilka, H. 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa: Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

World Health Organization. 2014. Adolescence: a period needing special attention. Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. Luettu 28.1.2020. <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelut aiheet:

- Nuorten kanssa käytettävät työskentelymenetelmät väkivaltatyössä.
- Mikä on merkityksellistä työskentelyssä eli mikä nuorten kanssa toimii?
- Nuorten kokemukset ja palaute tehdystä väkivaltatyöstä.
- Väkivaltatyön erityisyys.
- Luottamuksen muodostaminen.

Sinä olet...

Ainutlaatuinen
Ihana
Tärkeä
Älykäs
Rohkea
Kaunis
Komea
Riittävä
Loistava
Vahva
Sopiva
Rakastettava

Elämässä on erilaisia vaiheita. Kaikki niistä eivät ole helppoja. Voit olla juuri nyt haastavassa vaiheessa. Vaihe ei kuitenkaan ole pysyvä.

Huolimatta eilaisista vaiheista olet aina tärkeä ja ainutlaatuinen ja sinulla on oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi.

Tämä työkirja voi auttaa sinua käsittelemään tunteitasi ja muistuttamaan sinua huolehtimaan itsestäsi.

Voit täyttää kirjaa joko itse tai ohjaajan avustuksella.

.....

Ammattilaiselle: tämä työkirja on tehty ensisijaisesti lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden nuorten kanssa työskentelyyn. Työkirjaa voi käyttää yhteisenä työvälineenä tai voit antaa sen nuorelle itsenäisesti täytettäväksi. Otathan huomioon nuoren kehityksen ja turvallisuuden taso, ja jätä tarvittaessa joitakin tehtäviä pois.

Kuka minä olen?

Nimeni:

Lempinimeni:

Ikäni:

Kouluni:

Koulussa kivointa:

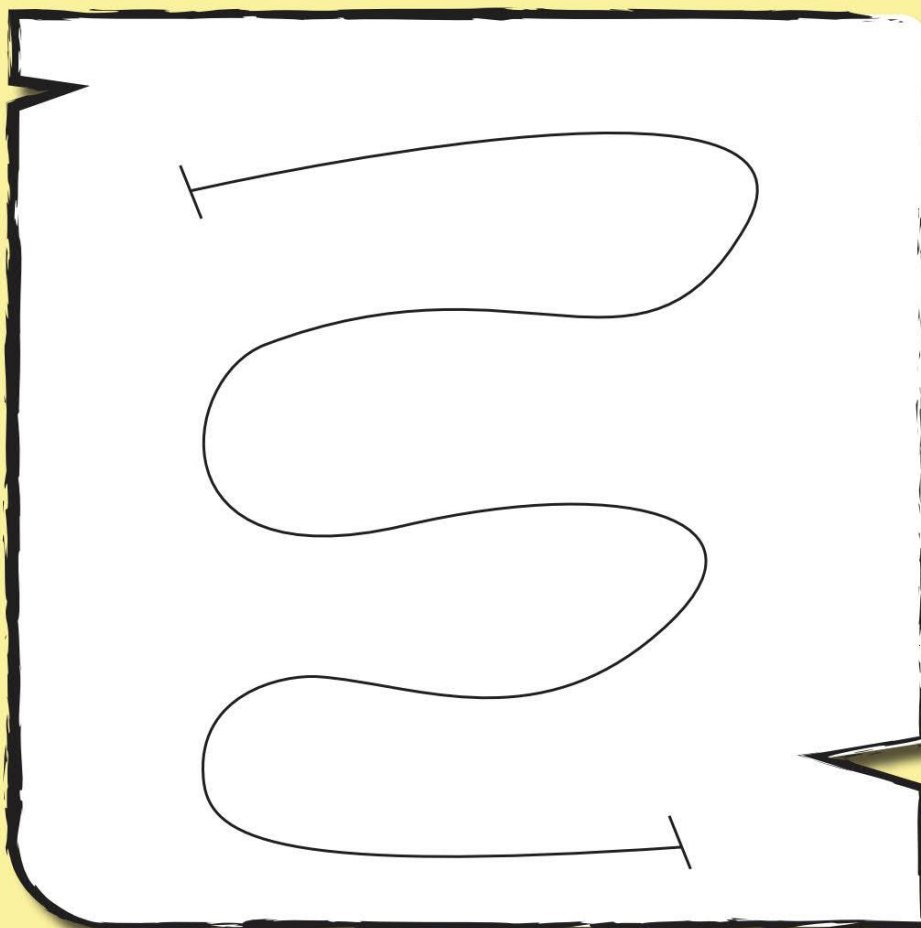
Mitä tykkään tehdä vapaa-ajalla:

