

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

## Opinnäytetyö

### Opas väkivallattomuuden edistämiseksi

- Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli  
ry:n Turvallinen perhe- hanke

*Antti Ojalehto*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma  
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika  
(11/2020)



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi (AMK)

---

Tekijät: Antti Ojalehto

Opinnäytetyön nimi: Opas väkivallattomuuden edistämiseksi – Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n Turvallinen perhe- hanke

Sivumäärä: 52 ja 21 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Jari Klemola

Työn tilaaja(t): Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n Turvallinen perhe- hanke

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda väkivallattomuutta edistävä opas käyttäen laadullisia kehittämistyön menetelmiä. Kehittämistyön menetelmiä opinnäytetyössäni olivat aivoriihi ja puolistrukturoidut haastattelut. Sekä aivoriihellä että puolistrukturoiduilla kerätty aineisto analysoitiin käyttäen sisällönanalyysia.

Työn tilaajana on Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n Turvallinen perhe- hanke, jonka toimitilat sijaitsevat Kuopion kriisikeskuksella. Hanke tekee lähisuhdeväkivaltatyötä Pohjois-Savon alueella pariskuntien kanssa joiden parisuhteessa on esiintynyt väkivaltaa. Hankkeessa on kehitetty toimintamallia, joka sisältää turvallisuuden arviointijakson ja monipariskuntaryhmän. Tarve opinnäytetyöhön tulee tilaajalta sillä väkivallattomuutta edistävästä oppaasta olisi hyötyä Turvallinen perhe- hankkeen asiakastyössä. Opas on tehty ennen kaikkea asiakasnäkökulmasta käsin, mutta sitä voivat käyttää hyväksi myös lähisuhdeväkivaltatyön ammattilaiset.

Opinnäytetyön tietoperusta sisältää tietoa lähisuhdeväkivallasta ilmiönä sekä sen eri muodoista. Tietoperustassa esitellään myös tilaajan toimintaa. Kehittämistyön menetelmien tavoitteena oli selvittää mitkä asiat tukevat väkivallattomuutta, mitkä ovat uhkana sille ja kuinka lähisuhdeväkivalta näyttäytyy pariskuntien ja perheiden elämässä. Lisäksi menetelmien avulla kerättiin suoria sisältöideoita oppaaseen. Sisällönanalyysin avulla saatiin näihin kysymyksiin vastauksia, ja syntyneet teemat olivat pohjana itse väkivallattomuutta edistävän oppaan rakentumiselle. Moninäkökulmaisuutta opinnäytetyöhön saatiin haastattelemalla lähisuhdeväkivaltatyön ammattilaisia eri järjestöistä.

Analyysin tulosten perusteella väkivallattomuutta edistää se, että lähisuhdeväkivallasta puhutaan. Isossa roolissa on myös oma motivaatio työskennellä väkivallattomuuden eteen ja väkivaltatyöntekijöiden ammattitaito sekä koulutus. Merkitystä on myös sillä, millaisen kasvatuksen saa. Uhkana väkivallattomuudelle ovat runsas alkoholin käyttö, omien tunteiden käsittelemättömyys, psyykkiset ongelmat ja vaikeudet kommunikoinnissa ennen kaikkea oman puolison kanssa. Pariskuntien ja perheiden elämässä lähisuhdeväkivalta näyttäytyy monimuotoisena ja ylisukupolvisena ilmiönä. Tulosten perusteella väkivallattomuutta edistävästä oppaasta tulisi löytyä perustietoa väkivallasta ja sen tulisi motivoida muutokseen ottaen huomioon kaikki lähisuhdeväkivallan osapuolet.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi yhteensä 21-sivuinen väkivallattomuutta edistävä opas, ja tarkoitus on, että tilaaja pystyy ottamaan sen käyttöönsä asiakastyöhön. Opas sisältää tietoa lähisuhdeväkivallasta ja keinoja väkivallattomuuden edistämiseksi. Oppaan tieto-osa keskittyy lähisuhdeväkivallan eri muotojen ja luonteen tiiviiseen kuvaamiseen sisältäen myös lapsinäkökulman. Keino-osan pääteemat ovat kommunikointi, ennakointi, tunnetaidot sekä rentoutuminen.

---

Asiasanat: lähisuhdeväkivalta, perheväkivalta, väkivallattomuus, opas

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Name of the Degree Programme

---

Author: Antti Ojalehto

Title: A booklet for promoting nonviolence – Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry's Turvallinen perhe- project

Number of Pages: 52 and 21 attachment pages

Supervisor(s): Jari Klemola

Subscriber(s): Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry's Turvallinen perhe- project

---

The purpose of this thesis was to create a booklet for promoting nonviolence by using qualitative development methods. The methods in this work were brainstorming and semi-structured interviews. Gathered data was analyzed by using content analysis.

This thesis was subscribed by Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry's Turvallinen perhe-project which works with the couples who have violence in a relationship. The need of this thesis comes from the subscriber, and a booklet for promoting nonviolence would be of help to their work. The booklet is made especially from customer's perspective. Experts of the intimate partner violence can use it as well.

The theoretical framework of this thesis includes information about intimate partner violence as a phenomenon and about its different forms. Action of the subscriber is also introduced in the theoretical framework. The aim of using developing methods was to find out which things support nonviolence and which things are threat to it. The aim was also to find out how intimate partner violence appears in lives of couples and families. Straight content recommendations for the guide were also gathered. Content analysis gave answers to these questions and the main themes for the guide arose because of the analysis. Interviewees were experts of the intimate partner violence work.

According to results, talking about intimate partner violence promotes nonviolence. Person's own motivation to work towards nonviolence and expertise of violence workers are important as well. Education of the children in families is also an important factor. Threats for the nonviolence are excessive alcohol consumption, bad emotional intelligence skills, mental health problems and communication difficulties. Intimate partner violence appears as a complex and intergenerational phenomenon in the families. According to the analysis, the booklet about violence should contain basic information about violence and it should motivate for a change from a neutral point of view.

The product of this thesis was 21-sided booklet for promoting nonviolence. The purpose is that the subscriber of the thesis can use it when working with customers. The booklet contains information about intimate partner violence and tools for promoting nonviolence. The information part describes different forms of intimate partner violence and its nature including children's perspective. The main themes of the tool part are communication, anticipation, emotional intelligence skills and relaxation.

---

Keywords: intimate partner violence, domestic violence, nonviolence, booklet

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	6
2 TILAAJAN ESITTELY .....	7
3 LÄHISUHDEVÄKIVALTA ILMIÖNÄ.....	12
3.1 Yleistä lähisuhdeväkivallasta .....	12
3.2 Väkivallan kehämäinen luonne .....	13
3.3 Väkivallan ylisukupolvisuudesta .....	15
3.4 Luonnonkatastrofien ja yhteiskunnallisten kriisien vaikutus .....	16
3.5 Vaikutukset lapseen .....	18
4 LÄHISUHDEVÄKIVALLAN MUODOT .....	19
4.1 Fyysinen väkivalta .....	19
4.2 Henkinen väkivalta .....	20
4.3 Seksuaalinen väkivalta.....	21
4.4 Taloudellinen väkivalta .....	22
4.5 Vainoaminen.....	24
4.6 Kunniaan liittyvä väkivalta.....	25
5 AINEISTONKERUUMENETELMÄT.....	27
5.1 Aivoriihi.....	27
5.2 Sisällönanalyysi.....	28
5.3 Sisällönanalyysin tulokset .....	31
5.4. Haastattelut .....	32

5.5 Haastattelujen analysointi.....	35
6 TUOTOS.....	43
7 POHDINTA .....	45
7.1. Tilaajan palaute .....	45
7.2. Oma pohdinta .....	46
LÄHTEET.....	48
LIITTEET .....	54

## 1 JOHDANTO

Lähisuhdeväkivalta on valitettavan yleinen ilmiö Suomessa. Tilastokeskuksen tietojen mukaan viranomaisten tietoon tulleiden pari- ja lähisuhdeväkivaltatapausten kohteena vuonna 2019 oli 10 600 henkilöä, mikä on 7 prosenttia enemmän kuin edellisvuonna. Lukumäärässä on laskettu ainoastaan viranomaisten tietoon tulleet tapaukset, sillä läheskään kaikkea perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa ei ilmoiteta viranomaisille. Vuoden 2019 luvuissa 2600:sa tapauksessa kyseessä oli alle 18-vuotiaaseen kohdistunut väkivallan teko. Alaikäisten osuus perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilastoissa on kasvanut noin 18 prosentista vajaan 25 prosenttiin vuodesta 2009. (Tilastokeskus 2020.) Lähisuhdeväkivalta on merkittävä kansanterveysongelma, joka koskettaa kaikkia yhteiskunnan jäseniä. Varhainen puuttuminen väkivaltaan ja ehkäisevä väkivaltatyö ovat isossa roolissa sekä inhimillisen kärsimyksen vähentämisessä että yhteiskunnan varojen säästämässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on väkivallattomuutta edistävän oppaan luominen kahta eri kehittämistyön menetelmää käyttäen. Tavoitteena on laadullisen tiedon kerääminen aivoriihen ja haastattelujen avulla, ja sen jälkeen analysointi. Sisällönanalyysin avulla tehty analyysi luo pohjan itse oppaalle. Opinnäytetyön tietoperustassa avataan lähisuhdeväkivallan luonnetta ja sen eri muotoja. Työn tilaaja on Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n Turvallinen perhe- hanke, ja tarkoitus on, että tilaaja pystyy ottamaan valmistuvan oppaan avuksi asiakastyöhön. Opas on tehty ennen kaikkea asiakasnäkökulmasta käsin, mutta sitä voivat käyttää hyväksi myös lähisuhdeväkivaltatyön ammattilaiset. Tarve opinnäytetyöhön tulee tilaajalta, ja väkivallattomuutta edistävästä oppaasta voisi olla hyötyä Turvallinen perhe- hankkeen työntekijöille sekä asiakkaille.

Tietoperusta on pyritty rakentamaan selkeästi, tiiviisti sekä monipuolisesti lähteitä käyttäen, jotta lukija hahmottaa lähisuhdeväkivaltaa ilmiönä. Fyysisen väkivallan lisäksi lähisuhdevaltaan kuuluu muitakin muotoja, joita käsitellään tietoperustassa.

Opinnäytetyön kehittämistyön menetelmiä ovat aivoriihi ja puolistrukturoidut haastattelut. Aivoriihi on toteutettu yhdessä Turvallinen perhe- hankkeen työntekijöiden kanssa, ja lisäksi olen haastatellut neljää eri lähisuhdeväkivallan parissa toimivaa henkilöä. Haastatteluihin osallistuivat ammattilaiset Viola – väkivallasta vapaaksi ry:n lähisuhdeväkivaltatyöstä, Miessakit ry:n Kuopion seudun Lyömättömältä linjalta, Settlementi Tampere ry:n perheväkivaltaklinikalta ja Kuopion ensikotiyhdistys ry:n Pelotta-hankkeesta.

Oma mielenkiintoni tehdä opinnäytetyö lähisuhdeväkivaltaan liittyen heräsi, kun suoritin kehittävää harjoittelua Kuopion kriisikeskuksella Turvallinen perhe- hankkeessa. Vaikka lähisuhdeväkivalta ilmiönä on viime aikoina tullut paremmin esille esimerkiksi tutkimusten ja opinnäytetöiden muodossa, tarvitsee siitä puhua paljon enemmän. Lähisuhdeväkivalta ei ole vain pariskuntien ja perheiden, vaan koko yhteiskunnan ongelma.

## 2 TILAAJAN ESITTELY

Turvallinen perhe- hanke on Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n kolmivuotinen (2018-2020) hanke, jota rahoittaa STEA (Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry 2020a). Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry on mielenterveyttä edistävä yhdistys, jonka toimintaa ovat mm. palvelujen kehittäminen, tuottaminen ja asiantuntijajärjestönä toimiminen Pohjois-Savon alueella. Yhdistys on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n jäsenjärjestö (Kuopion seudun Mielenterveysseura Hyvä Mieli ry 2020b.) MIELI ry:n perustehtäviä ovat mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy, ja se puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. MIELI ry pyrkii edistämään osallisuuden rakentumista, yhteisöllisyyttä ja välittämisen kulttuuria. Yhdistys tarjoaa apua elämän kriiseihin ja tukee erityisesti heikommassa asemassa olevia. (MIELI ry 2020a.)

MIELI ry:n arvoja ovat inhimillisyys, osallisuus, uudistaminen, luotettavuus ja turvallisuus. Sen tavoitteena on olla johtava mielenterveyden edistämisen vaikuttaja ja kumppani, sekä vaikuttavien innovaatioiden lähde. Lisäksi MIELI ry haluaa olla tunnettu ja helposti lähestyttävä tuen tarjoaja, hyvä ja vakaa työyhteisö sekä elinvoimaisen vapaaehtoistoiminnan mahdollistaja. Yhdistys tekee tiivistä yhteistyötä muiden mielenterveysjärjestöjen ja -toimijoiden kanssa ja toimii aktiivisesti muissa järjestöverkoissa. MIELI ry tekee myös kansainvälistä yhteistyötä. Yhdistyksen tulevaisuuden vission kuuluu se, että vuonna 2025 Suomi on mielenterveyden edistämisen edelläkävijä. Tähän liittyy edellytysten luominen psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille sekä eriarvoisuuden vähentäminen. (MIELI ry 2020b)

Turvallinen perhe- hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjois-Savon alueella pariskunnat, joiden parisuhteessa on esiintynyt väkivaltaa. Tavoitteena on, että väkivalta saadaan loppumaan parisuhteessa. Hankkeessa on kehitetty toimintamallia, joka sisältää turvallisuuden arviointijakson ja monipariskuntaryhmän. Yhteistyötä Turvallinen perhe-hanke tekee mm. Pohjois-Savon julkisen sektorin sekä monien väkivaltatyötä tekevien järjestöjen kanssa. Tutkimusyhteistyötä monipariskuntaryhmään liittyen hanke tekee Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen kanssa. Lisäksi hanke tekee kansainvälistä yhteistyötä. Hankkeessa on käytössä mittareita tulosten ja vaikutusten todentamiseen. Hankkeessa on myös kehitetty sovellus, jonka tarkoitus on olla asiakkaiden tukena yhteistyöskentelyn aikana. (Turvallinen perhe- hanke & Kettunen 2020.)

Hankkeessa on syksystä 2019 asti ollut kolme työntekijää. Työntekijät ovat projekti-päällikkö Marianna Kettunen sekä projektityöntekijät Minna Riekkinen ja Juha Metelinen. Kolmen henkilön työtiimi on mahdollistanut moninäkökulmaisemman asiakas- ja hanketyön. Kokonaisuudessa hanketyössä on huhtikuuhun 2020 mennessä työskennelty 28:n pariskunnan kanssa. Osalla pariskunnista väkivalta on selkeästi vähentynyt, ja osalla loppunut kokonaan. Joidenkin pariskuntien kanssa työskentely on keskeytynyt eri syistä johtuen. Turvallisuusfokusoitu arviointijakso on toteutettu huhtikuuhun 2020 mennessä 16:n pariskunnan kanssa, joista suurimmalle osalle on suositeltu jatkotyöskentelyn muodoksi monipariskuntaryhmää. Ensimmäinen moniparis-



kuntaryhmä päättyi tammikuussa 2020, ja siihen osallistui kolme pariskuntaa. Osallistuneet pariskunnat kokivat ryhmän merkittäviksi asioiksi mm. vertaistuen, yhdessä puhumisen vaikeista asioista sekä oman ajattelun ja toiminnan muutoksen. (Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry 2020.)

Hankkeen toiminnan tavoitteena on yhdistää turvallisuusfokusoitu arviointijakso sekä monipariskuntaryhmä yhtenäiseksi asiakasprosessiksi ja tämän avulla vähentää perheissä tapahtuvaa väkivaltaa (Turvallinen perhe- hanke 2020 & Kettunen 2020). Turvallisuusfokusoitu arviointijakso perustuu Arlene Veteren ja Janette Cooperin kehittämään menetelmään. Lisätietoa tästä menetelmästä löytyy heidän kirjastaan *Domestic Violence and Family Safety – A systemic approach to working with violence in families*. (Cooper & Vetere 2005.) Moniparipariskuntaryhmässä sovelletaan Sandra Stithin, Eric McCollumin ja Karen Rosenin luomaa mallia. Tästä mallista löytyy lisäinformaatiota kirjasta *Couples Therapy for Domestic Violence – Finding Safe Solutions*. (Stith, McCollum & Rosen 2011.)

Turvallisuusfokusoidun arviointijakson aloittamisen edellytyksiä ovat pariskunnan molempien osapuolten motivoituneisuus ja sitoutuminen yhteistyöskentelyyn. Lisäksi molempien osapuolten tavoitteena tulee olla väkivallattomuus. Esteenä pariskunnan kanssa tehtävälle työlle ovat sitoutumattomuus, vakava väkivalta ja se, että pariskunnan väkivaltaan liittyvät tarinat eroavat selkeästi toisistaan. Esteenä voivat olla myös motivoitumattomuus yhteistyöskentelyyn ja tietynlaiset hoitamattomat päihde- ja mielenterveysongelmat. (Turvallinen perhe- hanke 2020 & Kettunen 2020.)

Yhdessä väkivaltaa kohdanneiden pariskuntien kanssa tehtävä asiakastyö toteutetaan työparityöskentelynä. Keskeisiä elementtejä työssä ovat reflektiivinen työote, dialogisuus, narratiivisuus ja yhteistoiminnallisuus. Hankkeessa on kehitetty Play-kaupasta ladattavissa oleva Turvallinen perhe- mobiilisovellus. Sovelluksen tarkoitus on tukea asiakastyöskentelyä lisäten pariskunnan osapuolten itsetuntemusta- ja hoitoa asiakaskäyntien välillä. (mt.)

Parityöskentelynä tehtävän työskentelyn riittävä turvallisuus kartoitetaan siten, että toinen työparin työntekijöistä soittaa molemmille pariskunnan osapuolille ennen parikäyntien alkamista. Kun riittävä turvallisuus on varmistettu vuorossa ovat pariskunnan molempien osapuolten yksilökäynnit, joiden aiheina ovat pariskunnan parisuhteeseen liittyvä väkivalta sekä parisuhteen ja perheen asiat. Turvallisuusfokusoitu arviointijakso sisältää pariskunnan osapuolten yksilökäyntien lisäksi n. 6-8 parikäyntiä. Keskiössä parikäyntien aiheina ovat turvallisuus parisuhteessa, sitoutuminen väkivallattomuuteen ja riskien arviointi. Työskentelyyn kuuluu luoda yhteinen turvasuunnitelma pariskunnalle uhkaavien tilanteiden varalle. Tämän turvasuunnitelman olemassaoloa ja toteutumista seurataan parikäynneillä. (mt.)

Arviointijaksolla käydään läpi pariskunnan osapuolten perhe- ja lähisuhdeväkivallan historiaa ja nykytilannetta, pariskunnan keskinäistä vuorovaikutusta sekä perheen lasten tilannetta. Työskentelyyn kuuluu mm. väkivallan muodoista ja vaikutuksista puhuminen, väkivallan kehämäisyys, väkivaltatilanteiden ennaltaehkäisyn työstäminen ja uudenlaisten toimintamallien opetteleminen. Lisäksi työskentelyssä keskustellaan erilaisista arkea ja muutosta tukevista keinoista yksilö- ja pariskuntatasolla, opetellaan uusia toimintamenetelmiä ja sosiaalisia taitoja sekä harjoitellaan kommunikaatio- ja ongelmanratkaisutaitoja. Terapeuttisen sukupuutyöskentelyn kautta tarkastellaan lähisuhdeväkivallan ylisukupolvisuutta. Yhdelle arviointijakson käynnillä on mukana ns. kolmas vakaa henkilö, joka on pariskunnalle turvallinen, yleensä julkisen sektorin sosiaali- tai muu työntekijä. Kolmas vakaa- henkilön kanssa arvioidaan työskentelyn turvallisuutta ja sitä, miten väkivalta on muuttunut parisuhteessa. (mt.)

Arviointijakson käynneillä pariskuntien kanssa tehdään kirjallinen sopimus väkivallattomuudesta. Lisäksi kirjallisesti sovitaan myös yhteistyöstä muiden pariskunnan elämässä mukana olevien auttajatahojen kanssa. Kun arviointijakso lähenee loppua, arvioidaan yhdessä käyntien hyödyllisyyttä ja tehdään jatkotyöskentelysuunnitelma. Ensisijainen tarjous jatkotyöskentelymuodosta on monipariskuntaryhmä. (mt.)

Monipariskuntaryhmän aloittamisen edellytyksenä on paritapaamisina toteutunut arviointijakso, jonka aikana pariskunnan osapuolten keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja toiminnassa on tapahtunut muutosta kohti väkivallattomuutta, ja turvallisuus on lisääntynyt. Lisäksi työntekijöillä tulee olla varmuus siitä, että pariskuntana työskentely on riittävän turvallista eikä fyysistä väkivaltaa enää esiinny parisuhteessa. Monipariskuntaryhmä on suljettu ryhmä, johon valitaan 4-6 pariskuntaa. Ryhmässä on 1-2 viikon välein järjestettäviä tapaamisia 12 kertaa. Ensimmäiset tapaamiset pyritään järjestämään viikon välein, ja yhden kerran ajallinen pituus on kaksi tuntia. Työskentelyyn kuuluu myös seurantatapaaminen 2-3 kuukauden kuluttua viimeisestä ryhmäkäynnistä. Tällä hetkellä koronapandemia-aikana ryhmiä pyritään järjestämään etäyhteyden kautta. (mt.)

