

otavamedia

anna  
NAISEN ASIALLA.

Joka vuosi 100 000 naista kokee lähisuhdeväkivaltaa.  
He joutuvat puolisonsa fyysisen tai psyykkisen väkivallan uhriksi.

Sinä voit auttaa. Puuttua asiaan, puhua ja tukea tilanteessa, jossa uhri on pelosta voimaton.  
Kun maailma romahtaa, pienikin asia koetaan suureksi avuksi. Jokainen nainen unelmoi ulospääsystä.  
Puhu nyt. Välitä läheisistäsi. Ettei seuraava uhri ole äitisi, siskosi tai tyttäresi.

Älä epäröi, ota yhteyttä: Ensi- ja turvakotien liitto ja Nettiturvakoti, [www.turvakoti.net](http://www.turvakoti.net)  
Anna haluaa vahvistaa naisen asemaa ja toimia naisen äänenä. Se tukee Ensi- ja turvakotien liiton työtä.

Puhu  
nyt.

Älä vaikene kuoliaksesi.

otavamedia

# Kvalitatiivinen tutkimusote

Kvalitatiivinen lähestyminen mahdollisti avoimen, narratiivisen tutkimusotteen, jossa haastateltava kertoi kokemuksistaan vapaasti omin sanoin.



**1.Väkivaltaa kokeneet naiset:** 15 syvähaastattelua (Naisten ikä 24-58 vuotta, erilaisia elämäntilanteita, Vantaa, Mikkeli, Oulu)

**2.Asiantuntijoiden näkökulma:** 5 syvähaastattelua (Vantaa, Joensuu, Mikkeli, Oulu)

Tutkimuksessa tarkasteltiin etukäteen valittuja aihepiirejä sekä väkivallan kokemuksen, kokijan että ammattilaisen näkökulmasta.

# Tutkimuksen sisältö

Keskustelujen sisältö mukaili seuraavia työryhmän kanssa yhteisesti sovittuja teemoja:

1. Ongelman ytimessä, väkivallan läsnäolo parisuhteessa
2. Avun hakeminen
3. Avun saaminen
4. Läheisten näkökulma
5. Elämä jatkuu

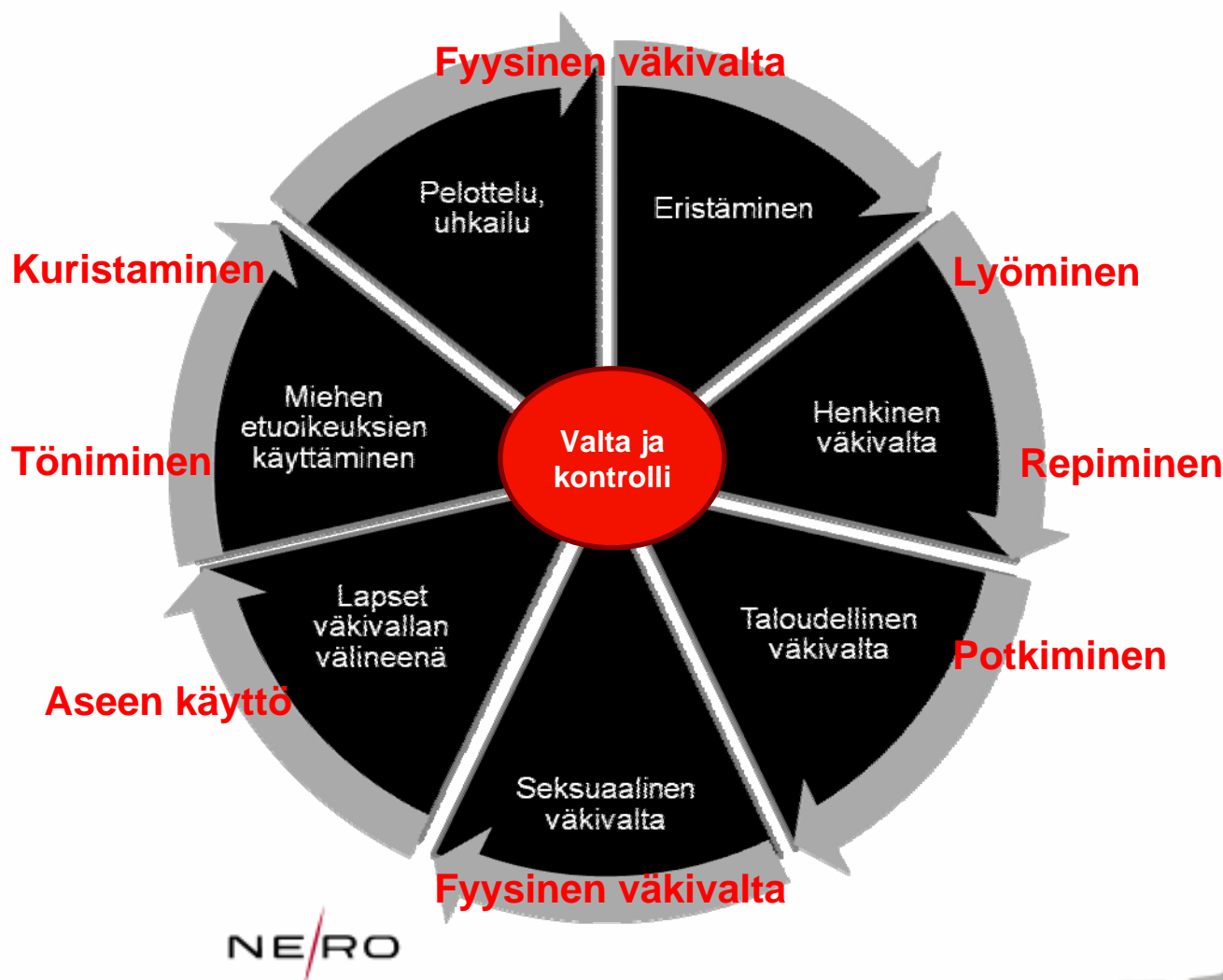


# 1. Ongelman ytimessä: Väkivallan läsnäolo parisuhteessa

**Väkivallan kokemuksen tunnistaminen on vaikeaa**

**Väkivalta hiipii salakavalasti - miksi näin on?**

# Väkivallan ulottuvuuksia



**Eristäminen.** Naisen elämän kontrollointi. Keitä hän tapaa, minne hän menee ja milloin.

**Henkinen väkivalta.** Naisen mitätöinti, nimitely, hellyyden ja väkivallan vuorottelu.

**Taloudellinen väkivalta.** Naisen työhönmenon eristäminen, rahankäytön kontrollointi.

**Seksuaalinen väkivalta.** Pakottaminen vastentahtoisii seksuaalisiin tekoihin, intiimien kehonosien pahoinpitely, seksiobjektina käyttäminen.

**Lapset väkivallan välineenä.**

Syyllistäminen lapsilla, lasten käyttö viestinviejänä, tapaamisoikeuksien käyttö väkivallalla uhkailuun.

**Uhkailu.** Pelottelu henkisillä haavoittamisella, lasten viemisellä, viranomaisilla tai uhkaus tehdä itsemurha.

**Miehen etuoikeuksien käyttäminen.**

Naisen kohtelemine palvelijana, isojen päätösten tekeminen yksin, on herra omassa talossaan.

