

Opinnäytetyö (AMK)

Koulutus Sosionomi

Opinnäytetyön valmistumisvuosi 2021

Janica Huhta, Miia Savolainen

AVAIMET LÄHISUHDEVÄKIVALLASTA TOIPUMISEEN

– Opas turvakodista lähteville asiakkaille

Janica Huhta ja Miia Savolainen

AVAIMET LÄHISUHDEVÄKIVALLASTA TOIPUMISEEN

-Opas turvakodista lähteville asiakkaille.

Kehitystehtävän tavoitteena oli kehittää Vantaan turvakodissa tehtävää väkivaltatyötä. Ehdotelma kehitysyhteistyöstä vietiin Vantaan turvakodille, jonka kanssa tehtiin toimeksiantosopimus. Yhteistyötä tehtiin kehittämistyön erivaiheiden aikana ja kehittämistyötä muokattiin tarpeen mukaisesti vastaamaan toimeksiantajan toiveita.

Kehittämistyö alkoi suunnitelman laatimisella, joka hyväksyttiin Turun Ammattikorkeakoululla sekä toimeksiantajalla. Tämän jälkeen kerättiin monipuolisesti teoriapohjaa tutkimuksista ja tietokirjoista lähisuhdeväkivallasta ja traumasta sekä toipumisesta. Väkivaltatyön palveluiden tarjoajien internet sivuja tutkittiin ja kerättiin tietoa palveluista, jotka ovat suunnattu lähisuhdeväkivaltaa kokeneelle. Työtä toteutettiin käyttäen konstruktivistisen mallin piirteitä kehittämistyön jokaisessa työvaiheessa.

Kehittämistuotoksena luotiin puhutteleva, esteettisesti näyttävä, voimaannuttava ja asiakkaalle henkilökohtainen tuotos, josta on hyötyä toipumisprosessin eri vaiheissa, ja johon voi palata myöhemminkin. Tuotoksen tavoitteena on tiedon lisäämisen lisäksi kertoa tukipalveluista turvakodista lähdön jälkeen.

Yhteistyötä tehtiin eri yritysten kanssa tavoitteena luoda visuaalisesti kaunis opas. Kehitystyöhön osallistui vapaaehtoisia malleiksi kuviin ja yritykset tarjosivat maksutta palveluitaan. Kehitystyöhön saatiin tarvittavaa lisätietoa ja kehitysehdotuksia Vantaan turvakodin päälliköltä sekä väkivaltatyöntekijältä.

Keskiössä oli tuotos lähisuhdeväkivaltaa kokeneilta turvakodista lähteville asiakkaille. Haastateltiin käyttäen teemahaastattelun piirteitä turvakodista jo lähteneitä asiakkaita. Haastateltavien toiveiden ja esiin nostettujen kertomusten avulla opasta rakennettiin toimivaksi kokonaisuudeksi turvakodista lähtevän asiakkaan toipumisprosessin tukemiseksi.

Haastatteluissa nousi kehittämissuositukseksi lapsille satukirja vanhempien erosta, internet sivuille matalan kynnyksen avun pyyntö nappi sekä turvakoti- ja lähisuhdeväkivallan palveluiden tiedottamisesta lastenvalvojalta tulevassa kirjeessä.

ASIASANAT:

Lähisuhdeväkivalta, Väkivaltatyö, Traumaattinen kriisi, Toipuminen, Opas

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

Spring 2021 | 62 pages, 24 pages in appendices

Janica Huhta and Miia Savolainen

RECOVERING FROM DOMESTIC VIOLENCE

- Guide for people leaving the shelter

This thesis was a development project, the aim of which was to develop the work done in the Vantaa Shelter Association to prevent domestic violence. The proposal for development work was presented to the Vantaa Shelter Association, with which an agreement of co-operation was concluded. The co-operation was carried out during the various stages of the development project, and the development work was revised to meet the client's wishes.

The Development project began with drawing up of a research plan, which was approved by the Turku University of Applied Sciences and the Vantaa Shelter Association. Theoretical background information on domestic violence as well as on trauma and on trauma recovery was gathered. Websites of different support service providers were surveyed, and information on services targeted to people, who have experienced domestic violence, was gathered. The work was carried out using the constructivist model at each stage of the development project.

As an output of this development project an empowering guide for people, who are being subjected to domestic violence, was created. The guide created is useful at different stages of the trauma recovery process and can be later returned to. The guide is intended to both raise awareness about domestic violence and trauma recovery and to inform about support services after leaving the shelter.

In order to create a visually impressive guide, the work was done in cooperation with various companies, who offered their services free of charge. Volunteers contributed the development project as photo models. The necessary additional information and suggestions for revisions for the development project were received from the manager and the employees of the Vantaa Shelter Association.

In the focus of this development project was a guide to people who had experienced domestic violence and who are leaving the shelter. Persons who had left the shelter were interviewed using the thematic interview. The guide was reworked according to the interviewees' wishes and themes arisen in the interviews, in order to produce a practical and a coherent whole to support the recovery process of persons leaving the shelter.

Development targets arisen in the interviews were children's book about divorce and an easily accessible icon intended for request for help on the shelter's website as well as information on shelters and on domestic violence in the letters from child welfare officers.

KEYWORDS:

Domestic violence, Violence victims' support, Traumatic crisis, Recovery, Guide

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämistyön tarve ja peruste	8
2.2 Kehittämistyön ympäristö	9
2.3 Kehittämistyön tavoite ja tuotos	11
3 VÄKIVALTA	13
3.1 Lähisuhdeväkivalta	13
3.2 Väkivallan muodot	15
3.3 Väkivallan seuraukset	19
3.4 Traumaattinen kriisi	21
3.5 Asiakkaan toipumisen keinot	24
4 VÄKIVALTATYÖ	28
4.1 Palvelujärjestelmä ja lainsäädäntö	28
4.2 Väkivaltatyön menetelmät	32
4.3 Turvakodin väkivaltatyö	34
5 KEHITTÄMISTYÖ	38
5.1 Kehittämistyön eteneminen ja menetelmät	38
5.2 Kehittämistyön vaiheiden eteneminen	41
6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	49
6.1 Oppaan rakenne	49
6.2 Oppaan sisältö	50
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	53
7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi	53
7.2 Kehittämistyön arviointi	54
7.3 Ammatillinen kehittyminen	56
LÄHTEET	58
LIITTEET	
Liite1. Opas turvakodista lähteville asiakkaille	

KUVIOT

Kuvio 1. Salosen konstruktivistinen malli (Salonen ym. 2017, 54.).....	40
--	----

TAULUKOT

Taulukko 1. Kokemusasiantuntijoiden ja turvakodissa aikoinaan olleiden asiakkaiden haastatteluista nousseet asiat taulukoituna	44
--	----

1 JOHDANTO

Lähisuhdeväkivalta koskettaa tänä päivänä monen ihmisen elämää. Lähisuhdeväkivallalla on pitkäaikaisia seurauksia ihmisen elämään ja toipuakseen väkivallan aiheuttamista seurauksista, kokija tarvitsee tukea muilta ihmisiltä. Ammattilaisten voi olla vaikea tunnistaa lähisuhdeväkivaltaa, joka tapahtuu usein kodin seinien sisäpuolella.

Lähisuhdeväkivaltaa kokenut ihminen tarvitsee pitkäaikaista tukea ja tietoa toipumisesta. Turvakodista lähtevä asiakas on usein hyvin yksin ja saattaa olla, että hänellä ei ole olemassa kunnollista tukiverkostoa, joka olisi läsnä arjessa. Uuden elämän rakentaminen lähisuhdeväkivallan jälkeen voi tuntua aluksi mahdottomalta ja toivo on kadoksissa.

Turvakodissa tehdään arvokasta väkivaltatyötä sellaisten ihmisten parissa, jotka ovat kokeneet lähisuhdeväkivaltaa. Halusimme kehittää turvakodissa annettavaa väkivaltatyötä tekemällä oppaan, joka on suunnattu asiakkaalle siinä vaiheessa, kun hän lähtee turvakodista rakentamaan uutta tulevaisuutta. Saimme yhteistyökumppaniksemme Vantaan turvakodin, jonka kanssa aloitimme yhteistyön. Turvakodin työntekijät voivat osallistaa lisätä asiakkaan toipumisen prosessia antamalla asiakkaalle oppaan, jossa kerrotaan lähisuhdeväkivallasta, sen seurauksista ja toipumisen keinoista. Halusimme, että oppaassa olisi kaikki se tarvittava tieto, joka voisi olla tukemassa asiakasta kohti tulevaisuutta.

Teoreettisena viitekehyksenä ovat lähisuhdeväkivalta, väkivaltatyö, traumaattinen kriisi sekä toipuminen. Teoriaa lähdimme rakentamaan ensin käsitteellä lähisuhdeväkivalta ja halusimme nostaa esille mistä asiasta puhutaan, kun kyse on lähisuhdeväkivallasta. Lähisuhdeväkivalta on hyvin laaja käsite ja halusimme ottaa esille myös naisiin kohdistuvan väkivallan, koska se on tänä päivänä monen naisen todellisuutta. Emme kuitenkaan keskittyneet ainoastaan naisiin kohdistuvaan lähisuhdeväkivaltaan, koska väkivaltaa tapahtuu niin monenlaisissa perheyksiköissä. Mukana teoriassa on oman elämän tositarinoita, koska kukaan muu kuin itse omakohtaisesti lähisuhdeväkivaltaa kokenut, ei osaa kertoa asioita samalla tavalla ja niillä on merkittävää kokemuspintaa.

Kehittämistyömme teoria osuudessa käsittelemme myös väkivallan seurauksia, traumaattista kriisiä ja toipumiskeinoja. Suurin osa lähisuhdeväkivaltaa kokeneista käy läpi traumaattisen kriisin ja toipumiseen tarvitaan silloin konkreettista tietoa ja tukea oman elämän hallinnassa. Seuraava luku käsittelee lainsäädäntöä, joka ohjaa väkivaltatyötä.

Väkivaltatyötä määrittelee sekä kansainväliset että sosiaalihuoltolainsäädäntö. Luvussa kerrotaan myös kolmannen sektorin palveluista, jotka voivat olla tukemassa lähisuhdeväkivaltaa kokenutta ihmistä. Väkivaltatyön menetelmät ovat osa ammatillista osaamista ja olisi hyvä tiedostaa niitä, jos työssään kohtaa asiakkaita, joilla voi olla juuri sillä hetkellä elämässään lähisuhdeväkivaltaa. Teoriaosuus päättyy turvakodilla annettavaan väkivaltatyöhön, joka on osa meidän kehittämistyötämme.

Lähdimme rakentamaan opasta, perehtymällä ensin olemassa olevaan teoriaan ja siitä saimme sisältöä oppaaseen. Päätimme haastatella turvakodin entisiä asiakkaita, jotka valikoituivat oman vapaaehtoisen halukkuutensa mukaan haastateltaviksi. Varmistimme että heillä on aikaa siitä, kun he ovat lähteneet turvakodista ja he ovat käyneet oman toipumisprosessinsa ja pystyvät jo kertomaan omia selviytymiskeinojaan ilman tunnekuormaa. Haastateltavien joukossa on niitä, jotka ovat käyneet kokemusasiantuntija koulutuksen. Halusimme rakentaa oppaan kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta. Opas on vertaistuellinen ja sen merkitys korostuu, kun on kohdannut lähisuhdeväkivaltaa.

Kehittämistyön tavoitteena oli myös luoda sellainen opas, joka on rakennettu niin, että turvakodista lähtevä asiakas voi sitä lukiessaan saada siitä välineitä oman elämänsä uudelleen rakentamiseen. Oppaan tarkoitus on luoda toivoa paremmasta huomisesta ja toipumisen mahdollisuudesta. Turvakodissa asiakas saa tukea oman elämänsä rakentamiseen mutta tuen tarve jatkuu, kun asiakas sulkee turvakodin oven ja silloin asiakas jää usein yksin. Turvakodin väkivaltatyön tavoitteena on, että asiakas voisi jatkaa elämäänsä turvallisista mielin. Oppaan tarkoituksena onkin rakentaa sisäistä turvallisuuden tunnetta, joka usein on kadoksissa, kun on kohdannut väkivaltaa. Opas on tarkoitus antaa jokaiselle asiakkaalle, kun asiakas lähtee turvakodista.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistyön tarve ja peruste

Ajatus oppaan tarpeellisuuteen syntyi, koska toisella opinnäytetyöntekijällä on kokemusta turvakodista lähdön jälkeisestä matkasta, kohti toipumista ja oppaan tarpeellisuudesta. Otimme yhteyttä Vantaan turvakotiyhdistyksen toiminnanjohtajaan, joka kiinnostui opinnäytetyön aiheesta. Sovimme yhteistyöstä, ja siitä että teemme oppaan kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta.

Otimme yhteyttä Viola Väkivallasta vapaaksi ry:n työntekijöihin. He olivat tehneet aikaisemmin vastaavanlaisen oppaan ”Turvakodin jälkeen”, mutta se on digitaalisessa muodossa ja tarkoitettu enemmänkin tukihenkilöiden sekä asiakkaiden luettavaksi sähköisesti. Työntekijät kertoivat, että aihe on tärkeä turvakodista lähtevien tueksi. Sähköposti viestittelyssä tuli ilmi, että vastaavanlaista opasta ei ole tehty kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta ja koimme sen tärkeäksi aiheeksi. Sen avulla voidaan parantaa traumatisoituneen asiakkaan selviytymismahdollisuuksia turvakodin jälkeisenä aikana.

Turvakotijakso on yleensä niin lyhyt, että sinä aikana ei yleensä pystytä ottamaan kaikkea tietoa vastaan. Asiakas voi olla niin ahdistunut, että kerrotut asiat eivät jää mieleen. Turvakodissa asiakas saa akuuttia kriisiapua ja on tarpeen, että tuki jatkuu myös turvakodista lähdön jälkeen. Oppaan avulla haluamme lisätä asiakkaiden hyvinvointia. Kun ihminen on kokenut väkivaltaa, hänen psyykinen hyvinvointinsa ja toimintakyky on alentunut siinä määrin, että hän tarvitsee konkreettista tukea ja tietoa selviytyäkseen arjesta. Väkivaltaa kokeneella on hyvä olla keinoja millä hallita mielen sisäistä myllerrystä. Tieto traumasta auttaa ymmärtämään, oman kehon ja mielen toimintaa. Arjesta selviytyminen voi olla haasteellista, joten väkivaltaisesta suhteesta toipuvalle on hyvä tarjota tietoa päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Väkivaltaa kokenut saattaa tarvita tukea ja kannustusta löytääkseen omat voimavaransa, jotka edistävät toipumisprosessia. Erilaisten tukipalvelujen etsiminen kriisitilanteessa voi olla ylivoimaista, joten on hyvä, että kaikki tiedot ovat esillä ja helposti saatavilla.

Terapeutti tai tukihenkilö, ei ole koko ajan läsnä toipujan arjessa. Turvan rakentaminen auttaa arjessa niin että se kannattelee toipujaa. Väkivallasta toipuminen on yksilöllistä ja on tärkeää saada apua väkivaltakokemuksiin, niin että ihminen selviää työstä, opinnoista, vanhemmuudesta ja parisuhteen haasteista. Väkivalta voi jatkua ylisukupolven ja

on tärkeää katkaista tuo kierre ohjaamalla asiakasta kohti toipumista. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020a, 16.)

Reittosen ja Yläpihlajajärven (2017) opinnäytetyön tutkimuksessa, turvakodin asiakkaat toivoivat, että he olisivat saaneet konkreettisen esitteen palveluista. Työntekijöiden mielestä asiakas saattaa lähteä äkisti turvakodilta, jolloin palveluohjausta ei keritä antamaan kunnolla. Asiakkaat kokivat, ettei tarjottu apu jäänyt mieleen tai ettei pystynyt sisäistämään annettua tietoa, koska väkivallan kokemusten tuomat ajatukset valtasivat mielen. Jotkut turvakodin asiakkaat toivoivat kartoituksen omista lähiomaisista, joihin voi olla yhteydessä. (Reittonen & Yläpihlajajärvi 2017, 50, 67, 72.) Lindqvist (2019) opinnäytetyön tutkimuksen mukaan, yksi kehittämissuositus oli esite asiakkaille, jossa kerrotaan olemassa olevista palveluista ja selviytymisestä (Lindqvist 2019, 44).

Turvakodin jälkeen on saatavilla erilaisia avohuollon palveluita, jotka vaativat turvakodista lähteneen asiakkaan omia voimavaroja hakeutua palveluiden piiriin. Haasteellisuutta palveluiden saamiseen tuottaa palveluiden olemassaolon tietoisuus sekä saataavuus. Lindqvistin tutkimuksessa nousee esille tarve matalan kynnyksen palvelulle, josta saisi tukea heti turvakodista lähdön jälkeen. Turvakodista lähtevien asiakkaiden palvelun tarve on oikea-aikaisen avun saaminen, joka ehkäisee yksin jäämisen tunnetta. (Lindqvist 2019, 41–42.)

2.2 Kehittämistyön ympäristö

Turvakotilain mukaan turvakoti on asiakkaalle maksuton kriisityön yksikkö, jonka tehtävänä on välitön kriisiapu, ympärivuorokautinen turva sekä psykososiaalinen tuki, neuvonta ja ohjaus, lähisuhdeväkivallan uhrille tai sen uhan alla olevalle henkilölle. Turvakotipalvelut rahoittaa valtio ja turvakodin jälkeinen hoito sekä kuntalaisten lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden avohuollon hoito vastuu on kunnilla. (Helminen 2017, 176; Laki valtion varoista maksettavasta korvauksesta turvakotipalvelujen tuottajalle 2014/1354, 3§, 5§.) Turvakotipalvelut luokitellaan erityispalveluiksi. Turvakodin asiakaskunta on hyvin monimuotoista ja asiakkaat voivat olla eri kulttuureista ja perhetilanteista tulevia ja asiakkaina on myös suomen kulttuurin vähemmistön edustajia. Asiakkaiden ikähaarukka on lapsista ikääntyneisiin. (Ewalds ym. 2019, 12.)

Turvakotiin voi hakeutua ympärivuorokauden yksin tai lasten kanssa. Asiakas voi itse ottaa yhteyttä turvakotiin tai hänen ohjataan sinne viranomaisten, tai terveys- ja sosiaalipalvelujen kautta. Turvakoti on avoinna kaikenikäisille ja eri sukupuolta edustaville ja kaikenikäiset ihmiset ovat tervetulleita turvakotiin. Turvakoti tarjoaa väkivallan kokijoille väliaikaisen asuinpaikan. Turvakodilla oloaika vaihtelee muutamasta päivästä kahteen kuukauteen. Asiakas saattaa tarvita apua ja tukea viranomaisneuvotteluissa, työntekijä on tarvittaessa mukana. Turvakodilla autetaan lapsia ja heille järjestetään kahdenkeskisiä tapaamisia työntekijöiden kanssa. Väkivallan tekijälle tarjotaan apua väkivalta kierteen katkaisuun, turvallisuuden lisäämiseen ja väkivaltatyön avopalveluja. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020b; THL 2021.)

Vantaan turvakotiyhdistys on kansalaisjärjestö, joka auttaa kaikkia lähisuhdeväkivallan osapuolia. Vantaan turvakotiyhdistys on perustettu 1978 ja Turvakoti aloitti toimintansa 1991. Tärkeimmät yhteistyökumppanit ovat Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, STEA, Ensi- ja turvakotien liitto jäsenyhdistyksineen sekä Vantaan kaupunki. Turvakodilla toimii kriisipuhelin ympäri vuorokauden. Yhdistyksen toimintaan kuuluva lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö Koivula antaa maksutonta keskusteluapua kaikille lähisuhdeväkivallan osapuolille myös lapsille. (Vantaan turvakoti ry 2020.)

Vantaan turvakodin päällikkö kertoo haastattelussa Vantaan turvakodin olevan kaksi osastoinen turvakoti, jossa yhdellä osastolla on 7 huonetta. Niissä voi majoittua niin yksinäinen kuin perhe ja jokaisessa huoneessa on oma kylpyhuone. Vantaan turvakodin päällikkö vastaa henkilöstön johtamisesta, viranomaisyhteistyöstä sekä asiakasprosesista. Jokaisella asiakkaalla on omaohjaaja, joka vastaa systeemisestä väkivaltatyöstä ja voimavara- ja lähtöisestä työskentelystä oman asiakkaansa kanssa. Henkilöstöön kuuluu 14 sosionomia, keittiö työntekijä ja siivooja. Hän kertoo asiakaskunnan olevan monimuotoista niin yksilöistä perheisiin sukupuolirooleihin katsomatta. Nuorista ikääntyviin ja eritaustoista sekä kulttuureista tulevia. Turvakodin asiakkaaksi valikoituu asiakkaat, jotka ovat kokeneet lähisuhdeväkivaltaa ja työnkuva turvakodissa profiloituu väkivaltatyöskentelyyn. Asiakas itse päättää kauanko on turvakodissa. Useimmiten asiakasta suositellaan kuitenkin olemaan pidempään kuin vain muutaman päivän. Asiakas pyritään ohjaamaan kriisityön jatkumisen tueksi esimerkiksi Koivulan avoyksikköön, omaan terveysasemaan ja pyritään luomaan sosiaalihuoltoon kontakti. (Haastattelu.)

THL Tilastoraportin (2020) mukaan turvakotien asiakasmäärät ovat nousseet vuodesta 2015 vuoteen 2019 asti 75 prosenttia. Naiset olivat selvä enemmistö turvakodin asiakkaista. Miehiä oli asiakkaina 9 prosenttia, naisten osuuden ollessa 91 prosenttia vuonna

2019. Aikuisia oli turvakodin asiakkaista enemmistö, lapsien osuus asiakkaista oli 46 prosenttia. Suurin osa asiakkaista tuli turvakotiin lapsien kanssa, mutta turvakotiin tultiin myös yksin. Keskimäärin turvakodissa oloaika oli 17 vuorokautta. Enemmistöllä asiakkaista väkivalta parisuhteessa oli kestänyt vuodesta viiteen vuoteen. Isossa osassa oli myös yli viisi vuotta väkivaltaa kokeneet. Enemmistö oli kokenut joko henkistä tai fyysistä väkivaltaa tai sen uhkaa. Turvakotiin tultiin ensimmäistä kertaa, mutta on myös asiakkaita, jotka ovat olleet turvakodissa useamman kerran. Turvakodeista lähtevistä suurin osa palasi samaan asuntoon mistä oli tullut, yhdessä väkivallan tekijän kanssa eivät jatkaneet turvakotijakson jälkeen suurin osa asiakkaista. Turvakotiin asiakkaat ohjautuivat eniten joko itse tai sosiaalihuollon kautta. Turvakotien määrä suomessa vuonna 2020 on 29 ja niissä on perhepaikkoja 211. Perhepaikkoja turvakodeissa oli 1–14 riippuen turvakodista. (THL 2020.)

2.3 Kehittämistyön tavoite ja tuotos

Kehittämistyön teimme yhteistyössä Vantaan turvakoti ry kanssa. Turvakotiyhdistyksen toiminnanjohtajalla oli halu parantaa ja kehittää turvakodin väkivaltatyötä, johon kuuluu myös kriisissä olevan asiakkaan tukeminen parhaalla mahdollisella tavalla. Antamalla asiakkaalle oppaan, työntekijät omalta osaltaan, parantavat asiakkaiden toipumista, turvakodista lähdön jälkeen. Kehittämisen tuotoksena, halusimme luoda oppaan turvakodista lähteville asiakkaille. Oppaan tavoitteena on kehittää turvakodissa annettavaa väkivaltatyötä ja opas on työväline ohjaustyössä. Opas toimii asiakkaan tukena, kun hän lähtee turvakodista. Halusimme, että opas on luonteeltaan selkeä ja helppolukuinen niin, että asiakkaalla on mahdollisuus ottaa informaatio vastaa kriisitilanteessa. Halusimme tehdä oppaasta asiakasta puhuttelevan niin, että siihen on helppo tarttua. Opas on yksi työskentelyn väline sekä asiakkaalle itselleen henkilökohtainen personoitu apuväline ja tuki, johon voi aina palata. Opas toimii työntekijöiden välineenä auttamaan asiakkaan kriisityössä. Opas on tarkoitus antaa asiakkaalle, kun hän lähtee turvakodista. Mietimme kuinka toteuttaa opas ja ajattelimme tehdä sen sähköiseen muotoon, joka on tulostettavissa asiakkaalle. Halusimme myös, jos se olisi mahdollista painattaa sen kunnon oppaaksi.

Lähisuhdeväkivaltaa kokeneen elämä kokemuksen jälkeen, on erilainen ja vaikuttaa uhrin hyvinvointiin, vaikka väkivallasta ei olisi jäänyt fyysisiä vammoja. Lähisuhdeväkivalta

voi jättää uhrin pitkäkestoisen seurauksen ja traumatisoida uhrin. Jokainen erillinen väkivallan kerta on kriisi ja mitä pidempään väkivalta kestää sen syvemmät seuraukset ovat uhuriin. Uhrin minäkuva murentuu ja uhrin ihmisarvo saattaa heiketä. (Naisten linja 2017.)

Oppaan tavoitteena on vastata turvakodista lähtevien asiakkaiden tarpeeseen, mikä ilmeni Lindqvistin (2019) tutkimuksesta. Asiakkaille kerätään oppaaseen tietoja saatavista avopalveluista, tietoa lähisuhdeväkivallasta, traumaattisesta kriisistä ja halusimme luoda oppaasta henkilökohtainen asiakasta puhuttelevan apuvälineen. Asiakas tarvitsee monipuolista tietoa ja asiat kerrotaan helposti ymmärrettävällä tavalla. Ajatellessamme tulevia lukijoita halusimme tehdä siitä sellaisen, että siinä ei olisi liikaa teoriaa, vaan siinä olisi mukana myös kuvia ja erilaisia harjoituksia. Näin oppaasta tulisi helposti lähestyttävä ja sitä olisi miellyttävä lukea.

Halusimme luoda oppaan, josta asiakas voi poimia oman toipumisensa kannalta oleellisia asioita ja siksi oppaasta olisi hyvä rakentaa sellainen, joka sopisi kaikenlaisille asiakkaille. Vertaistuki on valtava voima ja sen vuoksi on hyvä, että oppaassa olisi heidän omia selviytymiskeinojaan, joiden avulla oppaan lukija voi edistää omaa toipumistaan lähisuhdeväkivallan jälkeen.

3 VÄKIVALTA

3.1 Lähisuhdeväkivalta

WHO määritelmän mukaan väkivalta on *”fyysisen voiman, vallan tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista”*. Väkivallan seurauksia voivat olla todennäköinen kuolema, fyysinen tai psyykinen vamma, kehityksen häiriintyminen tai perustarpeiden tyydyttämättä jättäminen. YK:n ja WHON yhteinen tavoite on vähentää väkivaltaa ja sen uhkaa sekä ajaa ihmisoikeuksien toteutumista. YK:n ihmisoikeus julistuksen kolmannessa artiklassa säädetään jokaisella olevan *”oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaiseen turvallisuuteen”*. (YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus 1948; Krug ym. 2005.)

Pahoinpitely kotona on virallisen syytteen alainen. Rangaistavaksi teoksi katsotaan myös pahoinpitelyn yritys. Lievä pahoinpitely on virallisen syytteen alainen, jos tekijä on nykyinen tai entinen aviopuoliso, sekä näihin rinnastettava yhteisessä kodissa asuva tai asunut läheinen. Avio- tai avoliitossa olevalla on itsemääräämisoikeus omaan seksuaalisuuteen. Raiskaus avioliitossa kriminalisoitiin vuonna 1994. Raiskaus ja törkeä raiskaus on virallisen syytteen alainen rikos. Kokija voi tehdä rikosilmoituksen myös siitä, jos toinen osapuoli pakottaa seksuaaliseen tekoon tai käyttää seksuaalisesti hyväkseen. (Nettiturvakoti n.d.c.)

Lähisuhdeväkivalta tarkoittaa perheenjäsenten tai muiden läheisessä suhteessa elävien välistä väkivaltaa, jonka tapahtumapaikkana on usein koti. Lähisuhdeväkivaltaa parisuhdeväkivallan lisäksi voivat olla seurusteluväkivalta, lapseen kohdistuva väkivalta, kunniaan liittyvä väkivalta ja heikommassa asemassa olevaan kohdistuva väkivalta, kuten ikääntyneisiin tai vammaisiin kohdistuva väkivalta. (Rikoksentorjuntaneuvosto n.d.)

Usein lähisuhdeväkivallan uhrina on nainen tai lapsi. Miehet ovat suurimmassa osassa tekijöinä, kun kyseessä on vakava tai toistuva väkivalta. Kuitenkin nykypäivänä ollaan suuremmissa määrin tietoisia mieheen kohdistuvasta väkivallasta parisuhdeväkivallassa. Miehiin verrattuna naiset saavat väkivallan seurauksena vakavampia vammoja ja väkivallan vuoksi naisia kuolee enemmän lähisuhdeväkivallan seurauksena. (THL 2019; Rikoksentorjuntaneuvosto n.d.) Parisuhteen päättymiseen liittyy kohonnut väkivallan riski ja väkivalta ei välttämättä lopu, vaikka parisuhde päättyy eroon. Väkivalta voi jatkua eron jälkeen ja se voi jatkua kiistoina lapsen huollosta ja tapaamisista. Kiista lapsista voi

lisätä väkivallan riskiä. Toipuminen estyy ja väkivalta voi jatkua, jos sitä ei oteta huomioon, kun ratkaistaan lapsen asioita eron jälkeen. (Hautanen 2017, 121.)

