



Päivi Segerroos
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2021

”MITKÄ LIE SISKOKSET”

Myrskylyhty-ryhmän merkitys lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille

TIIVISTELMÄ

Päivi Segerroos

”Mitkä lie siskokset” – Myrskylyhty-ryhmän merkitys lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille

53 sivua, 5 liitettä

Syksy 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Lähisuhdeväkivalta on koko yhteiskunnan ja samalla jokaisen yksilön asia. Sen vaikutukset yksittäiseen ihmiseen ja hänen lähipiiriinsä ovat merkittävät. Samoin vaikutukset koko yhteiskuntaan ovat suuret. Kun salaisuuden verhoa on saatu väkivallan ympäriltä häivytettyä, myös erilaiset auttamismenetelmät ovat lisääntyneet.

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli tutkia Setlementti Tampere ry:n Perheväkivaltaklinikan Myrskylyhty-ryhmän käyneiden kokemuksia ryhmän hyödyllisyydestä. Tavoitteena oli selvittää, minkälaiset asiat ja teemat auttoivat ja tukivat ryhmäläisten arjessa selviytymistä. Opinnäytetyötä varten haastateltiin neljää keväällä 2021 Myrskylyhty-ryhmään osallistunutta ryhmäläistä. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluina. Osallistujat kertoivat oman tarinansa osallistumisestaan Myrskylyhty-ryhmään. Haastattelun tulosten analysointi tapahtui temaattisen analyysin keinoin. Analyysistä muodostui käsitekarttoja, jotka kuvaavat kyseisen perusajatuksen ympärillä olevia johtoajatuksia.

Haastattelun tuloksista kävi ilmi, että ryhmässä koettu vertaistuki oli merkittävin asia jaksamisen ja selviytymisen kannalta. Yhteinen ryhmäkokemus toi turvallisuuden tunnetta, luottamusta ihmiseen ja uskoa selviytymiseen. Traumareaktion ja vireystilaikkunan ymmärtäminen sekä psykoedukaatio yleensäkin eli tieto väkivaltaan liittyvistä asioista auttoi arjessa selviytymisessä. Tiedon avulla ymmärrys tapahtuneesta lisääntyi ja mahdollisti asian käsittelyn. Omaan voimaantumiseen vaikuttavien asioiden etsiminen yhdessä muun ryhmän kanssa auttoi vahvistamaan itsetuntoa ja lujitti ajatusta selviytymisestä. Voimaantumista tapahtui eri henkilöille eri tavoilla ja eriaikaisesti. Ryhmätoiminnassa on hyvä olla käytössä monenlaisia voimaantumista lisääviä toiminnallisia menetelmiä.

Analysointivaiheessa koottu Eevan mallitarina kuvaa hyvin ryhmäläisten erilaisia ja toisaalta samanlaisia kokemuksia ryhmässä olemisesta. Myrskylyhty-ryhmän tavoite on antaa osallistujille traumaviitekehyksen antamaa tiedollista ja taidollista tukea. Tämän opinnäytetyön pohjalta voi todeta, että koetun vertaistuen lisäksi käytetyt menetelmät auttavat lähisuhdeväkivaltaa kokeneita naisia selviytymään arjessa.

Asiasanat: lähisuhdeväkivalta, psykoedukaatio, traumat, vertaistuki, voimaantuminen

ABSTRACT

Päivi Segerroos

"Some sisters"-The importance of Myrskylyhty group for women who have experienced intimate partner violence

53 pages, 5 appendices

Autumn 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Degree: Bachelor of Social Services

Intimate partner violence is a matter for society as a whole and, at the same time, for us all as individuals. Its impact on the individual and those around them is significant. Similarly, the impact on society as a whole is high. As the veil of secrecy around violence has been lifted, an increasing number of methods of helping has emerged.

The aim of this thesis was to explore the experiences of the participants of the Myrskylyhty group at the Domestic Violence Clinic of Setlementti Tampere on the usefulness of the group. The aim was to find out what kinds of things and themes helped and supported the group members in their everyday life. For the thesis, four participants of the Spring 2021 Myrskylyhty group were interviewed. The interviews were conducted as thematic interviews. The participants told their own stories about their involvement in the Myrskylyhty group. Thematic analysis was used to analyse the results of the interviews. The analysis resulted in concept maps that describe the key ideas around each individual basic idea.

The results of the interviews showed that the peer support experienced in the group was the most important thing for coping and survival. The shared group experience improved the group's sense of security, confidence in people, and belief in survival.

Understanding the trauma response and the mood window, as well as psychoeducation in general - i.e., knowledge about violence-related issues - helped in coping with everyday life. The information helped the group members to increase their understanding of what had happened and allowed them to deal with the issue.

Searching for things to empower oneself together with the rest of the group helped strengthen the members' self-esteem and reinforce the idea of survival. Empowerment happened in different ways and at different times for different people. Group activities should include a wide range of empowering functional methods.

Eeva's model story, compiled during the analysis phase, illustrates well the group members' experiences in the group, which had both differences and similarities. The aim of the Myrskylyhty group is to provide participants with support through knowledge and skills provided by the trauma framework. Based on this thesis, it can be concluded that, in addition to the peer support experienced, the methods used do help women who have experienced intimate partner violence to cope in their everyday lives.

Keywords: intimate partner violence, psychoeducation, trauma, peer support, empowerment



SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LÄHISUHDEVÄKIVALTA	6
2.1 Lähisuhde- ja perheväkivalta	6
2.2 Väkivallan erilaiset muodot	8
2.3 Lähisuhdeväkivallan vaikutukset	11
2.4 Naisiin kohdistuva lähisuhdeväkivalta	12
3 VÄKIVALTATYÖ	14
3.1 Väkivaltatyö sopimusten ja hankkeiden maailmassa	14
3.2 Ryhmätoiminta väkivaltatyössä	17
3.3 Psykkinen trauma	18
3.4 Vireystila ja sietoikkuna, vakauttaminen	19
3.5 Psykoedukaatio	22
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	24
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
5.1 Myrskylyhty-ryhmän toimintaympäristö	25
5.2 Tutkimusmenetelmä, aineiston keruu ja analysointi	27
5.3 Analyysin käsittekartat	31
6 TULOKSET	34
6.1 Vertaistuki	34
6.2 Psykoedukaatio ja arjessa selviytyminen	36
6.3 Voimavaraistavat asiat	39
6.4 Eevan mallitarina	41
7 POHDINTA	43
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	43
7.2 Tulosten pohdinta	45
7.3 Tutkimuksen hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheita	47
7.4 Sosionomin kompetenssi ja vaikutus itseen	48

LIITE 1 Teemahaastattelu – kokoontumisten aiheet ja apukysymykset.....	54
LIITE 2 Täydennä lauseet - kysymykset	55
LIITE 3 Suostumus haastatteluun	56
LIITE 4 Voimavarakilpi	57
LIITE 5 Sadepäiväkirje	58

1 JOHDANTO

Lähisuhdeväkivalta on koko yhteiskunnan ongelma, sillä se koskettaa meitä jokaista tavalla tai toisella. Se koskee tekijää ja kokijaa, mutta myös väkivaltaa nähneitä, omaisia, naapureita, ystäviä, tuttavien ja monia ammattilaisia. Lähisuhdeväkivalta on hyvin vaiettu aihe, mutta myös puhutteleva. Tätä vaiettua asiaa on kyllä tutkittu jo viime vuosisadan loppuvuosikymmeninä, mutta vasta tämän vuosisadan puolella väkivallasta ja sen vaikutuksista on ryhdytty puhumaan. Samalla erilaiset auttamismuodot ovat kehittyneet.

Sekä maailmanlaajuisesti että oman maan sisällä ennalta ehkäisevään väkivaltatyöhön on pyritty vaikuttamaan erilaisin sopimuksin ja hankkein. Täällä hankkeiden luvatussa maassa, Suomessa, myös väkivaltatyö on saanut osansa kehittämishankkeista ja uusia tapoja toimia väkivallan ehkäisemiseksi luodaan kaiken aikaa.

Toistuva lähisuhdeväkivalta on traumatisoiva tapahtuma. Traumaterapian sekä sensomotorisen psykoterapian avulla lähisuhdeväkivaltaa kokeneita pyritään auttamaan niin yksilö- ja pariterapian kuin ryhmämuotoisen toiminnan avulla.

Vertaisryhmätoimintaa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat voivat jakaa kokemuksia keskenään, on olemassa moniin tilanteisiin. Vertaiskokemusten hyöty tuen, toivon ja uusien näkökulmien välittäjänä on merkittävä. Myös lähisuhdeväkivaltaa kokeneille järjestetään erilaisia vertaisryhmiä. Joskus vertaisryhmään liitetään myös yksilötyö. Vertaisryhmä voi olla yksilötyön jatkona tai se voi olla aivan oma itsenäinen kokonaisuutensa. Aina väkivallan kokija ei tarvitse selviytyäkseen yksilöterapeuttisia toimia, vaan ryhmätoiminta auttaa häntä selviytymään eteenpäin.

Setlementti Tampere ry:n Perheväkivaltaklinikalla on ollut koko toimintansa ajan, lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten Myrskylyhty – niminen vertaistukiryhmä. Ryhmää ovat vetäneet vapaaehtoiset ammattilaiset. Vapaaehtoisilla ammattilaisilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat vapaaehtoisuhteessa Setlementti

Tampereeseen, mutta samalla omaavat pätevyden vetää tämän kaltaista ammatillisesti ohjattua vertaistukiryhmää.

Vertaisryhmätoiminnasta ja väkivaltaa kokeneiden naisten vertaistukiryhmistä on olemassa jo monia opinnäytetöitä ja pro gradu -tason tutkimuksia. Tämän vuoksi olen valinnut erityisiksi tarkkailun kohteiksi traumaviitekehityksen ja psykoedukation vaikutukset. Sekä traumaviitekehitys että psykoedukatio ovat olleet koko 20-vuotisen historian ajan Myrskylyhty-ryhmän taustalla.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa neljää keväällä 2021 Myrskylyhty-ryhmän käynnyttä naista haastateltiin yksitellen teemahaastatteluna. Haastateltavat kertoivat oman tarinansa liittyen Myrskylyhty-ryhmään. Haastattelujen tarkoituksena oli selvittää, minkälaiset aiheet ja asiat ryhmässä auttoivat heitä selviytymään arjessa. Analysointi tapahtui temaattisen analyysin keinoin sekä muodostamalla narratiivinen Eevan mallitarina.

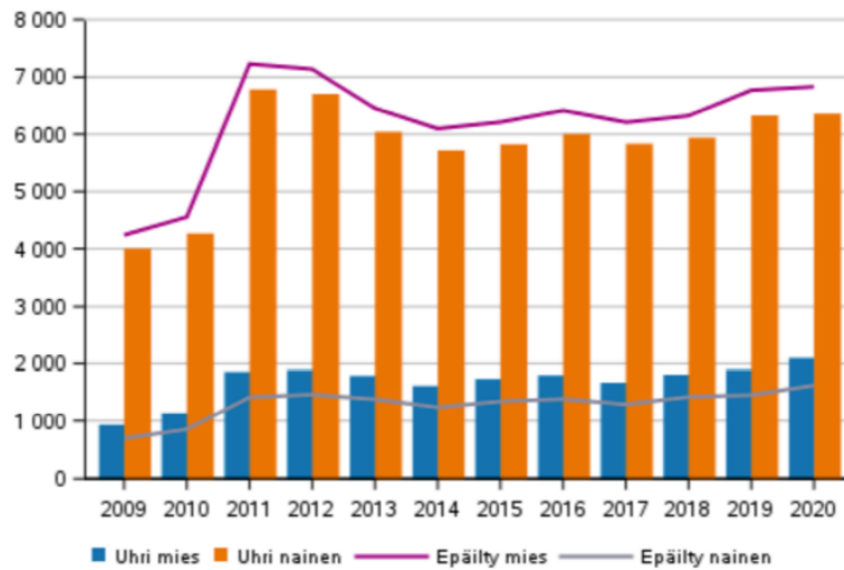
2 LÄHISUHDEVÄKIVALTA

2.1 Lähisuhde- ja perheväkivalta

Lähisuhdeväkivallalla tarkoitetaan sitä, että väkivallan kokija ja tekijä ovat keskenään läheisessä suhteessa. Suhde voi olla nykyiseen tai entiseen kumppaniin, lapseen, lähisukulaiseen tai muuhun läheiseen henkilöön. Itse sanaa lähisuhde ei löydy rikoslaista, mutta vuoden 2011 jälkeen myös lähisuhteissa tapahtuneet lievätkin pahoinpitelyt ovat olleet virallisen syytteen alaisia. Ne eivät siis enää ole asianomistajarikoksia, jossa väkivaltaa kokenut itse voi tehdä, niin halutessaan, rikosilmoituksen. Lähisuhdeväkivalta voidaan jakaa perhe-, parisuhde- ja seurusteluväkivaltaan. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos, i.a.-a.) Aiemmin käytettiin ainoastaan nimitystä perheväkivalta, joka on suppeampi määritelmä. Nykyinen määritelmä, lähisuhdeväkivalta, kattaa laajemmin lähisuhteissa tapahtuvan väkivallan (Ahola & Ahola, 2016, s. 54).

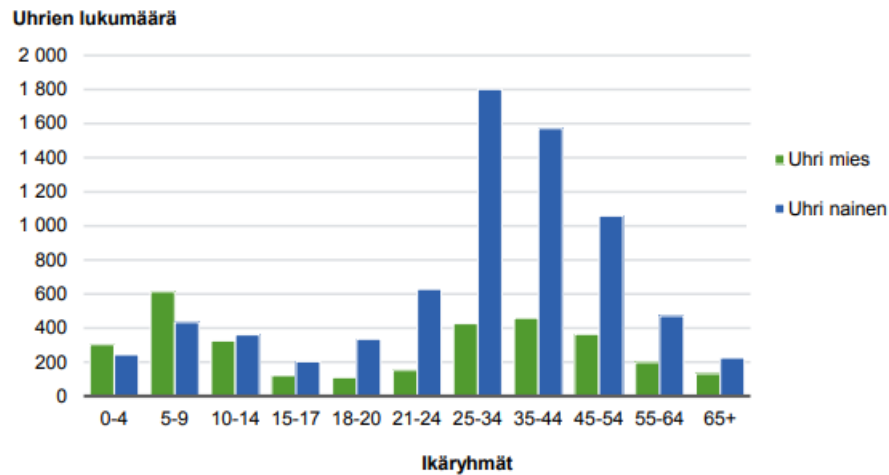
Lähisuhdeväkivalta on erilaista kuin muu väkivalta. Useimmiten lähisuhdeväkivalta tapahtuu kotona ja tekijä on oma kumppani tai muu läheinen ihminen. Osapuolten välillä on voimakas tunneside ja toisaalta myös väkivaltaan liittyvä valta ja kontrollisuhde. Suurin osa lähisuhdeväkivallasta ei tule kenenkään ulkopuolisen tietoon. Tapahtuma aiheuttaa paljon häpeää ja syyllisyyttä sekä tekijässä että kokijassa. Tämän vuoksi siitä mieluummin vaietaan. (Suikkola, 2014, s.10.)

Perheväkivaltaklinikan 20-vuotisjuhlaseminaarissa puhunut Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) kehittämispäällikkö Martta October kertoi tuoreita lukuja lähisuhdeväkivallasta. Vuonna 2020 pari- ja lähisuhdeväkivaltarikoksissa oli 10 800 uhria (Kuva 1). Edellisenä vuonna tuo luku oli 10 600 uhria. Aikuisia uhreja oli 75,2 %. Parisuhdeväkivallassa 80 % uhreista oli naisia ja epäillyistä 78.1 % miehiä. Avio- ja avopuolisoiden välistä väkivaltaa oli 39,5 %, joka on 2,9 % enemmän kuin vuonna 2019. (Martta October, THL:n kehittämispäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 9.9.2021.)



Kuva 1 Aikuiset perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhrin sukupuolen mukaan 2009–2020 (Martta October, THL:n kehittämispäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 9.9.2021)

Tilastokeskus pitää tilastoa viranomaisten (poliisi, tulli ja rajavartiolaitos) tietoon tulleesta lähisuhdeväkivallasta. Kyseisissä tilastoissa näkyvät siis vain viranomaisten tietoon tulleet tapaukset. Läheskään kaikista perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilanteista ei tehdä ilmoitusta viranomaisille, vaan ne jäävät tilastojen ulkopuolelle. Kuvassa 2 vuoden 2019 tilastoista voi todeta, että uhreista 20 % oli kokenut lähisuhdeväkivaltaa useamman kerran. Toistuvasti kohtena olevia oli 1500, joista 90% oli naisia. Eniten naisia joutui lähisuhdeväkivallan uhriksi 25 - 44 vuotiaina. Kuolemaan johtavia parisuhderikoksia tapahtui 18. Uhreista 15 oli naisia ja kolme miehiä. Alaikäisiin kohdistuneesta lähisuhdeväkivallasta tekijöistä 96 % oli täysi-ikäisiä. Näistä 65 % oli miehiä. Miestekijöiden osuus alaikäisiin kohdistuvasta väkivallasta on viime vuosikymmeninä laskenut 10 %. (Tilastoraportti 3/2021, s. 3.)



