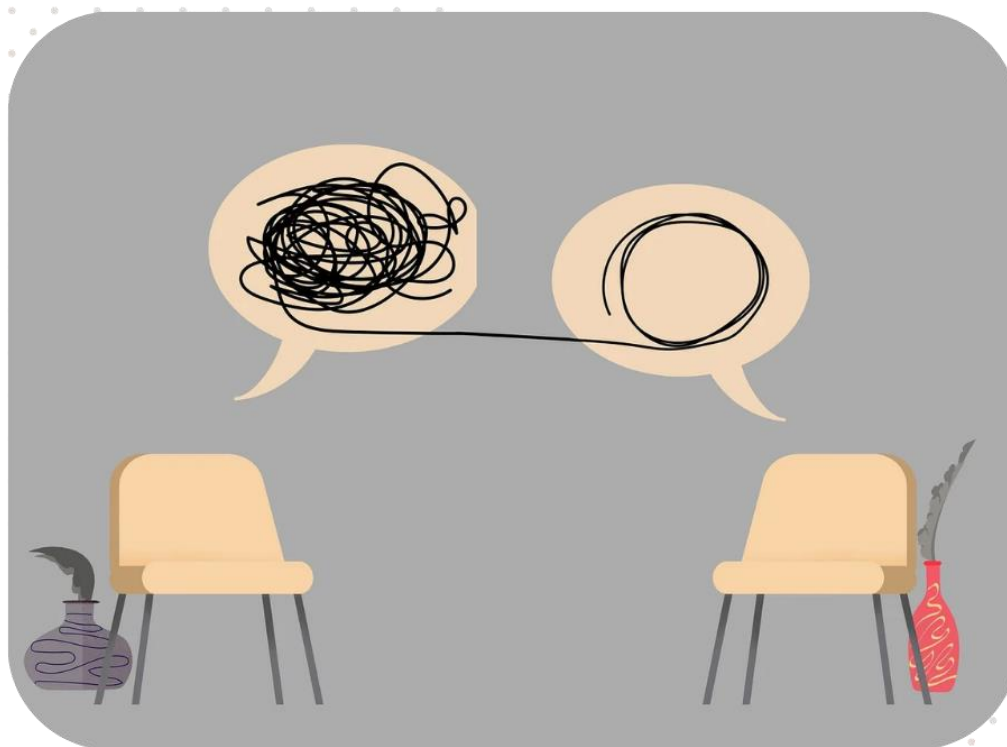


Lähisuhdeväkivaltaa kokeneen
nuoren tukeminen
ratkaisukeskeisin menetelmin

TYÖNTEKIJÄN OPAS

Leena Tolonen, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
2023



Sisällys

1. Alkusanat	4
2. Kohderyhmä	5
3. Lähisuhdeväkivalta ilmiönä	6
4. Kriisi ja trauma	8
5. Kiintymyssuhteet	11
6. Resilienssi ja selviytymisen tukeminen	12
7. Työskentelymallin kuvaus	13
8. Ratkaisukeskeinen lyhytterapiaprosessi väkivaltatyössä	15
9. Pohdinta	18
Työmenetelmä-opas väkivaltaa kokeneiden kanssa työskentelyyn	20
Lähdeluettelo:	43

1. Alkusanat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tuottaa ratkaisukeskeinen menetelmäopas väkivaltatyöhön nuorten kanssa työskentelyyn. Opaskirjaseen tavoitteena on tuottaa tietoa ja keinoja, joiden myötä ratkaisukeskeisin terapeuttisin menetelmin voidaan tukea nuoren selviytymistä väkivaltakokemuksestaan. Oppaaseen sisältyy teoreettinen viitekehys, joka käsittelee kiintymyssuhteita, väkivaltaa ilmiönä, traumaa, kriisiä ja resilienssiä. Opaskirjaseen myötä työntekijä johdatetaan työskentelemään ratkaisukeskeisin menetelmin nuoren kanssa. Opas sisältää ratkaisukeskeisen työskentelymallin kuvauksen sekä kymmenen kerran mallinnetun sovelluksen lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden nuorten kanssa työskentelyyn. Työskentelyprosessi noudattaa lyhytterapiaprosessin vaiheita. Menetelmät on johdettu ratkaisukeskeisistä menetelmistä. Vanhemmuustyöskentely on jätetty tästä mallinnuksesta pois, koska opas keskittyy nuoren prosessiin. Luvussa seitsemän käsitellään vanhemmuustyötä ja sen voi liittää sopivasti nuoren prosessiin.

Ajatus oppaan tekemiseen syntyi aloittaessani Ratkaisukeskeisen lyhytterapian opinnot. Olen työssäni väkivaltatyön avopalveluissa Lahden ensi- ja turvakotiyhdistyksessä useiden vuosien ajan auttanut lapsia ja nuoria ja heidän perheitään, jotka ovat kohdanneet lähisuhdeväkivaltaa. Nuorten määrä asiakaskunnassa on kasvanut vuosien saatossa ja erilliselle työntekijän menetelmäoppaalle olisi tarvetta. Nyt menetelmiä on käytetty nuorten kanssa eri lähteistä soveltaen. Työskentely nuorten kanssa on muovautunut Ensi- ja turvakotien liiton palvelukuvauksen ja laatukriteereiden pohjalta, joita esittelen tarkemmin luvussa seitsemän. Tämän opinnäytetyön menetelmäoppaan tarkoitus ei ole olla kaiken kattava, vaan työntekijälle suuntaa antava ja esimerkinomainen työkalu. Kaikki menetelmät eivät toimi kaikkien asiakkaiden kanssa, vaan niitä voi soveltaa tai käyttää vaihtoehtoisesti toista menetelmää.

Menetelmäopas avaa lukijalleen ratkaisukeskeistä työtapaa ja tarjoaa prosessin omaisen työskentelymallin, jonka avulla työntekijä voi edetä lähisuhdeväkivaltaa kokeneen nuoren tukemisessa. Joillekin kerroille on myös esitelty välitehtäviä, joita asiakas voi tehdä käyntien

välissä. Oppaan käyttöä avataan vielä tarkemmin opasosiossa. Lämmin kiitos Lahden ensi- ja turvakotiyhdistykselle, joka mahdollisti osaltaan tämän opaskirjaseen syntymisen. Lämmin kiitos Irene Kiiskiselle oppaan visuaalisen ilmeen toteutuksesta. Antoisia työskentelyhetkiä ja toivottavasti tämä opinnäytetyö tarjoaa inspiraatiota työhösi!

2. Kohderyhmä

Lahden ensi- ja turvakotiyhdistyksen lapsityöntekijä työskentelee perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa tai väkivallan uhkaa kokeneiden lasten ja alaikäisten nuorten kanssa huomioiden myös koko perheen. Asiakas voi ohjautua työskentelyyn myös silloin, kun perheessä on kriisitilanne, joka aiheuttaa turvattomuutta lapsen lähisuhteissa. Työskentely on osallistavaa ja selviytymistä tukevaa. Lapselle ja nuorelle annetaan mahdollisuus käsitellä tunteitaan ja kokemuksiaan ikätasoisesti omaan tahtiinsa. Tavoitteena on turvallisuuden tunteen ja myönteisen minäkuvan vahvistuminen. Tapaamisissa käytetään lapselle ominaisia, toiminnallisia ja luovia työskentelytapoja. (https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/apua_sinulle/turvakoti_ja_avovakivaltatyo/#lasten_kanssa_tehtava_tyo). Avaan työskentelyprosessia lisää luvussa seitsemän.