Suomen lainsäädäntö on sukupuolineutraali ja sen vuoksi Suomessa käytetään termiä lähisuhdeväkivalta tai perheväkivalta. Suomessa ei osoiteta väkivallan kohdistuvan erityisesti naisiin tai miehiin. Sukupuolineutraalius kuitenkin estää tehokkaan puuttumisen sukupuolen perusteella kohdistuvaan väkivaltaan. Istanbulin sopimuksen myötä sukupuolisensitiivisyys on kuitenkin läsnä väkivallan ehkäisyssä. Istanbulin sopimuksen mukaan naiset ja tytöt altistuvat enemmistönä väkivallalle ja perheväkivallan uhreista enemmistö on naisia. Naisiin kohdistuva väkivaltaa pidetään sukupuoleen kohdistuneena ihmisoikeusrikkomuksena. (Nousiainen & Pentikäinen 2017, 55, 66.) Henkirikoskatsauksen (2020) mukaan suomessa kuoli perheväkivallan seurauksena vuonna 2019 joko entisen tai nykyisen puolison tekemänä 16 naista ja 4 miestä. Alle 15-vuotiaita kuoli perheväkivallan seurauksena 3. (Lehti 2020, 58–59.) Tilastokeskuksen rikos- ja pakkokeinotilaston (2020) mukaan vuonna 2019 viranomaisten tietoon tulleista pari- ja lähisuhdeväkivalta tapauksissa uhreista oli 76,8 prosenttia naisia. Epäillyistä väkivallantekijöistä 78,2 prosenttia oli miehiä. (Tilastokeskus 2020.)

Henkinen ja fyysinen väkivalta aiheuttaa uhrille syviä häpeän, syyllisyyden, heikkouden ja epäuskon tunteita uhriksi joutumisesta. Uhrin taustoilla ei ole merkitystä väkivallan mahdollisuuteen, uhriksi voi joutua kuka tahansa ja väkivaltainen suhde on usein huonoa tuuria. Väkivaltaisessa suhteessa uhri taistelee tai alistuu, näiden voidessa myös vuorotella. Uhri saattaa sanoa tekijälle, ettei häntä voi kohdella niin, toivoen ajan kanssa tekijän muuttuvan. Uhri ei pysty murtamaan väkivallan kehää tahdonvoimallaan tai toiveillaan. Uhrin yritys ottaa niskalenkkiä tekijästä muuttamalla käyttäytymistään uskoen tilanteen muuttuvan, antaa poikkeuksetta lisää valtaa tekijälle. Uhri etsii syytä itsestään kyseenalaistaen itseään ja omaa syyllistymistään henkiseen väkivaltaan. Lähisuhdeväkivallassa uhrille kehittyy myös ymmärryksen ja myötätunnon tunteita väkivallantekojä kohtaan, jotka annetaan myös herkästi anteeksi. (Metso 2018, 37–46.)

Uhrien tavoin väkivallantekijän taustoilla harvoin on merkitystä, hän voi olla menestynyt, huomaavainen, sosiaalinen, avulias ja omata monia muita hyveellisiä piirteitä; mutta samaan aikaan henkisesti ja fyysisesti väkivaltainen sekä manipuloiva. Kotona väkivaltaisesti käyttäytyvä puoliso näyttää herkästi ulospäin lempeältä ja sosiaalisesti huomauttaimaiselta, saaden samalla uhrin näyttämään mielenhäiriöiseltä ja manipuloivalta muiden silmissä. Tekijä haluaa tukahduttaa uhrin ja vaatii jatkuvaa huomiota itselleen, samalla

manipuloiden uhria tuntemaan itsensä riittämättömäksi ja huonoksi. Usein väkivalta pidetään molemmin puoleisesti piilossa muilta, jottei suhteen todellinen tila paljastu. (Metso 2018, 48–51.)

Nopean sitoutumisen myötä uhri on huomaamattaan menettänyt läheiset ihmisensä, tutun asuinympäristönsä ja on jatkuvan kontrolloinnin alaisena. Sadunomaisessa rakkaustarinassa uhri ei halua uskoa rakkaansa satuttavan häntä, tämän kuvan alkaessa pirstaloitua, uhri haluaa elää menneessä mahdollisimman pitkään. Merkkejä väkivaltaisesta suhteesta on usein vaikea havaita ennen kuin on myöhäistä. Todellisuudentaju hämärtyy ja uhri ei ymmärrä tilanteen vakavuutta, vaan yrittää sopeutua kaikin tavoin. Hän on tavallaan tottunut siihen ja suhteesta on vaikeaa lähteä pois. Väkivallan tekijä on ainoa, johon uhri kokee voivansa turvautua. Naiset kuvaavat, kuinka pahoinpitelyn jälkeen uhri hakeutuu väkivallantekijän kainaloon turvan ja lohdutuksen toivossa, häpeän tunteen estäessä ulkopuolisen avun hakemista. Niin kutsuttu traumaattinen kiintymyssuhde kouttaa uhrin entistä tiiviimmin läheisriippuvaisuuteen, uhrin kokiessa velvollisuudekseen auttaa väkivallantekijää ja potemaan syyllisyyttä hänen ongelmistaan. (Marttala 2011, 43., Metso 2018, 53–73.)

3.2 Väkivallan muodot

Väkivalta voi ilmetä eritavoin fyysisenä, psyykkisenä, seksuaalisena ja sosiaalisena. (Rikoksentorjuntaneuvosto n.d.) Taskinen määrittelee väkivallan muodoiksi taas fyysisen väkivallan, kemiallisen väkivallan, psyykkisen väkivallan, seksuaalisen väkivallan, sosioekonomisen väkivallan ja rakenteellisen väkivallan (Taskinen 2003; Marttala 2011, 37–41). Naisiin kohdistuvan väkivallan torjuntaohjelman (2020) tavoitteena on lisätä tietoisuutta digitaalisesta väkivallasta sekä kunniaan liittyvästä väkivallasta ja ennaltaehkäistä näihin liittyvää väkivaltaa (Oikeusministeriö 2020).

Uhrit kokevat henkisen väkivallan olevan julminta. Haasteelliseksi henkisen väkivallan tekee sen toteaminen. Henkinen väkivalta voi olla julmaa ja sitä on vaikea pukea sanoiksi. Henkinen väkivalta tapahtuu usein salakavalasti ja uhri ei välttämättä tunnista oman pahanolon johtuvan henkisestä väkivallasta. Henkinen väkivalta mahdollistaa portin fyysiselle väkivallalle. Usein uhria nöyryytetään ja alistetaan sanoin, jolloin fyysinen väkivalta mahdollistetaan, oikeutetuksi uhrille. Henkisen väkivallan käyttäjä kokee sanojensa ja tekojensa oikeuden eikä pyydä uhriltaan useinkaan anteeksi lisäten uhrin kokee syyllisyyden tunnetta. (Marttala 2011, 42; Metso 2018, 31–39.)

Henkinen väkivalta saa uhrin välttelemään tilanteita, jotka saa toisen ärsyntyneeseen ja sen takia usein uhri ei huomaakaan henkistä väkivaltaa. Esimerkiksi uhri jättäytyy harrastuksestaan, kun huomaa puolisonsa tulevan aina kiukkuseksi ja ärsyntyneeksi tai olevan sitä sen jälkeen, kun uhri tulee harrastuksestaan. Uhri ei huomaa toiminta tapaansa ja koe puolison olevan syyllinen tapahtuvaan, koska puoliso ei ole suoraan kieltänyt häntä menemästä. Samoin tapahtuu sosiaalisille suhteille ja uhri kuulee, kuinka hänen läheisissä on jotain vikaa tai he haluavat pahaa uhrille, jonka takia uhrin ei kannattaisi pitää yhteyttä lähimmäisiinsä. Ennen kuin uhri huomaakaan on hän sosiaalisesti eristetty. (Metso 2018, 7–39.) Henkinen väkivalta kohdistuessaan lapsen vaarantaa lapsen kehityksen, kasvun ja henkisen hyvinvoinnin. (Paavilainen & Pösö 2003, 14.)

Henkisen väkivallan muotoja ovat syyttely, uhkailu, pelottelu, nimittely, haukkuminen, ki-roilu, pukeutumisen tai ulkonäön kontrollointi, alistaminen, mitätöinti, nöyryyttäminen, so-siaalinen eristäminen ystävistä tai sukulaisista, raha-asioiden kontrollointi tai kiristämi-nen, sairaaloinen mustasukkaisuus, muiden kuullen nolaaminen ja vähättely, kylmyyden ja lämmön vaihtelu, häirintä, manipuloiminen, kyttääminen (puhelimien tai sähköpostin tarkistamista), välinpitämättömyys toista kohtaan, fyysisellä väkivallalla uhkaaminen tai muunlaisen pelon nostattaminen, aggressiivinen käyttäytyminen (tavaroiden heittelemi-nen) (Marttala 2011, 46–48; Metso 2018, 20.).

Taloudelliseen väkivaltaan kuuluu myös raha- asioilla kiristämisen ja kontrolloimisen li-säksi varojen kavaltaminen ja taloudellinen alistaminen. Tämä voi näkyä puolison yksin päätösvallasta käyttää varoja ja estämällä puolisoa käyttämästä varojaan tai tekijä saat-taa käyttää luvatta toisen omaisuutta ja varoja. Tekijä saattaa laiminlyödä toisen perus-terveydellisten palveluiden kustannuksia ja hoitoon pääsemistä, esimerkiksi hammas-huolto. Taloudellista väkivaltaa on myös puolison eristäminen sekä estäminen, niin ettei puoliso voi käydä töissä ja olla osallisena työyhteisössä. Tämä voi ilmetä myös saamalla mustasukkaisia raivokohtauksia, kun puoliso tulee töistä ja se voi saada toisen luopu-maan töistä estääkseen näitä raivokohtauksia. (Marttala 2011, 49–50.)

Fyysinen väkivalta alkaa usein henkisellä väkivallalla. Henkinen väkivalta, tarjoaa polun fyysiselle väkivallalle ja on usein väylä fyysiseen väkivaltaan kohdentuen uhrin. Haas-teellisen fyysisestä väkivallasta irrottautumisen uhrille tekee hyvittäjä. Uhri alkaa kyseenalaistamaan, onko hän aiheuttanut toisessa väkivaltaisen käytöksen ja onko se hänen syytään, kun puoliso menettää malttinsa. Uhri saattaa pohtia väkivallan tekijällä olevan vain valtavasti stressiä. Hyvittäjä saa uhrin pohtimaan väkivallan uhkaa, kun väkivaltainen puoliso palkitsee uhrin hyveellisesti. Uhri kantaa syyllisyyden väkivallan

teosta. Oikein/ väärin asetelma ei ole enää selkeä, vaikka lain puitteissa teko on rangaittava. Tekijä vähättelee väkivallan tekoaan ja saattaa kehittää teolleen järkevän, oikeutavan syyn miksi käytti väkivaltaa uhriaan kohtaan. Uhri saattaa olla syyllisyyden tunteen ja häpeän vallassa, ja kun väkivallan käyttäjä armahtaa uhrin rakkauden tunnustuksillaan ja anteeksipyyntönsä, uhri kokee valtavaa helpotuksen tunnetta. Fyysisen väkivallan muotoja ovat lyöminen, potkiminen, töniminen, läimäyttäminen, kuristaminen, hiuksista repiminen, teräaseella uhkaaminen, lasten tai lemmikkien satuttaminen, liikkumisen rajoittaminen/estäminen ja esineillä heittäminen. (Metso 2018, 31–39.)

Parisuhteessa tapahtuvalla seksuaalisella väkivallalla on tuhoisia seurauksia. Nainen voi tuntea häpeää ja syyllistää itseään tapahtuneesta. Seksuaalinen väkivalta parisuhteessa vaikuttaa naiseen monilla eri osa alueilla. Naisen, voi olla vaikea tulevaisuudessa luoda seksisuhde, koska menneisyyden tapahtumat voivat muistuttaa olemassaolostaan. Nainen voi tuntea arvottomuutta ja tarvitsee paljon aikaa toipuakseen seksuaalisesta väkivallasta parisuhteessa. (Väänänen 2011, 128–129.) Painostaminen ja sanat voivat myös haavoittaa. Nainen ei aina ymmärrä kokemaansa seksuaaliseksi väkivallaksi, koska väkivallantekijä voi saada uhrin tuntemaan olevansa osallinen tapahtumiin ja jos siihen ei liity voimakasta pakottamista. (Kallio 2012, 210,212.) Poliisin tietoon tulee alle prosentti parisuhteessa tapahtuneesta seksuaalisesta väkivallasta (Puu Oksanen 2012, 77).

Rikoslaki määrittää raiskauksen, törkeän raiskauksen, seksuaaliseen tekoon pakottamisen, seksuaalisen hyväksikäytön, seksuaalisen ahdistelun sekä lapsen törkeän seksuaalisen hyväksikäytön seksuaalisen väkivallan muodoiksi (Rikoslaki 1889/39, 4§ - 7§). Oikeusministeriön hallitusohjelmassa on käynnissä seksuaalirikoslainsäädännön kokonaisuudistus missä raiskaus määritelmä muutetaan suostumuksen puutteeseen perustuvaksi (Oikeusministeriö 2020, 22–23). Seksuaalista väkivaltaa on myös nöyryyttäminen ja halventaminen, huoraksi nimittely ja ruumiinosien arvioiminen ja vertaileminen. Fyysisen väkivallan jälkeen väkivallan tekijä saattaa pakottaa uhrinsa sovinnon merkiksi yhdyntään ja uhri saattaa kokea pääsevänsä helpommalla vain suostuessaan tekijän pyyntöön vähemmällä pääsemisen ja pelon vuoksi. (Marttala 2011, 49.)

Kontrolloinnin takana on tarve hallita ja kontrolloida kaikin tavoin toista osapuolta. Kotona voi leijua väkivallan uhka, vaikka sitä ei ole koskaan ollutkaan. Pakottavaa kontrollia käyttävä tekee monenlaisia tekoja, jotka vahingoittavat uhria ja se on pitkäkestoista ja tarkoituksellista. Pakottava kontrollointi ulottuu monelle eri osa alueelle. Kodista ja koko elämästä voi muodostua vankila, jota tekijä kaikin tavoin kontrolloi saadakseen uhrin

käyttäytymään haluamallaan tavalla. Pakottavan kontrollin keinoja ovat eristäminen, manipulointi, uhkailu, nöyryyttäminen, rangaistuksen ja palkinnon vuorottelu, gaslighting ja pikkumaisten määräysten valvominen. Pakottava kontrollointi kohdistuu myös naisen jokapäiväiseen käyttäytymiseen esimerkiksi, kuinka nainen saa pukeutua. (Hakkarainen 2019, 25–26.)

Digitaalinen väkivalta on parisuhdeväkivaltaa sekä eron jälkeistä vainoa, jossa hyödynnetään erilaisia teknisiä laitteita. Digitaalisessa vainossa tekijä ottaa yhteyttä, vaikka uhri ei sitä halua ja loukkaa hänen yksityisyyttään. Digitaalinen väkivalta on alkanut usein parisuhteen aikana ja voimistuu eron jälkeen. Kumppanin tai entisen puolison vakoiluun tekijä voi käyttää erilaisia teknisiä laitteita. Väkivallantekijä saattaa laittaa tietokoneeseen tai puhelimeen vakoiluohjelman, joka tallentaa salasanat, puhelut ja viestit. Uhri voi tuntea pelkoa, ahdistusta ja vihaa. Hän joutuu elämään epävarmuudessa siitä, jatkuuko vakoilu ja mitä kaikkia tietoja on joutunut väriin käsiin. Perusturvallisuuden tunne rikkoutuu, kun yksityisyyttä loukataan ja usko muiden ihmisten hyvyteen on koetuksella. (Hakkarainen 2019, 45–48.)

Parisuhteessa olevat saattavat lähettää toisilleen alastonkuvia tai videoita ja valokuvata seksuaalista materiaalia. Digitaalinen väkivalta astuu kuvioihin, kun tekijä uhkailee ja kiristää valokuvilla tai laittaa niitä Internetiin muiden nähtäville. Kyseessä on uhrin julkinen häpäiseminen, jonka takana on vallan käyttöä. Väkivaltaa voi olla toisen salakuvaaminen, intiimin kuvan lähettäminen ja painostaminen seksin kuvaamiseen. Kuviin ja kuvaamiseen liittyvä digitaalinen väkivalta, jossa on kyseessä seksuaalisuus aiheuttaa kokijassa seksuaalisuuteen liittyvää traumatisoitumista. Monet uhrit syyllistävät itseään ja häpeävät sitä, että ovat suostuneet kuvattavaksi. (Hakkarainen 2019, 57,60.)

Jatkuva soittelu ja viestittely on yleisin digitaalisen väkivallan muoto. Soitot ja viestittelyt voivat aiheuttaa pelkoa kokijassa. Puhelinterrori voimistuu usein eron jälkeen. Soittoja ja viestejä voi tulla satoja ja ovat ei toivottuja. Puhelinterrori voi täyttää vainoamisen tunnusmerkit. Parisuhteen aikana tekijä saattaa kontrolloida uhria jatkuvilla soittoilla tai viesteillä. Usein vainoaminen jatkuu pitkään puhelimella eron jälkeen. Uhri, joka on kokenut fyysistä ja henkistä väkivaltaa voi viestin äänen tai älypuhelimien nähdessään saada voimakkaita traumamuistoja. (Hakkarainen 2019, 67.)

Parisuhdevaino on yleisin vainon muoto. Vaino on pitkäkestoista ja toistuvaa. Tekijä piinaa uhria ottamalla tähän yhteyttä, tarkkailemalla, seuraamalla tai uhkaamalla. Parisuhdevainolla on tapana kiihtyä nopeasti verrattuna muihin vainomuotoihin. Vainoaminen

voi kohdistua myös uhrin läheisiin ja lapsiin. Vainotulle vaino voi aiheuttaa traumatisoitumista ja se rikkoo perusturvallisuuden tunnetta. Vainoaminen on virallisen syytteen alainen rikos. Tarvittaessa uhri voi hakea lähestymiskiellon suojellakseen itseään tai tehdä turvakiellon tietojensa salaamiseksi. (Varjohanke 2015, 7–8.) Vainoamisessa uhkaaminen voi tapahtua, esimerkiksi puhuen kasvotusten tai puhelimitse sekä viestien lähettelemisenä eri viestipalveluiden kautta. Uhrille uhkailu aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta. Vainoaja voi seurata uhria tämän liikkuesssa kodin ulkopuolella. Vainoaja voi tarkkailla uhria joko teknisten apuvälineiden avulla tai sitten katsella ja kuunnella uhria. Vainoaja voi ottaa yhteyttä uhriin menemällä hänen luokseen, soittelemalla ja lähettelemällä viestejä. (Laitinen ym. 2017, 70–71.)

Väkivallan muotona on myös hengellinen väkivalta, johon liittyy usein fyysistä sekä henkistä väkivaltaa. Usein väkivaltaa perustellaan vetoamalla uskonnolliseen auktoriteettiin ja oikeutetaan tekoja uskonnollisen näkökulman kautta. Hengelliseen väkivaltaan kuuluu toiminta, oppi tai sääntö, joka tuntuu ahdistavalta, pelottavalta tai epämiellyttävältä sekä epäoikeudenmukaiselta. Tällaiseen väkivaltaan saattaa liittyä pakottamista tai vaatimuksia tietynlaiseen elämäntapaan, elämäntattomukseen tai mielipiteeseen uskonnolliseen näkökulmaan perustuen. Hengelliseen väkivaltaan kuuluu pelkoa joutua eristetyksi uskonnollisen yhteisön ulkopuolelle, jos ei toimi normien mukaisesti. Seksuaalisuutta usein käytetään hengellisessä väkivallassa vallan välineenä. (Marttala 2011, 48–49.)

Väkivallan jälkeen uhri saatetaan vastuuseen, väkivallan tekijän teosta. Tämän jälkeen tekijä käyttää uhriin henkistä väkivaltaa, syyllistämisen, manipuloinnin ja hallinnan muodossa. Uhri kokee häpeän tunteen lisäksi, arvottomuutta ja nöyryytetyksi tulemisen tunteita. Kun tekijä voitelee uhria kauniilla, uhrin oman arvonn nostattelevilla sanoilla, uhri voimaantuu ja haluaa unohtaa tapahtuneen. Tekijä saa uhrin tuntemaan itsensä arvokkaaksi ja uhrin omanarvontunne on väkivallanteon tekijän kourassa hallinnassa. (Metso 2018, 111–118.)

3.3 Väkivallan seuraukset

Parisuhdeväkivallan uhrille avun hakeminen voi olla vaikeaa ja väkivallasta puhuminen haasteellista. Pitkä aikaisella väkivallalla on vaikutuksia naisen hyvinvointiin ja se aiheuttaa sekä fyysistä että psyykkistä pahaa oloa. Voimavarat voivat olla niin vähissä, että uhrilla ei ole resursseja lähteä hakemaan apua. (Kaittila 2017, 89.) WHO raportin (2005)

mukaan väkivallalla on pitkäkestoiset seuraukset, jotka jatkuvat pitkään väkivallan lop-
pumisen jälkeenkin. Naiselle väkivallalla voi olla monenlaisia seurauksia, esimerkiksi
masennusta, kohonnut itsemurhariski, kroonisia kiputiloja, psykosomaattista oireilua ja
fyysisiä vammoja. Väkivaltaa kokeneella voi olla vaikeuksia pitää itsestään tai lapsista
kunnolla huolta. (Krug ym. 2005.)

Eron jälkeen uhrin ovat kuvanneet tunteneensa itsensä arvottomaksi ja tunne on syven-
tynyt mitä enemmän on alkanut näkemään suhteessaan tapahtuneita asioita. Uhri voi
kokea itsensä hyväksikäytetyksi. Uhrin toipumisen prosessiin auttaa ymmärrys kaikkien
itse kokemiensa tunteiden ja tekijän käyttämien syyllistävien sanojen olleen todellisu-
udessa väkivaltaa käyttäneen omia tunteita: arvottomuus, häpeä, moraalittomuus ja han-
kala kumppani. (Metso 2018.)

Häpeän ja syyllisyydentunteiden lisäksi uhria jää kalvamaan pelko ja kauhu. Uhri odottaa
milloin hän kokee seuraavan kerran taas fyysistä väkivaltaa. Erilaiset ympäristöt, joissa
uhri on väkivaltaa kokenut: saattavat laukaista traumaattisen tapahtuman jälkeisen stres-
sireaktion ja vahvaa ahdistuksen tunnetta. Tapahtumat seuraavat uhrin uniin, näyttäy-
tyen painajaisina. Uhri alkaa myös pelkäämään tapahtumien jälkeen tekijän tulevan ko-
tiinsa toistamaan väkivallan teot ja uhri kokee olonsa turvottomaksi. (Metso 2018, 85–
89.) Husson (2003) haastattelemat naiset kertovat parisuhteessaan, pahinta olevan pe-
lon tunne ja väkivallan uhan alla eläminen. Jatkuva pelossa eläminen aiheuttaa sen,
että naisen omat tarpeet ja tunteet jäävät taka-alalle. Syynä tähän on uhrin tahto yrittää
ennalta ehkäistä väkivaltaa. (Husso 2003, 188.)

Mari Karttusen tekemässä väitöskirjassa (2011) naiset kuvaavat väkivallan kokemuksien
ja kontrolloinnin muuttaneen käsitystä itsestään naisena ja heidän minäkuvansa on hyvin
kielteinen. Kontrollointi vähentää naisen toimijuutta. Väkivaltaa kokenut nainen voi hä-
vetä omaa kehoaan ja tuntee sen likaiseksi, oma keho tuntuu vieraalta. Nainen voi tie-
toisesti lakata korostamasta naisellisuuttaan, esimerkiksi pukeutuminen naisellisesti vä-
henee. (Karttunen 2011, 119–121.)

Väkivaltaa kokenut ihminen on kriisissä, vaikka on eronnut väkivallan tekijästä tai eroa-
massa. Väkivaltaa kokeneen tulevaisuuden kuva omassa mielessä voi olla turvaton tai
elämällä ei ole antaa mitään hyvää. Väkivaltaa kokenut voi joutua uudelleen rakenta-
maan elämänsä tyhjältä, koska väkivallan kokemukset ovat tuhonneet sen, mitä on
joskus ollut. Uupumus voi vallata mielen ja arkisista rutineista selviytymisessä voi olla

haasteita. Uuden elämän rakentamista auttaa toivon ylläpitäminen ja usko siitä, että tästä selvitään. (Väänänen 2011, 111.)

3.4 Traumaattinen kriisi

Trauma on pelottava kokemus, jonka ajattelemisenkin saattaa olla sen kokeneelle mahdotonta. Sen aiheuttaa äkillinen, ennakoimaton, voimakas ja hallitsematon tapahtuma. Traumaattisia tapahtumia voi olla muun muassa läheisen yllättävä menetys, suuronnettomuuteen osalliseksi joutuminen, itseä tai läheistä kohdannut väkivalta sekä läheisen itsemurha. Trauma voi olla voimakkuudeltaan erilaista ja yksilökohtaista. Toiselle traumaattinen kokemus voi huomattavasta ahdistavasta hämmennyksestä ja neuvottomuuden tunteista olla toiselle kauhuntäyteistä paniikkia. Toisen kokema traumaattinen tapahtuma ei välttämättä ole toiselle traumaattinen ja jokaisella on yksilölliset lähtökohdat kestää, erilaisia tilanteita. Joskus traumaattinen kokemus ei ole jättänyt näkyvää traumaa ja tulevaisuuden haasteellisessa ajanjaksossa pieni arkinen tapahtuma voi laukaista traumakokemuksen ja ylittää psyykkisen sietokyvyn. Uusi trauma usein aktivoi vanhoja vaikeita samankaltaisia muistoja sekä vanha traumaattinen muisto saattaa tuoda mukanaan ahdistuksen tunteen tietoisuuteen tullessaan. (Halttunen & Tähtinen 2014; Levine 2020, 29.)

Trauma kokemukseen voi kuulua vaikeita tunteita, hädän tunnetta ja psyykkistä ahdistusta. Kokemuksena trauma on pysäyttävä ja eristävä sekä trauman kokenut usein kokee, ettei kukaan ymmärrä häntä. Trauman kokenut voi kokea myös, ettei itsekään tunne itseään. Kokenut saattaa kokea elävänsä jatkuvassa ahdistuksessa, kun jokapäiväiset ahdistuksen tunteet kasaantuvat. Traumaattisen minäkuva usein muuttuu kielteiseen suuntaan ja hän saattaa kokea itsensä pysyvästi vahingoittuneeksi ja erilaiseksi. (Halttunen ja Tähtinen 2014.)

Levine (2020) kuvailee trauman syntymistä alkukantaisen taistele-pakene ilmiön kautta. Taistele-pakene ilmiö on yhteistä kaikille nisäkkäille ja se on vaistomainen reaktio, jonka tarkoituksena on puolustaa itseään uhkaavassa tilanteessa. Jos ihminen ei pysty taistelemaan eikä pakenemaan on viimeinen keino itsesuojelussa jähmettyminen. Jähmettymisen tilassa ihmisen tietoisuus muuttuu ja hän ei tunne kipua eikä pysty liikkumaan. Levine kuvaa traumatisoitumisen synnyn johtuvan siitä, että ihminen ei saa purettua sitä valtavaa energiamäärä, joka jähmettymisen aikana hermojärjestelmässä vallitsee. Tämä

voi näkyä psykosomaattisina oireina, masennuksena ja käyttäytymiseen liittyvinä ongelmina. (Levine 2020, 27–31, 97.)

Traumaattisen tapahtuman tai tilanteen kohdatessaan ihminen menee shokkitilaan ja shokkitila kestää yleensä noin vuorokauden. Shokkivaiheessa uhrin mieli on usein sekaisin ja on haasteellista jäsentää ajatuksiaan tapahtumasta sekä uskoa tapahtunut todeksi. Uhri ei pysty useinkaan keskustelemaan järkevästi ja tunteet voivat näyttäytyä ulos itkuna, paniikkina, huutamisena ja voihkimisena. Uhri voi lamaantua, turtua ja olla kykenemätön toimimaan arjessaan. Shokkitilan tarkoitus on suojata psyykkiseltä kivulta auttaen selviytymään elämässä ehkäisten itsemurhaa tai väkivaltaa. Ammattihenkilökunnan pitää varmistaa, ettei uhri jää yksin sokkitilassaan ja olla tukena käytännön asioiden hoitamisessa. (Nurmi 2006, 166; Halttunen & Tähtinen 2014, 13.)

