

LUOVA JA OVELA VÄKIVALTA

Väkivaltaa on monenlaista. Väkivalta on eri asia kuin riitely. Riitelyssä on kaksi suunnilleen tasavahvaa osapuolta, mutta väkivallassa toinen on selkeästi tekijä ja toinen uhri. Ei ole helppoa myöntää olevansa uhri ja joskus se on hankala itse uhrinkaan hahmottaa, sillä riidat voivat ajoittain eskaloitua väkivallaksi ja kietoutua yhteen niin, että alkaa uskoa väkivallan olevan normaali osa riitelyä. Tällainen uskomus on omiaan heikentämään uhrin edellytyksiä hankkia ja saada itselleen apua.

Väkivaltaa ei tule sietää missään muodossa. Myöskään riidasta eskaloitunutta väkivaltaa ei saa hyväksyä, missään tilanteessa tai missään muodossa. Yksi surullisimmista puolustuspuheista, joita uhreilta voi kuulla: *”Ei hän sentään ikinä lapsille ole mitään ikinä tehnyt, riitojen yhteydessä hän käy ainoastaan minuun käsiksi joskus.”* Jos perheessä on lapsia, niin vanhempien välillä esiintyvä väkivalta on myös mitä suurimmassa määrin väkivaltaa lapsia kohtaan. Silloinkin, kun vanhemmat kuvittelevat, etteivät lapset näe ja kuule taikka muutoin huomaa, mitä heidän kodissaan tapahtuu. Lapsi kärsii väkivallan ja pelon ilmapiirissä, vaikkei hän vanhemmille aiheuttaman lisäkuormituksen pelossa välttämättä puhu asiasta kenellekään. Hän voi alkaa oireilla lopulta toisaalla. Hänestä voi tulla koulunkäyntihaluton. Hän voi alkaa vetäytyä ikätovereidensa seurasta tai päinvastoin viettää kaiken mahdollisen aikansa missä tahansa muualla paitsi kotona. Hän voi ajautua videopelien vaihtoehtoiseen todellisuuteen. Hän voi alkaa hakea seuraa ja hyväksyntää ns. huonommista porukoista.

Tässä blogisarjassa esitellään väkivallan eri ilmenemismuodoista mm. henkinen väkivalta, taloudellinen väkivalta, seksuaalinen väkivalta, fyysinen väkivalta sekä digitaalinen väkivalta. Jos olet itse tai epäilet, että joku tuntemasi ihminen on väkivallan uhri, hae apua, auta hakemaan apua. Väkivallan kierre voi jatkua vuosikausia, sillä lopulta voi tahdonvoima murentua ja usko itseensä ja mahdollisuuksiinsa hiipua. Väkivallan uhri voi alkaa harhaisesti uskoa, että tämä on hänen kohtalonsa, jonka kanssa hänen vain on eletävä. Vihelletään peli poikki ja heti. Lähde mukaan nollatoleranssitalkoisiin.

Muussa tapauksessa tutkimustiedon mukaan väkivalta, jota ei saada pysäytettyä tuppaa vain ajan saatossa raaistumaan. Väkivallan uhreja on luultavasti vähintään 9/10 ei ikinä hae apua, ja vaikka voimaantuisikin eroamaan, päättyy hyvin suurella todennäköisyydellä uuteen suhteeseen, johon kehittyy väkivaltaa ajan saatossa. Ne, jotka saavat apua, oppivat tunnistamaan itsessään asioita samalla kun voimaantuvat. Apua on saatavana – vaikka tältä istumalta.

Väkivallan eri muodoista lyhyesti

Näitä avataan laajemmin seuraavissa blogisarjan kirjoituksissa. Väkivaltaiset teot voivat olla luonteeltaan esimerkiksi fyysisiä, henkisiä tai seksuaalisia. Kyse voi olla myös perustarpeiden tyydyttämisen estämisestä tai laiminlyönnistä.

Väkivaltaa sisältävissä ihmissuhteissa ilmenee yleensä useampia väkivallan muotoja. Tyypillistä on myös raaistuminen ja monipuolistuminen ajan saatossa. Alla on kuvailtu, mitä eri väkivallan muodot voivat esimerkiksi pitää sisällään.

