



Raul Soisalo

**Särkyvä  
mieli -  
lasten ja  
nuorten  
psyhykinen  
oireilu**



## 6. Psyykkinen kriisi

---

Kriisissä ihminen stressaantuu siinä määrin, että hän voi kokea tilanteen ylivoimaiseksi. Kriisi voi kuitenkin joskus johtaa myönteisiin muutoksiin sen jälkeen, kun ihminen pääsee yli välittömistä ahdistuksen tunteista. Jokainen meistä tuntee stressin, sillä se on olennainen osa elämää. Se ei aina ole epäterveellistä, koska se saa meidät tekemään asioita ajoissa tai muistamaan ne. Mutta kun olemme liian stressaantuneita, stressi muuttuu ahdistukseksi ja tilanteista tulee vaikeammin käsiteltäviä. Ihmisellä voi olla kriisejä työssä, kotona tai millä tahansa elämänalueella. Lapsia kasvattaessaan vanhemmat kohtaavat usein monenlaisia kriisejä. **Kriisi onkin usein se aika, jolloin tulisi tehdä muutoksia, niin että tulevaisuus voisi olla parempi.**

Kriisissä on tavallisesti useita osatekijöitä: itse tapaus, vahva emotionaalinen reaktio ja tunne, että ei pysty selviytymään. Kriisin laukaiseva tapaus aiheuttaa usein jonkinlaisen menetyksen, tai siihen liittyy menettämisen uhka. Tällaisia tapauksia ovat esimerkiksi

- jonkun ihmisen menettäminen (kuolema, ero)
- terveyden menettäminen (sairaus, onnettomuus)
- kodin, työn tai muun asian menettäminen
- hyvän olon menettäminen, mikä johtaa pahaan oloon (esimerkiksi itsensä huonoksi, vanhaksi, epäonnistuneeksi tai yksinäiseksi tunteminen).

Kroonisia stressitekijöitä ovat erityisen kuormittavat tapahtumat ja elämäntilanteet, esimerkiksi rahahuolet tai asumiseen liittyvät ongelmat. Ne voivat vaikuttaa kriisituntemuksiin ja kriisin kokemiseen. Ihminen saattaa tuntea, että **ei kykene selviytymään**, koska ei ole koskaan aikaisemmin ollut samanlaisessa tilanteessa tai koska juuri nyt tuntee itsensä sairaaksi tai uupuneeksi. Tunne voi johtua myös siitä, että ihminen on ollut samanlaisessa tilanteessa aikaisemmin ja hän muistaa sen olleen vaikea kokemus.

Ihminen voi tuntea itsensä **pelokkaaksi, ahdistuneeksi tai vihaiseksi** voimakkaan stressin seurauksena. Joskus tällaisia tunteita ei aiheuta yksi tietty asia, vaan ne johtuvat useiden asioiden kasaantumisesta. Olennaista on myös traumausten yhteen kytkeytyminen eli niin sanottu traumasekvenssi.

Hyvä uutinen on se, että kriisi harvoin kestää loputtomiin. Useimmiten kriisit kestävät muutamasta tunnista muutamaan viikkoon, enimmillään 6–8 viikkoa. Sen jälkeen on melko todennäköistä, että joko tilanne tai oma reaktiomme muuttuu. Kaikilla on kriisejä, joten oleellista on, miten suhtaudumme niihin. Mikäli kriisi ei mene ohi, siihen tulee hankkia apua viimeistään noin neljän viikon oireilun jälkeen.

Asioita, jotka voivat johtaa kriisiin, ovat esimerkiksi

- lapsen lähteminen kotoa
- lapsi tai perheenjäsen joutuu vaikeuksiin lain kanssa
- lapsi aloittaa koulunkäynnin tai valmistuu
- merkittävä syntymäpäivä (esim. uuden vuosikymmenen aloittaminen)
- läheisen onnettomuus tai vammautuminen
- pidätetyksi tuleminen
- muutokset työpaikalla
- läheisen kuolema
- vammaisen lapsen syntyminen
- keskenmeno
- rahan menettäminen tai voittaminen
- työpaikan menetys
- luonnon katastrofit ja onnettomuudet (esim. tulipalo tai tulva)
- erilleen muuttaminen tai avioero.

Kriisiin voivat johtaa positiivisetkin asiat, kuten

- ylennys työpaikalla
- naimisiinmeno
- muutto
- moniraskaus
- lapsen syntymä ja ensimmäiset viikot vanhempana.

Se, miten ihminen reagoi kriisiin, on hyvin yksilöllistä. Se mikä tuntuu pelottavalta jostakin toisesta, ei ehkä pelota toista, ja se mitä pitää kriisinä tänään, ei saata näyttää kriisiltä ensi viikolla. Kriisissä on useasti mukana vaaran tuntu ja tunne siitä, että on mahdollista menettää joku tai jotain. Kriisissä ollessaan ihminen ei useinkaan näe, mitä voisi tehdä tilanteelle, koska hän on liian lähellä ongelmaa.

Kriiseihin liittyy aina **valinnan tekeminen**. Se voi tuntua joskus ylivoimaiselta. Ihminen saattaa tuntea, että on ansassa tai voimaton. Ihminen voi olla tekemättä mitään ja hyväksyä tilanteen, tai hän voi päättää tehdä

tilanteelle jotain. Kriisi voi merkitä aikaa, jolloin ihminen on kaikkein halukkain tekemään muutoksia.

Tyypillisiä kriisin tunnusmerkkejä ovat

- **muutokset käyttäytymisessä**, kuten unen katkonaisuus, unettomuus, antisosiaalinen käyttäytyminen, äkilliset vihanpurkaukset, ruokahaluttomuus ja itkeminen
- **emotionaaliset merkit**, kuten ahdistuneisuus, vetäytyminen, epätoivo, avuttomuus, levottomuus ja paniikki
- **fyysiset merkit**, kuten kämmenten hikoaminen, sydämentykytykset, laajentuneet pupillit, nopea hengitys, vapina ja punastuminen
- **hämmennyt ajattelu**, kuten sekavuus ja kyvyttömyys keskittyä tai tehdä päätöksiä.

Kriisissä olevan ihmisen tunteita ovat

- vaaran tunne – ”Olen hermostunut ja peloissani”
- kiireellisyyden tunne – ”Tarvitsen apua nyt heti!”
- viha – ”Miten hän voi kuolla ja jättää minut”
- apatia – ”En vain välitä”
- hämmennys – ”En ole koskaan aikaisemmin tuntenut näin”
- sekavuus – ”En pysty ajattelemaan selkeästi”
- epätoivo – ”Se kaikki tuntuu toivottomalta”
- avuttomuuden tunne – ”Tunnen, että olen jumittunut eikä mikään auta”
- kohtuuttomuuden kokemus – ”Miksi tämä tapahtui minulle? ”.

Lapsilla on myös omat kriisinsä. Tämä on usein hyvin hämmentävää paitsi lapselle myös vanhemmalle, etenkin jos tämä ei tiedä kriisin syytä. Joskus aikuisen mielestä vähäpätöiset asiat voivat aiheuttaa lapselle kriisin. **Vanhemman tai vanhempien näkeminen ahdistuneina voi aiheuttaa lapselle kriisin.**

Kriisissä olevan lapsen tunteet ovat hyvin samanlaisia kuin vanhempien tunteet, mutta lasten on vaikeampi ilmaista niitä sanoilla. Lapset osoittavat tunteensa toiminnalla sanojen sijasta.

Kriisissä olevan lapsen tyypillisiä reaktioita voivat olla

- käyttäytymisen taantuminen nuoremman lapsen tasolle
- jatkuva huolehtiminen siitä, mitä pahaa voi tapahtua
- käyttäytymisongelmat
- häiriintynyt uni



- kriisiin liittyvien asioiden pelko, esim. kovat äänet, koirat, vieraat ihmiset
- pelko, että se mitä tapahtui yhdellä elämänalueella, valtaa koko elämän
- keskittymiskyvyn puute
- kiinnostuksen menetys kouluun
- ongelmat ystävien kanssa.

Lapset reagoivat kriisiin eri tavoin eri-ikäisinä:

- **Varhaislapsuudessa** (1–4-vuotiaana) reagoititapoja voivat olla esimerkiksi peukalon imeminen, vuoteenkastelu, pimeänpelko, vanhempiin takertuminen, painajaiset, nukahtamis- ja uniongelmat, virtsan- tai ulosteenpidätyskyvyttömyys, ummetus, puhevaikeudet, syöttämiseen liittyvät ongelmat, yksin jäämisen pelko, jatkuva valitus ja marina.
- **Lapsuudessa** (5–8-vuotiaana) reagoititapoja voivat olla esimerkiksi ärtyneisyys, mariseminen, takertuvuus, aggressiivinen käytös kotona tai koulussa, kilpailu huomiosta, painajaiset, pimeänpelko, koulunkäyntihaluttomuus tai haluttomuus mennä päivähoittoon tai harrastuksiin, huono keskittymiskyky, loukkaantumisen pelko, hylkäämisen pelko, sekavuus, koulusta kieltäytyminen, yleinen ahdistuneisuus, päänsäryt, vatsakivut, liiallinen kiltteys ja nukkumiseen liittyvät ongelmat.

## 6.1. Traumaattinen kriisi sekä kehitys- ja elämäntilannekriisi

Kriisit voidaan jakaa myös traumaattisiin kriiseihin sekä kehitys- ja elämäntilannekriiseihin.

**Traumaattisessa kriisissä** ihminen kohtaa tilanteen, joka on äkillinen, odottamaton ja käytettävissä oleviin voimavaroihin nähden epätavallisen ”suuri asia”<sup>91</sup>. Yleensä on kyse elämän ja kuoleman kysymyksistä. Tyypillisiä traumaattisen kriisin aiheuttajia ovat Suomen Mielenterveysseuran julkaiseman Mielenterveyden ensiavun käsikirjan mukaan<sup>92</sup>:

- 1) Tilanne, jossa ihminen menettää läheisen ihmisen tai asian, josta hän on ollut riippuvainen tai jota hän on arvostanut.
- 2) Itsenäisyyden tai itsehallinnan menetys, esimerkiksi invaliditeetti.

- 3) Lisääntymiseen liittyvät ongelmat, kuten keskenmeno, abortti, kehitysvammaisen lapsen saaminen, kohdunpoisto, rasittavat hedelmöityshoidot.
- 4) Ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat kuten uskottomuus.
- 5) Kasvojen menettäminen eli sosiaalisesti häpeälliset tapahtumat, kuten rattijuopumus, vankilaan joutuminen, kavallus, skandaaliin sekaantuminen tai epäonnistuminen uralla.
- 6) Yhteiskunnan rakennemuutokset, jotka esimerkiksi pakottavat vaihtamaan asuinpaikkakuntaa.
- 7) Ulkoiset katastrofit kuten sota tai maanjäristys.
- 8) Vaikean tapaturman tai psykoosin puhkeamisen näkeminen, läheisen itsemurhan kokeminen tai joutuminen ryöstön, murron tai hyökkäyksen kohteeksi.

Kun sattuu isoja epätavallisia asioita, ovat isotkin reaktiot normaaleja. Reaktioiden pitäisi ajan kanssa kuitenkin laantua edellyttäen, että ihmisen normaali kriisiprosessi pääsee etenemään. Joskus tämä vaatii ammattiapua, mutta useimmiten ihminen selviää hyvän sosiaalisen verkoston tuella.

**Kehityskriisit** ovat normaaleja elämään kuuluvia muutosvaiheita, jolloin jokin elämänjakso päättyy ja on aika kääntää elämän kirjassa uusi sivu. Lapsuus- ja nuoruusvaiheisiin kuuluu normaalina eri kriittisissä kehitysvaiheissa tietynlainen kriisivaihe, kuten 'uhmaikä' ja murrosikä. Myös perheen perustamisvaihe on eräänlainen kehityskriisi, kuten myös uran luomiseen ja etenemiseen kuuluvat monenlaiset käänteet. Kansan suussa kuulee puhuttavan myös "kolmenkympin kriisistä", "viidenkympin kriisistä" sekä jonkun verran myös "neljänkympin kriisistä". Näillä kuvataan kullekin ikävaiheelle ominaisten ilmiöiden potentiaalia aikaansaada kehityskriisi.