Kolme hyvää asiaa itsestäni:

Sinulla on maailman kaikki voimat ja sinun kannattaa käyttää aikaa löytääksesi ne.
Kun löydät voimasi, älä pelkää näyttää niitä muille. Olet arvokas juuri
sellaisena kuin olet ja yhtä arvokas kuin kaikki muutkin.

Elämäni aikajana

Mieti kaikessa rauhassa elämäsi taaksepäin. Palauta mieleesi elämäsi merkittäviä tapahtumia, niin hyviä kuin huonoja. Näitä voi olla esimerkiksi muutto, sisaruksen syntyminen, läheisen kuolema, tai uusi ystävä. Kirjoita kaikki mieleesi tulevat elämäntapahtumat alla olevalle elämän aikajanelle. Aikajanan alku on syntymäsi ja loppu on tämä hetki elämässäsi. Tehtyäsi oman elämän aikajanan, voit aina palata tarkastelemaan siitä mitä kaikkea merkittävää elämässäsi on tapahtunut.



Jokaisella meillä on omanlainen elämäntarina. Vastoinkäymiset ja epäonnistumiset kuuluvat elämään, eivätkä ne tarkoita sitä, ettet voisi myöhemmin elämässäsi onnistua tai elää onnellista elämää. Kun elämässäsi tulee ongelmia tai vastoinkäymisiä, niistä kannattaa puhua ja käsitellä niitä sekä tarvittaessa hakea apua. Sen avulla pääset niistä paremmin yli ja pystyt jatkamaan elämääsi niin kuin haluat.

Minun verkostoni

Perheitä on erilaisia. Ei ole olemassa yhtä oikeanlaista perhettä. Jokainen voi itse määrittää, kuka hänen läheisiin ihmisiin kuuluu.

Tämän tehtävän avulla voit miettiä sinulle tärkeät ihmiset.

Perheeni

Ystävät

Sukulaiset

Muut läheiset

Mikä minulle on tärkeää - arvojen valintatalo

Arvot ovat asioita, jotka ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä. Tämän tehtävän avulla voit selkiyttää tärkeitä arvoja. Arvot edustavat sitä, millainen ihminen haluat olla suhteessa muihin tai itsellesi. Ne eivät ole sitä, mitä haluat saavuttaa vaan sitä miten haluat käyttäytyä tässä ja nyt. Arvojen mukaan toimiminen luo hyvän pohjan elämälle. Kun tietää, mikä on itselle tärkeää ja mitä arvostaa, on helpompi suunnistaa elämässä oikein ja tavoitella itselle mukavia asioita. Mikä sinulle on tärkeintä? Ympyröi itsellesi tärkeitä arvoja.

Hyväksyntä

Olen avoin ja hyväksyvä itseäni, muita ja elämää kohtaan.

Rohkeus

Olen rohkea ja urhea, pysyn oikeassa suunnassa peloista ja vaikeuksista huolimatta.

Oikeudenmukaisuus

Kohtelen itseäni ja muita reilusti ja oikeudenmukaisesti

Myötätunto

Toimin myötätuntoisesti sellaisia kohtaan, jotka kärsivät, myös itseäni kohtaan.

Järjestys

Pidän yllä järjestystä ja selkeyttä.

Anteeksiantavuus

Annun anteeksi niin itselleni kuin muille.

Vapaus ja riippumattomuus

Elän vapaasti ja valitsen itse, mitä teen, ja kannustan muitakin tekemään niin.

Rehellisyys

Olen rehellinen ja luotettava niin itseäni kuin muita kohtaan.

Rakkaus

Kohtelen itseäni ja muita rakastavasti ja lempeästi.

Vastuullisuus

Kannan vastuun omista tekemisistäni.

Tukeminen

Olen tukea-antava, avulias, rohkaiseva ja autan itseäni ja muita.