Fyysinen väkivalta: esimerkiksi töniminen, lyöminen, potkiminen, tukistaminen, pään hakkaaminen, kuristaminen, raapiminen, repiminen, ravistelu, ampuma- tai teräseen käyttö, fyysisellä väkivallalla uhkailu

Henkinen väkivalta: esimerkiksi alistaminen, arvostelu, nimittely, halveksunta, kontrollointi, sosiaalisen kanssakäymisen rajoittaminen, voimakas mustasukkaisuus, eristäminen, tavaroiden hajottaminen, kotieläinten vahingoittaminen tai jollakin näistä tai esimerkiksi itsemurhalla uhkaaminen

Seksuaaliväkivalta: esimerkiksi raiskaus, raiskauksen yritys tai seksuaalisiin tekoihin pakottaminen tai seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittaminen

Taloudellinen väkivalta: esimerkiksi itsenäisen rahankäytön estäminen, taloudelliseen päätöksentekoon osallistumisen estäminen tai pakottaminen omien rahojen antamiseen toisen käyttöön, taloudellisella väkivallalla uhkailu tai kiristäminen

Kaltoinkohtelu tai laiminlyönti: esimerkiksi lapsen, vanhuksen tai vammaisen henkilön jättäminen vaille hoitoa, apua tai huolenpitoa tilanteissa, joissa hän on ollut niistä riippuvainen, toisen ihmisen vahingoittaminen lääkkeillä, päihteillä, kemikaaleilla tai liuottimilla

Kulttuurinen tai uskontoon liittyvä väkivalta: esimerkiksi uskonnolliseen vakaumukseen pakottaminen, väkivallalla uhkaaminen tai sen käyttö uskontoon tai kulttuuriin viittaamalla, kuten ns. kunniaväkivalta, sukupuolielinten silpominen tai uskontoon liittyvillä asioilla uhkailu

Vainoaminen: esimerkiksi toisen ihmisen toistuvaa tai jatkuvaa lähestymistä, seuraamista tai tarkkailua tavalla, joka aiheuttaa uhrissa jatkuvaa pelkoa. Vainoamista voi olla esimerkiksi kodin tai työpaikan läheisyydessä toisen tarkkaileminen, toistuvat uhkailut parisuhteen päättymisen jälkeen ja internetin tai teknisten laitteiden avulla toisen tarkkaileminen. Vaino voi kohdistua myös vainotun läheisiin.

Kiusaaminen koulussa ja varhaiskasvatuksessa: Lasten ja nuorten kokeman väkivallan erityismuoto on koulukiusaaminen. Koulukiusaaminen on henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Nuorten keskuudessa on melko yleistä syrjivä kiusaaminen. Kiusaamista esiintyy myös päiväkodeissa. Kiusaamisen muodot ovat pääosin samanlaisia kuin koulukiusaamisessa kuten fyysisistä, sanallista ja psyykkistä kiusaamista. Yleinen kiusaamisen muoto on ryhmästä poissulkeminen tai sillä uhkailu.

Sukupuolistunut väkivalta: Väkivalta on sukupuolistunut ilmiö. Se ei ole kaikille sukupuolille samanlaista, vaan eroja on väkivallan kokemisessa, käytössä, piirteissä ja seurauksissa. Sukupuoli voi vaikuttaa jopa auttamiseen ja oikeuden käytäntöihin.

VÄKIVALLAN SEURAUKSET

“Vetäydyin sosiaalisista tilanteista, muutuin kotona hiljaiseksi hissukaksi ja häpesin sekä itseäni että kumppaniani. En uskaltanut ilmaista tunteitani ja hiljalleen lopetin myös positiivisten tunteiden ilmaisun.”

“Puolisoni terapiasta ja saamastaan tuomiosta huolimatta väkivalta jatkui – se vain muutti muotoaan. Tönimisen, lyömisen ja kuristamisen sijalle tuli seksuaalisen väkivalta ja alistaminen. Paloin yksinkertaisesti loppuun. Mielenterveyteni järkkyy ja menetin työkykyni.”