**Pelottelu.** Naisen pelottelu katseiden, eleiden, huutamisen, tekojen ja tavaroiden rikkomisen avulla.

# Väkivalta hiipii salaa – miksi näin on?

1. Väkivallan tunnistamisen vaikeus

2. Rakkaus sokaisee

3. Kulissit kunnossa

4. Väkivallan kieltäminen ja vähättely

5. Väkivalta normalisoituu

6. Häkkilintu

7. Pelolla hallitseminen

8. Sisäisen peilin rikkoutuminen

## 1. Väkivallan tunnistamisen vaikeus

Hyvin tyypillisesti vasta jälkeempään ajateltuna naiset ovat havainneet paljon asioita, joista olisi pitänyt jo havaita ja tunnistaa väkivallan olemassa olo. Näitä merkkejä ja tekoja on kuitenkin yllättäväkin vaikea tunnistaa elämän arjessa.

*”Yhden kerran huomasin semmoisen erikoisuuden, mitä jäin pohtimaan, me oltiin matkoilla. Tultiin sieltä ja en itseni mielestä ollut tehnyt yhtään mitään kummallista, mutta se hermostui siitä . Ja se heitti tuon kaljatötsän seinään, että hitto soikoon, kun on niin vaikeeta. Joo hermostui silleen ja mä olin, että nyt ala vetää täältä ja se lähti ja sitten se tuli takaisin ja pyyteli anteeksi, että kun hän oli niin väsynyt ja mä ajattelin, että eihän tuo nyt vielä ole niin vaarallista, jos heittää seinään jotkut tötsät.”*

*”En, en ymmärtäny. Sen ymmärtämiseen meni tosi pitkä aika, varsinkaan että oli väkivaltaa. Kyllä ymmärsin aika nopeasti että jotain on ja että on kauheen äkkipikainen puoliso tai että miten se nyt noin käyttäytyy pienistä asioista. Ymmärsin sen ett jotain, jotain erikoista on, mutta en väkivaltana. Väkivallan ymmärrys siitä mulle tuli vasta kun tulin tänne ammattilaisten juttusille eli vasta puol vuotta ennen meidän eroa. Koska mua ei lyöty, mutta kaikkee muuta mahdollista tehtiin: revittiin, tönittiin ja heiteltiin esineillä, ja sitten henkinen, taloudellinen, seksuaalinen väkivalta jota en tajunnu ollenkaan. Että sitten täällä tajusin että meidän perheessä on väkivaltaa. Sanana sitä nimenomaan.”*



## 2. Rakkaus sokaisee

Rakkauden ja alkuhuuman voima on valtava. Sitä antaa anteeksi ”melkein mitä tahansa”. Suurin haaste lienee kuitenkin koko asian ohittaminen kuten esimerkin kautta voimme todeta.

*”Kyllä. Ja sitten just se tunne, kun siitä pääsin karkuun ja menin omaan kotiin, niin aamulla se olo, ettei se tykkääkään musta kun se oli silleen paha. Se oli paha olo eikä se, että se on lyönyt mua. Ja sitten se, soitti silloin seuraavana aamupäivällä ja sanoi, että se voisi tulla käymään, niin se oli tosi ihanaa. Ja sitten kaikki oli tosi hyvin. Ja se oli sitten se päivä, kun virallisesti alettiin seurustelemaan ja sitten hän sanoi, että nyt sä olet sitten mun nainen, ihanaa.”*

*”Oikeastaan se tuli semmoisissa tilanteissa aina esille, kun hän epäonnistui tai oli stressiä, niin sitten oli pakko rikkoa jotakin tavaraa. Minä en aluksi ollut niihin syyllinen, vaan se oli jokin muu ulkopuolinen tekijä. Työ tai postinkantaja tai ihminen liikenteessä tai muusta. Mutta siinä vaiheessa, kun minä ensimmäistä lasta ootin, niin minä olin niin varma nakki, että minä en siitä enää voinut lähteä pois, niin sitten se oikeastaan kääntyi. Varsinkin sen ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen rupesi kääntymään, että minä laiminlyön häntä ja lapsi vaatii liikaa. Ja sitten siinä vaiheessa, kun ruvettiin erosta puhumaan, niin siinä vaiheessa alkoi, se raaistui huomattavasti. Alkoi huorittelut ja tappouhkaukset ja varsinkin lasten hengen uhkailu, että ehkä mä en ollut niin pelokas oman henkeni puolesta, että se olisi tuottanut tarvittavaa tulosta.”*

### 3. Kulissit kunnossa – usko parempaan huomiseen

Usko ja toivo paremmasta kannatteli myös montaa naista. Sen rakkaan ihmisen ”pahaa ja väkivaltaista” puolta ei haluttu nähdä, eikä tunnustaa edes itselle. Ja toisaalta vilpittömät anteeksipyynnöt, lukuisat lahjat sekä täydellinen rakkaus (illuusio) loi uskoa miehen muuttumiseen. Kunnes seuraava kerta taas tuli.

*”Se oli ehkä semmosta, että... tai sanotaan että silloin ku rakasti, niin rakasti hyvinkin täysillä ja oli niinku aikoja ja hetkiä ja päiviä, että niinku kaikki oli aivan loistavan hyvin ja hienosti ja oli paljon suunnitelmia ja... ja sitten tuli jotain, joku... pienikin asia... silloin niinku keräiltiin tavaroita pihalta ja... se oli hyvin sellasta vuoristorataa, ei juurikaan sitä tasasta välimaastoa vaan...Kaikkeaa täysillä niin. Kyllä. Sekä hyvässä, että pahassa. Että toki jälkeinpäin miettiny, että ne hänen loistavat hyvät ajat mitä siinä välissä oli, oli sellanen liima mikä piti sitä kasassa sitä... jollakin ihme sinnillä vaan, että kyllä tää tästä, että kyllä se vielä huomaa, että sillä ei oo edes mitään syytä epäillä minua, että siinä oli aika paljon sitten sellasta...Että mä jätän asioita kertomatta. Hän halus tietää niinku... kaiken. Ihan kaiken niinkun tavallaan... en mä tiedä, mä oon jälkeinpäin ajatellu, että onko se jotain kontrollointia, koska hän halus tietää kaiken mitä mä ajattelen, mitä mä teen... ketä mä oon nähny, kenen kanssa mä oon puhunu, mitä mä oon puhunu, mitä mä ajattelen mistäki ja kenestäki ja niinku tavallaan...Niin, että ihan niinkun... mä tavallaan en niinku pään sisällä saanu olla mitään omaa.”*

## 4. Väkivallan kieltäminen ja vähättely

Mitä ei tunnusta, sitä ei ole olemassa -ajatus oli yksi parisuhdeväkivallan selviytymisen keinoista. Moni nainen kertoi, että vaikka jollakin alitajuisella tasolla tiedosti, että kaikki ei todellakaan ole hyvin tai edes oikein, niin siitä huolimatta asiaa ei haluttu ajatella eikä etenkin kohdata.