Kuudelle ensimmäiselle monipariskuntaryhmän kerralle ryhmänohjaajat ovat suunnitelleet ryhmäkertojen teema-aiheet. Ensimmäisellä kerralla teemana on tutustuminen ja ongelman kunnioittaminen, toisella ihmekysymys ja kolmannella väkivallan kehämalli. Tämän jälkeen tulevat turvasuunnitelma ja väkivallan ennaltaehkäisy sekä päihitteet, psyykkinen sairastaminen ja traumat. Kuudennella kerralla käsitellään kehoillisuutta ja seitsemäs on koontikerta aikaisempiin kertoihin liittyen. Teemat loppuille ryhmäkerroille valitaan ryhmäläisiä koskettavista asioista ja heidän mielipiteitään kuullen. Teemoja loppukerroille voivat olla esimerkiksi rakentava riitely, kiintymyssuhteet, väkivallan vaikutukset lapsiin, ylisukupolvisuus sekä vihan hallinta ja rauhoittumiskeinot. Ryhmän jälkeen pariskuntien kanssa arvioidaan, minkälaisia vaikutuksia yhteistyöskentelyllä on ollut sekä mitä muutosta yksilöillä ja pariskunnilla on tapahtunut. Lisäksi keskustellaan miten pariskunnat työstävät väkivaltaan liittyviä asioita ja ylläpitävät väkivallattomuutta tulevaisuudessa. (mt.)

Turvallinen perhe- hankkeelle 2018-2020 on haettu STEAlta jatkohankeaikaa vuodelle 2021. Tavoitteena on hioa toimintamallin osia vielä enemmän yhteen, jotta lähisuhdeväkivaltatyön asiakastyöstä tulee entistä vaikuttavampaa ja tarkoituksenmukaisempaa. Lisäksi tavoitteena on saada hankkeen aikana tehty Turvallinen perhe- mobiilisovellus käyttöön osaksi asiakastyötä. Mobiilisovelluksen on tarkoitus tukea pariskun-

tien osapuolten itsetuntemuksen lisääntymistä ja itsehoitoa. Päätös mahdollisesta jatkohankkeesta tulee STEAlta joulukuussa 2020, ja tavoitteena on, että pariskuntien kanssa tehtävästä lähisuhdeväkivaltatyön toimintamallista tulee pysyvä työmenetelmä Kuopion kriisikeskukselle. (mt.)

### 3 LÄHISUHDEVÄKIVALTA ILMIÖNÄ

#### 3.1 Yleistä lähisuhdeväkivallasta

Lähisuhdeväkivallan määrittely ei ole yksinkertaista. Jo pelkästään lähisuhteen määrittelmä on lainsäädännöstä katsottuna hyvin laaja. Lähisuhde- termi kattaa mm. avio- puoliset, avopuoliset, entiset puoliset, sisarukset sekä vanhempien ja lasten väliset suhteet. (Fagerlund 2020, 31:18-31.38.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020a) mukaan lähisuhdeväkivaltaan liittyvät käsitteet perhe-, parisuhde- ja seurusteluväkivalta. Perheväkivallalla viitataan yhden perheenjäsenen toiseen kohdistamaan väkivaltaan. Parisuhdeväkivalta tarkoittaa läheisessä parisuhteessa tapahtuvaa väkivaltaa, ja jatkuessaan se muuttuu ajan myötä usein rajummaksi ja seurauksiltaan vakavammaksi. Parisuhdeväkivalta tapahtuu intiimissä ihmissuhteessa, mikä tekee siitä erityisen haavoittavaa. Parisuhdeväkivallasta on vaikea irtaantua. Seurusteluväkivallalla viitataan nuorten parisuhteissa tapahtuvaan väkivaltaan. Erityisesti se eroaa aikuisten parisuhdeväkivallasta siinä, että nuoren emotionaaliset ja kognitiiviset taidot voivat olla vielä keskeneräiset. Nuori ei saata hahmottaa, mikä on suhteessa sallittua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.)

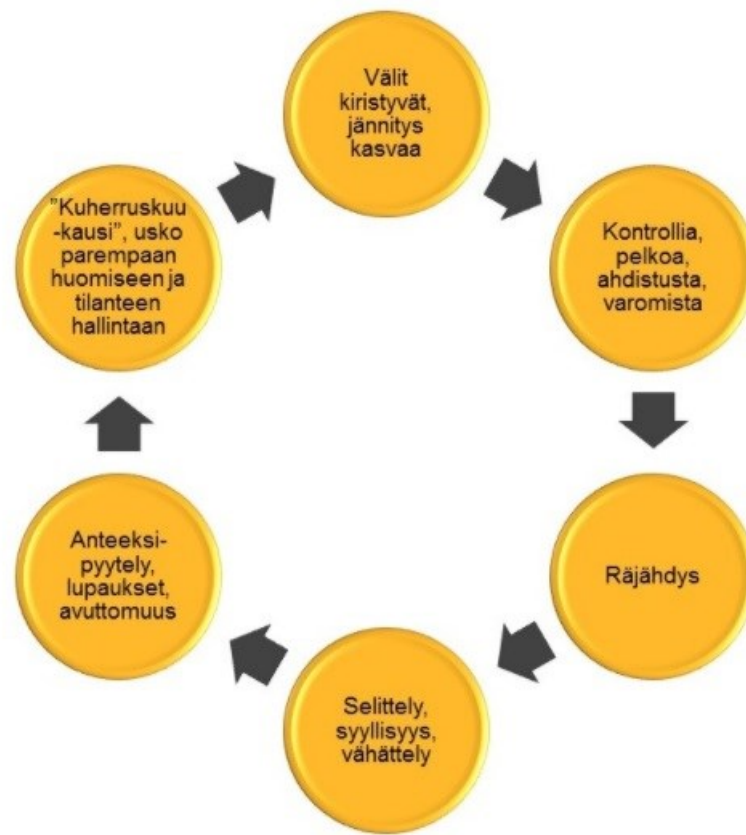
Lähisuhdeväkivaltaan liittyy kumppanin halu saada ja ylläpitää puolisoaan vallassaan ja kontrollissaan. Tekijä uskoo, että hänellä on oikeus kontrolloida ja rajoittaa puolison elämää. Syitä tähän voivat olla esimerkiksi, että tekijän mielestä hänen omat tunteensa ja tarpeensa ovat tärkeämpiä, tai että lähisuhdeväkivaltaan syylistyvä nauttii siitä valtantunteesta, jota väkivalta hänelle tuottaa. Lähisuhdeväkivallan tekijän tavoitteena on rikkoa parisuhteen tasa-arvoisuutta tuottamalla puolisolleen sellainen tunne, että hän ei ole yhtä arvokas kuin tekijä itse. (National domestic violence hotline 2020.)

Jotkut väkivaltaan syyllistyvät ovat todistaneet väkivaltaa lapsuudessaan omien vanhempien toteuttamana, ja toiset oppivat väkivaltaisen käyttäytymisen esimerkiksi kaveripiiristä, tai elämällä jossain sellaisessa ympäristössä missä käytetään väkivaltaa. Oli väkivaltainen käytös omaksuttu mistä tahansa, väkivaltainen käytös on aina tekijänsä valinta, ja hän voi valita olla käyttäytymättä väkivaltaisesti. (mt.)

Ihan kuka tahansa voi käyttäytyä väkivaltaisesti, ja kuka tahansa joutua väkivallan kohteeksi. Lähisuhdeväkivaltaa tapahtuu riippumatta sukupuolesta, iästä, seksuaalisesta suuntautumisesta tai yhteiskunnallisesta asemasta. Huolimatta nykyisen suhteen tai menneisyyden olosuhteista, kukaan ei ansaitse tulla kohdelluksi väkivaltaisesti. Väkivalta ei ole koskaan sen kohteeksi joutuneen syytä, vaan vastuu on aina tekijällä. Lähisuhdeväkivalta kuluttaa voimia myös niiltä ihmisiltä, jotka todistavat ja puuttuvat siihen. Lisäksi lähisuhdeväkivalta rasittaa ihmisiä yleisellä tasolla, kun sen traagiset realiteetit paljastuvat. Jokainen voi omalla tahollaan vaikuttaa päivittäisellä toiminnallaan siihen, että väkivalta vähentyy tulevaisuudessa. (mt.)

### 3.2 Väkivallan kehämäinen luonne

Lähisuhdeväkivallalle, kuten väkivallalle ylipäänsä, on tyypillistä syklisyys. Tasaisempaa, väkivallatonta jaksoa saattaa kestää jonkin aikaa, mutta vähitellen osapuolten välit alkavat kiristyä ja jännitys kasvaa. Välien kiristyminen voi ilmetä esimerkiksi erimielisyyksinä ja luvattujen asioiden tekemättä jättämisenä. Kiristynyt ilmapiiri synnyttää kontrollointia, pelkoa, ahdistusta ja varomista. Jo tässä vaiheessa saattaa esiintyä väkivaltaa tönimisen, uhoamisen, nöyryyttämisen ja tavaroiden rikkomisen muodossa. Erimielisyydet jäävät usein käsittelemättä jännityksen kasvaessa. Jännitys purkaantuu räjähdysvaiheessa, jolloin tapahtuu esimerkiksi fyysinen pahoinpitely. Räjähdysvaiheen jälkeen väkivallan tekijä ilmaisee katumusta ja pyytää anteeksi tekoaan ja yrittää hyvittää sitä. Tekijä lupaa, ettei hän enää koskaan käytä väkivaltaa uudestaan. Väkivaltaa käyttäneen puolison antaessa anteeksi molemmat haluavat, että elämä jatkuu rauhallisena ja että väkivaltaisuus häviää heidän arjestaan. (Nettiturvakoti 2020)



Kuva 1. Väkivallan kierre. (Nettiturvakoti 2020)

Rauhallista ja hyvää jaksoa kutsutaan myös kuherruskuukaudeksi, jolloin lukuisat lupaukset ja vakuuttelut siitä, että väkivaltaa ei enää esiinny, uskotaan. Molemmat osapuolet kokevat parisuhteen erikoisen hyvänä ja uskovat väkivallattomuuteen. Vähitellen kuitenkin sama vanha arki alkaa tulla eteen, sillä hoitamattomana väkivallalla on tapana uusiutua. Ilmapiiiri alkaa jännittyä ja väkivallan kierre siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Väkivallan luonteeseen kuuluu se, että se muuttuu yhä kovemmaksi ja väkivaltakierre pyörii kiivaammin ja kiivaammin. Väkivallan kehän eri vaiheiden välit lyhyenevät, ja perheeseen syntyy vääristyneen todellisuuden tila. Vääristyneeseen todellisuuteen liittyy väkivallan vähättely ja väkivallan oikeutettuna pitäminen. Varsinkaan jos väkivalta ei ole fyysistä, väkivaltaa kokeneen puolison on vaikeaa tunnistaa sitä. (mt.)

Väkivallan kehän teorian juuret ulottuvat vuoteen 1979, jolloin sen esitteli Lenore Walker. Hän haastatteli 1500 kaltoinkohdeltua naista, ja huomasi samankaltaisuutta naisten kertomuksissa. Parisuhdeväkivallan kaavamaisuuden huomattessaan hän kuvasi sitä termillä väkivallan kehä. Aluksi Walkerin tutkimukset saivat runsaasti kritiikkiä. Kritisoijat väittivät muun muassa, että tutkimuksen otanta oli liian pieni eikä se antanut tarkkaa kuvaa Yhdysvalloissa esiintyvistä lähisuhdeväkivallasta. Huolimatta siitä, ettei Walkerin teoria ennusta ja kuvaa tarkasti jokaista lähisuhdeväkivaltatapausta, se on yhä tärkeä osa lähisuhdeväkivaltaan liittyvää tutkimusta. (Fisher & Lab 2010, 257-258.)

### 3.3 Väkivallan ylisukupolvisuudesta

Väkivallan on havaittu johtavan toisinaan ylisukupolvisen kierteeseen. Syitä tähän on selitetty sosiaalisella oppimisella, väkivaltaisten roolimallien siirtymisellä ja heikolla vanhemmuudella. Väkivaltaisissa perheissä kasvaneilla on suurempi riski omaksua negatiivinen kommunikaatiotyyli ja aggressiivinen toimintatapa riitatilanteissa. Nuoret, jotka ovat lapsuudessaan todistaneet väkivaltaa vanhempien välillä, ajautuvat väkivaltaisiin parisuhteisiin todennäköisemmin kuin sellaiset nuoret, joiden lapsuudessa ei ole esiintynyt väkivaltaa. Sosiaalisen oppimisen teorian tutkimuksissa on myös havaittu aggressiivisen vanhemmuustyylin siirtyneen isoäidiltä hänen lapsilleen, ja lapsenlapsen aggressiivisen käytöksen liittyneen hänen vanhempansa käytökseen. (Suomen mielenterveysseura 2007, 91.) Sosiaalisen oppimisen teorian esitteli vuonna 1977 Albert Bandura. Hänen mukaansa havaitsemalla oppimisessa on oleellista neljän eri osaprosessin erottaminen. Nämä prosessit ovat tarkkaavaisuus, säilyttäminen, suorittaminen eli opitun reaktion tuottaminen ja motivaatio. (Ahokas 2020.)

Väkivallan ylisukupolvisuutta tukee myös useiden suomalaistutkimusten tulokset. Esimerkiksi Lastensuojelun Keskusliiton (2017) kuritusväkivaltaan liittyvässä tutkimuksessa kävi ilmi, että todennäköisyys kurittaa lapsiaan kasvaa niillä vanhemmilla, joilla on kokemuksia kuritusväkivallasta omassa lapsuudessaan. Lapsuudessa kaltoinkohdelluista vanhemmista 54% käytti jotain fyysisen väkivallan muotoa omia lapsiaan

kohtaan. Tutkimuksen mukaan kaltoinkohdelluksi joutuminen omassa lapsuudessa vaikuttaa myös väkivallan hyväksyvyyttä koskeviin asenteisiin. Sellaiset vastaajat, jotka olivat joutuneet fyysisen väkivallan kohteeksi lapsuudessaan, omaksuivat yli kaksinkertaisesti todennäköisemmin hyväksyvän asenteen kuritusväkivaltaa kohtaan verrattuna vastaajiin, jotka eivät olleet joutuneet väkivallan kohteeksi lapsuudessa. (Hyvärinen 2017, 22-24.)

Joidenkin tutkijoiden mukaan on viitteitä siitä, että myös n. 18-25 vuotiaat nuoret aikuiset saavat negatiivisia vaikutteita vanhempien välisen väkivallan todistamisesta. Aikuisena nämä nuoret herkemmin toistavat nuoruudessaan todistamiaan malleja ja syyllistyvät itsekin väkivaltaan. (Franklin & Kercher 2012, 188.) Esimerkiksi Smith ym. (2011, 3740) selvittivät tutkimuksessaan yhteyttä nuoruudessa todistetun vanhempien välisen väkivallan ja oman aikuisuuden väkivaltaisuuden välillä. Heidän saamien tulosten mukaan nuoret, jotka olivat eläneet ympäristössä missä käytettiin vakavaa lähisuhdeväkivaltaa, olivat alttiimpia lähisuhdeväkivallalle aikuisena sekä tekijän että kohteen roolissa.

### 3.4 Luonnonkatastrofien ja yhteiskunnallisten kriisien vaikutus

Luonnonkatastrofeilla on negatiivinen vaikutus yhteisöissä esiintyvään väkivaltaisuuteen. Joidenkin arvioiden mukaan katastrofien jälkeen lähisuhdeväkivalta, lapsiin kohdistuvat väkivaltaiset teot ja seksuaalinen väkivalta lisääntyvät huomattavasti katastrofien jälkeen. Katastrofien jälkeiset pitkäaikaisvaikutukset voivat johtaa rikollisuusmäärien ja yhteisössä esiintyvän väkivaltaisuuden kasvuun. Lähisuhdeväkivallan määrän lisääntymistä on raportoitu esimerkiksi Pinatubon tulivuoren purkautumisen jälkeen Filippiineillä ja Hurrikaani Mitchin iskettyä Nicaragualle. Lähisuhdeväkivalta lisääntyi myös esimerkiksi Yhdysvalloissa Loma Prietan maanjäristyksen ja Saint Helenin tulivuoren purkautumisen jälkeen. (WHO 2005, Violence and disasters.)



Väkivallan on havaittu lisääntyvän myös yhteiskunnallisten kriisien aikana. Lukuisten raporttien mukaan lähisuhdeväkivalta Koronaviruksen aikana on lisääntynyt määrällisesti ja myös väkivallan teot ovat olleet luonteeltaan vakavampia. Covid-19 vaikuttaa merkittävästi lähisuhdeväkivaltaan ympäri maailmaa. Brasiliassa lähisuhdeväkivaltatapaukset ovat lisääntyneet 40-50%:lla ja Espanjassa sekä Kyproksella koronaviruksen takia auttaviin puhelimiin soitetut puhelut ovat lisääntyneet 20-30%:lla. Iso-Britanniassa vastaavat puhelut ovat lisääntyneet 25%:lla. Yhdysvalloissa esimerkiksi Portlandin kaupungissa lähisuhdeväkivaltaan liittyvät pidätykset lisääntyivät 22%:lla ja New Yorkissa auttaviin puhelimiin soitetut puhelut liittyen lähisuhdeväkivaltaan lisääntyivät 10%:lla maaliskuussa 2020, kun vertaa vuoden 2019 maaliskuun lukemiin. (Sharma & Borah 2020.)

Myös Suomessa koronakevään aikana kodeissa puolisoon ja lapseen kohdistuvat väkivallanteot lisääntyivät. Alkuvuoden aikana yksityisasunnoissa tapahtuneita pahoinpitelyitä tuli poliisin tietoon 7300, mikä on korkein luku sitten vuoden 2012. Alustavien tietojen mukaan Suomessa tapahtui 4450 perheväkivaltatapausta vuoden 2020 tammi-kesäkuussa. Vuotta aiemmin niitä tapahtui 3980 mikä tarkoittaa 12%:n kasvua. (Haapakangas 2020.)

	2017	2018	2019	2020
<b>Yhteensä</b>	3844	3919	3984	4451
<b>Epäilty uhrin vanhempi</b>	682	709	708	856
<b>Sisarukset</b>	196	195	223	249
<b>Lapsi kohdistanut vanhempaansa</b>	209	267	280	305
<b>Puolisoiden välinen yhteensä</b>	1414	1489	1616	2280
<b>...Avopuoliso</b>	602	583	681	1143
<b>...Aviopuoliso</b>	812	906	935	1136
<b>Entinen aviopuoliso</b>	401	336	369	221
<b>Avopuoliso edellisenä vuonna</b>	434	417	392	118
<b>Muu samassa taloudessa asuva</b>	137	150	123	148
<b>Serkukset</b>	1	22	12	20
<b>Yhteinen lapsi</b>	370	334	261	255

Kuva 2. Tietoon tullut perhe- ja lähisuhdeväkivalta tapahtuma-ajan mukaan tammi-kesäkuussa 2017-2020. (Tilastokeskus 2020, rikos- ja pakkokeinotilasto)

### 3.5 Vaikutukset lapseen

Tarkasteltaessa lähisuhdeväkivaltaa ilmiönä, on oleellista kiinnittää huomiota siihen, kuinka väkivalta vaikuttaa lapseen. Väkivalta uhkaa vakavasti lapsen emotionaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, varsinkin jos sitä tapahtuu jatkuvasti. Lapset altistuvat lähisuhdeväkivallalle kuullessaan vanhempien riitelyä ja röyhkeää käytöstä vihan alaisena. Altistumista tapahtuu myös silloin, kun lapset näkevät vanhempien lyövän toista ja lyömisen aiheuttamia fyysisiä vammoja. Lapset voivat myös itse joutua väkivallan kohteeksi. Yleistynyt ahdistuneisuus, painajaisunet, keskittymisvaikeudet, aktiivisuuden lisääntyminen ja lisääntynyt aggressio ovat esimerkkejä väkivallalle altistumisen lyhytaikaisista, välittömistä reaktioista. (Pojula 2016, 141-142.)

Lähisuhdeväkivallalle altistumisen pitkäaikaisseurauksiin kuuluu mm. heikko koulu-suoriutuminen. Huonoon suoriutumiseen koulussa ovat syynä keskittymisvaikeudet,

vaikeudet koulutehtävien suorittamisessa sekä puutteet verbaalisissa, motorisissa ja sosiaalisissa taidoissa. Huonon koulusuoriutumisen lisäksi pitkäaikaisvaikutuksia ovat ruumiilliset sairaudet, nuoruudessa ilmenevät käyttäytymisongelmat ja tunne-elämään liittyvät vaikeudet aikuisena. Esimerkkejä nuoruuden käyttäytymisongelmista ovat nuorisorikollisuus ja alkoholin sekä huumeiden käyttö. Aikuisiän tunne-elämään liittyvät vaikeudet ilmenevät mm. depressiona, ahdistuneisuushäiriönä ja traumaperäisenä stressihäiriönä. (Pojjula 2016, 142.)