Väkivallan jälkeen todellisuus on erilainen kuin ennen sitä. Väkivalta vaikuttaa aina hyvinvointiin, vaikka siitä ei olisi jäänyt fyysisiä jälkiä tai vammoja. Yksittäinenkin vakava tapahtuma voi aiheuttaa pitkäkestoisia seurauksia eli trauman. Mitä pitempään väkivalta jatkuu, sitä vakavampia sen seuraukset ovat. Jos olet kokenut väkivaltaa usein, olet kokenut kriisin toisensa perään. Toistuvaa väkivaltaa kokeva löytää erilaisia keinoja selvittää tilanteessa, mutta mieli ei totu siihen. **Väkivalta ei lakkaa vahingoittamasta sinua, vaikka se olisi jokapäiväistä.**

Väkivalta vaikuttaa minäkuvaasi eli siihen, millaisena ihmisenä pidät itseäsi. Kaikki se arvokas ja ainutlaatuinen, mistä itsessäsi pidät, saattaa kadota. Voit kokea itsesi alistuneeksi, masentuneeksi ja apaattiseksi. Et ehkä jaksa pitää yhteyttä ystäviisi tai huolehtia lapsistasi. Jotkut kokevat ihmisarvonsa himmenneen väkivallan seurauksena.

On tärkeää huomata, että nämä tunteet ja ajatukset ovat väkivallan seurauksia, eivät sen syytä.

VÄKIVALLASTA TOIPUMINEN

Toipuminen vaatii salaisuuden jakamista. Että sanoitat itse – puhut äänen tai kirjoitat omia ajatuksiasi. Kun olet antanut kokemuksellesi nimen, olet ottamassa tilannetta haltuusi. Kun olet löytänyt oman tapasi puhua kokemuksistasi, huomaat, että saat voimia sen pohtimiseen, mitä seuraavaksi. Jo se ensimmäinen askel on askel kohti uutta elämää.

On tärkeää, että sinulla on joku, joka **kuuntelee** ja **uskoo** sinua. Hän haluaa edistää toipumistasi eikä vähättele kokemustasi. Luotat häneen. Tällainen ihminen voi löytyä lähipiiristäsi. Joskus on hyvä jakaa kokemus myös ulkopuolisen ihmisen kanssa.

Väkivallasta selviytyminen on monivaiheinen tie. Ensin epäilet, että kaikki ei ole kunnossa. Pohdit onko kokemuksesi väkivaltaa vai ei. Jossain vaiheessa havahdut ja ymmärrät, että sinua on kohdeltu väärin. Ajattelet, että jotain on tehtävä, ehkä etsit tietoa auttavista tahoista tai kerrot huolistasi jollekin. Usein päätöksen kypsyttely kestää: häilyt varmuuden ja epävarmuuden välillä.

Ongelma pitää tunnistaa, ennen kuin sen voi ratkaista. Kun olet antanut kokemuksellesi nimen, sen käsittely voi alkaa. Pelko ja suru ovat läsnä, joskus myös viha. Syyllisyyden tunteet ovat yleisiä, vaikka väkivalta on aina tekijän vastuulla. Monet reagoivat kehollaan ja saattavat voida pahoin, kärsiä sydämen tykytyksestä ja unettomuudesta. Keskittyminen voi olla vaikeaa. Tämä on raskas, mutta tärkeä vaihe.

Kun saat varmuutta, olet valmis toteuttamaan muutoksia elämässäsi. Pystyt pitämään päätöksistäsi ja vapaudestasi kiinni. Mennyt saa uuden muodon. Olet uhrin sijaan selviytyjä.

Lopulta huomaat että kaikesta huolimatta olet saanut enemmän kuin menettänyt. Olet saanut elämäsi takaisin. Olet elossa, teet asioita joita nautit. Pelko ei lamautu, olet vapautunut syyllisyyden tunteista. Päätät itse asioistasi. Tunnet itsesi paremmin kuin ennen. Olet vapaa.

Tilaa veloituksetta 5-osainen väkivalta-blogi itsellesi tästä:

Nimi:

Organisaatio:

Email:

Lataa väkivallasta kysymisen ja uhrin kohtaamisen lomake [tästä](#)

Lataa väkivallan suodatin ja kartoituslomake [tästä](#)

Suomen Psykologinen Instituutti