Nuoruusikä on määritelty yksilön kehitysvaiheeksi lapsuudesta nuoreen aikuisuuteen. Tavallisesti sen alkaminen ajoitetaan puberteettiin ja nuoruusvaihe määritellään ikävuosiin 12-22. Nuoruuden kehitystehtäviä ovat oman täysikasvuisen kehon tunnistaminen ja hyväksyminen, riippuvuussuhteesta irrottautuminen suhteessa omiin vanhempiin ja suhteen muotoutuminen uudelleen, kaverisuhteiden tärkeyden korostuminen ja kiintyminen kavereihin, oman aikuisen minäkuvan ja identiteetin kehittyminen sekä ehjän minäkuvan muodostuminen ja kyky solmia tasavertainen parisuhde. (Lönnqvist ym. 2021.)

Eri tahot määrittelevät nuoruuden ikäkauden eri tavalla. YK:n määritelmän mukaan nuoruus ajoittuu 15–24 ikävuoden välille. Suomen lainsäädännössä nuorella tarkoitetaan alle 29 -

vuotiasta. Väestöliitto käyttää nuoresta ikähaitaria 13-19. (Ek 2020.) Järjestöt tarjoavat palveluitaan nuorille eri määritelmillä. Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksien palveluissa nuorella tarkoitetaan usein 13 –18 -vuotiasta. Täysi-ikäinen ohjataan aikuisille suunnattujen palveluiden piiriin. Toisaalta nuorten hankkeessa vaikuttajanuorten kohderyhmä on rajattu 16–29 vuoteen ja vaikuttamisen kohteena on alaikäiset nuoret.

3. Lähisuhdeväkivalta ilmiönä

Lähisuhdeväkivallan kokonaismäärä Suomessa laski hieman vuonna 2021 vuoteen 2020 verrattuna. Tiedot perustuvat viranomaistilastoihin. Tietoon tulleen lähisuhdeväkivallan täysi-ikäisten naisuhrien määrä väheni 3,3 prosenttia edellisvuodesta ja miesuhrien 5,2 prosenttia. Huomioitavaa on, että alaikäisiin kohdistuva lähisuhdeväkivalta lisääntyi tilaston mukaan kuitenkin melkein seitsemän prosenttia. (<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvoinnin-edistaminen/lahisuhdevakivalta>.) Suomenkin ratifioima Euroopan neuvoston yleissopimus nk. Istanbulin sopimus korostaa uhreille (naiset/lapset) suunnattujen palveluiden lisäämistä, kehittämistä ja toimivuuden tärkeyttä. Lähisuhdeväkivallan yleisyydestä ja kielteisistä vaikutuksista johtuen, väkivallan tekijän auttaminen eroon väkivaltaisesta käyttäytymisestä on tärkeää. Sopimus velvoittaa ennaltaehkäisemään ja poistamaan perheessä tapahtuvaa ja naisiin kohdistuvaa väkivaltaa. (Euroopan neuvoston yleissopimus naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemisestä ja torjumisesta. 2011.)

Väkivallalle altistuminen vaikuttaa lapsen psyykkiseen ja fyysiseen kehitykseen suoraan sekä välillisesti, sillä lähisuhdeväkivalta heijastuu myös vanhempien vanhemmuuteen. Lapsille voi aiheutua kognitiivisia, sosiaalisia ja emotionaalisia ongelmia, jolloin lapset kärsivät peloista, turvattomuudesta ja kiintymyssuhteen ongelmista. (Nevalainen&Rantanen2019.)

Avoväkivaltatyöllä on selkeä rooli julkisten palveluiden rinnalla tarjoamalla apua lähisuhdeväkivaltaa kokeneille tai käytännöllisille henkilöille sukupuoleen ja ikään katsomatta.

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee väkivallan olevan fyysisen tai henkisen voiman, vallan ja kontrollin tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista. Käytän esimerkeissä lapsinäkökulmaa. Sen muotoja voivat olla 1) kaltoinkohtelu, josta seuraa vaaraa lapsen terveydelle, kehitykselle tai ihmisarvolle. 2) Lähisuhde- ja perheväkivalta, jossa tekijä on lähisuhteessa oleva henkilö. 3) Fyysinen väkivalta on tahallista koskemattomuuden loukkaamista, kuten tönimistä, läpsimistä, lyömistä, potkimista tai tukistamista. 4) Henkinen väkivalta ja väkivallan todistaminen on lapsen psyykkisen hyvinvoinnin tahallista vahingoittamista kuten nimittelyä, uhkailua tai pelottelua. 5) Seksuaaliväkivaltaa on henkilöä vahingoittavat seksuaaliset teot ja niihin pakottamien. 6) Taloudellinen väkivalta voi olla esimerkiksi uhkailua, kiristämistä tai henkilön varojen kavaltamista. 7) Kulttuurinen tai uskontoon liittyvä väkivalta on sitä, että loukataan tai rajoitetaan henkilön itsemääräämisoikeutta vedoten edellä mainittuun. 8) Digitaalinen väkivalta on häirintää ja kiusaamista, joka tapahtuu esimerkiksi älylaitteen välityksessä sosiaalisessa mediassa. (Kortelainen & Remsu 2021.) Väkivallan muodot esiintyvät usein käytännössä rinnakkain ja sama henkilö voi kokea useita eri väkivallan muotoja. Ilmiön tunnistaminen voi olla haastavaa ja vaatii ammattilaisen puheeksiottoa sekä tukea väkivallan tunnistamisessa.

Perheväkivalta vaurioittaa nuorta ja vaikka hän ei olisikaan paikalla hän aistii ilmapiirin, jossa väkivalta määrittää perhesuhteita (Ahola & Ahola 2016). Väkivallasta perheessä vaietaan usein ja se aiheuttaa kokijalleen pelkoa, häpeän kokemuksia ja ahdistusta. Myös ylisukupolvinen jatkumo väkivallalle altistuneella on riskitekijä. Lapsuuden aikaisia haitallisia kokemuksia tutkinut ACE-tutkimus (Adverse Childhood Experiences) jaetaan kolmeen eri luokkaan: lapseen kohdistuva väkivalta (fyysinen, psyykkinen, seksuaalinen), laiminlyönti (fyysinen, psyykkinen) sekä perheen monimuotoiset ongelmat, kuten vanhempien ero, väkivalta, päihteiden käyttö, mielenterveyden ongelmat, vankeustuomio (<https://blogi.thl.fi/lapsuusajan-haitallisista-kokemuksista-kohti-toiveikasta-tulevaisuutta/>). Tutkimus on tuottanut ammattilaisille kiinnostavaa tietoa lapsuuden aikaisten haitallisten kokemusten aiheuttamista myöhemmistä ongelmista muiden muassa oppimiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja tunne-elämän ongelmiin (Kortelainen & Remsu 2022).