Lähisuhdeväkivallalla on taipumus muuttaa perheen ihmissuhteita. Ihmissuhteiden muuttuessa lapset voivat yrittää suojella sitä vanhempaa, joka on joutunut väkivallan kohteeksi. Hän voi tällöin mm. kieltäytyä lähtemästä kouluun, puuttua väkivaltatilanteisiin ja kiinnittää huomion itseensä huonolla käytöksellä. Jotkut lapset saattavat alkaa käyttäytyä epäkunnioittavasti, aggressiivisesti tai uhkaavasti sitä vanhempaa kohtaan, joka on väkivallan tekijä. Lähisuhdeväkivallan keskellä elävät lapset voivat oppia, että on hyväksyttävää hallita toista ihmistä väkivallalla ja käyttää väkivaltaa saadakseen mitä haluaa. Lapsi voi liittää väkivaltaisen käyttäytymisen läheisyyteen ja rakastettuna olemiseen. (Pojjula 2016, 143.)

## 4 LÄHISUHDEVÄKIVALLAN MUODOT

### 4.1 Fyysinen väkivalta

Fyysinen väkivalta on väkivaltaa, joka ilmenee henkilön ruumiillisen koskemattomuuden tahallisen loukkauksena (Bildjuschkin ym. 2020). Tähän kuuluvat mm. lyöminen, töniminen, kuristaminen, potkiminen, pureminen, liikkumisen estäminen ja ampuma- tai teräaseen käyttö (Hautamäki 2013, 52-53; Healey 2014, 1-3, 13). Fyysisiksi väkivallaksi lasketaan myös tukistaminen, raapiminen, repiminen ja ravistelu (Siukola 2014, 11). Työntäminen, nipistely, kampittaminen, unen riistäminen, talon ulkopuolelle lukitseminen ja kiduttaminen kuuluvat nekin fyysisen väkivallan kategoriaan (Healey 2014, 1-3, 13).

Väkivallan fyysisiä seurauksia ovat esimerkiksi mustelmat, ruhjeet, haavat, murtumat, aivotärähdykset ja -vammat, palovammat sekä hammas- ja silmävammat. Pahimmillaan lähisuhdeväkivalta johtaa kuolemaan. Väkiältä raskaana olevaa naista kohtaan voi vaikuttaa naisen itsensä lisäksi kehittyvän sikiön terveyteen, johtaa sikiövaurioihin, ennenaikaiseen synnytykseen ja jopa keskenmenoon. (Siukola 2014, 12.)

Fyysisten vaikutusten lisäksi pahoinpitelystä seuraa lähes aina myös henkisiä seurauksia. Fyysisen pahoinpitelyn jälkeen kohteeksi joutunut puoliso voi alkaa pelkäämään, ja pelkkä väkivallalla uhkailu voi tämän jälkeen riittää kärsimyksen aiheuttamiseen. Vaikka väkivallan teko ei aiheuttaisikaan sen enempää lieviä kuin varsinaisia vakavampiakaan vammoja, saattaa väkivaltaa kohdannut oireilla ruumiillisesti. Psykkisiä fyysisen väkivallan seurauksia ovat mm. ylläsuruttuneisuus, muistin ja keskittymiskyvyn heikkeneminen, hermostuneisuus, ärtyneisyys, masentuneisuus ja aloitekyvyttömyys. (Väestöliitto 2020.)

#### 4.2 Henkinen väkivalta

Henkiseen väkivaltaan kuuluvat mm. mitätöinti, vähättely, nöyryyttäminen, sosiaalisen elämän vahtiminen, ulkonäkökommentit, nimittely, pelottelu, ja kiristäminen (Lidman 2015, 28). Henkistä väkivaltaa on myös alistaminen, arvostelu, halveksunta, sosiaalisen kanssakäymisen rajoittaminen, voimakas mustasukkaisuus ja eristäminen (Siukola 2014, 11). Huutaminen, raivoaminen, tarkoituksella hiljaa oleminen eli mykkäkoulu, perheen laiminlyönti, perheestä katoaminen, puolison äitiyden tai isyyden kritisointi ja aseiden käsittely perheenjäsenen läsnä ollessa ovat myös henkistä väkivaltaa (Hautamäki 2013, 54). Lisäksi henkistä väkivaltaa ovat kontrollointi, uhkailu ja tavaroiden hajottaminen (Hautamäki 2013, 54; Siukola 2014, 11). Yleisin henkisen väkivallan muoto Hautamäen (2013, 54-55) mukaan on tarkoituksellinen hiljaa oleminen eli mykkäkoulu. Yleistä on myös nimittely, raivoaminen sekä pelon tuottaminen. Bildjuschkinin ym. (2020) mukaan henkinen väkivalta on toisen ihmisen tahallista psyykkisen hyvinvoinnin vahingoittamista.

Henkinen väkivalta koetaan monesti jopa fyysistä väkivaltaa pahemmaksi. Eläessään henkisen väkivallan ympäristössä kokija voi vähitellen menettää yhteyden omiin tarpeisiin, tahtoonsa ja tunteisiin. Väkivallan seurauksena kokijan minäkuva voi vääristyä tai korvautua sillä minäkuvalla, jonka väkivallan tekijä antaa. Tekijän tarjoaman näkemyksen mukaan väkivallan kohde ei pärjää elämässä ilman tekijää. Henkisen väkivallan tekijä väittää kohteen olevan avuton, pärjäämätön ja heikko ihmisenä. Väkivalta aiheuttaa häpeää, ja väkivallan kohde voi tuntea häpeää sekä omasta että puolisonsa puolesta. Väkivallan tekijä voi syyttää kaltoinkohdeltua osapuolta väkivaltaisesta käyttäytymisestään, vaikka vastuu väkivallan teosta on aina tekijällä. (Nollalinja 2020.)

Henkisen väkivallan arvioidaan olevan kaikista yleisin lähisuhdeväkivallan muoto. Viimeaikaisten lähisuhdeväkivaltaan ja mielenterveyteen liittyvien arvioiden mukaan henkinen väkivalta voi aiheuttaa masennusta, ahdistuneisuutta ja traumaperäisen stressihäiriön siinä missä fyysinen väkivaltakin. Joissakin Euroopan maissa onkin alettu kohtelevaan henkistä väkivaltaa yhtä rangaistavana kuin fyysistä väkivaltaa. Esimerkkejä henkisen väkivallan kriminalisoineista maista ovat Norja ja Englanti. (Dokkedahl ym. 2019.) Suomen rikoslaissa ratkaisevassa roolissa psyykkisessä eli henkisessä väkivallassa on se, onko rikoksentekijä tahallaan aiheuttanut uhrille tietyn seurauksen. Rikoksentekijän on näin ollen tahallisesti pyrittävä vahingoittamaan uhrin terveyttä, jotta se on rangaistavaa. Henkisen pahoinpitelyn ja sen mahdollisten seurausten osoittaminen voikin olla vaikeaa. (Minilex 2020.)

#### 4.3 Seksuaalinen väkivalta

Bildjuschkinin ym. (2020) mukaan seksuaalista väkivaltaa on sellainen väkivalta, joka ilmenee henkilön seksuaalisen koskemattomuuden tai itsemääräämisoikeuden tahallisenä loukkauksena. Seksuaalista väkivaltaa ovat raiskaus ja seksuaalisiin tekoihin pakottaminen (Huhtalo, Kuhanen & Pyykkö 2003, 11; Hautamäki 2013, 57; Siukola 2014, 11 & Lidman 2015, 28). Raiskauksen yritys, seksuaalinen halventaminen, ehkäisyn käytön kieltäminen, aborttiin pakottaminen ja seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittaminen kuuluvat myös seksuaalisen väkivallan kategoriaan. (Siukola 2014, 11).

Seksuaalista väkivaltaa ovat lisäksi ahdistelu, koskettelu, seksuaaliset vihjaukset ja seksuaalisilla teoilla kiristäminen (Hautamäki 2013, 57; Lidman 2015, 28).

Usein seksuaaliväkivallan tekijä on kohteelle tuttu henkilö, ja parisuhteessa koettua seksuaalista kaltoinkohtelua ei aina osata pitää väkivaltaisena tekona. Seksuaalinen väkivallanteko voi olla vaikea tunnistaa, ja sen kohteeksi joutunut saattaa helposti syyttää itseään tapahtuneesta. Avun hakemisen esteenä voivat olla aiheeton häpeä ja syyllisyys, jotka ovat syntyneet seksuaalisen väkivallan aiheuttamana. Seksuaalisen väkivallan seurauksena turvallisuuden tunne, itsearvostus ja toimintakyky voivat heikentyä syvästi. Kuten kaikessa muussakin väkivallassa, seksuaalinen väkivalta ei ole koskaan sen kohteeksi joutuneen syytä, vaan vastuu väkivallan teosta on aina tekijällä. (Mieli Lounais-Suomen mielenterveys ry 2020.)

Seksuaalinen väkivalta traumatisoi ja vaikuttaa syvästi koko ihmisen persoonaan sekä käsitykseen muista ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta. Seksuaalisen väkivallan kohteeksi joutuneen perusluottamuksen tunne järkkyy, ja traumatisoivan kokemuksen jälkeen on vaikea luottaa muihin ihmisiin ja siihen, että tuntisi olonsa turvalliseksi toisten ihmisten seurassa. Seksuaalinen väkivalta vaikuttaa jokaiseen yksilöön eri tavalla. Ikä, elämäntilanne, aiemmat traumaattiset kokemukset, teon luonne ja saadun tuen määrä vaikuttavat ihmisen kokemukseen seksuaalisesta väkivallasta. Yksittäisen traumakokemuksen vaikutus on erilainen verrattuna pitkään jatkuneeseen tai elämän varhaisessa vaiheessa tapahtuneeseen traumatisoitumiseen. Osalle seksuaalisen väkivallan kohteeksi joutuneelle aiheutuu pitkäkestoisia mielenterveyden häiriöitä. Yleisimpiä seksuaalisen väkivallan aiheuttamia mielenterveydellisiä ongelmia ovat vakava masennus, ahdistuneisuus, pelot, paniikkikohtaukset, itsetuhoisuus, päihdeongelmat sekä syömishäiriöt. (Terveyskylä.fi- internet sivusto 2018, Seksuaaliväkivallan seuraukset.)

#### 4.4 Taloudellinen väkivalta

Taloudellinen väkivalta on lähisuhdeväkivallan muoto, jolla on merkittävä vaikutus sitä kohtaavien terveydelle ja taloudelliselle hyvinvoinnille. Siihen kuuluvat mm. henkilön varojen käytön ja talouteen liittyvien päätösten rajoittaminen. (Kutin, Russell & Reid 2017.) Taloudelliseksi väkivallaksi lasketaan myös yhteisten varojen salaaminen, kavallukset, toisen omaisuuden tuhlaaminen ja omaisuudella kiristäminen (Lidman 2015, 28). Anniina Kaittilan ja Leo Nyqvistin (2014, 268) mukaan taloudellisen väkivallan voi luokitella neljään eri kategoriaan, joita ovat työssäkäynnin rajoittaminen ja häiriköinti, rahaan liittyvä kontrollointi, taloudellinen hyväksikäyttö sekä eron jälkeinen taloudellinen väkivalta.

Taloudellinen väkivalta eroaa riitatilanteesta siinä, että siinä missä riidassa kaksi osapuolta keskustelee tasa-arvoisesti ja pelkäämättä, syyllistyy taloudellista väkivaltaa käyttävä henkilö taloudellisen itsemääräämisoikeuden loukkaamiseen ja rahaan liittyvään vahingoittamiseen (Hietämäki & Remes-Sievänen 2019). Syitä taloudelliselle väkivallalle ovat yksilön halu kontrolloida ja vahingoittaa kumppaniaan, riippuvuusongelmat sekä taloudellisen hyödyn tavoittelu (Kaittila 2017a, 3). Seurauksia väkivallan kohteelle voivat olla köyhyys, velkakierre, heikentyneet talouden hallinnan taidot ja ajautuminen rikollisuuteen. Lisäksi taloudellinen väkivalta vaikuttaa kohteen henkiseen hyvinvointiin sekä työ- ja opiskelukykyyn kielteisesti. Taloudellisella väkivallalla on negatiivinen vaikutus myös väkivaltaa kohdanneen lapsiin. (Kaittila 2017b, Taloudellisen väkivallan seuraukset kokijoille.)

Omaksi lähisuhdeväkivallan muodokseen taloudellisen väkivallan erottaa kaksi ratkaisevaa tekijää. Toinen näistä on väkivallan tekijän ja kohteen välinen etäisyys. Mitä lyhyempi väkivallan tekijän ja kohteen etäisyys on, sitä enemmän väkivallan tekijällä on keinoja toteuttaa lähisuhdeväkivaltaa. Väkivallan tekijän ja kohteen tulee olla lähietäisyydellä, jotta fyysinen ja seksuaalinen väkivalta on mahdollista. Henkisen väkivallan toteuttaminen onnistuu mistä tahansa, mutta tällöin tekijällä pitää olla yhteys väkivallan kohteeseen, tämän läheisiin ystäviin tai perheenjäseniin. Taloudellisen väkivallan tekemiseen sen sijaan tekijä ei tarvitse minkäänlaista kontaktia tai kommunikointiyhteyttä, ja väkivallan pystyy suorittamaan mistä tahansa. Muutaman tunnistetiedon avulla lähisuhdeväkivallan tekijä pystyy häiritsemään kohdettaan taloudellisesti,

vaikka hän ei pystyisikään fyysiseen, seksuaaliseen tai henkiseen väkivallan tekoon. Tämän vuoksi taloudellisesta väkivallasta voi olla muita lähisuhdeväkivallan muotoja vaikeampi päästä eroon. (Stylianou 2018, 7-8.)

Toinen taloudelliselle väkivallalle tyypillinen piirre on se, että väkivallan tekijä pyrkii tekemään kohteestaan taloudellisesti riippuvaisen. Tämä tarkoittaa kohteen täydellistä taloudellista riippuvaisuutta tekijään. Esimerkiksi henkisessä väkivallassa tekijä tähtää kohteen itsetunnon- ja arvostuksen heikentämiseen, kun taas taloudellisessa väkivallassa tekijän tarkoitus on kohteen kaiken taloudelliseen liittyvän kontrollointi. Taloudellisen väkivallan yksi lukuisista seurauksista on se, että kohde ei välttämättä pysty lähtemään väkivaltaisesta suhteesta ollessaan riippuvainen väkivallan tekijän varoista. (mt., 7-8.)

#### 4.5 Vainoaminen

Vainoaminen on toistuvaa ja ei-toivottua huomion osoittamista sekä yhteyden ottamista, joka aiheuttaa pelkoa henkilössä tai huolta jonkun toisen, kuten perheen jäsenen tai läheisen ystävän turvallisuudesta. Vainoamiseksi laskettavaa käytöstä on esimerkiksi jatkuva puheluiden, ääni- ja tekstiviestien sekä sähköpostien lähettäminen henkilölle, joka ei tätä halua. Kohteen etäältä katselu tai seuraaminen sekä vakoileminen kameran, kuuntelulaitteen tai GPS-paikantimen avulla on vainoamista. Korttien, kirjeiden, kukkien tai lahjojen jättäminen, kun kohde ei tätä halua ml. outojen ja mahdollisesti uhkaavien tavaroiden jättäminen, ovat nekin vainoamista. Vainoamisen kriteerit täyttävää toimintaa on myös kohteen omaisuuden vahingoittaminen ja lemmikkieläimen satuttaminen tai tällä uhkailu. (Breiding ym. 2015, 14.) Suomessa vainoaminen kriminalisoitiin vuoden 2014 alusta seuraavanlaisesti:

*”Joka toistuvasti uhkaa, seuraa, tarkkailee, ottaa yhteyttä tai muuten näihin rinnastettavalla tavalla oikeudettomasti vainoaa toista siten, että se on omiaan aiheuttamaan vainotussa pelkoa tai ahdistusta, on tuomitettava, jollei teosta muualla laissa säädetä yhtä ankaraa tai ankarampaa rangaistusta, vainoamisesta sakkoon tai vankeuteen enintään kahdeksi vuodeksi.” (Rikoslaki 2013/879 § 7a)*



Kun vainoon syyllistynyt henkilö vainoaa kohdettaan vielä pariskunnan eroamisen jälkeen, puhutaan eron jälkeisestä vainosta. Suomessa vainoon liittyviä rikosilmoituksia tehdään vuosittain satoja, ja useimmat niistä koskettavat nimenomaan erotilanteita. Eron jälkeen entinen puoliso ei kielloista huolimatta lopeta yhteyden ottamista, ja vainoaminen voi kestää jopa useita vuosia. Vainoaminen koskettaa vainotun puolison lisäksi myös perheen lapsia. Ikävä piirre vainoamistilanteissa on se, että lapsia saatetaan käyttää vainon välineinä. Lapsi voidaan esimerkiksi pakottaa kertomaan perheen tietoja liittyen perheen olinpaikkaan ja ihmissuhteisiin, näin ollen ikään kuin vakoilemaan toista vanhempaa. Tämä voi aiheuttaa lapsessa pelkoa ja ahdistusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

Yksi vainoamisen muodoista on digitaalinen vainoaminen, mikä tarkoittaa vainoa, jota toteutetaan käyttäen hyväksi teknologiaa. Se on tarkkailemista, oikeudetonta yhteydenottoa ja tietojen väärinkäyttöä digitaalisilla laitteilla tai viestintäteknologian avulla. Digitaaliseksi vainoamiseksi lasketaan mm. sosiaalisen median seuraaminen oikeudetta, mustamaalaaminen verkkoyhteisöissä ja toisen henkilön seuraaminen paikannuspalveluiden avulla. Lisäksi digitaalista vainoamista on myös tietojen kalastelu ja identiteettirikokset kuten toisen nimellä esiintyminen verkossa. Toistuvat, häiritsevät ja oikeudettomat viestit ja puhelut eri sovellusten kautta lasketaan myös digitaaliseksi vainoamiseksi. (Varjo 2020.)

#### 4.6 Kunniaan liittyvä väkivalta

Kunniaan liittyvän väkivallan määrittelyminen ei ole yksinkertaista. Länsimaisissa kielissä kunniaa puhutaan yhdellä termillä ”kunnia”. Yleisesti ottaen kunnialla tarkoitetaan abstraktia arvoa, jolla määritellään henkilön, perheen, tai yhteisön luotettavuutta ja arvoa. (Aapakallio 2014, 1-2.) Kunnia-käsite on kuitenkin moniulotteinen, ja esimerkiksi kurdi-, arabi, ja somaliväestön kunniasanastot ovat monivivahteisia. (Lidman 2015, 197.)

Kunniaan liittyvä väkivalta on väkivaltaa, jolla pyritään suojaamaan tai palauttamaan perheen, suvun tai yhteisön kunniaa tai mainetta. Syynä väkivallalle on epäily siitä, että henkilö ei noudata tai ei aio noudattaa sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyviä käyttäytymissääntöjä. Kunniaan liittyvän väkivallan tekijöitä voi olla monta ja he voivat oleskella useassa maassa. (Hansen ym. 2016, 18.) Bildjuschkinin ym. (2020) mukaan kunniaan liittyvä väkivalta ilmenee henkilön tai henkilöryhmän psyykkisenä painostuksena tai fyysisenä voimankäyttönä tilanteessa, jossa henkilöä tai henkilöryhmää epäillään yhteisöllisten siveysperiaatteiden loukkaamisesta. Kunniaan liittyvää väkivaltaan syyllistyvät käyttävät tekotapoinaan vakavan fyysisen väkivallan lisäksi rajoittamista, alistamista ja nöyryyttämistä (Lidman 2015, 199). Lisäksi tekemuotoja ovat uhkailu, painostaminen ja kontrollointi (Seikkula 2012, 6; Aapakallio 2014, 9-10; Lidman 2015, 311; Hong 2017, 315-316).

Kunniaan liittyvä väkivalta on useimmiten naisiin kohdistuvaa, sukupuolistunutta ja lähisuhteissa tapahtuvaa väkivaltaa (Hong 2020, 15). Sukupuolistuneella väkivallalla tarkoitetaan sellaista väkivaltaa, jonka muodot, käytännöt ja merkitykset ovat yhteydessä väkivallan osapuolten sukupuoleen. (Hansen ym. 2016, 16). Yhteisössä vallitsevien todellisten tai oletettujen sääntöjen rikkominen loukkaa yhteisön näkökulmasta sen kunniaa, ja siksi kunnian palauttaminen väkivaltaisesti nähdään oikeutettuna. Tämä näkyy siten, että erityisesti nuorten naisten elämää voidaan kontrolloida tiukasti. Konflikti voi syntyä esimerkiksi silloin, kun nuori kapinoi niin kutsuttua pakkoavioliittoa vastaan kieltäytymällä avioliitosta perheen valitseman kumppanin kanssa. (Hong 2017, 305.) Tahdonvastainen avioliitto on vaikeampi tavoittaa sen monimutkaisuuden vuoksi toisin kuin esimerkiksi fyysiset pahoinpitelyt. (Lidman 2015, 255).

Merkittävä sopimus naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäisemiseksi hyväksyttiin Istanbulissa huhtikuussa 2011. Tämä naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemistä koskeva Euroopan neuvoston yleissopimus tuli kansainvälisesti voimaan 1.8.2014. Istanbulin sopimus koskee naisiin kohdistuvaa väkivaltaa ja perheväkivaltaa. Siinä todetaan, että naiset ja tytöt ovat alttiimpia sukupuoleen perustuvalla väkivallalle. Sopimuksen painopiste on naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäisemisessä ja tor-

jumisessa. Sopimusta sovelletaan kuitenkin perheväkivallan osalta kaikkiin perheväkivallan uhreihin, myös miehiin. (Nousiainen & Pentikäinen 2017, 56.) Suomi allekirjoitti Istanbulin sopimuksen ensimmäisten maiden joukossa ja oli aktiivisesti mukana laatimassa sitä. Muodollisesti laki tuli voimaan Suomessa 1.8.2015. (Lidman 2015, 50, 172.)