Kuva 2 Lähisuhdeväkivallan uhrin iän ja sukupuolen mukaan vuonna 2019 (Tilastoraportti 3/2021)

THL:n verkkokoulutuksessa ”Luo luottamusta – puutu väkivaltaan” kiteytetään suomalaisen lähisuhdeväkivallan olevan salattua ja tapahtuvan useimmiten kodeissa. Väkivalta on toistuvaa lähisuhteissa ja sillä on taipumus raaistua ajan kuluessa. Lähisuhdeväkivaltaa on kaikissa sosiaaliluokissa ja kaikissa kulttuureissa. Lähisuhdeväkivalta ei ole yksityisasiasia, vaan viranomaisilla on velvollisuus puuttua siihen. (Terveyden- ja hyvinvoinnin Laitos, i.a.-b.)

2.2 Väkivallan erilaiset muodot

Kaikissa parisuhteissa riidellään joskus. Väkivalta ja riitely ovat kuitenkin eri asioita. Riidassa molemmat osapuolet voivat vapaasti kertoa omat mielipiteensä, vaikka olisivat eri mieltä asioista. Väkivallaksi riita muuttuu, kun toinen ei uskalla kertoa mielipidettään. Myöskään pelko ei kuulu parisuhteeseen. Jos toinen tuntee oman turvallisuutensa uhatuksi, kyse on väkivallasta. (Naisten Linja, i.a.-b.)

Lähisuhdeväkivallan tunnistaminen on usein vaikeaa. Sekä tekijän että kokijan saattaa olla vaikea tunnistaa toimintaa väkivallaksi. Väkivaltaan liittyvän häpeän vuoksi se halutaan pitää lähipiirin omana salaisuutena. Tilanteet, joissa lähisuhdeväkivaltaa koetaan ja siihen liittyvät kokemukset ovat hyvin erilaisia. Tämän

vuoksi tunnistamiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. (Ensi- ja turvakotien Liitto, i.a.)

Yleisin väkivallan muoto on henkinen väkivalta. Se voi olla esimerkiksi vähättelyä, haukkumista, syylistämistä, mitätöintiä, alistamista, kontrollointia tai kiristämistä. Henkiseen väkivaltaan liittyy tarve hallita ja kontrolloida toisen henkilön tekemistä, sanomista ja jopa ajatuksia. Jatkuessaan pitkään henkinen väkivalta murentaa kokijan luottamusta itseän ja osaamiseensa. Henkistä väkivaltaa on vaikea myöntää ja tunnistaa. (Naisten Linja, i.a.)

Fyysinen väkivalta on toisen koskemattomuuden loukkaamista. Fyysisen väkivallan muodot voivat olla esimerkiksi estämistä, tönimistä, kiinni pitämistä, raapimista, vääntämistä, lyömistä, läimäyttämistä tai kuristamista. Lähisuhteissa se harvoin on ensimmäinen väkivallan muoto. Ennen fyysistä satuttamista henkistä väkivaltaa on voinut olla jo pitkäänkin. Fyysiseen väkivaltaan liittyy aina myös henkistä väkivaltaa. Jo yksittäinen väkivallan teko murentaa kokijan turvallisuuden tunteen. (Naisten Linja, i.a.)

Seksuaaliväkivallassa tekijä ei kunnioita toisen ruumiillista ja seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Kun kokija tuntee, ettei tilanne ole enää hänen hallittavissaan, voidaan puhua seksuaaliväkivallasta. Seksuaaliväkivaltaa on esimerkiksi raiskaus, seksuaalisiin tai nöyryyttäviin tekoihin pakottaminen ja painostaminen, kuvaaminen ilman lupaa, nukkuvan tai sammuneen hyväksikäyttö sekä seksuaalinen ahdistelu. (Ensi- ja turvakotien Liitto, i.a.)

Vainoamisella tarkoitetaan häirintää, joka aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta. Se voi olla uhkailua, seuraamista tai tarkkailemista. Kokijalle se on epämiellyttävää ja ahdistavaa. Se on tavoitteellista toimintaa, jolla tekijä pyrkii kontrolloimaan ja rajoittamaan toista. (Naisten Linja, i.a.) Kun parisuhde päättyy eroon voi perheväkivalta muuttua vainoamiseksi. Varsinaisen vainoamisen kohteeksi joutuneen lisäksi tilanteesta usein kärsivät myös yhteiset lapset, muut läheiset, ystävät ja työkaverit. Lisäksi myös vainoajan oma elämä kaventuu, kun hän ei kykene päättämään menneestä irti. (Ensi- ja turvakotien Liitto, i.a.)

Digitaalinen väkivalta on uusin, teknologian mukanaan tuoma, väkivallan muoto. Digilaitteilla voi kontrolloida, häpäistä, pelotella, eristää ja rankaista monin eri tavoin. Digitaalisen väkivallan merkitystä usein vähätellään. Kokijaa kehoitetaan jäämään pois esimerkiksi sosiaalisesta mediasta, vaikka väkivallan kokijallakin on oikeus teknologiaan. (Naisten Linja, i.a.)

Taloudellisella väkivallalla pyritään kontrolloimaan toista taloudellisin keinoin. Näin se voidaan nähdä yhtenä henkisen väkivallan muotona. Tarkoituksena on heikentää toisen oikeutta omaan talouteen ja rahan käyttöön ja niihin liittyvään päätöksentekoon. (Naisten Linja, i...)

Uskonnollisessa väkivallassa käytetään uskontoon perustuvaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Lähisuhteissa se voi tarkoittaa toisen uskonnollisten tarpeiden pilkkaamista, halveksimista tai kieltämistä. Toisaalta se voi olla pakottamista noudattamaan uskonnon mukaisia normeja ja määräyksiä. Hengellinen väkivalta taas on uskonnollista käyttäytymistä, jolla yritetään murtaa tai nujertaa uhkauksin ja vaatimuksin toisen elämäntapa, elämäntapa tai mielipide. (Ensi- ja turvakotien Liitto, i.a.)

Kunniaan liittyvässä väkivallassa uskonnolla ja kulttuurilla on suuri vaikutus. Usein uhria kontrolloidaan ja rajoitetaan eri tavoin. Syynä väkivaltaan voi olla pelko erilaisten kunniasäädösten loukkaamisesta ja yhteisön käyttäytymissääntösten rikkomisesta. (Ensi- ja turvakotien Liitto, i.a.)

Kaltoinkohtelulla ja laiminlyönnillä tarkoitetaan läheisen jättämistä vaille hoitoa, apua tai huolenpitoa silloin, kun hän on riippuvainen toisen avusta. Käytännössä se voi olla toisen vahingoittamista lääkkeillä, päihteillä, kemikaaleilla tai liuotteilla. Se voi olla sekä fyysistä että henkistä väkivaltaa. (Ensi- ja turvakotien Liitto, i.a.)

Rakenteellinen väkivalta ei kohdistu suoraan yksilöön, vaikka sen seurauksista kärsivät yksittäiset ryhmät ja henkilöt. Tällöin yhteiskunnan rakenteissa on toimintatapoja, jotka estävät tasa-arvon toteutumista. Usein rakenteellista väkivaltaa kokevat erilaiset vähemmistöryhmät. Näitä ovat etniset ja uskonnolliset

vähemmistöt, ihonväriltään valtaväestöstä poikkeavat, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt sekä vammaiset ihmiset. (Naisten Linja, i.a.)

2.3 Lähisuhdeväkivallan vaikutukset

Maailman terveysjärjestön, WHO:n, mukaan erityisesti lähisuhdeväkivaltaan altistavia tekijöitä ovat aiempi väkivallan näkeminen tai kokeminen, erimielisyys tai tyytymättömyys aviollisessa suhteessa, vaikeudet vuorovaikutuksessa puolisoitten välillä ja puolison käyttäytymisen kontrollointi (World Health Organization, 2021.)

Lähisuhdeväkivallalla on monenlaisia vaikutuksia. Kun väkivalta on toistuvaa ja pitkään jatkunutta, se useimmiten traumatisoi kokijan. Väkivallan vaikutukset voivat olla taloudellisia, terveyteen liittyviä, ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä. Pitkään jatkuneeseen väkivaltaan tottuu ja kokijan saattaa ajatella sen olevan normaalia. (Terveyden- ja hyvinvoinnin Laitos, i.a.-b.)

Kun ihminen kokee väkivaltaa lähisuhteissaan se helposti traumatisoi. Tekijänä on läheinen ihminen, jonka seurassa pitäisi olla turvallista ja hyvä olla. Suhde on ristiriitainen, koska samassa ihmisessä on sekä hyvä että paha puoli. (Terveyden- ja hyvinvoinnin Laitos, i.a.-b.)

Jyväskylän yliopistossa on tehty tutkimus eri väkivallanmuotojen vaikutuksesta kokijan psykososiaaliseen hyvinvointiin. Heli Siltala, Juha Holma ja Maria Hallman-Keiskoski julkaisivat tieteellisen artikkelin tutkimuksestaan *Psykologia-lehdessä* vuonna 2014. Naiset kokivat enemmän henkistä, fyysistä ja seksuaalista väkivaltaa kuin miehet. Vastaavanlaisia tuloksia oli saatu aiemminkin tutkimuksissa. Tulosta saattoi vääristää se, että tutkimuksessa aineistossa miehiä oli huomattavasti vähemmän kuin naisia. (Siltala, 2014, s. 118–119.)

Henkisellä väkivallalla oli vaikutusta psykososiaaliseen hyvinvoinnin heikkenemiseen fyysistä ja seksuaalista väkivaltaa selvästi enemmän. Henkinen väkivalta aiheutti uhrin minuuteen ja persoonallisuuteen pitempiaikaisia vaikutuksia kuin

fyysinen väkivalta. Uhrin korostivat henkisen väkivallan vaikutusta silloinkin, kun kyseessä oli pääasiassa fyysinen väkivalta. Fyysiseen väkivaltaan liittyi siis aina myös henkisiä vaikutuksia. (Siltala, 2014, s. 118–119.)

Jos henkinen väkivalta oli toistuvaa ja pitkäaikaista, sen vaikutukset olivat voimakkaammat ja pidempikestoiset. Henkinen väkivalta oli usein toistuvampaa kuin fyysinen. Tämä selitti myös seurausten vakavuutta. Fyysistä väkivaltaa kohdanneen oli helpompi hakeutua avun piiriin, koska yleisesti ajateltiin, että se olisi jotenkin vakavampaa. Henkiseen väkivaltaan oli myös vaikeampi puuttua kuin fyysiseen väkivaltaan. (Siltala, 2014, s. 118–119.)

Tehdyn tutkimuksen mukaan lähisuhdeväkivallan ja sosiaalisen toimintakyvyn suhde molempiin suuntiin oli liikkuva. Jos sosiaalinen toimintakyky oli valmiiksi heikko, se vaikeutti avun piiriin hakeutumista ja väkivalta sai jatkua pidempään. Siltalan et al. tutkimuksen mukaan väkivallan kokeminen siis altisti sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemiselle. (Siltala, 2014, s. 118–119.)

2.4 Naisiin kohdistuva lähisuhdeväkivalta

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan Suomessa naisiin kohdistuvaa väkivaltaa on huomattavasti enemmän, kuin muissa Euroopan maissa. Se on huomattava tasa-arvo-ongelma ja myös ihmisoikeusrikkomus. Se aiheuttaa kärsimystä ja yhteiskunnalle suuria taloudellisia kustannuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i. a.-c.)

Naisten kokema väkivalta tapahtuu tavallisimmin kotona, yksityisissä tiloissa tai työpaikoilla. Myös häirintä sosiaalisen median kautta on lisääntynyt. Naisiin kohdistuu myös toistuvaa väkivaltaa parisuhteessa enemmän kuin miehiin. Usein syynä on naisen alisteinen asema. Tähän vaikuttavat esimerkiksi kulttuuriset erot. Se koskee myös kaikkia sosiaaliluokkia. Päin vastoin, kuin yleisesti ajatellaan, väkivallan tekijä ei aina ole alkoholin vaikutuksen alaisena, eikä tekijää voi tunnistaa muunkaan elämäntapansa perusteella. (Rikosuhripäivystys, i.a.)

Vuoden 2019 tilastojen mukaan perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreista aikuisia oli 7 900 henkilöä eli 75,4 % kaikista uhreista. Naisia näistä uhreista oli 76,8 %. Tämä luku oli laskenut vuodesta 2009 vähän vaille 5 %. Epäillyistä miehiä oli 82,2 %. Tämä osuus oli laskenut vajaa 4 % vuodesta 2009. Tilastoiduissa 10 600 tapauksessa oli 8000 eri uhria. Uhreista 1 700 (20 %) joutui väkivallan uhriksi useammin, kuin yhden kerran vuoden aikana. Aikuisia toistuvan väkivallan uhreja oli 1 500 ja heistä yli 90 % oli naisia. (Tilastoraportti 3/2021, s.4–5.)

3 VÄKIVALTATYÖ

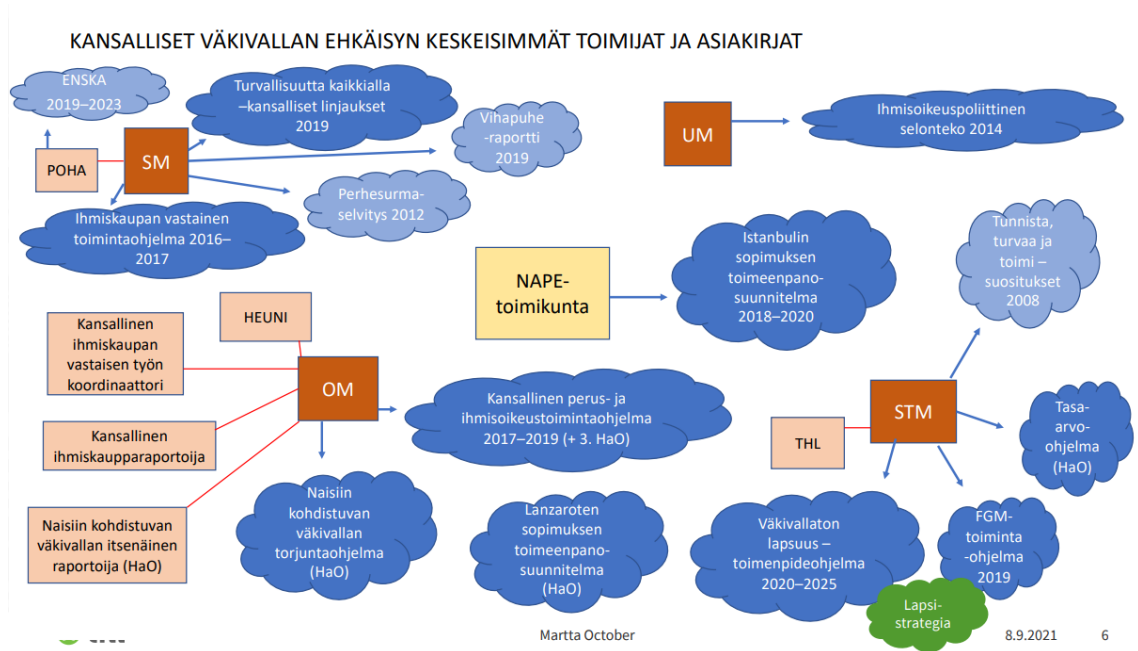
3.1 Väkivaltatyö sopimusten ja hankkeiden maailmassa

Suomessa on meneillään useampia hankkeita, joiden tarkoituksena on lähisuhdeväkivallan ehkäisy ja palvelujen tarjoaminen lähisuhdeväkivallan kokijoille ja tekijöille. Martta October (henkilökohtainen tiedonanto 9.9.2021) kokosi Perheväkivaltaklinikan juhlaseminaarissa väkivallan ehkäisyn keskeisimpiä asiakirjoja.

Kehitystyön taustalla ovat erilaiset kansainväliset sopimukset. Tärkeimpänä niistä Istanbulin-sopimus, joka on Euroopan neuvoston yleissopimus. Se painottaa väkivallan ehkäisyä, mutta myös velvoittaa väkivallan uhrien suojelemiseen ja auttamiseen. Sopimuksessa kiinnitetään erityisesti huomio naisiin ja lapsiin. Suomessa sopimus kattaa myös miehet ja pojat, jotka joutuvat osaksi perheväkivaltaa. (Istanbulin sopimuksen toimeenpanosuunnitelma 2018–2021, s. 11.)