4. Kriisi ja trauma

Ajankohtaisten elämäntapahtumien tuomaa epätasapainoa elämässä voidaan tarkastella psyykkisenä kriisinä (Lönngqvist ym. 2021). Lähisuhdeväkivaltatilanteet perheissä voivat olla psyykkisen kriisin laukaisevia tekijöitä. Kriisi voi myös olla traumaattinen, kun se selvästi poikkeaa odotettavissa olevasta, on kestoaltaan pitkäaikainen ja kokija ei saa tilanteeseensa riittävää apua ja tukea. Tällainen tapahtuma voi olla lapsuudenaikainen kaltoinkohtelu tai perheväkivaltatilanne, jossa lapsi kokee toistuvaa turvattomuutta ja pelkoa henkisen ja fyysisen väkivallan ilmapiirissä. Erittymisen traumatisoivia lapselle on tilanteet, joissa oma vanhempi toimii väkivaltaisesti lasta tai toista vanhempaa kohtaan, kun vanhemman tulisi olla ensisijainen turvan ja hoivan lähde (Ruismäki 2020). Väkivaltaa kohdanneen nuoren elämässä on turvallisuuden kokemukseen tullut pysyvä särö. Etenkin, jos väkivalta jatkuu pitkään, mielen tasapaino alkaa järkkyyä ja minäkuva on hauras. Keskeistä onkin, että uhri saa apua ja tukea tilanteeseensa ja kokee olevansa turvassa, ennen kuin voi kohdata kokemaansa.

Psykiatrian teoksessa (Lönngqvist ym. 2021) jaotellaan kriisin vaiheet seuraavien käsittein: sokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Mikäli tilanne ei kehity aivan yllättäen, edeltää sokkivaihetta uhkavaihe, jossa henkilö kokee lisääntyvää ahdistusta. Toistuessaan lähisuhdeväkivaltatilanne aiheuttaa perheenjäsenissä pelkoa ja ahdistusta, kun ilmapiiri alkaa uudelleen kiristyä ja vanha kaava toistua. Ensi- ja turvakotienliiton nettiturvakodin sivuilla kuvataan väkivallan sykliä siten, että ensin alkaa kuherruskuukausi, jossa tilanne on rauhallinen ja asiat ovat näennäisesti hyvin. Usein tässä vaiheessa tunnustetaan rakkautta ja hyvittelään aiempia tekoja. Tästä seuraa jännityksen kasvaminen ja ilmapiirin kiristyminen. Kiristyneen ilmapiirin vaiheessa alkaa esiintyä riitoja ja väkivallankokijat koittavat omalla toiminnallaan estää väkivallantekijää hermostumasta. Tätä vaihetta seuraa räjähdys, jossa jännitys purkautuu väkivaltana. Seuraavassa vaiheessa tekijä katu tekojaan ja pyytää niitä anteeksi. Tästä seuraa jälleen uusi kuherruskuukausi.

Nämä niin sanotut ”taivas-hetket” saavat usein perheet pysymään pitkiäkin aikoja yhdessä. Usein perheväkivaltilanteet jatkuvatkin vuosia, ennen kuin niihin haetaan ulkopuolista apua.

Aiemmin työskentelin turvakodissa kriisityöntekijänä. Siellä oli hyvin tyypillistä, että perhe saapui akuutissa kriisitilanteessa turvakodille. Työssämme keskeistä oli nopea kriisi-intervention tekeminen, suojan ja turvan tarjoaminen perheelle sekä kriisityömäinen ote. Työskentelyssä painottui sokissa olevan ihmisen kohtaaminen, vakauttaminen ja turvallisen arjen palauttaminen perustarpeineen, siinä määrin kuin se on mahdollista. Pian asiakkaan turvakotiin tulon jälkeen oli tärkeää tarjota asiakkaalle psykososiaalista tukea. Asiakkaalla oli usein äkillinen, traumaattinen, fyysiseen koskemattomuuteen pohjautuva kokemus ja on tärkeää, että hän saa käydä tapahtumaa läpi lämminhenkisessä ymmärtävässä ilmapiirissä.

Psykiatria-teoksen (Lönqvist ym. 2021) määritelmän mukaan sokkivaihe, joka syntyy välittömästi tapahtuman jälkeen, kestää yleensä hetkestä muutamaan vuorokauteen. Sokkivaiheessa ihminen voi olla näennäisen rauhallinen tai erityisen tunneherkkä. Sokkia seuraa reaktiovaihe, joka kestää muutamasta viikosta kuukausiin. Reaktiovaiheessa oleva ihminen tarvitsee toistuvaa kuunnelluksi tulemisen kokemista. Turvakotijakson jälkeen ohjasimme asiakkaitamme avopalveluun, jossa nykyisin työskentelen. Reaktiovaiheen jälkeen ihmisellä alkaa käsittelyvaihe eli läpityöskentelyn ja korjaamisen vaihe, joka voi kestää kuukausista vuoteen. Tässä vaiheessa ihminen hyväksyy tapahtumat ja niitä ei suljeta pois psyykkisestä työstä. Avopalvelussa on hyvä mahdollisuus tarjota väkivaltaa kohdanneelle ihmiselle tukea pidemmänkin ajan kuluttua akuutista kriisitilanteesta. Terapiaopintojen myötä olen saanut kohdata ihmisiä, joilla on uudelleen suuntautumisen vaihe, joka seuraa käsittelyvaihetta ja se sijoittuu noin yhdestä kahteen vuoden päähän tapahtumista. Tässä vaiheessa kriisin tapahtumat sijoittuvat ja jäsentyvät osaksi elettyä elämää.

Psykiatrian teoksessa (Lönqvist ym. 2021) on jaoteltu kriisipsykoterapeuttisia yleisperiaatteita, jotka toimivat kaikissa työorientaatioissa, joissa kohdataan kriisissä oleva ihminen. Painotukset ovat kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen, traumaattisen kokemuksen kohtaaminen turallisessa ympäristössä, kriisihoidon tarjoaminen nopeasti ja lähellä, käytännön ongelmien ratkaisu kuten taloudelliset tai lasten hoitoon liittyvät haasteet, tarvittaessa yhteys terveydenhuoltoon kuten

väkivallalle altistuneen ihmisen kohdalla ja lopuksi arviointi, tarvitseeko kriisissä oleva ihminen esim. mielenterveystoimiston tai työterveyspsykologin palveluita.