Taidokkuus

Pyrin kehittämään ja ylläpitämään taitojani ja käyttämään niitä.

Läheisyys

Olen läheinen psyykkisesti ja fyysisesti, paljastan sisintäni läheisessä ihmissuhteessa.

Sinnikkyys

Jatkan sitkeästi, vaikka kohtaisin vastoinkäymisiä.

Luottamus

Olen luotettava, lojaali, uskollinen, rehellinen ja uskottava.

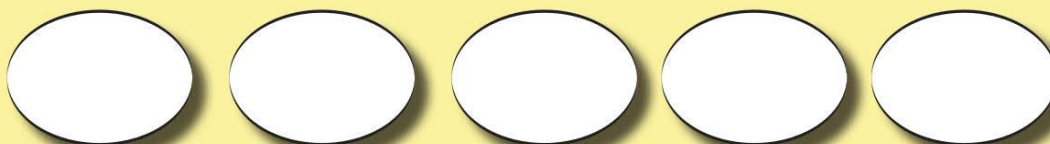
Turvallisuus

Varmistan, suojelen ja turvaan omaa ja muiden turvallisuutta.

Jokin muu:

Jokin muu:

Viisi minulle tärkeintä arvoa:



Unelmani ja haaveeni

Jokaisella on jonkinlainen mielikuva siitä, minkälaisen tulevaisuuden hän haluaisi. Millainen on sinun toivomasi tulevaisuus? Millaisesta elämästä sinä haaveilet? Kirjoita itsellesi kirje tulevaisuuteen. Suunnittele omannäköisesi tulevaisuus. Voit pohtia: missä näet itsesi 5-10 vuoden kuluttua? Missä ajattelet asuvasi, mitä arkielämääsi kuuluu? Mitkä asiat ovat menneet hyvin ja mitä olet saavuttanut? Voit myös kirjoittaa omista tavoitteistasi liittyen kouluun, perheeseen, ystäviin tai harrastuksiin. Kirjoita kirjeeseen päivämäärä, jolloin kirjeen kirjoitit ja voit joskus myöhemmin palata sen lukemaan.

Kirje itselleni

Päivämäärä

Unelmointi lisää onnellisuutta ja hyvinvointia.

Mitä pelkään tai jännitän?

Kaikilla ihmisillä on huolia, jännitystä ja pelkoja. Niiltä ei voi välttyä. Pelko on normaali tunne, joka tukee selviytymistä.

TILANTEET, joita pelkään tai jännitän:

IHMISET, joita pelkään tai jännitän:

ASIAT, joita pelkään tai jännitän:

Minun turvapaikkani

Missä sinun on helpointa kokea turvallisuuden tunne? Luotettavan ihmisen kanssa, lemmikin kanssa vai yksin ollessa, luonnossa, mielimusiikkia kuunnellessasi? Voit lisäksi rakentaa oman yksityisen mielikuvan, jossa voit kokea turvallisuuden tunnetta. Sinulla saattaa olla muisto jostain mukavasta, turvallisesta paikasta, jossa olet joskus viettänyt kesälomaa tai jossa olet käynyt vierailulla. Jos sinulla ei ole valmista turvapaikkaa, voit kuvitella itsellesi sellaisen. Tällaisia paikkoja voi olla esimerkiksi: järvi, merenranta, saari, metsä, tunturi, mökki, koti, puumaja, turvallinen luola, oma planeetta tai huone, jonka huonekalut tai ominaisuudet voit itse valita. Mieti hetken aikaa minkälainen turvapaikka se on, millaisia värejä, tuoksuja ja ääniä siellä havaitset? Minkälaisia ajatuksia ajattelet? Minkälaisia tunteita tunnet? Vietä turvapaikassasi nyt 5-10 minuuttia. Pyri käymään turvapaikassasi päivittäin. Turvapaikka on sinulle turvallinen paikka, mihin voit aina mielessäsi palata.



Tunnetaulukko

Tunne on reaktio, joka syntyy nopeasti ja välittömästi kohdatessasi jonkun tilanteen tai asian. Tunne on aina oikea. Ei ole olemassa väärää kiellettyjä tunteita. Oleellista on, mihin tunne johtaa ja miten siihen suhtautuu.