Kunniaan liittyvä väkivalta ei kuitenkaan ole pelkästään naisiin kohdistuvaa väkivaltaa. Miehet, pojat sekä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt kokevat myös kunniaan liittyvää väkivaltaa ja painostusta. Kunnia ilmenee yhteisöllisenä paineena, ja usein väkivaltaiseen tekoon ja sen suunnitteluun osallistuu useampia perheeseen tai sukuun kuuluvia henkilöitä. Myös miehiin kohdistuu sosiaalista ja henkistä väkivaltaa tilanteissa, joissa he toimivat yhteisön normien vastaisesti. Tyypillisimmillään väkivalta näkyy odotuksena kontrolloida sisaria tai muita naispuolisia perheenjäseniä. Tekijä voi siis itsekin olla painostuksen uhri. Kunniaan liittyvää väkivaltaa voi ilmetä myös silloin kun perheen mielestä perheen poika seurustelee väärän tytön kanssa. (Hansen ym. 2016, 47.)

## 5 AINEISTONKERUUMENETELMÄT

### 5.1 Aivoriihi

Aivoriihi on Alex Osbornin vuonna 1941 kehittämä menetelmä (Harisalo 2011, 79). Se on luova ongelmanratkaisun menetelmä, jonka tavoite on tuottaa iso joukko luovia ideoita. Aivoriihen periaatteena on se, että määrä korvaa laadun. Mitä enemmän ideoita on, sitä todennäköisempää on hyvien toteuttamiskelpoisten ideoiden syntyminen. (Innokylä 2020.)

Aivoriiehen osallistuiivat itseni lisäksi kaikki Turvallinen perhe- hankkeen kolme työntekijää. Aivoriihi käytiin Teams-alustalla etänä. Oma roolini aivoriiehessä oli toimia ohjaajana ja ideoiden kirjaajana. Itse keskustelun sisällöstä vastasivat pääosin muut osallistujat. Varauduin aivoriiehen asettamalla paperia seinälle ja hankin tusseja, jotta pystyisin kirjaamaan ideoita ylös sitä mukaa kun niitä syntyy. Koin, että aivoriiehen onnistumisen kannalta olisi tärkeää, että osallistujat pystyvät seuraamaan mitä ideoita syntyy. Aivoriiehen alussa varmistin, että osallistujat näkevät mitä paperille kirjoitetaan.

Äänitin aivoriiehen puhelimen ääninauhurilla. Olin aiemmin testannut, että puhelimeni tallennuksesta kuuluu riittävän hyvin ääni, kun sen Teamsin välityksellä äänittää. Ennen aivoriiehen alkua informoin osallistujia äänittämisestä, äänitteen litteroinnista ja siitä, että käytän aivoriiehen liittyviä materiaaleja opinnäytetyötäni varten. Lisäksi kerroin myös tuhoavani aineiston sitten kun opinnäytetyö on hyväksytty. Osallistujat antoivat tähän luvan.

Aivoriiehessä pohdittiin väkivallattomuutta tukevia asioita kysymyksellä ”Mitä hyvä väkivallattomuutta opas sisältää”? Aivoriihi kesti yhteensä n. 1,5 tuntia sisältäen lukuisia ideoita ja väkivallattomuus- teeman äärellä olevaa keskustelua.

## 5.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysiä voidaan käyttää silloin, kun halutaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Tällaisia dokumentteja voivat olla esimerkiksi kirjat, artikkelit, haastattelut, keskustelut, dialogit ja lähes mitkä tahansa kirjalliseen muotoon saatetut materiaalit. Sisällönanalyysin menetelmällä pyritään saamaan tarkasteltavista dokumenteista tiivistettyä ja yleisessä muodossa olevaa tietoa. Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 112, 117.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee siten, että ensin haastattelu tms. dokumentoitu aineisto kuunnellaan ja kirjoitetaan auki sana sanalta, jonka jälkeen aineisto luetaan ja sisältöön perehdytään. Tämän jälkeen etsitään ja alleviivataan pelkistettyjä ilmauksia, jonka jälkeen pelkistetyt ilmaukset listataan. Pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa sitä, että aineistosta karsitaan kaikki tutkittavan asian kannalta epäolennainen pois. Se voi tapahtua esimerkiksi alleviivaamalla samaa kuvaavat ilmaisut samavärisillä kynillä, ja näin erotella erilaisia ilmiöitä alleviivaamalla niitä erivärisillä kynillä. Kun pelkistetyt ilmaukset on listattu ja näin ollen kaikki tutkittavan asian kannalta epäolennainen on karsittu pois, on vuorossa pelkistettyjen ilmausten ryhmittely eli klusterointi. Klusteroinnissa samaa ilmiötä tarkoittavat aiemmin pelkistetyt ilmaukset yhdistetään omiksi ryhmiksi. Ryhmittelyn tuloksena syntyvät alaluokat, jotka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Alaluokkien muodostamisen jälkeen niitä yhdistellään edelleen yläluokiksi, jotka nimetään aineistosta nousevan ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan. (mt., 122-125.)

Ala- ja yläluokkien muodostamisen jälkeen aineistolähtöisen analyysin seuraava vaihe on abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa alkuperäisdatan kielellisistä ilmauksista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Abstrahoinnissa luokkien yhdistelyä jatketaan edelleen niin kauan kun se on mahdollista aineiston näkökulmasta. Koko analyysin ajan on pidettävä huoli siitä, että polku alkuperäisdataan säilyy. Käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus siihen, mitä aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on lähdetty tutkimaan. Abstrahoinnin voidaan katsoa olevan prosessi, jossa muodostettujen käsitteiden avulla rakennetaan kuvaus tutkittavasta kohteesta. Abstrahoinnin tuloksena syntyy malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. Kun kyseessä on aineistolähtöinen analyysi, on mahdotonta tietää etukäteen mitä ja minkä tason luokkia aineistosta pystyy muodostamaan. Se selviää vasta analyysin edetessä. (mt. 125-127.)

Aloitin analyysiprosessin litteroimalla äänittämäni aivoriihen keskustelun. Litterointi on analysoinnin apuväline, jolla tarkoitetaan auki kirjoittamista (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 110). Sen jälkeen luin huolellisesti aineiston kiinnittäen jo huomiota siihen, mitkä asiat aineistossa voisivat olla merkityksellisiä väkivallattomuus- teeman

kannalta. Kun olin huolellisesti tutustunut aineistoon, aloitin aineiston rajaamisen alleviivaamalla aiheeseen liittyviä asioita. Kun olin tehnyt rajauksen, eli päättänyt mikä aineistossa on tärkeää tarkasteltavan kysymyksen kannalta, aloin pelkistämään aineistoa. Pelkistettyjä ilmauksia kertyi 252 kappaletta.

Lapsinäkökulma	Väkivallan perustiedot
Moraalinen vastuu	Väkivalta ilmiönä
Asiakkaan näkökulma	Tutkittu ja olemassa oleva tieto
Apukeino olotilaan	Apu väkivaltaan

Kuva 3. Esimerkkejä pelkistetyistä ilmauksista

Pelkistämisen jälkeen aloin ryhmitellä samankaltaisia ilmauksia omiksi alaluokiksi. Tässä vaiheessa myös kvantifioin eli laskin kuinka monta kertaa samat asiat esiintyvät, jotta tietäisin mitkä asiat tulevat esille aineistossa useimmin. Pelkistetyistä ilmauksista syntyi 24 alaluokkaa. Tässä vaiheessa aineistosta karsiutui vielä 36 pelkistettyä ilmausta pois, sillä ne eivät sopineet mihinkään alaluokkaan, eikä niistä pystynyt muodostamaan teemaan liittyviä uusia luokkia.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Miten tunnistat väkivallan	Väkivallan tunnistaminen
Miten autat väkivallan uhria	
Miten tunnistat väkivallan uhrin	

Kuva 4. Esimerkki alaluokkien ryhmittelystä

Seuraavaksi ryhmittely jatkui muodostamalla alaluokista yläluokkia. Tässä vaiheessa hierarkioin luokat aiemman kvantifioinnin perusteella. Yläluokkia muodostui yhteensä viisi, joista kolme olivat ns. ylähierarkiassa ja kaksi alahierarkiassa. Nämä viisi yläluokkaa yhdistyivät yhdeksi pääluokaksi, ja näin ollen antoivat vastauksen tarkasteltavaan kysymykseen *mitkä asiat tukevat tukevat väkivallattomuutta?*

Alaluokka	Yläluokka
Väkivallan tunnistaminen Vaikkeiden asioiden tunnistaminen itsessä Ymmärryksen lisääminen väkivaltaan liittyen	Väkivaltaan liittyvien asioiden tunnistaminen ja ymmärtäminen

Kuva 5. Esimerkki yläluokkien syntyisestä

Yläluokka	Päälouokka
<b>Kaikki väkivallan osapuolet huomioonottava neutraali lähestymistapa</b> <b>Tiedon lisääminen väkivallasta ilmiönä</b> <b>Muutokseen ja itsepohdintaan motivoiva asiakaslähtöinen ote</b> Väkivaltaan liittyvien asioiden tunnistaminen ja ymmärtäminen Parien välistä vuorovaikutusta sekä yksilöiden olotilaa parantavat keinot	Väkivallattomuuden edistäminen

Kuva 6. Yläluokkien yhdistyminen päälouokaksi

### 5.3 Sisällönanalyysin tulokset

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla syntyi vastaus tarkasteltavaan kysymykseen ”Mitä väkivallattomuutta edistävä opas sisältää” eli mitkä asiat tukevat ja edistävät väkivallattomuutta. Litteroidun aineiston redusoin, klusteroin ja abstrahoin. Loppujen lopuksi aineisto tiivistyi viiteen yläluokkaan, jotka yhdistyivät yhdeksi päälouokaksi. Yläluokat ovat lisäksi kahdessa hierarkiassa sen mukaan, kuinka usein niiden sisällöt esiintyivät aineistossa. Ylemmässä hierarkiassa ovat luokat *Kaikki väkivallan osapuolet huomioonottava neutraali lähestymistapa*, *Tiedon lisääminen väkivallasta ilmiönä* sekä *Muutokseen ja itsepohdintaan motivoiva asiakaslähtöinen ote*. Alahierarkiassa ovat yläluokat *Väkivaltaan liittyvien asioiden tunnistaminen* ja ymmärtäminen

sekä *Parien välistä vuorovaikutusta sekä yksilöiden olotilaa parantavat keinot*. Halusin tehdä hierarkiat siksi, koska kolmen ylähierarkiassa olevan yläluokan asiat esiintyivät aineistossa selvästi eniten. Ylähierarkiaan kuuluvat luokat näkyvät lihavoituna tekstinä kuvassa 6.

Yläluokan *Kaikki väkivallan osapuolet huomioonottava neutraaliin lähestymistapaan* sisältyy asioita kuten sen ymmärtäminen, että ihan kuka tahansa voi olla väkivallan tekijä tai kohde. Lisäksi objektiivinen näkökulma, ei syyllistävä- tyyli asioiden esittämisessä sekä tasapuolisuus ja neutraalius olivat tähän luokkaan sisältyviä asioita. Tähän luokkaan liittyivät myös kohde- sanan käyttäminen uhri sanan sijaan puhuttaessa väkivallan kohteesta ja myös sen huomiointi, että väkivalta jättää jäljet myös tekijään. Lisäksi aineistossa useaan otteeseen esiintynyt lasten huomiointi kuuluu tähän luokkaan.

*Tiedon lisäämiseen väkivallasta ilmiönä* liittyy moraalinen kannanotto väkivallasta, väkivallan laajuus ilmiönä sekä tietojen tarkka jäsentäminen. *Muutokseen ja itsepohtintaan motivoivaan asiakaslähtöiseen ote-* yläluokkaan kuuluu asiakkaiden hyötyminen, motivointi muutokseen, itsensä pohtiminen oppaan kautta sekä vastavuoroinen yhteys oppaan ja lukijan välille.

*Väkivaltaan liittyvien asioiden tunnistaminen ja ymmärtäminen-* yläluokkaan liittyy väkivallan tunnistaminen, vaikeiden asioiden tunnistaminen itsessä sekä ymmärryksen lisääminen väkivaltaan liittyen. Viidennessä luokassa *Parien välistä vuorovaikutusta sekä yksilöiden olotilaa parantavat keinot* yhdistyvät apukeinoja olotilan parantamiseen ja parinvälistä vuorovaikutusta parantavat keinot.

#### 5.4. Haastattelut



Toisena aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössäni minulla oli haastattelut. Haastattelin neljää eri lähisuhdeväkivaltatyön parissa toimivaa työntekijää. Haastatteluun osallistuivat työntekijät Kuopion ensikotiyhdistys ry:n Pelotta- hankkeesta, Miessakit ry:n Kuopion Lyömättömältä linjalta, VIOLA – väkivallasta vapaaksi ry:n lähisuhdeväkivaltatyöstä ja Setlementti Tampereen ry:n Perheväkivaltaklinikalta.

Setlementti Tampere ry on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton, yleishyödyllinen ja voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka toiminnan ydintä on ihmisten arkea tukeva sosiaalinen työ. Se syntyi vuonna 2016 kun Setlementtiyhdistys Naapuri ry ja OmaPolku ry yhdistyivät. Setlementti Tampere toimii paikallisesti ja yhteisöllisesti vahvistaen ihmisten osallisuutta ja edistäen oikeudenmukaisuutta ja yhdenvertaisuutta. Työyhteisöön kuuluu noin 70 osa- tai kokoaikaista työntekijää, ja toimintaan osallistuu myös lukuisia vapaaehtoisia, useita tuntityöntekijöitä, harjoittelijoita sekä opiskelijoita. Setlementti Tampereen työ tavoittaa vuosittain tuhansia ihmisiä. (Setlementti Tampere 2020a.) Väkivaltatyön osalta setlementissä toimii väkivalta- ja kriisi-työn yksikkö, joka tarjoaa kriisiapua ja tukiryhmiä perheväkivallan, seksuaaliväkivallan ja kunniaan liittyvän väkivallan eri osapuolille. Väkivalta- ja kriisiyksikössä on kolme näihin väkivaltatilanteisiin erikoistunutta työryhmää, joita ovat Didar- kunnia- väkivaltatyö, Perheväkivaltaklinikka ja Välitä! - seksuaaliväkivaltatyö. (Setlementti Tampere 2020b.)

Miessakit ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton yhdistys, jonka tarkoitus on mm. huolehtia miesten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat esimerkiksi monimuotoisen matalan kynnyksen vertaistoiminnan ylläpitäminen, ammatillisten tuki- ja kriisipalvelujen tarjoaminen ja vertaisohjaajien kouluttaminen. Miessakkien kaikki toimijat ovat miehiä mikä mahdollistaa sen, että miesten tarpeet pysyvät keskiössä. Hyvinvoinnin vahvistumisen kannalta miesten oma osallistuminen ja miesten välinen vertaisuus on tärkeää. (Miessakit ry 2020.)

Pelotta-hanke on Kuopion ensikotiyhdistyksen hanke, joka edistää lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden turvallisuutta ja väkivallan loppumista. Hanke työskentelee sekä aikuisten että lasten kanssa turvallisen arjen turvaamiseksi. Perheiden kriisitilanteissa hanke kiinnittää erityistä huomiota lasten hyvinvointiin. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020a.) Viola – väkivallasta vapaaksi ry on puolestaan Etelä-Savon alueella toimiva Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistys. Se tarjoaa palveluja kaikille lähisuhdeväkivallan osapuolille. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020b.)

Haastattelun etuna on joustavuus, sillä haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja käydä keskustelua haastateltavien kanssa. Lisäksi haastattelija pystyy esittämään kysymykset siinä järjestyksessä, kun katsoo aiheelliseksi. Haastattelussa kaikkein tärkeintä on saada niin paljon tietoa halutusta aiheesta kuin mahdollista. Etuna haastattelussa on myös se, että haastateltava pystyy samalla toimimaan havainnoitsijana ja kirjaamaan ylös kerrotun asian lisäksi myös sen millä tavalla se on esitetty. Lisäksi haastatteluun voidaan valita sellaisia henkilöitä, joilla on kokemusta siitä ilmiöstä, josta halutaan tietoa, tai tietoa tutkittavasta aiheesta ylipäänsä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85-86.) Haastattelu voi olla täysin strukturoitu, jolloin kysymykset on muotoiltu valmiiksi ja ne esitetään ennalta määrättyssä järjestyksessä. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on laadittu ennakkoon, mutta haastattelija voi esittää ne haluamassaan järjestyksessä. Tässä haastattelumuodossa voidaan kysyä haastattelun kuluessa mieleen tulevia kysymyksiä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 108.) Avoimessa haastattelussa, jota kutsutaan myös mm. syvä- ja vapaaksi haastatteluksi haastattelija selvittää haastateltavan mielihiteitä, tuntemuksia, käsityksiä ja ajatuksia sitä mukaa kun niitä esiintyy haastattelun kuluessa. Avoin haastattelu on haastattelun muodoista lähimpänä keskustelua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208.)

Käytin haastatteluissa puolistrukturoidun ja avoimen haastattelun yhdistelmää. Suurimmaksi osaksi haastattelu oli puolistrukturoitua, ja viimeinen kysymys, jossa haastateltava sai vielä vapaasti kertoa mitä halusi aiheeseen liittyen toi siihen avoimen haastattelun piirteitä.

## 5.5 Haastattelujen analysointi

Aloitin haastattelujen analysointiprosessin litteroimalla haastattelujen sisällön. Kun olin litteroinut aineiston, luin huolellisesti sen läpi. Toisella lukukerralla silmäilin aineistoa ja rajasin aineistosta pois kaiken sellaisen, joka kuuluu tutkittavan asian ulkopuolelle. Tämän jälkeen aloin lähestyä aineistoa teemakohtaisesti. Teemoja, jotka syntyivät haastattelukysymysten pohjalta, syntyi yhteensä neljä. Näitä teemoja olivat väkivallattomuutta edistävät asiat, asiat jotka ovat uhka väkivallattomuudelle, syyt hakea apua lähisuhdeväkivaltaan ja miten lähisuhdeväkivalta näyttäytyy perheissä sekä oppaan sisältöideat. Yliviivasin aineistosta eri teemoihin liittyvät asiat eri väreihin.

Kun olin tarkasti käynyt aineiston läpi ja alleviivannut tutkittavan asian kannalta merkittävät asiat eri teemoihin, aloin pelkistää yliviivattuja alkuperäisilmauksia. Tässä vaiheessa aloin kerätä pelkistetyt ilmaukset teemoittain siten, että jokaisen haastateltavan vastaukset olivat erillään. Pelkistettyjä ilmauksia kertyi yhteensä 364. Tämän jälkeen aloin yhdistelemään samankaltaisia ilmauksia teemoittain. Kaikki pelkistetyt ilmaukset eivät menneet suoraan näihin neljään teemaan, mutta en hylännyt niitä kuitenkaan pois. Ulkopuolelle jääneet pelkistetyt ilmaukset ryhmittelin uudelleen, ja niistä syntyi ”ekstraluokka”. Ne ilmaukset, jotka eivät tähänkään luokkaan mahtuneet jäivät tutkittavan asian ulkopuolelle. Vaikka olin tehnyt aiemmin tarkan rajauksen siinä, mikä kaikki on tärkeää tarkasteltavan asian kannalta, jouduin tässä vaiheessa toteamaan, että jotkin asiat joudun jättämään pois. Näitä ylijääneitä ilmauksia en pystynyt luokittelemaan järkevällä tavalla.

Kun olin luokitellut pelkistetyt ilmaukset teemoittain, kvantifioin ne laskemalla, kuinka monta kertaa ilmaukset esiintyivät yhteensä haastatteluissa. Lisäksi laskin kuinka moni eri haastateltava mainitsi saman asian. Näin pystyin saamaan selville mitkä asiat nostettiin esille eniten ja sitä kautta laittamaan asioita hierarkioihin.

Seuraavaksi kuvaan analyysin perusteella syntyneitä luokkia. Olen halunnut myös siteerata haastateltavia, jotta opinnäytetyön lukija hahmottaa paremmin minkälaisista vastauksista luokat ovat lähteneet pelkistymään. Siteeratut vastaukset ovat jokaisen

luokan ylähierarkiaan liittyviä. Tällä tavalla olen myös halunnut korostaa luokkien hierarkioita, ja sitä mitkä asiat aineistossa nousivat merkityksellisimmiksi. Haastateltavien vastaukset ovat satunnaisessa järjestyksessä, eivätkä siinä järjestyksessä missä esittelin järjestöt aiemmin.