Myös Lanzaroten sopimus ohjaa valtiollista toimintaa. Sen toimeenpanosuunnitelma on tekeillä vuosiksi 2022–2025. Lanzaroten sopimus velvoittaa lasten suojelemiseen seksuaalista riistoa ja hyväksikäyttöä vastaan. Suunnitelman tulee vahvistaa lapsen oikeuksia sekä edistää lasten ja nuorten turvallisuutta, yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Lanzaroten sopimuksen toimeenpanosuunnitelma, i.a.-a.)

Perheväkivaltaklinikan juhlaseminaarissa puhunut Martta October oli koonnut eri kansalliset toimijat ja asiakirjat yhteen kuvaan (Kuvio 3). Osa toimintasuunnitelmista oli jo toteutettuja ja osa oli suunnitteilla. Keskeisiä toimintaohjelmia ovat Väkivallaton lapsuus-toimenpideohjelma 2020–2025, Turvallisuutta kaikkialla – kansalliset linjaukset 2019, Ihmiskaupan vastainen toimintaohjelma 2016–2017, Naisiin kohdistuvan väkivallan torjuntaohjelma, Ihmisoikeuspoliittinen selonteko sekä Kansallinen ihmisoikeus toimintaohjelma. Näitä ohjelmia johtavat, ohjaavat ja seuraavat niin sisäministeriö, ulkoministeriö, oikeusministeriö kuin sosiaali- ja terveysministeriö. (Martta October, THL:n kehittämispäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 9.9.2021.)



Kuvio 3 Kansalliset väkivallan ehkäisyn keskeisimmät toimijat ja asiakirjat (Martta October, THL:n kehittämispäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 9.9.2021)

Väkivaltatyötä yksittäisten kokijoiden ja tekijöiden, pariskuntien ja perheiden, kanssa tehdään pitkälti järjestöjen vetämänä. Valtakunnallisesti katsoen väkivaltatyö on hyvin hajanaista. Mahdollisuudet päästä avun piiriin eivät ole kaikille samanlaiset, esimerkiksi maantieteellinen sijainti vaikuttaa paljon palvelujen saataavuuteen. Työ painottuu yksilö-, pari- tai ryhmätyöhön riippuen tarjolla olevista mahdollisuuksista. Järjestöistä muun muassa Ensi- ja turvakotien Liitto, Setlementti Tampere, Maria Akatemia, Miessakit ry ja Seta tekevät väkivaltatyötä. Nähtäväksi jää, miten tuleva Sote-uudistus (2023) muuttaa nykyisiä rakenteita ja mitkä asiat tulevat jatkossa hyvinvointialueiden ja mitkä kuntien järjestettäväksi.

Järjestötoimijoiden rooli on muuttumassa tulevan Sote-uudistuksen myötä. Väkivaltatyön uudelleen organisointi ja vastuiden jakaminen uudella tavalla puhututtaa. Setlementti Tampere ry:n toiminnanjohtaja Mervi Janhunen-Ruusuvuori kirjoitti Aamulehden Lukijalta-palstalla 2.10.2021 tulevaisuuden taloudellisista uhkista sosiaali- ja terveysjärjestöissä. Kirjoituksessaan hän peräänkuuluttaa avointa keskustelua ja tietoon perustuvia ratkaisuja. Janhunen-Ruusuvuori korostaa sote-järjestöjen toiminnan tärkeyttä tulevaisuudessakin osana sosiaali- ja terveyspalveluja. Järjestöillä on paljon asiantuntijuutta, mahdollisuus

matalankynnyksen toimintaan ja mahdollisuus nopeasti vastata ajankohtaisiin haasteisiin. Sote - järjestöjen rahoitus tulee turvata eettisesti oikeilla tavoilla ja taloudellisesti kestävin ratkaisuin. (Ruusu vuori – Janhunen, 2021.)

Kriisityöntekijä Anne Hellsten kiteytti Perheväkivaltaklinikan 20-vuotisjuhlaseminaariin tehdyllä videolla asioita, jotka ovat tärkeitä väkivaltatyössä.

”Kun ihminen tulee vastaanotolle, se on aina ensimmäinen kohtaaminen. Vaikka tilanne on työntekijälle tuttu, asiakas ei ehkä koskaan aiemmin ole kokenut tämän tyyppistä kohtaamista. Työskentelyn alussa on tärkeä tuoda esiin, että työntekijä ei hyväksy väkivaltaa, vaikka kunnioittakin asiakasta ihmisenä. Tärkeää on ilmaista myös se, että yhteinen työskentely tähtää väkivallan loppumiseen. Turvallisuudesta pitää puhua riittävästi ja ennen kaikkea siitä, että asiakas on turvassa puhuessaan työntekijän kanssa. Työskentelyn tulee olla tarpeen mukaista eli etsitään yhdessä ratkaisua siihen ongelmaan, jonka asiakas tuottaa. On muistettava, että kyse on kriisistä, joka vaatii läsnä olevaa tilanteen läpikäymistä, kuuntelua, neuvontaa ja vahvaa vakauttamista. Psykoedukaatio on tärkeä osa väkivaltatyötä. Puhutaan siis väkivallan eri muodoista, sen vaikutuksista, etsitään uusia näkökulmia ja opetellaan väkivaltatilanteen ennaltaehkäisyä. Terapeuttisin menetelmin työskennellään ajatusten ja uskomusten sekä asioiden merkityssisältöjen kanssa.” (Anne Hellsten, kriisityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 9.9. 2021.)

Samankaltaisesta kohtaamisesta kertoo Jennifer A. Guthrien ja Adrienne Kunkelin tutkimus, jossa haastateltiin ryhmämuotoisessa toiminnassa olleita lähisuhdeväkivaltaa kokeneita naisia. Vaikka väkivaltatilanne oli kaikilla erilainen, laaja-alainen keskustelu asiasta oli hyödyllistä. Burleson & Goldsmithin (1998) mukaan kohtaamisessa oleellista oli kuunnella myötätuntoisesti ja tarkkaavaisesti. Samalla tuli antaa tietoa ilman, että määrittelee sitä, miten ihmisen pitäisi nähdä oma elämänsä tai ymmärtää omia tunteitaan ja auttaa asiakasta itseään selvittämään itselleen oma tilanteensa. (Guthrie & Kunkel, 2015.)

3.2 Ryhmätoiminta väkivaltatyössä

Useat väkivaltatyötä tekevästä järjestöistä ovat ottaneet toimintaansa mukaan myös vertaistuelliset ryhmät. Esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liiton turvakodeilla naisten ryhmät ovat tärkeä toimintamuoto. Vertaisryhmässä naiset voivat tulla kuuluiksi ja saavat tietoa ja jakavat tunteita sekä kokemuksia. Ryhmässä voi peilata itseä toisiin ja auttaa toista sanottamaan kokemuksiaan. Häpeän ja syyllisyyden tunteet vähentyvät sekä salaisuuden purkaminen helpottaa oloa. Ryhmässä on mahdollista tutkiskella omia rajojaan. (Ojuri, 2006, s. 37)

Vertaistuellisia ryhmiä järjestävät myös muun muassa Settlementti Tampere, Miessakit ry., Maria-akatemia ja Lyömätön linja. Myös erilaiset aggressio - ja suuttumuksenhallinta ryhmät ovat osa väkivaltatyön ryhmätoimintaa. Kuopiossa on meneillään Turvallinen perhe -hanke, jossa lähisuhdeväkivaltaa yritetään karsia aktiivisen parityöskentelyn ja monipariryhmä-toiminnan kautta (Turvallinen perhe -hanke, i.a.).

Eniten lähisuhdeväkivaltaryhmiä on suunnattu naisille. Kirjassaan Kokonainen nainen Sari Näre on havainnut, että erityisesti naisille on tyypillistä liittää itsensä jonkinlaiseen jatkumoon. Naisille on tärkeää yhteyden hakeminen ja sen kokeminen. Kun kuuluu johonkin, voi eheytyminenkin alkaa. (Näre. 2006. 96, s. 109.)

Lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten vertaisryhmiä on viime vuosikymmeninä kehitetty erilaisten hankkeiden ja projektien toimesta monia. Ryhmätoiminnan sisältö ja materiaali heijastaa usein hankkeessa käytettyä viitekehystä. Osa materiaalista on toki myös yhteistä. Tiedollinen psykoedukaatio, väkivallan muodoista kertominen ja väkivallan vaikutusten esille tuominen voi olla yhteistä materiaalia, mutta käytetty viitekehys näkyy mm. toiminnallisten menetelmien käytössä.

3.3 Psyykkinen trauma

Psyykkinen trauma tulee esiin epämiellyttävän, pelottavan ja sietämättömän tapahtuman seurauksena. Tällainen tapahtuma voi liittyä onnettomuuteen, häirintään, väkivaltaan tai menetykseen. Trauman kokemus vaikuttaa aivoissa eniten hypotalamukseen, joka on ihmisen muistitoiminnalle keskeinen paikka. Hypotalamuksessa tapahtuu myös muistissa olevan ja nykyhetken erottaminen toisistaan. Traumaattisessa tilanteessa hypotalamuksen ja mantelitulmakkeen välinen viestintä menee täysin tukkoon. Väkivaltarikoksissa esim. sekä uhrilta että tekijältä saattaa puuttua yhtenäinen kertomus tapahtumista. Silti kuitenkin aistihavainnot ja tunnetilat voivat säilyä kehomuistissa. Näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja keholliset liikemuistot voivat ilmestyä pelottavina jälkikokemuksina. Trauman vaikutuksesta kokija saattaa eristää itsensä tavanomaisesta lohdusta ja sosiaalisesta turvasta, jotka normaalisti voisivat auttaa selviytymisessä. Trauman seurauksena keho voi jäädä tilaan, joka on äärimmäisen jännittynyt (ylivireinen ja yli valpas, varuillaan oleva) tai vastakohtaisesti jäätyneeseen ja jähmettyneeseen tilaan. (Lindfors ym.2018, s.143–148.)

Psyykkiset traumat tallentuvat ihmisen muistiin ja voivat sieltä palautua mieleen tai kehoon myöhemmässä elämän vaiheessa. Seuraukset traumatisoitumisesta tai traumaattisesta kokemuksesta ovat monenlaisia. Henkilön voi olla vaikea säädellä tunteitaan ja impulsivejaan. Hänen huomio- ja keskittymiskyvyssään voi ilmetä muutoksia ja muistikatoksia voi esiintyä. Minäkäsitys saattaa muuttua. Syyllisyyden, häpeän ja vastuun kysymykset nousevat esille. Hän saattaa kokea, ettei kukaan ymmärrä häntä. Henkilöllä voi esiintyä vääristyneitä uskomuksia tapahtuneesta tai tekijästä. Muutoksia voi esiintyä myös suhteessa toisiin ihmisiin. Henkilön voi olla vaikea luottaa toisiin ihmisiin ja hän voi pelätä joutuvansa uudelleen uhriksi. Trauman kokeneella voi ilmetä kroonista kipua, ruuansulatusongelmia, seksuaalisia oireita, sydänoireita ja muita psykosomaattisia oireita. Henkilön merkitysjärjestelmä saattaa muuttua. Hän voi menettää uskonsa aikaisemmin uskomansa, kokea epätoivoa ja toivottomuutta. (Ojuri. 2014, s. 12.)

Psyykkinen trauma uhkaa kehon ja oman itsen eheyttä. Se voi vaikuttaa ihmisen toiminta- ja työkykyyn. Elämän hallintaan ja elämän laatuun liittyvät kysymykset

voivat hankaloitua. Pitkään jatkunut perheväkivalta traumatisoi kaikkia osapuolia. Psykkisen traumatisoitumisen oireita ovat mm. nukkumisvaikeudet, painajaiset, keskittymiskyvyn heikkous, säpsähtelyt ja ärtyneisyys. Perheväkivaltaklinikan ja Myrskylyhty-ryhmän aloittaneen Aallonmurtaja-projektin loppuraportissa todetaan, että traumaviitekehys on mahdollistanut hoidollisen näkökulman niin, että siihen ei sisälly arvolatausta tai syyllisten osoittelemista. (Aallonmurtaja-projekti, 2006, s. 3–4.)

3.4 Vireystila ja sietoikkuna, vakauttaminen

Vireystilalla tarkoitetaan ihmisen psyykkistä ja fyysistä toimintavalmiuden tilaa. Kun vireystila on sopiva, ihminen kykenee tekemään harkitusti asioita ja päätöksiä. Tällöin myös sietokyky on hyvä. Henkilö pystyy kokemaan tilanteet täysin ja toimimaan niissä tarpeen mukaisesti. Keskittyminen ja uusien asioiden oppiminen onnistuu. Vireystila vaihtelee päivän mittaan ja tilanteesta toiseen, mutta vaihtelusta huolimatta omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan hallinta pysyy omilla käsissä. (Vakauttamisopas, 2020, s. 36.)

Traumasta kärsivän henkilön vireystila saattaa vaihdella ääripäästä toiseen. Hän on altis siirtymään yli- tai alivireystilaan. Ollessaan kummassakin tahansa hän jää helposti tämän tilan vangiksi. Ylivireydessä hän ei pysty ottamaan vastaan annettua informaatioita ja käsittelemään sitä, koska häntä häiritsevät kehon tuntemukset, tunteet ja mielikuvat. Alivireydessä vaikuttavat turtuneisuus tyhjyys ja aistimusten vähäisyys. Jotta hän pystyy työstämään kokemaansa, hänen tulee päästä työskentelemään optimaalisessa vireystilassa. Kun ihminen toimii sietoikkunassa, hän onnistuu työstämään asioita niin kognitiivisesti kuin tunnetasolla. Silloin myös sensomotorinen toiminta (aistit ja liike) onnistuu. Usein traumasta kärsivällä sietoikkuna on kapea. (Odgen & Minton & Pain, 2009, s. 27–29.)

Kun ihminen on kokenut traumaattisia tilanteita, hänen vireystilansa on joko pitkäkestoisesti yli- tai alivireystilassa tai vireystila vaihtelee edestakaisin yli- ja alivireystilan välillä. Näin sopivan vireyden aika lyhenee ja sietokyky on alhaisempi. (Vakauttamisopas, 2020, s. 36.)

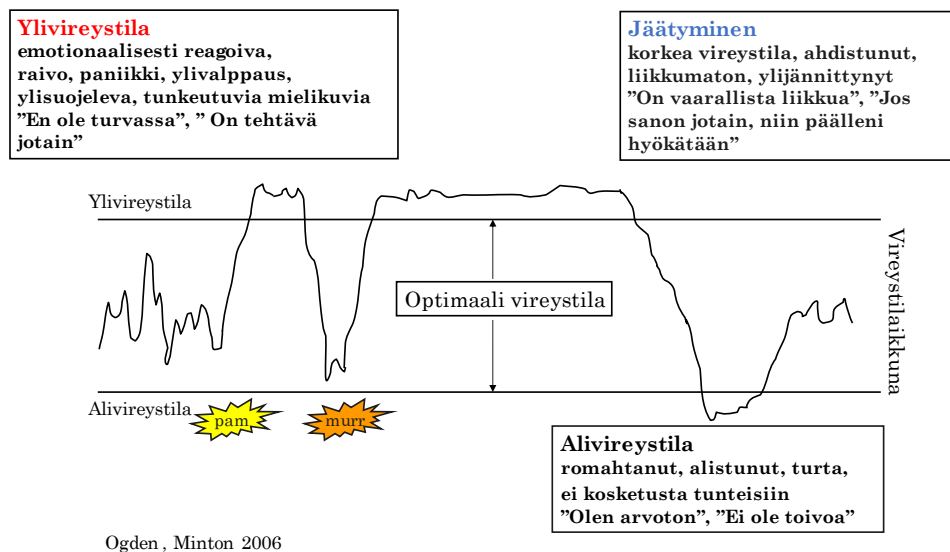
Ylivireystilasta puhutaan silloin, kun vireystila syystä tai toisesta nousee optimaalisen tason yläpuolelle. Ylivireystilassa ajatuksia ja tunteita tulvii liikaa ja keho reagoi muuttamalla ylivalppaaksi ja varuillaan olevaksi. Myös keskittyminen ja tarkkaavaisuus vaikeutuu ja muistin toiminta huononee. Henkilö etsii ympäristöstä merkkejä vaarasta. Ylivireystilassa hän katselee tapahtumia menneisyyden traumaattisten kokemusten läpi usein tiedostamatta. Ylivireystila jatkuu, koska hänen on vaikea keskittyä ja ajatella selkeästi. Ylivireystila voi olla ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä, ärtyisyyttä, vapinaa, jähmettymistä, pakkoajatuksia, takauksia, ja univaikeuksia. Vireystilaa yritetään laskea usein haitallisilla keinoilla. Näitä ovat mm. rajut tunnepurkaukset, itsetuhoisen käytös, alkoholi ja huumeet. (Vakauttamisopas, 2020, s. 36–37.)