*”Toi on vaikea selittää. Jos mä olisinkin ollut tietoisuuden tasolla siinä, niin mä olisin tehnyt jotain ihan muuta, mä olisin lähtenyt siitä ekasta lyönnistä, että jumalauta hullu, että ei kukaan täysijärkinen ei mene lyömään autoa ajavaa naista, joka on raskaana. Jos se vähänkään kokee empatiaa, turha tulla selittämään jälkikäteen. Vaikka sanotaan, että ekasta se pitää lähteä, niin mä en uskonut. Eikä kukaan usko.”*

*”Niinku tota mielenkiintoinen, ja hän siis kertoi, että hänellä on tämmöstä kaksialasuuntasta mielialahäiriön tyyppistä, tyyppistä, että hän kyllä. Niin heti kertoi sen, mutta siis minussa se ei mitään hälytyskelloja vaan päinvastoin! Että minähän olen tuttu tämän taudin kanssa, olen sen kanssa aivan sinut, että olen tehnyt siitä, olin tehnyt siitä justinsa tarinan tehny... siitä ja tästä suhteestani isään.”*

## 5. Väkivalta normalisoituu

Kaikkeen tottuu, myös väkivaltaan sen moninaisissa muodoissa. Siitä tulee osa elämää, arkipäiväinen asia, jonka kanssa opetellaan elämään ja selviytymään. Naiset kehittävät sekä tuntosarvet että kuudennen aistin, jotta osaisivat käyttäytyä miehen odotuksien mukaisesti – provosoimatta ja ärsyttämättä.

*”Ikinähän mitään ei tapahtunut toisten silmien alla, vaan kaikki tapahtui kotona, niin että kukaan ei, että kukaan ei koko niiden vuosien aikana tiennyt mitä meillä tapahtuu. Tätä väkivaltaa, että pääsääntöisesti se tuli, kun se tuli iltaisin, kun hän oli ottanut, oli alkoholia otettu ja näin. Sitten se ilmeni niin, että tukasta hän repi mua lattiaa pitkin, löi yleensä päähän pääsääntöisesti. Mutta hän löi aika usein tänne takaraivoon ja sivuille, että ei jäänyt jälkiä. Tai sitten hän potki mua ja löi kehoon, niistähän jäi tietysti jälkiä, mutta niitä pysytyin sitten peittelemään. Välillä kesäkuumallakin pitkähihaista vaan päälle, kun kädet oli jäljillä, niin sitten. Kyllä mulla oli välillä mustia silmiä ja täällä jälkiä. Ja mä sitten yritin vaan peitellä parhaiden mahdollisuuksien mukaan. Että kyllähän mä olin aikoinaan sanonut, että jos mua joku lyö, niin se on kerta laakista ja mä lähden sitten menemään, mutta ei se käytännössä niin ole. Että kyllähän se, kun se alkoi mennä semmoiseksi, niin eihän se ollut muuta kuin toivoa, että se loppuisi. Sitähän mä elättelin sitä toivo, että ehkä se lopettaakin. Ja aina kun se meni pahemmaksi, niin aina sitten että ehkä se kohta on, että herrajestas, nyt meni asteen vakavammaksi. Kyllä se koko ajan meni, kun hän tottui, että mä otan ne iskut vastaan ja en tee asialle mitään. Niin kyllä se kynnyks koko ajan madaltui näihin asioihin. Ja se että viime vuosina se oli sitä, että se alkoi heittelemään tavaroita mun päälle ja huonekaluja mun päälle. Sekin oli mulle sellainen, että mikään ei enää merkkää hänelle mitään.. Ne oli semmoisia, että alkoi tuntua ettei ole missään, että sitä rajaa ei enää kohta ole.”*

## 5. Väkiältä normalisoituu

Asiantuntijan näkemys väkivallan normalisoitumisesta. Yhden väkivallan teon jälkeen seuraa tyypillisesti aina toinen. Oleellista on, että "uhrin" kynnyks kynnys väkivallan sietämiseen nousee jokaisen väkivallan kokemuksen jälkeen. Oma sisäinen peili rikkoutuu ja todellisuuden ymmärrys häviää. Vähäinen väkiältä "ei tunnu enää miltään".



## 6. Häkkilintu

Pitkäkestoinen ja jatkuva pelossa eläminen, väkivallan tekijän itsemurhalla tai lasten hengellä uhkailut sekä uhkakuvat kostosta toimivat täydellisinä psykologisina lamaannuttajina – lähtö ei ole vaihtoehto, koska koetaan, että ulospääsyä vaikeasta tilanteesta ei ole olemassa.

*”No, hirveen paljon elettiin hänen ehdoillaan ja sitten miä huomasin että jokainen kehitettiin lasten kanssa hyvin tarkat tuntosarvet, eli siitä miten auto tuli pihaan tai miten ulko-ovi aukes tiedettiin jo että onko meidän aika hävitä näkyvistä. Että viimeiset pari vuotta oltiin kuin meitä ei olis ollukaan. Että asuttiin yhdessä lasten huoneessa lasten kanssa, siellä oli televisio, silt haettiin sinne ruoat. Oltiin siellä hiljaa, vietettiin iltaa, ja minäkin nukuin sitten siellä lastenhuoneen lattialla sen viimeisen vuoden melkein kokonaan. Parempi kuin ei meitä ollu. Ja alkoholi tuli sitten tällä mun miehellä kuvioihin vasta siinä vajaa pari vuotta ennen eroa. Se oli sitten niinku aika kovaa se juominen ja jatkuvaa ja sitten hän jotenkin oli jo niin, jotenkin alhaalla että meillä ei ollu enää niinku mitään muuta kuin se, että ei jaksaa, ei uskalla lähteä eikä uskalla jäädä. Mulla oli se olo hyvin pitkään. Yhdellä sanalla tai yhdellä askeleella kun astu semmoseen hänen psykologiseen miinakenttään, niin silloin lähti. Tai jollakin eleellä, ett sitä ei voinu koskaan tietää, mistä se räjähdys tulee. Mutta ne viimeiset vuodet oli hyvin sellasia alakuloisia, tai mä ite oli hyvin masentunut ja yritin viedä sitä arkee eteenpäin. Toivoin ihan hirveesti että hän löytäis jonku toisen naisen ja rakastuis, että se olis ehkä helpoin tapa päästä siitä pois. Koin eläväni vankilassa pitkään. Sitten kun mä en puhunu siitä asiasta, mulla oli yks hyvä ystävätär joka ties jonkun verran, mutta en oikeestaan muille. Se oli sellasta rankkaa kulissien ylläpitoa, ja kotiin meneminen töistä ahdisti tosi kovasti. Hän uhkaili hyvin paljon ja sitten tekikin näitä tekoja, rakensi itelleen sellasia itsemurhalaitteita, siis tosi sairaita ja pakotti mua kattomaan niitä, että näin käy jos minä en tee niin tai näin, tai en osaa elää hänen mielensä mukaan.”*

## 7. Pelolla hallitseminen

Pelko on hyvin vallitseva ja merkittävä tekijä: *”Menen kotiin, koska en uskalla olla menemättä ja pysyn kotona, koska en uskalla lähteä.”*