**Elämäntilannekriiseillä** tarkoitetaan yleisesti isoja elämäntapahtumia, kuten avioeroa, irtisanomista tms. tapahtumia, jotka eivät välttämättä traumatisoi mutta voivat järkyttää elämän perustuksia ja saada aikaan voimakkaita reaktioita ja toimintakyvyn laskua. Elämäntilannekriisiin kokemuksessakin voi olla traumaattista sävyä, ja siten sen käsittelyssä voidaan noudattaa pitkälti samoja periaatteita kuin traumaattisissa kriiseissä.<sup>93</sup>

Psykykinen kriisi ei synny itse kriisitilanteesta vaan se syntyy yksilön mielessä ja siihen vaikuttavat ne merkitykset, joita kriisin kokija tapahtumille antaa. Kriisi syntyy kokijan tekemien havaintojen, tulkintojen, olettamusten ja merkityksenantojen pohjalta ja lisäksi kriisin laukaisee myös aiemman muistiaineksen aktivoitumisen, joka myös vaikuttaa kokonaiskokemukseen. Jokainen ihminen reagoi kriisiin oman ainutlaatuisen psykkinen rakenteensa mukaisesti. Aikuisen mielessä psykkinen kriisi voi herättää

eloon lapsuuden kokemuksia psyykkisestä uhattuna olemisesta. Lapsella tai nuorella voi aktivoitua varhaislapsuuden kokemukset. Jotta voi ymmärtää psyykkisen kriisin ilmenemistä ja vaikutusta yksilössä, on tarvittaessa tutkittava hänen elämänhistoriaa laajemmin.

## 6.2. Kriisi ja trauma kokemuksena

**Todellisen ja sisäisen kriisin** ero on syytä nähdä, sillä psyykkisen kriisin kokemuksella on nämä kaksi tasoa: ulkoisessa realiteetissa koettu trauma ja se, mitä tämä niin sanottu todellinen trauma itsessä herättää. Traumakokemuksen yhteydessä voidaan puhua myös realiteettitraumasta ja sisäisestä traumasta (vrt. Bohleber 2007). On siis eri asia käsitellä esimerkiksi pelkoa, jota nuori on kokenut vaikkapa kouluväkivaltilanteessa, taikka pelkoa, jota nuori on tuntenut varhaislapsuudessa. Näin on siitä huolimatta, että nämä kaksi kokemusta ovat yhteydessä toisiinsa.

**Regressioprofiili** merkitsee paluuta varhaisiin tunnekokemuksiin. Kriisissä olevan yksilön mielessä aktivoituu samoja tunteita, joita hän on voinut kokea esimerkiksi aiemmin lapsuudessa hätäännyttävissä tilanteissa. Näitä tunteita vastaan hän saattaa puolustautua itselleen ominaisella tavalla, hyvinkin alkeellisia defensessejä käyttäen. Ahdistavat kokemukset aktivoivat yksilön historian aiempia ahdistavia kokemuksia. Tästä ilmiöstä Laine (2007) käyttää nimitystä regressioprofiili.

Keskeisiä varhaisen ahdistuksen lähteitä ovat

- ero
- avuttomuus
- kuoleman olemassaolon tiedostaminen
- ulkopuolisuus
- omat aggressiiviset ajatukset ja tunteet<sup>94</sup>.

## 6.3. Mahdollisia trauman oireita eri ikäkausina

Lasten tyypillisiä traumareaktioita eri ikäkausina (esim. mitä seksuaalinen hyväksikäyttö saa aikaan)



## 0–12 kuukautta

- äskettäin opittujen taitojen taantuminen (esim. motoriset taidot, viestintätaidot)
- liiallinen kiihkeys, ylivalppaus ja hyperaktiivisuus
- jännittyneisyys, ärtyneisyys, reaktiivisuus ja rauhattomuus
- uni- ja syömishäiriöt
- heikentynyt stressinsietokyky
- heikentynyt immuunijärjestelmä
- pelkoreaktio kohdattaessa traumasta muistuttavia asioita
- mielialan ja persoonallisuuden muutokset
- kyky sopeutua huoltajaan on kadonnut tai heikentynyt
- tunnetilojen hallinta ja kyky rauhoittaa itsensä on kadonnut tai heikentynyt
- turvaton, huolestunut tai ristiriitainen kiintymyskäyttäytyminen
- kyky tunkea on heikentynyt – lapsi voi vaikuttaa turtuneelta ja tunteettomalta
- kognitiivisten taitojen kehityksen viivästyminen ja muistivaikkeudet
- voimistunut säpsähdyksireaktio
- katsekontaktin puuttuminen
- selän jäykistyminen kaarelle
- ei-luonteenomainen aggressio
- välttää koskettamasta uusia pintoja, esim. ruohoa ja hiekkaa, sekä muita kosketukseen liittyviä kokemuksia
- välttää tai pelästyy traumasta muistuttavia asioita (esim. näyt, äänet, hajut, tunteukset, maut)
- taistelee/pakene/jähmety-reaktiot
- ei-luonteenomaista, lohdutonta tai raivokasta itkua ja tarvitsevuutta
- lisääntynyttä hermostunutta liikehdintää, eropelkoa ja takertuvuutta
- vetäytyminen, tavanomaisen reagoinnin ja vastakaivun puute
- lapsi on veltto eikä osoita minkäänlaista mielenkiintoa
- epätavallisen suuri ahdistus, kun lapsi joutuu eroon pääasiallisista huoltajistaan
- korostuneen umpimähkäinen kiintymyskäyttäytyminen
- sukupuolielimissä kipua, merkkejä tulehduksesta, mustelmia, verenvuotoa tai diagnosoitu sukupuolitauti

## 1–3 vuotta

Edellä esitetyn lisäksi

- entistä suurempi herkkyys ruoan suhteen
- lisääntynyt vanhempien ohjeiden vastustaminen
- traumamuisto voi ilmetä käytöksessä, puheessa tai leikissä
- itseluottamuksen menetys
- asiaankuulumaton seksuaalinen käyttäytyminen
- seksuaaliset leikit leluilla

## 3–5 vuotta

Edellä esitetyn lisäksi

- keskittymiskyky, tarkkaavaisuus ja jaksaminen heikentyneet
- lapsi valittaa fyysisiä kipua ja särkyjä, selittämättömät kivut tai sairaudet
- pidätyskyvyttömyys, vuoteenkastelu, tuhriminen
- unihäiriöt, painajaiset, yölliset kauhukohtaukset, unissakävely
- lapsi pelkää nukkumaanmenoa ja yksinoloa yöllä
- kyvyttömyys hakea lohtua tai tulla lohdutetuksi
- mielialan ja persoonallisuuden muutokset
- ilmeinen ahdistuneisuus ja pelokkuus
- erityiset traumaan liittyvät pelot, yleinen pelokkuus
- usein esiintyvä intensiivinen ja toistuva leikki
- leikkitoverien ottaminen mukaan traumaan liittyvään leikkiin koulussa ja päivähoidossa
- vanhempiin ja muihin liittyvä eroahdistus
- itsearvostuksen menetys
- toistuvat kertomukset traumaattisesta tapauksesta
- mielenkiinnon menetys erilaisiin toimintoihin
- äkillisesti ilmenevä intensiivinen masturbointi
- lapsi osoittaa aikuisen tietämystä seksuaalisuudesta sopimattoman seksuaalisen käyttäytymisen kautta
- lapsi kuvailee verbaalisesti seksuaalista hyväksikäyttöä, osoittaa tiettyjä kehon osia ja kertoo leikitystä ”leikistä”
- seksuaaliset piirroukset
- karkeamotoristen ja visuaalis-havainnollisten taitojen kehittymisen viivästyminen
- puheen, kognitiivisten taitojen ja kuullun prosessoinnin viivästyminen
- pelko trauman uusiutumisesta

- lisääntynyt kontrollin tarve
- eron pelko
- traumaan liittyvä hämmennys ilmenee leikeissä; maagisia selityksiä ja ikävien tapausten syiden puutteellista ymmärtämistä
- alttius vuosipäivän aiheuttamille reaktioille; vuodenajat, juhlapäivät ja muut seikat voivat muistuttaa tapauksesta ja laukaista reaktiot
- traumaattisesta tapauksesta muistuttavat häiritsevät visuaaliset muistikuvat saattavat ilmetä sanoissa ja leikeissä
- tämän ikäkauden loppupuolella lapsilla on todennäköisemmin pysyviä ja tarkkoja verbaalisia ja visuaalisia muistoja trauman keskeisimmistä tapahtumista

## 5–7 vuotta

Edellä esitetyn lisäksi

- poissaoleva, hajamielinen tai hyperaktiivinen käytös
- erilaiset kivut ja säröt ilman näkyvää syytä
- onnettomuusalttius
- karkailu tai pinnaaminen koulusta
- tulella leikkiminen, eläinten vahingoittaminen
- omien tunteiden voimakkuus pelästyttää
- pyrkimys etäännyä häpeän, syyllisyyden ja nöyryytyksen tunteista
- masentunut tunnetila
- stressin aiheuttama hämmennys tai keskittymiskyvyn menetys koulussa, mikä ilmenee entistä huonompana suoriutumisenä
- sopimaton, aggressiivinen, hyväksi käyttävä, seksuaalinen vuorovaikutus, jossa osallisena muita lapsia tai aikuisia
- lapsi kuvailee verbaalisesti seksuaalista hyväksikäyttöä, osoittaa tiettyjä kehon osia ja kertoo leikitystä ”leikistä”
- ylenmääräinen, pakkomielteinen kiinnostus sukupuolielimiin ja aikuisen seksuaaliseen käyttäytymiseen
- vihjaukset seksuaalisista kokemuksista
- karkaaminen kotoa
- traumasta johtuva kiukuttelu ja riskialtis käyttäytyminen
- muistin menetys
- pakeneminen pakonomaisiin toimintoihin
- pelko trauman uusiutumisesta
- mielialan tai persoonallisuuden muutokset
- lisääntynyt itsekeskeisyys ja vetäytyminen
- huoli, että on itse vastuussa traumasta

- halu kostaa
- voi kokea akuuttia ahdistusta kohdatessaan mitä tahansa traumasta muistuttavaa
- ahdistuneisuuden ja masennuksen lisääntyminen
- läheisyyteen ja rakkauteen kohdistuva pelokkuus
- lapsella on todennäköisesti yksityiskohtaisia, pitkään jatkuvia ja sensorisia muistikuvia traumatapahtumasta; joskus muistot ovat sirpaleisia tai tukahdutettuja
- tosiasialliset, täsmälliset muistot saattavat olla pelon tai toiveiden värittämiä; näkemys tapauksen kestosta voi olla vääristynyt
- ei-toivotut visuaaliset kuvat ja traumaattiset reaktiot häiritsevät keskittymistä ja aiheuttavat ahdistuneisuutta, mikä tapahtuu usein vanhempien tietämättä
- jälkeinpäin esiintyvät traumaattisen tapahtuman uudelleenlavastukset, jotka voivat tapahtua salassa ja joihin voivat osallistua sisarukset tai leikkiverit
- mielenkiinnon menetys toimintoihin, joista lapsi on aikaisemmin ollut kiinnostunut

## **7–12 vuotta**

Edellä esitetyn lisäksi

- seksuaaliset kirjoitukset

## **12–18 vuotta**

Edellä esitetyn lisäksi

- päihteiden käyttö
- haastava, aggressiivinen tai väkivaltainen käytös
- alttius pessimistiseen maailmankuvaan
- ahdistus- ja stressihäiriöt
- itsemurha-ajatukset
- itseä vahingoittava toiminta, esim. viiltely, polttaminen
- akuutti psykologinen ahdistus
- ilmeiset persoonallisuuden muutokset ja muutokset tärkeiden ihmissuhteiden laadussa
- toimintaan perustuvat, orientoituvat reaktiot traumaan
- akuutti tietoisuus vanhempien reaktioista; halu suojella vanhempia omalta ahdistukselta

- seksuaalisesti hyväksi käyttävää tai aggressiivista vuorovaikutusta nuorempien kanssa
- irrallisia seksuaalisia suhteita tai seksuaalisuhteiden totaalista välttelyä
- lapsi tai nuori näkee pakenemisen aikuisuuteen mahdollisuutena välttää trauman vaikutusta ja traumamuistoja (varhainen avioliitto, raskaus, koulun keskeyttäminen, vertaisryhmän hylkääminen ja siirtyminen vanhempien ystävien pariin)
- aikuistumisen pelko ja tarve pysytellä perheen vaikutuspiirissä







## 9. Perheväkivalta

---

Useimmat ihmiset riitelevät ajoittain perheenjäsentensä kanssa. Vanhemmat voivat riidellä rahasta, lapsista tai taloustöistä. Lapsetkin riitelevät monenlaisista asioista. Riidat ovat siis melko yleisiä perheissä, ja lähtökohtaisesti ne eivät ole perheväkivaltaa. Joskus riitely kuitenkin karkaa käsistä niin, että ihmiset vahingoittuvat. Väkivalta on keinottoman ihmisen strategia. Perheväkivaltaa esiintyy kaikenlaisissa perheissä, ja se on merkittävä tekijä perheiden rikkoutumisessa.