Alivireystilassa ihminen tuntee olevansa jollain tapaa tunnoton tai tylsistynyt. Ajattelu saattaa hidastua ja henkilö on lamaantunut. Hän ei tunne kipua ja vetäytyy sosiaalisista suhteista ja velvollisuuksista. Syvässä alivireystilassa henkilö ei kykene reagoimaan ympäristöönsä. (Vakauttamisopas, 2020, s. 37.)

Kun menneisyyden traumaattinen kokemus palaa henkilön mieleen takaisin, sitä kutsutaan traumalaukaisijaksi tai traumamuistuttajaksi. Usein käytetään myös englannin kielistä sanaa "trigger" tai "flash back". Traumalaukaisija on usein ärsyke tai havainto, joka palauttaa henkilön menneisyyden ylivoimaisiin kokemuksiin. Traumaoireista kärsivälle tämä uudelleen aktivoituminen tuo hänelle mieleen koetun trauman ja hänestä voi tuntua siltä, että hän elää uudelleen samaa kokemusta. Vaikutus voi tuntua kehossa ja mielessä. Henkilö on ahdistunut ja jatkuvassa ylivireystilassa ilman mitään oikeasti olemassa olevaa syytä. Tuntemukset voivat olla myös aivan päinvastaisia eli henkilö on siirtynyt alivireystilaan. Ali- ja ylivireystilat voivat vaihdella nopeasti tai ne voivat olla käytössä yhtä aikaa. Sekä yli- että alivireystila vaikeuttavat arjen tilanteissa olemiseen. (Vakauttamisopas, 2020, s. 50.)

Edellä kuvattu vaistonvarainen traumareaktio on sensomotorisen psykoterapian maailmasta. Seuraavaa kuvaa (Kuvio 4) käytetään aktiivisesti väkivaltatyössä selittämään sitä, mitä elimistössä tapahtuu traumakokemuksesta johtuen ja miksi.

Vireystilaikkuna



Kuvio 4 Vireystilaikkuna (mukaillen Ogden & Minton & Pain, 2009)

Vakauttamisharjoitteita käytetään apuna mm. dissosiaatiohäiriöiden hoidossa. Niiden tarkoitus on opettaa henkilöä huomaamaan oman vireystilansa muutoksia. Samalla hän oppii tiedostamaan ja ottamaan haltuun keinoja vaikuttaa vireystilansa muutoksiin. Harjoitteita otetaan käyttöön varovasti ja mieluummin tilanteessa, jossa ollaan sietoikkunatilassa. Asiakkaalle on tärkeä kertoa, mitä tehdään ja miksi. Tarkoituksena on viedä harjoitteiden hyöty myös arkeen ja tämä tietoisuus auttaa motivoitumisessa ja sitoutumisessa harjoitteiden tekemiseen. Asiakkaalla voi olla vaikeita ja pelottavia traumareaktioita. Niiden vastapainoksi on hyödyllistä löytää kehollisia voimavaroja, joiden avulla voi selvitä arjessa. (Piironen 2012, s. 87–93.)

Myrskylyhty-ryhmässä käytettiin vakauttamisharjoituksena yhdisteltyä maadoittamis- ja hengitysharjoitusta. Se tehdään joko istuen tai seisten. Ryhmässä se tehtiin istuen. Maadoittamisella pyritään keskittymään nykyhetkeen ja sitä voi käyttää esimerkiksi silloin, kun haluaa saada etäisyyttä voimakkaisiin tunteisiin. Käytännössä se tarkoittaa itsensä asettamista tiedostettuun tilaan. Istuesssa esimerkiksi maadoitetaan jalkapohjat lattiaan ja istuma-asento tiedostetaan lihasten ja ryhdin avulla. Tämän jälkeen aloitetaan hengitysharjoitus. Harjoituksessa sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta ja uloshengitys suun kautta. Uloshengitys on

pidempi kuin sisäänhengitys. Tämä harjoitus saa parasympaattisen hermoston toimimaan ja tekijänsä rauhoittumaan fyysisesti. Pulssi laskee, hengitys tasaantuu ja rauhoittuu. Vakauttamisharjoituksen tarkoituksena on saattaa henkilö takaisin sietoikkunaan.

Vakauttamisharjoituksissa pyritään esimerkiksi maadoittumisen avulla olemaan läsnä ja riittävän rauhallinen, jotta muu työskentely ja toiminta mahdollistuu. Jos henkilön vireystila vaihtelee suuresti tai hän on yli- tai alivirittynyt, on tärkeää, että hänellä olisi keinoja tilanteen muuttamiseen. Pat Odgen ja Janina Fisher kuvaavat maadoittumista kyvyksi suunnata kehon energia kohti maata. Harjoituksissa sääriin ja jalkoihin huomion kiinnittäminen antaa vaikutelman fyysisestä tuesta. Tämä taas tukee psyykkisiä kykyjä ja se antaa pohjaa työskentelylle. (Odgen & Fisher, 2016, s. 218–219.)

3.5 Psykoedukaatio

Myrskylyhty-ryhmän tavoitteena on antaa tiedollista tukea lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille. Tästä tiedollisesta tuesta käytetään nimitystä psykoedukaatio.

Käypä hoito suosituksessa psykoedukaatio määritellään koulutukselliseksi terapiamuodoksi. Siinä keskeistä on antaa tietoa sairaudesta tai hoidosta. Tärkeää on myös potilaan ja omaisten kuunteleminen ja heidän voimaantumisensa sekä sairauden kanssa selviytyminen. (Käypähoito, i.a.)

Psykoedukaatio on kehitetty alun perin psykoosiin sairastuneiden avuksi, mutta nykyään sitä käytetään myös muissa tarkoituksissa. Tiedon lisäämisen avulla voi oppia tuntemaan ja hallitsemaan omaa sairauttaan ja parantamaan mahdollisuuksia arjessa selviytymisessä. Psykoedukaatio voi toteutua niin ryhmä kuin yksilötyöskentelyssä tai itsenäisesti harjoitellen. (Mielenterveystalo.fi. i.a.)

Finto-sanapalvelun mukaan psykoedukaatio on koulutuksellista perhetyötä, jossa annetaan tietoa, tukea ja ohjausta sairastuneelle ja hänen läheisilleen yksilöllisesti, perhetapaamisiin ja ryhmämuotoisesti. Käsitettä psykoedukaatio ei

kuitenkaan ole vielä hyväksytty kyseisen palvelun käsitesanastoon. (Finto, Psykoedukaatio, i.a.)

Annettavan tiedon määrä tulee suhteuttaa siihen, miten paljon asiakas tarvitsee tietoa ymmärtääkseen jotain teemaa tai aiheisältöä. Psykoedukaation avulla asiakasta voidaan myös auttaa ymmärtämään hänen omia reaktioitaan. (Odgen & Fisher, 2016, s. 46–47.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Perheväkivaltaklinikan Myrskylyhty-ryhmässä käyneiden kokemuksia ryhmän hyödyllisyydestä. Tätä varten haastateltiin keväällä 2021 pidetyn Myrskylyhty-ryhmän osallistujia. Tavoitteenani oli selvittää, minkälaiset asiat ja teemat auttavat ja tukevat ryhmäläisiä arjessa. Opinnäytetyön tuloksista on hyötyä seuraavien Myrskylyhty-ryhmien suunnittelussa ja toteutuksessa. Alustavia tuloksia kerrottiin jo myös Perheväkivaltaklinikan 20-vuotisjuhlaseminaarissa 9.9.2021.

Myrskylyhty-ryhmä tarjoaa ryhmäläisille traumaviitekehysten antamaa tiedollista ja taidollista tukea. Lähisuhdeväkivaltaa käsitellään keskusteluin ja toiminnallisin menetelmin. Tämän vuoksi opinnäytetyössäni keskityn ryhmässä käytettyyn traumaviitekehykseen ja siihen sopiviin toiminnallisiin menetelmiin, kuten vakauttamiseen.

Tutkimuskysymykseni olivat:

1. Mitkä ryhmässä käsitellyt aiheet nousivat tärkeiksi ja miksi?
2. Miten Myrskylyhty-ryhmä auttaa/ on auttanut selviytymään arjessa?
3. Mitä uusia selviytymiskeinoja ryhmäläiset saivat ryhmästä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Myrskylyhty-ryhmän toimintaympäristö

Setlementtityön valtakunnallinen kattojärjestö on Setlementtiliitto. Liiton arvoina ovat rohkeus ja luottamus, paikallisuus ja yhteisöllisyys sekä yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus. Sana ”setlementti” tulee englannin kielestä (settlement, to settle) ja se tarkoittaa asettumista, asutusta, sopeutumista ja sovittamista. Setlementtityöllä edistetään yhdenvertaisuutta, moniarvoisuutta ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Setlementtityö on kansainvälistä toimintaa, joka alkoi 1880-luvulla Lontoosta. Suomessa työ alkoi vuonna 1918 Helsingistä. Nykyään Setlementtiin kuuluu 45 paikallista setlementtiä ympäri Suomea. Toimintaa ohjaa yksilön kunnioitus, moninaisuuden arvostaminen, heikompien tukeminen sekä luottamus ihmiseen itseensä ja hänen voimavaroihinsa. Setlementti Tampere on yksi jäsenjärjestö Setlementtiliitossa. Setlementtityön tunnuksena on iskulause – ”Rohkeasti ihmisen puolella”. (Setlementtiliitto, i.a.)

Setlementti Tampere on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton yhdistys, joka ei tavoittele voittoa ja keskittyy yleishyödylliseen ja ihmistä eri tavoin tukevaan toimintaan. Setlementti Tampere ry syntyi vuonna 2016, jolloin Setlementtiyhdistys Naapuri ry ja Oma Polku ry yhdistyivät. Setlementti Tampereen toimintaan kuuluu, että ihmisiä kohdataan kunnioittavasti ja uskotaan heidän omiin voimavaroihinsa. Yhdistyksen toiminnalla pyritään vahvistamaan ihmisen osallisuutta ja hänen mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan elämäänsä. Tärkeitä elementtejä ovat myös oikeudenmukaisuus ja yhdenvertaisuus. (Setlementti Tampere, i.a.-a.)

Vuosina 2001–2006 Setlementti Tampere Ry:ssä toteutettiin Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella Aallonmurtaja-projekti, joka keskittyi väkivallasta johtuvien kriisien ja traumojen purkamiseen ja ennaltaehkäisyyn. Tämän projekti oli alkusysäys niin Perheväkivaltaklinikan syntymiselle kuin sen yhdelle toimintamuodolle, Myrskylyhty-ryhmälle. Myrskylyhty-ryhmä on ammatillisesti ohjattu

vertaistukiryhmä lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille. (Aallonmurtaja-projekti, 2006, s. 26.)

Perheväkivaltaklinikka on osa Väkivalta- ja kriisityöyksikköä Setlementti Tampereessa. Siellä tarjotaan apua akuuttiin perheväkivaltatilanteeseen. Tarjolla on keskusteluapua sekä väkivallan kokijoille, että tekijöille. Mahdollista on myös järjestää paritapaamisia, mikäli se on turvallista ja molemmat sitä haluavat. Lisäksi on mahdollisuus osallistua vertaistukiryhmiin. Ryhmissä opetellaan selviytymään väkivaltakokemuksesta tai ratkaisemaan vaikeat tilanteet ilman väkivaltaa. (Perheväkivaltaklinikka, i.a.) Perheväkivaltaklinikalla käytössä ovat kriisityön ja psykoterapian menetelmät. Palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia. Toiminta on matalan kynnyksen palvelua, johon ei viranomaislähetettä tarvita. (Setlementti Tampere, i.a.-b.)

Ensimmäinen Myrskylyhty-ryhmä aloitti toimintana tammikuussa 1999. Se oli niin sanottu avoin ryhmä, jonne lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten oli mahdollisuus tulla mukaan koska vaan. Vuodesta 2002 lähtien ryhmä muuttui suljetuksi ryhmäksi. Tällöin osallistujat pysyivät samoina koko ryhmän kokoontumisen ajan. Syksyyn 2021 mennessä suljettuja Myrskylyhtyryhmiä on ollut yhteensä 25. Kokoontumiskertoja on ollut kaikkiaan 179. Suurin osa ryhmistä kokoontui 8 kertaa. Käsitellyt aiheet ovat muodostuneet kulloisenkin ryhmän tarpeiden mukaan. Yhteisiä teemoja ovat olleet eri väkivallan muodot, erilaiset tunnetyöskentelyt sekä omien voimavarojen etsiminen ja löytäminen. Tärkeintä ryhmissä päiväkirjamerkintöjen mukaan on ollut vertaistuki ja omien kokemusten jakaminen sekä toisten ryhmäläisten kokemusten kuuleminen. (Myrskylyhty-ryhmän päiväkirja, i.a.)

Keväällä 2021 pidetyn Myrskylyhty-ryhmän teemat lähtivät tiedollisesta psykoedukaatiosta ja loppua kohden muuttuivat enemmän voimavaraistavammiksi. Ryhmäkerrat toteutettiin aina samalla tavalla. Ensin käytiin läpi alkukuulumiset ja se, mitä oli mahdollisesti jääty miettimään edelliskerran jälkeen. Tämän jälkeen käytiin läpi psykoedukaatiivinen teema ja vaihdettiin siitä ajatuksia. Seuraavaksi keskusteltiin mahdollisista kotitehtävistä ja niiden tuottamista mietteistä. Jokaisella kerralla tehtiin myös vakauttamisharjoituksia ja kerrattiin traumareaktion kulku. Vakauttamisharjoituksen kohta ohjelmassa saattoi tarvittaessa muuttua

suunnitellusta, jos joku ryhmässä reagoi voimakkaasti käsiteltäviin asioihin. Vakauttamisharjoituksilla opeteltiin rauhoittamaan omaa kehoa ja mieltä estämään yli- tai alivirittyneisyyksiä. Näin pyrittiin palaamaan taikaisin sietokykyyn, jossa kanssakäyminen toisten kanssa oli taas mahdollista ja olo riittävän turvallinen. Vakauttamisharjoitusten avulla tunnetaso saatiin rauhoittumaan ja voitiin jatkaa. Ryhmän lopuksi jokainen sai kertoa, millaisella mielellä on sillä hetkellä. Puhuminen ja jakaminen oli ryhmässä täysin vapaaehtoista.

5.2 Tutkimusmenetelmä, aineiston keruu ja analysointi

Yhtä asiaa voidaan kuvata ja tutkia eri tavoin riippuen kuvaajan omasta näkökulmasta ja ymmärryksestä. Tieto voidaan jakaa kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen tietoon. Kvantitatiivinen eli määrällinen tieto on mitattavissa olevaa, kun taas kvalitatiivisen tiedon tehtävänä on todellisen elämän kuvaaminen. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavaa aineistoa katsotaan kokonaisvaltaisesti eikä yksityiskohdista käsin. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on, että tiedon hankinta on kokonaisvaltaista ja aineisto kootaan oikeassa tilanteessa. Tiedonhankinnan välineinä toimivat ihmiset ja kohde valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tärkeää on, että tutkittavan kohteen ääni pääsee kuuluville. (Hirsjärvi ym., 2015, s.160, 164).

Valitessani tutkimusmenetelmää laadullinen tutkimus oli oikeastaan itsestään selvä ja ainoa vaihtoehto. Tutkimuskohteenani oli suhteellisen pieni vertaistutkimusryhmä, jossa oli kokoaikaisesti vain kuusi osallistujaa ja näistä neljä suostui haastatteluihin. Näin pienestä ryhmästä ei olisi voinut muodostaa tilastollisia todennäköisyyksiä eikä muutenkaan uskottavia kvantitatiivisia tuloksia. Kyselytutkimuksella en olisi saanut haastateltavien omaa näkemystä niin hyvin esille, kuin laadullisen tutkimuksen menetelmin. Laadulliseen tutkimukseen päädyin myös sen vuoksi, että alan kirjallisuudessa puhuttiin yksilön äänen esiin tulosta ja se mielestäni oli tärkein asia tässä tutkimuksessa. Tämän vuoksi toteutin haastattelutkin yksilöhaastatteluina enkä esimerkiksi ryhmähaastatteluina.

Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on, että se ei lähde testaamaan olemassa olevia teorioita, vaan aineistoa tarkastellaan kokonaisvaltaisesti. Samoin

tyypillistä on se, että tehty tutkimussuunnitelma muuttuu joustavasti tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym., 2015, s.164.) Tällaista joustavuutta tarvitaan, kun ollaan tekemisissä pienen, ihmisistä koostuvan ryhmän kanssa. Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymyksiä laatiessani halusin jättää vertaistuellisuuden aiheista pois. Kirjallisuuskatsausta tehdessäni havaitsin, että vertaistuesta oli jo tehty paljon tutkimusta. Haastatteluja tehdessäni huomasin, että vertaistuen merkitys nousi kuitenkin selkeästi yhteiseksi teemaksi jokaisen haastateltavan kohdalla. Niinpä en voinut sitä myöskään ohittaa analysointivaiheessa. Samoin tutkimuskysymykset muuttuivat tutkimuksen etenemisen myötä.