Väkivallattomuutta edistävät asiat- teeman alle syntyi yhteensä kymmenen luokkaa. Näitä luokkia olivat motivaatio, lähisuhdeväkivallasta puhuminen, tunnetaidot, kommunikointi, stressittömyys, ennakointi, alkoholi, kasvutausta/kasvatus, yhdenvertaisuus sekä väkivaltatyö/ammattilaiset/koulutus. Näistä luokka *lähisuhdeväkivallasta puhuminen* muodostaa yksinään ylähierarkian, sillä siihen liittyviin asioihin viitattiin selvästi eniten, ja lisäksi se oli ainoa luokka, jonka jokainen haastateltava mainitsi. Keskihierarkiassa ovat luokat motivaatio, väkivaltatyö/ammattilaiset/koulutus ja kasvutausta/kasvatus. Loput jäljelle jäävät luokat muodostavat tämän teeman alahierarkian (katso kuva 7). Aineiston perusteella voidaan todeta, että tärkein väkivallattomuutta edistävä asia on se, että itse lähisuhdeväkivallasta puhutaan. Hyvin tärkeää on myös oma motivaatio väkivallan lopettamisessa ja väkivallattomuuden edistämässä sekä väkivaltatyöammattilaisten ammattitaito. Iso merkitys on myös siinä, millaisen kasvatuksen ihminen on saanut.

*"Tän aiheen puheeksi ottaminen asiakkuussuhteessa, ihan missä tahansa asioissa, jossain sairaalan poliklinikalla tai missä vaan, jossa ammattilainen kohtaa asiakkuussuhteessa ihmisen, niin voidaan aivan hyvin kysyä, että miten teillä riidellään, tai koetko että nykyisessä suhteessa on turvallista, tai onko siinä jotain mistä haluaisit puhua. Eli tämmönen puheeksi ottaminen reilusti. Sitä voidaan kysyä kaikilta."H1*

*"No sit tietysti ruvetaan miettimään ne kuormittavat asiat ja mistä se väkivalta tulee ja miten sen vois huomata ajoissa ja mitä voi tehdä ennenku se väkivalta on siinä."H2*

*"Aiheena on semmonen mikä enemmän ja enemmän tulee esille, kun tätä puhutaan ja tuodaan sillä tavalla tietoisuuteen. Kuitenkin tämä maailma semmosella tahdilla muuttuu, että se on hyvä, että näistä puhutaan."H3*

*"Väkivallasta puhuminen ja sen parissa työskentely on äärimmäisen tärkeitä. On syytä käydä niin tekijöiden kuin kokijoiden kanssa läpi koska se parantaa elämänlaatua. Jotenki yleisesti sen asian oikeella tavalla siitä puhuminen, että ei puhuta siitä kokijanäkökulmasta, jolloin se kääntyy usein julkisessa keskustelussa uhrinäkökulmaksi".H4*



Kuva 7. Teema 1- väkivallattomuutta edistävät asiat

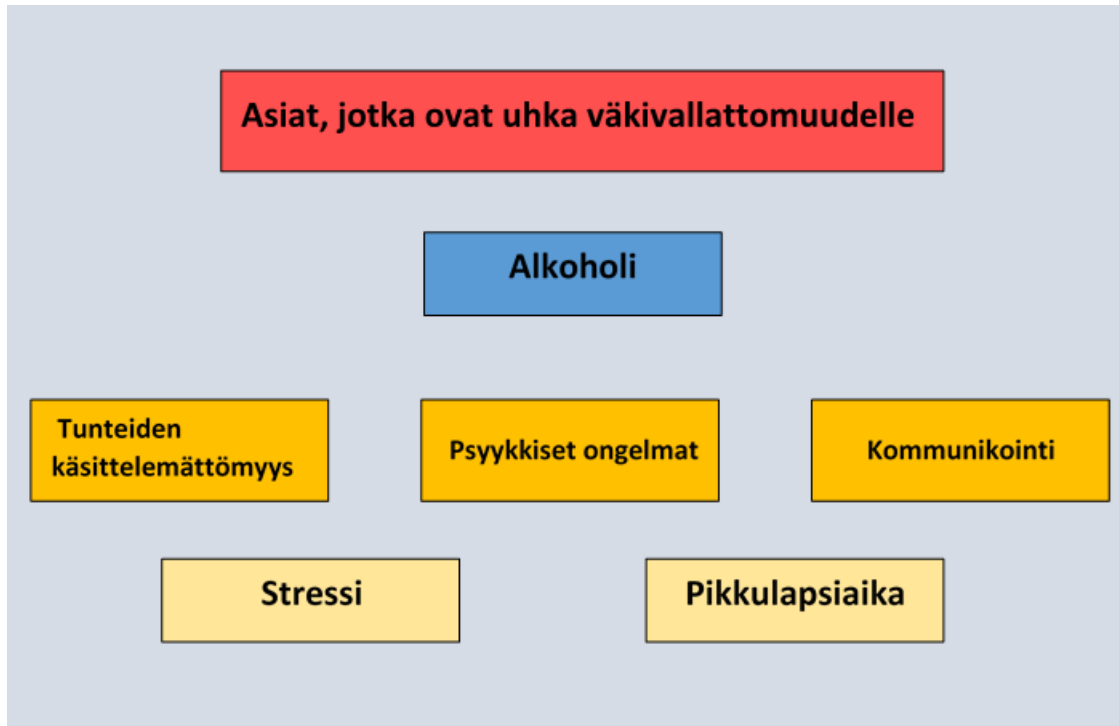
Asiat, jotka ovat uhka väkivallattomuudelle- teemaan syntyi kuusi luokkaa, joita olivat alkoholi, tunteiden käsittelemättömyys, psyykkiset ongelmat, kommunikointi, stressi ja pikkulapsiaika. Alkoholi muodostaa ylahierarkian, sillä se oli ainoa, joka mainittiin jokaisen eri haastateltavan taholta. Keskimmaisessä hierarkiassa ovat tunteiden käsittelemättömyys, psyykkiset ongelmat ja kommunikointi. Stressi ja pikkulapsiaika ovat alahierarkiassa. Kommunikointi- luokka esiintyy sekä tässä että edellisessä teemassa (väkivallattomuutta edistävät asiat). Kommunikointi eri osapuolten välillä tukee väkivallattomuutta, ja puolestaan kommunikoinnin puute on uhkana sille.

*"Siihen ei aina liity alkoholia mutta niin kun valitettavasti hyvin usein, se alkoholin käyttö alentaa ihmisillä sitä kynnystä käyttäytyä jotenkin hallitusti niissä tilanteissa, kun se aggression tunne nousee."*H1

*"Mutta siis kyllä jos perheeseen kasaantuu stressiä monenlaista, niin se on se, taloudelliset syyt ja päihteet, kaikennäköiset kuormitustekijät."*H2

*"Siellä voi olla esim. päihteitä tai muuta tämmöstä mitkä sitten nostaa näitä asioita pintaan."*H3

*"Koska se voi olla että se on ollu semmonen tekijä joka lisää sitä väkivallan riskiä, tai väkivallan käyttöä. Sillon puhutaan, että alkoholin käyttö on, ja pääsoin se on alkoholi, niin käyttö on ongelma."H4*



Kuva 8. Teema 2- Asiat, jotka ovat uhka väkivallattomuudelle

Syyt hakea apua lähisuhdeväkivaltaan ja miten lähisuhdeväkivalta näyttäytyy perheissä- teema sisältää kahdeksan luokkaa. Ylähierarkiassa on tässäkin teemassa vain yksi luokka, joka on väkivallan monimuotoisuus. Keskihierarkiassa ovat luokat ylisukupolvisuus ja avun hakeminen väkivaltaan. Alahierarkiaan kuuluvat ennakointi, kuormittavat tekijät, lähisuhdeväkivallan seuraukset, tunteiden käsittely/hallinta ja tiedon hakeminen väkivaltaan liittyen.

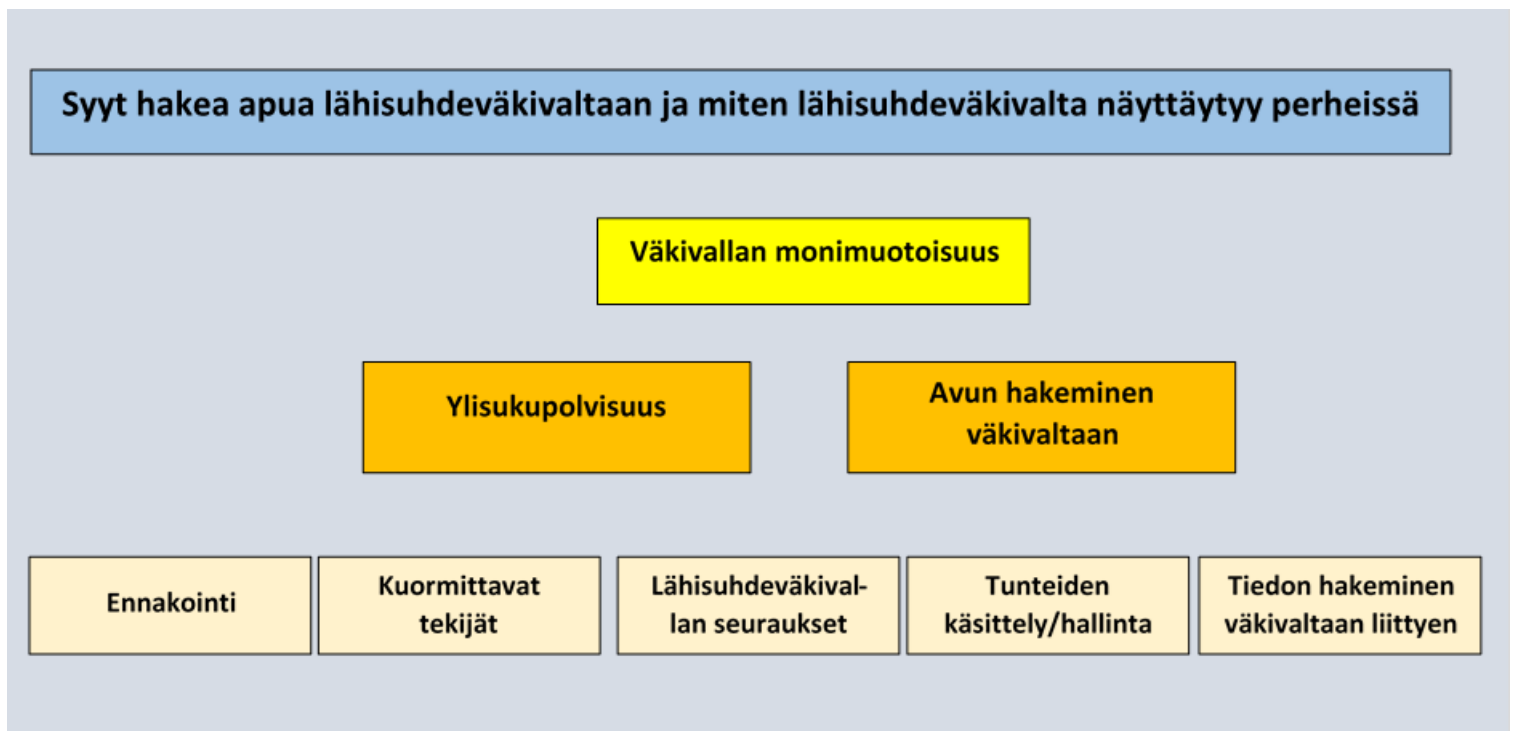
*"Se näyttäytyy yleiskatsauksena hyvin semmosena polveutuvana ja monimutkaisenaakin vaikeutena. Muotoja voi olla monia. Joskus voi olla niin että sen henkisen väkivallan jälkeen, jos se jotenkin huomioidaan, niin se voi siirtyä fyysiseksi väkivallaksi tai toisin päin."H1*

*"Onhan ne, väkivallan moninaiset muodot, ja jotenki se ajatus siitä, että en ehkä haluakaan lokeroida niitä muotoja mihinkään. Sitä väkivaltaa*

*on niin monenlaista, että ikinä ei ollakaan valmiita puhumaan että väkivalta on juuri näin."H2*

*"Sehä on hyvin monimuotosta. Siinä on hyvä päästä perille siitä, että mikä sitä aiheuttaa sitä väkivaltaa, minkälaisessa roolissa itse kukin siellä perheessä on."H3*

*"Mut et monenlaista, on sitä että siellä on henkistä väkivaltaa, mut ei fyysistä. On sitä, että on fyysistä väkivaltaa tapahtunu just nyt kerran, ja sit tullaan. Tai sit se, että sitä henkistä väkivaltaa ollut pidemmän aikaa, ja sitä fyysistä väkivaltaa ilmenee aika ajoin, esim. muutaman kerran vuodessa tai joka toinen kuukausi. Sit sitä ei vaan kumpikaan enää kestä."H4*



Kuva 9. Teema 3 – Syyt hakea apua lähisuhdeväkivaltaan ja miten lähisuhdeväkivalta näyttyy perheissä

Oppaan sisältöideat teemaan syntyivät yhteensä yhdeksän luokkaa, ja siinäkin on kolme hierarkiatasoa. Luokkia ovat tietoa väkivallasta, väkivallan monimuotoisuus, rentoutus- ja hengitysharjoitukset, mahdollisuus muutokseen, oppaan koko/visuaalisuus/tekstimäärä, oppaan yhdenvertaisuus/neutraalius, tunnetaidot, työn suuri

määrä väkivallattomuuden eteen ja lapsinäkökulma. Näistä selvästi ylähierarkiassa on yksi luokka, tietoa väkivallasta. Sen mainitsi jokainen haastattelija, ja lukumäärällises-  
tikin tiedon lisäämistä väkivallasta pidettiin selvästi tärkeimpänä asiana. Keskihierar-  
kiaan sijoittuvat rentoutus- ja hengitysharjoitukset, työn suuri määrä väkivallattomuus-  
den eteen ja mahdollisuus muutokseen. Lisäksi tähän hierarkiaan kuuluvat myös op-  
paan kokoon ym. ja yhdenvertaisuuteen liittyvät asiat. Alimmassa hierarkiassa ovat  
tunnetaidot, väkivallan monimuotoisuus ja lapsinäkökulma.

*"Että ois tietoo väkivallasta, väkivallan muodot ja just siitä henkisestä puolesta ja seksuaalisesta väkivallasta, ja taloudellisesta väkivallasta, ja digi ja mikä kaikki onkaan väkivaltaa. Toki se ei oi olla tyhjentävää mutta että siellä ois semmosia herättäviä ajatuksia siitä, koska se on meidän työskentelyssä näkynyt että apua et mä en oo aatellukkaan et tää on niinku näin monimuotosta."H2*

*"Ja totta kai tietysti aattelen, että sitä väkivaltaakin saa avattua sillä tavalla, että mitä se on, että niistä on hyvä olla siellä mitä kaikkea se tosissaan on ja miten se vaikuttaa."H3*

*"Mä ajattelen, että tärkeätä ois tulla esiin siitä, että mikä väkivalta on. Koska se voi olla että se on toisille aika vieras asia, että ei tunnista sitä mitä väkivalta on. Että asiakas saa tietoo ja ymmärtää sitä mitä on väkivalta. Koska silloin hän pystyy yhdistämään itsensä siihen, että täl-  
leenhän minä teen, tai tällaista meillä tapahtuu."H4*



## Oppaan sisältöideat

### Tietoa väkivallasta

Rentoutus- ja hengitysharjoitukset

Mahdollisuus muutokseen

Oppaan koko/visuaalisuus/tekstimäärä

Yhdenvertaisuus/neutraalius

Työn suuri määrä väkivallattomuuden eteen

Tunnetaidot

Väkivallan monimuotoisuus

Lapsinäkökulma

Kuva 10. Teema 4- Oppaan sisältöideat.

Ns. ekstraluokka syntyi, kun yhdistelin aiempien neljän teeman ulkopuolelle jääneistä alkuperäisistä ilmauksista uusia luokkia. Tämä oli tärkeää, sillä näin aineistosta pystyttiin ottamaan huomioon kaikki tarkasteltavan aiheen eli väkivallattomuuden edistämisen kannalta oleelliset asiat. Esimerkiksi koko aineiston kannalta merkittävä aihe, lapsinäkökulma näkyy myös tässä ekstraluokassa. Ekstraluokan alaluokat ovat lapsinäkökulman lisäksi lähisuhdeväkivaltatyö, väkivallan luonne, vastuu/motivointi/itsensä pohtiminen, lähisuhdeväkivalta on yhteiskunnallinen asia ja väkivallan vaikea tunnistaminen/tietämättömyys väkivallasta. Nämä luokat ovat kahdessa hierarkiassa, sillä asioita esiintyi aineistossa tasaisesti. Ylhierarkiassa on ainoastaan lapsinäkökulma, sillä siihen viitattiin kaikkien haastateltavien toimesta useaan otteeseen läpi aineiston.

*"Voidaan tehdä turvallisuussuunnitelmia tai mietittää miten lasten kanssa mennään. Tehdään lastensuojeluilmoituksia ja mietitään onko turvakoti se oikea paikka."H1*

*"Pikkulapsiaika on yks semmonen riskipaikka, ensimmäisen lapsen syntymä ja se raskausaika. Siinä muuttuu ne valta-asetelmat ja dynamiikka siinä perheessä."H2*

*"Ja kun siitä sitten tulee taas ymmärrystä asiakkaille, että mikä kaikki sitä väkivaltaa on, ja miten se vaikuttaa ihteen, miten se vaikuttaa siihen kumppaniin, miten se vaikuttaa lapsiin, niin se monesti on hyvin tämän silmiäavaava kokemus sitten."H3*

*"Se näkyy myös sit ehkä perheissä siinä, että se vaikuttaa myös kykyyn huolehtia lapsista. Se vaikuttaa lasten kasvuympäristöön ja kehitykseen hyvin voimakkaasti. Yksi asia mistä se yleensä käy ilmi onkin koulu, tai varhaiskasvatus. Mistä se jollain tavalla vyyhti alkaa purkautumaan, kun joku kiinnittää huomiota lapsen oirehdintaan. Lapsen aggressiivisuuteen tai vetäytymiseen, pelkotiloihin tai arkuuteen tai johonki tälläisiin mitkä voi herättää sen kysymyksen. Nehän voi johtuu monesta muustakin asiasta, totta kai. Väkivalta on usein kuitenkin semmonen mikä voi olla siellä syynä."H4*



Kuva 11. Ekstraluokka.

## 6 TUOTOS

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi väkivallattomuutta edistävä opas Turvallinen perhe -hankkeen asiakastyön tueksi, nimenomaan asiakasnäkökulmasta. Aivoriihen ja puolistrukturoitujen haastattelujen aineiston analysoinnin perusteella syntyivät teemat, joiden perusteella laadin itse oppaan. Käytin kuitenkin omaa harkintaa siinä, mistä teemoista etsin lopulliseen oppaaseen materiaalia. Oppaan kaikki teemat ovat sellaisia, jotka esiintyivät aineistonkeruumenetelmissä. Opas on siis rakentunut näiden pohjalta, eikä siellä ole mitään teemojen ulkopuolelta. Kun olen näiden teemojen pohjalta etsinyt materiaalia oppaaseen, olen käyttänyt luotettavia lähteitä ja pyrkinyt siihen, että oppaan sisältö perustuu tutkittuun tietoon.

Oppaalla oli muutamia selkeitä tavoitteita, joiden pohjalta se rakentui. Yksi tavoitteista oli neutraaluis, että opas ottaisi huomioon laajasti huomioon kaikki lähisuhdeväkivallasta kärsivät osapuolet. Lähisuhdeväkivaltaa käsittelevässä kirjallisuudessa ja keskustelussa keskitytään monesti uhri- näkökulmaan. Jo itse uhri sanan käyttö luo kapeaa kuvaa lähisuhdeväkivallasta sillä lähisuhdeväkivalta vahingoittaa väkivallan kohteen lisäksi tekijää ja perheen lapsia. Siksi oppaassa käytetään uhri-sanalla tilalla sanaa kohde. Vaikka oppaassa pyritään neutraaliuteen, johdannossa annetaan moraalinen kannanotto siitä, että väkivalta ei ole koskaan oikein. Väkivalta on aina väärin ja vastuu väkivallasta on tekijällä.

Jo suunnitteluvaiheessa oli selvää, että oppaaseen tulee tietoa eri lähisuhdeväkivallan muodoista sekä luonteesta unohtamatta lapsinäkökulmaa. Oppaan tieto-osa perustuu näiden kolmen aiheen ympärille, ja niihin liittyvät asiat on pyritty esittämään mahdollisimman tiiviisti. Oppaassa esiteltävät lähisuhdeväkivallan muodot on jaettu kuuteen eri muotoon. Luonnollisesti tämä jako on sama minkä olen tehnyt opinnäytetyön tietoperustassa.

Oppaan keinojen pääteemat ovat ennakointi, kommunikointi, tunnetaidot sekä rentoutuminen. Oppaassa avataan tiiviisti mitä termit pitävät sisällään, jonka jälkeen oppaasta löytyy konkreettisia harjoituksia näihin teemoihin liittyen. Lisäksi lukijaa ohjataan linkkien avulla lisäharjoitusten pariin. Oppaan lopussa on tärkeä mihin ottaa yhteyttä- sivu, josta löytyy sekä Pohjois-Savon, että valtakunnallisten lähisuhdeväkivaltatyön ammattilaistahojen yhteystietoja.

Oppaasta on pyritty luomaan visuaalisesti selkeä kokonaisuus, jossa asiat on esitetty selkeästi ja tiiviisti. Oppaassa on yhteensä 21 sivua, ja se sisältää jonkin verran myös kuvia. Maltillisen koon ja visuaalisen yleisilmeen tarkoitus on kutsua lukija lukemaan opas, ja mahdollisesti palata sen pariin uudestaan. Oppaassa on myös sisällysluettelo, jotta lukija löytää helposti etsimänsä kohdan. Opas on suunniteltu asiakasnäkökulmasta Turvallinen perhe- hankkeen asiakastyöhön, mutta sitä voivat käyttää hyväksi myös muut lähisuhdeväkivaltatyön parissa toimivat.