Tunne	Milloin tuntuu?	Missä kohtaa kehoa tuntuu?	Miten reagoit, kun tämä tunne tuntuu?

Olen iloinen, kun

Olen onnellinen, kun

Olen ylpeä, kun

Inhoan, kun

Pelkään, kun

Olen surullinen, kun

Olen epätoivoinen, kun

Olen vihainen, kun

Turvasuunnitelmani

Turvasuunnitelma auttaa sinua ennakoimaan väkivaltatilanteita, vahvistamaan hallinnan tunnetta väkivaltatilanteissa sekä vähentämään ja lieventämään väkivallan seurauksia. Säilytä suunnitelma sellaisessa paikassa, josta väkivallan tekijä ei sitä löydä.

Jos minulla ei ole turvallista olla kotona/mennä kotiin, voin mennä:

Merkkejä, joista voin ennakoida tekijän ryhtyvän väkivaltaiseksi (esimerkiksi: alkoholin käyttö, kiihtynyt hengitys, sormien puristaminen nyrkkiin):

Kuinka pääsen lähtemään kotoa (esimerkiksi voinko lähteä ulkoiluttamaan koiran, käymään ystävällä, viemään roskapussin?). Kehitä joku rutini, jonka takia käyt pikaisesti ulkona ja käytä sitä väkivaltatilanteissa poistuessasi kotoa.

Mitä poistumisreittejä minulla on ulos kodistani?

Voin kertoa väkivallasta seuraaville henkilöille:

Tarvitsen mm. seuraavia tavaroita varautuessani nopeaan poistumiseen kotoa. Kokoa itsellesi turvalaukku valmiiksi:

Numeroita, joista saan tarvittaessa apua:

Hätäkeskus: 112

Oman kunnan sosiaalipäivystys:

Läheinen tai ystävä kenelle voin soittaa:

Nollalinja: 080005005

Lähimmän turvakodin numero:

Muita tärkeitä numeroita:

Mitä lähisuhdeväkivalta on?

Perhe- ja lähisuhdeväkivalta tarkoittaa sitä, että joku perheenjäsen (isä, äiti, sisko, veli) tai joku muu läheinen ihminen (esim. serkku, isovanhempi, poika- tai tyttöystävä) käyttää väkivaltaa toista perheenjäsentä tai läheistä kohtaan. Usein väkivaltana pidetään vain fyysistä väkivaltaa, kuten esimerkiksi lyömistä, potkimista tai tukistamista. Väkivalta voi kuitenkin olla muutakin kuin fyysisiä jälkiä jättävä teko. Kaikki, mikä on tahallaan tehty toisen pelottelemiseksi, satuttamiseksi tai mielen pahoittamiseksi, on väkivaltaa.

Väkivaltaa on myös toisen uhkaileminen ja rajoittaminen. Väkivaltaa voi kokea myös seurustelusuhteessa, jolloin tekijänä on seurustelukumppani, tai koulussa, jolloin tekijänä voi olla koulukaveri.

.....

Fyysinen väkivalta on lyömistä, potkimista, repimistä, tönimistä, tukistamista, kuristamista ja niin edelleen. Fyysinen väkivalta on harvoin niin spontaania tai hallitsematonta kuin luullaan. On tärkeää muistaa, että pahoinpitely on väkivaltaa, vaikka se ei jättäisi näkyviä jälkiä.

.....

Henkisen väkivallan tunnistaminen on usein haastavaa. Se satuttaa sisältäpäin ja lisää pelon tunnetta. Kaikenlainen vähättely, pelottelu, häirintä, syytely, uhkailu, painostaminen, pilkkaaminen ja nöyryyttäminen ovat henkistä väkivaltaa. Myös se, että kumppanisi uhkailee tekevänsä jotain itselleen tai sinulle, on väkivaltaa.

.....

Seksuaaliväkivalta tarkoittaa ei-haluttua, pakottavaa seksuaalista käyttäytymistä. Seksuaaliväkivaltaa on esimerkiksi ahdistelu, lähentely, ei-toivottu koskettelu, seksuaalisille materiaaleille tai välineille altistaminen ilman suostumusta, pakottaminen epämiellyttäviin seksuaalisiin tekoihin, pakottaminen seksiin ja raiskaus. Seksuaaliväkivallasta on vastuussa vain sen tekijä. Tärkeää on muistaa, että sinulla on oikeus sanoa Ei missä vaiheessa tahansa. Seksiin tai seksuaalisiin tekoihin painostaminen ja pakottaminen on aina väärin.