Shokkitilan jälkeen alkaa uhri käsittämään tapahtunutta vähitellen ja hänessä käynnistyy selviämisen prosessi, jossa hän yrittää kirjoittaa tapahtunutta niin, että pääsee takaisin arkeen. Vaihe kestää usein viikkoja. Usein ihminen kykenee jakamaan muiden ihmisten kanssa traumaattista kokemusta, mutta seksuaalista väkivaltaa tai kidutusta kohdanneen uhrin ympärillä ei välttämättä ole ihmisiä kenen kanssa jakaa kokemuksiaan. Vertaistuki on tärkeässä osassa traumasta selviytymisestä. Tästä vaiheesta puhutaan myös reaktio tai reagointi vaiheena ja uhri usein kokee voimakkaita traumaperäisen stressin oireita. Tässä vaiheessa shokkitilan puuduttamat reaktiot vapautuvat ja uhri kykenee tunnistamaan kriisin aiheuttamia tunteita vaikkakin ne voivat olla hyvin pirstaleisia. Reagointivaiheeseen kuuluu erilaiset tunnetilat kuten itku, viha, syyllisyys, itsesyytökset, pelko ja ahdistuksen tunteet. Uhri voi myös kokea voimakkaita fyysisiä oireita, kuten vapinaa, unettomuutta, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia ja sydänoireita sekä erilaisia kipu tiloja. Uhri saattaa hoitaa itseään epäsuotuisasti käyttämällä erilaisia päihteitä, kieltää tapahtuneen ja käyttää yli annostuksen lääkkeitä. Suotuisia keinoja itsehoitoon on läheisiin ja ystäviin tukeutuminen sekä vertaistukiryhmiin hakeutuminen ja ammattiauttajien avun piiriin hakeutuminen. (Nurmi 2006, 161, 167; Halttunen & Tähtinen 2014, 14.)

Reaktiovaiheen jälkeen alkaa työstämis- ja käsittelyvaihe, jossa uhrin saattaa olla vaikeaa hahmottaa tulevaisuutta. Tyypillistä tässä vaiheessa on, että uhrilla on vaikeuksia keskittyä ja muistaa. Uhri voi olla ärtynyt ja vetäytyväinen ihmisuhteista. Vaihe mahdollistaa tapahtuneen työstämisen vähitellen ja saa etäisyyttä tapahtuneeseen suremisen kautta. Uhri alkaa hyväksyä traumaattisen tapahtuman, hyväksyen uuden elämäntilanteensa ja alkaa keskittymään arkisiin asioihin. Uhri alkaa ymmärtämään mihin kaikkeen

kriisi on vaikuttanut. Vaihe usein kestää kuukausia, josta uhri pääsee uudelleen suuntautumisen vaiheeseen. Traumaattinen tapahtuma muotoutuu osaksi uhrin elämälle luomaansa uutta perustaa etenkin, jos uhri on käsitellyt hyvin traumaattisen tapahtuman. Uhri saattaa hyvän ja toimivan verkoston tuella kyetä selviytymään traumasta itsenäisesti, mutta vuosi kymmenien aikana on kehitetty kriisityöhön toimivia menetelmiä uhrin auttamistyöhön. (Nurmi 2006, 167–168; Halttunen & Tähtinen 2014, 14.)

Trauman tunnetuimpia seuraamuksia on traumaperäinen stressihäiriö, jonka voi jakaa kolmeen eri mekanismin syntymiseen. Ensimmäisessä uhri on joko itse kokenut traumaattisen tapahtuman tai nähnyt sellaisen ja usein traumaattiseen kokemukseen on liittynyt kuoleman pelko tai vakava loukkaantuminen. Uhri on reagoinut tilanteeseen voimakkaasti tuntien vahvaa pelon tunnetta, avuttomuuden tunnetta tai kauhun tunnetta. Toisessa traumaattinen tapahtuma koetaan jatkuvasti uudelleen, joka voi näyttäytyä toistuvilla painajaisunilla, toistuvilla ahdistavilla mielikuvilla tietoisuuteen tunkeutuen, kokemuksen uudelleen eläminen käyttäytymisen tai tuntemuksen kautta (illuusiot, aistiharhat, dissosiativinen palauma). Uhri voi kokea voimakasta psykologista ahdistuksen tunnetta, kun uhri kohtaa traumaattista tapahtumaa muistuttavaa. Kolmannessa uhri välttää tai reagoitiherkkyys turtuu yleisesti traumaan liittyvien asioihin. Se näyttäytyy välttelyllä keskustella tai ajatella traumaan liittyviä asioita tai tunteita, välttää paikkoja sekä ihmisiä, jotka muistuttavat traumasta; trauman seikkojen muistamisen kykenemättömyys sekä uhri on vähentänyt kiinnostusta sekä osallistumista tärkeisiin toimintoihin. (Nurmi 2006, 165; Halttunen & Tähtinen 2014, 43.)

Traumaperäisessä stressihäiriössä voi oireet ilmetä yli- ja alivireystiloina. Ylivireystilassa häiriöstä kärsivän voi olla haasteellista nukahtaa tai hän voi heräillä useasti kesken unen. Tämän lisäksi hänellä voi olla keskittymishäiriöitä ja korostunutta varuillaan oloa sekä hän voi olla ärtynyt ja saada vihanpurkauksia. Alivireystilassa häiriöstä kärsivä taas voi olla masentunut, hänen toimintakykynsä voi olla alentunutta ja arjesta eläminen on selviytymiskamppailua. (Halttunen & Tähtinen 2014, 44.)

Traumatapahtuma voi joskus myöhemmin yllättää tilanteissa, jossa tulee tuttu tuoksu tai vaikka tapahtumaa muistuttava tilanne. Traumatisoitunut voi nähdä tapahtuman kuin eläisi sen uudelleen kuvanauhana ilman todellista uhkaa ja se tuntuu traumatisoituneesta todelliselta sekä laukaisee pelottavia aistimuksia, tuntemuksia ja välähdyksiä. Tällaisen ilmiön nimi on Flash Back. Keho toimii tilanteessa kuin todellinen uhka olisi sillä hetkellä läsnä, kuitenkin ollessaan väärä hälytys. Traumatisoituneelle kokemus on pelottava ja ahdistava, sillä hän ei välttämättä ymmärrä miksi keho toimii yhtäkkiä niin ja

ihminen saattaa alkaa pelätä kehonsa toimintaa ja viestintää. Usein traumatisoitunut vastaa kehonsa viestintään yrittämällä turruttaa tunteensa ja vetäytymällä kaikesta tai yrittäen turruttaa itsensä niin ettei tunne mitään esimerkiksi päihteiden avulla. (Halttunen & Tähtinen 2014, 45–46.)

3.5 Asiakkaan toipumisen keinot

Ensi- ja turvakotien liiton verkkokyselyn raportin (2020) mukaan väkivaltaa kokeneista enemmistö vastaajista haki apua, koska hänellä oli huoli omasta terveydestä ja jaksamisesta. Huoli lapsista oli myös suuri syy lähteä hakemaan apua. Joka viidennellä avun hakemisen motivaationa oli itsetuhoiset ajatukset. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020a, 12.)

Uhrin toipumisprosessi alkaa siitä, kun uhri eroaa väkivallan tekijästä. Tämä vaatii kuitenkin voimavaroja, joita uhrilla ei välttämättä ole ja tekijä on saattanut saada uhrin sosiaalisista verkostoistaan eristettyä, niin ettei ulkopuolisiakaan ole tukemassa. Uhrin päästyä eroon tekijästä on tärkeää toipumisprosessin käynnistymiselle katkaista yhteydet väkivallan tekijään. Joskus se voi kuitenkin olla mahdotonta, jos on yhteisiä lapsia. (Metso 2018, 149.)

Jokaisella on oma menneisyyden oppi ja kotona kasvatuksen yhteydessä on perintölahjana jokainen saanut erilaisen toimintakyvyn selvitä vaikeista tilanteista. Oma kyky minän suojaautumisessa ja selviytymiskeinoista puhutaan defenseista. Tämä tarkoittaa kykyä selviytyä ikävästä tapahtumasta, mielen puolustautuessa uhkaavaksi koettua tilannetta vastaan ja se on usein opittua ja luontaista. Lapsuudessa opitut tavat eivät toimi enää aikuisena kuten esimerkiksi tapahtuman kieltäminen, vähättely tai aggressio käyttäytyminen. (Halttunen & Tähtinen 2014, 19–20.)

Traumatisoitunut tarvitsee tietoa kriisin eri vaiheista ja reaktioista niiden aikana, mistä saavat apua sekä kuinka voi auttaa itseään. He tarvitsevat myös tietoa, kuinka selviytyä arjessa. Tietoa, neuvontaa ja ohjausta voidaan antaa sekä kirjallisessa että suullisessa muodossa. (Traumaterapiakeskus ry 2018.) Asiakkaalle voidaan kertoa trauman sietoikunasta, johon liittyy yli- ja alivirittyneisyys tilojen ymmärrettäväksi tekeminen, sekä normalisaatio. Se vähentää asiakkaan kokemaa häpeää ja hulluksi tulemisen pelkoa. Ihminen ymmärtää, että hän ei ole ainoa, jolla on samanlaisia tuntemuksia ja se helpottaa

omaa oloa. Kun työntekijä avaa asiakkaalle ihmisen toimintajärjestelmää, se auttaa asiakasta paremmin ymmärtämään omaa tilaansa. Tämä mahdollistaa asiakkaan harjoittelun muutostyöhön, miten reagoida eri tilanteissa. (Karkkunen 2020, 230–231.)

Läsnäoloharjoituksen opetteleminen on tärkeää ihmiselle, jolle on vaikeaa olla läsnä tässä hetkessä. Nykyhetki saattaa kadota koska menneisyyden ikävät tapahtumat valtaavat mielen kokonaisvaltaisesti. Keskittymisharjoituksen avulla pysähdytään ja ankkuroidutaan tähän hetkeen. Läsnäoloharjoituksessa keskitytään eri aisteihin, joiden avulla maadoitus tähän hetkeen on mahdollista. (Boon ym. 2011, 4–5.)

Omien henkilökohtaisten rajojen asettaminen on tärkeää, sillä rajojen avulla ihminen voi suojella ja pitää huolta itsestään. Rajojen avulla voidaan säädellä psyykkistä sekä fyysistä etäisyyttä muihin ihmisiin. Rajanvetämisellä varmistetaan, että toinen käyttäytyy sopivalla tavalla itseä kohtaan. Liian matalien rajojen vaarana on, että muut ihmiset pääsevät liian lähelle ja silloin on toisten tahdon ja halujen varassa. Liian tiukat rajat taas, saavat eristäytymään muista ihmisistä ja estävät päästämään muita ihmisiä lähelle. (Boon ym. 2011, 316–318.)

Ympäristön turvallisuus on ensisijalla, ennen kuin voidaan alkaa opettelemaan sisäisen turvan rakentamista. Ihmisillä on erilaisia keinoja löytää rentoutuneisuuden tila. Joillekin se on luonto, kun taas toiselle lempi musiikin kuuntelu. Turvallisuuden tunnetta voi lisätä myös omassa kodissa oleva lempipaikka, jonka ympärillä on rakkaita ja hyvää mieltä tuovia esineitä. (Boon ym. 2011, 69–72.)

Ulkoisen turvallisuuden tunteen syntymiseen, kun pelkona on vainoaminen ja väkivallan uhka; on käytössä erilaisia keinoja, jolla voidaan turvata uhria ulkoisesti. Aluksi on tärkeä katkaista kaikki yhteydenpito ja tehdä selväksi rajat. Jos se ei tehoa niin toimitaan turvasuunnitelman mukaisesti. Vainon uhrin on mahdollista hakea käräjäoikeudelta lähestymiskielto tai määrä aikaisesti poliisilta. Turvakielto on myös mahdollinen ja se voi olla hyödyksi, jos todetaan että lähestymiskieltoilla ei luultavasti ole vaikutusta. Vainon uhri voi joutua muuttamaan asuinkuntaa suojellakseen itseään ja lapsiaan. Kodin voi turvata erilaisilla hälytysjärjestelmillä ja turvalukoilla. Uusi asunto voi olla sellainen, että vainoajan on vaikea päästä sinne, esimerkiksi asunto on yläkerroksessa. Kodin ulkopuolella liikuttaessa on mahdollista hankkia henkilökohtaisia hälytysjärjestelmiä. Ulkoisen ja sisäisen turvallisuuden tunteen voi tuoda erilaiset itsepuolustuskurssit, se mahdollistaa myös uhkatilanteissa oman toimijuuden. Turvallisuuden tunnetta tuo myös se, että jo

turvasuunnitelmassa on mietitty mahdolliset riskit työmatkoilla ja työpaikalla. (Laitinen ym. 2017, 158–162.)

Hyvä tukiverkosto auttaa ihmistä, joka on kokenut traumaattisen tilanteen. Väkivaltaa kokenut tarvitsee hyvää kosketusta ja paikan, jossa tuntee olonsa turvalliseksi. Perustarpeiden tyydyttämisellä on parantava vaikutus ihmisen toipumisen kannalta. Väkivaltaa kokenut toipuu paremmin, kun ympärillä on muita ihmisiä. He voivat olla läheisiä, vertaistukiryhmä tai terapeutti. (Van der kolk 2020, 257.) Läheisetkin voivat uupua auttaessaan kriisin kohdannutta ja heille pitää olla mahdollisuus saada myös tukea ja apua (Halttunen & Tähtinen 2014).

Rutiininomainen päivärytmi, jossa samat asiat toistuvat samanlaisina voi vähentää taakamia sekä vähentää riskiä sairastua masennukseen. Säännöllinen päivärytmi luo turvallisuuden tunteen siitä, että tietää mitä seuraavaksi tapahtuu ja samalla voi tutkailla omaa toimintaansa. Traumatisoituneen on usein vaikea keskittyä ja tehdä päätöksiä, joten toistuva arki auttaa luomaan järjestystä. Eristäytyminen muista ihmisistä on haitallista ja siksi olisi hyvä pitää yllä sosiaalisia suhteita. Ihminen voi luoda listan päivittäin tehtävistä asioista ja toimia sitten sen mukaisesti. (Boon ym. 2011, 92–95.)

Karttusen (2011) haastattelemat naiset kertovat kuinka oman toimijuuden vahvistuminen syntyy vähitellen ja voi viedä pitkänkin aikaa. Kun nainen pystyy tekemään itse omia ratkaisuja elämänsä kannalta se vahvistaa itsetuntoa. Oman elämän hallinta paranee, kun huomaa että voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä ja tulevaisuuteen. (Karttunen 2011.)

Sellaisen ihmisen, joka ei itse ole kokenut väkivaltaa voi olla vaikea kuunnella kokijan tarinaa ja hän saattaa ahdistua kuulemastaan. Kokijalle on toipumisen kannalta tärkeää puhua ja kertoa kokemaansa. Hän tarvitsee siis ihmisen, joka pystyy kuuntelemaan toisen tuskaa ja häpeän tunteita. Puhuminen luo yhteyden muihin ihmisiin ja poistaa eristäytyneisyyttä. Väkivallan kokijan on tärkeää tulla ymmärretyksi. (Husso 2003, 260.) Kriisin kokeneen henkilön olisi hyvä saada puhua niin useasti kuin kokee tarpeelliseksi. On hyvä, että kriisin kohdannut saa ammattiapua: terapeutin, psykologin ja/ tai sielunhoidon muodossa. Vertaistukiryhmiä kriisin kohdanneille on tarjolla, mutta vertaistuki on parempi myöhemmässä toipumisvaiheessa, jolloin kohdannut jaksaa keskustella kriisistään. (Halttunen & Tähtinen 2014.)

Traumasta kärsivä voi ajatella, että oma käyttäytyminen on ollut vääränlaista, kun on kohdannut uhkaa. On hyvä kertoa, että reaktiot ovat normaaleja hengissä pysymisen

vuoksi. Omien voimalähteiden löytyminen ja käyttäminen vakauttaa sekä turvallisuuden tunne vahvistuu. Usein trauman kokenutta täytyy auttaa etsimään omia voimälähteitä. (Karkkunen 2020, 231.) Ensi- ja turvakotiliiton (2020) verkkokyselyn raportin mukaan enemmistö väkivaltaa kokeneista sai toipumiseen tukea ystäviltä. Omien vahvuuksien tunnistaminen katsottiin myös yhdeksi vahvistavaksi tekijäksi. Vanhemmuus oli isossa osassa monen kyselyyn vastanneen voimavarana. Mieleinen liikunta ja harrastukset olivat merkittävässä osassa toipumisessa. Luonto, merkityksellinen työ, hyvä parisuhde ja terapia olivat myös asioita, joista sai voimaa ja ne koettiin voimavaroiksi. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020a, 16.) Kokemuksemme mukaan arjessa on hyvä toteuttaa tietoisesti sellaisia toimintoja, joita on suorittanut ennen väkivaltaista suhdetta, kuten esimerkiksi itsensä laittaminen (meikkaaminen, kampaajalla käyminen) sekä mieleiset harrastukset, jotka ovat jääneet väkivaltaisen suhteen vuoksi.

4 VÄKIVALTATYÖ

Väkivaltatyö voidaan jaotella viiteen eri osa-alueeseen: avotyö, turvakotityö, verkko- ja puhelinauttaminen, etsivä- ja jalkautuva väkivaltatyö sekä edunvalvonta- ja vaikuttamistyö. Akuutin kriisityön sekä pitkäkestoisen selviytymisen tukeminen sisältyy avotyöhön. Turvakotityö on kriisityötä, jossa annetaan apua tunnistaa kohdattu väkivalta sekä tuetaan turvallisen elämän rakentumisen. Verkko- ja puhelinauttaminen täydentää väkivaltatyön eriosa-alueita helposti lähestyttävänä matalan kynnyksen palveluna. Etsivä ja jalkautuva väkivaltatyö toimii ennaltaehkäisevänä sektorina tavoittaen laajasti mahdollisia väkivaltaa kohdanneita asiakasryhmiä. Edunvalvonta- vaikuttamistyö tukee asiakasta saamaan oikeudellista tukea ja samalla tiedottaa julkisesti väkivallanuhkasta ja sen mahdollisuuksista sekä olemassaolosta. (Helminen 2017, 179.)

Suunnitelmallinen ja ohjauksellinen vastuu perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyössä on Sosiaali- ja terveysministeriöllä (STM). Valtakunnallinen koordinointi lähisuhdeväkivallan ennaltaehkäisevässä työssä kuuluu Terveyden- ja hyvinvoinninlaitokselle (THL). Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy, on alueiden ja kuntien tehtävä. Jokaisessa kunnassa, tulevaisuudessa maakunnassa tulisi olla väkivallan ehkäisytyön koordinaattori. Sosiaali- ja terveydenhuolto alan ammattilaisia, tulisi kouluttaa lähisuhdeväkivalta ilmiöstä ja palveluverkostosta, joka voi olla lähisuhdeväkivaltaa kokeneen tukena. Yhteistyö eri viranomaisten ja järjestöjen kanssa edesauttaa väkivallan ehkäisyä. (STM 2020; THL 2021.) Ennaltaehkäisevä työ, akuutti kriisiapu sekä pitkäkestoinen apu ja tuki ovat lähisuhdeväkivallan vastaista työtä (Ewalds ym. 2019, 3).

4.1 Palvelujärjestelmä ja lainsäädäntö

Väänänen (2011) mukaan, naisen on vaikea saada, julkiselta sektorilta tarvitsemaansa henkilökohtaista kriisiapua, turvakodista lähdön jälkeen, koska tarvittavia palveluja ei ole riittävästi tukemaan naista kohti toipumista. Matalankynnyksen palveluita tarvitaan antamaan väkivaltaa kokeneelle naiselle, sitä kriisiapua, mitä hän tarvitsee. (Väänänen 2011, 110.) Väkivaltatyön palveluiden tuottajina suurimmilta osin, ovat olleet yhdistykset ja kolmannen sektorin palveluiden tuottajat, tarjoten korjaavia palveluita ja ottaen vastuuta väkivallan ennalta ehkäisemisestä. Tunnetuimmat palveluiden tarjoajat ovat ensi-

ja turvakotiliitto ja Suomen mielenterveysseura. (Helminen 2017, 179) Väkivaltaa kokee-
neet voivat kuitenkin hakea apua esimerkiksi terveyskeskuksen psykologilta, sosiaalitoi-
mistosta, perheneuvolasta, kirkon perheasiain neuvottelukeskuksesta ja mielenterveys-
toimistolta. (Perttu ym. 2012, 41.) Lisäksi apua voi saada psykiatrian poliklinikalta, yksi-
tyislääkäriltä ja terapeutilta (Ahola & Ahola 2016, 100).

Suomen mielenterveys ry MIELI on kansalaisjärjestö, jonka tarkoitus on mielenterveyden
edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Mieli ry ylläpitää eri puolella Suomea kriisikeskuksia,
joissa asioiminen on maksutonta ja niihin on mahdollista mennä nimettömänä. Järjestöllä
on paikallisia mielenterveysseuroja sekä valtakunnallisia järjestöjä ympäri Suomea. Krii-
sikeskuksessa on mahdollista saada kriisiapua joko puhelimitse tai kasvokkain ja lisäksi
sieltä saa tarvittaessa tukihenkilön, joka auttaa arjessa. Kriisikeskuksen työhön kuuluu
myös neuvontaa eri palveluiden hakemisessa. Lähisuhdeväkivaltaa kokenut voi myös
soittaa valtakunnalliseen kriisipuhelimeen, joka on auki ympäri vuorokauden. Kriisityön
ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset antavat keskusteluapua helpottamaan kriisissä
olevan hätää. Ammattilaisten vetämistä vertaistukiryhmistä lähisuhdeväkivaltaa kokenut
voi saada tukea samassa elämäntilanteessa olevilta asiakkailta. Mieli ry ylläpitää verk-
kopalvelua, joissa voi keskustella ammattilaisen tai saman asian äärellä olevien ihmisten
kanssa. Verkkopalveluita ovat Solmussa-chat, verkkokriisikeskus tukinet, sekasin-chat,
joka on tarkoitettu nuorille, sekä sekasin gaming. (Mieli ry n.d.)

Valtakunnallinen lapsi- ja perhejärjestö ensi- ja turvakotien liitto auttaa turvattomissa
oloissa eläviä lapsia ja perheitä. Perheväkivallan ehkäiseminen kuuluu myös liitossa teh-
tävään työhön. Liitolla on turvakoteja sekä väkivallan avopalveluita, jotka auttavat kaikkia
väkivallan osapuolia. Lisäksi liitolla on ensikoteja sekä päiväryhmiä lapsiperheille. Päih-
teitä käyttäville äideille, jossa päihdekuntoutus ja vanhemmuuden tukeminen on keski-
össä; on omat ensikotinsa ja avopalvelut. Tukea saa myös eron jälkeen erilaisissa ma-
talankynnyksen palveluissa. (Ensi- ja turvakotien liitto n.d.)

Väkivaltatyön avopalvelut antavat tukea perhe- ja lähisuhdeväkivallan kaikille osapuolille
kriisistä selviytymiseen tai tilanteen ratkaisemiseen. Lapsille tarjotaan tukea, jos he ovat
altistuneet tai kokeneet väkivaltaa. Palvelu on maksuton matalankynnyksen palvelu.
Avopalveluihin voi hakeutua turvakotijakson jälkeen, tai ottamalla yhteyttä ja varata ajan
väkivaltatyöntekijälle, jonka kanssa käsitellään väkivaltakysymyksiä. Avopalveluissa on
puhelin- ja verkkoneuvontaa, yksilötyötä asiakkaan kanssa, parityötä sekä ohjattuja ver-
taisryhmiä. Väkivaltatyön yksiköt ovat ensi- ja turvakotiliiton jäsenyhdistysten avopalve-
luita. (Nettiturvakoti n.d.b.)

Nettiturvakoti on ensi- ja turvakotien liiton verkkopalvelu, joka antaa tukea ja tietoa perhe- ja lähisuhdeväkivallasta sekä siitä selviytymisestä. Kokija voi lukea muiden ihmisten selviytymistarinoita. Kaikkia väkivallan osapuolia autetaan ja myös lapset sekä nuoret saavat apua. Sivustolla on tietoa eri tukipalveluista ja testeistä, jotka liittyvät lähisuhdeväkivallaan. Chatin kautta voi olla yhteydessä väkivaltatyön ammattilaisen kanssa ja keskustella väkivalta asioista anonyymisti. (Nettiturvakoti n.d.a.)

Naisten linja on yhdistys, joka tarjoaa väkivaltaa kokeneille naisille, tytöille ja heidän läheisilleen kriisi-, terapia- ja tukipalveluita sekä neuvontaa. Naistenlinja Chat on keskustelufoorumi, jossa voi keskustella anonyymisti koulutetun vapaaehtoisen tai Naisten linjan työntekijän kanssa. Turvaverkkopalveluista, saa tukea asiantuntijalta digitaalisen väkivallan, vainon ja verkkovihan kohteena olevat naiset. Naisten linjalta on mahdollista saada vapaaehtoinen tukihenkilö, jonka kanssa voi keskustella ja pohtia omaa tilannetta ja toipumista. Hän voi olla tukena ja apuna asioinneissa. Tukihenkilösuhde on määräaikainen ja kestoltaan 1–3 kuukautta. (Naisten linja 2017.)

Valtio, on ottanut vastuun väkivallan uhrien erityispalvelujen järjestämisestä valtakunnallisesti ja niihin kuuluvat turvakotipalvelut, jotka muuttuivat maksuttomiksi. Toinen väkivallan erityispalvelu on auttava puhelin nollalinja, jonne voi soittaa kuka tahansa lähisuhdeväkivaltaa kokenut maksuttomasti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019, 22.)

Suomessa on kehitetty katkaise väkivalta toimintamalli, jonka tarkoituksena on ehkäistä väkivallan uusiutuminen ja lopettaa väkivaltainen käyttäytyminen (Oikeusministeriö 2020). Lyömätön linja, noudattaa katkaise väkivalta toimintamallia ja on tarkoitettu miehille, jotka käyttävät väkivaltaa. Asiakas voi ohjautua asiakkaaksi vapaaehtoisesti, poliisin tai muiden viranomaistahojen ja -toimijoiden ohjaamana. Lyömättömän linjan toimintatapoja ovat puhelinkeskustelu, yksilökeskustelut ja ryhmätoiminta. (Holma & Nyqvist 2017, 114.)

Istanbulin sopimuksen, Uhridirektiivin ja hallituksen tasa-arvosuunnitelman edellytysten mukaisesti Suomeen avattiin 2017 Seksuaaliväkivallan uhreille tarkoitettu Seri-tukikeskus, joka on sittemmin laajentunut useampaan kaupunkiin. Seri on lyhenne ja tarkoittaa seksuaalirikos. Seri-tukikeskukset toimivat sairaaloiden yhteydessä ja ovat matalan kynnyksen yksiköitä. Seri-tukikeskuksessa uhri saa kokonaisvaltaista apua moniammatilliselta tiimiltä. Seksuaalisen väkivallan uhri saa keskukselta psykososiaalista tukea, lääke- ja oikeuslääketieteelliset tutkimukset sekä ohjausta ja neuvontaa esimerkiksi kol-

mannen sektorin palveluista. Pitkäkestoista kriisitukea asiakkaalle voidaan antaa seuranta tapaamisilla. Tarvittaessa seksuaalisen väkivallan uhri voidaan ohjata turvakotiin, jos kyseessä on lähisuhdeväkivallasta. (Bildjuschkin & Nipuli 2018, 9–11.)

Raiskauskriisikeskus Tukinainen on tukijärjestö, joka auttaa seksuaalista väkivaltaa kohdanneita asiakkaita. Sen palveluina on antaa kriisiapua, sekä oikeudellista apua joko puhelimitse tai paikan päällä. Kriisitukea voidaan toteuttaa 1–3 kertaa kestävänä neuvontana ja ohjauksena kriisikeskuksella. Tarvittaessa kriisiterapiaa, voidaan järjestää asiakkaiden tarpeen mukaan. Tukinaisessa järjestetään myös suljettuja kriisiryhmiä. Tukinainen on matalankynnyksen palvelu ja sinne otetaan yhteyttä soittamalla Tukinaisen kriisipäivystykseen tai kirjoittamalla Nettitukinainen palveluun. (Tukinainen ry n.d.) Turvakodissa olevat tai sieltä lähteneet voivat olla yhteydessä Tukinaiseen, jos ovat kohdanneet seksuaalista väkivaltaa parisuhteessaan.

Uhridirektiivin myötävaikutuksesta oikeusministeriö antoi rikosuhripäivystykselle eli Rikulle veloitteen vuonna 2017 kymmeneksi vuodeksi, tarjota ja tuottaa valtakunnallisesti rikoksen uhreille ja heidän läheisilleen yleisiä tukipalveluja. Riku on yhteistyösopimukseen perustuva ja sitä pitävät yllä useat eri järjestöt sekä kirkkohallitus. Mieli ry koordinoi rikosuhripäivystyksen toimintaa. Rikosuhripäivystyksestä saa tukihenkilön tarvittaessa oikeusprosessin ajaksi sekä neuvoa ja henkistä tukea, kun on kohdannut rikoksen. Asiakkaalle annetaan myös tietoa oikeusprosessista. Palvelun käyttö on asiakkaille maksutonta ja on tarkoitettu kaikille rikoksien uhreille ja läheisille. Rikosuhripäivystyksen työ perustuu vapaaehtoistyöhön, jota ohjataan ammatillisesti. Palveluja on saatavilla laajasti ympäri Suomea puhelin- ja verkkoauttamisena sekä henkilökohtaisesti 31 palvelupisteessä. Palvelun rahoittaa oikeusministeriö sekä Sosiaali- ja Terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. (Rikosuhripäivystys 2019.)