Yleensä ihmiset eivät halua myöntää, että se mitä heidän perheessään tapahtuu, on perheväkivaltaa. Aiheesta on vaikea puhua, joten väkivalta voidaan jättää huomiotta ja jopa kieltää kokonaan. Monet kokevat, ettei asiasta voi tai ole sopivaa puhua edes läheisille ystäville. Valitettavasti **perheväkivalta ei yleensä lopu itsestään**. Tavallisesti se pahenee ajan mittaan, ellei asenteissa ja käyttäytymisessä tapahdu todellisia muutoksia.

***Kiusaamista, hyväksikäyttöä tai väkivaltaa ei voi millään tavoin puolustella. Jos vähässäkään määrin pelkää voivansa vahingoittaa jotakuta, tulisi poistua tilanteesta, kunnes on jälleen rauhallinen. Jos epäilee, että joku on vaaraksi itselle tai lapsille, tulisi lasten kanssa poistua paikalta tai soittaa poliisille (112). Jos haluaa puhua jonkun kanssa eikä tiedä, mitä tehdä, voi soittaa valtakunnalliseen kriisipuhelimeen (01019 5202, ma–pe klo 9.00–06.00, la klo 15.00–06.00, su klo 15.00–22.00), maksuttomalle naisten linjalle (0800 02400, suomeksi ma–pe klo 16–20, ruotsiksi ke klo 16–20, englanniksi pe klo 16–20) tai perheväkivallasta irti haluavien miesten puhelimeen (09 276 6280). Tällaisessa tapauksessa voi aina ottaa yhteyttä myös paikalliseen terveystieteeseen.***

## 9.1. Mitä perheväkivalta on?

Useimmat meistä ajattelevat, että perheväkivalta tarkoittaa lyömistä. Se on yksi ilmenemismuoto ja vakava osa perheväkivaltaa. Tavallisesti hyväksikäyttöä tai väkivaltaa esiintyy, kun joku käyttää voimaansa tai valtaansa loukatakseen, vahingoittaakseen, kontrolloidakseen tai kiusatakseen toista. Tämä voidaan tehdä sanoilla, teoilla tai laiminlyönneillä. Perheväkivalta vahingoittaa toista perheenjäsentä (usein puolisoa) joko fyysisesti tai emotionaalisesti ja saa hänet pelkäämään, että sama voi toistua.

Joitakin perheväkivallan avaintekijöitä

- Perheväkivalta tapahtuu seurustelevien parien, yhdessä tai erillään asuvien parien, avioparien tai eronneiden puolisoiden välillä. Se voi kohdistua kumppanin lisäksi myös muihin perheenjäseniin.
- Perheväkivaltaa esiintyy miesten ja naisten välillä sekä samaa sukupuolta olevien parisuhteissa.
- Sekä miehet että naiset voivat käyttäytyä väkivaltaisesti.
- Väkivaltainen henkilö vähättelee tavallisesti sitä, mitä tekee, kun taas väkivallan kohteeksi joutuva syyttää yleensä itseään tai vähättelee teon seurauksia.
- Valitettavasti jotkut hyväksyvät väkivallan ja hyväksikäytön.

### Riiteleminen ei ole perheväkivaltaa

Riidat, erimielisyydet sekä kiukun ja vihan tunteet ovat välttämätön osa ihmissuhteita. Näistä asioista on myös voitava puhua. Ihmiset voivat riidellä vahingoittamatta toisiaan, ja riitely on yksi keino, jolla aikuiset selvittelevät erimielisyyksiään ja ongelmiaan. Lapset oppivat vanhempiaan ja muita aikuisia seuraamalla, miten erimielisyyksiä ratkaistaan ihmissuhteissa.

**Eräs tärkeimmistä asioista, mitä lapsille tulisi opettaa, on osoittaa heille, että vanhemmat voivat olla asioista eri mieltä käyttäytymättä väkivaltaisesti. Lasten on hyvä tietää, että vanhemmat kunnioittavat toisiaan ja välittävät toisistaan erimielisyyksistä huolimatta.**

## Mikä johtaa perheväkivaltaan

Voi olla vaikea ymmärtää, miksi ihmiset tieteen tahtoen vahingoittavat toisia ja erityisesti niitä, joita sanovat rakastavansa.

Monet erilaiset asiat voivat johtaa perheväkivaltaan.

- Jotkut ovat vahvempia, isokokoisempia ja äänekkäämpiä kuin toiset. Heillä on enemmän auktoriteettia, ja he saattavat ajatella, että heillä on ensisijainen oikeus saada tahtonsa läpi.
- Jotkut eivät osaa käsitellä stressiä eivätkä tunteitaan. He voivat tulla turhautuneiksi ja vihaisiksi ja purkaa tunteensa toisiin ihmisiin.
- Jotkut kärsivät kumuloituneista kriiseistä ja työstämättömistä traumaista, jotka purkautuvat väkivaltaisena käyttäytymisenä.
- Jotkut eivät osaa ilmaista rakentavasti omia tarpeitaan ja toiveitaan.
- Jotkut voivat olla mustasukkaisia ja uskoa, että heillä on oikeus kontrolloida kumppaninsa käytöstä.
- Jotkut näkevät kumppaninsa omaisuutena ja uskovat, että voivat kohdella häntä miten haluavat.
- Jotkut kasvavat perheissä, joissa he oppivat, että hyväksikäytöllä ja väkivallalla voi selvittää erimielisyyksiä ja hankkia sitä mitä haluaa. He eivät ehkä osaa käyttäytyä toisin.

## Miten väkivalta alkaa

Joissakin perheissä erimielisyydet ja kiistat voivat päätyä perheväkivaltaan. Näin tapahtuu, kun joku perheessä ajattelee, että hän tietää kaikki asiat parhaiten ja että hänellä on oikeus pakottaa kaikki muut tahtonsa seurauksista välittämättä. Joskus huumeilla ja alkoholilla on osuutta asiaan, mutta ne – kuten mitkään muutkaan asiat – eivät milloinkaan ole puolustus väkivallalle.

Hyväksikäyttö ja väkivalta noudattavat usein tiettyä kaavaa, jota joskus kutsutaan väkivallan kierteeksi. Väkivalta raaistuu ajan mittaan, ja sitä tapahtuu yhä useammin. Tavallisesti väkivalta ei lopu itsestään, vaan siitä eroon pääseminen vaatii monenlaista interventiota.

## Paineen kasvaminen

Henkilö alkaa tuntea itsensä ärtyneeksi ja vihaiseksi. Hän saattaa uskoa, että puoliso painostaa häntä, vaikka tämä todellisuudessa yrittäisi kaikin voimin pitää tilanteen rauhallisena. Kun tällaiset tunteet voimistuvat, henkilö alkaa solvata ja uhkailla.

Paineen kasvaminen johtaa ennemmin tai myöhemmin räjähdykseen, ellei mitään tehdä tunteiden lievittämiseksi. Paineen kasvu voi tapahtua viikkojen, päivien tai vain muutaman minuutin aikana.

## **Räjähdys**

Tässä vaiheessa väkivaltaisen henkilön impulssikontrolli pettää ja puoliso (tai muu läheinen) voi loukkaantua fyysisesti. Voimankäyttö voi olla tönnömistä, tuuppimista tai lyömistä, josta aiheutuu mustelmia tai luunmurtumia. Lyöjä voi karjua, huutaa solvauksia tai uhkailla. Väkiältä voi tässä vaiheessa olla hengenvaarallista.

## **Pahoittelu ja katumus**

Joskus henkilö saattaa pyytää anteeksi jälkeenpäin. Hän voi näyttää avuttomalta ja syyllisydentuntoiselta. Hän saattaa luvata, ettei enää ikinä tee samoin, ja kertoa, miten paljon rakastaa kumppaniaan. Jotkut eivät katso olevansa vastuussa siitä, mitä tapahtui. He voivat syyttää puolisoaan, alkoholia tai huumeita, huonoja olosuhteita tai sivuuttaa kohtauksen merkityksettömänä. Jotkut kieltävät tapahtuneen kokonaan.

## **Kuherruskuukausivaihe**

Väkivaltaisen henkilö voi yrittää hyvittää tekonsa ostamalla lahjoja, remon-toimalla taloa ja pyrkimällä kaikin tavoin miellyttämään puolisoaan. Tämä saattaa tuntua helpotukselta, koska perheen asiat tuntuvat silloin olevan paremmin kuin pitkään aikaan. Mutta ellei lupauksia seuraa käytöksen muutos, sama kierre alkaa todennäköisesti uudelleen.

## **9.2. Perheväkivallan seurauksia**

### **Vaikutukset perhe-elämään**

Väkiältä johtaa siihen, että perheenjäsenet eivät tunne oloaan turvallisiksi. He eivät luota toisiinsa eivätkä voi kokea saavansa tukea toisiltaan. Heillä saattaa olla huono itsetunto, ja he voivat vähitellen menettää luotamuksensa kaikkiin ihmisiin. Tilanne voi myös johtaa erilleen muuttoon tai avioeroon.

## Vaikutukset perheen vanhempiin

Väkivallan kohteeksi joutuva puoliso voi

- tuntee itsensä pelokkaaksi, stressaantuneeksi, ahdistuneeksi, häväistyksi, syylliseksi, masentuneeksi tai hyvin yksinäiseksi
- pitää itseään riittämättömänä vanhempana
- ajatella, ettei hän selviydy elämässä kovin hyvin.

Väkivaltaa käyttävä voi

- turhautua
- tuntee voimakasta vihaa, jota on vaikea hallita
- ajatella, ettei perhe arvosta häntä
- pitää itseään huonona vanhempana
- kokea olonsa hyvin yksinäiseksi.

## Vaikutukset perheen lapsiin

Perheväkivallan keskellä eläminen vaikuttaa lapsiin sekä fyysisesti että emotionaalisesti. Se, miten vaikeita seuraukset ovat, riippuu lasten iästä ja siitä, miten pitkään väkivaltaa on esiintynyt. Oleellista on myös, mitä tapahtuu perheväkivallan yhteydessä ja jälkeen. Lasten on vaikea sopeutua tunteiden vuoristorataan väkivaltakierteen jatkuessa. He elävät usein jatkuvassa pelossa, että sama toistuu yhä uudelleen. Tästä pelosta seuraa pahimmillaan erittäin vakavia ja helposti kroonistuvia oireita, jotka näkyvät aikuisuudessakin vakavina mielenterveyden häiriöinä (mielisairauksina).

Väkivalta aiheuttaa lapsille pelon, epäluottamuksen, häpeän, vihan, avuttomuuden ja masennuksen **tunteita**. Se ruokkii myös huonoa itsetuntoa. Lapsilla voi ilmetä **stressin oireita**, kuten päänsärkyä, vatsakipua, unihäiriöitä, painajaisia ja vuoteenkastelua. Tällaisissa tilanteissa lapset voivat alkaa **uskoa, että väkivalta perheissä on normaalia** ja että se on ainoa tapa saada, mitä haluaa. He voivat oppia, että väkivalta ja hyväksi käytetyksi tuleminen ovat oikein.

Väkivallan muita vaikutuksia ja merkkejä

- Lapsi on poissa koulusta (esim. koska haluaa olla loukkaantuneen vanhemman luona).
- Lapsi karkaa kotoa.
- Lapsi käyttää alkoholia tai muita päihteitä.
- Lapsi puhuu vihamielisesti tai käyttäytyy muuten aggressiivisesti.
- Lapsen koulumenestys on heikkoa.
- Lapsella ei ole ystäviä.
- Lapsi vetäytyy perheen toiminnoista ja harrastuksista.

**Huomaa**, että tällaiseen käyttäytymiseen voi olla myös muita syitä.



### 9.3. Mahdollisia merkkejä perheväkivallasta

Seuraavaksi luetellaan seikkoja, jotka saattavat viitata siihen, että henkilö on perheväkivallan uhri. Jos useita merkkejä esiintyy, auttajan pitäisi selvittää asiakkaan nykyiset olosuhteet ohjaamalla keskustelu alla esitettäviin kysymyksiin. Saadakseen luotettavaa tietoa perheväkivallasta ammattihenkilön on luotava hyvä suhde asiakkaaseen, niin että tämä tuntee olonsa riittävän miellyttäväksi ja turvallisesti pystyäkseen vastaamaan kysymyksiin.