Teemahaastattelu on eräänlainen välimuoto täysin strukturoidun ja täysin avoimen haastattelun välissä. Haastattelun teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys voi vaihdella. Haastattelun etuna on se, että aineistonkeruuta voidaan säädellä joustavasti ja vastaajia myötäillen. Haastattelu korostaa haastateltavaa subjektina eli tekijänä. Haastateltava on silloin tutkimuksen luova ja aktiivinen osa. Ristiriitaista ajattelua liittyy siihen, onko haastattelu hyvä tapa tutkia, kun kyseessä on arka tai vaikea asia. (Hirsjärvi ym., 2015, s. 205–208.) Tiedostin jo etukäteen mahdollisen riskin siinä, että toimin kyseisen ryhmän ohjaajana ja sitten myöhemmin tein kyseisen haastattelun itse. Kerroin haastateltaville mahdollisimman tarkkaan oman roolini muuttumisen ryhmänohjaajasta opinnäytetyön tekijäksi. Ryhmän loppumisen ja haastatteluajankohdan väliin jätin tietoisesti aikaa, jotta roolit eivät menisi sekaisin. Haastattelua tehdessäni totesin tuttuuden näissä haastatteluissa olevan enemmänkin etu kuin haitta. Tuttuus helpotti vaikeisiin asioihin palaamista ja niistä puhumista. Yhteinen ryhmäkokemus syvensi haastattelun sisältöjä ja vähensi haastattelujännitystä.

Toteutin aineistonkeruun kaksiosaisesti. Ensimmäinen osan menetelmänä oli teemahaastattelu, jossa haastateltava kertoi vapaasti tarinaansa liittyen Myrskylyhty-ryhmään, sen sisältöön ja ryhmän vaikutuksesta arjessa selviämiseen. Haastateltavia pyydettiin kuvaamaan vapaasti osallistumisestaan ryhmään ja kertomaan kokemuksistaan. Apuna haastateltavilla oli luettelo ryhmäkertojen aiheista. (Liite1) Haastateltavilla oli myös tarvittaessa käytössään muutamia apukysymyksiä. Apukysymyksien avulla hain tarkempaa vastausta tutkimuskysymyksiin. Ne löytyivät ryhmäkertojen aiheiden kanssa samasta paperista. Toisena

aineistonkeruumenetelmänä käytin kirjallista tarinankerrontaa, jossa haastatettava sai virikelauseiden alkuja ja hänen tehtävänä on jatkaa lausetta (Liite 2). Tämän lisäaineiston tarkoituksena oli varmistaa, että sain aineistoa riittävästi tutkimuksen tekemiseen.

Keräsin aineiston siis keväällä 2021 kokoontuneen Myrskylyhty-ryhmän osallistujilta. Covid – 19 epidemian vuoksi ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa Teamsin välityksellä. Ryhmäläisistä neljä lupautui haastateltavaksi. Haastateltavien ikä oli 22–45 vuoden välillä. Heidän väkivaltakokemuksensa liittyivät ex- puolison tekemään fyysiseen ja/tai henkiseen väkivaltaan. Viimeisimmästä väkivallanteosta oli kulunut aikaa kahdesta vuodesta ihan äskettäin tapahtuneeseen tilanteeseen.

Kaksi haastattelua toteutettiin Teamsin välityksellä ja kaksi lähikontaktissa Perheväkivaltaklinikalla. Koska kyseinen Myrskylyhty-ryhmä toteutettiin keväällä etänä Teams -sovelluksen kautta, myös haastattelutilanne oli teknisesti tuttu haastateltaville. Haastattelut tallennettiin luvan kanssa Teamsissa tai tallentamalla keskustelut puhelimen nauhuritoiminnolla. (Liite 3) Teemahaastattelut sujuivat mutkattomasti ja sain itse pääosin keskittyä kuuntelemaan haastateltavien tarinoita.

Teemahaastattelun toteutin narratiivisesti eli pyysin haastateltavia kertomaan oman tarinansa osallistumisestaan Myrskylyhty-ryhmään. Narratiivinen tutkimus on tutkimusta, jossa kertomus tai kerronnallisuus on tiedon välittäjänä. Hannu L.T. Heikkinen pitää suomen kielen termiä kerronnallinen tutkimus hyvänä, koska se viittaa sekä kertomuksen tutkimukseen että kertomisen prosessin tutkimukseen. Samassa teoksessa myöhemmin Vilma Hänninen taas kuvaa narratiivista tutkimusta ideapankiksi, jossa erilaisia aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä voidaan soveltaa omaan tutkimukseen sopivaksi. (Valli ym. 2018, s.172, 189.) Tässä opinnäytetyössä kerronnallisuus toimi tiedon välittäjänä haastateltavalta haastattelijalle.

Itse haastattelijana pyrin mahdollisimman vähän osallistumaan tarinankerronnan aikana. Kerroin tämän haastateltavalle ja annoin hänelle monisteen, jossa oli

ryhmäkertojemme aiheet ja muutama apukysymys tutkimuskysymysten mukaisesti. Osalle ryhmäläisistä tämän tapainen työskentely oli tutumpaa ja tarina muodostui kuin itsestään. Toisille haastattelutilanne oli ehkä jännittävämpi, eikä ohjeistukseni ollut ehkä ihan riittävä. Tällöin jouduin pyytämään heitä käyttämään apupaperia hyödykseen. Jollekin toistin apukysymykset ääneen.

Mielestäni teemahaastattelu sopi tähän tutkimukseen hyvin. Sain neljästä tarinasta paljon materiaalia analysoitavaksi. Haastateltavien oma ääni tuli kuuluviin. Haastateltavan oman äänen kuuluvuutta lisäsi toinen käyttämäni aineistonkeruutapa eli ”Täydennä lauseet” -tehtävä. Se lisäsi analysoitavaa materiaalia ja sitä kautta sain idean myöhemmin esitettävästä Eevan mallitarinasta.

Täydennä lauseet-tehtävän viimeiseen kohtaan: ”Olisin toivonut, että ryhmässä...” ei tullut yhtään vastausta kirjallisesti, joten jätin sen kokonaan analysoinnin ulkopuolelle. Ehkä joidenkin haastateltavienkohdalla minun olisi pitänyt olla selkeämpi ohjeistuksessa. Analysointivaiheessa huomasin kuitenkin, että haastateltavalle tärkeät asiat nousivat litteroidusta tekstistä hyvin esille.

Kun tutkimusaineisto on tallennettu, se useimmiten kirjoitetaan sanalliseen muotoon. Tämä litterointi voidaan tehdä joko koko aineistosta tai valikoiden teemojen mukaisesti. Litteroinnilla helpotetaan aineiston käsittelyä ja analysoimista. Litteroinnin tarkkuuteen vaikuttaa se, minkälaisella menetelmällä aineisto analysoidaan. (KvaliMOT, i.a.) Litteroinnin jälkeen valitaan analyysitapa. Ymmärtämiseen tähtäävässä analyysissä käytetään laadullista analyysia päätelmien tekoon. Tarkoituksena on valita tapa, joka tuo vastauksia tutkimustehtävään. (Hirsjärvi, ym., 2015, s. 222–223.) Laadullisessa tutkimuksessa aineisto nähdään kokonaisuutena. Analyysissä kaikki luotettavana ja selittävänä nähtävät asiat tulee kyetä näkemään niin, että ne eivät ole ristiriitaisia tulkinnan kanssa. Pertti Alasuutari toteaa: ”Laadullinen analyysi koostuu havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta”. (Alasuutari, 2011, s.38–39.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysitapoja on monia. Valitsin tämän opinnäytetopinnäytetyön analysointitavaksi ensin sisällönanalyysin, mutta kirjallisuutta tutkiessani löysin myös toisen mahdollisen analyysitavan. Temaattinen analyysi on hyvin lähellä sisällönanalyysia, mutta siinä, missä sisällönanalyysissä lauseita hajotetaan pelkistään ala- ja yläluokkiin, temaattisessa analyysissä aineistosta tunnistetaan perus- ja johtoajatukset, joiden ympärille voidaan koota temaattinen käsitekartta. Teemoittamisessa tavallaan luokitellaan asioita, mutta keskitytään siihen, mitä kustakin teemasta on ilmaistu. Käytännössä aineistoa pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan. Ryhmittely auttaa myös vertailemaan eri teemojen näkyvyyttä aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 105–107, 142.)

Analyysin aluksi lähdin etsimään litteroidusta aineistosta perusajatuksia. Käytin apunani eri värisiä yliviivaustusseja. Näistä perusajatuksista muodostin käsitekarttoja tutkimuskysymysten mukaisesti. Ryhmittelyn ja temaattisen analyysin avulla ajattelin pystyväni erottamaan sen, mitkä ryhmäkertojen aiheet nousevat erityisesti esille ja mitkä eivät. Teemoittelu selkeytti myös sitä, miten hyvin sain tutkimuskysymyksiini vastauksia. Näistä teemoista muodostuivat seuraavaksi esiteltävät käsitekartat.

5.3 Analyysin käsitekartat

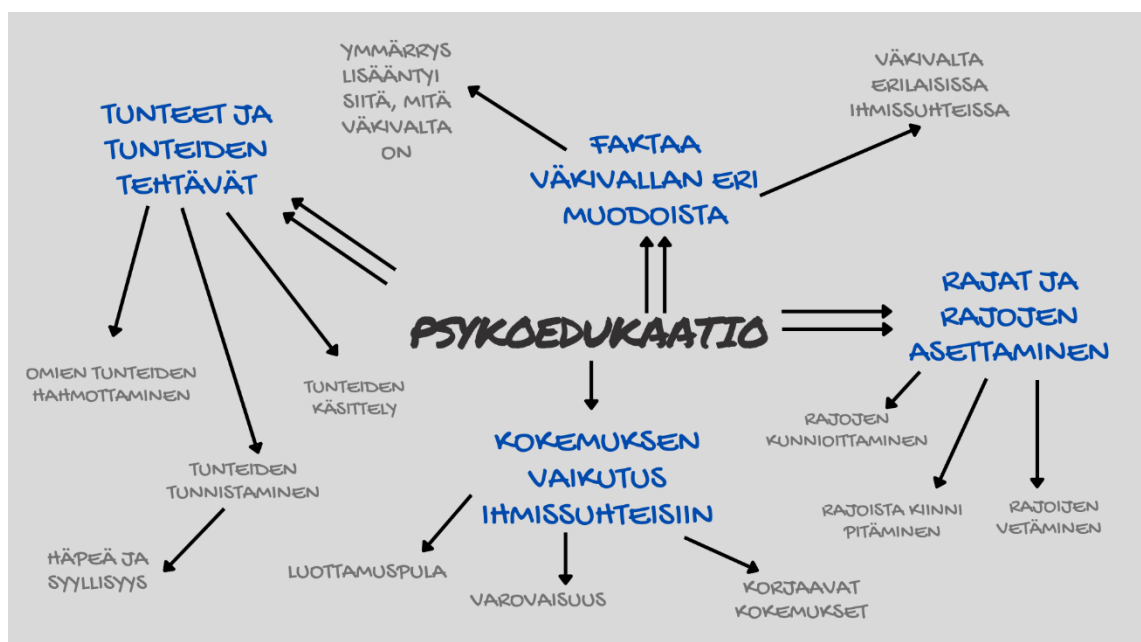
Temaattisen analyysin perusteella pystyin luokittelemaan kolme teemaa, joiden ympärille muodostuivat käsitekartat selittämään kyseisen teeman alle ryhmitellyjä aihepiirejä. Nämä teemat olivat vertaistuki, psykoedukaatio ja voimaannuttavat asiat.

Kaikki haastateltavat nostivat vertaistuen tärkeimmäksi asiaksi ryhmässä olemisessa. Vertaistukeen kuului yhdessä jakamista, toisen kuulemista sekä yhteisen kokemuksen ja ymmärryksen merkityksellisyyttä (Kuvio 5). Huomioitavaa oli, että koettu väkivalta saa kokijan tuntemaan itsensä yksinäiseksi ja väärinymmärretyksi.

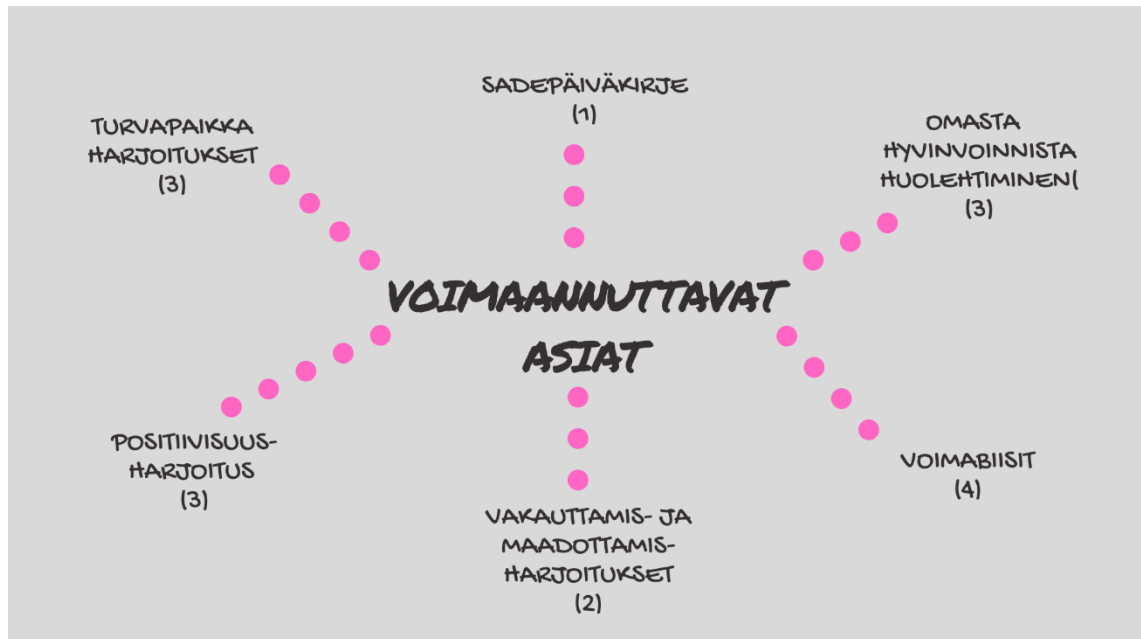


Kuvio 5 Näkemykset vertaistuesta

Haastateltavat korostivat, että oli tärkeä saada tiedollista tukea ja ymmärrystä liittyen lähisuhdeväkivaltaan. Tieto ihmisen käyttäytymisestä ja toiminnasta selkeytti omaa ajatusta ja auttoi ymmärtämään, mitä on tapahtunut ja miksi ihminen reagoi niin kuin reagoi (Kuvio 6). Esille nousi erityisesti neljä teemaa, jotka olivat: väkivallan eri muodot, tunteet ja niiden tehtävät, häpeä ja syyllisyys sekä rajat ja niiden asettaminen.



Kuvio 6 Tiedolliset tarpeet



Kuvio 7 Voimaannuttavat asiat

Ryhmän aikana tehtiin erilaisia toiminnallisia ja kirjallisia tehtäviä. Omaan hyvinvointiin liittyivät hyvinvointiympyrä ja voimavarakilpi. Voimabiisit ja kirje edelliseltä ryhmältä sekä positiivisuusharjoitus tukivat uskoa selviytymiseen. Sadepäiväkirje itselle laadittiin auttamaan vaikeissa hetkissä. Lähes kaikki menetelmät tulivat haastatteluissa esille. Ainoastaan nimitystä hyvinvointiympyrä ei käytetty. Kuviossa 7 on numeerisesti merkitty kyseisen menetelmän maininnat haastatteluissa. Musiikin kuuntelu oli kaikille haastatelluille tärkeä asia. Sen sijaan vakauttamis- ja mielikuvaharjoitukset koettiin hyvin eri tavoin.

6 TULOKSET

6.1 Vertaistuki

Ensi -ja turvakotien liiton tutkimuksessa on kerrottu naisten vertaistukiryhmän eduista. Ryhmässä saatu vertaistuki on arvokasta naisille. Kun ryhmäläinen peilaa omaa tilannettaan toisiin, asiat voivat normalisoitua. Hänestä alkaa tuntua, että hän onkin aivan tavallinen ihminen. Ryhmäläisten yhteinen kokemuksenttä voidaan yhdessä sanoittaa uudelleen. Salaisuudesta puhuminen usealle ihmiselle yhtäaikaan voi moninkertaistaa puhumisesta saadun hyödyn. Ryhmässä voi myös opetella löytämään uudelleen kadonneita omia rajojaan. (Ojuri, 2006, s. 37.)