*”Ja sitten, kun sain sen taksin, niin menin kotiin, kun en uskaltanut olla menemättä, ja vielä mietin, että jos menenkin äidille, niin mitäs huomenna tapahtuu. Ja menin kotiin, ja silloin hän hakkasi mut, että mulla oli naama ihan verillä ja jouduin viikon olemaan poissa töistä, koska mulla oli niin pahat jäljet, että en pystynyt peittämään niitä. Ja mulla oli silloin naama ihan veressä, kun mulla oli huppu päässä. Ja jossain vaiheessa se itsekin huomasi, että verta tulee ympäri naamaa. Ja hän siinä, että mitä mä teen ja mitä teen. Mutta musta se ei silloinkaan loppunut siihen. Mutta aina jotenkin se pelko, että jos mä en mene sinne kotiin, niin mitä sitten seuraavana päivänä tapahtuu ja jos miten kohtaan sen. Että jos uskallankin mennä kotiin, niin mitä sitten tapahtuu. Ja kyllä mä niin monta kertaa mietin, kun hän repi mun tukkaa ja muuten ja sitten kun se tilanne loppui. Yleensä se loppui siihen että hän meni nukkumaan ja sammui sitten ja sitähan mä aina odotinkin. Ja jos hän oli paiskonut tavaroita ja muuta, niin sitten se sanoi mulle, että huora siivoa. Ja niin mä sitten siivosin niitä jälkiä ja aina mahdollisimman hitaasti, kun toivoin, että se nukahtaisi sinne ja tää loppuisi taas tältä illalta. Minä muistan, että menin vessaan repimään tukkoja päästä, niin välillä mä aina ihan ääneen sanoin, että miksi olen tässä, kun ei tää oikein ole. Mutta silti sitä on hirveän vaikeaa lähteä, kun se lapsi on siinä ja se on meidän yhteinen lapsi. Että jos ei olisi ollut lasta, niin varmaan olisikin tullut lähdettyä. Ja kyllä mä monesti, kun niitä tilanteita oli päällä laskin mielessäni, että jos mä tästä lähden, niin kerkeätkö tuonne ovelle.”*

## 8. Sisäisen peilin rikkoutuminen



Pitkäkestoinen väkivalta syyllistää väkivallan uhrin tehokkaasti ja oma sisäinen peili rikkoutuu pahasti. Omaa elämäntilannetta on mahdoton nähdä ja koska ulospääsyä ei koeta, opetellaan selviytymään.

*”Se muuttui ja ailahteli sen mieli niin hirveästi, että välillä mä olin huora ja räittiin päälle ja sairas ja mielisairas. Ja välillä mä olin ihana nainen, jota se halusi seksuaalisesti ja joka oli hänen elämän täyttymys. Nehän oli ihania hetkiä sitten. Ja sitten seuraavalla kerralla, kun menin halaamaan sitä, se väittikin, että yritin tappaa sen. Mutta just kun oltiin oltu sängyssä ja mä halaan, niin yhtäkkiä yritänkin tappaa sitä. Mä en pysynyt mukana, että se meni niin sekaisin se kaikki toiminta.”*

*Asiantuntijan sanoin:*

*”Monta kertaa asiakkaan on vaikeaa sitä itse tunnistaa miten paljon se vaikuttaa häneen ja hänen toimintaansa ja käyttäytymiseensä, se pelko. Miten se elämä on voinut rajoittua aivan pieneen tilaan sen pelon takia, mitä kaikkea on jättänyt siitä elämästään pois. Ihmissuhteistaan, verkostoistaan, työ voi olla, harrastukset. Kotona toimiminen kirjan luvusta lähtien, että voiko tehdä jotain. Ihan tällaisia konkreettisia asioita, että mitä voi pukea päälleen ja mitä voi sanoa, mitä voi missäkin tilanteessa tehdä, kun tarkkaillaan sitä toimintaa, niin sen peilin kääntäminen jotenkin. Kun se on koko ajan tuntosarvet pystyssä siihen mieheen nähden ja hänen reaktioihinsa. niin sen peilin kääntäminen mitä itse ajattelee, mitä itse tunnen ja koen, se voi olla ihan hakusessa.*

## 2. Avun hakeminen

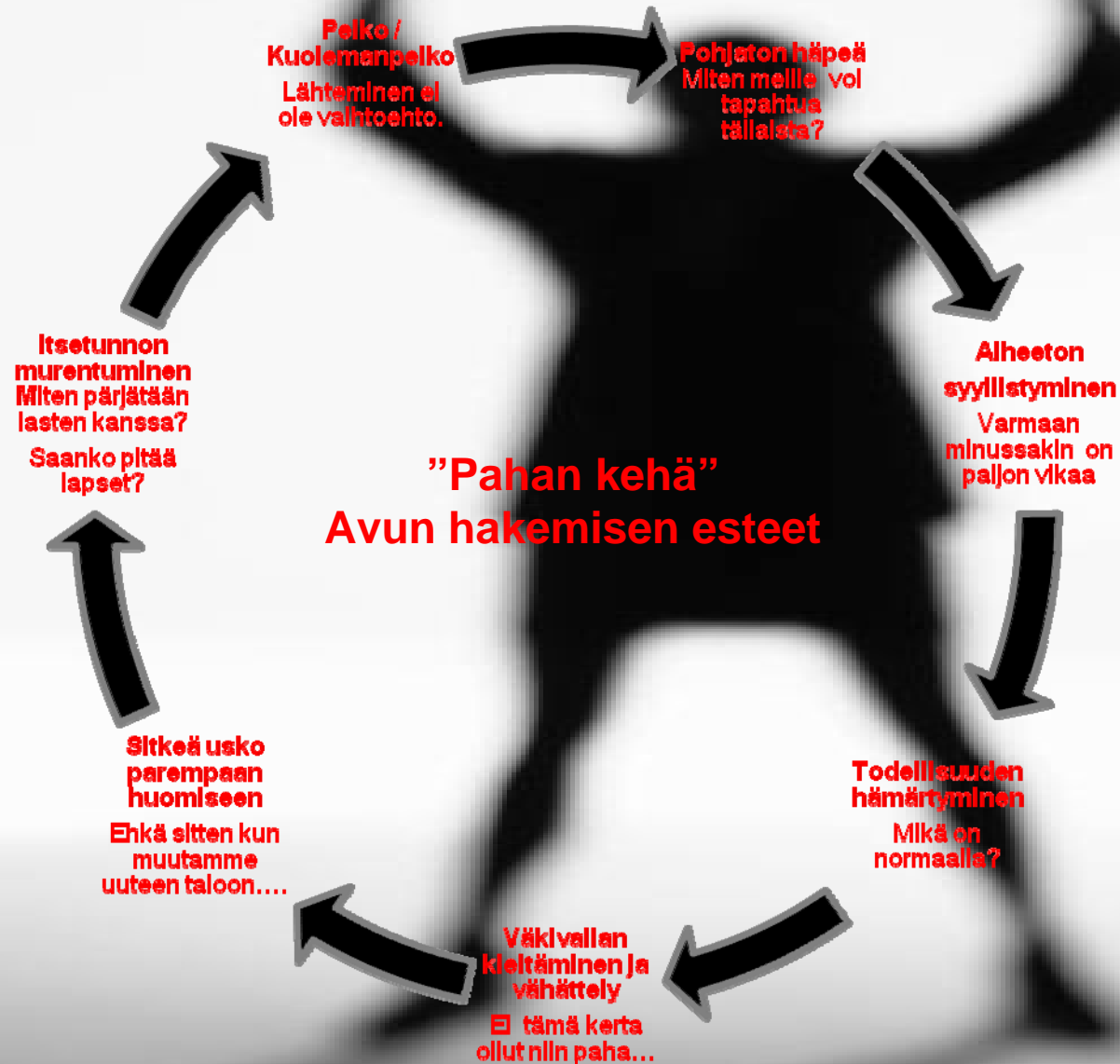
**Avun hakemisen esteet:  
Rikkinäinen sisäinen peli ja murentunut itsetunto**