Olen halunnut luoda oppaasta kattavan siksi, että se voisi itsessään toimia yleisoppaana lähisuhdeväkivaltaan liittyen. Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli lukija pitää opasta mielenkiintoisena ja hyvänä, hän voi palata sen pariin myöhemmin. Tällöin hänen ei välttämättä tarvitse etsiä muualta lisätietoa, vaan hän voi tarkastella aiemmin lukemiaan asioita tästä oppaasta. Oppaan tietoihin lukija voi luottaa, sillä olen valinnut ne luotettavista lähteistä. Kaikki lähteet löytyvät oppaan lopusta, jolloin lukija löytää halutessaan myös tiedon alkulähteille. Läpi oppaan saatavilla on linkkejä lisämateriaalin pariin, mikä kannustaa lisätiedon etsimiseen niitä lukijoita, jotka haluavat perehtyä aiheisiin syvemmin.

Opas on suunniteltu niin, että se on saatavilla sekä sähköisesti että paperiversiona. Oppaan suunnittelussa on huomioitu se, että tilaaja pystyy halutessaan muokkaamaan siitä ns. kirjamaisen. Lähtökohta oppaalla kuitenkin on se, että se esiintyy vaakatasossa A4-kokoisena.

## 7 POHDINTA

### 7.1. Tilaajan palaute

Tilaajan palautteen mukaan opinnäytetyön aihe on tärkeä, ajankohtainen ja siihen on perehdytty moninäkökulmaisesti. Kehittämistyössä oli kuultu ja huomioitu hyvin tilaajan toive. Tiedonkeruun monipuolisuus ja näkökulmaisuus nähtiin oppaan sisällön kannalta hyvänä asiana, ja sitä kautta oppaan sisältö muodostui erilaisia lähisuhdeväkivaltatyön toimijoita palvelevaksi kokonaisuudeksi. Tilaaja piti tärkeänä oppaan eivaltävää lähestymisnäkökulmaa ja näkemystä siitä, että kuka tahansa voi olla väkivallan tekijä. Näkemys väkivallan tekijän vastuusta väkivallan teosta mainittiin positiivisena.

Lähisuhdeväkivallan monimuotoisuus sekä väkivallan eri muodot tulevat hyvin esille oppaassa tilaajan mukaan. Lisäksi väkivallan kehämäisyyttä ja vaikutusta ihmiseen on kuvattu hyvin. Oppaassa on mukavasti kartoitettu erilaisia keinoja väkivallasta irtautumiseen sisältäen väkivaltatyön toimijoiden yhteystietoja. Tilaajan mukaan opas palvelee tiedollisesti ja taidollisesti sekä asiakkaita että lähisuhdeväkivaltatyön ammattilaisia. Opas antaa tilaajan mukaan lisäymmärrystä väkivaltaan liittyvistä asioista ja keinoista väkivallattomuuden tukemiseksi.

Tilaajan mukaan asiakasoppaaksi opas on hieman hankala koon ja ulkoisen toteutustavan vuoksi. Opasta olisi voinut tarkastella tekemisvaiheessa yhdessä ja miettiä sen ulkoasua, sisältöä ja toteutustapaa. Tilaajan mielestä oppaasta on ehkä enemmän hyötyä työntekijöille asiakkaan kohtaamisessa sen laajuudesta johtuen. Asiakkaille opasta on tilaajan mukaan hyvä markkinoida kotona rauhassa luettavaksi, tieto- ja taitolähteeksi.

## 7.2. Oma pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on ollut erittäin aikaa vievää ja melko stressaavaa sekä kuluttavaakin välillä. Olen tyytyväinen siihen mitä olen saanut aikaan, varsinkin kun paljon on pitänyt opetella uutta prosessin aikana. Toisaalta olen myös rehellinen ja myönnän, että olisin voinut olla tehokkaampi ajankäytöllisesti. Monesti en työn aikana pystynyt etenemään siinä vauhdissa, kun ajattelin ja loppua kohden meinasi tulla kiire siitä syystä. Ennen kaikkea kehittämistyön menetelmien analyysi yllätti minut haastavuudellaan, ja siinä kuinka kauan se vie aikaa. Lisäksi työn aikana analyysivaiheessa tuntui välillä, että työ ei etene ollenkaan. Loppujen lopuksi piti kuitenkin ratkaisuja tehdä ja edetä myös analyysin osalta, mihin jo aiemmin kehittämistyön menetelmiä kuvaavassa luvussa viittasin.

Ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista suorittamani kehittävä harjoittelu antoi hyvää pohjaa lähisuhdeväkivaltatyöhön liittyviin asioihin, mutta siitä huolimatta aihe oli minulle uusi. Ennen oppaan tekoa minun on pitänyt opiskella itsenäisesti lähisuhdeväkivaltaan liittyvää kirjallisuutta ja asiaan liittyvää perustietoa. Tietoperustakin on kypsynyt koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja lopulliseen muotoonsa se tuli melko loppuvaiheessa. Olen tyytyväinen tietoperustan rakenteeseen, ja mielestäni sain siihen koottua ne asiat, joita halusin. Päälimmäisenä opinnäytetyöprosessista tulee mieleen se, että olen oppinut paljon uutta lähisuhdeväkivaltaan ja kehittämistyön menetelmiin ja niiden analysointiin liittyen. Koen että opinnäytetyö on ollut minulle hyvä oppimiskokemus, ja haastavuudesta huolimatta motivaationi tehdä opinnäytetyötä on säilynyt läpi prosessin.

Jos miettii järjestökenttää ja lähisuhdeväkivaltatyötä siellä, niin mielestäni se on sellaista ympäristöä johon yhteisöpedagogi voisi työllistyä. Esimerkiksi MIELI ry:n arvoja ovat mm. osallisuus, yhteisöllisyys, välittämisen kulttuurin edistäminen sekä kannustaminen aktiivisuuteen yhteiskunnassa (MIELI ry 2020a). Nämä ovat juuri niitä asioita joihin yhteisöpedagogikoulutus antaa valmiuksia. Sopivan roolin löytyessä yhteisöpedagogi voi hyvinkin työskennellä lähisuhdeväkivaltaan liittyvässä järjestötyössä.

Lähisuhdeväkivalta aiheena on erittäin ajankohtainen, sillä tällä hetkellä riehuva COVID-19-virus on vaikuttanut lähisuhdeväkivaltaan tapauksia lisäävästi. Lähisuhdeväkivalta on monimuotoinen ilmiö, joka ei ole vain pariskuntien ja perheiden, vaan koko yhteiskunnan ongelma.

## LÄHTEET

Aapakallio, Johanna 2014. Perustietoa kunniaan liittyvistä konflikteista ja kunniaan liittyvästä väkivallasta. Loisto settlementti ry. SOPU-työ. Viitattu 7.9.2020. [https://soputila.fi/site/assets/files/1051/taustatietoa\\_kunniaan\\_liittyvasta\\_vakivallasta.pdf](https://soputila.fi/site/assets/files/1051/taustatietoa_kunniaan_liittyvasta_vakivallasta.pdf)

Ahokas, Marja 2020. Albert Bandura (1977): Social learning theory. Helsingin yliopiston julkaisu. Viitattu 7.11.2020. <https://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/sosiaalipsykologia/bandura.htm>

Bildjuschkin, Katriina & Ewalds, Helena & Hietämäki, Johanna & Kettunen, Hanna & Koivula, Tanja & Mäkelä, Jukka & Nipuli, Suvi & October, Martta & Peltonen, Joonas & Siukola, Reetta 2020. Väkivaltakäsitteiden sanasto. Työpäpöri 1/2020. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 7.8.2020. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139150/URN\\_ISBN\\_978-952-343-211-6.pdf](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139150/URN_ISBN_978-952-343-211-6.pdf)

Breiding, Matthew J. & Basile, Kathleen C. & Smith, Sharon G. & Black, Michele C & Reshma, Marendra 2015. Intimate partner violence surveillance. Uniform definitions and recommended data elements, 14. Centers for Disease Control and Prevention National Center for Injury Prevention and Control. Georgia: Atlanta. Viitattu 11.8.2020. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ipv/intimatepartnerviolence.pdf>

Cooper, Janette & Vetere, Arlene 2005. Domestic Violence and Family Safety: A systemic approach to working with violence in families. Chichester: Wiley.

Dokkedahl, Sarah & Kok, R.N & Murphy, Siobhan & Kristensen, T.R. & Bech-Hansen, Ditte & Elklit, Ask 2019. The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: protocol for a systematic review and meta-analysis. Systematic reviews 8,198 08/2019. Viitattu 8.11.2020. <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-019-1118-1#ref-CR13>

Ensi- ja turvakotien liitto 2020a. Väkivallasta selviäminen. Viitattu 5.10.2020. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kuopionensikoti/apuasinulle/vakivallasta-selviäminen/>

Ensi- ja turvakotien liitto 2020b. Yhdistys. Viitattu 5.10.2020. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/yhdistys/>

Fagerlund, Monica 2020. Perjantai. Lähisuhdeväkivalta. Yle-Areena. Viitattu 2.11.2020. <https://areena.yle.fi/1-50307347>

Fisher, Bonnie S. & Lab, Steven P. Lab 2010. Encyclopedia of Victimology and Crime Prevention. (e-kirja) Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.



Haapakangas, Kimmo 2020. Parisuhdeväkivallasta tehdyt ilmoitukset lisääntyivät kevään aikana. Tilastokeskus 14.7.2020. Viitattu 18.10.2020. <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/parisuhdevakivallasta-tehdyt-ilmoitukset-lisaantyivat-kevaan-aikana/>

Hansen, Saana & Sams, Anni & Jäppinen, Maija & Latvala, Johanna 2016. Kunniakäsitykset ja väkivalta – selvitys kunniaan liittyvästä väkivallasta ja siihen puuttumisesta Suomessa. Ihmisoikeusliitto. Viitattu 18.8.2020. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160401/16\\_2017\\_Istanbulin%20sopimuksen%20tps%202018-21\\_suomi.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160401/16_2017_Istanbulin%20sopimuksen%20tps%202018-21_suomi.pdf)

Harisalo, Risto 2011. Luovuuden teknologia. Klassinen aivoriihi ideointitekniikkana. (e-kirja). Tampere: Tampere university press.

Hautamäki, Jari 2013. Mikä minuun meni? Tositarinoita suomalaisesta perheväkivallasta. Helsinki: Gummerus.

Healey, Justin 2014. Domestic and family violence. Thirroul NSW, Australia: The Spinnery Press. Viitattu 7.8.2020. <https://ebookcentral-proquest-com.ruka.humak.edu:2443/lib/humak-ebooks/reader.action?docID=1593879>

Hietämäki, Johanna & Remes-Sievänen Minna 2019. Taloudellinen lähisuhdeväkivalta – väkivallan muodoista tuntemattomin – voi sattua kenen tahansa kohdalle. Kirjoitus Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen blogissa. Viitattu 9.9.2020. <https://blogi.thl.fi/taloudellinen-lahisuhdevakivalta-vakivallan-muodoista-tuntemattomin-voi-sattua-kenen-tahansa-kohdalle/>

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hong, Tuuli 2017. Valtion huolellisuusvelvoite kunniaan liittyvän väkivallan vastustamisessa. Teoksessa Johanna Niemi & Heini Kainulainen & Päivi Honkatukia (toim.) Sukupuolistunut väkivalta. Oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Tampere: Vastapaino, 305-323.

Hong, Tuuli 2020. Kunniaan liittyvän väkivallan uhrin oikeudellinen asema. Turun yliopisto. Oikeustieteellinen tiedekunta. Rikosoikeus, oikeuden ja sukupuolen tutkimus. Väitöskirja. Viitattu 6.9.2020. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148676/AnnalesC486Hong.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huhtalo, Pekka & Kuhanen Jarkko & Pyykkö, Eero 2003. Kotona turvassa. Katkaise väkivallan kierre. Helsinki: SMS-Tuotanto.

Hyvärinen, Sauli 2017. Piiskasta jäähypenkkiin. Suomalaisten kasvatusasenteet ja kuritusväkivallan käyttö 2017. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 2/2017. Viitattu 7.11.2011. <https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Piiskasta-jaahypenkkiin-1.pdf>

Innokylä 2020. Aivoriihi. viitattu 17.10.2020. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>

Kaittila, Anniina & Nyqvist, Leo 2014. Taloudellinen väkivalta parisuhteessa – kirjallisuuskatsaus. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti, 22(3). Viitattu 2.9.2020. <https://journal.fi/janus/article/view/51214/15672>

Kaittila, Anniina 2017a. Rahakonfliktit ja taloudellinen väkivalta parisuhteissa. Turun yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö ja sosiaalipolitiikan tutkimuskeskus. Väitöskirja. Viitattu 10.9.2020 <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/133966/AnnalesC434Kaittila.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kaittila, Anniina 2017b. Taloudellinen väkivalta parisuhteessa. Taloudellisen väkivallan seuraukset kokijoille. Etelä-Suomen aluehallintavirasto. Viitattu 10.9.2020. <https://www.avi.fi/documents/10191/9711666/Rahakonfliktit+ja+taloudellinen+v%C3%A4kivalta+parisuhteissa+Anniina+Kaittila/fa450068-7fdb-460b-b18f-54f869485ce5>

Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry 2020a. Turvallinen perhe- hanke. Viitattu 17.10.2020. <https://www.mielenterveysseurat.fi/kuopio/turvallinenperhe/>

Kuopion seudun Mielenterveysseura Hyvä Mieli Ry 2020b. Yhdistys mielenterveyden edistäjänä. Viitattu 2.11.2020. <https://www.mielenterveysseurat.fi/kuopio/hyva-mieli/>

Kutin, Jozica & Russell, Roslyn & Reid, Mike 2017. Economic abuse between intimate partners in Australia: prevalence, health status, disability and financial stress, 267. Australian and New Zealand Journal of Public Health. Viitattu 9.8.2020. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1753-6405.12651>

Lidman, Satu 2015. Väkivaltakulttuurin perintö. Sukupuoli, asenteet ja historia. Helsinki: Gaudeamus.

Mieli Lounais-Suomen mielenterveys ry 2020. Seksuaaliväkivalta. Viitattu 5.11.2020. <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/tietoa-kriiseista/seksuaalivakivalta/>

Mieli Suomen Mielenterveys ry 2020a. Edistämme välittämisen kulttuuria. Viitattu 2.11.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/edistamme-v%C3%A4litt%C3%A4misen-kulttuuria>

Mieli Suomen Mielenterveys ry 2020b. Strategia 2020-2025. Viitattu 3.11.2020. [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Organisaatio/strategia\\_o6.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Organisaatio/strategia_o6.pdf)

Miessakit ry- internet-sivusto 2020. Miehiä tukevaa hyvinvointityötä vuodesta 1995. Viitattu 4.10. 2020. <https://www.miessakit.fi/miessakit-ry/>

Minilex- internet-sivusto 2020. Rikoslaki ja henkinen pahoinpitely. Viitattu 7.11.2020. <https://www.minilex.fi/a/rikoslaki-ja-henkinen-pahoinpitely>

National domestic violence hotline 2020. Why People Abuse. Viitattu 30.10.2020. <https://www.thehotline.org/identify-abuse/why-people-abuse/>

Nettiturvakoti.fi- internet-sivusto 2020. Väkivallan monet muodot. Viitattu 8.11.2020. <https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/#vakivallan-kierre>

Nollalinja internet-sivusto 2020. Henkinen väkivalta. Viitattu 2.11.2020. <https://www.nollalinja.fi/mika-on-vakivaltaa/henkinen-vakivalta/>

Nousiainen, Kevät & Pentikäinen, Marja 2017. Naisiin kohdistuva väkivalta ihmisoi-  
keuskysymyksenä. Teoksessa Johanna Niemi & Heini Kainulainen & Päivi Honkatukia  
(toim.) Sukupuolistunut väkivalta. Oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Tampere:  
Vastapaino, 51-67.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetel-  
mät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pojjula, Soili 2016. Lapsi ja kriisi. Selvitymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.

Rikoslaki 2013/879Seikkula, Minna 2012. Viranomaiskoulutus kunniaan liittyvän vä-  
kivallan tunnistamiseksi ja ehkäisemiseksi. Kouluttajan materiaali. Viitattu 18.8.2020.  
[https://thl.fi/documents/605877/1663634/Viranomaiskoulutus+kunniaan+liit-  
tyv%C3%A4n+v%C3%A4kivallan+tunnistamiseksi%2C+kouluttajan+materi-  
aali/od29068f-2f3e-44e3-892e-9844cof4da1d](https://thl.fi/documents/605877/1663634/Viranomaiskoulutus+kunniaan+liit-<br/>tyv%C3%A4n+v%C3%A4kivallan+tunnistamiseksi%2C+kouluttajan+materi-<br/>aali/od29068f-2f3e-44e3-892e-9844cof4da1d)

Setlementti Tampere- internet sivusto 2020a. Tietoa meistä. Viitattu 4.10.2020.  
<https://www.setlementtitampere.fi/tietoa-meistae>

Setlementti Tampere- internet sivusto 2020b. Väkivalta- ja kriisityö. Viitattu  
4.10.2020. <https://www.setlementtitampere.fi/vakivaltatyo>

Sharma, Amalesh & Borah, Sourav Bikash 2020. Covid-19 and Domestic Violence: an  
Indirect Path to Social and Economic Crisis. Journal of Family Violence 28.7.2020.  
Viitattu 18.10.2020. [https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-020-00188-  
8#Fn9](https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-020-00188-<br/>8#Fn9)

Siukola, Reetta 2014. Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan? Esimerkkinä päihde- ja  
mielenterveystyö. Helsinki: Terveystyön ja hyvinvoinninlaitos.

Smith, Carolyn A. & Ireland, Timothy O. & Park, Aely & Elwyn, Laura & Thornberry,  
Terence P. 2011. Intergenerational Continuities and Discontinuities in Intimate Part-  
ner Violence: A Two-Generational Prospective Study. Journal of Interpersonal Vio-  
lence 26(18), 3720–3752. Viitattu 3.11.2020. [http://ci-  
taseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1020.8793&rep=rep1&type=pdf](http://ci-<br/>taseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1020.8793&rep=rep1&type=pdf)

Stith, Sandra M. & McCollum, Eric E. & Rosen, Karen H. 2011. Couples therapy for  
domestic violence. Finding safe solutions. Washington D.C.: American psychological  
association.

Stylianou, Amanda M. 2018. Economic Abuse Within Intimate Partner Violence: A Review of the Literature. *Violence and Victims* 33(1):3-22. Viitattu 1.11.2020. [https://www.researchgate.net/publication/327658562\\_Economic\\_Abuse\\_Within\\_Intimate\\_Partner\\_Violence\\_A\\_Review\\_of\\_the\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/327658562_Economic_Abuse_Within_Intimate_Partner_Violence_A_Review_of_the_Literature)

Suomen mielenterveysseura 2007. Sosiaalinen perimä. Ylisukupolviset kohtalot tutkimuskirjallisuuden valossa. (E-kirja). Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Lähisuhdeväkivallan ehkäisy. Viitattu 19.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivallan-ehkaisy>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a. Lähisuhdeväkivalta. Viitattu 18.11.2020. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b. Lastensuojelu ja eron jälkeinen vainoaminen. Viitattu 5.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/lastensuojelu-ja-eron-jalkeinen-vainoaminen>

Terveyskylä.fi- internet-sivusto 2018. Seksuaaliväkivallan seuraukset. Viitattu 12.11.2020. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaaliv%C3%A4kivalta/seksuaaliv%C3%A4kivallan-seuraukset>

Tilastokeskus 2020. Aikuisista perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreista 76,8 prosenttia naisia. Viitattu 19.10.2020. [https://www.stat.fi/til/rpk/2019/15/rpk\\_2019\\_15\\_2020-06-02\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/rpk/2019/15/rpk_2019_15_2020-06-02_tie_001_fi.html)

Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turvallinen perhe- hanke 2020. Väliraportti 17.2.2020. Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n Turvallinen perhe- hanke.

Varjosta.fi- internet sivusto 2020. Digitaalinen vaino. Viitattu 14.8.2020. <https://varjosta.fi/digitaalinen-vaino/>

World Health Organization, 2005. Violence and disasters. Viitattu 14.10.2010. [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/publications/violence/violence\\_disasters.pdf?ua=1](https://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/violence_disasters.pdf?ua=1)

Väestöliitto.fi- internet-sivusto 2020. Fyysinen väkivalta. Väkivallan seuraukset. Viitattu 1.11.2020. [https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhdevakivalta/fyysinen-vakivalta/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhdevakivalta/fyysinen-vakivalta/)

## HAASTATTELUT

Kettunen, Marianna. Projektipäällikkö. Turvallinen perhe- hanke. Kuopio 2.11.2020.  
Haastattelija: Antti Ojalehto.

## LIITTEET

Opas väkivallattomuuden edistämiseksi



# **OPAS VÄKIVALLATTOMUUDEN EDISTÄMISEKSI**



Tämä väkivallattomuutta edistävä opas on toteutettu Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Työn tilaaja on Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n Turvallinen perhe- hanke. Opas sisältää tietoa väkivallasta sekä keinoja väkivallattomuuden edistämiseksi. Opas on suunniteltu Turvallinen perhe- hankkeen asiakastyöhön nimenomaan asiakasnäkökulmasta. Opasta voivat käyttää hyväksi myös muut lähisuhdeväkivaltatyön parissa toimivat.