Trauma voidaan jakaa ykköstyyppin traumaan, joka on yksittäinen traumaattinen tapahtuma kuten vaikkapa auto-onnettomuus tai tulipalo sekä kakkostyyppin traumaan, jossa on toistuvia traumatapahtumia kuten perheessä jatkuva lähisuhdeväkivalta ja väkivaltaisten tapahtumien todistaminen tai kohteeksi joutuminen. Trauma määritellään henkiseksi tai ruumiilliseksi vaurioksi, jonka on aiheuttanut edellä mainitun kaltainen tapahtuma. Osalle ihmisistä voi myös kehittyä traumaperäinen stressireaktio riippuen traumatapahtuman vakavuudesta ja subjektiivisesta kokemuksesta. Tämä PTSD (post-traumatic stress disorder) aiheuttaa kokijalleen muiden muassa tapahtuman mieleen tunkeutuvuutta, kehon ylivireyttä ja tapahtuman välttelyä. Jatkuessaan yli kuukauden, oireisiin on syytä hakea apua terveydenhuollon psykiatriselta puolelta. (Ruismäki 2020.) Aiemmassa kappaleessa kerroin traumaattisen kriisin kohdanneen ihmisen auttamisen periaatteista, joita ovat vakauttaminen, traumaattisen kokemuksen työstäminen sekä uudelleen suuntautumisen ja selviytymisen tukeminen.

Nuorilla 13-18 -vuotiailla traumaattisten tapahtumien, kuten perheväkivallan kokeminen saattaa näyttäytyä käytöksessä vaikeutena tehdä tulevaisuuden suunnitelmia, alakuloisuutena ja toivottomuutena, itsetuhoisuutena, impulsiivisuutena, syömishäiriöinä, oppimisvaikeutena ja erilaisina kehollisina vaivoina sekä väsymyksenä. Dissosiaatio kuuluu usein oleellisena osana traumaan. Sen tehtävänä on ehkäistä psyykkistä ylikuormitusta mielessä. Henkilö ei ole täysin tietoinen kokemastaan ja sulkee tapahtuman pois tietoisesta mielestään sekä elämänsä historiastaan joko osittain tai kokonaan. Lievässä dissosiaatiossa esiintyy poissaolevuutta ajatuksen ja tunteiden tasolla. Keskivaikeassa muodossa esiintyy tunteiden turtuneisuutta, kehohteyden katkoksia sekä epätodellisuuden kokemuksia. Vakavasta dissosiaation muodosta puhutaan, kun henkilölle kehittyy trauma-aikaan jääneitä persoonan osia ja hän ei ole useinkaan niistä tietoinen. Tietoinen muisti ei tavoita traumaattisia tapahtumia, joita hänelle on tapahtunut. (Ruismäki 2020.) Trauman käsittelyyn ja dissosiaatio-oireisiin on syytä hakea psykiatrista ja terapeutista apua.

5. Kiintymyssuhteet

Psykiatri John Bowlbyn kehittämän kiintymyssuhdeteorian avulla kuvataan niitä toisiinsa kytkeytyneitä ajatuksia, tunteita ja käyttäytymismalleja, jotka kehittyvät lapsen ja vanhemman varhaisen vuorovaikutuksen pohjalta, useimmiten ensimmäisen elinvuoden aikana. Lapsella on tarve hakea lohtua ensisijaiselta hoitajalta, kun hän on avuton tai peloissaan. Yksilön kyky luoda ja ylläpitää läheisiä emotionaalisia suhteita on sidoksissa hänen kiintymyssuhdetyyliinsä ja on yksi tärkeimmistä persoonan toiminnoista ja mielenterveyttä ylläpitävistä tekijöistä. (Vuoristo 2022.)

Kiintymyssuhdemallit voidaan jaotella turvalliseen ja turvattomaan sekä jäsentymättömään kiintymistyyliin. Turvallisesti kiintynyt lapsi hakee apua vanhemmaltaan ja tavallisesti rauhoittuu vanhemman hoivasta. Turvattomasti kiintynyt lapsi yrittää selvitä omin avuin ja välttelee vanhemman läheisyyttä. Tämä turvaton tyyli on välttelevä kiintymyssuhde. Toinen turvaton kiintymyssuhdetyyli on ristiriitainen eli vastustava tyyli. Tässä kiintymistyyliässä lapsi reagoi hyvin voimakkaasti stressitilanteessa eikä lohdutaudu kovin helposti vanhemman läheisyydessä. Harvinaisempi jäsentymätön kiintymyssuhdeluokka syntyy lapselle silloin, kun hän on kohdannut merkittävää emotionaalista laiminlyöntiä. Hänen käsityksensä ihmissuhteista ja vuorovaikutuksesta on epälooginen, jäsentymätön ja turvaton. (Turpeinen & Nurmento 2021.)

Turvallisen kiintymistyylin syntyyn vaikuttaa kokemus siitä, että hoivaaja on tunnetasolla läsnä ja pääsääntöisesti johdonmukainen vastatessaan lapsen tunteisiin ja tarpeisiin sekä tarjoaa tukea pettymyksen kohdatessa. Välttelevä kiintymistyyli syntyy silloin kun lapsi jää toistuvasti vaille tunteiden peilaamista ja tukea niiden käsittelyssä tai niistä selviytymisessä. Hoitaja korostaa pärjäämistä ja omatoimisuutta. Lapsi alkaa häivyttää omaa tarvitsevuuttaan ja ei oikein luota hoivaajaansa. Toinen turvaton tyyli, ristiriitainen kiintymistyyli syntyy silloin, kun vanhemman käytös on ailahtelevaista suhteessa lapsen tunteisiin ja tarpeisiin. Toisinaan lasta lohdutetaan ja hoivataan ja toisinaan hänet torjutaan ja koetaan rasittavana. Lapsi alkaa ajatella olevansa taakka vanhemmalleen ja jollain tapaa viallinen. Jäsentymättömän kiintymistyylin syntyyn vaikuttaa

lapsen kokemana hoivaajan ennustamaton ja arvaamaton, pelottavakin käytös. Vanhempi käyttää usein henkisen ja fyysisen väkivallan keinoja perheenjäsenen tai lapseensa. Dissosioituminen on tyypillistä jäsentymättömästi kiinnittyneellä lapsella. (Vuoristo 2022.)

Kiintymyssuhteet vaikuttavat myös nuoren elämässä. Turvallisesti kiintynyt nuori uskaltaa kokeilla rajojaan ja alkaa suunnitella sekä rakentaa omaa elämää, ihmissuhteitaan ja itsenäistyä. Nuorella voi olla myös elämässä jokin muu, turvalliseksi kokemansa aikuinen kuten opettaja tai harrastuksen ohjaaja, kenen puoleen nuori huolineen voi kääntyä. Tärkeää eri palveluissa olisikin hyväksyä nuori sellaisena kuin hän tulee ja tarjota nuorelle turvallisen aikuisen kiireetön kohtaaminen, joka voi parhaimmillaan olla korjaava kokemus, nuoren kokemusmaailman ollessa turvaton esimerkiksi perheväkivaltatilanteissa.