**Syvä epätoivo ajaa toimintaan**

**Irrottautuminen on pitkä prosessi**

# Avun hakemisen esteet

## Rikkinäinen sisäinen peili ja murentunut itsetunto



# Vasta syvä epätoivo ajaa toimintaan

Kävi hyvin selväksi, että vasta syvä epätoivo, koettu tai todellinen, pakottaa toimimaan. Ongelmaa peitellään niin pitkään, kunnes ajaudutaan lähes täydelliseen epätoivoon. Esimerkiksi alla olevat kokemukset ovat näitä lohduttoman epätoivon hetkiä:

- Kuolemanpelon kokemus / todellinen kuoleman uhka**
- Lastensuojeluilmoitus, lasten huostaanotto**
- Poliisin puuttuminen, terveydenhoitohenkilöstön puuttuminen**
- Lasten pahat oireilut / koulussa, tarhassa**
- Oma paha olo, masennus tai vahva somaattinen oireilu**
- Vahva tunne, että tulee hulluksi**
- "Karkaaminen" turvakotiin**
- Itsemurhan yrittäminen**

Mielenkiintoista on, että vielä yllä mainittujenkaan kokemusten jälkeen lähteminen parisuhteesta ja eroaminen ei välttämättä ole vielä selviö.

# Irrotautuminen voi olla vuosia kestävä prosessi



*"No kuten mä sanoin, kyllähän mä yritin silloin pari kertaa jo pakata ja sainkin silloin näitä ahaa elämyksiä, mutta kun hän siinäki pääs niin paljon niskan päälle, että mun ei onnistunu ne mun yritykset lopettaa sitä suhdetta, mutta tää viimeinen, sit varmaan tää viimeinen niin... niin niin... sanotaan, että... mä en tiä kumpi täs on niinku, se väkivaltaisuus kävi pahemmaksi, se vääns mun päätä ja se sano, et se vie mut... se raahaa mut metsään kuolemaan ja laittaa mut kiinni puuhun ja sit se vielä seuraavana... vähän ajan päästä sano, että mä tapan sut jos sä et lähde täältä meidän kotoa, että kyllä ne oli sit niinku, että kyllä mä olin siinä aika tavalla niinku shokissa siinä niinä viikkoina, että musta tuntuu että mä en ollu ihan normaali sen pään kääntämisen jälkeen, et en oo ihan... en vieläkään osannu lähteä sinne turvakotiin, mut et niinku mun työkaveri tuolla töissä kysy multa ku oltiin syömässä, niin kysy multa että kuin mun silmät on niin pelokkaat. Ja sit mult tuli sellanen niinku... vuodatus siinä, et mä sit kerroin millasta mulla on kotona, että tota... että että... siihen aikoihin joka päivä kun mä ajoin töistä niin mä pelkäsin, että mitä siellä on. Niin se sano silloin siinä kohtaa, että tota... että sun on lähde tänään sieltä, että sä voit tulla vaikka meille, että siellä on yks huone vapaana."*

### **3. Avun saaminen**

**Läsnäoleva ja ymmärtävä apu, kädestä kiinni pitäminen**

**Korkean kynnyksen turvakoti**

**Turvakotijakson merkitys on suuri!**

# Empaattinen, läsnäoleva, ymmärtävä apu

Asiantuntijan sanoin ”parantumisen polun” yhdessä kulkemista.  
Esimerkiksi seuraavat asiat koettiin avuksi:

- Pienissä arkisissa asioissa auttaminen (Kaupassa käynti, lasten hoitaminen, päivittäisistä rutiineista selviäminen jne.)
- Tiedon lisääminen ja tiedon tarjoaminen (väkivaltainen suhde ja sen seuraukset)
- Ystävien korostunut merkitys, kädestä kiinni pitäminen, konkreettinen apu, henkinen pitkäaikainen läsnäolo, ystävyysverkostojen ”henkiin herättäminen”
- Kuulluksi tuleminen (puhuminen, puhuminen ja puhuminen)
- Ymmärretyksi ja uskotuksi tuleminen (Se riittää, kannanottoja ei kaivata)
- Pienien ja suurtenkin päätöksien tekeminen itse (Oma voimaantuminen)
- Taloudellinen tuki tarvittaessa
- Ammattiauttajalle hakeutuminen ystävän tukemana

# Korkean kynnyksen turvakoti

Missä niitä turvakoteja edes on? Miksi minä olen täällä? Enhän minä tänne kuulu... Turvakoti on ihmisille, joilla on oikeita ongelmia! Miten minä voin olla elämässäni tässä pisteessä? Miten tässä nyt näin kävi? Eihän minulla ole enää mitään....

*No mä ajattelin et se on niinku... et siel on kaikenlaisia niinku...sosiaalitapauksia, että tota... nyt ku siellä onki kaikista yhteiskuntaluokista ihmisiä ja siellä on narkkareita ja ihan mitä vaan, niinku sinäkin aikana ku mä olin siellä, mutta et et... mutta kyllähän mä sen tajusin, että me ollaan ihan samalla viivalla niitten, olkoon sit vaikka missä jamassa, että samanlaista me ollaan koettu, että siinä mielessä se oli ihan hyvä kokemus ja avartava, että mulla vaan oli ennakkoluuloja ja semmosta omaa semmosta ylpeyttä ja häpeää että, et... et tämmöseen joutuu. Niin ei kehdannu, ei kehdannu ehkä tunnustaa itselleen, että miten asiat on huonosti. Kun kun ikäänku kaikki oli hie...niinku... mä olin saanu niinku unelmieni kodin ja niin ku ku... ja ikäänku kaikki oli niinku hyvin. Oli työtä ja lapset... että se oli mulle niinku romahdus.”*

# Turvakotikokemus on tärkeä ja eheyttävä!

Vaikka kynnys turvakotiin tulemiseen oli korkea, niin turvakotijakson merkitys on naisten kokemuksen mukaan sitäkin tärkeämpi ja eheyttävämpi. Moni nainen kertoi suoraan ja rehellisesti, että ei olisi mitenkään selvinnyt ilman turvakotijaksoa.