.....

Lisäksi väkivalta voi olla **taloudellista, uskuntoon** liittyvää, tai jatkoa seurustelusuhteen jälkeen **vainona**. Väkivalta voikin olla monimuotoista ja monenlaista. Tärkeää on, että osaa tunnistaa väkivallan ja uskaltaa hakea apua niissä tilanteissa, kun pelottaa ja kaikki ei tunnu olevan kunnossa.

.....

Kunniaan liittyvä väkivalta (myös kunniaiväkivalta, yhteisöllinen väkivalta, häpeärikos) on mikä tahansa väkivallan muoto, mikä toteutetaan perheen, suvun tai yhteisön kunnianormeihin vedoten esimerkiksi tilanteessa, jossa perheenjäsenen on koettu käyttäytymisellään loukanneen perheensä kunniaa yhteisön silmissä.

Turvallisuutta avaavia kysymyksiä

Nämä kysymykset auttavat sinua ymmärtämään, mikä on väkivaltaa ja niiden tarkoitus on kartoittaa, oletko kohdannut väkivaltaa elämässäsi.

Onko vanhempasi tai joku läheisesi:

Henkinen väkivalta

- Murjottanut tai kieltänyt puhumasta asiasta?
- Haukkunut, nälvinyt, kiroillut tai loukannut sinua muuten, ei kuitenkaan koskenut fyysisesti?
- Haukkunut, lyönyt tai potkaissut suutuksissaan jotain esinettä (esim. paiskoi ovia)?
- Uhannut väkivallalla?

Fyysinen väkivalta

- Tyrkännyt, töninyt tai ravistellut sinua vihaisesti?
- Tukistanut sinua?
- Läimäyttänyt sinua?
- Antanut sinulle piiskaa?
- Lyönyt sinua nyrkillä tai jollakin esineellä?
- Potkaissut tai potkinut sinua?
- Antanut kovan selkäsaunan?
- Uhannut sinua jollakin esineellä?
- Käyttänyt jotakin esinettä sinun vahingoittamiseksi?

Laiminlyönti

- Onko sinut jätetty yksin kotiin liian nuorena?
- Oletko ollut pitkäaikaisesti kotona ilman ruokaa tai et ole saanut tarpeeksi ruokaa?
- Ovatko vanhempasi olleet huolehtimatta sinun vaatteistasi tai puhtaudestasi?
- Ovatko vanhempasi olleet niin humalassa tai huumeissa, etteivät ole kyenneet huolehtimaan sinusta?
- Ovatko vanhempasi miettineet niin paljon omia ongelmiaan, etteivät ole kyenneet osoittamaan, että välittävät sinusta?

Rajojen asettaminen ei ole väkivaltaa. Rajat toimivat sekä vanhempien että lapsen parhaaksi, eikä niiden käyttäminen erimielisyys- ja riitatilanteissa ole väkivaltaa. Rajoja asettamalla vanhempasi muun muassa suojelevat sinua, varmistavat turvallisuutesi ja opettavat, mikä elämässä on sallittua ja yleisesti hyväksyttyä ja mikä ei. Näin vanhempasi opettavat sinulle myös itsehillintää ja -hallintaa, jotka ovat tärkeitä elämäntaitoja.

Linkkejä ja yhteystietoja:

Nuorten turvatalot/Suomen Punainen Risti:

<https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta>

Turvakodit:

<https://nettiturvakoti.fi/nain-haet-apua/turvakodit/>

Sekasin chat:

<https://sekasin247.fi/>

Ensi- ja turvakotien liiton chat:

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/apua-verkossa/>

nettiturvakoti.fi

nuortennetti.fi

nuortenmielenterveystalo.fi

nollalinja.fi

MLL lasten ja nuorten puhelin:

116 111

ma-pe 14-20 la-su 17-20

Suomen Mielenterveys ry Kriisipuhelin:

09 2525 0111

24/7

.....

112-SOVELLUS: voit soittaa hätänumeroon ja sen avulla sinut paikannetaan.
Sovelluksen voi ladata ilmaiseksi sovelluskaupasta.