Henkinen väkivalta ja kiusaaminen

Tina Holmberg-Kalenius ja Saija Salmi

Pajulahti 31.8.2017

Setlementti Harjula

valopilkkuja.fi

”Henkinen väkivalta satuttaa sisältäpäin.”

Suomen Mielenterveysseuran nettisivut

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

- Aloittanut RAY:n rahoittamana ja Harjulan setlementti ry:n hallinnoimana projektina 2010
- Ratkaisukeskeistä vertaistukea valtakunnallisesti kiusattujen lasten vanhemmille sekä kouluväkivaltaa kokeville/kokeneille
- Projektissa kehitetty toimiva VAHVUUDET ESIIN! - kiusaamisen jälkihoitomalli®, joka on esiteltynä ”Opas kiusaamisen jälkihoitoon!”- kirjassa (PS-kustannus 2015)
- Vanhempien tukeminen lapsen kiusaamistilanteessa ennaltaehkäisee perheen kriisiytymistä sekä pitkäkestoisen kiusaamisen vaikutuksia

VALOPILKKU
valopilkkuja.fi

Tilastoja

- n. 400 yhteydenottoa vuodessa
- Puheluita n. 100/vuosi, joista n. 20 on yhteydessä useita kertoja
- Avunpyyntöjä s-postitse n. 70 kpl, joista n. 90 % naisten yhteydenottoja
- Yksilötapaamisia n. 100 vuodessa
- Viranomaisten avunpyyntöjä n. 50 kpl/vuosi
- Vapaaehtoisten tukihenkilöiden tukemia tukiyhteyksiä yhteensä n. 50/vuosi

Kiusaamisen muotoja ovat

(Wolke & Lereya, 2014; Salmivalli, 2005)

- **Suora kiusaaminen** (fyysisiä ja sanallisia aggressiivisia tekoja)
- **Epäsuora kiusaaminen** (yhteisöstä pois sulkeminen, huhujen levittäminen)
- **Verkossa esiintyvät väkivallan ilmentymät** (netin- ja puhelimen kautta tapahtuvaa)
- **Kaikki yllämainitut ovat myös henkistä väkivaltaa!**

Henkistä väkivaltaa on:

- teko joka vaikuttaa rajoittavasti kohteeseen teon, pelon aiheuttamisen tai uhkailun kautta
- eristäminen tai estäminen
- epäkunnioittava käyttäytyminen jonka tarkoituksena on satuttaa, eristää tai asettaa naurunalaiseksi
- sanallinen hyökkääminen ja nolaaminen
- alistaminen, nöyryyttäminen, parjaaminen ja mollaaminen
- käyttäytyminen jonka tarkoituksena on vaikuttaa kohteen identiteettiin, arvoon ja oman arvon tunteeseen

Henkisen väkivallan merkkejä ovat:

- toiselle huutaminen ja kiroileminen, vähättely
- nimittely, sättiminen, solvaaminen ja pilkkaaminen
- uhkailu ja pelottelu
- torjuminen, sivuuttaminen, pois sulkeminen eristäminen, selän takana mustamaalaaminen
- nöyryyttäminen ja nolaaminen
- uhriin kohdistuvan väkivallan kieltäminen ja uhrin syyllistäminen, kollektiivinen kieltäminen

Henkisessä väkivallassa muistettava että:

Fyysisen väkivallan vaikutukset ovat näkyviä, henkisen väkivallan vaikutukset näkymättömämpiä ja siksi vaikeampia tunnistaa, ottaa puheeksi ja käsitellä.

Henkisen väkivallan uhreilla on taipumusta syyttää itseään ja vähätellä kokemaansa.

Häpeä estää tunnistamisen ja avun hakemisen, jolloin avun vastaanottaminenkin on vaikeampaa.

Lyhyen aikavälin vaikutuksia uhrissa

- yllättyminen, hämmennys ja hämmästys
- huolestuneisuus, varuillaan olo, pelko, ahdistus, ylivalppaus- tai valmiustila
- häpeä ja syyllisyys, tunne ettei ole toivottu
- oman kokemuksen ja muistin kyseenalaistaminen
- alistuminen tilanteelle, passiivisuus, toimintakyvyttömyys
- itkuisuus, katsekontaktin välttely
- hyväksikäytetty olo, ei hallitse tilannetta, ”kuin kävelisi munankuorilla”
- hyökkäävyys puolustuskeinona väkivaltaa vastaan

Henkisen väkivallan pitkäkestoisia vaikutuksia:

- masennus, vetäytyminen, unihäiriöt
- huono itsetunto ja heikko oman arvon tunto
- henkinen/tunnetason epävakaus, vaikeudet hallita omia tunteitaan, tunnesäätelyn ongelmat
- alisuoriutuminen, epäluulo, luottamuksen puute
- itsemurha-ajatukset tai yritykset, itsemurhan ihannointi
- ongelmat ihmissuhteissa, arvottomuuden tunne
- yksinäisyyden tunne, tunne että on ansassa, juuttunut
- päihteiden väärinkäyttö tai muut riippuvuudet

Huomioitavaa:

- henkinen väkivalta on vähintään yhtä vakavaa kuin fyysinen väkivalta
- on piilossa olevaa väkivaltaa
- saa uhrin vetäytymään ja eristäytymään
- vaikuttaa kaikkiin ryhmän jäseniin, ei vain kohteeseen
- aiheuttaa epäaidon, lymyilevän ja pelokkaan ilmapiirin
- tekee varovaiseksi ja vaikuttaa mahdollisuuksiin osallistua ryhmän sosiaaliseen elämään
- vaikeuttaa kiusaamisen selvittämistä huomattavasti

KIITOS!

valopilkku

valopilkkuja.fi