Turvakodin ja ammattilaisten tarjoama elintärkeäksi koettu apu on:

1. Fyysinen turva, fyysinen koskemattomuus itselle ja lapsille, aikaa ajatella
2. Keskusteluapu, ymmärretyksi, kuulluksi ja uskotuksi tuleminen
3. Terapia-apu, kokemusten sanoittaminen, oivaltamaan opastaminen
4. Tärkeä vertaistukikokemus (etenkin, jos samanlaisia kokemuksia)
5. Käytännön asioissa opastaminen (taloudelliset asiat, asunnon haku, oikeudelliset asiat)
6. Tulevaisuuden suunnittelu ammattilaisen opastuksella

## 4. Läheisten ja (puolituttujen) näkökulma

**Salailu ja puuttumisen vaikeus**

**Miten sinua olisi voinut auttaa?**

**Elintärkeä lähisuhdeverkosto!**

**Kertomuksissa vilkkuvat puolitutut**

# Salailu ja puuttumisen vaikeus

Myös läheisten näkökulmasta asia on hankala.

Läheiset painivat kolmenlaisten asioiden kanssa, jotka ovat:

1. Tietämättömyys väkivallasta tai vahva tietämättömyyden halu
2. Puuttumisen vaikeus tai keinottomuus (Tyypillisesti oma tytär kieltää väkivallan ja puolustelee miestäns viimeiseen asti)
3. Omien voimavarojen ehtyminen (Tyttären kautta väkivaltilanteessa eläminen )

# Miten ja millä keinoilla sinua olisi voinut auttaa?

Naiset itsekin hiljenivät tämän kysymyksen edessä:

*”Mä en oikein tiedä, kun mä itse nyt seuraan vierestä oikeastaan vastaavaa tilannetta, en tiedä vieläkään, vaikka pitäisi kun on itse kokenut, niin en tiedä mitä se toinen kaipaa siinä. Tai miten voisi auttaa. Äiti on kysynyt sitä multa joskus myöskin, että mitä hän olisi voinut. Toisaalta se on se kuunteleminen, että saa ikään kuin semmoisessa tilanteessa oleva ihminen kun saa puhua, niin ehkä sen tajuaa, kun ääneen saa sanoa ja juttelee näitä asioita. Se pistää miettimään.”*

Puuttuminen ja tilanteessa tukeminen on aina parempi vaihtoehto kuin puuttumattomuus ja välinpitämättömyys.

”Miten sinä voit?”-kysymys on erinomainen alku.

Ytimessä on naisen oma oivaltaminen ja oma päätös siitä ”mitä haluaa kestää”.

Lähteminen on aina vaikeaa, koska samalla murentuu sekä rakas elämä että rakas mies.

NE/RO

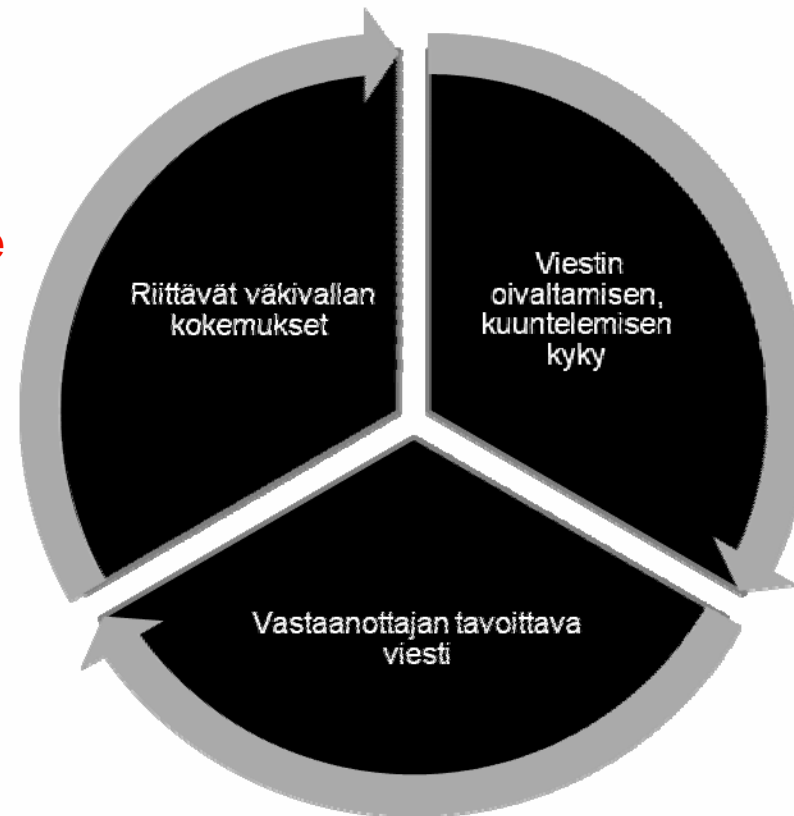


# Elintärkeä lähisuhdeverkosto

Sinnikkyys palkitaan. Sekä väkivallan kokijat että ammattilaiset kertoivat lähisuhdeverkoston olevan kriittisessä asemassa sekä väkivaltaisesta **suhteesta irrotautumisessa** että siitä **toipumisessa**.

**Väkivallan kokijan oma oivallus tulee kun aika on kypsä.**

Kun tämä oivallus sitten tulee, niin lähisuhdeverkoston merkitys on jatkossa elintärkeä.



# Kertomuksissa vilkkuvat puolitutut

Mielenkiintoinen sivujuonne on sekä naisten että ammattilaisten kertomuksissa vilkkuvat **puolitutut ja painavat yksittäiset sanat**, joita muistellaan vielä monien vuosienkin jälkeen. Nämä lienevät niitä konkreettisia oivaltamisen ja havahtumisen hetkiä.

**Väkivalta parisuhteessa näkyy ulospäin!**

(Vaikka naiset uskottelevatkin itselleen, että näin ei ole.)

Sekä naisten että ammattilaisten kertomuksista nousivat esiin huolestuneiden lähisukulaisten lisäksi ystävät, työkaverit, naapurit, harrastuskaverit ja puolitutut joiden varsikaan ei pitäisi nähdä tai tietää yhtään mitään. Näin ei kuitenkaan ole.

**Varmasti juuri siksi heidän sanansa tai puuttumisensa muistetaan hyvin elävästi.**

## **5. Elämä jatkuu (koska sen on jatkuttava..)**

**Hiljaista kävelyä**

**Väkivaltaisen suhteen ulottuva varjo**

# Hiljaista kävelyä

Naiset kuvaavat elämän jatkuvan päivä kerrallaan ja pienin askelin. Odotukset elämältä ovat hyvin yksinkertaisia ja arkisia. Havahduttavaa on, että ero voi olla rajuistakin väkivaltaisuuksista huolimatta naiselle raskas ja vaikea.