6. Resilienssi ja selviytymisen tukeminen

Resilienssillä tarkoitetaan yksilön myönteistä pärjäämistä ja toimintakykyä vastoinkäymisten kohdatessa. Sitä voidaan kuvata psyykkisenä sietokykyinä, toleranssina ja joustavuutena sekä toipumiskykyinä. Yksilön resilienssi tulee usein esiin vasta vaikeuksien kautta ja näyttäytyy kykyinä niistä selviytymisessä. Resilienssin kehittymiseen vaikuttaa suotuisasti ainakin yksi tiivis, lämmin ja vahva ihmissuhde. Resilienssin taustalla on tutkimuksissa löydetty yksilön hyvä itsetunto, itsesäätelytaidot, motivaatio pärjätä omassa elinympäristössä, sekä lasta tukeva ympäristö kotona ja kodin ulkopuolella. Resilienssiin vaikuttaa lisäksi muiden muassa kuormittavat ihmissuhteet ja ympäristön rakenteet. Resilienssi jatkaa muuntumistaan ja suotuisissa elinoloissa positiivista kasvuaan läpi elämän. (Joutsenniemi & Lipponen 2015.) Työskentelyssä väkivaltatyön avopalveluissa nuorten kanssa korostuukin tunnetyöskentely, itsetuntemustyöskentely ja vahvuuksien kartoitus sekä vanhemmuusyhteistyö ja vanhemmuuden tukeminen.

Monenlaiset vastoinkäymiset aiheuttavat ihmisen elämässä stressiä ja heikentävät selviytymistä. Kuten jo aiemmin totesin, kokemuksista oppimisen seurauksena resilienssi vahvistuu läpi elämän. Merkittävää onkin, säilyykö stressitekijöiden ja suojaavien tekijöiden suhde tasapainossa. Erityisesti

pitkittyneissä vaikeissa elämäntilanteissa kuten perheväkivaltilanteissa, resilienssi tarkoittaa lapsen ja nuoren kykyä olla omaksumatta kielteisiä vaikutteita kielteisestä ympäristöstä. (Poiijula 2020.) Erialaisten traumatapahtumien, kuten lähisuhdeväkivallan tai seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutumisen jälkeen oikea-aikaisen ja oikeasuhtaisen tuen ja hoidon avulla traumatisoituneiden lasten ja nuorten resilienssi vahvistuu tukien myös myöhempää selviytymistä elämässä. Vastoinkäymisestä selviytymisen avaintekijä on läheinen suhde yhteen välittävään aikuiseen. Varhaisessa vuorovaikutuksessa saatu tuki ja turva ennustaa myönteistä kehitystä niin kuin myös lapsen vuorovaikutustaidot sekä myönteiset tunteet ja itsesääätelykyky. (Poiijula 2020.) Nuori, joka on kohdannut lähisuhdeväkivaltaa korostaa omassa selviytymistarinassaan usein kavereiden ja mieleisten harrastusten merkitystä. Lisäksi nuoret ovat työskentelyssä tuottaneet, että on tärkeää, kun on joku, jolle voi kertoa luottamuksella asioistaan.

Keskeistä on puhua nuoren kanssa tapahtuneesta elämänkriisistä ja antaa johdonmukainen ja ikätasoinen kertomus tapahtumalle. Nuorta tulee kuulla tilanteesta ja kysyä hänen mielipidettään ja näkemyksiään. Tärkeää on etsiä perheessä olemassa olevia voimavaroja, läheisverkoston hyödyntäminen sekä ammattilaisten tarjoama tuki ja vertaistuki. (Poiijula 2016.) Tilannetta normalisoi se, kun nuori kuulee, että ei ole ainut, joka on kokenut väkivaltaa perheessään. Väkivalta ei lopu itsestään vaan siihen kuuluukin hakea apua. Ketään ei syytetä ja kaikki osapuolet; kokijat ja tekijät ovat oikeutettuja apuun ja tukeen.

7. Työskentelymallin kuvaus

Väkivaltatyön palvelun tarkoitus on auttaa kaikkia lähisuhteissaan väkivaltaa kokeneita irtautumaan väkivallasta ja selviämään siitä. Työskentelyssä kohdataan väkivallan kokijoita ja tekijöitä sekä heidän perheenjäseniään ikään ja sukupuoleen tai muuhun suuntautumiseen katsomatta. Palvelu on yhdenvertaista ja tasa-arvoista kaikille. Jokaisella perheenjäsenellä on mahdollisuus tarvittaessa oman työntekijän kanssa käsitellä väkivaltakokemuksiaan. Ensi- ja turvakotien liiton laatukriteerit (2020) ohjaavat toimintaa. Palvelukuvauksessa painottuvat asiakkaan kunnioittaminen,

turvallisuus, osallisuus, luotettavuus ja toivon luominen. Vahvistetaan asiakasta löytämään voimavaroja elämässään ja etsitään ilahduttavia sekä energiaa antavia asioita, jotka auttavat selviytymään väkivallasta.

Aikuisten ja lasten viidellä tapaamiskerralla on kuusi teemaa: luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luominen, väkivallan käsittely ja uusiutumisen riskin arviointi, vanhemmuustyöskentely ja lapsen huomioiminen, asiakkaan oma tarina, kuulluksi tuleminen ja toivon luominen, voimavarojen ja keinojen etsintä sekä selviytymisen tukeminen. Lisäksi arvioidaan työskentelyjaksoa ja tarvetta jatkotyöskentelylle. Työntekijöitä koskee ilmoitusvelvollisuus liittyen lastensuojeluilmoitukseen ja ennakkollisen lastensuojeluilmoituksen tekemiseen (LSL 25§), sosiaalihuoltolain mukaiseen ilmoitukseen (SHL 35§) sekä lakiin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (25§). Lastensuojeluilmoitus tehdään tarvittaessa kaikista lapsista, jotka ovat altistuneet väkivallan vaikutuksille. Kaikista lapsista, joiden epäillään joutuneen seksuaalirikoksen tai pahoinpitelyn kohteeksi tehdään lastensuojeluilmoituksen lisäksi rikosilmoitus suoraan poliisille. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020.)

Tässä luvussa avaan tiivistetysti prosessia Lahden ensi- ja turvakotiyhdistyksen väkivaltatyön avopalveluissa lasten ja nuorten kanssa tehtävän työn osalta. Prosessi on viiden kerran malli. Ensimmäisen kerran teemana on luottamuksen luominen ja tutustuminen sekä turvallisuuden arviointia. Ennen ensimmäistä kertaa on tehty alkukartoitus lapsen ja perheen tilanteesta sekä konsultoitu mahdollista lähettäjätahoa. Toisen kerran teemana on turvallisuus ja tunteet sekä asiakkaan oma kokemus tilanteestaan. Työskennellään puheeksi oton menetelmällä ja asiakas saa tietoa väkivallasta. Hän voi käsitellä turvattomuuden kokemuksiaan sekä pelkoja ja kaikenlaisia tilanteesta nousseita tunteita. Vahvistetaan myönteistä kokemusta itsestä. Kolmannella tapaamisella jatketaan tarvittaessa edellisen kerran turvallisuus-tunne-teemaa. Huomioidaan keho ja tunteet sekä omista rajoista huolehtiminen. Harjoitellaan kuulemaan kehon viestejä ja rauhoittumiskeinoja sekä rentotumista.