Uhri saattaa

- vaikuttaa hermostuneelta, häpeissään olevalta ja välttelevältä
- kuvata kumppaniaan kontrolloivana ja helposti kiivastuvana
- vaikuttaa levottomalta tai ahdistuneelta kumppanin ollessa paikalla
- olla kumppaninsa seurassa tai saattama, kun tämä hoitaa suurimman osan puhumisesta
- selittää vammojaan ei-uskottavalla tavalla
- olla lähiaikoina muuttanut erilleen tai eronnut
- olla haluton noudattamaan neuvoja
- kärsii ahdistuneisuudesta, paniikkikohtauksista, stressistä tai masennuksesta
- potea stressiin liittyvää sairautta
- olla riippuvainen rauhoittavista lääkkeistä tai alkoholista, tai hänellä voi olla muu päihdeongelma
- kärsii kroonisesta päänsärystä, astmasta tai epämääräisistä kivuista ja säryistä
- kärsii vatsakivuista tai kroonisesta ripulista
- valittaa seksuaalielämän ongelmista
- kärsii nivel- tai lihaskivuista
- kärsii unihäiriöistä tai syömishäiriöstä
- olla yrittänyt itsemurhaa, tai hänellä voi olla psykiatrinen sairaus
- kärsii gynekologisista ongelmista tai kroonisesta lantiokivusta, tai hänellä on voinut olla keskenmeno
- olla fyysisesti vahingoittunut (esim. mustelmia rinnassa ja vartalossa, useita vammoja, haavoja, tärykalvon repeämiä)
- viivyyttää lääkäriin hakeutumista
- kärsii toistuvasti vammoja.

**On tärkeää huomata, että nämä merkit ja oireet eivät aina tarkoita, että henkilö on perheväkivallan uhri. Joissakin tilanteissa ne voivat kuitenkin herättää epäilyksen, ja siksi on sopivaa kysyä henkilöltä mahdollisesta väkivallasta.**

## Lapset

Lapset voivat joutua perheenjäsenen fyysisen, seksuaalisen tai emotionaalisen väkivallan tai laiminlyöntien uhreiksi. Niihin viittaavat merkit voivat ilmetä joko fyysisinä oireina tai käyttäytymisoireina.

- mustelmia, palovammoja, nyrjähdysiä, sijoiltaanmenoja, puremia tai haavoja
- luunmurtumia (hälyttävää erityisesti vauvoilla, joilla murtuman todennäköisyys on muuten pieni)
- myrkytysoireita
- sisäisiä vammoja
- varautuneisuutta ja epäluottamusta suhteissa aikuisiin
- pitkähihaisia vaatteita kuumana päivänä (peittävät mustelmat ja muut vammat)
- pelokkuutta vanhempia tai kotiinlähtöä kohtaan
- pelokkuutta toisten lasten alkaessa itkeä tai huutaa
- äärimmäisen ystävällinen käytös, kun paikalla on vieraita henkilöitä
- passiivinen tai liian mukautuva rooli.

## Seksuaaliseen hyväksikäyttöön viittaavia merkkejä lapsilla

- Lapsi kertoo hyväksikäytöstä.
- Lapsella on päänsärkyä tai vatsakipuja.
- Lapsella on ongelmia koulunkäynnissä.
- Lapsi käyttäytyy seksuaalisesti tai osoittaa tietävänsä sellaisista seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, joita samanikäiset eivät tyypillisesti tunne.
- Lapsen käytös on sopeutumaton (esim. usein tapahtuva keinuttelu, imeminen ja pureminen).
- Lapsella on nukkumisvaikeuksia.
- Lapsen suhteet aikuisiin tai ikätovereihin ovat ongelmallisia.

## **Mahdollisia emotionaalisen väkivallan merkkejä**

- Lapsella on huono itsetunto.
- Lapsi vetäytyy ja käyttäytyy passiivisesti tai pelokkaasti.
- Lapsi on aggressiivinen tai vaativa.
- Lapsi on hyvin ahdistunut.
- Lapsi puheen kehitys viivästyy.
- Lapsi taantuu huomattavasti nuoremman lapsen tasolle (esim. ulosteella tuhriminen ja pissavahingot).
- Lapsen suhteet aikuisiin tai ikätovereihin ovat ongelmallisia.

## **Mahdollisia laiminlyöntien merkkejä**

- Lapsi on usein nälkäinen.
- Lapsi ei saa riittävästi ravintoa.
- Lapsella on huono hygienia.
- Lapsella on ajankohtaan sopimattomat vaatteet (esim. kesävaatteet talvella).
- Lapsi jätetään ilman valvontaa pitkiksi ajoiksi.
- Lasta ei viedä tarvittaessa lääkäriin.
- Vanhemmat hylkäävät lapsen.
- Lapsi varastaa ruokaa.
- Lapsi oleskelee koululla koulupäivän päätyttyä.
- Lapsi on usein väsynyt, tai hän nukahtelee koulussa.
- Lapsi käyttää alkoholia tai huumeita.
- Lapsi käyttäytyy aggressiivisesti.
- Lapsi ei tule hyvin toimeen ikätoveriensä kanssa.

**Vaikka nämä merkit voivat viitata väkivaltaan tai lapsen laiminlyömiseen, niitä pitäisi tarkastella muun lapsesta saatavan tiedon yhteydessä. Lapselta pitäisi myös kysyä, millainen hänen tilanteensa on.**

## 9.4. Perheväkivallan hoito

Perheväkivaltatapauksissa apua tarvitsevat niin uhrit, tekijät kuin sivullisina näyttäytyvät perheenjäsenetkin. Perheväkivalta vaikuttaa aina dramaattisesti koko perheeseen ja usein laajemminkin läheisverkoston muihin jäseniin.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten rooliin kuuluu

- väkivallan tunnistaminen
- väkivallan puheeksi ottaminen
- uhrin haastattelemineen, tukeminen ja ohjaaminen (neuvominen)
- tilanteen vaarallisuuden arvioiminen
- huolellinen lääkärintutkimus ja lausunto
- väkivallan ja sen seurausten dokumentointi (vammat, psykologiset seuraukset jne.)
- lapsista kysyminen ja keskusteleminen
- väkivallasta ilmoittaminen lastensuojelulain vaatimusten mukaisesti
- uhrien ohjaaminen muihin palveluihin
- koordinoitu yhteistyö muiden alojen ammattilaisten kanssa.

Tarkempia ohjeita löytyy muun muassa Sirkka Pertun ja Verena Kaselitzin oppaasta *Parisuhdeväkivalta puheeksi – opas terveydenhuollon ammattihenkilöstölle äitiyshuollossa ja lasten terveysterveyspalveluissa* (2006). Se on luettavissa internetosoitteessa <http://www.hyvan.helsinki.fi/daphne/vakivalta.pdf>.

## Mitä vanhemmat voivat tehdä

Jos kodissasi ilmenee väkivaltaa, tarvitset apua.

### **Väkivaltainen kumppani**

Jos kiusaat puolisoasi tai kohtelet häntä väkivaltaisesti tai jos sinun on vaikea hillitä vihaasi, voit oppia käyttämään muita keinoja tunteittesi hallintaan. Puhu sellaiselle henkilölle, joka ymmärtää perheväkivallan ongelmia, tai soita auttavaan puhelimeen.

Jos koet, että olet vaaraksi perheellesi, lähde pois tilanteesta, kunnes olet rauhoittunut.

### **Puoliso, joka on väkivallan kohteena**

Sinulla on oikeus turvalliseen elämään. Sinä et ole vastuussa väkivallasta etkä hyväksikäytöstä. Jos sinua tai lapsiasi uhkaa välitön vaara, **soita poliisille (112)**.

Jos pelkät asua kumppanisi kanssa, on tärkeää kiinnittää huomiota omaan ja lastesi turvallisuuteen. Lastesi pitää ymmärtää, että väkivaltainen käytös ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää.

Jos vietät jonkin aikaa erillään kumppanistasi, voit nähdä asiat selvemmin.

Asiasta puhuminen henkilölle, joka ymmärtää tällaisia ongelmia, voi auttaa sinua selvittämään, mitä sinun pitäisi tehdä.

### **Miten autat lapsiasi**

Lapset tarvitsevat

- suojelua fyysiseltä, emotionaaliselta ja verbaaliselta väkivallalta
- tietoa siitä, että kiusaaminen, hyväksikäyttö ja väkivalta eivät ole oikein
- rohkaisua tunteistaan ja huolistaan puhumiseen
- ylimääräistä tukea luotettavalta aikuiselta
- tukea koulunkäyntiin
- ammattiapua, jos heillä on emotionaalisia oireita tai käyttäytymishäiriöiden oireita
- vakuuttelua, ettei tilanne ole heidän syytään
- vakuuttelua, että heitä rakastetaan
- tietoa, mistä he saavat apua hätätilanteessa.

Lapsille voi olla hyvä antaa seuraavat puhelinnumerot:

- poliisi 112
- maksuton lasten auttava puhelin 0800 416 041 (Lasten apu ry)
- maksuton lasten ja nuorten auttava puhelin 0800 120 400
- maksuton lasten ja nuorten valtakunnallinen puhelin 116 111 (Mannerheimin Lastensuojeluliitto).

## Muistettavaa

- Jokaisella on oikeus turvalliseen elämään.
- Kiusaamista, hyväksikäyttöä ja väkivaltaa ei voi puolustaa millään tekosyyllä.
- Lapset kärsivät ympäristössään, jossa on perheväkivaltaa.
- Väkivaltaiset ja toisia kiusaavat ihmiset voivat oppia muuttamaan käyttäytymistään.
- Jos käsittelet riitatilanteita ilman väkivaltaa, lapsesi oppivat toimimaan samoin.
- Jos sinua huolestuttaa oma käyttäytymisesi perhettä kohtaan tai jos pelkäätkumppanisi käytöstä, hae ammattiauttajien apua. Älä viivyttellesi toivossa, että ongelma poistuu itsestään.

## Kirjoja

Kuivaniemi, Mirja (toim.) 1997: *Väkivallasta vapaaksi, naiset kertovat kokemuksistaan*. Helsinki: Kirjayhtymä. (Väkivaltaa kokeneiden naisten selviytymiskertomuksia.)  
Husso, Marita 2003: *Parisuhdeväkivalta: Lyötyjen aika ja tila*. Tampere: Vastapaino.  
Perttu, Sirku ym. 1999: *Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja*. Helsinki: Naisten Kulttuurijärjestys.  
Peltoniemi, Teuvo 1984: *Perheväkivalta*. Helsinki: Otava.  
Flinck, Aune 2006: *Parisuhdeväkivalta naisen ja miehen kokemana: Rikottu lemменmarja*. Tampere University Press.

### 9.4.1. Lastensuojeluilmoitus

Ilmoituksen voi tehdä silloin, kun havaitsee tai saa tietää sellaisia seikkoja, joiden vuoksi lapsen suojelun tarve on syytä selvittää. Kyseessä on siis henkilön oma arvio lastensuojelun tarpeesta.

Ilmoituksen tekemisen ja lastensuojelutarpeen selvittämisen taustalla voi olla hyvin erilaisia seikkoja, jotka liittyvät lapsen hoidon ja huolenpidon tarpeeseen, kehitystä vaarantaviin olosuhteisiin tai lapsen omaan käyttäytymiseen.

Ilmoituksen syynä voi olla esimerkiksi lapsen tarpeiden laiminlyönti, lapsen heitteillejätto, lapsen pahoinpitely tai seksuaalinen hyväksikäyttö tai niiden epäily tai uhka. Ilmoituksen aiheena saattaa olla myös se, että lapsen hoidossa tai huolenpidossa havaitaan muutoin puutteita tai osaamattomuutta, joka vaarantaa lapsen hyvinvoinnin.

Ilmoituksen syynä voi olla lapsesta huolehtivan aikuisen päihde- tai mielenterveysongelmat, jaksamattomuus tai oman hoidon laiminlyöminen.



Myös arjen tukiverkon puuttuminen voi antaa aiheen lastensuojeluilmoitukseen, jos se saattaa vaarantaa lapsen hyvinvoinnin.