*Yhteisöpedagogiopiskelija, Antti Ojalehto*



## Sisällys

Johdanto	s. 3
Lähisuhdeväkivallan muodot	s. 4
Lapsinäkökulma	s. 6
Väkivallan kehämäisyys	s. 8
Kommunikointi	s. 9
Ennakointi	s. 11
Tunnetaidot	s. 13
Rentoutuminen	s. 15
Mihin ottaa yhteyttä?	s. 18

## JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmä väkivallalle:

*”Väkivalta on fyysisen voiman tai vallan tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista, joka kohdistuu ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen tai ihmisryhmään tai yhteisöön ja joka johtaa tai joka voi hyvin todennäköisesti johtaa kuolemaan, fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen tai perustarpeiden tyydyttymättä jäämiseen”* (Krug ym. 2005, 21).

Lähisuhdeväkivalta on laaja käsite, ja fyysisen muodon lisäksi siihen kuuluvat henkisen, taloudellisen ja seksuaalisen väkivallan muodot. Lähteestä riippuen sellaiset käsitteet kuin vainoaminen, kaltoinkohtelu ja kunniaan liittyvä väkivalta joko lasketaan omiksi lähisuhdeväkivallan muodoiksi, tai sisällytetään neljään edellä mainittuun muotoon. Tässä oppaassa vainoaminen ja kunniaan liittyvä väkivalta ovat omina muotoinaan neljän ensimmäisinä mainittujen lisäksi.

Tästä oppaasta löydät informaatiota siitä, mitä asioita eri lähisuhdeväkivallan muotoihin liittyy. Lisäksi tietoa löytyy myös lähisuhdeväkivallan kehämäisestä luonteesta ja siitä, kuinka väkivalta vaikuttaa lapsiin.

Oppaasta löydät myös keinoja väkivallattomuuden edistämiseksi. Tämän oppaan keinojen pääteemat ovat ennakointi, kommunikointi, tunnetaidot sekä rentoutuminen. Jos tunnet tarvitsevasi ammattilaisen apua, oppaan lopussa on lueteltu väkivaltatyön ammattilaisten yhteystietoja, joiden puoleen voit kääntyä. Sisällysluettelon avulla löydät helposti etsimäsi osion.

Oppaan teemat ovat syntyneet opinnäytetyöni kehittämistyön menetelmien pohjalta. Ne olivat aivoriihi sekä puolistrukturoidut haastattelut, joihin osallistujat ovat kaikki lähisuhdeväkivaltatyön ammattilaisia.

Tässä oppaassa käytetään sanaa väkivallan kohde, uhri-sanan sijaan. Siinä missä uhri- sana antaa helposti yksipuolisen kuvan lähisuhdeväkivallasta, luo sana -kohde siitä neutraalimman kuvan. Lähisuhdeväkivalta on monipuolinen ilmiö, joka koskettaa kaikkia sen osapuolia. Lähisuhdeväkivallasta kärsivät väkivallan kohteen lisäksi tekijä, perheen lapset ja läheiset. Vaikka tässä oppaassa pyritään suhtautumaan lähisuhdeväkivaltaan neutraalisti ottaen huomioon kaikki osapuolet, on syytä korostaa, että väkivalta on aina väärin ja vastuu väkivallan teosta on aina tekijällä.

## Lähisuhdeväkivallan muodot

### Fyysinen väkivalta:

Fyysisen väkivallan tunnusmerkkejä ovat mm. lyöminen, läpsiminen, potkiminen, pureminen, esineen heittäminen toista kohti, liikkumisen estäminen, kuristaminen, töniminen, kiinnipitäminen ja aseiden tai lyömäaseiden käyttäminen (Hautamäki 2013, 52-53).

Fyysisiä väkivallan seurauksia ovat esimerkiksi mustelmat, ruhjeet, haavat, murtumat, aivotärähdykset- ja vammat sekä silmä- ja hammasvammat. Pahimmillaan fyysinen lähisuhdeväkivalta johtaa kuolemaan. (Siukola 2014, 11).

### Henkinen väkivalta:

Alistaminen, arvostelu, nimittely, halveksunta, kontrollointi, sosiaalisen kanssakäymisen rajoittaminen, voimakas mustasukkaisuus, ja eristäminen ovat esimerkkejä henkisen väkivallan käyttämisestä (Siukola 2014, 11).

Sekä henkisen, että fyysisen väkivallan seurauksia voivat olla fyysiset oireet kuten päänsärky, vatsaongelmat ja krooniset kivut. Lisäksi ne voivat aiheuttaa päihteiden käyttöä, masennusta ja itsetuhoisia ajatuksia. (mt., 12)



**Seksuaalinen väkivalta:**

Raiskaus, puolison pettäminen, puolison painostaminen seksiin, ahdisteleminen lähentelemällä, asiaton koskettelu sekä vihjailu ja uhkaileminen suhteen aloittamisella toisen henkilön kanssa ovat esimerkkejä seksuaalisesta väkivallasta (Hautamäki 2013, 57).

Seksuaaliväkivallassa henkilön seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä loukataan. Väkivallan teoissa rikotaan turvallisuuden tunteeseen keskeisesti kuuluvaa luottamusta, ja seksuaalinen väkivalta aiheuttaa syyllisyyttä ja häpeää. Kun ihmisen seksuaalisuutta loukataan, samalla loukataan koko ihmisyyttä mikä tekee siitä erityisen traumatisoivaa. Seksin tulee perustua vapaaehtoisuuteen. Väki- valtaiset teot ovat vallan- ja voimankäyttöä, jotka aiheuttavat pelkoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.)

**Taloudellinen väkivalta:**

Taloudellinen väkivalta ilmenee mm. rahankäytön estämisenä, taloudelliseen päätöksentekoon osallistumisen estämisenä, pakottamisena antaa toisen rahat itsensä käyttöön, taloudellisella väkivallalla uhkailuna ja kiristämisenä (Siukola 2014, 11).

Taloudellinen väkivalta on vallankäyttöä, jossa ihmisen itsemääräämisoikeutta loukataan. Se on rahan liittyvää vahingoittamista, jonka tavoitteena on kontrolloida ja alistaa. (Hietamäki & Remes-Sievänen 2019.)

**Vainoaminen:**

Vainoaminen on pitkäkestoista, toistuvaa ja oikeudetonta piinaamista jatkuvasti yhteyttä ottamalla tai uhkailemalla, seurailemalla ja tarkkailemalla. Se voi aiheuttaa vainotussa pelkoa ja ahdistusta. Yleisin ja pitkäkestoisin vainoamisen muoto on parisuhdevaino. (Varjo-hanke (2012-17) 2020, 7.)

Eräs vainoamisen muodoista on digitaalinen vainoaminen, mikä tarkoittaa vainoa, jota toteutetaan käyttäen hyväksi teknologiaa. Se on tarkkailemista, oikeudetonta yhteydenottoa ja tietojen väärinkäyttöä digitaalisilla laitteilla tai viestintäteknologian avulla. Digitaalisesti vainoamiseksi lasketaan mm. sosiaalisen median seuraaminen oikeudetta, mustamaalaaminen verkkoyhteisöissä ja toisen henkilön seuraaminen paikannuspalveluiden avulla. (Varjo 2020.)

**Kunniaan liittyvä väkivalta:**

Kunniaan liittyvä väkivalta ilmenee mm. rajoittamisena, painostamisena, uhkailuna, henkisenä väkivaltana, avioliittoon pakottamisena ja fyysisenä väkivaltana (Aapakallio 2014, 10).

Kunniaan liittyvä väkivalta on väkivaltaa, jolla pyritään suojaamaan tai palauttamaan perheen, suvun tai yhteisön kunniaa tai mainetta. Syynä väkivallalle on epäily siitä, että henkilö ei noudata tai ei aio noudattaa sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyviä käyttäytymissääntöjä. Kunniaan liittyvän väkivallan tekijöitä voi olla monta ja he voivat oleskella useassa maassa. (Hansen ym. 2016, 18.)

## Lapsinäkökulma

### Lapseen kohdistuva väkivalta:

Lapsiin kohdistuva väkivalta on vanhempien tai muiden aikuisten tekoja ja laiminlyöntejä, joista aiheutuu lapselle vahinkoa. Lapseen kohdistuva väkivalta sisältää myös kuritusväkivallan ja kasvatuksellisen väkivallan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

### Lapseen kohdistuvan väkivallan muodot:

- **Fyysinen väkivalta**
- **Vauvan ravistelu**
- **Kuritusväkivalta**
- **Kemiallinen pahoinpitely**
- **Perustarpeiden laiminlyönti**
- **Henkinen väkivalta**
- **Väkivallalle altistuminen**
- **Seksuaaliväkivalta ja hyväksikäyttö**

(mt.)

Vauvan ravistelua esiintyy tilanteissa, joissa vanhemmat menettävät malttinsa vauvaan silloin kun vauva esimerkiksi itkee paljon tai syö huonosti. Vauvaa ei kuitenkaan saa koskaan ravistella tai käsitellä kovakouraisesti. Vauvan pää liikkuu ravisteltaessa hyvin nopeasti edestakaisin suurella voimalla. Tämä johtuu siitä, että vauvan pää on iso ja painava verrattuna muuhun vartaloon ja niskalihakset ovat vielä heikot. Ravistelun välittömiä seurauksia ovat esimerkiksi oksentelu, itkuisuus, huono syöminen, tajunnantason häiriöt, hengityskatkokset ja kouristukset. Pitkäaikaisseurauksina voi esiintyä esimerkiksi näkövammoja, oppimisvaikeuksia ja epileptisiä kohtauksia. Pahimmillaan vauvan ravisteleminen johtaa vauvan kuolemaan. (mt.)

Kuritusväkivalta on fyysistä väkivaltaa, jolla aikuinen rankaisee ja säätelee lapsen käyttäytymistä aiheuttaen kipua tai epämiellyttävää oloa lapselle. Suomessa kuritusväkivallan kieltävä laki astui voimaan vuonna 1984. Kuritusväkivalta sisältää mm. tukistamisen, luunapient antamisen ja nipistämisen. (mt.)

Kemiallinen pahoinpitely tarkoittaa huumaavan lääkeaineen tai alkoholin antamista lapselle. Kemiallisella pahoinpitelyllä saatetaan esimerkiksi yrittää rauhoittaa itkevää vauvaa. (mt.)

Lisätietoa lapseen kohdistuvan väkivallan muodoista löydät esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen internet-sivuilta:

[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lapsiin-kohdistuva-vakivalta](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lapsiin-kohdistuva-vakivalta)

### Lapsiin kohdistuvan väkivallan seuraukset:

Lapset voivat olla väkivallan näkijöitä, kuulijoita, kohteita tai väli-  
neitä. Väkivallan näkeminen ja kuuleminen aiheuttaa lapsessa sa-  
mantapaisia oireita kuin fyysinen väkivalta. Kun lapsi joutuu seuraa-  
maan sivusta väkivaltaa, hän pelästyy ja hämmentyy. Sisaren tai  
oman vanhemman satuttamisen näkeminen aiheuttaa lapsessa ah-  
distusta ja hän voi myös pelätä joutuvansa itse väkivallan kohteeksi.  
Väkivallan kohdistuessa lapsen perheenjäseniin on se vaikutuksiltaan  
yhtä vahingollista kuin lapsi olisi itse väkivallan kohteena. (MLL  
2017.)

Lapseen kohdistuva väkivalta vaikuttaa aina negatiivisesti lapsen ja  
vanhemman väliseen suhteeseen. Oman vanhemman väkivalta lasta  
kohtaan on erityisen haavoittavaa lapselle. Väkivalta luo lapselle pe-  
lon ilmapiirin ja ahdistavan mielen. Väkivaltaa kokeneen lapsen tasa-  
painoinen kehitys voi vaikeutua ja psykosomaattisia sekä psyykkisiä  
sairauksia, kuten masennusta voi syntyä. Väkivaltaa kokenut lapsi voi  
tuntea voimattomuutta, vihaa ja oireilla vakavasti. Väkivalta altistaa  
käytösongelmille, sopeutumattomuuteen ja aggressiivisuuteen. Ta-  
vallisia oireita väkivaltaa kokeneilla lapsilla ovat keskittymis- ja oppi-  
misvaikeudet. (mt.)



Väkivaltaisessa ympäristössä elävän lapsen käsitys oikeasta ja vää-  
rystä voi murtua, ja lapsi voi alkaa ajattelemaan väkivallan olevan hy-  
väksyttävä käyttäytymismalli. Tämä johtaa siihen, että lapsi saattaa  
itsekin alkaa käyttäytyä väkivaltaisesti. Väkivallan kokemukset vai-  
kuttavat myös lapsen minäkäsitykseen ja itsetuntoon. (Hautamäki  
2013, 80-81.) Väkivalta voi myös traumatisoida lapsen. Traumatisoi-  
tuminen ilmenee tällöin mm. mieleen tunkeutuvina muistikuvina,  
aistimuksina ja tuntemuksina väkivaltilanteista. Pahat unet ja pai-  
najaiset ovat yleinen uudelleen kokemisen muoto erityisesti lapsilla.  
(Oranen & Keränen 2006, 64.)

## Väkivallan kehämäisyys

Lähisuhdeväkivallalle, kuten väkivallalle ylipäänsä, on tyypillistä sykliisyys. Tasaisempaa, väkivallatonta jaksoa saattaa kestää jonkin aikaa, mutta pikkuhiljaa osapuolten välit alkavat kiristyä ja jännitys kasvaa. Välien kiristyminen voi ilmetä esimerkiksi erimielisyyksinä ja luvattujen asioiden tekemättä jättämisenä. Kiristynyt ilmapiiri synnyttää kontrollointia, pelkoa, ahdistusta ja varomista. Jo tässä vaiheessa saattaa esiintyä väkivaltaa tönimisen, uhoamisen, nöyryyttämisen ja tavaroiden rikkomisen muodossa. Erimielisyydet jäävät usein käsittelemättä jännityksen kasvaessa. Jännitys purkaantuu räjähdysvaiheessa, jolloin tapahtuu esimerkiksi fyysinen pahoinpitely. Räjähdysvaiheen jälkeen väkivallan tekijä ilmaisee katumusta ja pyytää anteeksi tekoaan ja yrittää hyvittää sitä. Tekijä lupaa, ettei hän enää koskaan käytä väkivaltaa uudestaan. Väkivaltaa käyttäneen puolison antaessa anteeksi molemmat haluavat, että elämä jatkuu rauhallisena ja että väkivaltainen elämä on takana päin. (Nettiturvakoti 2020.)

Rauhallista ja hyvää jaksoa kutsutaan myös kuherruskuukaudeksi, jolloin lukuisat lupaukset ja vakuuttelut siitä, että väkivaltaa ei enää esiinny, uskotaan. Molemmat osapuolet kokevat parisuhteen erikoisen hyvänä ja uskovat väkivallattomuuteen. Vähitellen kuitenkin sama vanha arki alkaa tulla eteen, sillä hoitamattomana väkivallalla on tapana uusiutua. Ilmapiiri alkaa jännittyä ja väkivallan kierre siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Väkivallan luonteeseen kuuluu se, että se muuttuu yhä kovemmaksi ja väkivaltakierre pyörii kiivaammin ja

kiivaammin. Väkivallan kehän eri vaiheiden välit lyhyenevät, ja perheeseen syntyy vääristyneen todellisuuden tila. Vääristyneeseen todellisuuteen liittyy väkivallan vähättely ja väkivallan oikeutettuna pitäminen. Varsinkaan jos väkivalta ei ole fyysistä, väkivaltaa kokoneen puolison on vaikeaa tunnistaa sitä. (mt.)



Kuva1. Väkivallan kierre. (Nettiturvakoti 2020)

## Kommunikointi

Vuorovaikutustaitoja testataan parisuhteessa. Hyvästä vuorovaikutuksesta puolisoiden välillä voidaan puhua silloin, kun molemmilla on tilaa oman mielipiteen ilmaisulle. Hankalista asioista tulee voida keskustella ilman kumppanin syytöksiä tai halveksuntaa. Työkavereiden ja tuttavien kanssa hyvin toimeen tuleminen ei vielä takaa onnistumista vuorovaikutuksessa puolison kanssa. Kumppanin kanssa voi olla vaikea keskustella vaikeista ja intiimeistä aiheista, mikä voi johtua esimerkiksi siitä, että parisuhteelta odotetaan enemmän kuin muilta ihmissuhteilta. Isossa roolissa parisuhteessa on mm. turvallisuuden tunteen säilyminen. (Riihonen, Oulasmaa & Laru 2020.)

Toimivan suhteen rakennuspalikoita ovat päivittäinen kuulumisten vaihtaminen ja puolison huomioiminen. Vaikka yhteistä aikaa tuntuisi olevan vähän, on tärkeää silti muistaa kehua kumppania ja kertoa miten tärkeä hän on. Myönteisillä viesteillä on suuri merkitys parisuhteen toimivuudelle. On tärkeää jakaa päivän mukavat tapahtumat, positiiviset kokemukset ja ajatukset puolison kanssa päivittäin. Molemmilla parisuhteen osapuolilla tulisi olla tilaa kiinnostavista asioista keskustelemiselle ja omien tunteiden ilmaisulle. (mt.)

Pienellä muutoksella sinä- lähtöisestä viestinnästä minä- lähtöiseksi voi olla iso merkitys parisuhteen toimivuudelle. Kun kuvailee omia tunteuksiaan ja ajatuksiaan "sinä aina..." ja "sinä et koskaan..." viestien sijaan, kumppani ei tunne joutuvansa puolustuskannalle. Toisen arvostelua parisuhteessa kannattaa harkita tarkoin. Parisuhteen hyvät asiat voivat hukkua liiallisen kielteisen viestinnän alle. (mt.)





Riitoja syntyy kaikissa parisuhteissa. Hyviin kommunikointitaitoihin kuuluu se, että riidan ilmaantua riidellään rakentavasti. Parhaimmillaan ristiriidat ovat mahdollisuus luoda läheisyyttä ja tutustua toiseen syvemmin (Väestöliitto 2020).

**Rakentavan riitelyn** ominaisuuksia:

- **Arvostuksen osoittaminen**
- **Toisen puoleen kääntyminen**
- **Toisen tunteminen**
- **Ymmärryksen osoittaminen**
- **Aikalisän ottaminen**
- **Anteeksi pyytäminen**
- **Sovinto**

(mt.)

Rakentavan riitelyn vastakohta on **tuhoava vuorovaikutus**, jonka piirteitä ovat:

- **Toisen kritisointi**
- **Puolustuskannalle vetäytyminen**
- **Halveksunta**

(Väestöliitto 2020)

Parisuhdekouluttaja Marianna Stolbowin(2020) mukaan vaikealta tuntuvan asian voi ottaa puheeksi kumppanin kanssa **suoraan ja minä- puheella**. Tällöin keskustelun voi aloittaa esimerkiksi näillä lauseilla:

- **Minusta tuntuu tässä tilanteessa...**
- **Minä koen että...**
- **Minä pelkään/jännitän/koen häpeää...**
- **Arvostan kun...**
- **Tarvitsisin sitä, että...**

(Stolbow 2020)

## Ennakointi

Väkivallattomuuden edistämässä tärkeää on ennakointi, ja ennakointi nimenomaan siinä mielessä, ettei väkivaltaisia tilanteita pääsisi syntymään. Tällöin isoon rooliin nousee aggression käsite, ja mitä voi tehdä silloin kun huomaa tulevansa aggressiiviseksi. Aggressio on välttämätön ja synnynnäinen piirre ihmisen perimässä. Ihminen on tarvinnut tätä elintärkeää voimaa saalistamiseen, puolustautumiseen sekä hierarkian säätelyyn lauman sisällä. Mahdollisuus aggression tarjoaa ihmiselle suojaa, mutta aggressiivinen käyttäytyminen voi johtaa myös tuhoavaan väkivaltaan. (Lauerma 2020.)

Aggressio itsessään ei ole vielä minkäänlainen teko, vaan se on tunne. Aggression tunne voi herätä monenlaisissa tilanteissa saaden kehon ja ajatukset reagoimaan eri tavoin. Aggressio ei ole sama asia kuin väkivalta, sillä väkivalta on valittua käytöstä. Perusteet aggression ja muiden hankalien tunteiden kanssa elämiselle luodaan lapsuudessa, mutta uusia toimintatapoja ja asenteita pystyy omaksumaan läpi elämän. Huonoksi osoittautuneita toimintatapoja pystyy muokkaamaan. Isossa roolissa aggression kanssa pärjäämisessä on siinä, kuinka ihminen toimii silloin kun aggression tunne herää. (Mielenterveystalo 2020a.)



Väkivaltatilanteiden ennakoinnissa auttaa turvasuunnitelma. Seuraavalta sivulta löydät ohjeita turvasuunnitelman tekemiseen. Olit sitten väkivaltaa käyttänyt tai kohdannut henkilö, muista että apua on saatavilla. Ota selvää, minne voit ottaa yhteyttä, kun tarvitset ammatillista apua (Nettiturvakoti 2020). Tahoja, joihin voit ottaa yhteyttä, kun tarvitset ammatillista apua, löydät esimerkiksi tämän oppaan sivulta 18.