Teemana neljännessä tapaamisessa on itsetuntemus ja vahvuudet sekä asiakkaan selviytymisen tukeminen. Myös vanhemmuustapaaminen sovitaan vanhemman kanssa. Vanhemmuustyötä

tehdään alaikäisen lapsen/nuoren vanhemman kanssa sovitusti. Vanhemmuustapaaminen toteutetaan toisen tai molempien vanhempien kanssa ja niissä käsitellään lapsen osallisuuden vahvistamista ja näkyväksi tekemistä, perheen turvallisuutta, vanhemman tukemista myönteiseen, kannustavaan kasvatukseen sekä vanhemman tarvitsemaa tukea ja jaksamista. Verkostoyhteistyötä tehdään sovitusti lähettävän tahon kanssa. Yhteistyössä perheen ja verkoston kanssa arvioidaan työskentelyä ja tehdään jatkosuunnitelmaa perheen tarvitsemasta tuesta. Päätöstapaamisen teemana on lapsen ja nuoren kanssa tulevaisuuden haaveet ja unelmat sekä työskentelyn päätös. Asiakas arvioi tilannettaan ja kokemusta turvallisuudesta sekä yhdessä arvioidaan perheen turvallisuutta. Käydään läpi työskentelyä ja onnistumisia. Turvasuunnitelma tehdään viimeistään tässä kohtaa.

8. Ratkaisukeskeinen lyhytterapiaprosessi väkivaltatyössä

Ratkaisukeskeisyyden historia juontaa juurensa terapiamaailmaan ja systemaattisemmalla tavalla ratkaisukeskeisyyttä lähdettiin kehittämään yhdysvaltalaisen psykoterapeutin Insoo Kim Bergin sekä Steve De Shazerin myötä, jotka ottivat vaikutteita muun muassa psykiatri Milton H. Ericksonin näkökulmista. Ratkaisukeskeisyyttä kehitettiin aluksi terapiassa ja Suomessa tähän kehittymiseen vaikuttivat sosiaalipsykologi Tapani Ahola sekä psykiatri Ben Furman. Nykyään terapiakentän lisäksi ratkaisukeskeisyyttä käytetään myös muiden muassa lastensuojelussa, työnohjauksessa, sosiaalisessa kuntoutuksessa, erilaisissa muutosprosesseissa, lasten ja perheiden kanssa työskentelyssä ja työyhteisöissä. (Ek 2020.)

Ratkaisukeskeisessä ohjauksessa vaikuttavina tekijöinä ovat ihmisten väliset vuorovaikutussuhteet. Asiakkaan kuuntelu positiivisessa vuorovaikutuksessa. Työskentelyssä korostuu ajatusten siirtäminen ongelmasta toivottuun ratkaisuun ja tavoiteltavaan tilaan. Focus asetetaan nykytilaan ja tulevaisuuteen avoimien kysymysten avulla. Myönteistä ajattelua lisätään keskustelemalla vahvuuksista ja myönteisistä odotuksista. Myönteinen ajattelu lisää myös ohjattavan myönteistä toimintaa. Ratkaisukeskeisyydessä vaikuttava positiivinen psykologia on kiinnostunut asiakkaan

hyvinvoinnista, onnistumisista, vahvuuksista, myönteisistä tunteista, tunneälystä, selviytymisestä, luovuudesta ja ilosta. Myönteiset tunteet lisäävätkin yksilön henkilökohtaista kasvua ja laajentavat ajattelua sekä tuovat uusia näkökulmia kumoten kielteistä ajattelua vähentäen myös stressitasoja. (Ruutu & Salmimies 2018.)

Tämä opinnäytetyön menetelmäopas on kirjoitettu ratkaisukeskeisen lyhytterapiaprosessin periaatteita ja vaiheita mukaillen. Edellisessä luvussa viitataan väkivaltatyön keskeisiin periaatteisiin, joista nousee työskentelyn keskeiset tavoitteet. Työskentelyprosessissa noudatetaan ratkaisukeskeisen terapiaprosessin osia, joita ovat 1) liittyminen, 2) tavoitteen kirkastaminen, 3) pystyvyysuskon ja motivaation kasvattaminen, 4) oivalluttava reflektointi ja muutoksen konkretisointi sekä 5) prosessin yhteenveto ja opitun soveltaminen käytäntöön (Ruutu & Salmimies 2018).

Ohjausprosessin ensimmäisessä vaiheessa painottuu luottamuksellisen suhteen muodostuminen asiakkaan ja työntekijän välille. On tärkeää, että väkivaltaa kokenut nuori kohdataan sensitiivisesti, kun turvallisuudentunnetta on rikottu. Tässä liittymisen vaiheessa korostuu asiakkaan kokemus arvokkuudestaan ja hyvä vuorovaikutussuhde työntekijän kanssa on avainasemassa. Työntekijä toimii aktiivisena kuuntelijana ja osoittaa myötätuntoaan. Vuorovaikutuksessa korostuu läsnäoleva, aito ja rehellinen viestintä. Sovitaan myös työskentelystä ja siihen vaikuttavista reunaehdoista sekä yhteisistä toimintatavoista. (Ruutu & Salmimies 2018.)

Toisessa prosessin vaiheessa on tärkeää antaa väkivaltaa kokeneelle asiakkaalle tietoa väkivallan ilmiöistä, mutta ongelmapuheen sijaan luoda myönteinen tavoite, jota kohti asiakasnuori pyrkii muutoksessaan kohti turvallisuutta. Tässä korostuu asiakkaan rooli aktiivisena toimijana sekä asiantuntijana omassa elämässään. Työskentelyn avulla herätellään motivaatiota ja visiota muutoksesta. (Ruutu & Salmimies 2018.) Nuori asettaa itse tavoitteen työskentelylle ja häntä tuetaan johdonmukaisuuteen.

Prosessin kolmannessa vaiheessa vahvistetaan entisestään asiakkaan uskoa itseensä sekä itsenäistä toimijuutta. Nuoren henkilön identiteetti on kasvuvaiheessa ja hän pohtii arvojaan. Perheväkivaltaa kokeneella nuorella minäkuva on usein vaurioitunut ja väkivaltakokemuksista selviytyminen on syönyt nuoren energiaa kohtuuttomasti. Onkin tärkeää vahvistaa nuoren kokemusta itsestään myönteisenä ja kyvykkäänä toimijana sekä antaa tunnustusta ja myönteistä palautetta. Työntekijä tukee asiakkaan pystyvyyssuskon vahvistumista sekä luo toiveikkuutta ja auttaa asiakasta etsimään onnistumisia elämänhistoriastaan. (Ruutu & Salmimies 2018.)

Prosessin neljännessä vaiheessa tuetaan ohjattavaa laajentamaan näkökulmia suhteessa kokemaansa ongelmaan ja pohtimaan uusia ratkaisuja, jotka helpottavat tilannetta. Edelleen vahvistetaan ohjattavan itseymmärrystä tutkimalla onnistumisia, arvoja, perheen vahvuuksia ja asiakkaan selviytymistä tukevia asioita elämässä. Nuori nähdään aktiivisena toimijana ja sitä vahvistetaan entisestään. Turvallisuuden kokemus on tärkeä palauttaa, jotta nuori voi kokea mahdollisuuksia vaikuttaa tilanteeseensa. Tunteiden käsittelyä jatketaan ja tuetaan nuorta tunneilmaisussaan. Toiveikkuuden myötä hän uskaltaa alkaa unelmoida ja tavoitella nuoruuteen kuuluvia tulevaisuudenhaaveitaan. (Ruutu & Salmimies 2018.)