*”No, sanotaan näin, että asunto on aivan ihana. Me ollaan päästy siitä, meillä on aivan ihana kodikas koti, mihin me ollaan saatu paljon lahjoituksena huonekaluja ja tota meillä on kaikkee siellä nytten. Ollaan selvitty, työt on alkanu ja palkat pyörii, ja työn kanssa on ollu vähän semmosta tietty tuskaa siinä aloittamisessa. Kaikki ei nyt niinku meekään niin nopeesti, kun ittellä on yleensä jonkun aloitus menny. Että ehkä nää kaikki tapahtumat vaikuttaa jollain tavalla. Se mitä noi varmaan noi kaikki tapahtumat, niin mä uskoisin, että on tää mun muistini (nauraa), musta tuntuu että mun muisti ei vielääkään palaudu vielä sillei.”*

*”Niin et se on mulle myöskin edelleen niinku jollain tavalla rakas, mikä on ihan ihan niinku... ihan... ihan hirveetä. Että, et... jos mä niinku... nyt varmaan kaikki haluis sellasen tarinan, että no nyt se selvis siitä ja nyt se jatkaa elämäänsä niinku ilman sitä hullua ja sillon kaikki hyvin, etä näinhän kaikki haluais...”*

*”Päivä kerrallaan sitä tietenkkin elää tätä elämää ja en mä oo ollu... niin... mitehän sen... mä oon antanu tavallaan itelleni aikaa... niinku tavallaan päästä tästä henkilöstä yli ja oon niinku silleen antanu itelleni luvan olla hänen kanssaan tekemisissä ja yhteyksissä koska tää on kuitenkin ollu itelle kipeä ero niinku kaikesta huolimatta mutta kuitenkin myös hirvittävä helpotus, että mä otan sen päivä kerrallaan, mutta sen mä tiedän että me ei ikinä palata yhteen.”*

NE/RO



# Asiantuntijan sanoin:

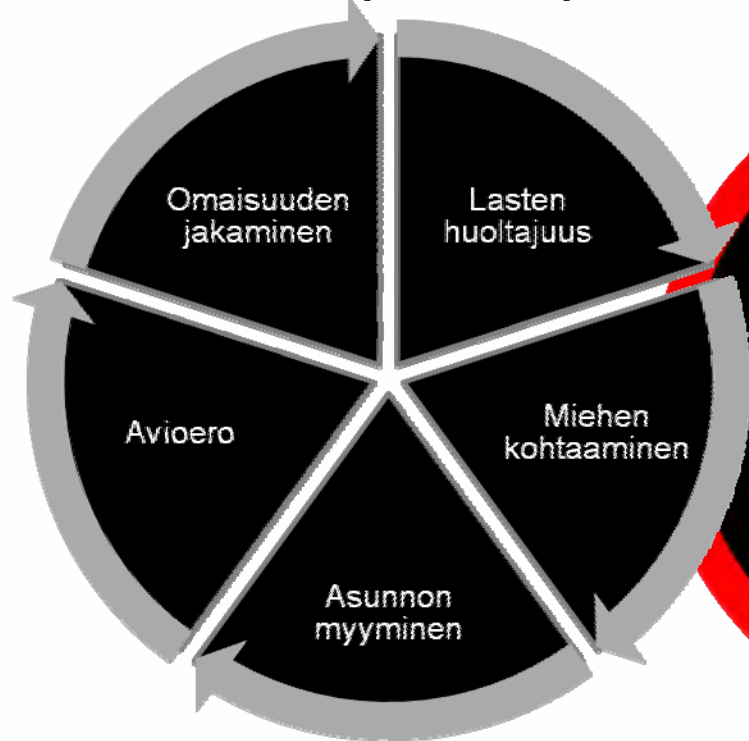
*”Jos pariskunnalle tulee ero, niin siinä on normaalit pettymykset, suru ja katkeruus ja viha, mikä liittyy siihen, että se ero tulee.*

*Mutta siinä ei ole tätä pelkoa ja useinkaan ei ole täysin nujerrettuna ja heikkona ja lähde henkensä kaupalla pakoon siitä.*

*Se vasta vaikeaa onkin, ja vaatii rohkeutta, että pystyy siitä lähtemään. Varsinkin kun se oma minuus on heikoilla ja minuus on rikki.”*