Erilaiset säädökset ja lait turvaavat asiakkaan oikeuksien ja aseman sekä määrittää turvakoti- ja väkivaltatyön palveluita ja niiden toteutumisen. Näitä lakeja ja säädöksiä ovat rikoslaki, sosiaalihuoltolaki, laki lähestymiskiellosta, lastensuojelulaki, laki asiakkaan oikeuksista ja asemasta sekä laki valtion varoista maksettavasta korvauksesta turvakoti-palvelun tuottajalle. Lisäksi erikseen lähisuhdeväkivaltaa määrittelevää lainsäädäntöä on terveydenhuoltolaissa, oikeudenkäynnistä rikosasioissa, laki lähestymiskiellosta sekä poliisin lähisuhdeväkivaltaan liittyvässä lainsäädännössä. (Helminen 2017, 175–176; THL 2019.)

Sosiaalihuoltolaissa on määrätty että perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa tai muuta kaltoinkohtelua tai väkivaltaa kokeneen tuen tarpeisiin on tarjottava sosiaalilain mukaisia sosiaalipalveluja. Palveluntarjoajalla ei tarvitse olla ammatillista erityisosaamista kohdata väkivaltaa kokeneita asiakkaita. (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 11§; Helminen 2017, 176; Sosiaali- ja terveysministeriö 2019, 18.) Aikuinen asiakas, voi tarvittaessa ottaa yhteyttä aikuissosiaalityöhön, jos hän tarvitsee apua toimeentuloon tai sosiaaliseen hyvinvointiin. Aikuissosiaalityössä asiakas saa tukea ja apua haastavissa elämäntilanteissa. Asiakkaalle tehdään palvelutarpeenarviointi ja yhdessä asiakkaan kanssa suunnitellaan tarvittavat tukimuodot. (Vantaa n.d.) Koemme asiakkaan tarvitsevan konkreettista tukea, sekä pitkään kestävästä kriisitukea turvakodista lähdön jälkeen selviytyäkseen ja toipuakseen väkivallan aiheuttamista seurauksista. Sosiaalipalveluiden tukitoimet, voivat osittain vastata näihin tarpeisiin kriisin aikana. Varsinaiseen henkiseen kriisitukeen toipumisprosessissa tarvitaan työntekijää, jolla on ammatillista perehtyneisyyttä lähisuhdeväkivalta ilmiöstä ja sen seurauksista.

Rikoksen uhrien asemaa parantava rikoksen uhrin, oikeuksien, tuen ja suojelun vähimmäisvaatimukset säätävä kansainvälinen uhridirektiivi, joka astui voimaan Suomessa vuonna 2016 (Oikeusministeriö n.d). Suomi on sitoutunut noudattamaan Istanbulin sopimusta. Sopimus on Euroopan neuvoston laatima ja sisältää yleissopimuksen naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemisen. Sopimus tuli voimaan Suomessa 1.8.2015. (Helminen 2017, 175; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

4.2 Väkivaltatyön menetelmät

Lähisuhdeväkivaltatyön menetelmät kuuluvat osaksi sosiaali- ja terveyspalveluiden henkilöstön työkäytäntöä. Lähisuhdeväkivaltatyö koostuu muun muassa ennaltaehkäistävästä työstä ja palveluohjauksesta. Ammattilaisten työnkuvaan kuuluu, väkivallan laajan kirjon tunnistaminen, haavoittuvassa olevien asiakkaiden huomioiminen ja kohtaaminen sekä asiakkaan osallisuuden vahvistaminen. Työntekijät ovat kokeneet, että väkivallan uhrin auttamistyössä tarvitaan erityistyöntekijöitä uhrien kohtaamiseen ja auttamiseen. Väkivallan uhrin kohtaamis- ja auttamistyössä kuitenkin pätevät samat keinot kuin sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä. Asiakas kohdataan luottamuksellisesti, kunnioittavalla kohtaamisella ja työntekijä voi konsultoida väkivallan asiantuntijoita ohjaten asiakkaan erityispalveluiden piiriin. (Helminen 2017, 172, 180–181, 183.)

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten on tärkeää tiedostaa lähisuhdeväkivaltaa kokeneen uhrin tunnistamisen haasteellisuus. Usein lähisuhdeväkivaltaa kokeneet eivät kerro kokemuksistaan tuntemansa häpeän ja pelon vuoksi sekä tarvitsevat tukea ammattilaiselta väliintuloon väkivallasta irtautumiseen. Ammattilaisen on tärkeää osata kysyä lähisuhdeväkivallasta ja apuna voidaan käyttää lomaketta, jolla voidaan kartoittaa asiakkaan kokemuksia. Lähisuhdeväkivaltaan puuttuminen on työntekijän oikeus ja velvollisuus. Sosiaali- ja terveysalalle vuonna 2015 julkistettiin työkalu lähisuhdeväkivallan kartoittamiseen: lähisuhdeväkivallan suodatin- ja kartoituslomake. Lomake täytetään yhdessä asiakkaan kanssa kahden kesken. Lomakkeessa on erilaisia kysymystyyppejä: suodatin-, kartoitus-, arviointi- ja toimeenpanokysymyksiä. Suodatinkysymyksillä kartoitetaan asiakkaan kokema väkivalta ja onko väkivaltaa edelleen. Jos asiakas vastaa väkivallan vaikuttavan hänen terveyteensä ja väkivalta jatkuu, aletaan asiakkaan kanssa kartoittamaan tarkemmin hänen tilannettaan siihen suunnitellun lomakkeen avulla. Mahdollisesti riskinarviointilomakkeen tekemisen seurauksena voidaan asia viedä Marakkiin. Marak on moniammatilliseen työskentelyyn perustuva työmenetelmä, jonka tarkoituksena on laatia väkivaltaa tai sen uhkaa kokevan asiakkaan suostumuksella turvasuunnitelma. Työntekijällä täytyy olla tietoa tarjolla olevista tukipalveluista ja tietoa, kuinka ohjata asiakasta eteenpäin saamaan tarvitsemaansa apua ja tukea. Tapaamisen aikana voidaan ottaa yhteys turvakotiin yhteistyössä asiakkaan kanssa. (Helminen 2017, 181; Kaittila 2017, 102–103; Rikoksantorjuntaneuvosto, n.d; THL 2021)

Jokainen voi työssään kohdata väkivallan uhreja ja ottaa puheeksi lähisuhdeväkivallan mahdollisuus asiakkaan kanssa ja tunnistaa asiakkaan väkivallan kokemukset, ottaen ne vakavasti. Tutkimuksissa on todettu, ettei väkivaltaa oteta riittävästi asiakastapaamisilla puheeksi. Koko palvelujärjestelmää koskeva ongelma, on auttamatta jättäminen. Vaatii työntekijältä herkkyyttä uskaltaa ottaa puheeksi väkivallan uhan mahdollisuus asiakkaansa kohtaamisissa sekä huomioida ettei väkivallan kokemus ole vain erityisissä asiakasryhmissä. Asiakasprosessissa väkivaltatyössä työntekijän roolina on olla tekevä olettamuksia kuulemansa perusteella tai vähättelemättä asiakkaan kokemaa kokemusta väkivalta tilanteesta. On hyvä tiedostaa, ettei asiakas välttämättä halua erota väkivallan tekijästä lähisuhdeväkivalta tilanteessa. Asiakkaalla voi olla vahva kiintymys väkivallan tekijää kohtaan. Hän ei välttämättä hyväksy tilannettaan ja voi olla vahva toivo tilanteen muuttumisesta parhain päin. Asiakas voi kokea taloudellista ahdinkoa, jos eroaa väkivallan tekijästä. Työntekijän on tärkeää palvelutarpeen arviointia tehdessään ymmärtää väkivallan vaikutukset asiakkaan hyvinvointiin ja terveyteen. (Helminen 2017, 180, 183.)

Naisiin kohdistuvan väkivallan vähentämisen ohjelman myötävaikutuksesta, puolustusvoimien varusmiesten koulutukseen vuodesta 2020 eteenpäin, sisältyy ihmissuhdetaidot ja lähisuhdeväkivallan kokonaisuus. Koulutuksessa käsitellään esimerkiksi lähisuhdeväkivaltaa ja seksuaalista väkivaltaa sekä kuritusväkivaltaa. Ammattihenkilöstön koulutus on ennaltaehkäisevä toimenpide naisiin kohdistuvassa väkivallassa. THL julkaisi verkossa olevan koulutuksen vuonna 2019, joka kertoo naisiin kohdistuvasta väkivallasta ja siihen puuttumisesta sekä työskentelystä moniammatillisesti. Aikomuksena on lisätä siihen kunniaan liittyvä väkivalta ja digitaalinen väkivalta. Koulutus on nimeltään Luo luotamusta-puutu väkivaltaan ja on tarkoitettu sosiaali- ja terveyden huollon ammattilaisille, opiskelijoille sekä poliiseille ja opetus- ja kasvatustehtävissä oleville. (Oikeusministeriö 2020, 19–20.)

Myös työntekijöiden jaksamisen huomioiminen kuuluu väkivaltatyöhön ja työntekijöille on tärkeää antaa työnohjausta ja mahdollisuutta keskusteluun työn raskaudesta työterveyshuollossa. Ammatillinen vertaistuen saaminen mahdollistaa kuormittavassa työssä jaksamista. (Helminen 2017, 184.)

Vantaan turvakodin päällikkö kertoo, että Vantaan turvakodissa käytetään tavoitteellisen työn menetelminä muun muassa MARAK:ia, parisuhteeseen liittyviä voimavara- ja lähtöisiä menetelmiä, maadoittamista, erilaisia rentoutusharjoituksia sekä tehdään turvasuunnitelma (haastattelu).

4.3 Turvakodin väkivaltatyö

Sirpa Knaapilan tekemän tutkimuksen mukaan (2019) sosiaalityöntekijät pitävät tärkeänä turvallisuuden tunteen luomisen ja vakauttamisen turvakodissa olon ensi hetkinä. Perustarpeiden tyydyttäminen kuten nukkuminen vakauttaa tilannetta, jossa asiakas sillä hetkellä on tullessaan turvakotiin. (Knaapila 2019, 39.) Turvakodissa oloaikana nainen voi käsitellä rauhassa väkivaltakokemuksiaan ja sen seurauksia. Omien rajojen hakemista ja toiminnan muuttamista käsitellään turvakotijaksolla. Nainen usein syyllistää itseään miehen käyttäytymisestä, joten syyllisyyden hälventäminen on tärkeää. Syyllisyyden tunteen väheneminen helpottaa selviytymisprosessin käynnistymistä. (Ojuri 2006, 27–28.)

Turvakodissa asiakas saa tietoa väkivallasta ja omista oikeuksista. Turvakodin tavoitteena on katkaista väkivalta tai väkivallan uhan alla eläminen sekä asiakkaan voimavarojen ja selviytymiskeinojen vahvistaminen. Asiakkaalle kerrotaan väkivallan olevan rikos. Työntekijä kartoittaa asiakkaan kanssa hänen kokemansa väkivallan ja sen seurauksia. Kaikille asiakkaille tehdään turvasuunnitelma, jossa kerrotaan, kuinka toimia tai varautua niissä tilanteissa, kun kohtaa väkivaltaa turvakodista lähdön jälkeen, palattuaan takaisin puolison luokse tai asiakkaan muuttaessa omaan kotiin. (Ewalds ym. 2019, 8–9.)

Asiakas on voinut häpeään ja pelon vuoksi olla hakeutumatta turvakotiin. Asiakkaan annetaan ymmärtää, että väkivallasta on lupa puhua. Voi olla, että asiakas ensimmäistä kertaa elämässään avautuu omasta elämästään, kun hän on turvakodissa. Asiakas voi halutessaan keskustella työntekijän kanssa, mihin vuorokauden aikaan tahansa. (Knaapila 2019, 11–12, 39.)

Haasteelliseksi Vantaan turvakodin päällikkö nostaa laaja-alaisen ja monimuotoisten ongelmien tietotaito tuntemuksen. Eettiseksi haasteeksi nousee esteettömyyden kysymykset, etenkin silloin, jos asiakkaalla on kehitysvammaa, vammaa, sairauden tuomaa problematiikkaa, vaativa lääkehoito, akuuttia mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Joskus joudutaan pohtimaan asiakkaan ohjautuvuutta toiseen palveluun kuin turvakotiin, jos turvakodista ei ole antaa oikeanlaista tukea ja apua asiakkaan tilanteeseen. Voimakas päihetyymystila ja säännöllinen päihteiden käyttö ovat este turvakotiin tulemiselle laitoksen päihteettömyyden sekä muiden asiakkaiden turvallisuuden takaamiseksi. Turvakodissa ei ole lääkehoitoa ja asiakas vastaa omasta lääkkeellisestä hoidostaan itse. (Haastattelu.)

Vantaan turvakodin päällikön mukaan turvallisuus Vantaan turvakodilla on taattu turvakameroin, piha-alue on aidattu ja rakennuksen materiaali valinnoissa on huomioitu asiakkaiden turvallisuus. Hän kertoo, että harvoin turvakotia kohtaan on tunkeuduttu ja uhattu, mutta joskus asiakas on uhattuna turvakodin ulkopuolella ja silloin harkitaan asiakkaan siirtoa toiseen turvakotiin turvallisuuden takaamiseksi. Turvakodin työntekijät ovat siirrossa asiakkaan tukena. Turvallisuutta tukee myös vartiointipalvelun kanssa tehtävä yhteistyö. Poliisin kanssa tehdään yhteistyötä. Turvakodin työntekijät auttavat täyttämään rikosilmoituksista lähestymiskieltohakemuksiin. Kerran viikossa Vantaan Turvakodissa käy rikosuhripäivystyksestä työntekijä auttamassa turvakodin asiakkaita anta-

massa rikosoikeudellista neuvontaa. 2020 vuoden lopusta lähtien työntekijät turvakodista ovat olleet yhteydessä rikosuhripäivystyksen työntekijään korona rajoitusten vuoksi. (Haastattelu.)

Vantaan turvakodin päällikkö kuvaa, ettei asiakkaan oleminen turvakodin laitospäiväkodin ympäristössä ole todellisuus hänestä ja arviota tehdessä se otetaan huomioon. Etenkin lapsiperhe arki saattaa olla turvakoti ympäristössä hyvin erilaista, miten se näyttäytyisi kotiympäristössä. Vaikka turvakodin rakenteet ovat turvalliset ja asiakkaan perustarpeet tulevat tyydytetyksi se ei poista asiakkaan turvattomuuden ja pelon tunnetta. Joskus asiakkaat lähtevät liian aikaisin pois ja kuuluu turvakodin eettisiin periaatteisiin hyväksyä asiakkaan päätös. Hän nostaa esille, että asiakkaalle saattaa jäädä kytemään ajatus itsensä pelastamisesta väkivaltaisesta suhteesta, ja asiakas saattaa tulla takaisin viedessä muutospöytäkirjan loppuun. Keskimääräisesti turvakodissa ollaan noin 19 päivää ja vain yksi neljäsosa asiakkaista käy vain muutaman päivän turvakodissa. 2020–2021 vuoden Covid-19 tilanne vaikuttaa turvakoti palveluiden vähentymiseen ja Vantaan turvakodin päällikkö pohtii voiko laitospäiväkodissa taudin tarttuvuus vaikuttaa uskaltautumista turvakotiin. Aikaisempina vuosina on ollut kasvua asiakaskunnassa. (Haastattelu.)

Vantaan turvakodin päällikkö kertoo haastattelussa ohjaajan työnkuvaan kuuluvan ensisijaisesti olla asiakkaan tukena olemalla läsnä jokaisena vuorokauden aikana. Ensisijaisesti asiakkaan tullessa turvakotiin, on tärkeintä tilanteen vakauttaminen ja turvakodissa toteutetaan akuuttia kriisityötä sekä autetaan asiakasta erilaisten asioiden hoitamisessa, kuten asunnon hakemisessa, erilaisten KELA:n tukien hakemisessa ja ohjausta erilaisten palveluiden piiriin. (Haastattelu.)

Vantaan turvakodin päällikkö kertoo haastattelussa heidän työhönsä kuuluvan yhteistyö maahanmuuttoviraston kanssa ja toteaa haasteelliseksi yhteistyön maahanmuuttaja taustaisten kanssa. Esille nousee haasteena maahanmuuttaja taustaisten vastentahtoisuus toimia viranomaisien kanssa ja usein taustalla on luottamus pulaa yhteiskunnan järjestelmää sekä Suomen viranomaisia kohtaan. Ennen kuin turvakodilla päästään tekemään asiakkaan kanssa väkivaltatyötä, voi ensisijaiseksi tukitoimeksi nousta selvittää esimerkiksi oleskelulupa-asiat ja sitä kautta rakentaa luottamussuhde asiakkaan ja työntekijän välillä sekä riisuttaa asiakkaan pelkoja toimintaa kohtaan. (Haastattelu.)

Työntekijä keskustelee asiakkaan kanssa arkeen liittyvistä käytännön asioista ja on tukena tarvittaessa niiden järjestämisessä. Työntekijä tukee asiakasta paluussa normaaliin elämään ja arkeen. Turvakodissa tavallinen arki, joka monen kohdalla on kadonnut, on

yksi keino auttaa asiakasta turvallisuuden tunteen luomisessa. Työntekijä on tukemassa naista myös siinä, että hän alkaa välittämään itsestään ja on tukena kannustamassa naiseuden sekä äitiyden uudelleen rakentamisessa. (Ojuri 2006, 28–29.)

Turvakodilla tehdään vanhemmuustyötä niiden asiakkaiden kanssa, joilla on lapsia mukana turvakodissa. Vanhemmuustyön tarkoituksena on auttaa naista ymmärtämään väkivalta lapsen näkökulmasta. Ymmärtäessään lapsen hädän, naisen silmät voivat avautua näkemään myös oman tilanteensa. Motivaatio muutokseen voi herätä, jos nainen ymmärtää, kuinka lapsi on väkivallan kokenut ja mitä siitä ajattelee. Usein nainen luulee, että lapsi ei ole tietoinen väkivallasta eikä sillä ole ollut vaikutuksia lapseen. (Ojuri 2006, 29–30.)

Vantaan turvakodin Päälikkö kertoo, että lapsiperheiden tullessa turvakotiin on vastuu lapsista vanhemmilla. Perheen tullessa turvakotiin lapset jäävät usein pois aluksi koulusta ja päivähoidosta turvallisuuden vuoksi. Lapset saattavat oirehtia turvakodissa käyttäytymällä levottomasti ja lapsilla saattaa olla univaikeuksia. Turvakodin työntekijät ovat vanhemman tukena läsnäolollaan ja voivat auttaa lastenhoidossa mahdollisuuksien mukaan, kun vanhempi käy hoitamassa asioitaan. Perheellisistä tehdään automaattisesti lastensuojeluilmoitus ja turvakoti tekee tiivistä yhteistyötä lastensuojelun kanssa. Turvakodista voidaan ohjata perhe perhekuntoutukseen, jos vanhemmuudessa nähdään haasteita; johon turvakodissa ei voida vastata. Joskus perheen tilanne on sellainen, että lapset joudutaan sijoittamaan turvakodista, mutta on harvinaista ja viimeinen perhettä tukeva keino. Jos lapsi hakeutuu turvakotiin apua saadakseen ilman muuta perhettään, ohjataan lapsi ensisijaisesti lastensuojelun piiriin. (Haastattelu.)

Turvakodissa oloaikana kartoitetaan mahdollisesti tukena oleva läheisverkosto. Turvakotijakso päätetään yhteistyössä kaikkien osapuolien kanssa. Asiakas saa halutessaan lähteä turvakodista, milloin haluaa, vaikka henkilökunta olisi eri mieltä asiasta. Kun asiakas lähtee turvakodista, ihannetila on, että asiakkuus päättyy yhteisymmärryksessä ja asiakkaalla on riittävästi voimavaroja selviytyä arjesta, joko itsenäisesti tai eri tukitoimien avulla. Tavoitteena on myös turvallinen arki ja väkivallaton elämä turvakodista lähdön jälkeen. (Ewalds ym. 2019, 9–10.)

5 KEHITTÄMISTYÖ

5.1 Kehittämistyön eteneminen ja menetelmät

Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä on kehittää työelämästä nousseita tarpeita. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla pyritään ratkaisemaan työelämässä olevia ongelmia tai puutteita. Toiminnallisena opinnäytetyönä voidaan tehdä ohje, kirja, opas, järjestää näyttely tai tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö jakaantuu kahteen osaan ja siihen kuuluu itse toteutus sekä raportointi. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön on hyvä olla sellainen, joka motivoi opiskelijaa. Aiheeksi olisi hyvä valita sellainen, joka saa toimeksiantajan mielenkiinnon heräämään ja on ajankohtainen sekä tähtää tulevaisuuteen. Oman ammatillisuuden kehittymisen vuoksi on hyvä valita sellainen aihe, jonka avulla voi syventää omaa osaamistaan. On hyvä pohtia myös omaa tulevaa uraansa. (Vilka & Airaksinen 2004, 23.)

Tutustuminen ja perusteellinen perehtyminen kehittämiskohteeseen on oleellinen osa, kun aloitetaan kehittelemään jotakin asiaa. Tiedon hankintaan on hyvä varata aikaa, sillä se on työlästä ja vie paljon aikaa. Oikeanlaisen lopputuloksen vuoksi kannattaa panostaa oikeanlaisen tiedon hankintaan. (Ojasalo ym. 2018, 28.)

Kehittämistyön menetelmiä on hyvä alkaa miettimään, kun tavoite ja itse kehittämistehävä on tarkentunut. Kehittämistyössä voidaan käyttää erilaisia menetelmiä ja olisi hyvä käyttää useampaa eri menetelmää hyvän lopputuloksen aikaansaamiseksi. Menetelmät on hyvä valita tarkoin koska oikea menetelmä takaa sen, että saadaan oikeanlaista tietoa ja erilaisia näkökulmia. (Ojasalo ym. 2018, 40, 104.)

Tiedonhankintamenetelmänä tässä kehittämistyössä käytettiin teema haastattelun piirteitä. Tietoa kerättiin jo tehdyistä tutkimuksista, tietokirjallisuudesta sekä ajankohtaisista uutisista. Teemahaastattelussa keskustellaan ennalta suunniteltuja teemoja. Teemahaastattelu edellyttää perehtymistä aihepiiriin ja tuntemusta haastateltavien tilanteesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Osallistavia menetelmiä kehittämistyössä ovat esimerkiksi SWOT, kokeileva toiminta, asiakasraati ja työkonferenssi. (Salonen ym. 2017, 55.) Valitsimme osallistaviksi menetelmiksi asiakasraadin, kokeilevan toiminnan sekä työkonferenssin.

Kokeilevan toiminnan avulla testataan prosessin erivaiheessa oppaan toimivuutta ja voidaan lisätä tai poistaa oppaasta tarpeen mukaisesti materiaalia ja tietoa. Organisaatio ja mahdolliset tulevat käyttäjät pääsevät testaamaan prototyyppiä käytännössä ja antamaan palautetta prosessin erivaiheissa. Kokeilevan toiminnan avulla saadaan oppaasta asiakkaan tarpeisiin vastaavan tuotoksen, joka on asiakaslähtöisesti rakennettu. (Hanhike ym. 2015, 12.)

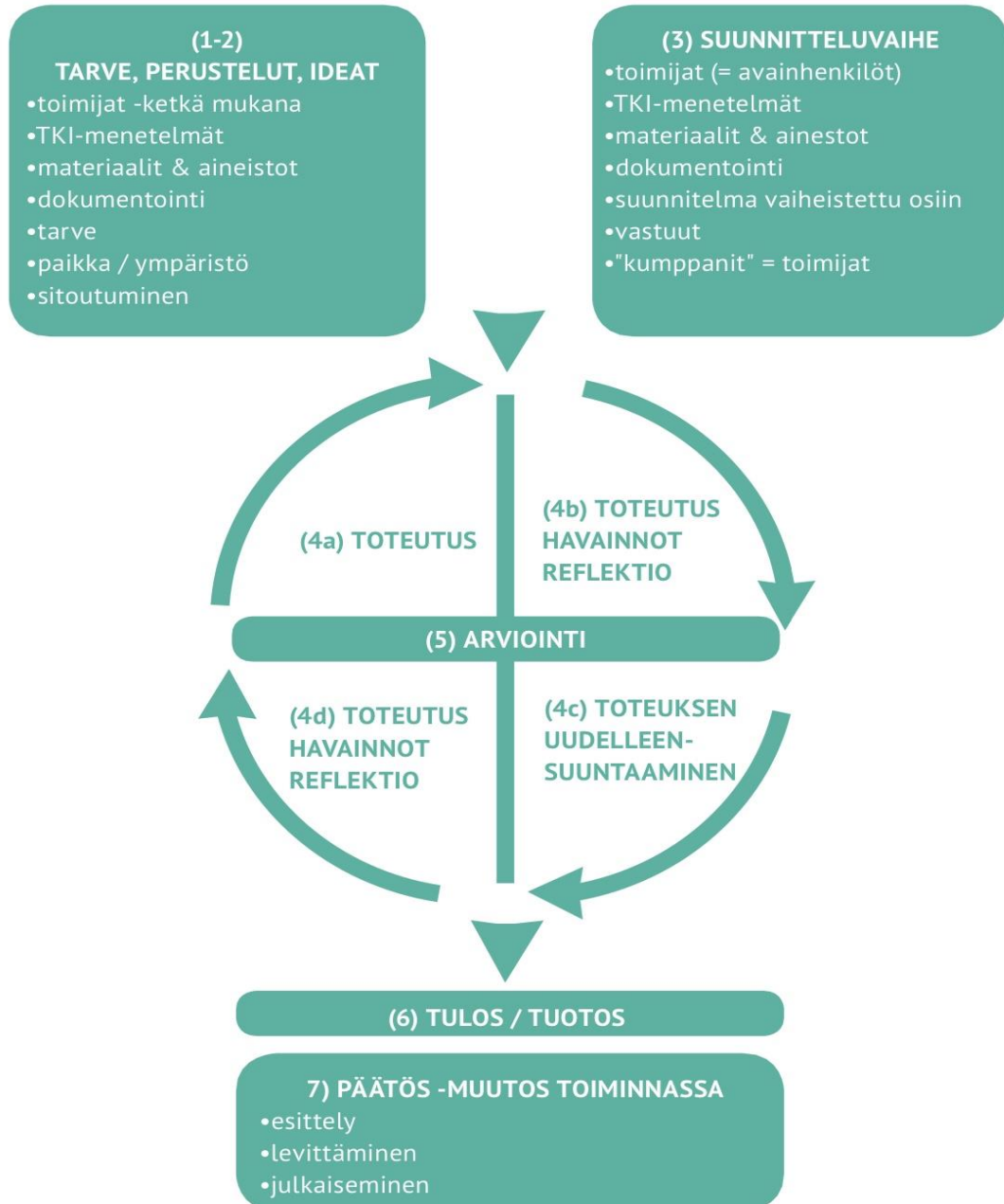
Asiakasraati osallistavana menetelmänä kehittämistyössä, toimii asiakaspalautteen keräämiseen, uusien ideoiden luomiseen sekä ideoiden testaamiseen. Asiakasryhmä kerätään asiakkaista, joita kehittämistyö koskettaa. Tavoitteena on kehittää tai arvioida kehittämistyö tai palvelu. Asiakasryhmältä kerätään palautetta, mielipiteitä ja kokemuksia. Asiakasraati on kehittämissyhmä, johon osallistuu yhteistyössä asiakkaat sekä työntekijät. Ryhmässä käydään asioita yhteisesti läpi ja jokainen pääsee vaikuttamaan. Raati voi kokoontua vain kerran, säännöllisesti tietyin väliajoin, kokoontua teeman mukaisesti, olla pysyvä ryhmä tai väliaikainen. (Pirhonen 2016.)

Työkonferenssi on yhteistoiminnallinen ja osallistava kehittämismetodi eli työkonferenssimetodi (arkikielessä TKF-metodi). Työkonferenssi on tilaisuus, jossa on mahdollisuus keskusteluun ja se toteutetaan ihmisten välisinä vuoropuheluin eli dialogina. Työkonferenssin ideana on osallistujien monipuolisuus, heidän tuomat omakohtaiset kokemukset ja tietotaidot dialogina, ja tavoitteena on muuttaa puhe yhteistoiminnaksi. Työkonferenssi mahdollistaa oppimisen kokemuksen toisen kokemusten ja tietotaitojen kautta. Työkonferenssi liittyy prosessiin tai toiminnan ketjuun, kuten tässä kehittämistyössä se liittyy oppaaseen, joka suunnataan asiakkaille. (Lehtonen 2004, 15.)

Kehittämistyön raportointiin laitetaan mitkä ovat kehittämistyön lähtökohdat ja mikä on kehittämisen tavoitteena. Seuraavaksi kuvataan ne työmuodot, jotka olivat käytössä, kuinka prosessi eteni ja viimeisenä kehittämistyön tulokset. (Ojasalo ym. 2018, 20.)

Kehittämistyön kehittämisprosessia toteutimme konstruktivistista mallia soveltaen kehittämistyöhön sopivaksi (kts. kuvio 1.). Osa-alueet etenevät loogisesti ja jokaista osa-alueita arvioidaan ja reflektoinnin pohjalta muokataan tarpeen tullen alkuperäistä suunnitelmaa. Konstruktivistisessa mallissa syklinen kierto pysähtymisen, arvioinnin ja eteenpäin suuntautumisen välillä yhdistyy yhteisöllisyyden käsitteeseen osallistavan ja dialogisen keskustelun myötä. Konstruktivistinen malli jakautuu seitsemän vaiheeseen: aloitusvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen, esivaiheeseen, työstövaiheeseen, tarkistusvaiheeseen,

viimeistelyvaiheeseen ja lopulliseen tuotokseen. (Salonen ym. 2017, 53; Salonen 2013, 16–18.)