Ohjausprosessin viimeisessä vaiheessa viisi käydään läpi asiakkaan matkaa, siinä opittuja asioita ja keinoja arjen tilanteisiin. Turvasuunnitelma on tärkeä työkalu asiakasnuorelle kotiin. Pohditaan myös jatkoa, miten tästä eteenpäin ja tarvitseeko nuori ehkä jotain toista tukea. Tärkeää on antaa puolin ja toisin palautetta työskentelystä (Ruutu & Salmimies 2018). Asiakkaan kuunteleminen ja oman elämän päättäytyys korostuu myös tässä päätösvaiheessa. Työskentelyn päättäminen voi tapahtua asiakkaalle merkityksellisessä ympäristössä ja tavoilla.

Ratkaisukeskeisessä ohjauksessa korostuvat asiakkaan autonomia, positiivinen psykologia ja myönteisten tunteiden merkitys. Ratkaisukeskeinen taustateoria perustuu siihen, että se on kiinnostunut hyvinvoinnista, selviytymisestä ja ihmisen vahvuuksista. Ihminen itse antaa merkityksiä elämälleen ja kokemuksilleen tutkivassa vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Työntekijä ohjaa prosessia siten, että se auttaa asiakasta tarkastelemaan elämäänsä uusista näkökulmista ja vapauttaa voimavaroja myönteisen muutoksen aikaansaamiseksi. Merkityksellistä kohtaamisissa on

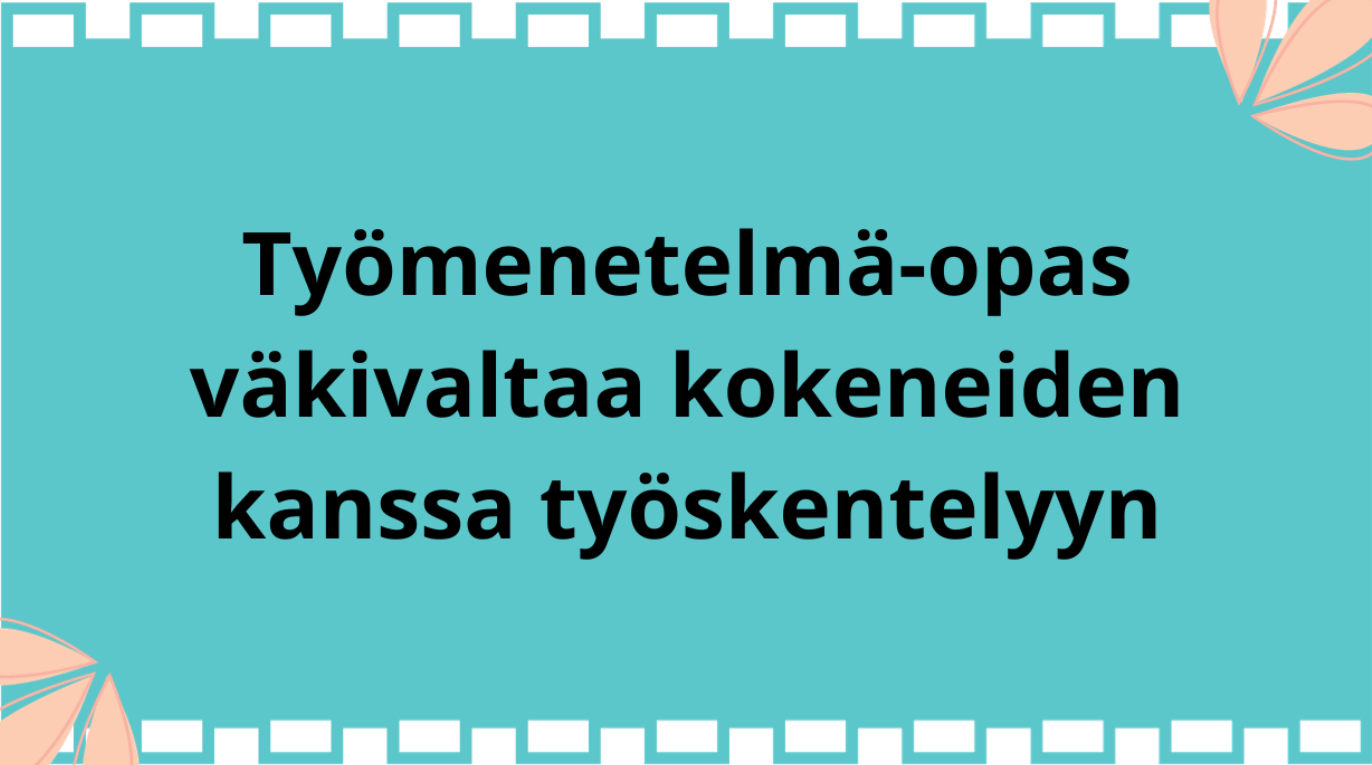
hyväksyvä ilmapiiri ja kunnioittava, lämmin vuorovaikutussuhde työntekijän ja asiakkaan välillä. Ratkaisukeskeisen lyhytterapian peruseriaatteena on, että asiakkaan menneisyys nähdään voimavarana ja tutkitaan siellä esiintyviä asioita, jotka toimivat ja tehdään niitä lisää. Tavoiteltavan ja toivottavan tulevaisuuden tarkastelu on keskeistä, millaista elämä on silloin kun ongelmaa ei ole. Päämäärään voidaan päästä monin eri tavoin. (Ruutu & Salmimies 2018.)

9. Pohdinta

Tarkoituksena tässä opinnäytetyössä oli tuottaa opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden nuorten tukemiseen. Tavoitteena oli hyödyntää ratkaisukeskeistä terapiaprosessia ja tehdä siitä sovellus väkivaltatyöhön. Yksien kansiin on haasteellista tuottaa riittävän kattavaa opasta ja toisaalta teorian auki kirjoittaminen oli mielestäni välttämätöntä, jotta oppaan taustalla vaikuttaviin periaatteisiin syntyy ymmärrys. Oppaalla on selkeä kohderyhmä ja se tarjoaa työntekijälle käyttökelpoisen prosessin, jonka avulla voi edetä asiakastyössä. Opas on hyödynnettävissä myös soveltuvin osin, joten sitä voi luovasti käyttää eri pituisissa asiakasprosesseissa.

Jatkoa ajatellen opasta voi hyödyntää myös jatkokehittämiseen, koska uskon, että käytön myötä syntyy uusia ideoita oppaan toimivuuteen liittyen. Tähän oppaaseen valikoitui harjoitukset osin tehdyn työn ja kokemuksen pohjalta sekä ratkaisukeskeisen terapiaprosessin innoittamana väkivaltatyöhön soveltuviksi muokattuina. Halusin oppaan harjoituksissa korostaa nuoren osallisuutta ja ainutkertaisuutta sekä oman elämänsä asiantuntijuutta. Keskeisenä teemana oppaassa kulkee turvallisuus, joka vahvistuu luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä työntekijän ja nuoren välillä.