Lisäksi ilmoituksen aiheena voivat olla lapsen oma päihteidenkäyttö, mielenterveyden ongelma, rikoksilla oireilu tai lapsen itsetuhoisuus. Lapsen kehityksen voi vaarantaa myös se, että vanhemman ja lapsen välillä on huomattavia vuorovaikutusongelmia. Vakavia merkkejä ovat lisäksi jatkuva koulunkäynnin laiminlyöminen sekä tilanne, jossa lapsi joutuu kantamaan ikäänsä nähden suhteetonta vastuuta perheen arjesta (esimerkiksi vanhemman sairauden vuoksi).

Joissakin tilanteissa myös perheen erittäin heikko taloudellinen tilanne saattaa vaarantaa lapsen huolenpidon ja kehityksen. Tällöin lapsen tilannetta parannetaan antamalla perheelle taloudellista tukea esimerkiksi lastensuojelullisin perustein.

Ilmoitus tulisi tehdä myös, jos havaitaan muita vastaavanlaisia syitä, joiden vuoksi lastensuojelun tarve on syytä selvittää. **Jos on epävarma siitä, tulisiko jossain tilanteessa tehdä lastensuojeluilmoitus**, voi kysyä neuvoa kunnan lastensuojeluviranomaiselta ilmaisematta lapsen henkilöllisyyttä.

Tärkeintä on, että **ilmoitus tehdään viipymättä**. Päätös siitä, johtaako ilmoitus kiireellisiin toimenpiteisiin, kuuluu sosiaalihuollon ammattilaisille. Ilmoitusvelvollisilla ei ole lain mukaan valtaa lykätä lastensuojeluilmoituksen tekemistä, vaikka he arvioisivat, ettei ilmoitus todennäköisesti tule johtamaan välittömiin lastensuojelutoimiin (esim. kiireelliseen sijoitukseen).

Lastensuojeluilmoituksen tekemistä ei myöskään voi jättää tekemättä sillä perusteella, että arvioi jonkun muun jo tehneen samasta asiasta ilmoituksen. Toisten ihmisten ilmoitusvelvollisuus ei poista omaa ilmoitusvelvollisuutta. Useasta lähteestä saadut tiedot auttavat sosiaalitoimea muodostamaan asiasta kokonaiskuvan. Ilmoitusten kautta sosiaalitoimi saa myös tarvittavat yhteystiedot tietojen mahdollista tarkistamista varten.

Ilmoitusvelvollisuus ei katoa siinäkään tapauksessa, että ilmoitusvelvollinen tietää varmasti, että kyseinen lapsi tai perhe on jo lastensuojelun asiakkaana. Ilmoitus ei tällöin käynnistä uuden lastensuojelutarpeen arvion tekemistä, mutta se voi johtaa asiakkaan tilanteen uudelleen arviointiin ja mahdollisesti kiireellisesti toteutettaviin toimenpiteisiin. Sen sijaan tietoja, jotka ovat jo käyneet ilmi esimerkiksi yhteisessä verkostopalaverissa, ei tarvitse erikseen ilmoittaa lastensuojeluun.

**Perheväkivaltaa epäiltäessä on syytä tehdä lastensuojeluilmoitus.**

## 9.4.2. Perheväkivallasta kysyminen

Mahdollista perheväkivaltaa koskevat tiedustelut on aloitettava selittämällä, miksi sellaisia henkilökohtaisia asioita kysytään. Voidaan esimerkiksi todeta: ”Meillä on tapana nykyään esittää kaikille asiakkaille tiettyjä kysymyksiä, jotka liittyvät mahdollisiin ongelmiin perhesuhteissa ja -oloissa. Kysymme näitä nykyään kaikilta, koska tällaiset ongelmat ovat tutkimusten mukaan hyvin tavallisia perheissä.” Toinen mahdollinen lähestymistapa voi olla vaikkapa tällainen: ”Olen hiukan huolissani sinusta, koska [tässä mainitaan ne seikat, jotka näyttävät viittaavan väkivaltaan]. Haluaisinkin kysyä sinulta joitakin asioita kotioloistasi. Sopiiko se sinulle?”

Kun asiakas on ilmaissut suostumuksensa, voidaan esittää tarkempia kysymyksiä. On suotavaa käyttää strukturoituja haastattelukysymyksiä, mutta mikäli niitä ei ole saatavana, alla on esimerkkejä mahdollisista kysymyksistä. Seuraavat esimerkikikysymykset ovat suoria, koska tutkimusten mukaan uhrin vastaavat todennäköisemmin suoriin kysymyksiin.

- Pelkäätkö joskus jotakuta perheesi jäsentä? Jos pelkää, ketä heistä?
- Onko joku perheessäsi joskus vähätellyt tai nöyryyttänyt sinua tai yrittänyt kontrolloida sitä, mitä saat ja et saa tehdä?
- Onko joku perheenjäsenistäsi joskus uhannut vahingoittaa sinua?
- Onko joku perheenjäsenistäsi joskus tuuppinut, lyönyt, potkinut, hakannut tai muulla tavoin vahingoittanut sinua?
- Oletko huolissasi lapsistasi tai jostain muusta henkilöstä kodissasi tai perheessäsi?
- Haluaisitko apua näihin liittyvissä asioissa?

Jos haastateltava on lapsi, kysely on mukautettava lapsen kehitysvaiheeseen sopivaksi. Jos pikkulasten tai vauvojen epäillään olevan vaarassa, tilanne on arvioitava perusteellisesti. Ei-väkivaltaisen vanhemman on oltava läsnä arvioinnissa. Voi myös olla tarpeellista ottaa yhteyttä lastensuojeluviranomaisiin tai sellaisiin asiantuntijoihin, jotka tuntevat hyvin vauvojen ja pikkulasten kehityksen.

Alakouluikäisiltä lapsilta voidaan kysellä melko suoraan heidän olosuhteistaan, jos perheväkivaltaa epäillään. Kysymysten pitää olla ikäkauteen sopivia. Seuraavat kysymykset ovat vain suuntaa antavia:

- Kerro minulle, mitä hyviä asioita kotonasi tapahtuu.
- Onko kotona jotain sellaista, minkä haluaisit muuttuvan?
- Mistä asioista et pidä kotona?

- Kerro minulle, millä tavoin äiti/isä huolehtii sinusta?
- Mitä tapahtuu kotona, jos ihmiset riitelevät?
- Oletko jostain syystä huolissasi äidistä/isästä/veljistä/siskoista?

Lapsia haastateltaessa on kiinnitettävä huomiota äänen sävyyn. Lapselle tulee puhua lempeästi ja rauhoittavasti. Keskustelun voi aloittaa toteamalla, että lapsi saattaa olla pelokas ja hermostunut, koska hän puhuu aikuiselle, jota ei tunne kovin hyvin tai jota ei tunne ollenkaan.

Nuorille, joilla on riski joutua perheväkivallan kohteeksi, on myös puhuttava ikään sopivalla tavalla. Haastattelussa voidaan yhdistää sekä aikuisille että lapsille tarkoitettuja kysymyksiä. Nuorten kanssa keskusteltaessa on hyvin tärkeää selvittää epäilyn väkivallan tekijän nimi, jos se vain on mahdollista. Erityisesti nuoret naiset voivat kokea väkivaltaa kotona, mutta myös kodin ulkopuolella (esim. jos väkivallantekijä on heidän seurustelukumppaninsa).

**Kysymyksiä ei pitäisi vain esittää yksitellen niin kuin mielipidekyselyissä. Niiden pitäisi käynnistää keskustelua mahdollisesta perheväkivallasta. Jos vastaus on epäselvä, sitä on pyydettävä tarkentamaan. Voidaan esimerkiksi sanoa: ”Voisitko kertoa minulle siitä tarkemmin?” (Tai: ”Voisitko selittää sitä vähän yksityiskohtaisemmin?”) Kyselyn ei tarvitse rajoittua pelkästään edellä mainittuihin kysymyksiin, sillä lisäkysymyksistä voidaan saada enemmän tietoa. Jos todetaan, että perheväkivaltaa on, haastateltavalta voidaan kysyä: ”Miten väkivalta vaikuttaa sinuun?”**

Arvioijan on saatava uhri mukaan keskusteluun, jossa tarkastellaan olemassa olevia riskitekijöitä ja uhrin omaa näkemystä riskin suuruudesta. Kysymyksistä ja vuorovaikutuksesta pitäisi välittyä haastattelijan havaintokyky, herkkyyt, kunnioitus, tuki, uhrin kokemuksen tunnustaminen ja ymmärtäminen. Lähestymistavan pitäisi perustua vahvuuksiin ja oikeuksiin, sen pitäisi olla läpinäkyvä ja selkeä, ja arvioijan pitäisi kuunnella aktiivisesti.

Arvioinnin alkutavoite on rohkaista uhria kertomaan tarinansa ja määrittelemään ongelman omin sanoin. Tämä prosessi voidaan aloittaa laajoilla kysymyksillä, joita ovat esimerkiksi seuraavat:

- Kertoisitko minulle, mitä sinulle on viime aikoina tapahtunut?
- Kerro minulle elämästä kotona / suhteestasi (väkivallantekijään) / huolistasi.
- Pelkäätkö jotakuta ihmistä?

Kun haastateltavalla on ollut tilaisuus vastata, seuraavat kysymykset voivat olla yksityiskohtaisempia. Niiden perusteella voidaan päätellä, miten vakavaa ja toistuvaa väkivalta on.

- Voisitko kertoa minulle tarkemmin, miten hän vahingoitti sinua viimeksi?
- Voitko kuvailla tarkasti, mitä sellaista hän tekee, mikä vahingoittaa/pelottaa/hallitsee sinua?
- Mikä on pelottavin asia, mitä hän on tehnyt sinulle (tai lemmikkieläimille tai toisille ihmisille)?
- Miten pitkään tällaista on tapahtunut?

Alustavan arvioinnin on keskityttävä lasten tarpeisiin. On selvítettävä, miten väkivalta vaikuttaa lapsiin. Tämä voidaan tehdä esimerkiksi alla olevilla kysymyksillä.

- Onko teillä/sinulla lapsia? Mitkä ovat lasten nimet?
- Kertoisitko minulle lapsistasi?
- Minkä ikäisiä he ovat?
- Missä he asuvat?
- Miten (lasten nimet) mielestäsi selviytyvät kotitilanteessa?
- Vahingoittaako (väkivallantekijä) lapsia?
- Missä lapset ovat silloin, kun väkivaltaa tapahtuu?

On myös tärkeää selvittää, ovatko lastensuojeluviranomaiset tai muut perheitä tukevat asiantuntijat tietoisia tilanteesta.

Sekä arvioijan että väkivallan kohteena olevan vanhemman on ehdottomasti ymmärrettävä, millä tavoin väkivalta vaikuttaa perheen lapsiin. Keskustelun voi aloittaa kysymällä naisilta, uskovatko he, että lapset ovat kotona turvassa (sekä fyysisesti että emotionaalisesti). Naiset, jotka eivät ymmärrä, miten väkivalta vaikuttaa lapsiin, tarvitsevat tukea tämän tosiasian hyväksymiseen. Arvioija voi esimerkiksi

- antaa haastateltavalle esitteen, jossa kerrotaan perheväkivallasta
- kertoa hänelle lyhyesti, miten perheväkivalta tutkimusten mukaan vaikuttaa lapsiin
- rohkaista häntä keskustelemaan asiasta tarkemmin lasten kanssa työskentelevän asiantuntijan kanssa.

Jos se tuntuu sopivalta, läsnä olevilta lapsilta tai nuorilta voidaan kysyä heidän näkemyksiään väkivallasta. Arvioija voi käyttää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Onko jompikumpi vanhemmistasi tai joku muu perheenjäsen vahingoittanut sinua fyysisesti, tai onko hän yrittänyt vahingoittaa sinua?
- Vähätteleekö jompikumpi vanhemmistasi sinua jatkuvasti, ja saako hän sinut tuntemaan itsesi tyhmäksi ja arvottomaksi, ikään kuin sinulla ei olisi mitään merkitystä?
- Oletko joskus yrittänyt suojella äitiäsi isältä/isäpuolelta?
- Onko jokin näistä keskustelemistamme asioista tapahtunut veljillesi tai siskoillesi?

Lasten tilanteen arviointi on erittäin tärkeä osa riskien arviointia. On myös tärkeää harkita, onko joku muu aikuinen henkilö vaarassa joutua väkivallan kohteeksi (esim. iäkkäät tai vammaiset henkilöt).