Kuvio 1. Salosen konstruktivistinen malli (Salonen ym. 2017, 54.)

Aloituvaiheessa aihe rajautuu kehittämistarpeeseen ja alustavaan kehittämistehtävään. Kehittämistyön tarve suunnitellaan yhdessä kehittämistyön toimijan kanssa. Aloituvai-

heen jälkeen tehdään kirjallinen kehittämistyön suunnitelma, josta ilmenee tavoite kehittämistyölle, yhteistyö toimijoiden kanssa, kehitystyön eri vaiheet, tiedon hankintamenetelmät ja materiaalien sekä aineistojen käyttö. Esivaiheessa siirrytään ympäristöön, jossa kehittämistyö toteutetaan. Esivaihe voi olla myös nopea suunnitelman läpi käyminen. (Salonen, 16–19.)

Tämän jälkeen alkaa pisin ja vaativin osuus eli työstövaihe (kts. kuvio1.), joka muodostuu tiedon keruusta, toimijoiden roolikuvasta ja toiminnasta, materiaalien ja aineistojen dokumentointi ja miten kehittämistyö tehdään. Tämän jälkeen tulee tarkistusvaihe, jota voidaan toteuttaa koko kehittämistyön prosessin erivaiheissa. Tarkistusvaiheessa arvioidaan syntynyttä tuotosta suhteessa kehittämistyön tavoitteeseen. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään kehittämistyö ja myös tuotettu tuotos sekä voidaan osallistuttaa toimijoita ja ulkopuolisia antamaan palautetta tuotoksesta. Valmis tuotos on viimeinen vaihe, jolloin kehittämishankkeen tulos on valmistunut. (Salonen 2013, 18–19.)

5.2 Kehittämistyön vaiheiden eteneminen

Kehittämistyön aloitusvaiheessa aloimme miettimään mikä olisi hyvä kehittämiskohde ja minkä koemme tarpeelliseksi. Kehittämistyön aihe valikoitui omasta kiinnostuksen kohteesta, joka esiteltiin loppu keväästä 2020 toimeksiantajalle. Toimeksiantaja hyväksyi aiheen ja oli kiinnostunut kehittämissyhteistyöstä. Kehittämistyön aiheen vahvistuttua teimme suunnitelman, joka esiteltiin toimeksiantajalle. Toimeksiantajan kanssa pohdimme aiheen viitekehyksiä ja tuotoksen toteutumista heidän tarpeitaan vastaavaksi.

Suunnitteluvaiheessa (kts. kuvio1.) turvakodista lähtevän asiakkaan kokemuksen kautta kehittämistyömme aihe rakentui, tarpeelle saada tukea arjesta selviytymiseen. Tutkimme ensi- ja turvakotiliiton sivuja ja oliko turvakodista lähteville asiakkaille kehitetty opasta tueksi arjesta selviytymiseen. Viola ry oli kehittänyt kirjasen, joka oli sähköisessä muodossa ja ammattilaisten tekemä. Aihe muokkaantui tarpeesta kehittää asiakkaalle konkreettista tukea arjesta selviytymiseen. Suunnitelmaa tehdessä tutustuimme organisaation internet sivuihin ja kerättyyn aiempaan tietoon kehitystyön ympäristöstä. Keräsimme tieto pohjaa suunnitelmaan palvelujärjestelmästä, työnkuvasta ja tiedosta, mitä työssä käytetään.

Suunnitelman jälkeen pidimme palaverin, miten etenemme jatkossa ja miten jaotellaan tiedon keruu, ja milloin tietoperusta on valmis. Sovimme joulukuun lopussa 2020 on tietoperusta valmiina ja etsimme haastateltavat.

Esivaiheessa marraskuussa 2020 pidimme yhteyttä lähisuhdeväkivaltatyön yksikön työntekijän kanssa sähköpostitse sekä puhelimitse. Keskustelimme haastateltavista ja sovimme, että työntekijä etsii mahdollisia haastateltavia avoyksikön asiakkaista. Otimme yhteyttä myös kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneisiin ja tiedustelimme mahdollisia haastateltavia.

Marraskuussa 2020 aloimme rakentamaan tietoperustaa. Luimme useita eri väkivalta alan tutkimuksia, tietokirjallisuutta ja väkivaltaa kokeneen omaan kokemukseen perustuvaa kirjallisuutta. Tietoperusta rakentui valikoitujen teoksien ja tutkimusten mukaan, jotka näimme työmme kannalta tärkeiksi. Tietoperustaa rajasimme väkivaltatyön käsitteestä lähisuhdeväkivallan kokijoihin. Kokijoista rajasimme miehet, lapset, maahanmuuttajataustaiset, eri kulttuuri taustaiset pois. Syksyn aikana perehdyimme olemassa olevaan tietoon ja aloitimme teoriaperustan kirjoittamisen eli konstruktivistisen mallin työstövaiheen (kts. kuvio 1.).

Joulukuun lopussa meillä oli palaveri, jossa totesimme yhdessä tarvitsevamme vielä jatkoaikaa teoriapohjan kirjoittamiseen ja sovimme, että tammikuun lopussa on teoriapohja valmis ja aloitamme helmikuussa haastattelut sekä niiden kirjoittamisen raporttiin. Teimme samalla erillisen tiedoston, tuotokseen haluttavista asioista ja tieto lähteistä, jota täydensimme sivussa koko ajan ranskalaisilla viivoilla ja jakaen internet sivustojen linkkejä tiedosto pohjaan. Saimme haastateltavia, joihin olimme yhteydessä ja kerroimme opinnäytetyöstämme, ja siitä mikä olisi se tapa, jolla haastattelut tapahtuvat. Ihanne olisi ollut haastattelut kasvotusten, mutta sovimme ne sitten pidettäväksi etänä. Jaoimme haastateltavia ja kokosimme yhteen helmikuun loppupuolen tapaamisella haastatteluissa esiin nousseet asiat. Tammikuun lopulla kävimme viestittelyä teorian sisällöstä ja teimme yhdessä korjauksia sekä rajasimme teoriaa raakkaamalla pois turhaa materiaalia.

Kehittämistyön tuotoksen muodoksi alkoi ajatuksen tasolla muotoutua opas. Emme olleet aluksi varmoja, onko opas oikea termi lopulliselle tuotokselle. Aloitimme suunnittelemaan opasta kerätyn teoriapohjan mukaisesti. Opas eli koko ajan raportin myötä, keräsimme tyhjälle sivulle ranskalaisin viivoin ajatuksia oppaan sisällöstä, haastatteluista nousseiden toiveiden perusteella.

Tammi-helmikuun vaihteessa 2021 aloitimme seitsemän väkivaltaa kokeneen haastattelut. Haastattelut toteutettiin kirjallisesti, puhelimitse, nettiyhteydellä ja video puhelulla, vallitsevan korona pandemian vuoksi. Yksi kirjoitti kirjeen sähköpostiin. Haastatteluissa kysymykset olivat aseteltu avoimeksi ja haastateltava sai kertoa sen minkä koki tärkeäksi kertoa. Haastateltaville oli lähetetty kirje, jossa kerroimme kehittämistyöstä, haastattelun tarkoituksesta ja haastateltavan oikeuksista. Alkuvuodesta haastattelimme myös turvakodin sosiaalityöntekijää turvakodissa annettavasta kriisiavusta ja Vantaan turvakodin työnkuvasta sekä vaikuttavuudesta.

Osallistuja voi keskeyttää osallistumisensa kehittämistyöhön ilman kielteisiä seurauksia. Hänellä on oikeus peruuttaa suostumuksensa osallistua kehittämistyön tekoon. Haastateltavalla on tiedonsaanti mitä kehittämistyö pitää sisällään, mitkä ovat sen tavoitteet. On hyvä kertoa realistisesti millaista hyötyä ja vaikutuksia kehittämistyöllä on. Haastateltavalle on annettava tiedoksi, kuinka hänen henkilötietojaan käsitellään ja mikä vaikutus hänen osallistumisellaan on kehittämistyön toteutumiseen. Haastateltavalle on kerrottava, kuinka tutkimus toteutetaan sekä siitä mitä haittoja ja riskejä voi osallistujalle mahdollisesti tulla osallistuessaan haastatteluun. Haastateltavalla on tiedonsaanti oikeus kehittämistyön sisältöön, henkilötietojen käsittelyyn ja tutkimuksen käytännön sekä siihen mitä kehittämistyöhön osallistuminen konkreettisella tasolla tarkoittaa. Haastateltavaa on informoitava kehittämistyön tavoitteista sekä osallistumisesta johtuvista mahdollisista haittavaikutuksista ja riskeistä. Kehittämistyön vaikutuksista ja mahdollisista hyödyistä pitää jakaa tietoa rehellisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Haastattelimme väkivaltaa kokeneita ihmisiä ja toimme esille, että heillä on aina mahdollisuus peruuttaa osallistumisensa ja jättää haastattelu kesken. Tunteet saattavat nousta pintaan ja on hyvä tiedostaa, että haastattelu voi olla liian raskas osallistujalle. Otimme haastateltavaksi ihmisiä, joilla tapahtumista on jo aikaa ja he ovat käsitelleet väkivaltilanteita niin että niistä puhuminen luonnistuu eikä aiheuta ahdistusta. Emme käsitelleet itse väkivaltilanteita, koska se olisi ollut aiheen kannalta epäolennaista. Heidän henkilötietojaan ei laitettu mihinkään ylös vaan heidän anonymiteettiaan suojeltiin. Varmistimme haastattelun aikana ilmi tulleita mahdollisia tunnistettavia asioita ei löydy kehittämistyöstä eikä oppaasta.

Käytimme teemahaastattelun piirteitä haastattellessa turvakodissa aikoinaan olleita. Haastatteluissa pääpaino alueet olivat haastateltavan kertomuksessa, miksi on mennyt turvakotiin, mitä asioita olisi kokenut tarvitsevan enemmän turvakoti

jakson aikana, mitä tuntemuksia ja ajatuksia heräsi turvakodin jälkeisen ajanjakson jälkeen, mitkä olivat toipumis- ja selviytymiskeinot arjessa turvakodin jälkeen sekä millaista tukea ja apua haastateltava olisi tarvinnut lisä tueksi arjessa selviytymiseen. Kysyimme myös toiveita mitä haastateltava kokisi tärkeäksi olla oppaassa, jotta siitä olisi mahdollisimman suuri hyöty turvakodin jälkeisestä ajasta selviytymiseen. Kokemusasiantuntija koulutuksen käyneet asuvat ympäri Suomea, joten haastattelu tapahtui etäyhteyden kautta tai kirjoittamalla. Turvakodissa aikoinaan olleet haastattelimme myös etäyhteyden avulla. Olimme perehtyneitä ja tietoisia aihepiiristä oman kokemuksemme kautta ja se helpotti keskustelu yhteyden syntymistä haastateltavien kanssa.

Haastatteluissa nousi esille kokemuksia henkisestä- ja fyysisestä väkivallasta kotona parisuhteessa- ja eron jälkeisessä ajassa. Haastateltavat olivat naisia ja noin 30–60- vuotiaita sekä perheellisiä että yksineläjiä. Lähisuhdeväkivallan toteuttajina haastateltavissa puoliso- sekä puolison perheen jäsenet. Haastateltavat kertoivat suhteen aikana ja sen jälkeen nousseen kaikilla haastateltavilla pelon, syyllisyyden sekä häpeän tunteita. Näiden tunteiden lisäksi, haastateltavat mainitsivat kokevansa epäuskon ja pettymyksen tunteita. Haastatteluissa nousi esille, kuinka haastateltava pohtii, liioitteleeko hän tuntemuksiaan ja kyseenalaistaa omaa mielenterveyttään sekä pohtii, onko hän sellainen mitä toinen sanoo, alkaen uskomaan väkivallan käyttäjän sanoja. Lähisuhdeväkivalta ja eron jälkeinen aika nosti stressin tunteita ja se näkyi muun muassa ahdistuksena ja unetto- muutena. Stressin tunne nousi esille epätietoisuuden tunteesta. Tilanne sai haastateltavat pohtimaan lähisuhdeväkivallan vaikutusta lapsiin, lapsen tapaamiseen liittyviä asioita ja voimakasta huolta lapsesta. Haastatteluissa tuli ilmi häpeän ja syyllisyyden ajatuksia, koskien puolustus kyvyttömyydestä puolustaa itseään ja ettei osannut aikaisemmin tehdä päätöstä lähteä suhteesta pois.

Taulukko 2. Kokemusasiantuntijoiden ja turvakodissa aikoinaan olleiden asiakkaiden haastatteluista nousseet asiat taulukoituna.

<p>Avun ja tuen saanti:</p>	<p>Ystävät, perhe, lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö Koivula, psykiatrinen sairaanhoitaja: psykiatrian poliklinikka, terveyskeskus, vertaistukiryhmät, avoyksikkö, lastenvalvoja, lakimies</p>
<p>Tunteita turvakodista lähdön jälkeen:</p>	<p><u>Epäusko, suru, pettymys, syyllisyys, häpeä, huoli, pelko ja stressi</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Mikä vaikutus lapsiin, kun rikosprosessi kesken ja lapset tapaavat molempia vanhempia. • Tuli tunne, että liioittelenko asioita. • En osannut puolustaa itseäni.
Toipumista edistävät tunteet ja asiat:	Opiskelu, tanssi harrastus, omat voimavarat: realisoitavahva luonne, puhuminen muille kokemastaan, tukiverkko, lapset, liikunta, mielikuvaharjoitus, entisen sukunimen takaisin ottaminen, tiedon etsiminen kirjallisuudesta, Koivulan lähisuhdeväkivallan avoyksikkö, äiti-lapsi kerho, puhuminen, vertaistukiryhmän pitäminen muille naisille, kokemus-asiatuntijuus, terapia, lääkitys, aika, vertaistukiryhmät, nukkuminen turvallisessa ympäristössä, mieli musiikki, valokuvaus, ystävät, pianon soitto, kirjoittaminen, itsensä ehostaminen (meikkaus, kampaajalla ja vaateostoksilla käyminen), luonto
Oppaaseen toivottavia asioita:	Tukimuodot, vertaistukiryhmät, palveluverkosto, omien rajojen asettaminen, vireystilat kuinka ne näkyvät henkisesti ja fyysisesti, kirjallisuutta, yhteystietoja kriisin tullessa: <i>Mihin voi soittaa myös yöllä</i> , läheisten yhteystiedot, eron ensiapupisteen yhteystiedot, narsistien tuki ry yhteystiedot, HOPE yhdistys, pelastusarmeija, SPR, eroryhmä, vaaran merkit, turvallinen parisuhde, hyvä äitiys ja ruokaohje, muista sanoa lapsellesi RAKASTAN SINUA, ”buustia” itsevarmaksi uudelleen, ahdistaa- muista turvasuunnitelma - hengitä rauhallisesti, uusi tilanne- ymmärrys että myös lapselle uusi tilanne, omien voimalauseiden kirjoittamisen mahdollisuus, käytännön asioiden listaaminen – arkirythmi, traumasta tietoa
Yllättävä asia turvakodista lähdön jälkeen, josta olisi kaivannut enemmän tietoa:	Tietoa rikosprosessista ennen rikosilmoituksen tekoa, oikeuden käynti olisi voinut olla nopeammin: oli noin 2 vuoden kuluttua rikosilmoituksen tekemisestä

Lähisuhdeväkivallasta toipumisessa auttoi (kts: taulukko 1.) turvakodin henkilökunta ja ohjaustyö erilaisten palveluiden piiriin. Haastateltavista osa oli ollut Koivulan lähisuhdeväkivaltatyön yksikön asiakkaina turvakotijakson jälkeen. Tämän lisäksi uhrit olivat ohjautuneet psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle, psykiatrisen klinikan palveluiden piiriin ja tukena olivat myös lastenvalvoja sekä lakimies. Haastateltavat nostivat oman perheen, ystävien ja vertaistukiryhmien tuen tärkeäksi osaksi toipumisen prosessia.

Toipumisprosessia itsetunnon näkökulmasta auttoi (kts. taulukko 1.) haastateltavien kertomana opiskeleminen, tanssi- harrastus, omat valmiit voimavarat, itsensä ulkoinen eheyttäminen (meikkaaminen, kampaajalla käynti, vaateostoksien tekeminen), musiikin kuuntelu ja niiden asioiden tekeminen rutiininomaisesti, joita oli tehnyt ennen lähisuhdeväkivaltaista suhdetta.

Turvakoti jaksoon haastateltavat olivat pääosin tyytyväisiä. Kaikki haastateltavat kertoivat turvakodissa ajan olleen hyvää ja tarpeellista. Yksi haastateltava nosti esille, että turvakodissa kannattaa olla mahdollisimman pitkään, jotta se tukee itsenäistymisen pääsyn päätöstä ja akuutti kriisitilanne rauhoittuu. Haastatteluissa tuli ilmi erilaisia kehitysehdotuksia ja usea toivoi turvakoti jakson jälkeistä yhteistyötä turvakodin työntekijöistä tai sosiaalipalveluista tukihenkilön muodossa tai turvakodin omatyöntekijän yhteydenottoa kahden viikon kuluttua turvakoti jakson päättymisen jälkeen. Ehdotettiin myös internettiin turvakotiliiton sivuille nappia keskusteluyhteyteen, kun iltaisin uudessa kodissa nousee ahdistuksen ja pelon tunteita. Voisi olla yhteydessä ammattihenkilöön keskustellen epämiellyttävistä tuntemuksista ja asioista mitkä vaivaavat. Napin toivottiin olevan helposti lähestyttävä, kuten ”keskustelua ahdistukseen”. Apua- sana koettiin, luotaan työntäväksi ja suomalaista kulttuuria vastustavalta ajattelulta, joka saa avun tarvisijan kokemaan, ettei ehkä ole kuitenkaan avun tarpeessa ja joku muu tarvitsee apua enemmän. Kehitysehdotusta tuli myös lastenvalvojan eroprosessi kirjettä kohtaan, jossa voisi nostaa esille lähisuhdeväkivallan muodot, eron jälkeisen vainoamisen, turvakodin ja muut lähisuhdeväkivaltaan liittyvät palvelut. Toivetta tuli myös lapsen kohtaamiseen lähisuhdeväkivallan uhrina ja toivetta oppaaseen, että olisi lapselle tarina uuden kodin ja uuden arjen aloittamisesta, minkä vanhempi voisi lukea lapselleen. Tällainen lähisuhdeväkivallan kokeneen perheen tarina ja uuden arjen aloittaminen voisi olla opinnäytetyön kehittämisen aiheena.

Tietoperustan ja haastateltavien kertomusten mukaan aloimme nopeasti hahmottamaan opasta. Kokeilevaa toimintaa toteutimme, kun oppaasta tehtiin koeversio yksi, joka muodostui nopeasta asettelusta mitä oppaaseen halutaan. Oppaan raakavedosta kasvatettiin lisäämällä tekstiä ja syventyen aiheeseen. Muokkasimme opasta havainnoiden oppaan puutteita ja aseteltiin oppaan rakennetta useasti uudelleen järkevämpään kronologiseen muotoon.

Kehittämistyössä oli tarkoitus kerätä asiakkaiden mielipiteitä työskentelyn erivaiheissa, mutta korona aikaan raadin järjestäminen turvallisuus seikoista johtuen ei ollut mahdollista. Kehittämistyössä otimme kuitenkin huomioon asiakasraatimaisen tavan toteuttaa

työn arviointia ja kehittämistä sekä pohdimme asiakasraadin toteuttamisen mahdollisuutta.

Maaliskuussa 2021 oppaan ensimmäisen version jälkeen pohdimme yhteistyötahojen mahdollisuutta ja laitoimme Facebookin naisyrittäjät ryhmään ilmoituksen, missä kerroimme opinnäytetyöstämme ja kysyimme kiinnostuksesta osallistua oppaan tekoon. Naisyrittäjät ryhmään ilmoittautui erialan edustajia halukkaiksi osallistua oppaan tekoon. Oppaaseen valikoitui valokuvaaja ja yritys, joka tekee Mandala värityskuvia. Valokuvaajan kanssa maaliskuussa 2021 oli videopuhelu neuvottelu, jossa suunnittelimme oppaaseen tulevien kuvien määrän, mitä kuvissa on ja mikä tarkoitus kuvilla on lukijalle. Sovimme yhdessä etsivämme mallit ja valokuvaaja tekee sopimukset mallien kanssa kuvien käyttöön liittyvistä asioista. Värityskuvaa tarjonnut yritys ei vastannut yhteydenottoon ja siirrettiin värityskuva ajatusta sivummalle.

Huhtikuussa 2021 oli sovitusti uusi tapaaminen valokuvaajan kanssa, jossa sovimme kuvien tarkemmista kuvauksista ja kerätyistä vapaaehtoisista malleista. Kuvaajan kanssa sovimme valokuvien valmiina olon huhtikuun loppuun. Valokuvaaja antoi oppaasta palautetta ja kehitysehdotuksia. Muutimme opasta saadun palautteen mukaisesti. Samaan aikaan värityskuvaa tarjonnut yritys lähestyi viestillä ja pahoitteli, että oli jättänyt aiemmin yhteydenottoon vastaamatta ja tarjoutui luomaan värityskuvan oppaaseen. Värityskuva liitettiin oppaaseen.

Huhtikuun puolella välissä valokuvaaja sairastui ja valokuvien kuvaus viivästy. Sovimme valokuvien lisäämisestä myöhemmin. Toukokuun ensimmäisellä viikolla valokuvaaja otti viimeiset valokuvat malleista ja valokuvat luvattiin meille ajoissa, jotta ehdimme kokoomaan oppaan valmiiksi määräaikaan mennessä, jolloin kehittämistyö on valmis.

Asiakasraatia toteutimme teemaan liittyen, keräten asiakkaiden mielipiteitä oppaasta. Emme toteuttaneet asiakasraatia kutsumalla asiakasryhmää kokoon, vaan keräsimme yksittäiset mielipiteet ja kokemukset oppaasta, työsten opasta lopulliseen muotoonsa. Työkonferenssia emme päässeet toteuttamaan niin kuin oli tarkoitus koska rajoitusten vuoksi turvakodille ei päässyt käymään. Keskustelimme kuitenkin lähisuhdeväkivalta-työn yksikön työntekijän kanssa oppaasta ja sen sisällöstä. Lähetimme sähköpostitse oppaan eri versioita, joista halusimme palautetta niin että pystyimme tekemään tarvittaessa muutoksia oppaaseen.

Tarkistamisvaihe toteutui useamman kerran oppaan syntymisen aikana. Joka vaiheessa valitsimme sellaista aineistoa ja materiaalia oppaaseen, joka palvelee hyvin sen lukijoita.

Pohdimme opasta myös työntekijöiden näkökulmasta. Tarkistuksen aikana mietimme, palveleeko opas asiakkaan toipumisprosessia ja onko opas visuaalisesti sellainen, että työntekijän on mukava antaa se asiakkaalle.

Opinnäytetyön aikana teimme yhteistyötä säännöllisesti avoyksikön väkivaltatyöntekijä kanssa. Vantaan turvakodin päällikköä haastattelimme opinnäytetyöhön, keräten tietoa turvakodin työnkuvasta ja asiakkaiden tarpeista. Viimeistelyvaiheessa pidimme yhteyttä väkivaltatyöntekijään, joka kertoi toiveitaan opasta kohtaan ja arvioi oppaan sisältöä. Väkivaltatyöntekijä antoi kehitysehdotuksia, jonka mukaisesti opasta muutettiin ja lisättiin teoriaa sekä erilaisia harjoituksia. Haastateltavat arvioivat opasta ja sen toimivuutta. Palautteena haastateltavista kaikki kertoivat oppaan palvelevan hyvin käyttötarkoitusta ja kehitysehdotuksia ei tullut. Toteutimme asiakasraadin piirteitä keräten palautetta oppaan erivaiheista haastateltavilta. Haastateltavilla oli vaikuttavuutta oppaan lopullisen muodon saattamiseen.

Lopullinen tuotos eli opas turvakodista lähteville asiakkaille oli valmis toukokuussa 2021 ja opas sai lopullisen valmiin olomuodon ja kuvat. Opas syntyi haastatteluiden perusteella kerätystä materiaaleista sekä kokemusasiantuntijoiden toiveista opasta kohtaan. Oppaan tieto osuus on kerätystä tietokirjallisuudesta sekä tutkimuksista. Oppaan erilaiset luovat tehtävät ovat oppaan tekijöiden suunnittelemaa perustuen omakohtaiseen kokemukseen ja erilaiset harjoitukset testattiin käytännössä toimiviksi. Lopullisen muodon saadessaan opasta oikoluettiin, päätettiin sopiva muotokieli ja aseteltu asiakasta puhuttavaksi. Teimme oppaasta kansion missä sivut oli tulostettu ja laitettu muovitaskuihin. Maksoimme itse siitä aiheutuvat kustannukset ja omalta osaltamme halusimme panostaa sen verran. Kansion väriksi valitsimme sinisen värin koska se oli mielestämme sopiva.

Lähetimme valmiin oppaan ensi- ja turvakotiliitolle mahdollista painatusta varten. Telemme oppaan veimme Vantaan turvakotiin. Raportin kirjoitimme lopulliseen muotoon valmiiksi toukokuun 12:ta päivään mennessä, jolloin kehittämistyö palautettiin.

6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

6.1 Oppaan rakenne

Perehdyimme erilaisiin oppaisiin ja niiden rakenteeseen. Kuinka on rakennettu opas, joka on tarkoitettu tukemaan ihmistä. Minkälainen kieli on hyvä ja ymmärrettävä, niin että lukija ymmärtää mistä on kyse. Halusimme tehdä oppaan, joka tuntuu lukijasta henkilökohtaiselta. Valitsimme sinä muodon, jotta opas tuntuisi sellaiselta, joka on kirjoitettu lukijalleen.

Toteutusta mietittäessä on hyvä ajatella sitä, kenelle tuotetta on tekemässä niin että se olisi toimiva kokonaisuus. Painoon menevää tuotetta on suunniteltava kunnolla ennen kuin se on valmis. On hyvä miettiä tuotteen kokoa, sillä se vaikuttaa typografian valintaan. Tuote voi olla painettu, sähköisessä muodossa tai kansio. Kun halutaan saada aikaan luettava tuote on hyvä miettiä typografiaa ja tuotteen kokoa. Lukemiseen vaikuttavat myös tekstikoko ja paperin laatu. Oppaan tekijä on vastuussa siitä, että tuotettu tietoa on oikeanlaista ja on hyvin tärkeää olla lähdekriittinen valitessaan oppaan sisältöön tulevaa informaatiota. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 51–53)

Oppaan rakenne koostuu kannesta, saatekirjeestä, lähdeluettelosta sekä teorian, kuvien ja harjoitusten vuoropuheluna. Kuvat katkaisevat teorian ja katkaisee sisällöltään raskaan tekstin lukemisen kappaleihin.

Tavanomaisin oppaan koko mitä tutkimme muita oppaita, on a5 ja se on helppo lukuinen kokonsa vuoksi. Päädyimme fontti koko 12:n sen selkeyden vuoksi ja fontiksi valikoimme TW cen MT condensed: in. Fontti miellytti visuaalisesti meidän silmäämme ja teksti oli helppo lukuista. Sivut tasasimme ja otimme tavutuksen käyttöön selkeyden vuoksi.

Teoria osuutta on tasapainotettu valokuvilla, värityskuvalla, erilaisilla harjoitteilla ja tehtävillä. Näiden lisäksi oppaaseen on kerätty auttavia tahoja ja palveluita sekä kirjallisuutta väkivallan uhrille sopivaksi. Teoria osuuden vaatavuutta on kevennetty erilaisilla mietelauseilla.

Valokuvissa on pohdittu, ettei ole negatiivisia tunteita herättäviä ominaisuuksia ja kuvissa olisi jotain puhuttelevaa. Värityskuvan rakenne on mietitty myös, että ei ole ahdistusta ja pahaa oloa lisäävää vaikutusta.

6.2 Oppaan sisältö

Kehitystyön tuotoksena muotoutui opas turvakodista lähteville asiakkaille. Opas koostuu teoriasta, erilaisista harjoitteista ja voimauttavista valokuvista sekä värityskuvasta. Oppaassa on tietoa väkivallan muodoista, traumaattisen kriisin eri vaiheista ja siitä toipumisesta; tietoa väkivallan uhrin erilaisista tunteista ja niiden vaikuttavuudesta uhrin arjessa, tietoa turvallisuuteen liittyen ja toipumisen vaiheista.

Oppaan tavoitteena on olla tukena lähisuhdeväkivallan uhrin toipumisprosessia ja oppaassa on elementtejä, joihin uhri voi palata aina takaisin. Oppaan tavoitteena on muodostua yksilöllinen apuväline toipumisen tueksi. Opas on toteutettu niin, että se on helppo lukuinen ja kuitenkin sisältäen tarvitsemansa tiedon siihen hetkeen, kun lähtee turvakodista.