Ryhmätoiminta antaa mahdollisuuden kokea uudelleen osallisuutta, joka on usein väkivaltaa kokeneiden elämästä kadonnut. Heillä on tunne, etteivät voi itse vaikuttaa elämäänsä ja sitä koskeviin päätöksiin. Osana ryhmää ja sen prosessia he kuitenkin voivat edistää omaa ja toisten toipumista yhdessä. Vertaisuus ja osallisuus ovat kiinteästi yhteydessä narratiivisuuteen ja dialogisuuteen. Narratiivisuus ja dialogisuus ovat myös hyviä ryhmätoiminnan lähestymistapoja väkivaltaa kokeneiden vertaisryhmissä. Narratiivisuus pyrkii luomaan rinnakkaisia ja eheitä tarinoita väkivallan vuoksi rikkoutuneille kertomuksille. Kun hallitseva väkivaltainen tarina muuttuu, sen sisäinen merkitys henkilölle itselleen muuttuu ja kertomuksen keskushenkilö alkaa näyttäytymään selviytyjältä. Dialogisuus ryhmässä tarkoittaa sitä, että kaikille on tilaa ja kaikilla on mahdollisuus yhteiseen ja jaettuun ymmärrykseen. Koettu väkivalta on luonut monologin, jonka toteuttajana ja määrittelijänä on väkivallan käyttäjä. Dialoginen vuorovaikutus mahdollistaa uuden oivaltamisen, tietämisen ja tuntemisen tason. Dialogisessa keskustelussa puhuminen ja kuunteleminen, kiinnostus toisen ajatuksia kohtaan ja keskinäinen luottamus avaavat mahdollisuuden uudelleen oppia vuorovaikutustaitoja. (Ojuri. 2014, s. 7–8.)

Myrskylyhty-ryhmässäkin tärkein asia oli vertaistuen kokeminen. Yhteinen ryhmäkokemus loi turvallisuuden tunnetta ja luottamusta toisiin sekä uskoa selviytymiseen.

”Sit se kaikki vertaistuki ja tämmönen ku yhdessä jaettiin asioita ja pystyi avoimesti jakamaan toisille, kun ne tiesi mistä puhutaan... et sitä sai tosi paljon voimia toisilta...”

”Ihmisellä on tarve tulla kuulluksi ja kuulla ja jakaa omia juttuja, kun ne on semmoisia, ettei niitä vaan voi ihan kaikille puhua.”

”Et enemmän siitä ryhmästä sai sitä voimaa ja sitä positiivista uskosta tulevaisuuteen. Kyllä tästä selvitään ja muutkin on selvinnyt...”

Ryhmätoiminnassa osallistujien yhtenevät kokemukset ja niiden yhteinen jakaminen synnyttää vertaisuutta ja osallisuutta. Se luo myös luottamusta ja kunnioitusta ryhmäläisten kesken. Sekä vertaisuuden että osallisuuden kokemus on tärkeää erityisesti väkivaltaa kokeneiden vertaisryhmissä. Nämä molemmat ominaisuudet auttavat selviytymään, palauttamaan itsekunnioitusta sekä vaikuttamaan toimijuuteen ja omien tavoitteiden määrittelyyn. Vertaisryhmässä voi jakaa omaa kokemusasiantuntijuuttaan ja toisaalta saada toivon ja rohkaisun kokemuksesta. Moni vertaisryhmässä ollut on kokenut ryhmän olleen tärkein toipumista auttanut tekijä. Vertaisuuden lisäksi osallisuus on tärkeä elementti. Osallisuuden kokemus syntyy johonkin ryhmään tai yhteisöön kuulumisesta. Osallisuuden tunne voidaan nähdä myös eristäytymistä ja syrjäytymistä ehkäisevänä. (Ojuri, 2014, s. 8.)

Oman elämän kokemusten erilaisuus tuli esille toiveissa tulla kuulluksi ja kuulla toisia. Joku haastateltavista oli kokenut itsensä väärinymmärretyksi sellaisten ihmisten joukossa, joilla ei ollut itsellään väkivaltakokemuksia.

”...niin se on ollut minulle sellainen, mikä on helpottanut itseä, koska ennen minulla on ollut aika yksinäinen olo.”

”... Tai sitten voi puhua, mutta ne ei ymmärrä sitä, että mitä se on oikeesti ollu.”

Tärkeää on kuulla omaa kokemusta vastaava tarina jonkun toisen kertomana. Se auttaa ottamaan etäisyyttä omiin väkivaltakokemuksiin. Vertaisryhmä voi auttaa normalisoimaan käsitystä itsestä. Kun huomaa muiden kokeneen samanlaisia kokemuksia, voi myös eristäytyminen sosiaalisista kontakteista vähentyä. (Ojuri, 2001, s. 96.)

6.2 Psykoedukaatio ja arjessa selviytyminen

Tulosten kannalta oli tärkeää selvittää, millaisia keinoja ryhmäläiset saivat arjessa selviytymiseen (Kuvio 6). Analyysin perusteella erityisesti tiedollinen osuus auttoi arjessa selviytymisessä. Tästä tiedollisesta annista käytetään termiä psykoedukaatio, koska sen avulla henkilö voi oppia tunnistamaan, ymmärtämään ja hallitsemaan omia reaktioitaan ja näin selviämään paremmin arjessa.

Väkivallan muotojen läpikäyminen avasi ryhmäläisten käsitystä väkivallasta ja siitä, millaista väkivaltaa itse kukin oli kokenut (Kuvio 6). Väkivalta teemana laajeni myös koskemaan muita ihmissuhteita, kuten esimerkiksi ystävyys- ja työpaikan ihmissuhteita.

”Tosi tärkeätä mulle oli tunnistaa noita erilaisia väkivallan muotoja, koska mustaa tuntu aina, et se ei ole oikeeta väkivaltaa se henkinen väkivalta ja semmonen alistaminen ja semmonen.”

Ryhmäläiset kokivat tärkeäksi myös käydä tunteita ja niiden tehtäviä läpi (Kuvio 6). Erityisen tärkeää heille oli häpeän ja syyllisyyden tunteiden käsittely ja näiden tunteiden ymmärtäminen. Vertaisryhmässä naiset saavat mahdollisuuden käydä läpi kokemiaan häpeän ja syyllisyyden tunteita. Samankaltaisten kokemusten kuuleminen hälventää häpeää ja murentaa syyllisyyden tunteita. (Ojuri 2004, s.

170.) Erilaisten tunteiden tunnistamisen myötä mahdollistui myös niiden nimeäminen ja tunteiden käsittely.

”...ja sit sen myötä on ollut myös helpompi käsitellä mun omia tunteita, kun mä olen saanut tunnistaa ne.”

”... et hyvä et käsiteltiin niitä tunteita. Et mitä tällöinen traumaattinen kokemus synnyttää, minkälaisia tunteita ja miten niihin voi suhtautua.”

Yleisimpiä tunteita väkivallan kokemusten jälkeen ovat pelko, häpeä, syyllisyys viha ja suru. Positiiviset tunteet ovat hävinneet arjesta. Niitä ei enää osata tunnistaa tai nimetä. Pelon tunteesta on helpompi puhua, koska se oletetusti liittyy väkivaltaan. Sen sijaan häpeän ja syyllisyyden tunteista halutaan vaieta. Kuitenkin kyseisten tunteiden kohtaaminen mahdollistaa muiden tunteiden, kuten vihan kokemisen. Oman vihan ja aggression tunnistaminen vapauttaa rakentavaa voimaa, jonka avulla voi puolustaa oman minuutensa rajoja ja toisaalta auttaa selviytymään vaikeissakin tilanteissa. (Ojuri, 2011, s. 116–117.)

Naistenkartanon toiminnanjohtaja Helena Palojärvi kuvaa artikkelissaan *Omat rajat ja lähisuhteet rajojen tehtäviä seuraavasti*:

Rajat erottavat oman minuuden toisten minuuksista. Rajat ovat puolensa pitämisen ja hyvän läheisyyden välineitä lähi- ja parisuhteissa. Ne toimivat suojina sekä säätelevät etäisyyttä ja läheisyyttä suhteessa toisiin. Rajat ovat sekä ulkoisia (fyysiset rajat) että sisäisiä. Sisäisiä rajoja ovat muun muassa psyykeen, tunteisiin, seksuaalisuuteen ja materiaan liittyvät rajat. Niitä tarvitaan omien ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen suojaamiseen sekä itsemme ilmaisemiseen. (Palojärvi, 2018.)

Rajojen asettamisen ja niistä kiinnipitämisen vaikeus tuli esiin kaikissa haastattelussa (Kuvio 6). Yhdessä mietittiin myös sitä, mitä omien ja toisten rajojen kunnioittaminen tarkoittaa. Usein väkivaltaa kokeneen elämää kuvastaa

rajattomuus. Kun fyysisiä tai psyykkisiä rajoja on toistuvasti rikottu, henkilö ei enää näe keinoja puolustautua tai suojella itseään (Ojuri, 2011, s. 113). Vertaisryhmässä opetellaan jämäkkyyttä ja sitä, miten pitää kiinni omista päätöksistään ja omista tarpeistaan. Väkivalta on vaikuttanut kokijaan niin, että omista oikeuksista ja päätöksistä ei pystytä pitämään kiinni. Itsen määrittely on vaikeaa tai sitä ei uskalla tehdä. (Ojuri, 2001, s. 97.)

”...haluaa, et omia rajoja kunnioitetaan...eikä anna niitä rajoja enää rikkoa.”

”... niin ku tajuaa senkin, että tota oivaltaa, et mihin vetää omat rajat, et ketä päästää lähelleen.”

”...rajat on edelleenkin vaikeita. Miettiä että, mitä kaikkee ja mihin kaikkeen pitäisi laittaa rajoja.”

Rajoja asetetaan joka päivä tekemällä erilaisia tiedostettuja tai tiedostamattomia valintoja. Toisille asioille sanomme ”kyllä” ja toisille taas ”ei”. Rajojen avulla huolehdimme omista tarpeista, toiveista ja oikeuksista. Rajojen avulla ylläpidetään suhteita toisiin ja samalla kunnioitetaan myös toisen rajoja. Jos terveitä rajoja ei ole vaikeutuu niiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja kunnioittaminen. Jos omia rajoja rikotaan toistuvasti, henkilö voi tuntea, ettei hänellä ole muuta mahdollisuutta, kuin suostua muiden vaatimuksiin. Hän oppii sietämään rajojen rikkomista tai puolustaa rajojaan aggressiivisesti. Hän saattaa myös vetäytyä kontaktista muihin ihmisiin. Rajojen asettamista, tunnistamista ja niistä kiinni pitämistä voi kuitenkin harjoitella. Henkilökohtaisten rajojen tunnistaminen vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia. (Odgen & Fisher, 2016, s. 261.)

Lähisuhdeväkivallan vaikutus nykyisiin ja tuleviin suhteisiin (Kuvio 6) mietitytti haastateltavia paljon. Joillakin tilanne oli edelleen niin akuutti, ettei uusien ihmissuhteiden luominen edes kiinnostanut. Haastateltavat kokivat olevansa varovaisia ja tunsivat luottamuspulaa muita ihmisiä kohtaan. Toisilla aika ja työskentely väkivallan kokemusten kanssa oli jo mahdollistanut uusien, korjaavien suhteiden luomisen. Koettu väkivalta vaikutti kuitenkin kaikilla luottamuksen syntymiseen ja

tarpeeseen tunnistaa omia rajojaan. Uusiin ihmissuhteisiin liittyen keskustelua käytiin nimenomaan rajojen asettamisesta ja rajoista kiinnipitämisestä.

6.3 Voimavaraistavat asiat

Myrskylyhty-ryhmän tavoitteena on antaa ryhmäläisille keinoja selviytymään ja löytämään omia voimavaroja. Ryhmän aluksi keskityttiin psykoedukation eli tiedon antamiseen ja loppua kohden voimavaraistavat asiat lisääntyivät.

Ihminen saattaa menettää uskonsa omiin vahvuuksiinsa ja kykyihinsä kohdattaessaan vastoinkäymisiä tai traumaattisia tilanteita elämässään. Käsitys voimavarojen olemassaolosta voi muuttua. Henkilö saattaa kokea, ettei hänellä ole lainkaan voimavaroja tai kokea ne heikkouksina. Jokaisella kuitenkin on olemassa voimavaroja, jotka auttavat ja tukevat vaikeuksissa. Kun huomio kiinnittyy kaikkeen kielteiseen, unohtuvat voimavarat helposti tai ne sivuutetaan. Tällainen ajattelu heikentää itsetuntoa ja pahimmillaan järkyttää henkistä tasapainoa. (Odgen & Fisher, 2016, s. 180–181.)

Omia voimavaroja voi etsiä ja löytää erilaisten voimaannuttavien harjoitusten kautta. Myrskylyhty-ryhmässä tällainen harjoitus oli voimavarakilven työstäminen (Liite 4). Varsinainen paperin täyttäminen jäi kotitehtäväksi ja siitä keskusteltiin seuraavalla ryhmäkerralla. Kilpeen kerättiin voimaa antavia asioita. Ihmisellä itsellään on olemassa elämäkokemuksia, jotka ovat vahvistaneet ja opettaneet selviytymään. Olemassa olevan tukiverkoston kartoittaminen ja kirjaaminen konkretisoi ympärillä olevien ihmisten todellisen määrän. Erilaiset asenteet, uskomukset ja sanonnat, joita elämän aikana on kertynyt, voivat auttaa ajattelemaan asioista myönteisesti. Omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen sekä itseä hellivät ja hemmottelevat asiat lisäävät hyvää oloa ja ovat muistutuksena siitä, mitä voi itse tehdä oman hyvinvointinsa eteen. Vaikka haastateltujen tarinoissa sana voimavarakilpi ei tullutkaan esille hyvinvointiin liittyvistä asioista keskusteltiin ahkerasti. Näihin asioihin oli myös helpoin lähteä vaikuttamaan. Omien voimavarojen miettiminen antoi uskoa selviytymiseen. Liikuntaa oli lisätty ja itsensä hemmottelulle annettiin aikaa. Positiivisuusharjoitus koettiin pääasiassa hyvänä ja itsetuntoa kohottavana. Tässä harjoituksessa osallistujat kertoivat

toisistaan positiivisia sanoja. Kyseinen henkilö kirjoitti ne ylös ja niin halutessaan luki ne kaikille ääneen. Tähän vetäjät totesivat: "Nämä ihmiset ajattelevat sinusta näin. He eivät ole väärässä".

Vaikeisiin hetkiin varauduttiin Yvonne Dolanin kirjan harjoituksella Sadepäiväkirje (Liite 5) Kirjeen tarkoituksena oli tuoda lohtua silloin, kun sitä eniten tarvitsee. Lohdun tuoja on itselle tuttu henkilö eli lukija itse. Kirjeeseen kirjataan lohduttavia toimintoja, tärkeiden ihmisten yhteystietoja, muistutuksia omista vahvuuksista, lahjakkuuksista, kyvyistä ja kiinnostuksista sekä tulevaisuuden toiveista ja unelmista. Kirjoitettu kirje säilytetään jossain keskeisessä paikassa, kuten rahapussi, käsilaukku tai yöpöydän laatikko. Sieltä se on tarvittaessa otettavissa esiin. (Dolan, 1998, s. 208.) Ainoastaan yksi haastatelluista mainitsi, että oli tehnyt kirjeen itselleen, mutta ei ollut sitä vielä tarvinnut.

Musiikin kuuntelun koettiin olevan oikein hyvä apu ja voimavara elämässä. "Voimabiisejä" kuunneltiin ahkerasti ja niitä myös tietoisesti haettiin. Ryhmäläiset tunsivat voimaantumisensa esimerkiksi siinä, että kyseinen "voimabiisi" sai laulmaan tai liikkumaan mukana.

Eniten ajatuksia jakoivat vakauttamis- ja mielikuvaharjoitukset. Sivulla 21 on esimerkki vakauttamisharjoituksesta, jota Myrskylyhty-ryhmässä käytettiin. Hengitysharjoitusten tekeminen vaatii keskittymistä eikä välttämättä heti ensimmäisillä keroilla onnistu. Harjoittelun myötä tekniikkaan pääsee mukaan ja itse rauhoittuminen voi tapahtua. Mielikuvaharjoituksessa jokainen etsii omaa turvapaikkaa ohjatun kertomuksen mukaan. Tähän turvapaikkaan voi tarvittaessa nopeastikin siirtyä, jos ahdistusta tai pelkoa herättävä tilanne tulee takaumana esille. Joillekin opetelluista harjoituksista oli paljonkin hyötyä ja ne oli otettu käyttöön arjessa. Toisille oli vaikeampaa päästä niihin mukaan tai sisälle, eikä niitä silloin myöskään otettu käyttöön. Jos mielikuvaharjoittelu ja turvapaikka olivat jo tuttuja, harjoitukseen oli helpompi lähteä mukaan.