## Valtakunnallisia auttavia puhelimia

- Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202  
ma-pe klo 9.00–6.00, la klo 15.00–6.00, su klo 15.00–22.00
- Rikosuhripäivystys 020 316 116 (sekä miehille että naisille)
- Naisten linja 0800 02400
- Miesten lyömätön linja 09 276 6280 tai 276 62899  
ma-pe klo 10.30–11.30, *sähköp. kontakti@lyomatonlinja.fi*,  
*internet <http://www.lyomatonlinja.fi>*
- Lasten ja nuorten puhelin 0800 120 400
- Lasten auttava puhelin 0800 416 041
- Tukinaisen kriisipäivystys 0800 97899  
ma-pe klo 9–15, la-su klo 15–21, juhlapyhinä ja niiden aattona klo  
15–21 (kriisiapua seksuaalisen hyväksikäytön ja väkivallan uhreille)
- Tukinaisen juristipäivystys 0800 97895  
ma-to 13–16 (tietoa ja neuvontaa seksuaalirikosasioissa; henkilö-  
kohtaiset ajanvaraukset ja oikeusavustukset)
- Monika-naiset ry 09 692 2304  
päivystävä puhelin (24 t) väkivaltaa kokeneille maahanmuuttaja-  
taustaisille naisille ja lapsille

### Arvioi tilanne:

- Kysy uhrilta, haluaako hän siirtyä heti turvakotiin (lasten kanssa).
- Jos turvakotiin ei ole mahdollista päästä, selvitä, voiko hän mennä sairaalaan tai ystävien tai perheensä luokse.
- Jos uhri ei halua mennä turvakotiin, anna hänelle kirjallisista tietoa hätänumeroista, turvakodeista ja muista palveluista.
- Ohjaa uhria pitämään esitteet ym. turvallisessa paikassa, poissa väkivallantekijän näkyviltä.
- Tarkista, tarvitseeko hän välitöntä lääkärin apua.
- Jos hän haluaa palata partnerinsa luo, sovi hänen kanssaan seuraava tapaamisaika tilanteen seuraamiseksi.
- Kerro uhrille hänen oikeuksistaan ja lain tarjoamista mahdollisuuksista (esim. lähestymiskiellosta, rikosilmoituksesta).
- Rohkaise uhria kertomaan väkivallasta jollekin luotettavalla henkilölle, johon hän voi tarvittaessa turvautua.







<b>5. Kokeile.</b>	Sitoudu ratkaisuun sopimalla seuraavista asioista: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitä kumpikin teistä tekee, milloin ja missä?</li> <li>• Mitä tapahtuu, jos sopimusta ei pidetä?</li> <li>• Onko tarpeellista seurata, miten hyvin sopimus toimii?</li> <li>• Mitä teette, jos sopimusta ei noudateta?</li> </ul> Päätäkää aika, jolloin sopimuksen toteutumista arvioidaan. Jos asia koskee lapsia, heiltä voi myös pyytää ideoita.	Sopimuksen kirjaaminen on hyvä idea.
<b>6. Arvioi.</b>	Arvioi tilanne ja keskustele siitä. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toimiiko sopimus?</li> <li>• Mikä on toiminut hyvin? Mikä ei ole toiminut?</li> <li>• Mitä voitte tehdä, että asiat sujuisivat paremmin?</li> </ul> Jos sopimus toimii, huomaatte molemmat, että ristiriitoja on vähemmän. Ellei se toimi, kysykää itseltänne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oliko sopimus kohtuullinen?</li> <li>• Teittekö kompromissiratkaisuja?</li> <li>• Olivatko säännöt ja vastuut selvät molemmille?</li> <li>• Tuliko sopimuksen rikkomisesta seuraamuksia, ja olivatko ne sopivia?</li> <li>• Onko esille tullut muita seikkoja, joista on keskusteltava, ennen kuin sopimus toimii?</li> </ul> Voitte todeta, että ongelmienratkaisuprosessi on aloitettava uudelleen paremman ratkaisun löytämiseksi.	Odota jonkinlaisia hankaluuksia matkan varrella. Anna asioiden järjestykselle aikaa 1–2 viikkoa.

## 11.2. Äkillisen traumaattisen kriisin hoito

Parhaan mahdollisen tuen lapselle traumaattisen kokemuksen jälkeen voivat antaa lapsen omat vanhemmat tai huoltajat. Lapsen posttraumaattiset oireet ovat usein vanhemmista hyvin pelottavia, eikä heillä ole välttämättä tietoa, millä tavoin lasta pitäisi tukea traumaattisen tapahtuman jälkeen. Koulussa, neuvolassa tai muissa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutehtävissä työskentelevillä on hyvä olla valmiudet tukea ja ohjata vanhempia tällaisten tapausten yhteydessä. Mikäli vanhemmat saavat riittävästi tietoa, ohjausta ja kannustusta, heidän on mahdollista omalla toiminnallaan tukea lastaan niin, että tämä selviytyy traumastaan. Tällöin selvittää ilman ammattiapua eivätkä lapsen posttraumaattiset oireet kroonistu. Alla on esimerkkejä asioista, joihin eri-ikäisten lasten ja nuorten vanhemmat saattavat tarvita tukea. Lapset ja nuoret sekä heidän traumansa ovat aina yksilöllisiä. Listan ikäkaudet ja niiden alla esitetyt asiat ovat viitteellisiä. Lista ei edes pyri olemaan täydellinen kuvaus kaikista asioista, joihin vanhempien kannattaa kiinnittää huomiota tukiessaan lapsiaan traumaprosessissa.

## Lapsi 0–3 vuotta

Rohkaise vanhempia ja huoltajia

- hakemaan, hyväksymään ja lisäämään tukea itselleen
- hallitsemaan omaa järkytystään ja tunnereaktioitaan
- etsimään tietoja ja neuvoja lasten kehityksen kulusta
- pitämään kiinni perheen normaaleista rutiineista
- säilyttämään (mieluummin lisäämään kuin vähentämään) lapsen mahdollisuudet saada läheisyyttä, syyliä ja hellyyttä vanhemmiltaan
- säilyttämään lasten nukkumiseen ja syömiseen liittyvät rutiinit
- hakemaan tukea (puolisolta, sukulaisilta ja lastenhoidon asiantuntijoilta) ymmärtääkseen lapsen tarpeet ja voidakseen vastata niihin
- välttämään lapsen tarpeetonta eroa tärkeimmistä huoltajista
- säilyttämään rauhallisen ilmapiirin lapsen läsnä ollessa ja tarjoamaan lisää rauhoittavia ja turvallisuuden tunnetta tuottavia toimintoja
- välttämään lapsen altistamista asioille, jotka muistuttavat traumasta
- varautumaan lapsen väliaikaiseen taantumiseen ja takertuvuuteen
- olemaan hätäntymättä
- sietämään takertuvuutta ja riippuvuutta
- varaamaan aikaa itselleen rentoutumiseen ja voimavarojen palauttamiseen.

## Lapsi 4–5 vuotta

- Rohkaise vanhempia ja huoltajia
- hakemaan, hyväksymään ja lisäämään tukea itselleen hallitakseen omaa järkytystään ja tunnereaktioitaan
- pysyttelemään rauhallisena
- kuuntelemaan ja sietämään lapsen yhä uudelleen toistuvaa kertomusta tapahtumasta
- kunnioittamaan lapsen pelkoja
- antamaan lapselle aikaa selviytyä peloistaan
- suojelemaan lasta uudelleen altistumiselta pelottaville tilanteille ja traumasta muistuttaville asioille (mm. pelottavat TV-ohjelmat, elokuvat, kertomukset ja fyysiset tai paikkaan liittyvät muistuttajat)

- hyväksymään lapsen voimakkaat tunteet ja antamaan niille nimen lyhyiden keskustelujen aikana
- muistamaan, että tämänikäinen lapsi ei pysty puhumaan ikävistä tunteista tai kokemuksista hyvin pitkään
- varautumaan lapsen taantumiseen ja ymmärtämään sitä samalla säilyttäen kodin perussäännöt
- varautumaan jonkinasteiseen vaikeaan tai ei-luonteenomaiseen käytökseen
- hakemaan tietoa normaaliin kehitykseen ja oppimiseen liittyvistä asioista
- varaamaan aikaa itselleen rentoutumiseen ja voimavarojen palauttamiseen.

## Lapsi 5–7 vuotta

- Rohkaise vanhempia ja huoltajia
- hakemaan, hyväksymään ja lisäämään tukea itselleen hallitakseen omaa järkytystään ja tunnereaktioitaan
- kuuntelemaan ja sietämään lapsen yhä uudelleen toistuvaa kertomusta tapahtumasta
- kunnioittamaan lapsen pelkoja
- antamaan lapselle aikaa selviytyä peloistaan
- pitämään silmällä lasten leikkejä, jotka saattavat sisältää salaisia traumaattisen tapahtuman uudelleenlavastuksia vertaisten ja sisarusten kanssa, ja tarpeen mukaan rajoittamaan pelottavia tai vahingollisia leikkejä
- sallimaan keinot, joilla lapsi yrittää voittaa pelkonsa nukkumaanmenon aikana (esim. ylimääräinen aika satujen lukemiseen, radion jättäminen päälle, musiikin tai äänitteen kuunteleminen keskellä yötä painajaisen aiheuttaman pelon hälventämiseksi)
- vakuuttamaan vanhemmalle lapselle, että pelontunteet tai hallitsemattomalta tai lapselliselta tuntuva käytös (esim. vuoteenkastelu) ovat normaaleja pelottavan kokemuksen jälkeen ja että lapsi tulee tuntemaan olonsa normaalimmaksi ajan mittaan
- rohkaisemaan lasta puhumaan hämmentävistä tunteistaan, huolista, päiväunista, traumaattisten kuvien toistuvasta läpikäymisestä ja keskittymiskyvyn häiriintymisestä hyväksymällä lapsen tunteet, kuuntelemalla tarkkaavaisesti ja

- muistuttamalla lasta siitä, että nämä ovat normaaleja, vaikkakin vaikeita reaktioita, jotka johtuvat hyvin pelottavasta tapahtumasta
- ylläpitämään yhteydenpitoa päivähoidon tai koulun henkilökunnan kanssa ja seuraamaan, miten lapsi selviytyy
  - varautumaan jonkinasteiseen ja jonkin aikaa kestävään koulumenestyksen heikkenemiseen ja auttamaan lasta hyväksymään tämän trauman väliaikaisena seurauksena
  - suojelemaan lasta uudelleen altistumiselta pelottaville tilanteille ja traumasta muistuttaville asioille (mm. pelottavat TV-ohjelmat, elokuvat, kertomukset ja fyysiset tai paikkaan liittyvät muistuttajat)
  - varautumaan lapsen taantumiseen ja jonkinlaiseen vaikeaan tai ei-luonteenomaiseen käyttäytymiseen ja ymmärtämään niitä samalla säilyttäen lapselle asetetut perussäännöt (ja olemaan hyväksymättä tuhoisaa käyttäytymistä tai toimintaa, jota ei muutenkaan hyväksy)
  - kuuntelemaan, miten lapsi saattaa ymmärtää väärin traumaattisen tapahtuman, erityisesti niitä seikkoja, joista lapsi syyttää itseään ja joista hänellä on maagisia ajatuksia
  - lempeästi auttamaan lasta ymmärtämään realistisesti tapauksen
  - varautumaan mahdollisiin vuosipäivän aiheuttamiin reaktioihin
  - olemaan jatkuvasti tietoinen omista reaktioistaan, joita lapsen trauma aiheuttaa
  - vakuuttelemaan lapselle, että ikävät tunteet vaimenevat ajan mittaan
  - tarjoamaan lapselle mahdollisuuksia kokea, että hän hallitsee tilanteen ja voi tehdä valintoja jokapäiväisissä toiminnoissa
  - hakemaan tietoa normaaliin kehitykseen ja oppimiseen liittyvistä asioista
  - seuraamaan, miten lapsi selviytyy koulussa, harrastuksissa ja kavereidensa kanssa
  - tarjoamaan lapselle useita proteiininipitoisia välipaloja ja aterioita päivän mittaan
  - varaamaan aikaa itselleen rentoutumiseen ja voimavarojen palauttamiseen.