Ahdistuksen, pelon, syyllisyyden, häpeän ja muiden negatiivisten tunteiden läpikäyntiä ja ymmärrystä helpottaa tietoisuus niiden olemassaolosta sekä mistä tunteet tulevat. Tieto trauman kulusta auttaa ymmärtämään oman kehon ja mielen käyttäytymistä, ja mahdollista tulevaa yllättävää käytöstä. Uhrin toipumisprosessin mahdollistuminen parantuu oppaassa olevan tiedon ansiosta.

Opas on saatavilla internet linkin kautta ja turvakoti voi tulostaa asiakkaalleen oppaan myös asiakkaan lähtiessä turvakodista. Turvakodin henkilökunta voi käyttää väkivaltatyön ohjaustyössään opasta työvälineenä. Opas saatetaan painaa turvakodin asiakkaille ja tähän etsitään rahoittajaa parhaillaan.

Oppaan rakenteessa on huomioitu positiivisen ja negatiivisen viestinnän esiintymisen vaihtelu. Opas alkaa saate kirjeellä, jossa kerrotaan oppaan merkityksestä ja sisällöstä sekä asiakas ryhmästä. Lähdeluettelosta näkee oppaan rakenteen. Varsinainen opas alkaa voimauttavasta tekstistä, jossa herätellään toivon tunnetta.

Opas alkaa väkivallan muodoista kertomalla, johon samalla liittyy pohdinta tehtävä. Väkivallantyöntekijä kertoi, että harvoin on selkeää uhri- tekijä asetelmaa ja usein molemmat saattavat olla lähisuhdeväkivallan tekijöinä. Pohdinta tehtävässä keskitytään lähisuhdeväkivallan rooliin, tekijän ja uhrin näkökulman kautta. Opas jatkuu kertoen traumasta ja traumaattisesta kriisistä, ja sen vaiheista. Teorian tavoitteena on auttaa lukijaa tiedostamaan mikä on trauma ja traumaattinen kriisi, sekä näkemään oman mahdollisen

trauman kulun sekä ymmärtää mitä itsessä tapahtuu. Seuraavana on ylivireys ja alivireystilojen ymmärrettäväksi tekeminen. Teoriassa tuli esille kuinka tärkeää on kertoa oman kehon ja mielen reaktioista ihmiselle, joka on kokenut traumaattisen tilanteen. Ihminen ei välttämättä ymmärrä reaktioitaan, jotka voivat olla hyvin voimakkaita. Siitä seuraa se, että kokija saattaa luulla olevansa sekoamassa tai tulossa hulluksi.

Oppaassa siirrytään uuteen lukuun valokuvan kautta. Seuraavassa teoriaosuudessa käsitellään tunteita ja tehdään niitä ymmärrettäväksi väkivallan kokijalle. Tunteiden avaamisen tarkoituksena on myös tehdä tunteet näkyviksi ja tietoisuus auttaa osana toipumisprosessia. Tunteisiin liittyy pohdinta tehtävä, jossa väkivaltaa kokenut voi avata omia tunteitaan ja toiveitaan. Millaisia tunteita haluaisi tuntea, jotta tunteet tulevat hänelle itselleen näkyväksi. Viereisellä sivulla on läsnäoloharjoitus, jonka tavoitteena on tuoda turvallisuuden tunnetta ja auttaa palautumaan tähän hetkeen silloin kun traumamuistot vaikuttavat mieleen ja kehoon. Tunne prosessia on avattu ympyrällä, joka avartaa tunteiden rakentumista ja muodostumista. Väkivalta työntekijä kertoi kuinka väkivaltaa kokenut turvakodista lähtenyt asiakas saattaa kokea kaiken olevan elämässään negatiivista ja jättää syömättä, juomatta ja liikkumatta. Omat negatiiviset uskomukset itsestä voi omalla ajattelulla katkaista ja kun ymmärtää, että ei olisi voinut toimia toisin, voi käsitys itsestä muuttua.

Tunteiden osuuden jälkeen tulee valokuva, jonka jälkeen on turvasuunnitelma väkivaltilanteen varalle ja auttaa näkemään tilanteita, jotka voivat johtaa väkivaltaiseen tilanteeseen. Tästä seuraavassa kappaleessa käsitellään eron jälkeisestä vainon mahdollisuutta ja neuvoja, miten toimia eron jälkeen. Eron jälkeen jossain kohtaa elämää on luonnollista alkaa etsimään kumppania, mutta tämä usein pelottaa kokijaa. Tutustumisen tueksi asioita, jotka voi herättää huolta on otettu oppaaseen tavoitteena auttaa turvalliseen uuteen kohtaamiseen. Kokija voi etsiä näiden avulla merkkejä, ettei ajaudu uudelleen väkivaltaiseen suhteeseen.

Turvakoti jakson jälkeen kotona olo voi olla pelottavaa ja ahdistavaa. Seuraava osio oppaassa auttaa kokijaa kerryttämään oman verkoston yhteystiedot samaan kohtaan, ja lähimmäistensä yhteystietoja tarvitessaan ne löytyvät helposti yhdestä paikasta.

Värityskuva katkaisee oppaan rakennetta siirtyen seuraavaan lukuun, jossa puhutaan toipumisesta ja tulevaisuudesta. Traumaattisesta kriisistä toipuvan saattaa olla vaikeaa rakentaa päivärytmiiä ja muistaa tehdä arkisia toimia. Osion tavoitteena on auttaa toteut-

tamaan päivärytmiä, kerryttämään omia voimavaroja itselle mieluisten asioiden toteuttamisesta ja pohtimaan tulevaisuuden kuvaansa. Värittäminen on yksi keino orientoitua tähän hetkeen ja siirtää ajatuksia muualle kokemuksestaan ja negatiivisista tunteista.

Minun tulevaisuudessani on avattu tulevaisuuden pelkoja ja osio on voimavarakeskeinen sisältäen lyhyen mielikuvaharjoitteen ihmisarvosta. Usein kokija haluaa kokemukselleen vertaistukea tai lukea kokemukseen liittyvää kirjallisuutta.

Kirjoja osioon on kerätty kirjallisuutta, jossa on erityyppisiä teoksia voimavarakeskeisyydestä, traumasta ja lähisuhdeväkivallasta. Maanmielen mukaan (2020) Yhtenä trauman käsittely menetelmänä ja työvälineenä voidaan käyttää kirjoittamista sekä lukemista. Kokija voi lukemansa perusteella, itse määritellä tarinan ja sen sisällön merkityksen, peilaen sitä omaan kokemukseensa. Se luo myös omien torjuttujen kokemusten käsittelyn mahdollistamisen. Lukeminen ja kirjoittaminen antaa asiakkaalle vapauden säädellä itse kivun määrää sekä prosessoida tunnemyrskyään. (Maanmieli 2020.)

Oppaaseen on otettu lyhyt osio vanhemmuudesta, joka noussut esille haastateltavien toiveesta. Tavoitteena on antaa lähisuhdeväkivaltaa kokeneille vanhemmille tukea vanhemmuuteen. Hyvä vanhemmuus osiossa muistutetaan vanhempaa olevansa hyvä vanhempi lapselleen ja makaronilaatikon ohje on konkreettinen tuki arjen ruokavalintoihin. Vanhempi tietää oppaan ruokaohjeella tekevänsä hyvää ja ravitsevaa ruokaa lapselleen ja samalla hänen ei tarvitse ajatella mitä ruokaa tekisi. Sivulla on konkreettinen neuvo, miten voi lähentää lapsen ja vanhemman välistä suhdetta; kertoen lapselleen joka päivä vanhemman rakastavan tätä. Neuvo tuli haastatteluissa esille ja yksi haastateltava kuvaa, kuinka on omassa pahassa olossaan niin tiiviisti, että rakkauden tunteen sanominen äänen voi olla haasteellista sanoa lapselle.

Lopuksi on kirje kokemusasiantuntijalta lukijalle, joka on vertaistuellinen. Tavoitteena on vertaistuki sekä voimaantumisen mahdollisuus ja luo toivoa tulevaisuuden olevan valoisampi. Viimeiselle oppaan aukeamalle on kerätty yhteystietoja eri väkivallanuhrien auttamispalveluista ja tukipalveluista. Opas loppuu lähteisiin ja yhteistyökumppaneihin.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Olimme suunnitelleet omakustanteisesti tulostavamme kaksi opasta arvioitavaksi Vantaan turvakotiin niin asiakkaiden kuin työntekijöiden toimesta ja itse menen paikan päälle keräämään kehitys ehdotuksia. Vallitsevan pandemian vuoksi lähetimme toimentantajalle oppaan sähköisessä muodossa ja pyytäen palautetta oppaasta toimitsijalta sekä työntekijöiltä ja mahdollisuuden mukaan myös asiakkailta.

Haastateltavilta keräsimme palautetta haastattelun yhteydessä aiheesta ja oppaan tarpeellisuudesta. Jokainen palautteen antaja näki oppaan olevan tarpeellinen ja kertoivat sellaiselle olleen tarvetta turvakodista lähdettyään. Haastateltaville lähetimme oppaan neljännessä versioista lukukopion sähköpostitse. Palautteena jokaiselta tuli positiivista palautetta oppaan visuaalisesti ulkonäöstä sekä sisällön materiaaleista. Kehitys ehdotuksia ei tullut. Palautteen keräsimme avoimena palautteena.

Valokuvaaja antoi kehitysehdotuksia oppaan rakenteeseen ja kielelliseen kuvaukseen. Oppaassa huomioimme palautteen, toteuttaen osia palautteen perusteella. Valokuvaaja antoi ehdotuksia ottamistaan valokuvien valinnasta oppaaseen.

Turvakodissa aikoinaan olleilta asiakkailta ja kokemusasiantuntijoilta keräsimme palautetta valmiista oppaasta. Palautteen antajat kertoivat oppaan koskettaneen ja herättäneen tunteita. Osa palautteen antajista kertoi ottavansa oppaan harjoitteita käyttöön, ja osa opasta lukiessaan on hakeutunut ammatillisen tuen piiriin, kokien oman toipumisprosessin olevan jääneen kesken.

Turvakotiyhdistyksen toiminnanjohtaja sekä väkivaltatyöntekijä näkivät oppaan tarpeellisuuden laajana ja etsivät oppaalle mahdollista julkaisijaa. Tavoitteena on, että opas julkaistaisiin paperisena ja jokainen turvakodista lähtevä asiakas saisi oppaan lähtiesään. Turvakodin työntekijät voivat käyttää opasta työvälineenä yhdessä asiakkaan kanssa turvakodissa asuvan toipumisen prosessin tukena.

Turvakodin työntekijöiltä oli alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus kerätä palaute työkonferenssin mukaisesti, mutta COVID-19 pandemia rajoitti käyntiämme turvakodilla ja Vantaan turvakodin päällikkö keräsi työntekijöiltä palautetta valmiista oppaasta. Vantaan turvakodin työntekijät antoivat taulukko 2 mukaista palautetta.

Taulukko 3. Vantaan turvakodin työntekijöiden antama palaute oppaasta:

Tarpeellinen idea.
Selkeä ulkoasu ja helppolukuinen
Väkivallan muodot – onko tarpeellista pois lähtiessä – koska nämä on käsitelty turvakotijakson aikana. Trauma ja kriisi – olisivat tärkeämpiä tulovaiheessa kuin pois lähtiessä
Harjoitukset – kivoja! Hyvä trauman kokeneelle henkilölle. Tunteiden käsittelyyn liittyvät asiat ja harjoitteet – tosi hyvä ja tarpeellinen osio!
Turvasuunnitelma – hyvä ja tärkeä osuus kotiin lähtiessä
Uuden suhteen luominen osio ja huomiot – tämä on TOSI hyvä, tätä ei käsitellä turvakodissa useinkaan!
Voimavarat ja toipuminen – tämäkin on hyvä osio
Kokemusasiantuntija – kirje tosi voimauttava!

7.2 Kehittämistyön arviointi

Kehittämisprosessiin on kuulunut hyvin paljon erilaisia tunteita. Koska aihe oli meidän itse suunnittelema, niin motivaatio oli korkealla. Pehdyimme hyvin laajasti lähisuhdeväkivaltaan. Lähisuhdeväkivalta kirjallisuus on laaja ja luimme paljon erilaista materiaalia, aiheeseen liittyen. Lukemisessa täytyi välillä pitää taukoa koska se kävi ajoittain rasakaksi. Mietimme myös meidän omien kokemusiemme aiheeseen liittyen olleen voimavarana, jonka perusteella ymmärrämme mistä asioista puhutaan. Keskustelimme välillä keskenämme tunteista, jotka heräsivät opasta tehdessä sekä lukiessamme kirjallisuutta. Se oli mielestämme hyvä asia, että pystyimme purkamaan toisillemme tuntemuksiamme.

Teorian kirjoittaminen oli meille hyvin haasteellista, koska aiheen rajaaminen ja olennainen materiaali opasta ajatellen vei aikaa. Teorian kirjoittaminen veikin hieman enemmän aikaa kuin olimme ajatelleet. Hioimme teoriaa useampaan kertaan. Lisäsimme ja poistimme tekstiä tarpeen mukaan. Teoriaosuuden tiivistäminen toi omat haasteensa vaikkakin karsimme pois sellaisia kohtia, jotka olivat epäolennaisia tai toistivat itseään. Lopulta olimme kuitenkin tyytyväisiä teoria osuutta kohtaan.

Haastattelut lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden kanssa olivat hyvin antoisia ja saimme hyvin heiltä sellaista tietoa, joka oli hyvä lisä oppaaseen. Haastattelut eivät olleet liian rasakaita, vaikka olimmekin vaikeiden asioiden äärellä. Keskustelimmehan myös siitä mikä

auttoi toipumaan ja haastateltavilla oli motivaatio auttaa sellaisia, jotka ovat oman toipumisprosessinsa alussa.

Valokuvien suunnitteleminen valokuvaajan kanssa oli hyvin antoisaa ja mietimme yhdessä sellaisia kuvia, jotka sopisivat oppaaseen. Mielestämme tuntui hienolta, että valokuvaaja halusi mukaan projektiin toteuttaen työnsä vapaaehtoisena osallistumisena. Hän koki aiheen tärkeäksi ja siksi lähti mukaan. Valokuviin saimme kuvattavia hyvin ja tuntui hienolta, että niin moni ihminen on halukas antamaan oman osansa tärkeän asian hyväksi. Hieman stressiä aiheutti valokuvien saaminen valmiiksi ajoissa ja lopulta kuvat saatiin oppaaseen.

Oppaan kokoaminen oli hyvin mielekästä vaikkakin se vei paljon aikaa. Teimme opasta suurella sydämellä ja tunteet nousivatkin välillä pintaan. Tuntui että teemme jotakin hyvin arvokasta ja toivon mukaan siitä on apua sellaiselle, joka on kokenut lähisuhdeväkivaltaa ja on toipumisensa alussa.

Mielestämme oli hyvä, että kehittämisprosessissa oli kaksi tekijää, niin pystyimme jakamaan ajatuksia ja ideoimaan yhdessä. Keskustelimme säännöllisesti ja sovimme mitä kumpikin tekee tapaamisten välillä. Yhteistyömme sujui hyvin ja pystyimme kertomaan omia näkökantojamme ja pohtimaan yhdessä asioita.

Kehittämisprosessi oli kaikinensa hyvin antoisa vaikkakin välillä tuli aikataulullisia haasteita ja vaati paljon aikaa. Olemme hyvillämme ja ylpeitä siitä kuinka hienon oppaan me saimme aikaiseksi. Liikutuimme myös siitä, kuinka moni ihminen halusi olla tukemassa ja antamassa oman panoksensa oppaan syntymiseen. Prosessi on ollut tunteiden vuoristorataa ja onnistuimme saamaan aikaiseksi oppaan, joka on sekä turvakodin ohjaajien työväline että asiakkaalle oman toipumisprosessin tukena.

Olimme kiitollisia toimeksi antajan luottamukseen kehittämistyötä kohtaan ja saimme hyvin vapaat kädet, toteuttaa kehittämistyötä. Olimme suunnitelleet näkevämme useammin toimeksi antajan kanssa, mutta pandemia rajoitti mahdollisuutta nähdä erilaiset vastoinkäymiset. Toimeksi antaja on ollut tukena koko prosessin ajan ja olemme voineet olla yhteydessä kehittämistyön missä vaiheessa tahansa. Paras palaute on toimeksiantajan ilahtuminen oppaasta ja vahva tahto saada opas painettua niin että jokainen turvakodista lähtevä asiakas saisi oppaan mukaansa.

Raportin kirjoittamisen koimme haasteellisimmaksi ja ymmärtää kehittämistyön prosessin sekä käytettävät menetelmät. Ajatuksissamme oli selkeä määränpää ja toteutustapa,

mutta sen muokkaaminen kehitystyön prosessi mallin mukaiseksi oli haasteellista ja valita oikeat meille sopivimmat menetelmät. Meidän olisi pitänyt paremmin tutustua ja sisäistää kehittämistyön prosessi kuvaus ja lukea enemmän menetelmistä sekä käyttää näihin enemmän aikaa.

7.3 Ammatillinen kehittyminen

Kansanterveydelliseksi ongelmaksi on muodostunut väkivalta ja sen haasteena on ammattilaiselle väkivallan monimuotoisuus ja intiimiys sekä väkivallan tunnistaminen. Ammattilaisten on tärkeä tietää väkivaltatyön työkäytännöt, jotka auttavat tunnistamaan väkivallan merkkejä, auttaa avoimesti puheeksi oton ja kannustetaan asiakasta hakemaan apua ja tukea. (Helminen 2017, 172–180.)

Keskityimme kehitystehtävässä sosiaalialan väkivaltatyön sektoriin. Keskeisenä tavoitteena oli lisätä omaa tietoa lähisuhdeväkivaltaa kohtaan ja ymmärtää kehittämistyön keskeisen asiakaskunnan problematiikkaa. Ymmärrys lähisuhdeväkivallan merkityksestä yhteiskunnalle lisäsi tavoitetta nostaa aihetta esille julkiseksi ilmiöksi. Tavoitteena oli tehdä mahdollinen työväline ohjauksen tueksi apuna avoimelle dialogiselle keskustelulle työntekijän ja asiakkaan välille.

Kehittämistyö opetti paljon oman ammatillisuuden kannalta olennaisia asioita. Tärkeimpänä stressin sietokykyä, joka välillä kasvoi suureksi, kun aikataulut eivät pitäneet ja työtä oli paljon. Ymmärsimme että toiminnan sujumiseksi yhteistyö eri tahojen kanssa on oltava joustavaa ja on tärkeä tuoda esiin omia ehdotuksia ja kuunnella toisten ihmisten ajatuksia. Reflektointi yhdessä tuo uutta sisältöä ja uusia näkökulmia aiheeseen kuin aiheeseen.

Opimme palvelujärjestelmää ja sitä kuinka suuri on kolmannen sektorin tarjoamien palvelujen määrä. Sen kautta ymmärsimme, että on hyvä tiedostaa eri toimijoiden tuottamia palveluita, joihin voi mahdollisesti ohjata asiakkaita. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa on olennainen osa työn kuvaa.

Ongelmanratkaisu taidot kehittyivät ja luovuutta tarvittiin oppaan tekemiseen. Olimme kehittämässä opasta, jollaista ei ole aikaisemmin ollut käytössä, joten innovaatio kykyimme kasvoi.

Järjestelmällisyys ja suunnittelutaidot kasvoivat, sillä niiden avulla saimme pidettyä paketin kasassa. Opimme että on hyvä suunnitella, kuinka edetään ja vaikka muutoksia tulikin matkan varrella niin niistä selviydyimme. Kärsivällisyys ja pitkäjänteisyys kasvoivat sillä teorian ja aineiston kerääminen oli haasteellista sekä aikaa vievää. Sosionomin ammatissa tarvitaan molempia taitoja, sekä kärsivällisyyttä että pitkäjänteisyyttä.

Perehtyminen lähisuuhdeväkivaltaan ja keskustelumme kokijoiden kanssa toivat ymmärrystä siitä kuinka tärkeää, on kohdata asiakas, kysyä suoraan väkivallasta ja osata ohjata hänet väkivaltatyön palveluihin. Ammatillisuus kasvoi ja keskustelut sekä lukeminen auttoivat ymmärtämään mitä tukea silloin tarvitaan, kun ihminen on kokenut väkivaltaa ja on aloittamassa matkan kohti toipumista.

Ymmärrys väkivaltatyöstä lisääntyi sekä opimme näkemään kokonaisuuden palvelujärjestelmästä ja sen eri osista. Näemme tärkeäksi osata ja tiedostaa osana sosionomin ammattia väkivaltatyön ohjaustyön menetelmät. Kehitystyön prosessi auttaa tunnistamaan väkivaltaa kohdanneita ja ohjata asiakkaita avun piiriin. Rohkeus lisääntyi keskustella avoimemmin asiakkaiden kanssa mahdollisen väkivallan kokemuksesta ja ymmärtää väkivallan puheeksi oton haaste kohdat esimerkiksi syyllisyyden ja häpeän tunteet.

LÄHTEET

Ahola, T. & Ahola, M. 2016. Väkivallasta turvallisuuteen. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Bildjuschkin, K. & Nipuli, S. (toim.) Seksuaaliväkivallan uhrin hoitoketju. HUS Seri-tukikeskuksen malli. Viitattu 19.1.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137274/URN_ISBN_978-952-343-204-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Boon, S. Steele, K. & Van der Hart. 2011. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Taito-ohjelma potilaalle ja terapeuteille. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Ensi- ja turvakotien liitto. 2020a. Ei vain selviytyjä- väkivallasta toipujan tie. Viitattu 1.11.2020. https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/etkl_selviytyjat_verkkokyselyraportti_0620

Ensi- ja turvakotien liitto. n.d. Tietoa liitosta. Viitattu 21.1.2021. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/>

Ensi- ja turvakotien liitto. 2020b. Turvakodit ja väkivallan ehkäisy. Viitattu 21.10.2020. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/turvakodit-muu-vakivalta-tyo/#turvakodit>

Ewalds, H. Karjalainen, R. & Peltonen, J. 2019. Turvakotipalvelujen kansalliset laatusuositukset. Viitattu 17.1.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138009/URN_ISBN_978-952-343-335-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hakkarainen, L. 2019. Digitaalinen väkivalta parisuhteessa ja sen jälkeen. Opas väkivallan koki-jalle, ammattilaiselle ja läheiselle. Naisten linja suomessa ry. Viitattu 13.1.2021. [Digitaalinen-
vÄkivalta-parisuhteessa 28Oct19-1 %20\(1\)](https://www.digitaalinen-vaekivalta-parisuhteessa-28Oct19-1-%20(1))

Halttunen, U. & Tähtinen, P. 2014. Matka valoon. Kriisistä voi toipua. Lohja: Karas-Sana Oy.

Helminen, J. (toim.) 2017. Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi.

Holma, J. & Nyqvist, L. 2017. Väkivaltatyö miesten kanssa. Teoksessa Niemi, J. Kainulainen, H. & Honkatukia, P. Sukupuolistunut väkivalta. Oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Tampere: Vastapaino.

Husso, M. 2003. Parisuhdeväkivalta. Lyötyjen aika ja tila. Jyväskylä: Vastapaino.

Ihmisoikeusliitto. 10.12.1948. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. Viitattu 21.10.2020. <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>

Kaittila, A. 2017. Parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset avun hakijoina. Teoksessa Niemi, J. Kainulainen, H. & Honkatukia, P. (toim.) Sukupuolistunut väkivalta. Oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Tampere: Vastapaino.

Kallio, M. 2012. Eheytyminen seksuaalisesta väkivallasta on mahdollista. Teoksessa Kettu, K. & Petäjäjärvi, K. (toim.) Pimppini on valloillaan. Naisiin kohdistuva seksuaalinen vallankäyttö. Helsinki: WSOY.

Karkkunen, A. 2020. Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. 2.painos. Helsinki: Balsam Books Oy.

Karttunen, M. 2011. Haavoitettu räsynukke. Pro gradu tutkielma. Lapin yliopisto. Viitattu 1.2.2021. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61425/Karttunen.Mari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Knaapila, S. 2019. Turvakodeissa tehtävä väkivaltaerityinen työ. Pro gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 13.1.2021. <https://repo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/115960/KnaapilaSirpa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Krug, E., Dahlberg, L., Mercy, J., Zwi, A. & Lozano, R. 2005. Väkipalata ja terveyst maailmassa- WHO:n raportti. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy. Viitattu 21.10.2020. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/full_fi.pdf

Laitinen, M, Kinnunen, J. & Hannus, R. (toim.). 2017. Varjosta valoon. Eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrien selviytymisen tukeminen. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 41.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 22.09.2000/812. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

Lehtonen, J. 2004. Työkonferenssi Suomessa. Helsinki: Työturvallisuuskeskus. Viitattu 14.11.2020. https://ttk.fi/files/3473/Työkonferenssi_Suomessa_2004.pdf

Lehti, M. 2020. Henkirikoskatsaus 2020. Helsingin yliopisto. Kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutti. Katsauksia 41/2020. Viitattu 4.2.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319479/Katsauksia_41_Lehti_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Levine, P. 2020. Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen. Viides painos. Helsinki: TTK Traumatrapiaakeskus Oy.

Lindqvist, S. 2019. Turvakodin jälkeiset avopalvelutarpeet. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/264917/Opinnäytetyö.Lindqvist.2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Maanmieli, K. 2020. Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. 2. painos. Helsinki: Balsam Books Oy.

Marttala, P. 2011. Parisuhdeväkivallan monet muodot. Teoksessa Natunen, L., Ojuri, A., Hannus, R. & Mehtola, S. (toim.). Veitsen terällä. Naisuus ja parisuhdeväkivalta. Hämeenlinna: Ensi- ja turvakotien liitto. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 13.

Metso, R-M. 2018. Miksi se ei vaan lähde. Väkipaltainen parisuhde ja miten siitä pääsee irti? Atena Kustannus Oy.

Naisten Linja 2017. Väkipallasta selviytyminen / Väkipallasta seuraukset. Viitattu 21.10.2020. <https://www.naistenlinja.fi/tietoa-vakivallasta/vakivallasta-selviytyminen/vakivallan-seuraukset/>

Nettiturvakoti n.d.a. Apua perheväkivaltaan- Turvallisuutta lähisuhteisiin. Viitattu 4.2.2021. <https://nettiturvakoti.fi/>

Nettiturvakoti. n.d.b. Avopalvelut. Viitattu 4.2.2021. <https://nettiturvakoti.fi/>

Nettiturvakoti. n.d.c. Perhe- ja lähisuuhdeväkivaltaan liittyvä lainsäädäntö. Viitattu 18.2.2021. <https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/#rikoslaki>

Nousiainen, K. & Pentikäinen, M. 2017. Naisiin kohdistuva väkipalata ihmisoikeuskysymyksenä. Teoksessa Niemi, J. Kainulainen, H. & Honkatukia. Sukupuolistunut väkipalata. Oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Tampere: Vastapaino.

Nurmi, L. 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita Prima Oy.

Oikeusministeriö. 2020. Naisiin kohdistuvan väkivallan torjuntaohjelma vuosille 2020–2023 Oikeusministeriön julkaisuja. Mietintöjä ja lausuntoja.2020:15. Viitattu 14.1.2021.https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162499/OM_2020_15_ML.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oikeusministeriö. n.d. Rikoksen uhrin. Viitattu 19.1.2021.<https://oikeusministerio.fi/rikoksen-uhreja-koskevat-asiat>

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-5 painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

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

Paavilainen, E. & Pösö, T. 2003. Lapset perhe ja väkivaltatyö. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Perttu, S., Mononen-Mikkilä, P., Rauhala, R. & Särkkälä, P. 2012. Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja. Viitattu 14.2.2021.<http://www.naistenkulttuuriyhdistys.fi/wp-content/uploads/2015/06/Päänavaus-selviytymiseen-nettiopas.pdf>

Pirhonen, M. 2016. Kohti Asiakasraatia! Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Viitattu 14.11.2020. <http://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/04/Asiakasraati-opas-1.pdf>

Poskela, J., Kutinlahti, P., Hanhike, T., Martikainen, M. & Urjankangas, H-M. 2015. Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja TEM raporteja 67/2015. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 25.10.2020.https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap_67_2015_web.pdf?sequence=1

Puu Oksanen, P. 2012. Kohti pelotonta maailmaa. Teoksessa Kettu, K. & Petäjäjärvi, K. (toim.) Pimppini on valloillaan. Naisiin kohdistuva seksuaalinen vallankäyttö. Helsinki: WSOY.