6.4 Eevan mallitarina

Haastateltavia oli vain neljä ja jo ennen haastattelujen tekemistä epäilin aineiston riittävyyttä. Tämän vuoksi pyysin haastateltavilta vielä kirjallista tehtävää. Siinä heidän piti täydentää neljä jo aloitettua lausetta (Liite 2). Näiden lausetäydennysten tuottamasta materialista yhdessä teemahaastattelujen materiaalin kanssa muodostin Eevan mallitarinan. Menetelmänä käytin edelleen temaattista analyysiä. Analyysin lopputuloksena ei tällä kertaa ollut käsitekartta vaan Eevan mallitarina.

Eeva on noin 38-vuotias sekä fyysistä että henkistä väkivaltaa kokenut nainen. Hän osallistui kevään Myrskylyhty-ryhmään terapeuttinsa kehotuksesta. Vertaistoiminta näin tukisi meneillään olevaa yksilötyöskentelyä. Eeva oli, kuten muutkin ryhmään tulleet naiset aluksi jännittynyt ja varuillaan, mutta tutustumisen jälkeen ryhmä kiinteytyi nopeasti. Jo ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen Eevan epävarmuus oli helpottanut ja hän odotti tiistai-iltojen Teams-tapaamisia. Eeva sitoutui vahvasti työskentelyyn eikä ollut ryhmästä kertaakaan pois. Tiedollisen annin hän otti kiinnostuksella vastaan ja kunkin kokoontumiskerran jälkeisen viikon hän prosessoi edellisen kerran antia. Aina ryhmälle annetut tehtävät eivät olleet tehtynä, mutta asiaa oli viikon aikana mietitty ja pohdittu.

Myrskylyhtyryhmän aikana Eeva oppi ymmärtämään, mikä kaikki on väkivaltaa ja sen, että väkivalta ei ole millään tavalla uhrin syy. Vastuu väkivallasta on aina tekijällä. Hän oppi tunnistamaan ja avaamaan tunteitaan. Tunteiden käsittelyn matka on vielä kesken, mutta alkuun on päästy. Hän oppi itsestään ryhmän aikana paljon ja löysi elämäänsä positiivista asennetta. Tulevaisuuden ihmissuhteisiin hän sai hyviä vinkkejä.

Eevasta tuntuu, että hänen arjessa selviytymisensä helpottui, kun hän sai jakaa kokemuksiaan toisten kanssa ja hän sai ryhmästä voimaa. Hän ajattelee, ettei olisi näin hyvässä voinnissa, ellei olisi

kokenut ryhmän avoimuutta ja luotettavuutta. Arki on helpompaa muun muassa tunteiden käsittelyn ansioista. Hän palautuu ja voimaantuu entistä nopeammin. Ryhmän avulla hän sai voimaa puolustaa itseään ja oppi luottamaan paremmin itseensä rajojen asettajana.

Jokaisella ryhmäkerralla tehty vakauttamisharjoitus on Eevan mielestä ristiriitainen asia. Hän uskoo, että se toimii toisilla. Hän kuuli ryhmässä, että joku rauhoittuu sen avulla öisin ja joku toinen oli käyttänyt sitä julkisella paikalla päästäkseen takaisin todellisuuteen nopeasti. Hänelle itselleen vakauttamisharjoitus ei toiminut. Hänen oli vaikea lähteä harjoitukseen mukaan, koska hän itse ei kokenut traumatuntemuksia tai vakauttamisen tarvetta.

Myrskylyhty-ryhmä oli Eevalle hyvä ja voimaannuttava kokemus. Hän koki saavansa paremmin arjesta kiinni yhdessä koetun myötä. Hän voimaantui pitämään itsestään paremmin huolta ja löysi elämään positiivisempaa virettä. Eeva ei koe vielä olevansa ihan sinut väkivaltakokemuksensa kanssa, mutta hän pärjää arjessa nyt vähän paremmin. Hänen on myös helpompi jatkossa hakea apua, mikäli elämässä tulee tilanteita, joissa ulkopuolinen apu olisi tarpeen.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Suomen Tutkimuseettinen Toimikunta on koonnut yhteen eettiset periaatteet silloin, kun tutkimuskohteena on ihminen ja hänen toimintansa. Perusoletuksena on, että tutkittavat henkilöt voivat luottaa tutkijoihin ja heidän tekemäänsä tieteesseen. On tärkeää, että tutkija kunnioittaa osallistujien ihmisarvoa ja oikeuksia. Neuvottelukunnan ohjeistus koskee erityisesti tilanteita, joissa tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittaviin haastatteleamalla, antamalla tietoja tai olemalla havainnoinnin kohteena. Keskeisenä periaatteena on saada tutkittavilta suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittavilla tulee olla täysi vapaus osallistua tai olla osallistumatta tutkimukseen. Erityisen tärkeää vapaaehtoisuuden korostaminen on silloin, kun tutkittava ja tutkiva organisaatio ovat keskenään riippuvuussuhteessa (esimerkiksi asiakas-, työ-, palvelu- tai opiskelusuhteessa). Tutkimukseen osallistuminen ei saa tuntua pakolliselta eikä kieltäytymisestä saa seurata sanktioita. Tutkijan tehtävä on dokumentoida suostumukset (suulliset, kirjalliset, sähköiset tai muulla tavoin annetut). Tutkittava voi keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa, eikä syytä tarvitse erikseen kertoa. Hän voi myös peruuttaa suostumuksensa milloin tahansa. Tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, tutkimuksen toteuttamisesta, aineiston käsittelystä ja säilyttämisestä sekä henkilötietojen käsittelystä. Tieto annetaan riittävän selkeästi joko kirjallisena tai sähköisesti. Osallistujalla pitää olla riittävä harkinta-aika osallistumispäätöksen tekemiseen. Tärkeää on kertoa tutkittaville tutkimuksen tavoitteet, vaikutukset, mahdolliset haitat ja hyödyt realistisesti. Tutkittavien tulee myös tietää olevansa tutkittavana silloin, jos tutkijalla on myös joku toisenlainen rooli tutkittaviin nähden. (Kohonen ym., 2019, s. 9–10.)

Kerroin ennakkoon kevään 2021 Myrskylyhty-ryhmän osallistujille, että he voivat niin halutessaan osallistua opinnäytetyöni toteutukseen antamalla luvan haastatteluun minulle sähköpostitse. Kerroin haastattelupyynnöstä ja tutkimukseni tarkoituksesta ryhmän toiseksi viimeisellä eli 7. kokoontumiskerralla. Korostin vapaaehtoisuutta ja kerroin, että osallistuminen ei varsinaisesti kuulu ryhmän

sisältöön. Pyysin halukkaita lähettämään viestin sähköpostiosoitteeseeni. Sain kaikkiaan neljältä ryhmäläiseltä haastatteluluvan.

Laadulliseen tutkimukseen vaikuttaa aina myös tutkijan arvopohja ja oma ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. Tutkijan objektiivisuus laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa enemmänkin pyrkimystä löytää tai paljastaa tosiasioita kuin nähdä objektiivinen totuus asioissa. (Hirsjärvi, ym. 2015, s. 161.) Usein teemahaastattelun yhteydessä keskustellaan tiedonhankinnan luonteesta ja luotettavuudesta. Voidaan kysyä, miten paljon haastattelija on vaikuttanut haastateltavaan ja häneltä saatuun tietoon. Petri Alasuutari pitää mahdollisena sitä, että samaa henkilöä haastatellaan useamman kerran ja luodaan tietty luottamuksellinen suhde (Alasuutari, 2011, s. 142–143). Yleisesti ristiriitaista ajattelua liittyy siihen, onko haastattelu hyvä tapa tutkia, kun kyseessä on arka tai vaikea asia (Hirsjärvi ym., 2015, s. 205–208). Oma kokemukseni oli, että haastattelu sujui avoimesti juuri siitä syystä, että olin jo tuttu haastateltavalle. Yhteinen taival Myrskylyhty-ryhmässä oli jo saanut aikaan riittävästi luottamusta vaikeista asioista puhumiseen. Haastattelijana minulle tuli myös tunne, että kyseinen haastattelu oli haastateltaville tavallaan päätös ryhmäprosessille, vaikka se ei kuulunutkaan ryhmän varsinaiseen sisältöön. Pyrin haastattelutilanteessa olemaan mahdollisimman vähän äänessä, jotta en johdattelisi haastateltavaa, vaan hän saisi kertoa tarinaansa rauhassa.

Tutkija voi lisätä laadullisen tutkimuksen luotettavuutta selvittämällä mahdollisimman tarkkaa, miten tutkimus on toteutettu. Tätä tarkkuutta tarvitaan kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tärkeitä ovat haastattelutilanteen olosuhteiden, paikan ja ajan kertominen sekä mahdollisten häiriötekijöiden ja virhetulkintojen mahdollisuudet. Tutkijan oma arvio tilanteesta on myös tärkeä. Laadullisen aineiston luokittelussa tulee myös kertoa luokittelun syyt ja perusteet. Samaa tarkkuutta vaaditaan tulosten tulkinnassa. (Hirsjärvi, 2015, s. 232–233.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan saturaation (kylläntyminen) avulla. Sillä tarkoitetaan sitä, että eri läheistä tuleva tutkimustulos alkaa toistua. Jos esimerkiksi haastateltavien vastaukset alkavat toistaa itseään, ilman uutta tietoa, on kylläntyminen saavutettu. Luotettavuutta voidaan lisätä laadullisessa

tutkimuksessa niin, että tietoa kerätään eri lähteistä ja katsotaan tukevatko tulokset toisiaan. Myös aikaisempien tutkimusten tulokset voivat vahvistaa luotettavuutta. (Kananen, 2019, s. 32–34.) Haastateltavien määrä tässä tutkimuksessa oli pieni (4) joka oli yksi syy lisätä aineistoa ”täydennä lause” – tehtävällä. Analysointivaiheessa totesin haastatteluista nousevien pääteemojen olevan hyvin samanlaisia, mutta aineiston saturaatiosta ei voitane vielä puhua. Sen sijaan vertailu aiempiin tutkimuksiin ja muuhun aiheesta jo olemassa olevaan aineistoon lisäsi luotettavuutta. Pääosin tutkimuksen tulokset noudattivat jo aiempia tuloksia.

7.2 Tulosten pohdinta

Koko tutkimusprosessin aikana koin helpottavaksi sen, että laadullisessa tutkimuksessa asetettuja tutkimuskysymyksiä voi vielä aineiston analyysiä tehdessäkin muuttaa ja suunnata toisin. Alun perin halusin jättää vertaistuellisuuden sivuosaan, vaikka ounastelinkin sen nousevan esiin. Analysoidessani totesin sen olevan kuitenkin tämänkaltaisen ryhmätoiminnan merkittävin anti.

Vaikka vertaistuki ei ollut varsinaisesti tutkimuskohteena se nousi kaikkein voimakkaimmin esille Myrskylyhty-ryhmän tehtävistä. Tarve jakamiselle ja samanlaisen asian läpikäyneiden kohtaamiselle on merkittävä. Vertaisuuden voimaa kuvaa hyvin tämän työn otsikko - ”Mitkä lie siskokset”. Kuusi toisilleen täysin vierasta ihmistä voi jakaa vertaistuellisesti erittäin hankalia ja vaikeita asioita keskenään. Väkivalta lähisuhteissa on vaikea asia käsittää ja hyväksyä. Asian käsittelyyn liittyy paljon tunteita ja sen vuoksi on ehdottoman tärkeää, että ryhmää ohjataan ammatillisesti.

Tiedon lisääminen ja psykoedukaatio on selkeästi tärkeä ryhmän tehtävä. Tiedon avulla ymmärrys tapahtuneesta voi lisääntyä ja asian käsittely edetä. Yhdessä jaettu tieto ja kokemus auttavat ryhmäläisiä selviytymään arjessa. Yllättävintä oli huomata se, että usein vain fyysinen väkivalta mielletään väkivallaksi. Henkistä väkivaltaa, joka voi olla paljon haavoittavampaa, helposti vähätellään. Samoin ajatus siitä, mikä on henkistä väkivaltaa, voi olla rajoittunutta. Tiedollinen lähisuhteiväkivallan käsitteleminen lisää myös tietoisuutta siitä, että sitä voi esiintyä

myös muissa lähisuhteissa, kuin parisuhteessa tai perheessä. Näitä ovat mm. ystävyys ja työssä olevat ihmissuhteet.

Tunteista puhuminen ja tunteiden tehtävät nousivat tärkeiksi teemoiksi. Samoin erityisesti häpeän ja syyllisyyden tunteiden käsittely. Ryhmä mahdollistaa tunteista puhumiseen ja esimerkiksi oman häpeän tunteen tunnustamisen toisille. Tässäkin asiassa yhteinen kokemus ja jakaminen on tärkeää. Tietoisuus siitä, että en ole ainoa, joka on joutunut väkivaltatilanteisiin, voi vapauttaa häpeän ja syyllisyyden tunteista.

Varsinkin pidempään lähisuhdeväkivaltaa kokeneelle väkivalta arkipäiväistyy, jolloin siihen myös tottuu. Ryhmässä ymmärrys väkivallasta ja sen eri muodoista lisääntyy. Toisaalta väkivaltateeman käsittely voi herättää näkemään väkivallan myös itsessä. Oman väkivaltaisuuden tiedostaminen on ensimmäinen askel oman toiminnan muuttamiseen.

Psykoedukaation lisäksi ryhmäläisiä on auttanut omien voimavarojen löytäminen ja niistä voiman hakeminen. Usein väkivalta tuhoaa itsetuntoa ja sen uudelleen nostamiseen tarvitsee tukea. Ryhmän yhteinen taival auttaa vahvistamaan itsetuntoa ja lujittaa näin selviytymistä. Erilaisten toiminnallisten harjoitusten tekeminen sai aikaan uusia ajattelumalleja. Vaikka vakauttamis- ja rentoutusharjoituksia tehtiin joka ryhmäkerralla, ne eivät antaneet kaikille ryhmäläisille toivottua nykypäivän palautumisen tunnetta. Mahdollisesti kaikilla haastateltavilla ei ollut samalla tavalla traumatuntemuksia, triggerikokemuksia tai vakauttamisen tarvetta ja siksi harjoituksiin oli vaikea lähteä mukaan. Kaikille mielikuvaharjoittelu tai hengitysharjoitukset eivät ole helppoja toteuttaa. Toisille taas ne sopivat hyvin. Vaikka vakauttamisharjoitus ei ehkä tuntunut toimivan, jokin toinen harjoitus tuotti iloa ja uutta puhtia. Ryhmässä jaettu materiaali ja erilaiset voimaannuttavat tekstit ja tehtävät olivat hyvä lisäapu itsetunnon kohottajana. Kaikki ryhmässä käytetyt tehtävämallit olivat hyviä, mutta niiden antaminen kotiläksyksi ei välttämättä aina ollut hyvä ajatus. Voimavarakilven ja sadepäiväkirjeen tekeminen ryhmän aikana olisi paremmin varmistanut sen tekemisen. Toisaalta on myös ryhmäläisen oma valinta, kuinka paljon hän prosessoii asiaa ryhmäajan ulkopuolella ja miten hän sen tekee.

Ryhmän antama tuki oli voimaannuttavin asia ryhmässä. Arjen selviytyminen edistyi ryhmän aikana eritahtisesti. Toiset pääsivät jo tosi pitkälle ja toiset vielä jatkoivat asian läpikäymistä. Huomattavaa oli, että ryhmän jatkoksi oli tarvittaessa haettu lisäapua asioiden jatkokäsittelyyn. Ryhmäläiset eivät jääneet ilman jatkoapu, vaan saivat sitä tarvittaessa joko muista auttamispisteistä tai Perheväkivaltaklinikalta.

Perheväkivaltaklinikan nettisivuilla olevassa ryhmän esitteessä sanotaan:” Myrskylyhty-ryhmän tavoitteena on antaa osallistujille traumaviitekehityksen antamaa tiedollista ja taidollista tukea. Lähisuhdeväkivaltaa käsitellään keskusteluin ja toiminnallisin menetelmin.” (Perheväkivaltaklinikka, i.a.) Tutkimukseni mukaan tämä tavoite toteutui hyvin kevään 2021 ryhmässä. Haastateltavat saivat uusia ajatuksia ja välineitä selvitä elämässä eteenpäin koetun väkivallan jälkeen.

7.3 Tutkimuksen hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheita

Tekemäni opinnäytetyö vahvistaa näkemystä vertaisryhmätoiminnan tarpeellisuudesta. Ryhmätoiminnan vertaisuuden ja osallisuuden kokemus tukee ryhmäläisten selviytymistä. Vertaisuus mahdollistaa monia sellaisia osallistujia tukevia elementtejä, joita ei esimerkiksi yksilö- tai parityöskentelyssä voi saavuttaa. Yhteinen kokemus auttaa selviämään erilaisista häpeän ja syyllisyyden tunteista, rohkaisee rajojen asettamiseen ja lisää uskoa selviytymiseen.