## Lapsi 7–12 vuotta

- Rohkaise vanhempia ja huoltajia
- hakemaan, hyväksymään ja lisäämään tukea itselleen hallitakseen omaa järkytystään ja tunnereaktioitaan
- pysyttelemään rauhallisena, kuuntelemaan ja sietämään lapsen yhä uudelleen toistuvaa kertomusta tapahtumasta, kunnioittamaan lapsen pelkoja, antamaan lapselle aikaa selviytyä peloistaan
- pitämään silmällä lasten leikkejä, jotka saattavat sisältää salaisia traumaattisen tapahtuman uudelleenlavastuksia vertaisten ja sisarusten kanssa, ja tarpeen mukaan rajoittamaan pelottavia tai vahingollisia leikkejä
- sallimaan keinot, joilla lapsi yrittää voittaa pelkonsa nukkumaanmenon aikana (esim. ylimääräinen aika satujen lukemiseen, radion jättäminen päälle, musiikin tai äänitteen kuunteleminen keskellä yötä painajaisen aiheuttaman pelon hälventämiseksi)
- vakuuttamaan vanhemmalle lapselle, että pelontunteet tai hallitsemattomalta tai lapselliselta tuntuva käytös (esim. vuoteenkastelu) ovat normaaleja pelottavan kokemuksen jälkeen ja että lapsi tulee tuntemaan olonsa normaalimmaksi ajan mittaan
- rohkaisemaan lasta puhumaan hämmäntävistä tunteistaan, huolista, päiväunista, traumaattisten kuvien toistuvasta läpikäymisestä ja keskittymiskyvyn häiriintymisestä hyväksymällä lapsen tunteet, kuuntelemalla tarkkaavaisesti ja muistuttamalla lasta siitä, että nämä ovat normaaleja, vaikkakin vaikeita reaktioita, jotka johtuvat hyvin pelottavasta tapahtumasta
- auttamalla lasta ymmärtämään, että monenlaisten ristiriitaisten tunteiden ilmeneminen on normaalia tässä tilanteessa
- vakuuttamalla lapselle, että on aina oikein puhua vanhemmille mieltä askarruttavista asioista ja että vanhemmilla on aikaa ja tahtoa kuunnella
- kiinnittämään erityistä huomiota lapsen internetin, viihde-elektronikan ja kännykän käyttöön sekä television katseluun
- kiinnittämään huomiota lapsen mahdolliseen piilevään pahaan oloon, joka voi ilmetä lapsen piirroksissa ja kirjoituksissa
- kiinnittämään huomiota mahdollisiin vakaviin muutoksiin lapsen käytöksessä, jotka saattavat viestiä sietämättömän ahdistuksen kanavoitumisesta aggressioksi itseä tai muita kohtaan (esim. viiltely)
- pitämään huolta, että lapsi saa riittävästi unta

- ylläpitämään yhteydenpitoa koulun henkilökunnan, lasten harrastusten ohjaajien sekä lasten kavereiden vanhempien kanssa ja valvomaan, miten lapsi selviytyy kodin ulkopuolella koulussa ja vapaa-ajalla
- varautumaan jonkinasteiseen ja jonkin aikaa kestäväään koulumenestyksen heikkenemiseen ja auttamaan lasta hyväksymään tämän trauman väliaikaisena seurauksena
- suojelemaan lasta uudelleen altistumiselta pelottaville tilanteille ja traumasta muistuttaville asioille (mm. pelottavat TV-ohjelmat, elokuvat, kertomukset ja fyysiset tai paikkaan liittyvät muistuttajat)
- varautumaan lapsen taantumiseen ja jonkinlaiseen vaikeaan tai ei-luonteenomaiseen käyttäytymiseen ja ymmärtämään niitä samalla säilyttäen kodin perussäännöt
- kuuntelemaan, miten lapsi saattaa ymmärtää tai tulkita väärin traumaattisen tapahtuman, erityisesti niitä seikkoja, joista lapsi syyttää itseään tai joista hänellä on maagisia ajatuksia
- lempeästi auttamaan lasta ymmärtämään realistisesti tapauksen
- varautumaan mahdollisiin vuosipäivän aiheuttamiin reaktioihin
- olemaan jatkuvasti tietoinen omista reaktioistaan, joita lapsen trauma aiheuttaa
- vakuuttelemaan lapselle, että ikävät tunteet vaimenevat ajan mittaan
- tarjoamaan lapselle mahdollisuuksia kokea, että hän hallitsee tilanteen ja voi tehdä valintoja jokapäiväisissä toiminnoissa
- hakemaan tietoa normaaliin kehitykseen ja oppimiseen liittyvistä asioista
- tarjoamaan lapselle riittävästi välipaloja ja aterioita päivän mittaan
- varaamaan aikaa itselleen rentoutumiseen ja voimavarojen palauttamiseen.

## Lapsi (nuori) 12–18 vuotta

- Rohkaise vanhempia ja huoltajia
- hakemaan, hyväksymään ja lisäämään tukea itselleen hallitukseen omaa järkytystään ja tunnereaktioitaan
- pysyttelemään rauhallisina ja rohkaisemaan teini-ikäisiä puhumaan traumatapahtumasta perheenjäsenten kanssa
- tarjoamaan nuorelle mahdollisuuksia viettää aikaa kannustavien ja järkevien ystäviensä kanssa



- pitämään nuorille ovet avoinna
- hyväksymään, että nuori ei välttämättä halua puhua vanhempiensa kanssa kaikesta, ja olemaan tästä huolimatta nuoren käytettävissä
- vakuuttamaan nuorelle, että vahvat tunteet – syyllisyys, häpeä, hämmennys tai kostonhalu – ovat normaaleja trauman jälkeen
- auttamaan nuorta löytämään harrastuksia, jotka tarjoavat mahdollisuuksia kokea onnistumista, hallintaa ja itsearvostusta
- kannustamaan nuorta myös fyysisissä harrastuksissa (esim. urheilu ja tanssiminen)
- kiinnittämään erityistä huomiota nuoren internetin, viihde-elektronikan ja kännykän käyttöön sekä television katseluun
- kiinnittämään huomiota nuoren mahdolliseen piilevään pahaan oloon, joka voi ilmetä hänen piirroksissaan ja kirjoituksissaan
- seuraamaan nuoren selviytymistä kotona, koulussa ja vertaisryhmissä
- puuttamaan nuoren traumasta johtuvaan ei-toivottuun käytökseen (esim. aggressiivisuuteen tai itsetuhoisuuteen) nopeasti ja tiukasti asettamalla rajoja ja hakemalla ammattiapua
- suhtautumaan vakavasti depression, itsensä vahingoittamiseen, onnettomuusalttiuteen, holtittomuuteen ja jatkuvaan persoonallisuuden muutokseen ja hakemaan apua
- auttamaan nuorta katsomaan traumatapahtuman vaikutusta eri näkökulmista ja ymmärtämään, että toipumiseen tarvitaan aikaa
- rohkaisemaan nuorta viivyttämään tärkeiden päätösten tekoa, kunnes isoimmat posttraumaattiset tunnereaktiot ovat menneet ohi
- hakemaan tietoa normaalista kehityksestä ja oppimiseen liittyvistä asioista
- huolehtimaan, että nuorelle on tarjolla riittävästi välipaloja ja ruokaa
- varaamaan aikaa itselleen rentoutumiseen ja voimavarojen palauttamiseen.

## Ohjeita vanhemmille, joiden lapsi on kriisissä: Mitä tehdä

### Itsensä hyväksi

Lapset oppivat elämästä vanhemmiltaan tai muilta aikuisilta, joten sinun tapasi käsitellä erilaisia tilanteita vaikuttaa siihen, miten lapsesi selviytyvät elämässään. Sinun roolisi on auttaa lapsia ymmärtämään, että pahoja asioita tapahtuu, mutta tärkeintä on se, miten niihin suhtaudutaan.

Kriisitilanteessa voit kokeilla seuraavia strategioita:

- Tunnista, mitä tunnet. Teeskentely, että et tunne mitään, ei poista tunteita.
- Selvitä, mitä elämäsi alueita pystyt hallitsemaan, ja toimi niillä. Joskus arkisten asioiden tekeminen, kuten pyykin laittaminen koneeseen, saa sinut tuntemaan, että hallitset elämäsi paremmin.
- Armahda itseäsi, älä aina yritä olla supervanhempi. Kaikki ihmiset romahtavat joskus!
- Hae itsellesi tukea ystäviltä tai sukulaisilta. Tarvittaessa hae ammattiapua – terapeutti, lääkäri, lakimies tai tilintarkastaja voi antaa sinulle sellaista tietoa, jota todella tarvitset.
- Ennakoi mahdollisia ongelmia ja tee suunnitelmia niiden varalta. Vuosipäivät ja erityistilaisuudet, kuten syntymäpäivät tai joulukuukauspäivät, voivat nostaa pintaan vanhoja haavoja.

### Lasten hyväksi

Kun lapsen maailma romahtaa, hän tarvitsee varmuutta siitä, että lähellä on luotettava ihminen. Näin voit auttaa lasta:

- Yritä olla ylireagoimatta. Jos joudut paniikkiin, pelästyvät lasta lisää. **Käytä muutama minuutti itsesi hillitsemiseen, ennen kuin puhut asiasta lapselle.** Jos olet hermostunut, kerro se lapselle, mutta vakuuta hänelle, että pystyt tukemaan häntä tilanteen hallinnassa. Jos olet liian ahdistunut, voit tarvita jonkun kolmannen henkilön tukemaan teitä molempia.
- **Anna lapsen nähdä, että olet järkyttynyt tai levoton, mutta vakuuta hänelle, että tulet olemaan kunnossa** (jos se on totta). Vakuuta lapselle, että hänestä huolehditaan.

- Pidä mielessä, että tavallisesti lapset hermostuvat tai pelästyvät, jos heidän vanhempansa ovat poissa tolaltaan.
- **Ota tarvittaessa tilanne hallintaan**, erityisesti jos lapsi on pahoin järkyttynyt. Sinun täytyy ottaa vastuu siihen asti, kunnes lapsi on rauhoittunut riittävästi hallitakseen itsensä.
- **Älä anna tilanteen kasvaa suuremmaksi kuin se todella on**, mutta hyväksy, että lapsen tunne ”Se on maailman loppu” on hyvin todellinen kokemus hänelle. Osoita, että ymmärrät, mitä hän tuntee.
- **Puhu lapselle.** Vastaa hänen kysymyksiinsä, vaikka se olisi sinulle hyvin vaikeaa. Pidä vastaukset mahdollisimman yksinkertaisina ja käytä sanoja, jotka lapsi ymmärtää. Kun keskustelu koskee läheisen kuolemaa, sana ”kuolla” voi olla parempi vaihtoehto kuin ilmaus ”mennä taivaaseen”. Toisaalta jälkimmäinen voi olla hyvä vaihtoehto silloin, jos usko on osa perheen elämää.
- Voit joutua toistamaan asioita useita kertoja.
- Kysy lapselta, mitä hän haluaa tai tarvitsee sinulta juuri nyt.
- **Vanhempana voit hyvin sanoa: ”En tiedä.”**
- Yritä olla luennoimatta.
- Kerro lapsellesi asiasta riittävästi ilman tarpeettomia yksityiskohtia, niin että hän ymmärtää, mikä on ongelma. Jos et kerro hänelle mitään, hän kuvittelee luultavasti pahimman mahdollisen vaihtoehdon. **Kerro lapselle, mitä hänen tarvitsee tietää** – se miten paljon hän ymmärtää, saattaa yllättää sinut. Pyydä häntä kertomaan sinulle, mitä hän ajattelee ja mitä muuta hän haluaa tietää.
- **Jos parhaillaan etsit ratkaisua johonkin aikuisten ongelmaan, kerro se lapselle.** Saatat yllättyä siitä rakkaudesta ja tuesta, mitä hän tarjoaa sinulle. Lapsi ei kuitenkaan pysty ratkaisemaan aikuisten ongelmia. Kerro hänelle, ettei hänen tarvitse huolehtia sinusta.
- **Yritä saada lapsi tekemään jokin tavallinen askare** mahdollisimman pian. Jopa niin yksinkertainen tehtävä kuin auttaminen roskien ulos viennissä voi palauttaa lapselle normaaliuden tuntua kaaoksen keskellä.
- **Säilyttäkää entiset rutiinit.** Auta lasta säilyttämään mahdollisimman paljon normaaleja rutiineja, koska se lisää

hänen turvallisuudentunnettaan. Hyväksy kuitenkin se, että tämä ei ehkä onnistu vähään aikaan.