Reittonen, A. & Yläpihlajajärvi, I. 2017. Turvakodin työntekijöiden ja asiakkaiden näkemyksiä turvakotijakson jälkeisestä tuesta. AMK- opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2020.<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134944/Reittonen%20ja%20Ylapihlajajarvi%20Opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rikoksentorjuntaneuvosto. n.d. Lähisuhdeväkivalta. Viitattu 19.10.2020. <https://rikoksentorjunta.fi/lahisuhdevakivalta>

Rikoslaki. 19.12.1889/39. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>

Rikosuhripäivystys. 2019. Rikosuhripäivystys. Viitattu 20.1.2021.<https://www.riku.fi/rikosuhripaivystys/>

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 3.8.2020.https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Salonen, K; Eloranta, S, Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa koulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku. Viitattu 16.10.2020.<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

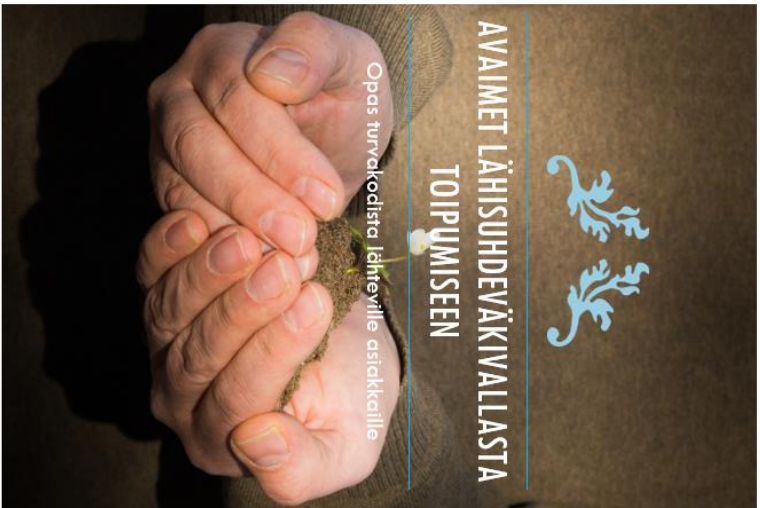
Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino- Juvenes Print Oy. Viitattu 22.4.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sosiaalihuoltolaki. 30.12.2014/1301.<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäiseminen. Viitattu 14.11.2020. <https://stm.fi/lahisuhde-ja-perhevakivalta>

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Lähisuhdeväkivaltaan puuttumisen ja ehkäisyn prosessit. Lähisuhdeväkivaltatyön hyvät käytännöt rakenteisiin. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:55. Viitattu 19.1.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162012/STM_2019_55_Rap.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Taskinen, S. (toim.) 2003. Lapsen seksuaalisen hyväksikäytön ja pahoinpitelyn selvittäminen. Asiantuntijaryhmän suositukset sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstölle. Oppaita 55. Helsinki: Stakes.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Turvakotipalvelut 2019. Tilastoraportti 17/2020. Viitattu 4.2.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139988/Tr_17_2020_Korjattu%205.3.2021.pdf?sequence=8&isAllowed=y
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Turvakodit. Viitattu 21.1.0.2020. <https://thl.fi/fi/palvelut-ja-asiointi/valtion-sosiaali-ja-terveydenhuollon-erityispalvelut/turvakotipalvelut/turvakodit>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Lähisuhdeväkivallan ehkäisy. Viitattu 21.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivallan-ehkaisy>
- Tilastokeskus. 2020. Rikos- ja pakkokeinotilasto. Aikuisista perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreista 76,8 prosenttia naisia. Viitattu 2.2.2021. https://www.stat.fi/til/rpk/2019/15/rpk_2019_15_2020-06-02_tie_001_fi.html
- Traumaterapiakeskus ry. 2018. Psykkinen trauma. Viitattu 11.1.2021. <https://www.traumaterapiakeskus.com/18>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 16.10.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Vantaa. n.d. Sosiaalipalvelut nuorille, aikuisille ja perheille. Viitattu 21.1.2021. https://www.vantaa.fi/terveys-ja-sosiaalipalvelut/sosiaalinen_tuki_ja_toimeentulo/sosiaalipalvelut
- Vantaan turvakoti ry. 2020. Me. Viitattu 1.11.2020. <https://vantaanturvakoti.fi/me/>
- Varjohanke. 2015. Haluan elää, en vain olla hengissä-Opas vainotulle. Oulun ensi- ja turvakoti ry. Viola- väkivallasta vapaaksi ry. Viitattu 10.1.2021. https://varjosta.fi/wp-content/uploads/2015/12/Parisuhdevaino-KasikirjaVainonUhreille_web.pdf
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Väänänen, K. 2011. Miten selviytyä väkivallasta. Teoksessa Natunen, L., Ojuri, A., Hannus, R. & Mehtola, S. (toim.). Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Hämeenlinna: Ensi- ja turvakotien liitto. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 1

LIITTEET



SAATEPUHE

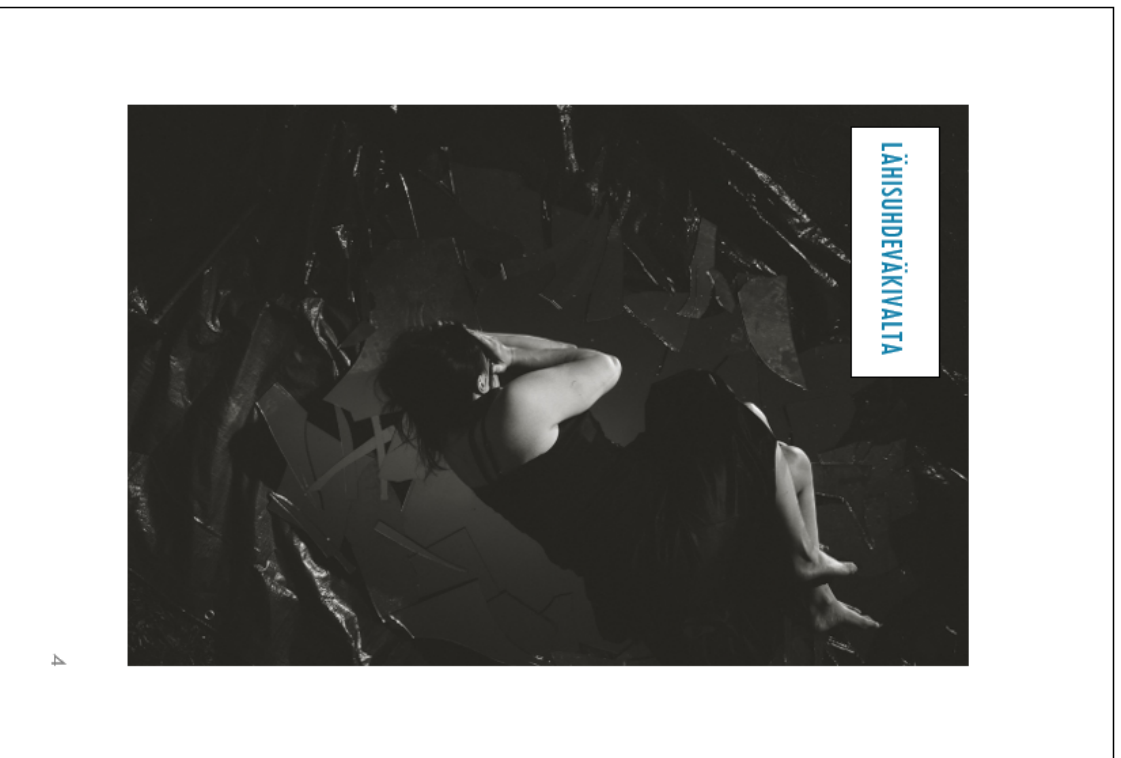
Tämä opas on tarkoitettu turvakodista lähteville asiakkaille tukemaan tilanteesta selviytymistä. Päätösten tekeminen voi olla vaikeaa, mutta suhteeseen, jossa on epämielkkyä tai väkivaltaa tai turvattomuuden tunteen kokemusta esiintyy, ei tarvitse jättää. Osalla on ehkä hankittuna jo uusi koti ja arki alkaa uudessa asuinympäristössä, toisten palatessa takaisin entiseen elämään. Väkivallalla on olemassa monta muotoja, ja kokkia ja tekijä asetelman rajopinta voi olla häilyvä ja molemmat osapuolet voivatkin olla tekijän roolissa. Lähisuhdeväkivallan muodostumiseen vaikuttaa toisaan monimutkainen, kahden ihmisen välinen ongelmallinen vuorovaikutussuhde. Eritusten harjoitusten tekeminen voi auttaa pohittamaan myös omaa käyttäytymistään parisuhteessa sekä tunnistamaan omia voimavaroja ja selviytymiskeinoja.

Opas tukee kaikenlaisen lähisuhdeväkivallan kokijoiden ja siitä on tärkeitä löytää itseä lähellä olevia oireita ja kokeutumista. Opas on suunniteltu ja toteutettu yhdessä lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden kanssa, jotka ovat käyneet läpi oman matkansa kohti toipumista. Toivoitavasti oppaasta on apua sinulle ja löydät siitä asioita, jotka tukevat sinua matkallasi.

Olet matkalla kohti toipumista. Saatua tuntea siitä, että koko elämä kaatuu niskaan. Lähtessäs väkivaltaisesta parisuhteesta otit askeleen kohti tuntematonta. Toipuminen väkivallan kokemuksista ja turvattomuuden tunteesta voi viedä aikaa. Luota itseesi ja hae lohtua valoisammasta tulevaisuudestasi, jonka ensiaskelel suhteesta lähteminen oli.

Sisällys	
SAATEPUHE.....	1
TOIVO.....	3
LÄHISUHDEVÄKIVALTA.....	4
VÄKIVALLAN MUODOT.....	5
TRAUMA.....	8
TRAUMAATTINEN KRIISI.....	9
VIREYSTILAN VAIHELUK.....	11
TUNTEET.....	14
TUNNEHARJOITUS.....	17
LÄSNÄOLOHARJOITUS.....	18
TUNTEIDEN ABC.....	20
TURVASUUNNITELMA VÄKIVALTATILANTEEN VARALLE.....	22
VAINO/TURVALLISUUS.....	24
TUTUSTUMISEN TUEKSI ASIOITA, JOISTA KANNATTAA HUOLESTUA.....	26
TURVAVERKKO.....	28
VOIMAVARAT/TOIPUMINEN.....	30
TULEVAISUUDEN HAAVEET.....	33
MINUN TULEVAISUUTENI.....	34
KIRJOJA.....	35
SYÖDÄÄN YHDESSÄ.....	37
KIRJE SINULLE.....	39
PALVELUT, YHDISTYKSET.....	42
LÄHTEET.....	44
	2

TOIVO	
Toipumisesi ensiaskaleet muodostuvat toivon löytymisestä. Toivo on apunasi toipumisessa ja selviytymisessä luoden samalla uskoa paremmasta huomisesta. Vaikkeassa tilanteessa toivo voi tuntua olevan kadoksissa, mutta palasia toivosta voi löytää yllättäviestikin asioista. Jo pienikin toivon kipinä sytyttää roihun ja valoisampi tulevaisuus odottaa.	
Tässä oppaassa on keinoja arjesta selviytymiseen. Sinulla on pian tärkeät yhteyshetket hallussasi ja tiedät miksi mitään tapahtuu. Tärkeintä on tiedostaa, ettei ole kokemus-tesi kanssa yksin. Yhdessä jaettu toivoitomuuden tunne luo toivoa.	
Toivo luo mahdollisuuksia, joiden saavuttaminen voi nyt tuntua mahdollottomalta. Voit hakea lohtua jo toteutuneista toivestasi. Pohdi millaisia asioita olet haaveillut elämäsi aikana ja millaisia asioita olet jo saavuttanut. Asiat, joita olet saavuttanut voivat olla esimerkiksi koulutus, perheen lisäjäsen, itsenäisyys tai vaikka pitkään haaveiltu mummi.	
(Kallio 2020. Muokattu.)	
"USKALLA HAAVEILLA"	
	3



4

VÄKIVALLAN MUODOT

Digitaalinen väkivalta

- Puhelimen ja sähköpostin luvaton tarkastaminen
- Somekanavien vahittaminen ja seuraaminen
- Valeprofiilin avulla yhteyden ottaminen
- Vainoava seuraaminen
- Yhteydenotto/-pito vainoamalla
- Kirjautuminen toisen Some-tilille
- Vakoiluohjelmien käyttö
- Valokuvilla kiristäminen
- Valokuvien lataaminen julkisesti someen
- Salakuvaraminen
- Puhelinterrorisointi (jatkuva viestittely/soittaminen)

Taloudellinen väkivalta

- Raha-asioilla kiristäminen
- Omaisuuden kovahtaminen
- Kontrollointi
- Alistaminen
- Perusterveydenhuollon laiminlyöntinen
- Työssä käynnin estäminen/eristäminen työyhteisöstä
- Toisen pitäminen varattomana
- Perheen tulojen salailu

5

<p>Hengellinen väkivalta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uskoon/vakuumukseen perustuva kontrollointi, joka tuntuu pelottavalta, epämiellyttävältä tai ahdistavalta • Pelko eristämisestä uskonnollisesta yhteisöstä 	<p>Seksuuaalinen väkivalta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raiskaus • Pakottaminen seksuaaliseen tekkoon • Nöyryytys/Alistaminen • Hyväksikäyttö • Ahdistelu • Lapsen hyväksikäyttö • Huoraksi nimittäminen • Ruumiinosien arvioiminen ja vertaileminen • Halventaminen 	<p>Fyysinen väkivalta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyöminen • Potkiminen • Tönnäminen • Lämäyttämisen • Kuristaminen • Hiuksista repiminen • Teräsoseilla uhkaaminen • Lemmikkien/Lasten satuttaminen • Esineillä heittäminen • Liikkumisen rajoittaminen • Estäminen
---	--	---

6

<p>Henkinen väkivalta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nöyryyttämisen • Alistaminen • Nimittely • Manipulointi • Vähättely • Syyllistäminen • Ihmissuhteista eristäminen • Vainoaminen • Pukeutumisen ja ulkonäön kontrollointi • Uhkaaminen ja pelottelu • Tavaroiden hajottaminen • Kylmyyden ja lämmön vaihtelut 	<p>Pakottava kontrollointi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eristäminen • Manipulointi • Uhkailu • Nöyryyttämisen • Rangaistuksen-Palkinnon vuorottelu • Gaslighting-Mielenrenteyden kyseenalaistaminen, harhauttaminen/huomion siirtäminen • Pikkumaisen määrällisten valvomien • Pukeutumisen ja ulkonäön kontrollointi
--	--

(Penttu 2007. Muokattu.)

Ompeyrii ne väkivallanvalian muodot, jotka ovat mielestäsi kohdistuneet sinuun. Parisuhteessa ei aina ole selkeää tekijä ja uhri asetelmää. Pohdi oletko itse syyllistynyt väkivallan tekoihin.

7

TRAUMA

Kun ihminen kohtaa vaaraa tai uhkaa hänen mantelilukumakkeensa aivoissa hälyyttää vaarasta. Alkukantaiset puolustusreaktiot taistele-pakene aktivoituvat ns.äkäsaivossa. Keho valmistautuu puolustamaan itseään, henkeä uhkavassa tilanteessa. Vireystila nousee ja kaikki huomio kiinnittyy uhkan aiheuttajaan. Kun taisteleminen tai pakeneminen ei ole mahdollista, matelija-aivojen jäähmettymisreaktio astuu tilalle.

Jäähmettymisreaktio tekee ihmisestä liikkumattoman ja hänen kipuaistimuksensa katoaa. Sisällä on kuitenkin valtava energiamyrsky.

Henkinjäämätreaktio taistele-pakene aiheuttaa suuren energiamäärän. Kun ihminen ei kykene puolustamaan itseään, vaan jäähmettyy kauhusta ja pelosta, energia ei pääse ulos. Eläin jäähmettymisen jälkeen vapisee ja tärisee, tällä tavoin se pääsee eroon siitä energiasta, jonka reaktio aiheutti.

Ihminen ei pysty purkamaan tuota valtavaa energiamäärää ja hän jää avuttomuuden sekä kauhun valtaan. Jos ihminen ei vie loppuun saakka vaistonvaraisia reaktiota, hermojärjestelmä menee epäkuntoon. Sen seurauksena voi ilmetä erilaisia traumaoireita, jotka tuntuvat sekä kehollisesti että psyykkisesti.

(Levine 2008; Van der Kolk 2020)

8

TRAUMAATTINEN KRIISI

Väkivalta aiheuttaa traumaattisen kriisin. Sinun on hyvä ymmärtää, että kriisisiä toipuminen voi kestää pitkän aikaa. Anna itsellesi aikaa toipua. Et pysty omalla tahdon voimallasi kiirehtimään toipumistasi. Jos oireet jatkuvat voimakkaana pidemmän aikaa, sinun on hyvä olla yhteydessä ammattitaitojaan, joka auttaa sinua toipumisessa. Voit haakeutua myös vertaistukiryhmään, jossa on muita väkivaltaa kokeneita ja saat heiltä tukea.

Shokki

Alkaa tapahtuneen jälkeen. Jokaisella voi olla erilainen reaktio. Joku huutaa ja toinen taas itkee. Joku ihminen lauantuu eikä ymmärrä, että tapahtunut on totta. Ihminen voi myös näyttää rauhalliselta ja toimia tehokkaasti. Shokin tarkoituksena on suojella sinua ylivoimaiselta tuntuvalta tilanteesta.

Reaktiovaihe

Alat käsittelemään tapahtunutta. Tunteet alkavat tulla esille ja mielialat heittelehtivät suunnasta toiseen. Tunteet voivat olla hyvin voimakkaita ja tunteet suurta tuskaa. Alat ymmärtämään mitä tapahtuna merkisi sinulle. Saatat syyttää itseäsi tai muita, voi olla, että tunteet vihaa ja riviä. Olo saattaa tuntua levottomalta ja esiintyy muisti ja keskittymisvaikeuksia. Masennus voi vallata mielesi ja elämä tuntuu merkityksettömältä. Kehosi voi reagoida siten että vapisee ja sydän tykkyttää. Et saa unta, vaikka olet väsynyt, ruokahalu on katessa tai syöt liikaa.

9

Työstämisvaihe

Alat käymään läpi kokemustasi omalla tavallasi. Se voi olla ajatteluinen, muisteluinen, puhuminen, kirjoittaminen, kirjallisuus tai musiikki. Saatat tuntea tarvetta puhua kerta toisensa jälkeen kokemuksestasi. Tapahuneen läpikäyminen ja sen herättämät tunteet auttavat sinua toipumaan. Surun ja loopumisen tunteet ovat normaaleja tässä vaiheessa. Myönteisiä asioita alkaa vähitellen tulla elämäsi

Uudelleen suuntautuminen

Tulevaisuuden rakentaminen uudelleen alkaa. Se mitä olet kokenut alkaa tulemaan osaksi elämäsi tarinaa. Kokemuksesi jättämä arpi ei estä sinua jatkamasta elämääsi. Alat uskomaan itseesi ja siihen että elämä kantaa.

(Mielenterveysseura 2015)

10

VIREYSTILAN VAIHTELUT

Olet kokenut väkivaltaa ja se on traumaattinen kokemus. Sinun on hyvä ymmärtää, että tunteuksesi ovat normaaleja reaktioita, kun on kohdannut väkivaltaa. Väkivalta voi olla fyysistä, henkistä, seksuaalista tai muuta, joka on vahingoittanut sinua ja olet tuntenut pelkoa. Kehosi ja mieleesi voivat reagoida, mitä kummallisimmilla tavoilla. Saatat ihmetyllä mikä sinulla on. Et ole tulossa hulluksi eikä ole sekoamassa. Olet kokenut ikäviä asioita, jotka vaikuttavat mieleesi ja kehoosi. Traumaatioivan tilanteen jälkeen kehosi ja mieleesi voivat olla jatkuvassa hälytystilassa tai lamautunut. Traumaattinen kokemus aiheuttaa ylivireys- tai alivireystilan ja ne saattavat myös vaihdella. Ne voivat aiheuttaa sinulle sietämättömän olon, mutta on olemassa keinoja, joilla voit hallita omaa vireystilaasi. Sinun on hyvä tietää, kuinka ylivireys- ja alivireys voivat näkyä omassa kehossasi ja mielessäsi.

YLIVIREYSTILA

- Pulssin kiihtyminen
- Nopea/pinnallinen hengitys
- Kylmä hiki
- Kihelmöivä lihaskäntäys.
- Voimakas ahdistus
- Jatkuva valppaus
- Keskitymis- ja tarkkaavaisuusongelma
- Nukahtamis- ja unessa pysymis- vaikeudet
- Sääkkyminen
- Varrullaan olo
- Ärtynisyys/vihapurkaukset

11

ALIVIREYSTILA

- Emotionaalinen turtumus
- Fyysinen turtumus/Kivun tunnotonnuus
- Mielen tyhitys/kykenemättömyys puhua
- Vierautuneisuuden kokemus
- Kykenemättömyys liikkua/Reagoida
- Uneliaisuus/hetkellinen tajunnan menetyks
- Sydämensyke hidastuu
- Hengitys hidastuu
- Lihasjäntitys katoaa

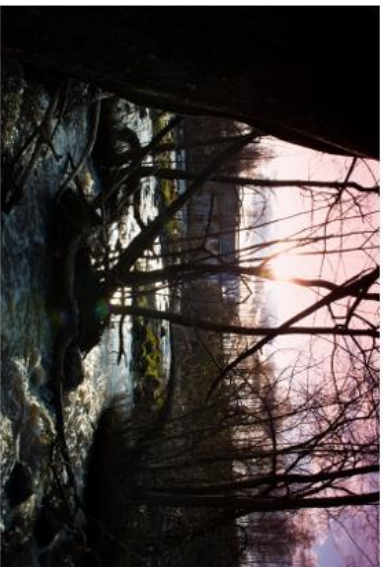
Huomatessasi alivireysitilan ottavan sinusta otettaan, katkaise alivireys lähtemällä liikkeelle. Liikuta jalkoitasi ja käsiäsi. Yritä nousta ylös ja kävellä. Voit tehdä myös istänohjaroituksen, joka löytyy oppaasta.

(Levine 2008; Boon, Steele, Van der Hart 2011)

12



TUNTEIDEN AALLOKOSSA



13

TUNTEET

Hävettävätkö sinua mitä tapahtui? Syyllistitkö itseäsi ja pohdit, jos kaikki kokemasi olikin sinun vikasi? Katso peilikuvasta ja katso itseäsi silmiini. Kerro itsellesi, sinulla ei ole mitään hävettävää ja tuntemasi syyllisyys on turhaa. Sinä teit parhaasi siinä tilanteessa ja et olisi voinut omalla käyttäytymiselläsi vaikuttaa tapahtumiin.

Syyllisyys

On helppo tuntea syyllisyyttä ja ottaa vastuuta omille harjoitetuille asioista, joita ei edes tehnyt; kun kuulee toistuvasti olevansa epäonnistunut ja surkea tekemässään. Jokainen kerta kokteessasi fyysistä tai henkistä väkivaltaa, olet saanut kuulla, kuinka vika on sinussa. Miksi et kokisi häpeää tai syyllisyyttä, jos sinua on koko ajan syyllistetty. Ihmismieli pakenee syyllisyyden tunteisiin. Saatat kyseenalaistaa, miksi annoit sen kaiken tapahtua itsellesi miksi et pistänyt vastaan. Kaikki tapahtui, koska tapasit rikkinäisen ihmisen, joka ei osannut kohdata oma ongelmiaan ja tunteitaan. Tämä ei ole sinun vikasi. Sinä et ole tehnyt mitään väärää etkä ole vastuussa toisen ihmisen käyttöksestä. Sinä olet vahva ja selviytyä. Sinä olet rohkea ja vapaa siitä vankilasta, johon et enää ikinä palaakaan – pidä siitä kiinni. Olet ansainnut onnellisuutesi ja voit elää vapaasti, hengittäen, nauttien elämästä. **OLET VAPAA!**

14

Häpeä

Häpeän tunne voi syntyä, kun syytät itseäsi tehdystä välinnoista ja eletystä elämästäsi. Toipuminen ei tule olemaan helppoa ja luottamuksen uudelleen rakentaminen voi viedä aikaa, mutta eheydyt ja korjaannut. Sinun ei tarvitse hävetä. Sinä olet selviytyä, joka on tehnyt oikean ratkaisun ja päätöksen. Älä häpeä sellaista mihiin et ole syyllinen. Jokainen muistama, jokainen loukattu sana, jokainen ikävä tunne ja pahalo minkä hän sai aikaiseksi, ei ansaitse häpeän tunnetta. Olet saattanut kuulla ihmislitit, miksi sinä et lähde, minä en jäisi väkivaltaiseen suhteeseen, mikä lisäsi häpeän tunnetta. Kerro olotasi, puhu niille, jotka kuuntelevat ja uskovat sinua. Käy keskustelemassa ammattihenkilön kanssa. Ole avoin, älä peitä ja eristädy kotiin.

Pelko

Voi olla, että tunnet pelkoa tulevaisuuttasi kohtaan, et vielä tiedä mitä se tarkoittaa. Pelkät, kuinka selviydyt taloudellisesti, jos olet yksin lastesi kanssa. Mahdollinen oikeudenkäynti entistä puolisoa kohtaan saattaa aiheuttaa pelkoa ja huoli on myös siitä, kuinka tämä kaikki vaikuttaa lapseen. Oman kehosi ja mieleesi reaktiot voivat aiheuttaa pelkoa koska ne aiheuttavat turvautumisen tunnetta.

Epäusko

Saatat tuntea epäuskoa siitä, mitä sinulle tapahtui. Et voi uskoa, että ihminen, johon luoitit, voi muuttua joksikin muuksi ja tehdä sinulle pahaa. Voit ajatella liioittelevasti tapahtunutta. On hyvä keskustella tapahtuneesta ja saada vahvistus tunteelle, että sinua kohdeltiin väärin, eikä liioittele.

15

Petymys

Saatat tuntea pettymystä sekä itseäsi että puolisoasi kohtaan. Halusit uskoa kaiken muuttuvan paremmaksi, mutta satikin huomata, ettei mitään muuttunut. Pettymyksen tunne voi olla suurta, kun on uskonut johonkin, mikä ei sitten toteutunutkaan.

Suru

Surun tunne voi vallata mielen koska jouduit luopumaan niistä unelmista ja toiveista mitä olit omassa mielessäsi rakentanut. Surun tunne voi tulla myös siitä, että perhe haljosi ja onnellista tulevaisuutta ei tullutkaan. Anna itsellesi lupa surra menetettyjä haaveita ja unelmia.

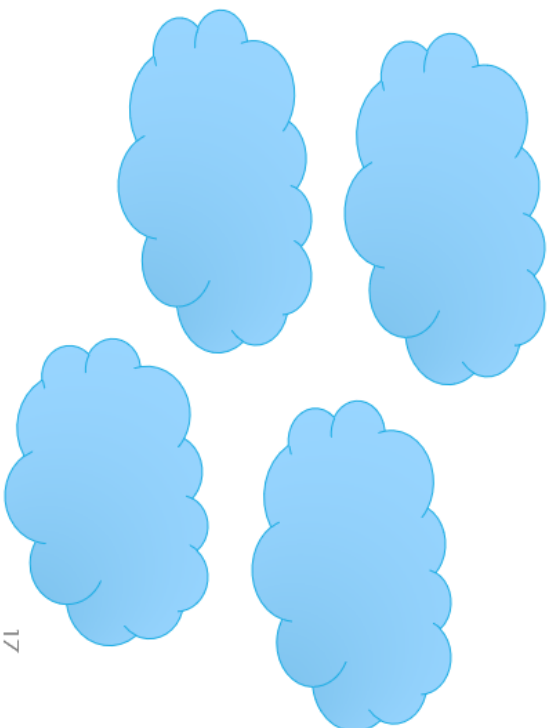
Viha

Vihan tunne on normaalia, kun on kokenut väkivaltaa. Olet saattanut pilloittaa vihan tunteesi parisuhteessasi, oman turvallisuutesi vuoksi. Kun ymmärtää mitä on joutunut kestävään, voi tulla vihan tunnetta tekijää kohtaan. Viha voi vaikuttaa myös muihin ihmissuhteisiin. Koeta etsiä jokin keino, jolla voit purkaa vihan tunnetasi. Mene vaikka yksin metsään ja huuda niin lujaa kuin vain pystyt. Kun löydät keinoon hallita vihan tunnetasi, se parantaa myös omaa mieltäsi. Viha aiheuttaa katkeruutta ja katkeruus voi pitkittyessään viedä elämäntajaoasi.

16

TUNNEHARJOITUS

Kun on kokenut väkivaltaa, omat tunteet saattavat olla kadonneet ja niitä voi olla vaikea tunnistaa. Toipumisesi kannalta, on hyvä pysähtyä kuulostelemaan omia tunteitaan. Kirjoita pilviin tunteita, joita sinulla on ja pohdi, miksi tunnet niin kuin tunnet. Onko tunteet sellaisia, joita sinun kuuluisi tuntea. Pohdi mikä tuntee ovat sellaisia, mitä et halua tunteita haluat tuntea tulevaisuudessa? Tunteiden miettiminen, saattaa herättää sinussa ahdistusta, joka tuntuu myös keuhollisesti. Kun on pitkään salannut tunteita jopa itseltään, ne voivat ulos tullessaan tuntua pelottavilta. Voit halutesasi jatkaa myöhemmin tunteiden käsitelyä, jos se tuntuu sinusta siltä hetkellä paremmalta.



17

LÄSNÄOLOHARJOITUS

Vätkivaltakokemuksesi voivat aiheuttaa, että et ole läsnä tässä hetkessä. Mieleesi voi täytyä menneisyyden ikävistä tapahtumista niin voimakkaasti, että nykyhetki katoaa. Kehosi voi tuntua turtuneelta ja olosi epätodelliselta. Läsna-oloharjoitus auttaa sinua palautumaan tähän hetkeen ja tunnet olevasi tässä ja nyt. Voit tehdä harjoituksen milloin tahansa, kun tarvitset apua siihen, että tulet tietoiseksi itsestäsi ja ympäristöstäsi. Läsnaoloharjoitus rauhoittaa sinua ja saa sinut tuntemaan olosi turvallisenmaksi. Eri aistikanavien avulla turvallisuuden tunteesi saadaan palautumaan ja stressitasosi laskee.