Opinnäytetyöni osoittaa sen, että traumaviitekehitys on oikea taustamenetelmä silloin kun kohdataan lähisuhdeväkivaltaa kokeneita henkilöitä. Siksi on hyvä sisällyttää ryhmään erilaisia voimaannuttamiseen tähtäviä harjoituksia ja menetelmiä. Sen sijaan trauman hoitoon liittyvät mielikuva- ja vakauttamisharjoitukset koetaan hyvin eri tavoin. Toisille menetelmät toimivat ja toisille ei. Tarkoituksena on viedä harjoitteiden hyöty myös arkeen ja tämä tietoisuus auttaa motivoitumisessa ja sitoutumisessa harjoitteiden tekemiseen. Asiakkaalla voi olla vaikeita ja pelottavia traumareaktioita. Niiden vastapainoksi on hyödyllistä löytää kehollisia voimavaroja, joiden avulla voi selvitä arjessa. (Piiroinen 2012, s. 87–93.)

Psykoedukaatio on tärkeä kokonaisuuden ymmärtämisen väline. Ihminen voi työstää kokemiaan asioita vain, jos hänellä on riittävästi tietoa asiaan liittyen. Uskon, että tämän opinnäytetyön näkökulmista on hyötyä seuraavan ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa.

Samanaikaisesti opinnäytetyön etenemisen kanssa on Perheväkivaltaklinikalla kokeiltu jo toisenlaista vertaisryhmätoiminnan muotoa väkivaltaa kokeneille naisille. Tämä ryhmä kokoontui kahtena lauantai päivänä syksyllä 2021.

Myrskylyhty-ryhmään tulevilla henkilöillä kaikilla ei ollut omaa yksilöterapiaa käynnissä samanaikaisesti. Ryhmän aikana annettiin kyllä mahdollisuus ottaa vetäjiin yhteyttä tarvittaessa. Ryhmän lopussa tästä myös kerrottiin. Jenifer A Guthrie ja Adrienne Kunkel artikkelinsa johtopäätöksissä toteaa, että ryhmätoiminnan rinnalla oleva mahdollisuus yksilökeskusteluihin auttoi pääsemään käsiksi omien sisäisten kokemusten selvittelyyn. (Guthrie & Kunkel, 2015) Jatkossa yksilötyön mahdollisuutta voisi korostaa entisestään, jotta kukaan ei oikeasti jäisi yksin ryhmäprosessin jälkeenkään.

Tutkimus kohdistui nyt naisille suunnattuun vertaisryhmään ja sillä on Perheväkivaltaklinikalla jo pitkät perinteet. Uutena suuntana voisi olla joko Myrskylyhdyn rinnalle miehille suunnattu vastaava ryhmätoiminta tai sekaryhmän muodostaminen. Mielenkiintoista olisi verrata, miten sukupuoli vaikuttaa vertaisryhmätoimintaan vai onko sukupuolella erityistä merkitystä vertaisryhmätoiminnassa.

7.4 Sosionomin kompetenssi ja vaikutus itseen

Idea opinnäytetyölleni syntyi vuoden 2021 alussa, kun lähdin harjoittelujaksolle Settlementti Tampere ry:n Perheväkivaltaklinikalle. Siellä kehittämistehtäväkseni muodostui kyseinen Myrskylyhty-ryhmä. Harjoittelun aikana suunnittelin yhdessä kriisityöntekijän kanssa kyseisen ryhmän ja yhdessä sen myös toteutimme. Ryhmätyön menetelmien hallitseminen ja erilaisten toiminnallisten harjoitusten toteuttaminen on vahvaa sosionomin osaamisaluetta riippuen työtehtävistä.

Tieto traumasta ja traumaviitekehystä oli minulle uutta, enkä sitä ollut aiemmin tietoisesti työssäni käyttänyt. Sosionomi kohtaa usein työssään erilaisia traumattisia tilanteita kokeneita ihmisiä. Traumatietoisuus auttaa kohtaamisessa ja antaa menetelmiä kuten vakauttamisharjoitteita työn tueksi. Ymmärrys yli- ja alivireystiloista ja siitä, mitä silloin ihmisessä tapahtuu auttaa asettumaan paremmin ihmisen tueksi.

Sosionomi kohtaa työssään erilaisia ihmisiä ja erilaisia tilanteita lähes päivittäin. Joskus voi olla niin, että kohdattuja ihmisiä yhdistää jokin yhteinen asia. Silloin vertaistuellisuus ja esimerkiksi ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä voi olla vastaus monen eri henkilön yhdenmukaisiin tilanteisiin.

Tiedonhankinnan tähän opinnäytetyöhöni aloitin jo opiskellessani viime syksyn aikana opintokokonaisuuksia, joissa käsiteltiin lähisuhde- ja seksuaaliväkivaltaa. Sitä kautta esimerkiksi keskeiset käsitteet tulivat jo tutuiksi. Hyödynsin myös harjoittelujaksoni aikana oppimaani käytännön tietoa myös opinnäytetyöni tiedonhankintaan. Tutustuin väkivaltatyön metodeihin ja siihen psykoedukatioon, jota käytetään apuna lähisuhdeväkivallan kokijoiden ja tekijöiden kanssa työskennellessä. Opinnäytetyön myötä olen päässyt perusteellisemmin tutustumaan niin traumaviitekehukseen kuin psykoedukation mahdollisuuksiin. Vaikka kokemukseni ryhmän vetämisestä on vuosien varrella karttunut ja olen ollut monessa mukana, tällainen selkeästi hoidollinen ryhmä oli minulle uutta. Vertaistuessa on jokin sellaista, mitä ei muilla menetelmillä välttämättä saavuteta.

LÄHTEET

- Aallonmurtaja-projekti, (2006), Väkipalva, trauma ja eheytyminen, PK-paino, Tampere
- Ahola, T. & Ahola, M. (2016) Väkipalvasta turvallisuuteen, Bookwell Oy, Porvoo
- Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0 (4.uud.p.). Riika, InPrint.
- Dolan, Y. (1998) Pieni askel- Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen, Bookwell Oy, Porvoo
- Ensi ja turvakotien Liitto (i.a.) Tunnista väkipalva, Saatavilla 15.11.2021 <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/perhe-ja-lahisuhdeväkipalva/tunnista-väkipalva/#1545918168088-0eada2fd-eabe>
- Guthrie, J. A. & Kunkel, A. (2015). Problematizing the Uniform Application of Formula Story: Advocacy for Survivors in a Domestic Violence Support Group. *Researchgate* https://www.researchgate.net/publication/280776590_Problematizing_the_Uniform_Application_of_the_Formula_Story_Advocacy_for_Survivors_in_a_Domestic_Violence_Support_Group
- Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry (2020) Vakauttamisopas terapeuteille ja traumatisoituneille, 2.p, Oy Nord Print AB
- Kananen, J. (2019). Opinnäytetyön ja Pro Gradun pikaopas. PunaMusta OY.
- Kohonen, I. & Kuula-Lumi, A. & Spoof, S. Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. Saatavilla 6.5.2021 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf ,Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019
- KvaliMOT, Menetelmäopetuksen tietovaranto, Litterointi. Saatavilla 14.9.2021 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html
- Lindfors, B. & Waldekranz-Piselli, K.C. & Ikonen, J. (2018). Keho ja mieli, Princeton. Tallinna
- Myrskylyhty-ryhmän päiväkirja. (i.a.). [Julkaisematon päiväkirja]

- Naisten Linja. (i.a.-a). Väkivallan muodot. Saatavilla 20.10.2021 <https://naisten-linja.fi/vakivallan-syklisyys-ja-muodot/>
- Naisten Linja. (i.a.-b). Henkinen väkivalta. Saatavilla 16.11.2021 <https://naisten-linja.fi/henkinen-vakivalta/>
- Näre, S. (2004). Kokonainen nainen, Kirjapaja, Helsinki
- Odgen, P. & Fisher, J. (2016) Sensomotorinen psykoterapia – Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon, Kopio Niini Oy,
- Odgen, P. & Minton, K. & Pain, C. (2009). Trauma ja keho – Sensomotorinen psykoterapia, Kalevaprint Oy, Oulu
- Ojuri, A. (toim.). (2001) Hukasta kukkaan – Naisen tie väkivallasta selviytymiseen. Nykypaino Oy Helsinki
- Ojuri, A. (2004). Väkivalta naisen elämän varjona – tutkimus parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten elämäkulusta ja selviytymisestä. [Väitöskirja, Lapin yliopisto] Lapin yliopisto <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-20111131011>
- Ojuri, A. (2006). Ensi- ja turvakotien Liiton teoksessa Perhe- ja lähisuhdeväkivalta – Auttamisen käytäntöjä, Karisto Oy, Hämeenlinna.
- Ojuri, A. (2014). Ensi- ja turvakotien Liitto, Vertaisryhmä- käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Saatavilla 4.6.2021 https://issuu.com/ensi-jaturvakotien-liitto/docs/vertaisryhma_v_kivaltaa_kokeneiden
- Perheväkivaltaklinikka. (i.a.). Saatavilla 17.3.2021 <https://perhevakivaltaklinikka.fi>
- Palojärvi, H. (29.1.2018) Omat rajat ja lähisuhteet <https://www.naistenkartano.com/omat-rajat-ja-lahisuhteet/>
- Piironen, L. (2012). Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen? Julkaisussa: Anterva, A., Mankila, P, Hästbacka, K., Katajisto, J, Suokas-Cunliffe, A, Pettersson, P, PIIRONEN, L, Lindqvist, A ja Wallin, P. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa. Projektiraportti 2009–2012. Traumaterapiakeskus. Oulu: Erweko Oy, 87–97.
- Rikosuhripäivystys. (i.a.). Naisiin kohdistuva väkivalta. Saatavilla 10.4.2021 <https://www.riku.fi/naisiin-kohdistuva-vakivalta/>

- Ruusuvuori-Janhunen, M. (2.10.2021) Järjestöjen rahoitukseen tarvitaan eettisesti ja taloudellisesti kestäviä ratkaisuja. Aamulehti, B14. Saatavilla 6.10.2021 <https://www.aamulehti.fi/lukijalta/art-2000008302451.html>
- Setlementtiliitto. (i.a.) .Saatavilla 8.8.2021 <https://setlementti.fi/>
- Setlementti Tampere. (i.a.-b.). Perheväkivaltaklinikka. Saatavilla 17.3.2021 <https://setlementtitampere.fi/pvk>
- Setlementti Tampere. (i.a.-a.). Tietoa meistä. Saatavilla 17.3.2021 <https://www.setlementtitampere.fi/tietoa-meistae>
- Siltala, H. & Holma, J. & Hallman-Keiskoski, M. (2014). Henkisen, fyysisen ja seksuaalisen lähisuhdeväkivallan vaikutukset psykososiaaliseen hyvinvointiin. Psykologia, 49(2), 113-120 Saatavilla 16.9.2021 https://www.researchgate.net/publication/261847970_Henkisen_fyysisen_ja_seksuaalisen_lahisuhdevakivallan_vaikutukset_psykososiaaliseen_hyvinvointiin_English_summary_Experiences_of_domestic_violence_and_connections_with_health_and_psychosocial_well-being
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.-a). Istanbulin sopimuksen toimeenpanosuunnitelma 2018–2021. Saatavilla 12.9.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160401/16_2017_Istanbulin%20sopimuksen%20tps%202018-21_suomi.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.-b). Lanzaroten sopimuksen toimeenpanosuunnitelman valmistelua ja seuranta varten asetettava työryhmä. Saatavilla 12.9.2021. <https://stm.fi/hanke?tunnus=STM147:00/2020>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.-c.). Naisiin kohdistuva väkivalta. Saatavilla 4.4.2021 https://stm.fi/documents/1271139/5825945/STM_Naisiin_kohdistuva_vakivalta_FIN_verkko.pdf/
- Suikkola, R. (2014). Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan? Saatavilla 27.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116080/THL_OPA2014_034_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (i-a-). Lähisuhdeväkivalta. Saatavilla 11.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (i.a.). Luo luottamusta - puutu väkivaltaan verkkokoulutusmateriaali, Saatavilla 8.9.2021. <https://verkkokoulu.ttl.fi/>

Tilastoraportti 3/2021. (2021) Lähisuhdeväkivalta 2019, Saatavilla 8.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141028/L%c3%a4hisuhdev%c3%a4kivalta_2019..pdf?sequence=1&isAllowed=y

World Health Organization (2021) Violence against women. Factors associated with intimate partner violence and sexual violence against women. Saatavilla 12.10.2021 <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/violence-against-women>

LIITE 1 Teemahaastattelu – kokoontumisten aiheet ja apukysymykset

Kerro oma tarinasi osallistumisestasi Myrskylyhty-ryhmään.

Ryhmäkokoontumisten aiheet:

1. Kriisit ja traumat, väkivallan erilaiset muodot, odotukset ja toiveet
2. Tunteet ja niiden tehtävät
3. Häpeän tunne
4. Mistä saa voimaa, voimabiisit
5. Kokemusten vaikutus ihmissuhteisiin, Sadepäiväkirje, Mistä voimaa? (Voimavarakilpi)
6. Rajat ja niiden tarkoitus
7. Hyvinvointiympyrä ja turvapaikkaharjoitus
8. Mielikuvamatka ja positiivisuusharjoitus, loppuruno

Apukysymyksiä:

- mitkä teemat nousivat tärkeiksi ja miksi?
- miten tämä ryhmä auttaa sinua selviämään?
- millaisia uusia selviytymiskeinoja sait ryhmän myötä?

LIITE 2 Täydennä lauseet - kysymykset

Täydennä seuraavat lauseet:

1. Myrskylyhty-ryhmän aikana opin...
2. Arjen selviytyminen...
3. Vakauttamisharjoitus...
4. Olisin toivonut, että ryhmässä...

LIITE 3 Suostumus haastatteluun

The logo for Diak, consisting of the word "Diak" in a bold, purple, sans-serif font.The logo for Setlementti Tampere, featuring the text "Setlementti" and "Tampere" in white, sans-serif font on an orange rectangular background.

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄN HAASTATTELUN TEKEMI- SEEN

Opinnäytetyön nimi: ” Myrskilyhty-ryhmän merkitys ryhmäläisille”

Tutkija: Päivi Segerroos, p. 050 4767674, paivi.segerroos@setlementtitampere.fi

Haastattelun tuloksia käytetään opinnäytetyössä ja Myrskilyhty-ryhmän edelleen kehittämisessä Opinnäytetyön alustavia tuloksia esitellään Perheväkivaltaklini-
kan juhlaeminaarissa syksyllä 2021.

Minulle on kerrottu yllä mainitun tehtävän tarkoitus sekä se, miten tutkimustulok-
sia hyödynnetään jatkossa. Kerätty aineisto jää vain tutkijan käyttöön, eikä ai-
neistoa arkistoida. Olen tietoinen, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaeh-
toista ja että henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 4 Voimavarakilpi

VOIMAVARAKILPI
stressiä ja uupumusta vastaan

ELÄMÄNKOKEMUKSIA
jotka vahvistaneet ja
opettaneet selviytymään

TUKIVERKOSTO
ihmisiä, jotka tukevat ja
joista iloitsen

**ASENTEET, USKOMUKSET ja
SANONNAT** jotka auttavat katsomaan
Asioita myönteiseltä kannalta

**TAVAT PITÄÄ HUOLTA
FYYSISESTÄ KUNNOSTA**
ja terveydestäni

MITÄ VOIN TEHDÄ AUTTAAKSENI ITSEÄNI
Miten hemmottelen ja hellin itseäni

Sadepäiväkirje - kirje sinulta sinulle

Juuri silloin kun eniten tarvitsemme lohtua, on vaikeinta muistaa mikä voisi auttaa. Sadepäiväkirje tarjoaa lohtua ja tukea silloin kun sitä eniten tarvitset.

1. Toimintoja, joka lohduttavat.
2. Nimiä ja puhelinnumeroita tukea antavista ystäväistä ja perheen jäsenistä.
3. Vahvuutesi ja hyveesi.
4. Lahjakkuutesi, kykysi ja kiinnostuksen kohteesi.
5. Toiveesi, unelmasi tulevaisuuden varalle.
6. Anna itsellesi neuvoja ja muistutuksia, jotka ovat sinulle tärkeitä.

Voit pitää kirjeen aina mukanas, sen lukeminen ja joidenkin kirjeen ideoiden toteuttaminen auttaa stressaavina ja ahdistavina aikoina.

Olet ansainnut lohdutuksen, jonka kirje antaa.

Se tarjoaa sen henkilön viisautta, joka sinut tuntee parhaiten:

Sinä itse!