### Turvasuunnitelma väkivaltaa käyttäneelle:

Tiedät luultavasti jo ennakolta, millaisissa tilanteissa hermostut ja riski maltin menettämiseen kasvaa. Opettele tunnistamaan merkkejä mistä huomaat omien ajatusten ja käyttäytymisen muuttuvan aggressiivisempaan suuntaan. Esimerkkejä tällaisesta käytöksestä voivat olla käsien puristuminen nyrkkiin ja yleisen olotilasi voimattomuus. Myös jokin ulkoinen asia, kuten kumppanin käytös riitatilanteessa voi viestiä siitä, että nyt on hyvä rauhoittua.

(Nettiturvakoti 2020.)

On tärkeää, että suunnittelet ja ennakoit etukäteen, miten voit hilitä itsesi. Voit miettiä kuinka toimit uhkaavassa tilanteessa estääksesi tilanteen kärjistymisen, ja mikä paikka on mahdollisesti sellainen, jossa voit rauhoittua ja koota ajatuksiasi. Tee tästä paikasta turvapaikkasi, jonne voit aina mennä rauhoittumaan tilanteen vaatiessa. Puolisolta kannattaa pyytää, että hän antaa sinun olla turvapaikassasi rauhassa. (mt.)

Uhkaavan tilanteen sattuessa kannattaa soittaa jollekin läheiselle ihmiselle ja kertoa tilanteesta. Henkilö voi olla esimerkiksi ystävä, naapuri tai sukulainen. Tilanteen vaatiessa olisi myös hyvä, jos voisit myös mennä läheisen henkilön luo. (mt.)

### Turvasuunnitelma väkivaltaa kohdanneelle:

Jos elät sellaisessa ympäristössä, missä väkivallan uhka on ilmeinen, mieti ja suunnittele etukäteen, kuinka toimit väkivaltaisessa tilanteessa ja estät vakavien vammojen syntymisen. Läheisesi väkivaltaisuutta et pysty poistamaan, mutta voit miettiä ja tehdä omia ratkaisujasi. Etukäteen kannattaa miettiä, mitkä ovat varoitusmerkit läheisesi käytöksessä, kuinka rauhoittaa tilanne ja poistua paikalta. Jos sinulla on lapsia, pohdi jo etukäteen, kuinka saat myös lapset turvaan. (Nettiturvakoti 2020.)

On syytä pohtia, minne pakenet kotoa tilanteen niin vaatiessa, ja mikä on nopein sekä turvallisin tie ulos. Pidä tärkeät asiat kuten lääkkeet, vaihtovaatteet, rahat ja tärkeät paperit sellaisessa paikassa, mistä voit helposti ja nopeasti ottaa ne mukaan. (mt.)

Uhkaavan tilanteen sattuessa, mitkä ovat syitä, jonka turvin pääset lähtemään kotoa? Pystytkö esimerkiksi lähtemään kauppaan, vieämään roskat ulos tai ulkoiluttamaan koira? Etukäteen kannattaa miettiä jokin koodi, esimerkiksi sana tai merkki, jota voit käyttää merkinä esimerkiksi ystäville tai läheisille, jotta he pystyvät kutsumaan apua. Lisäksi kannattaa miettiä mikä on kodin turvallisin huone, jonne vetäytyä tilanteen vaatiessa. Voit tehdä tästä huoneesta turvapaikkasi, kunhan se on sellainen huone, josta on pakotie ulos. (mt.)

## Tunnetaidot

Itsetuntemuksen ja tunnetaitojen perusta on kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita. Tunnetaitoja tarvitaan toisten tunteiden hahmottamisessa ja vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Jos omia tunteita on hankala nähdä, voi olla vaikea ymmärtää toistenkaan tunteita. Tunteiden ymmärtämiseen liittyy oleellisesti myös kyky nähdä tunteiden syitä ja seurauksia. (Mieli ry 2020a.)

Tunneilmaisu tarkoittaa kykyä näyttää myönteisiä tunteita sekä käsitellä hankalia tunteita niin, etteivät ne muutu vahingoittaviksi. Myönteisten tunteiden näyttäminen luo hyväksyvää, tukevaa ja turvallista ilmapiiriä. Kun ympäristö on turvallinen, on helpompi näyttää ja käydä läpi hankaliakin tunteita, esimerkiksi omaa heikkoutta ja haavoittuvuutta. Ihminen on kokonainen silloin kun hän pystyy näyttämään sekä positiiviset että negatiivisetkin tunteet. (mt.)

Tunnetaidot eivät synny itsestään, mutta koska kyse on taidoista voi niitä oppia ja vahvistaa läpi elämän. Riippumatta siitä, millaiset tunnetaidot olet aiemmin elämässäsi omaksunut, kannattaa niiden vahvistamiseen panostaa. Heikommat taidot voivat vahvistua ja hyvät taidot muuttua entistä paremmiksi. Tunnetaidot auttavat toimivien ihmissuhteiden luomisessa, oman hyvinvoinnin huolehtimisessa ja oman näköisen elämän rakentamisessa. (YTHS 2020.)

Vinkkejä tunnetaitojen parantamiseen Mindtools.com (2020)- internet- sivustoa mukaillen:

*Tarkkaile kuinka reagoit ihmisiin. Tarkkaile myös kuinka oma toimintasi vaikuttaa muihin. Tee itsearviointia. Mitkä ovat vahvuutesi tunnetaitojen suhteen? Entä heikkoutesi?*

*Miten reagoit stressaaviin tilanteisiin? Menetkö pois tolaltasi, kun päivän asiat eivät suju suunnittelemaasi tavalla? Syytätkö muita ja olet vihainen, vaikka se ei olisikaan heidän vikansa? Kyky pysyä rauhallisena vaikeissa tilanteissa on äärimmäisen arvokasta. Yritä pitää tunteesi kurissa, vaikka asiat eivät mene toivomallasi tavalla.*

*Ota vastuu teoistasi. Jos loukkaat toisen tunteita, pyydä heti anteeksi. Älä sivuuta mitä teit tai välttele loukkaamaasi henkilöä.*

Tärkeä osa tunnetaitoja on kyky nimetä tunteita. Omien tunteiden tunnistaminen on keskeinen tunneälyn tekijä. Vasta kun tunnistamme tunteen itsessämme, voimme muodostaa siihen tietoisuuden suhteen. Tämä tietoinen suhde vahvistuu, kun meillä on taitoa nimetä tunnekokemuksemme sanallisesti. Kun esiin nousee tarve säädellä omaa tunnereaktiota, tunteen tunnistaminen, nimeäminen ja kuvaaminen vain parilla sanalla voi auttaa. Tällaisella yksinkertaiselta kuulostavalla keinolla voi olla yllättävän tehokas vaikutus. (Wihuri 2014, 203-205.) Jos sinulla on vaikeus sanoittaa omaa tunnettasi, voit käyttää apunasi oheista tunteiden tuulimyllyä (kuva 2) löytääksesi tunnettasi kuvaavan sanan.

### Tunnetaitoharjoitus:

Alla olevasta linkistä löytyvästä Mielenterveystalon (2020b) harjoituksessa pystyy harjoittelemaan omien tunteiden tunnistamista kehossa:

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Documents/Harjoitus\\_Tunteet\\_ja\\_keho.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Documents/Harjoitus_Tunteet_ja_keho.pdf)



Kuva 2. Tunteiden tuulimylly (MIELI ry 2020)

## Rentoutuminen

Rentoutuessa kuluttavat jännitystilat vähenevät ja kehon voimavarojen palautuminen tehostuu. Unen laatu muuttuu paremmaksi ja aineenvaihdunta rauhoittuu. Rentoutumisella on positiivinen vaikutus koko terveyteen ja se voi tilapäisesti auttaa kuormittavaa tilannetta. Rentoutumisen seurauksena ääreisverenkierto lisääntyy, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskee sekä verenkierto lihaksissa ja kudoksissa lisääntyy. (Mieli ry 2020b.)

Rentoutumisella on monia positiivisia hyötyjä ihmiselle. Hiljentymisen ja rauhoittuminen antavat mahdollisuuden itsensä havainnointiin ja omien tuntemuksien sekä ajatusten kuulemiseen. Rentoutumalla voi vapauttaa ja lievittää hankalia tunteita kuten pelkoa ja ahdistusta. Vaikeat tunteet voivat aiheuttaa levottomuutta sekä mielessä että eri puolella kehoa. (mt.)

## Rentoutusharjoituksia:

Mukaillen (Wihuri 2014, 278-280) tietoisien läsnäolon harjoitusta:

1. *Ota mukava istuma-asento.*
2. *Keskitä huomiosi hengitykseen. Tunne kuinka se virtaa sisään ja ulos. Seuraa hetken aikaa hengityksen liikettä ja anna sen virrata vapaasti.*
3. *Valitse kohta, jossa tunnet erityisen helposti hengityksen liikkeen, kuten ilmavirran tunne sieraimissa tai vatsan liikkuminen ylös sekä alas.*
4. *Nyt kun olet valinnut kohdan, aseta huomiosi tähän kohtaan ja tuo huomiosi uudestaan siihen, mikäli huomaat että keskittymisesi on siirtynyt muualle.*
5. *Kun huomaat, että keskittymisesi on siirtynyt muualle, laita merkille mikä vei huomiosi. Keskitä sen jälkeen rauhallisesti huomiosi aiemmin valitsemaasi kohtaan, kuten ilmavirran virtaukseen sieraimissasi.*
6. *Keskittymistäsi voi auttaa, jos tuot mukaan harjoitukseen rauhallisen yhdestä kymmeneen laskemisen. Voit esimerkiksi lausua mielessäsi numeron ensimmäisen tavun sisään hengittäessäsi, ja uloshengityksen aikana toisen tavun.*
7. *Jatka näin niin kauan kuin sinusta tuntuu hyvältä. Voit aloittaa esimerkiksi muutamasta minuutista ja seuraavalla kerralla tehdä pidemmän harjoituksen.*
8. *Anna harjoituksen tuoman levollisen mielentilan olla läsnä loppupäiväsi askareissa.*

### Sydän- rentoutumisharjoitus (MIELI ry:tä 2020c) mukaillen:

1. Suuntaa huomio hengitykseesi. Yritä hengittää hetki aivan hitaasti.
2. Suuntaa sitten huomio sydämeesi, kunnes olet saanut siihen yhteyden. Kuvittele hengittäväsi suoraan sydämeen.
3. Seuraa kuinka ilmavirta siirtyy sieraimista tai suusta kurkun ja hengitysteiden kautta keuhkoihin, ja sitten taas sydämeen. Seuraa myös ilmavirtaa, kun hengität ulos. Jatka tätä hetken verran.
4. Jos sinusta tuntuu vaikealta hengittää sydämen kautta, voit vain hengitellä rauhassa ja suunnata sen sijaan huomion sydämeesi.
5. Ajattele sitten jotain mukavaa hetkeä, kun joku ihminen on saanut sinut iloiseksi. Yritä muistaa tämä tapahtuma niin tarkasti kuin mahdollista. Tunnustele kuinka kyseinen tapahtuma vaikutti sinuun. Tulitko iloiseksi tai rauhalliseksi? Nauroitko? Vai vaikuttiko tapahtuma sinuun kenties jollain muulla tavalla?
6. Yritä tuntea tämä iloinen tapahtuma niin tarkasti kuin mahdollista, ja salli pienen hymyn levitä sydämeesi asti. Jatka tätä pieni hetki, kunnes tunnet olosi rauhalliseksi. Sen jälkeen voit lopettaa harjoituksen.

### Rentoutumistekniikan harjoittelua Helppuide.org (2020) -internet-sivustoa mukaillen:

1. Istu mukavasti selkä suorassa. Laita toinen käsi rintakehäsi päälle, ja toinen kätesi vatsan päälle.
  2. Hengitä sisään nenäsi kautta. Vatsan päällä oleva kätesi liikkuu ulos päin. Rintakehän päällä oleva käsi liikkuu vain hieman.
  3. Hengitä ulos suun kautta. Puhalla ulos niin paljon ilmaa kuin pystyt supistamalla myös vatsalihaksesi. Vatsan päällä olevan kätesi tulisi liikkua sisään päin, kun taas toisen kätesi liikkuu jälleen hyvin vähän.
  4. Jatka sisään hengittämistä nenän, ja uloshengittämistä suun kautta. Yritä hengittää tarpeeksi voimakkaasti, jotta huomaat että vatsan päällä oleva kätesi liikkuu sisään ja ulos päin. Voit myös laskea hitaasti samalla kun hengität.
- Jos sinulla on vaikeuksia tehdä tätä harjoitusta istuen, voit myös kokeilla sen suorittamista maaten. Voit laittaa esimerkiksi pienen kirjan vatsasi päälle, ja huomaat kuinka kirja nousee kun hengität sisään, ja laskee kun hengität ulos.

Lisää rentoutumis- ja tietoisien läsnäolon harjoituksia löydät esimerkiksi täältä:

**MIELI ry:** <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

**Mielenterveystalo.fi:** [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx)

**Oiva:** <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

On hyvä muistaa, että rentoutumisen keinoja on monia, ja jokaisella on omat tapansa rentoutua. Joku lukee kirjoja, kuuntelee musiikkia tai katsoo elokuvia. Toinen nauttii rauhallisesta kävelystä metsässä ja kolmas rentoutuu rankan juoksulenkin avulla. Eroja on myös siinä, että toiset ihmiset rentoutuvat ollessaan yksin, ja toiset taas paremmin muiden seurassa. Rentoutumiskeinoja voivat olla myös ystävien tapaaminen tai piristävät harrastukset. (Nuortennetti 2020.)

Mitkä ovat sinun keinosi rentoutua? Listaa tähän kolme keinoa:

---

---

---





## Mihin ottaa yhteyttä?

### Paikallisesti, Pohjois-Savo:

Turvallinen perhe- hanke / Kuopion kriisikeskus, Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry

<https://www.mielenterveysseurat.fi/kuopio/turvallinenperhe/>

Pelotta- hanke, Kuopion ensikotiyhdistys ry

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/kuopionensikoti/apuasinulle/vakivallasta-selviaminen/>

Lyömätön linja / Miessakit ry, Kuopio

<https://www.miessakit.fi/yhteystiedot/kartta-kuopio/>

Kuopion turvakoti:

<https://www.kuopio.fi/turvakoti>

### Valtakunnallisesti:

**Rikosuhripäivystys RIKU:**

Puh. 116 006, [www.riku.fi](http://www.riku.fi)

**Nollalinja:**

Puh. 080 005 005, [www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi)

**Ensi -ja turvakotien liitto, Nettiturvakoti:**

<https://nettiturvakoti.fi/>

**Naisten linja:**

Puh. 0800 02400, [www.naistenlinja.fi](http://www.naistenlinja.fi)

**Miessakit ry:**

<https://www.miessakit.fi/yhteystiedot/>

**Maria Akatemia:**

<https://www.mariaakatemia.fi/yhdistys/yhteystiedot/>

## Lähteet:

Aapakallio, Johanna 2014. Perustietoa kunniaan liittyvistä konflikteista ja kunniaan liittyvästä väkivallasta. Loisto setlementti ry. SOPU-työ. Viitattu 14.10.2020. [https://soputila.fi/site/assets/files/1051/taustatietoa\\_kunniaan\\_liittyvasta\\_vakivallasta.pdf](https://soputila.fi/site/assets/files/1051/taustatietoa_kunniaan_liittyvasta_vakivallasta.pdf)

Hansen, Saana & Sams, Anni & Jäppinen, Maija & Latvala, Johanna 2016. Kunniakäsitykset ja väkivalta – selvitys kunniaan liittyvästä väkivallasta ja siihen puuttumisesta Suomessa. Ihmisoikeusliitto. Viitattu 14.10.2020. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160401/16\\_2017\\_Istanbulin%20sopimuksen%20tps%202018-21\\_suomi.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160401/16_2017_Istanbulin%20sopimuksen%20tps%202018-21_suomi.pdf)

Hautamäki, Jari 2013. Mikä minuun meni? Tositarinoita suomalaisesta perheväkivallasta. Helsinki: Gummerus.

Helpguide.org- internet-sivusto 2020. Relaxation Techniques for Stress Relief. Viitattu 5.11.2020. <https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>

Hietämäki, Johanna & Remes-Sievänen Minna 2019. Taloudellinen lähisuhdeväkivalta – väkivallan muodoista tuntemattomin – voi satua kenen tahansa kohdalle. Kirjoitus Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen blogissa. Viitattu 9.9.2020. <https://blogi.thl.fi/taloudellinen-lahisuhdevakivalta-vakivallan-muodoista-tuntemattomin-voi-satua-kenen-tahansa-kohdalle/>

Krug, Etienne G. & Dahlberg, Linda L. & Mercy, James A. & Zwi, Anthony B. Lozano, Rafael (toim.) 2005. Väkivalta ja terveys maailmassa. WHO:n raportti. Viitattu 8.10.2020. [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/full\\_fi.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/full_fi.pdf)

Lauerma, Hannu 2020. Eduskunta.fi- internet-sivusto. Aggression psykobiologiaa ja näkökohtia väkivallan ehkäisemisestä. Viitattu 30.10.2020. <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMeta-tieto/Documents/EDK-2017-AK-104348.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020. Nuortennetti. Stressi ja rentoutuminen. Viitattu 5.11.2020. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/stressi-ja-rentoutuminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto- internet sivusto 2017. Väkivalta perheessä. Viitattu 15.10.2020. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lapsiin-kohdistuva-vakivalta](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lapsiin-kohdistuva-vakivalta)

Mielenterveystalo.fi- internet-sivusto 2020a. Mitä on aggressio? Viitattu 30.10.2020. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/aggression\\_tunteen\\_omahoito/Pages/mita\\_on\\_aggressio.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/aggression_tunteen_omahoito/Pages/mita_on_aggressio.aspx)

Mielenterveystalo.fi- internet-sivusto 2020b. Työkaluja mielen hyvinvointiin. Tunteet ja keho. Viitattu 3.11.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Documents/Harjoitus\\_Tunteet\\_ja\\_keho.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Documents/Harjoitus_Tunteet_ja_keho.pdf)

Mieli Suomen mielenterveys ry 2020a. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 20.10.2010. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetunteus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Mieli Suomen mielenterveys ry 2020b. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 29.10.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Mieli Suomen mielenterveys ry 2020c. Harjoitukset. Viitattu 5.11.2020. <https://soundcloud.com/user-582035810/sydan>

Mindtools.com- internet-sivusto 2020. Emotional Intelligence. How to Improve Your Emotional Intelligence. Viitattu 6.11.2020. [https://www.mindtools.com/pages/article/newCDV\\_59.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newCDV_59.htm)

Nettiturvakoti.fi- internet-sivusto 2020. Väkivallan monet muodot. Viitattu 14.10.2020. <https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/#vakivallan-kierre>

Oranen, Mikko & Keränen, Eija 2006. Teoksessa Ensi- ja turvakotien liitto ry (toim.) Perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry, 64.

Oulun Ensi- ja turvakoti ry:n ja Viola – väkivallasta vapaaksi ry:n Varjo- hanke (2012-17), 2020. Haluan elää, en vain olla hengissä – opas vainotulle. Parisuhdevaino. Viitattu 14.10.2020. [https://varjosta.fi/wp-content/uploads/2015/12/Parisuhdevaino-Kasikirja-VainonUhreille\\_web.pdf](https://varjosta.fi/wp-content/uploads/2015/12/Parisuhdevaino-Kasikirja-VainonUhreille_web.pdf)

Riihonen, Riikka & Oulasmaa, Minna & Laru, Suvi 2020. Väestöliitto. Vuorovaikutus parisuhteessa. Viitattu 29.10.2020. [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/vuorovaikutus-parisuhteessa/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/vuorovaikutus-parisuhteessa/)

Siukola, Reetta 2014. Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan? Esimerkinä päihde- ja mielenterveystyö. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Stolbow, Marianna 2020. Parisuhdekouluttaja listaa toimivan ja toimimattoman parisuhteen tunnusmerkit – kummalta listalta tunnistat oman suhteesi? Viitattu 3.11.2020. <https://www.is.fi/seksi-parisuhde/art-2000006376466.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a. Seksuaaliväkivalta. Viitattu 14.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon-tueksi/vakivallan-ehkaisy/seksuaalivakivalta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b. Lapsiin kohdistuva väkivalta. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon-tueksi/vakivallan-ehkaisy/lapsiin-kohdistuva-vakivalta>

Varjosta.fi- internet sivusto 2020. Digitaalinen vaino. Viitattu 14.10.2020. <https://varjosta.fi/digitaalinen-vaino/>

Wihuri, Antti-Juhani 2014. Mindfulness työssä: tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. (e-kirja). Helsinki: Talentum.

Väestöliitto internet-sivusto 2020. Miten riidellä rakentavasti? Viitattu 3.11.2020 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-riidella-rakentavasti/>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2020. Tunnetaidot. Viitattu 28.10.2020. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

**Kuvat:**

Kannen kuva: <https://pixabay.com/fi/vectors/k%C3%A4si-tulosta-palm-orange-308667/>

Kuva1. Nettiturvakoti 2020. Väkivallan kierre. <https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/#vakivallan-kierre>

Kuva2. Suomen mielenterveysseura Mieli ry 2014. Tunteiden tuulimylly. [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/tunteiden\\_tuulimylly\\_2014\\_0.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/tunteiden_tuulimylly_2014_0.pdf)

Muut kuvat:

<https://pixabay.com/fi/illustrations/riita-mies-nainen-silhouettes-4033240/>

<https://pixabay.com/fi/photos/lapsi-koulutus-pelko-kauhua-1439468/>

<https://pixabay.com/fi/vectors/afrikka-bushmanni-luola-hunter-1296813/>