Näköaisti: Katso ympärillesi ja kiinnitä huomiostasi johonkin fonka näet lähelläsi: se voi olla, taulu, pöytä-läsi oleva vaate tai joku muu esine, jonka näet. Sano sen nimi ääneen.

Kuuloaisti: Kuuntele ympärilläsi olevia äänitä. Se voi olla puhetta, liikenteen ääntä, jääkaapin hurinaa, lintujen laulua tai mitä tahansa ääntä. Keskity hetkeksi kuuntelemaan äänitä. Voit kertoa itsellesi, että ne ovat normaaleja äänitä ja olen turvassa.

Makuuasi: Pidä mukanaasi jotakin jossa on vahva maku mutta sellainen, joka miellyttää sinua. Se voi olla pastilli, purukumi, kova karkki tai hedelmä. Jos tunnet että kadotat ympäröivän todellisuuden, laita syötävä suhusi ja keskity siihen miltä se maistuu ja tuntuu suussa. Se auttaa sinua olemaan läsnä tässä ja nyt.

18

Hajuaisti: Pidä mukanaasi jotakin miellyttävän tuoksuista. Se voi olla hajuvesi tai hyvän tuoksuinen käsirasva tai joku, joka tuoksu voimakkaalle. Sinua voi huimata tai et tunne olevasi läsnä, voit auttaa itseäsi palautumaan tähän hetkeen haistelemalla miellyttäväksi kokemaasi tuoksu.

Tuntoaisti: Kokeile ainakin yhtä harjoitusta niin löydät sen mikä sinua miellyttää: Kosketa istuinta tai vaatteitasi, tunne ne sormillasi. Keskity miltä ne tuntuvat ja tunne vaatteen paino ihollasi. Paina jalkaterät lattiaa vasten niin että tunnet kuinka lattia tukee sinua. Paina kämmenet yhteen ja anna purituksen ja lämmön muistuttaa, että olet tässä hetkessä, turvassa. Paina kieleksi kitalakea vasten. Risti käsivarret ja aseta kämmenet rinnallesi, sormenpäät solisluilla ja taputa rintakehäsi vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. (Perhostaputus rentouttaa ja tunne saa olosi turvalliseksi)

Hengitys: Hidaista rauhassa hengitystäsi. Vedä ilmaa keuhkoihin nenän kautta hitaasti kolmeen laskien, pidä hengitystä kolmeen laskien ja päästä ilma pois suusi kautta hitaasti kolmeen laskien. Toista hengitys useita kertoja ja keskity tietoisesti hengitykseesi.

(Boon, Steele & Van der Hart 2011)

19

TUNTEIDEN ABC

TIEDOSTETTU

TIEDOSTAMATON

Lähtösuhteväkiävalta kokemuksen jälkeen on luonnollista tuntea erilaisia tunteita. Joskus oma mieleemme kääntyy toipumisprosessissa meitä vastaan ja väkiävalta kokemuksen jälkeen saavat kokea, *ettei ole minkään arvoinen ja kukaan ei välitä minusta*- tyyppisiä ajatuksia. On tärkeää tiedostaa, että ajatukset ovat sinun itsesi luomia ajatuksia, jotka syntyvät koetusta ja valmiiden negatiivisten tunteiden pohjalta. Sinulla kuitenkin on mahdollisuus tietoisesti vaikuttaa näihin negatiivisiin tunteisiin, katkaisemalla negatiivisen ajatusmallin kiertäminen.

(Mielenterveyshalla)

20

TULEVAISUUS

21

TURVASUUNNITELMA VÄKIVALTATILANTEEN VARALLE

- Mieti mikä ovat ne merkit toisessa, jotka voivat kertoa väkivallan alkamisesta: hengityksen tiheneminen, sormet puristuvat nyrkkiin, ilmeet ja eleet
- Keksi valmiiksi selitys, kuinka voit lähteä ulos: Koiron ulkoitus, roskien vieminen tai muu syy miksi yleensäkin käyt ulkona
- Suunnittele valmiiksi turvallinen ja nopea reitti ulos-poisu heiti tilanteesta. Älä jätä odottamaan tilanteen käristymistä
- Mieti mahdollinen muu turvallinen tila, välttä kylpyhuonetta tai keittiötä, jossa on helposti esiin otettavia teräaseita
- Pidä puhelin ladtuna ja helposti saatavilla
- Tallenna puhelimeen: Häätökeskuksen numero ja turvakodin numero, (Oma numero ja tärkeiden ihmisten numerot)
- Pakkaa valmiiksi laukku, jossa on varapuhelin ja laturi, prepaid-kortti, rahaa, varavaatteet, välttämätön lääkitys, tärkeät puhelinnumerot paperilla (turvakoti)
- Kerro väkivallan uhasta luotettavalle ihmiselle, kerro naapurillesi mahdollisesta väkivaltatilanteesta. Voitte sopia, että hän soittaa apua, jos kuulee väkivallan ääniä tai sopia tunnussanasta, joka kertoo hänelle, että apua tarvitaan nopeasti
- Jos olet väkivallan kohteena, suojaudu päätäsi ja vatsaa kumartamalla ja käsillä suojaten. Huuda äänekkäästi

22

- Keskustele lasten kanssa, kuinka toimia hätätilanteessa
- Opetä lapsi soittamaan hätänumeroon
- Ota lapset mukaan, jos mahdollista
- Kerro lapsille, että haet heidät myöhemmin, jos se ei ole siinä tilanteessa mahdollista.

(Rikosuhripäivästyys 2019)



23

VAINO/TURVALLISUUS

Väkivalta ei aina lopu eroon, se voi jatkua vainoamisena eron jälkeen. Teillä voi olla yhteisiä lapsia ja puolisoasi saattaa yrittää käyttää sinuun valtaa lasten kautta. Älä pyösoidu hänen mahdollisista vihameilaisista viesteistään ja yhteydenotoista. Mieti ensin mitä vastaat, sillä voi olla, että entinen puoliso käyttää sitä sinua vastaan, mahdollisessa oikeudenkäynnissä. Kun väkivallan uhka on läsnä eron jälkeen, on hyvä tehdä sellaisia tekoja, jotka mahdollistavat turvallisuuden tunteen sinulle ja minimoit väkivallan toteutumista. Seuraavat ohjeet ovat Varjosta valoon (2017) oppaasta.

- Vedä selvät rajat entiselle puolisollesi, minimoit yhteydenpito.
- Ota yhteys poliisiin ja kysy neuvoa, jos kielto ei tehoa.
- Voit mennä erilaisille itsepuolustuskurssille, se voi lisätä turvallisuuden tunnettasi.
- Kun neuvottelette lapsen huolto- ja tapamissista vaadi, että voit olla neuvottelussa yksin ei yhdessä entisen puolison kanssa.

24

- Sinun on mahdollista ohjautua moniammatilliseen MAAKAK työryhmään, joka laatii sinun kanssasi yhteistyössä turvallisuussunnitelman väkivallan ehkäisemiseksi.
- Voit hakea puolisoasi kohtaan lähestymiskielon joko suoraan poliisilta tai kärjiaioikeudelta. Lähestymiskielto voi olla voimassa vuoden.
- Säätää tai tallenna, ota kuvakaappaus puhelimeesi kaikki yhteyden otot: viestit, puhelut ja sähköpostit sillä niitä tarvitaan todisteena lähestymiskieltoa haettaessa.
- Tee rikosilmoitus jokaisesta lähestymiskielon rikomisesta.
- Kerro työpaikallasi tilanteestasi niin he voivat ottaa sen huomioon turvajärjestelyissä.
- Voi hakea turvakielon maistraatista osoitteesti salanimiseksi.
- Saatat joutua muuttamaan paikkakuntaa turvallisuutesi takaamiseksi ja lastasi suojellaksesi
- Koti on hyvä olla sellainen, että entisen puolisoasi on vaikea tulla sinne. Kodissasi on hyvä olla turvallukko, ovisilmä ja varmuuskeiju. Kun kotisi on kerrostalossa, olisi hyvä, että asunto on yläkerroksissa, ei maan tasalla ja ilaovi on aina lukittu. Kotisi pihalla alue on hyvä olla hyvin valaistu. Voit hankkia kotiisi turvajärjestelmän turva-alan yrityksestä. Kun kuljet kodin ulkopuolella, on mahdollista ostaa erilaisia henkilökohtaisia hälyttämiä.

25

TUTUSTUMISEN TUEKSI ASIOITA, JOISTA KANNATTAA HUOLESTUA

Jos epäroit kohdata uutta ihmistä, niin tässä on keinoja arvioida uusia tapoamisia. On luonnollista pelätä uuden ihmisen kohtaamista ja tapoamiset voivat tuntua ahdistavilta.

- Huomioi jos hän puhuu epäkumioittravaan sävyyn entisistä kumppaneista ja puhuu heistä katkeroinneesti.
- On sinua kohtaan epäkumioittrava, eikä ota vastuuta omasta käyttöksettään.
- Tekee sinulle palveluksia, joita et ole pyytännyt tai halunnut. On ylempaltrisen antellias ja antaa huomiota tehden olosi epämutkavaksi.
- Hän on kontrolloiva ja omistushalvunen. Aluksi kontrollointi voi olla hienovaraisista pukeutumisen kommentoinnista.

26

- Hän ei kuuntele mitä kerrot ja siirtää keskustelun nopeasti itseensä ja dominoi keskustelujaja.
- Hän on aina oikeassa ja milkkään ei ole hänen vikansa.
- Hän käyttää päihtriteitä säämmöllisesti. Usein päihtriteet ja väkivaltrainen käyttös kulkevat käsikädessä.
- Hän painostaa sinua seksiin kunnioittamatta toivtritasi tai tunteitasi.
- Suuttuessaan koet pelkoa ja tämä on varoitutusmerkki väkivaltraisenparisuhteen mahdollisuudesta.
- Hän asettaa teille erilarvoiset säämmöt.
- Hän vähättelee tai puhuu negaritiviseen sävyyn naisista.
- Hän on kahden kesken sinua kohtaan erilainen kuin muiden seurassa.
- Hän tuntee vetoa haavoittruvia ihmisiä kohtaan, jotka nuoren ikänsä, traumattisen kokemuksen tai jonkin muun syyn takia ovat epätrasa-arvoisessa asemassa.

(Digitaalinen väkivaltra parisuhtuessa ja sen jälkeen 2019)

27

TURVAVERKKO

Kirjoita ylös tähän ne yhteyshenkilöt, joihin voit ottaa yhteyttä turvattomuuden ja häädän tullessa. Keitä tietää tilanteestasi ja pystyy auttamaan tarvittaessa maajoitukseksikin, jos sellainen tilanne tulee. Kirjoita tähän ne yhteyshenkilöt, jolle voit soittaa, kun kotona olo ahdistaa ja tuntuu että kaipaat keskustelua seuraan. Tästä on nopea katsoa verkostosi yhteyshenkilöt.

NIMI	PUHELINNUMERO

”ÄLÄ ERISTÄYDY, OLE ROHKEA JA LÄHDE ULOS”



Tehnyt Hanna-Leena Vainio

VOIMAVARAT/TOIPUMINEN

Säännöllinen päivärutiini luo turvallisuuden tunteen ja auttaa sinua toipumisessa. Kun elämä on hukassa ja voimat vähissä, säännöllinen arki auttaa sinua.

Voit kirjoittaa ylös päivittäisen arkirutiinin, johon kuuluvat, ylös nouseminen, aamupala, töihin meno, kaupassa käynti, ruoan laitto, lasten kanssa oleminen, oma lepoaika ja nukkumaan meno.

Mieti mikä tuo sinulle hyvän olon ja tee niin. Se voi olla vaikkapa ulkoilu, lämpimän viitin alle kääpertyminen ja lempielokuvan katsominen, jokin harrastus, ystävien tapaaminen tai joku muu, joka tuo sinulle hyvän mielen.

Esi itsellesi voimabitsi, jota voit kuunnella kerta toisensa jälkeen. Se antaa sinulle uskoa tulevaisuuteen tai tuo sinulle lohdutusta.

Ota kaikki apu vastaan. Sinun ei tarvitse hävetä sitä, että saatat tarvita lääkityksen ohjeistukseen. Voit purkaa ohjeistustasi kirjoittamalla, tanssimalla, liikunnan avulla tai voit maalata ja soittaa pianoa, jos se helpottaa.

Puhu kokemastasi niin paljon kuin haluat sillä puhuminen parantaa. On hyvä käsitellä tapahtumia myös ammattilaisen kanssa. Hakeudu psykoterapiaan tai lähiisuhdevälittäjän ammattilaisen luokse saamaan keskustelutapua.

30

Naiseutesi voi olla katetussa väkivallan jälkeen ja on hyvä vähitellen herättellä sitä. Pukeudu kiivoihin vaatteisiin, joissa on hyvä olla. Voit käydä kamppaajalla ja ostaa omasta mielestäsi kauniin vaateen missä tunnet olevasi naisellinen.

Pidä kittollisuuspäiväkirjaa. Kirjoita joka ilta ennen nukkumaan menoa asioista, joista olet kittollinen sinä päivänä. Se voi auttaa sinua huomaamaan asioita, joita et muuten tule ajatelleeksi.

Opettele rakentamaan rajoja ja pitämään puoltasi. On hyvä antaa ihmisten ymmärtää, kuinka sinua voidaan kohdella, ja keikki voivat tulla lähellesi. Turvallisuuden tunne vahvistuu, kun voi olla varma siitä, että rajojasi ei enää rikota.

Koti on turvasatamasi. Tee siitä sellainen, jossa koet olevasi turvassa. Siellä asuu rauha ja rakkaus.

Hakeudu vertaisryhmään missä saat tukea samassa tilanteessa olevilta.

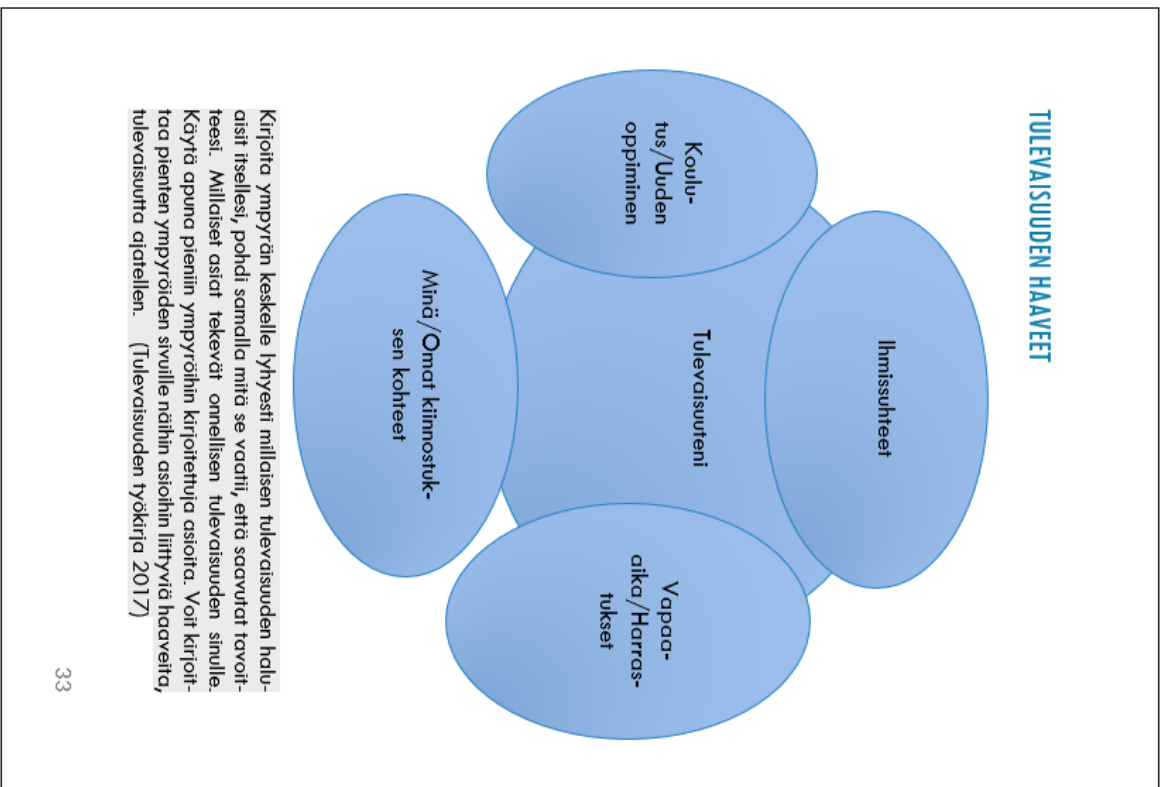
Vierä aikaa sinulle läheisten ihmisten seurassa ja joiden kanssa tunnet olevasi turvassa. Tunnet että sinut hyväksytään sellaisen kuin olet. Läheiset voivat olla ystäviä tai lähiomaisia.

Kun pidät huolen itsestäsi ja haet tarvittaessa apua, jaksat hoitaa lapsesi.

31

PÄIVÄRYTMI	
8-9	Herätys, Aamupala, Hampaiden pesu, Husten harjaus, Pukeutuminen, Laittautuminen
11-12	Lämmin lounas
14-15:00	Välipala, Ulkoilu 30min, Kaupassa käynti
17:00	Lämmin päivällinen, Lasten kanssa olo
18-19:00	Iltapala, Hampaiden pesu, Yö vaatteet
20:00	Oma aika
22:00	Yöunille

32



33

MINUN TULEVAISUUTENI

Katken ikävän tapahtuman jälkeen huomaa ajan kanssa toipuneesi. Elämälläsi on tarkoitus, tapahtuneet voit kääntää voimavaroiksesi ja voit vaikuttaa halutessasi toisten tulevaisuuteen. Omitien kokemuksien ickaminen toisten kanssa voi vahvistaa sinua ja hyvän tekeminen mulle voi saada sinut kokemaan olevasi arvokas. Mitkä ovat niitä asioita, jotka tekevät sinulle elämän merkitykselliseksi. Mitä haluat jakea itsestäsi mulle ja mistä haluat sinut muistettavan? (Kallio 2020. Muokattu.)

Mielikuva harjoitus:

Sinulla on viiden euron seteli rypistyneenä housun taskussasi. Huomaamattasi se putoo taskustasi maahan ja kävelet sen päältä portaitsten sitä samalla. Nostat setelin kädelläsi. Seteli on rypyyinen, sen päälle on astuttu ja sitä on potkittu. Minkä arvoinen seteli on? Seteli on arvoltaan edelleen viisi euroa.

Voit joskus elämässäsi kokea olevasi kuin tuo seteli, kaltoinkohdeltu ja huomaamaton, vaikka todellisuudessa olet edelleen yhtä arvokas ikävistäkin kokemuksista huolimatta.

"SINÄ OLET KOKEMUSTESI SUMMA. JOKAINEN KOKEMUS OPETTAA JOTAIN MITÄ TARVITSET MYÖHEMMÄSSÄ VAIHEESSA ELÄMÄÄSI!"

34

KIRJOJA

- Sata tapaa tappaa sielu, narsismin uhrin kertovat: Väilpukka Tuula, Lehtosaari Arja
- Miksi se ei vain lähde, väkivaltainen parisuhde ja miten siitä pääsee irti: Metso Riina-Maija
- Kaikki Anteeksi: Manninen Laura
- Taivaslaulu: Rauhala Paulina
- Kun tilkeri herää, trauma ja toipuminen: Levine Peter A
- Vakautumisopas terapeutteille ja traumatisoituneille: Traumaterapiakeskus
- Varjosta valoon, eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrin selviytymisen tukeminen: Laifinen Merja, Kinnunen Jacca, Hannus Riitta. (toim.) Varjo hanke
- Pieni askel. Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen: Dolan Yvonne
- Hyvän mielen vuosi: Tukitainen Maaret
- Voimana Toivo: Kallio Maaret

35



”SANO TÄNÄÄN LAPSELLESI – RAKASTAN SINUA”

36

SYÖDÄÄN YHDESSÄ

Olet paras vanhempi lapsellesi ja hänelle maailman tärkein ihminen. Saatat epäillä osaamistasi ja kykyäsi olla hyvä vanhempi. Muista, vaikka sinulle olisi sanottu, että et osaa hoitaa lastasi hyvin niin kyllä sinä osaat ja varmasti teet parhaasi lapsesi hyväksi, se riittää. Lapsen kanssa yhdessä tekeminen, olkoon se sitten vaikkapa ruoanlaittoa, tuo hyvää mieltä molemmille ja lujittaa sitä sidettä, mitä voi olla lapsen ja vanhemman välillä.

Yhdessä syöminen saman pöydän ääressä keskustellen päivän tapahtumista, on tärkeä osa päivän kulkua. Halusimme laittaa sinulle perinteisen ruokalahdotuksen, joka maistuu sekä lapsille että vanhemmille. Voit valmistaa aterian yhdessä, kaitaa pöydän ja käydä syömään kiireittämissi, jokainen huomioon ottaen.

Perinteinen makaronilaatiko (Vegaaninen makaronilaatiko)

- 5 dl makaronia
- 400 g jauhelihaa (Soija rouhe tai [mifu](#))
- 1 sipuli
- 7-7 ½ dl maitoa (kauramaito tai lillaleni)
- 3 kananmuna
- 1-2 tl suolaa
- ½-1 tl rouhitua mustapippuria
- juustoraastetta

37

- Keitä makaronit suolalla maustetussa vedessä melkein kypsiksi. Kumoa siivilään ja valuta vesi pois.
- Kullota sipuli pannulla öljyssä. Paista jauhe- liha kypsäksi sipulin kanssa. Sekoita maito ja munat keskenään ja mausta munamaito suolalla ja pipipurilla. Vaihdoehtoisesti kauramaito tai lhaltemi.
- Yhdistä ainekset ja kumoa voideltuun uunivuokaan. Ripottele laatikon pinnalle 1–2 dl juustoraastetta. Paista 175-asteisessa uunissa 50–60 minuuttia. Paista ensin alatasolla 30 minuuttia ja loppuosa keuhkatasolla. Laatikko on valmis, kun munamaito on hyytynyt ja laatikon pinta on saanut kauniin paistovärin.
- Voit tarjota makaronilaatikon seuraksi salaatia.

38

KIRJE SINULLE

En tunne sinua mutta voin sanoa, olet rohkea ja upea ihminen. Tiedän että mitkään sanat eivät lohduta sinua tällä hetkellä, sillä maailmasi on muuttunut. Olet hukassa ilman sanoja.

Takanasi on todennäköisesti valvottuja öitä ja vaihtelevasti niitä voi olla myös edessäsi. Sinua on satutettu. Ihminen, jonka olisi pitänyt suojella sinua ja olla turvasi, muuttui julmaksi. Muista, vika ei ole sinussa, niin ei ole vaan totuus on, sinua kohdeltiin väärin.

Uskalla olla heikko. Minä yritin liian kauan olla vahva ja sydämeni rtki. Ota kaikki apu, mitä sinulle tarjotaan vastaan, sillä tulet sitä tarvitsemaan. Sinulla on lupa itkeä, raitvoja, surra ja tuntea mitä tahansa tunteikin. Oksenna paha olo ulos, jos pidät sen sisälläsi, olosi vain pahenee.

Voit olla ylpeä itsestäsi, että lähdit, pelasit itsesi ja elämäsi. Murskattu itseunto paranee pienen askelin, ei suurin harppauksin. Ole turvokodissa jonkin aikaa. Minä viivyn vain muutamana yön ja ymmärrän nyt, että se oli virhe. Nyt vasta ymmärrän, kuinka vaikeaa on irtaantua väkivaltaisesta suhteesta. Minulle kaikki vyöryi päälleni muutamana viikon jälkeen...luulin, että sekoan.

Salailun aika on ohitse ja selviät paremmin, kun kerrot mitä olet kokenut.

Minä sain apua lähisuhdeväkivalta-työn yksiköstä, se pelasti minut itsehoitoa. Ystävät ja lähiomaiset olivat myös elintärkeä apu. Sain tukea myös työkaveriltani ja esimieheltäni.

39

Pääasia on, että puhut, sillä se parantaa. Kun toinen puoli on valmis antamaan anteeksi, muista silloin pelko, joka soi sydämesi hakkamaan, etkä et uskaltanut edes hengittää.

Ehkä haluat antaa puolisollesi vielä mahdollisuuden. Annan sinulle neuvon: **ÄLÄ PALAA TAKAISIN.** Kenenkään ei pidä pelätä omassa kodissaan, eikä kenenkään pidä muuttua pieneksi ja näkymättömäksi. Olet tärkeä ihminen eikä sinun pidä muuttua muuksi kuin mitä olet. Jos päätät palata takaisin kotiin, varmista ensin, että väkivalta parisuhteessamme ei enää toistu. Älä usko, turhiin lupauksiin.

Minua itkettä, kun kirjoitin sinulle, tunteitton. Muistan sen päivän, kun lähdin turvakotiin. Olin aivan loppu kaikkien väkivaltaan. Olin vanki omassa kodissani. Olen käyttänyt läpi helvetin ja nyt olen, jatkanut elämäni

Viehin unettomia öitä, tunsin pelkoa, kun tulin hissillä kotiin, kaupassa aina katsoin ensin, eikö hän ole siellä. Oli päivä, jolloin ajattelin juoksevani iunan alle... Sain uniätkkeitä ja ystävän luokseen. Pelastuin viime hetkellä. Töihin lähteminen oli välillä vaikeaa. On hyvä säilyttää arjen rutiinit, voi olla, että muuten et pääse sängystä ylös

Usko itseesi, vaikka todennäköisesti et vielä jaksaa ajatella tulevaisuutta. Olet tehnyt elämämuutoksen ja olen ylpeä puolestasi. On liikuttavaa huomata, että toiset vähittävä ja on herättävä ymmärtää, olen arvokas omalla itselläni.

Kun sain oman asunnon... oli tyhjiä kovi ja hiljaisuus. Olin tottunut jatkuvan seksasortoon, huutoon ja itkuun. Pikkuhiljaa rakensin omaa minääni, kotiani ja elämäni uudelleen. Niin sinäkin teet, usko pois.

Aika on parantanut suurimman osan haavoistani. Mennyt kulkee mukana, mutta se ei määrittele minua ihmisenä. Anna itsellesi aikaa, kyllä sinä vielä joku päivä herätät uuteen oaanuun, täynnä elämänihoa.

40

Toivon sinulle voimia ja uskoa parempaan huomiseen. Muista, olet ainutlaatuvainen...toista sinua ei ole olemassa. Kokemusasiantuntija



41

LÄHTEET

- Ahvenainen, M., Heikkilä, K., Jokinen, L., Miettinen, S., Ollila, J., Peltikäinen, N. & Vuorisalo, K. 2017. Tulevaisuus – paljon mahdollista! Tulevaisuuden työkirja. Versio 2.0 Tulevaisuuden tutkimuskeskus: Turun yliopisto. <https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2018/05/tulevaisuuskartta.pdf>
- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. 2011. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Tahto-ohjelma potilaille ja terapeutteille. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Hakkarainen, L. 2019. Digitaalinen väkivalta parisuhteessa ja sen jälkeen. Helsinki: Naisten Linja Suomessa ry. file:///C:/Users/Janic/Downloads/Digitaalinen-y%C3%A4kivalta-parisuhteessa_28Oct19-1.pdf
- Kallio, M. 2020. Voimana toivo. Helsinki: WSOY.
- Laitinen, M., Kinnunen, J. & Hannus, R (toim.) 2017. Varrjosta valoon. Eron jälkeisen väkivallan tunnistaminen, katkaisu ja uhrin tukeminen. Varrjo-hanke. Ensi- ja turvakoivien liiton julkaisu 41.
- Levine, P. 2008. Kun tilkeri herää. Trauma ja toipuminen. Traumaterapiakeskus.
- Mielenterveystalo. Ajatukset eivät ole tosiasioita, ABC-malli. <https://www.mielenterveystalo.fi/ajatuksia/itsehoito-oppaat/itsehoito/tietoisuusraidat/Pages/ajatukset-eivat-ole-tosiasioita.aspx>
- Mieli Suomen mielenterveysseura. 2015. Kritisi. https://mieli.fi/sites/default/files/materials/files/mieli_kritisi_netti.pdf
- Perttu, S. 2007. Puhutaan meistä - ajatuksia tasa-arvosta ja parisuhteesta. Helsinki: Strakes.

44

- <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75897/puhutaammeis>
- Rikosuhripäivystys. 2019. Turvasuunnitelma väkivaltatilanteeseen tai sen uhkaan kotona. <https://www.riku.fi/op-paat-ta-ohjeet/turvasuunnitelma-vakivaltilanteeseen/>
- Van der Kolk, B. 2020. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas elämä.

45

Yhteistyökumppanit

Vantaan turvakoti

Valokuvaja Johanna Kempf

Värityskuva Hanna-Leena Vainio



Kiitämme myös:

Valokuvain osallistuneita malleja.

Erityiskitos kaikille teille vahvoille ja rohkeille lähesuheväkivaltaa kokeneille ihmisille. Te mahdollistitte omilla kokemuksillanne oppaan syntymisen.

Oppaan tekijät:

Janica Huhta & Miia Savolainen

46



47