- Yhteydenpito ystäviin tai sukulaisiin voi edistää normaaliuden tuntua.
- **Tue lasta ja muista, että teot puhuvat voimakkaammin kuin sanat.** Pidä lasta sylissä, jos se saa hänet tuntemaan olonsa turvalliseksi. Etenkään vanhemmat lapset eivät ehkä halua, että heitä kosketaan, joten seuraa heidän reaktioitaan. Ole saatavilla.
- Yö saattaa olla erityisen pelottavaa aikaa lapsille. **Lisäajan varaaminen lapsen nukkumaanmenorutiineille voi auttaa,** samoin yövalo tai se, että sallit lapsen tulla yöllä luoksesi.
- Anna lapsen käyttää tuttia, lempilelua tai riepua niin paljon kuin on tarpeellista. Hän voi saada niistä lohtua.
- **Rohkaise lasta toiveikkaalla ja optimistisellä asenteella,** mutta älä anna turhia lupauksia.
- **Salli lapsen ilmaista tunteensa** ja anna hänelle siihen aikaa kiirehtimättä häntä.
- **Autta lasta purkamaan tunteensa leikin tai fyysisen toiminnan kautta** (esim. muovailu, piirtäminen, kirjoittaminen, tarinoiden kertominen, kirjeiden kirjoittaminen tai päiväkirjan pitäminen). Jos lapsen on purettava aggressioita, auta häntä löytämään fyysisiä toimintoja, joissa tarvitaan energiaa ja jotka antavat tyydytyksen tunnetta (esim. rakennuspalikoilla leikkiminen tai majan rakentaminen, pallon lyöminen, juokseminen, kuntosalilla käyminen tai urheilu).
- **Hae apua tai lisätietoa.** Yhteydenotto ammattihenkilöön, joka osaa kertoa, mitä lapselle tapahtuu, saattaa olla riittävä apu. Toimi mieluummin ajoissa kuin liian myöhään.

**Jos olet itse kriisissä etkä sillä hetkellä pysty tarjoamaan lapselle, mitä hän tarvitsee, etsi hänen tuekseen sellainen aikuinen, johon lapsesi luottaa. Tämä on erityisen tärkeää perheen rikkoutuessa tai silloin, kun olet kokenut suuren menetyksen.**

## 11.3. Menetelmät eri kriisiprosessin vaiheissa

Kun kriisiin joutunutta autetaan, menetelmät valitaan sen mukaan, missä vaiheessa henkilön toipumisprosessi on. Eri vaiheissa edellytetään erilaisia toimia, joten auttajan on ainakin suurin piirtein tiedettävä, mistä vaiheesta on kulloinkin kysymys.

### 11.3.1. Ennakointivaihe

Kun kriisitilanne on meneillään, ihminen toimii jossain määrin automaattiohjauksella. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että saattaa olla hankala opetella akuuttivaiheessa uusia tekniikoita itsensä rentouttamiseksi. Seuraavana esitettävät esimerkit olisivatkin hyvä harjoitella hyvissä ajoin, ennen kuin ihminen joutuu akuuttiin kriisiin. Näitä psyykkisiä ensiaputaitoja voisi opettaa jo koulussa – siinä missä opetetaan muutakin ensiapua ja terveystietoa. Ennakointivaiheessa ihminen ei ole vielä kriisissä.

## RENTOUTUSTEKNIIKOITA

Eräs tapa purkaa kehon jännityksiä ja rauhoittua on rentoutua fyysisesti. Lihasten rentouttaminen on yksi fyysisen rentoutumisen monista keinoista. Meditaatio, mietiskely, jooga, kuuma kylpy tai suihku ja jopa voimaperäinen liikunta voivat rentouttaa sekä kehoa että mieltä.

Seuraava tekniikka, progressiivinen lihasten rentoutus, on helppo menetelmä, jossa jokainen kehon osa rentoutetaan yksitellen.

Valitse sellainen aika päivästä, jolloin sinua ei häiritä (esimerkiksi kun vauva nukkuu.) Noin 20 minuuttia on sopivan pituinen aika.

Etsi rauhallinen ja suojaisa paikka.

Istu tai makaa silmät suljettuina. Jos istut, valitse mukava tuoli tai istu lattialla selkä seinää vasten.

Varmista, että lämpötila on miellyttävä.

Aloita jaloista. Hengitä sisään hitaasti, jännitä jalkojesi lihakset ja pidä jännitys jonkin aikaa. Rentouta lihakset hitaasti uloshengityksen aikana. Odota hetki ja keskity rentoutumisen tunteeseen, sen jälkeen toista.

Siirry pohkeisiin ja toista edellinen. Käy koko keho läpi seuraavassa järjestyksessä: polvet, reidet, lantio, vatsa, rinta, käsivarret, kädet,

kasvot ja otsa. Toista pari kertaa jokaisen kehon osan kohdalla, kunnes se tuntuu painavalta ja rentoutuneelta.

Kun kehosi tuntuu rentoutuneelta, istu vielä vähän aikaa hengittäen kevyesti sisään ja ulos.

Jos siitä on apua, kuvittele itsesi hiljaiseen, rauhalliseen paikkaan tai mielipaikkaasi, kuten puutarhaan, metsään tai joen rantaan. Jatka tätä jonkin aikaa.

Pikarentoutus: Jos sinulla on vain muutama minuutti aikaa, kokeile tätä rentoutusharjoitusta vain käsivarsille, hartioille ja kasvoille. Saatat yllättyä, miten hyvin se toimii.

Voit löytää yksityiskohtaisempia harjoituksia stressin hallintaan DVD- ja CD-levyiltä sekä kirjoista. Etsi niitä paikallisesta kirjastosta, kirjakaupoista tai internetistä.

Niin yksinkertainen asia kuin hengityksen rentouttaminen voi lieventää tunteita ja rauhoittaa. Hengitysharjoituksia on useita erilaisia. Tässä on yksi, jonka voit tehdä missä tahansa ja aina silloin, kun haluat rauhoittua.

Istu, seiso tai makaa niin, että asentosi on mukava.

Jos haluat, sulje silmäsi.

Keskity hengittämiseen, mutta hengitä normaalisti.

Aloita syvällä sisäänhengityksellä nenän kautta ja hengitä ulos suun kautta. Kuvittele, että yrität lempeästi täyttää vatsasi ilmalla (pallean pitäisi nousta sisään hengityksen aikana).

Hengittäessäsi ulos rentouta kasvojen, kaulan ja olkapäiden lihakset ja käy vähitellen läpi muut kehonosat.

Jos siitä on apua, sano itsellesi hiljaa jotain rauhoittavaa (esim. ”Rentoudu”, ”Ota iisisti”).

Keskity hengittämiseen ja kehoosi.

Tämä harjoitus voi viedä muutaman sekunnin tai pitempään, riippuen siitä, mitä tunnet. Kun kerran opit sen, tulet havaitsemaan, että tunnet itsesi rauhallisemmaksi nopeammin ja helpommin joka kerta.

Toinen vihje: etsi tilaisuuksia hymyillä ja nauraa. Ne voivat todella vähentää stressiä ja auttaa sinua nauttimaan itsestäsi. Keskustele sellaisen ystävän kanssa, joka saa sinut nauramaan, tai katso komedioita TV:stä.

Syvähengitysharjoituksia ei kannata tehdä, jos sinulla on kova stressi. Tällöin niihin liittyy hyperventilaation riski (kuten paniikkikohtauksessa).

### 11.3.2. Psykkinen sokki

Psykinen sokki on suojautumiskeino, joka esiintyy lähes aina, kun ollaan järkyttävässä tilanteessa tai kun kuullaan järkyttävä tieto. Tällöin mieli suoja itseään tiedolta tai kokemukselta, jota se ei kestä. Psykinen sokki jatkuu, kunnes stressi- tai uhkatilanne on ohi. Sokin keston vaikuttaa myös tapahtuneen järkyttävyyden: mitä järkyttävämpi tapahtuma, sitä kauemmin kestää sokki. Ihmisen toimintakyky säilyy kuitenkin sokissa yllättävän hyvin.

Psykinisessä sokissa olevaa voidaan auttaa niin, että hänelle tarjotaan mahdollisuus käydä tapahtumaa läpi mielessään. Tätä jatketaan niin kauan kuin on tarpeellista. Jotta henkilö saa jonkinlaisen käsityksen tapahtumasta, hän tarvitsee asiasta tietoa. Pohjana voi tällöin olla henkilön oma kokemus (jos hän on ollut itse paikalla) tai se, mitä viranomaiset, tiedotusvälineet tai muut mukana olleet ovat kertoneet.

Myös psykkinen supportio on tärkeää. Se tarkoittaa aktiivista kuuntelua sekä reaktioiden vastaanottamista ja säiliöimistä. Keskustelu on pyrittävä pitämään avoimena, ja kysymysten esittäminen on tähän hyvä keino. Lohduttaminen ja mielipiteen ilmaiseminen voivat sen sijaan tukahduttaa keskusteluyhteyden. Sokkivaiheessa olevaa voi tukea myös auttamalla häntä valmistautumaan tuleviin tapahtumiin ja reaktioihin (psykoedukaatio). On kuitenkin syytä vielä varoa, ettei keskustelu ohjautu liiaksi tunteista puhumiseen.

### 11.3.3. Reaktiovaihe

Reaktiovaihe käynnistyy vasta, kun ihminen on turvassa. Hän tulee silloin vähitellen tietoiseksi siitä, mitä todella on tapahtunut ja mitä se merkitsee omalle elämälle. Reaktiovaihetta leimaavatkin voimakkaat ajatukset ja tunteet. Ihmisen toimintakyky on tällöin useimmiten heikentynyt. Mieli on auki, eivätkä tavanomaiset defenssit toimi.

Reaktiovaiheessa olevaa voidaan auttaa varhaisella interventiolla. Se tarkoittaa tapahtuneen psykologista läpikäyntiä ryhmässä. Kyseessä voi olla esimerkiksi perhe, työyhteisö tai koululuokka. Ryhmän kokoonpano ei ole yhdentekevä, vaan ryhmäläisillä tulisi olla jokin yhteiset nimittäjä (esim. samanlainen rooli onnettomuustilanteessa). Ryhmien muodostamisessa voidaan kiinnittää huomiota myös siihen, 1) millaisille tapahtumille on altistuttu, 2) miten sosiaalinen tuki voidaan maksimoida sekä 3) miten tärkeää ja helppoa kokemuksia on jakaa muiden kanssa.

Ryhmän jäsenten tarpeet on osattava tunnistaa, ja niihin pitää vastata. Vaikeiden asioiden käsittely ja erilaisten juuttumien purkaminen vaativat rohkeutta ja taitoa, joten vetäjiltä vaaditaan erittäin hyvää osaamista. Ryhmämuotoisuutta pitää hyödyntää, ja ryhmän tapaamiset tulee rytmittää niin, että otetaan huomioon osallistujien tarpeet ja kyvyt. Jotta osallistujat osaisivat ottaa tietoa vastaan ja käsitellä sitä, annostelun on oltava sopivaa. Lisäavun tarvitsijat täytyy tunnistaa ja ohjata eteenpäin.

### 11.3.4. Työstämis- ja käsittelyvaihe

Työstämis- ja käsittelyvaiheessa otetaan etäisyyttä järkyttävään kokemukseen. Defenssit alkavat silloin taas toimia, ja taipumisprosessi hidastuu. Ajatusten ja tunteiden perusteelliseen työstämiseen tarvitaan aikaa.

Työstämis- ja käsittelyvaiheessa olevaa voidaan auttaa kriisi- ja traumaterapialla tai ammatillisesti johdetulla vertaistuellalla. Pitkäkestoisia, osittain tiedostamattomia muistoja ja fyysisiä reaktioita käsitellään traumaterapeuttisia menetelmiä käyttäen. Vaikeasti kielennettäviä tunteita voidaan käsitellä esimerkiksi EMDR:llä (silmänliikkeillä poisherkitäminen ja uudelleenprosessointi)<sup>197</sup>.

Ammatillisesti johdettu vertaistuki tarkoittaa tilaisuutta, jossa samassa asemassa olevat ja samantyyppisen kokemuksen kokeneet voivat jakaa kokemuksiaan kriisityön ammattihenkilön johdolla<sup>198</sup>. Tässä vertaistuessa on olennaista, että ryhmät muodostetaan mahdollisimman homogeenisiksi (osallistujilla sama kokemus, perheasema, ikä jne.). Osallistujia on siis oltava riittävän paljon. Vertaistuki edellyttää myös huolellista suunnittelua ja runsaasti etukäteistietoa vertaistukeen tulijoista. Tämä edellyttää asiantuntevia ja sitoutuneita vetäjiä.