# Väkivaltaisen suhteen ulottuva varjo

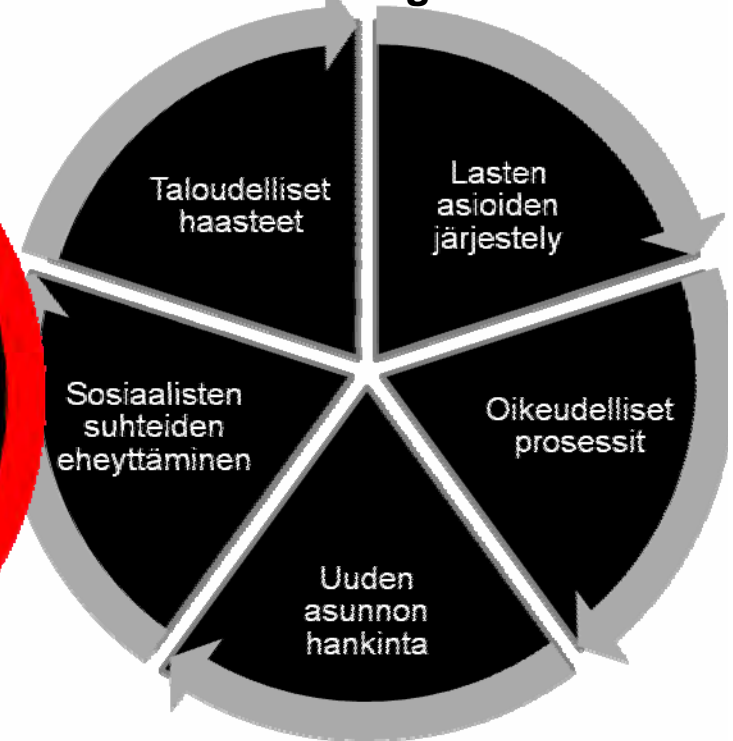
Entisen elämän paine, luopuminen



Oma jaksaminen



Uuden elämän organisointi



## **6. Kynnyksen madaltaminen väkivallan kokijoiden kertomana**

**Väkivaltaisen suhteen (väkivallan) tunnistaminen**

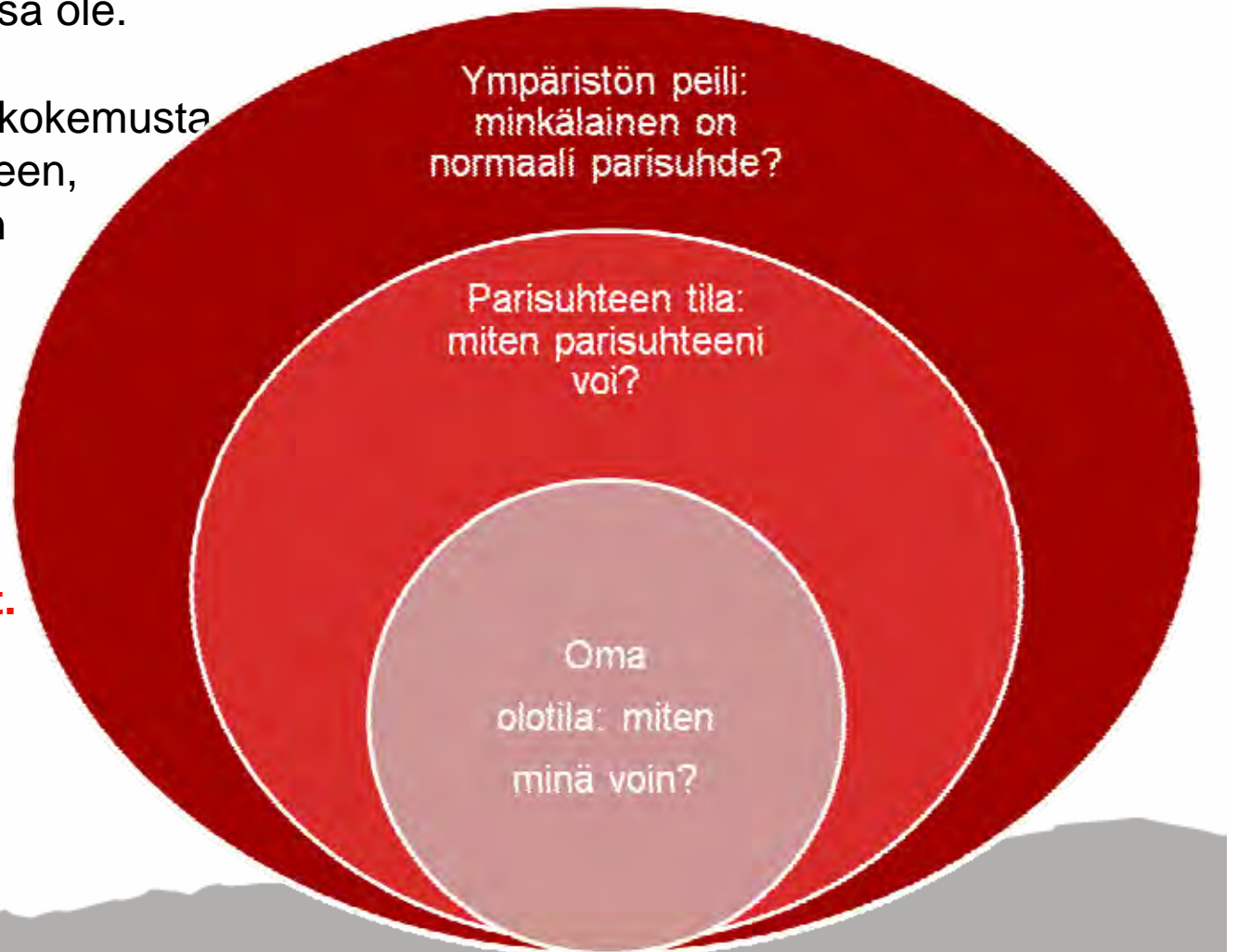
**Väkivaltaisen suhteen ”käsikirjoitus”**

# Väkivaltaisen suhteen tunnistaminen (ja lopettaminen)

Väkivaltaisen suhteen tunnistaminen ja tietenkin lopettaminen ajoissa on oleellinen tekijä – kun siihen vielä pystyy. Tämän olettaisi olevan suhteellisen helppoa, mutta näin ei kuitenkaan käytännössä ole.

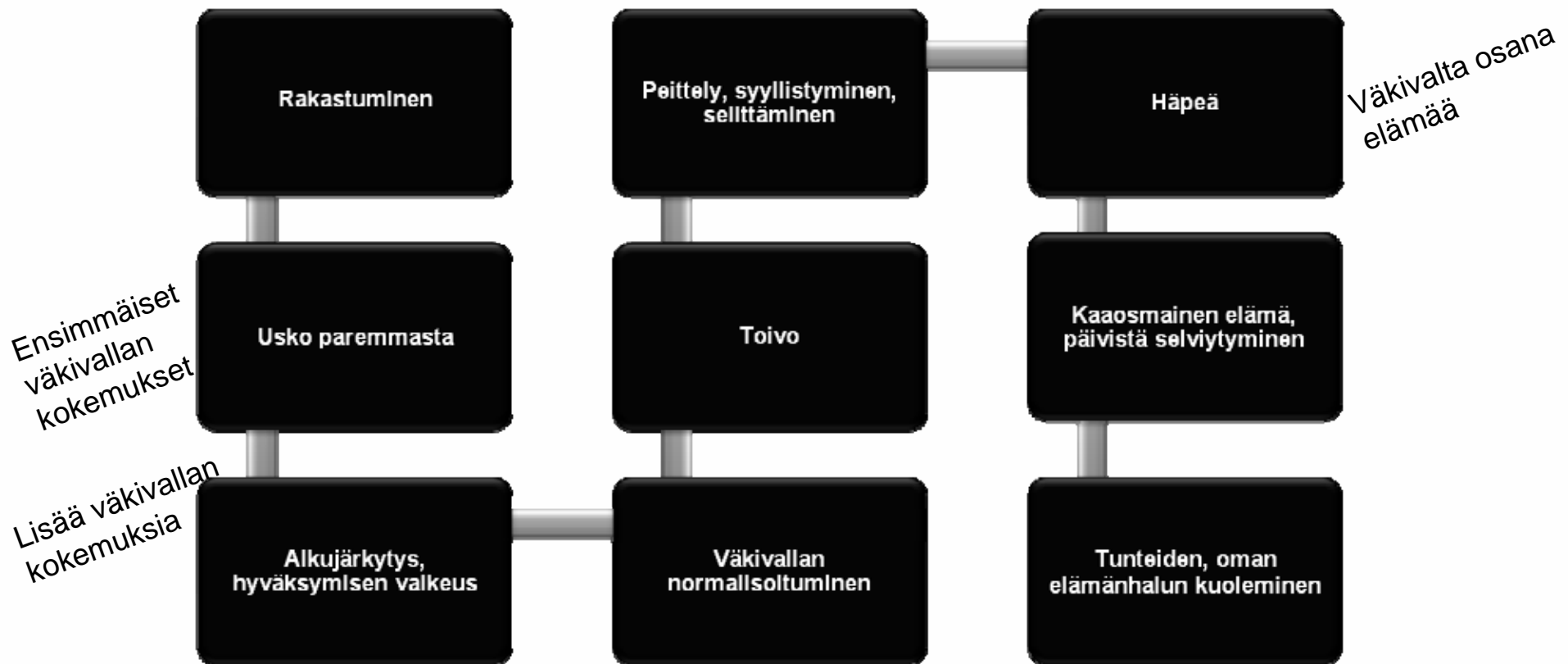
Ihan jokainen fiksu ja elämäkokemusta omaava nainen ihmetteli ääneen, että miten he olivat kyseiseen tilanteeseen joutuneet ja etenkin siinä kestäneet.

**Lopullisen irrottautumisen jälkeen silmät todellakin avautuivat.**



# Väkivaltaisen suhteen ”käsikirjoitus”

Väkivaltainen parisuhde noudattaa usein samanlaisena toistuvaa kaavaa, jolle tyypillistä on salamarakkaus sekä yliromantisoiva ja jopa dramaattinen rakastaminen.



# Parisuhdeväkivalta voi koskettaa meitä jokaista.

Nuori äiti

Menevä  
sinkku

Isoäiti

Maisteri

Naisjohtaja

Monen  
lapsen äiti

Varakas

Opiskelija

Esiintyvä  
taiteilija

Hoiva-alan  
ammattilaine  
n

Raskaana  
oleva nainen

Uranainen

Kotiäiti

Talon  
omistaja

Maatalon  
emäntä