Työskentelysuhde asiakkaan kanssa on aina valtasuhde, jossa työntekijällä on vastuu asiakassuhteen laadusta ja sen eettisestä puolesta. Työntekijän vastuulla on toimia aina asiakkaan parhaaksi ja edistää turvallista dialogia ja korjaavaa suhdetta asiakkaan ja työntekijän välillä. Työntekijän velvollisuus on myös huolehtia omasta jaksamisestaan ja pitää yllä ammattitaitoa työssään. Tämä vaatii työntekijältä avointa reflektiota työskentelyään kohtaan, tiimityötä sekä työnohjauksen hyödyntämistä. Ratkaisukeskeisen lyhytterapeutin arvoja ovat ihmisarvo, elämäntilanteen tukeminen, asiakkaan osallisuuden tukeminen, tasavertaisuus, asiakkaan autonomia ja vahvuuksien tukeminen sekä yksilön kasvun ja kehittymisen potentiaalien tukeminen. (Ruutu 2022.)



Työmenetelmä-opas väkivaltaa kokeneiden kanssa työskentelyyn

Teoriakatsauksessa on johdateltu lukija menetelmäoppaan taustalla vaikuttavaan teoriaan sekä ratkaisukeskeisen menetelmäprosessin keskeisiin vaiheisiin. Opas noudattaa periaatteita, joissa asiakas on tasa-arvoinen ja yksilöllinen subjekti. Menetelmät korostavat luovasti asiakkaan onnistumisia ja vahvuuksia sekä tulevaisuusorientaatiota. Tärkeää on koettu ilo ja innostus.

Olen rakentanut oppaan siten, että sitä voi käyttää viidestä kymmeneen kertaan mittaisen työskentelyprosessin tukena. Prosessin ei välttämättä tarvitse edetä harjoitteiden mukaisessa järjestyksessä, vaan niitä voi myös käyttää toisella sopivaksi katsomallaan työskentelykerralla. Harjoitteen yhteydessä on mainittu lähde, jota on hyödynnetty sovellettaessa menetelmää väkivaltatyöhön sopivaksi.

Leena Tolonen, 2023

❖ Ensimmäinen ja toinen kerta: Liittyminen

1) Turvaverkkoni

- Piirrä A3 kokoiselle tai suuremmalle paperille keskelle paperia oma kuva (vaihtoehtoisesti oma nimi), lisää sitten itsesi lisäksi perheesi: äiti, isä, sisarukset, uusperheen sisarukset, lemmikit jne. isovanhemmat, kaverit, ystävät, sukulaiset, merkitykselliset ihmiset esim. opettaja, ohjaaja jne.
- Mistä asioista pidät erityisesti, jotka tuovat sinulle mielihyvää elämässä?
- Mieti, mitä vahvuuksia olet oppinut kultakin henkilöltä, mitä arvoja jaatte ja mitä ominaisuuksia olet ehkä joltakin perinyt.
- Kirjaa ylös kunkin ihmisen keskeisin viesti sinulle yhdellä lauseella.
- Mieti sitten ja kirjaa ylös mitä asioita arvostat itsessäsi?
- Millä tavalla olet vahva ja osaava muiden mielestä?
- Mistä asiasta erityisesti pidät itsessäsi?

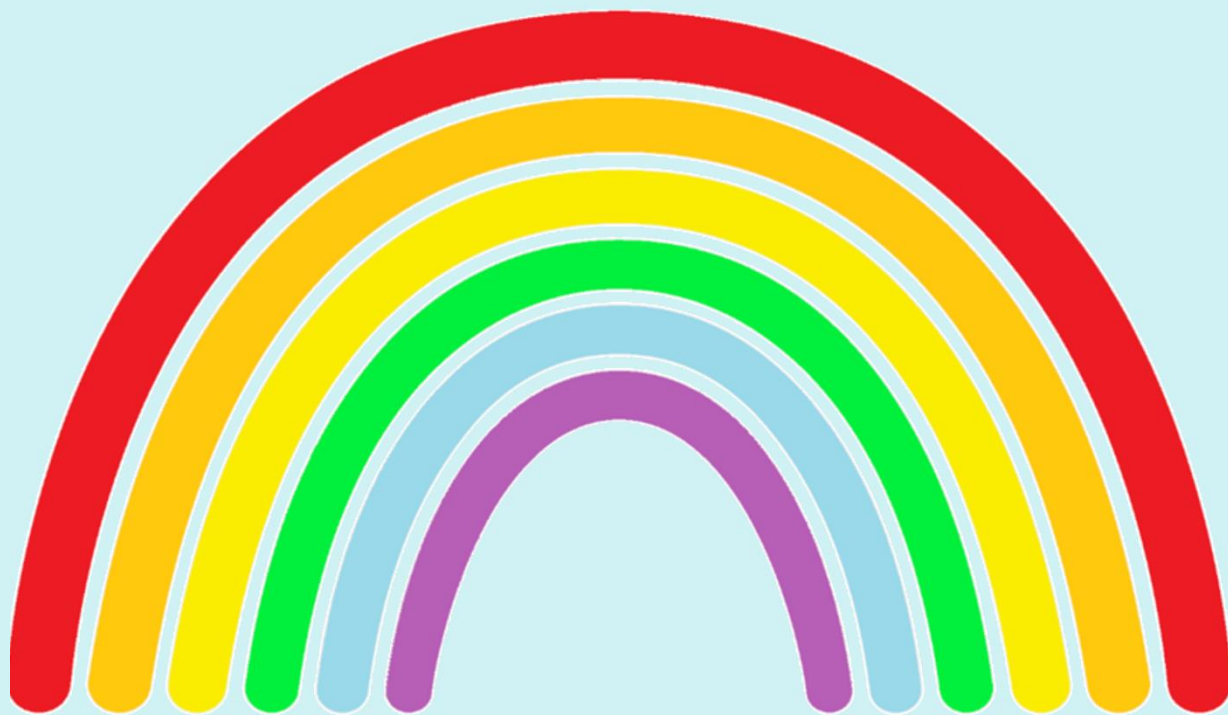


2) Merkityksellinen sateenkaari

- Olet arvokas ja ainutkertainen. Voit kirjoittaa tähän sateenkaaren puoliympyrään kuhunkin lohkoon asioita, joista sinulle syntyy merkityksellinen arki.
- Voit kirjoittaa sisimmälle kaarelle tärkeimmän asian, josta sinun hyvä arki muodostuu ja edetä sitten lohko kerrallaan.
- Lopuksi voit värittää lohkot, jos koet sen tarpeelliseksi visualisoimaan asioiden tärkeyttä itsellesi.

Alla apukysymyksiä:

- Mitä harrastuksia sinulla on ja mitä ne merkitsevät sinulle?
- Miten vietät vapaa-aikaasi?
- Keiden kanssa vietät mielellään aikaa?
- Millainen opiskelija olet?
- Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä ”periaatteita”?
- Mitkä asiat rentouttavat sinua?
- Millaiset asiat tuottavat sinulle nautintoa?



3) Turvallinen mieli harjoitus

- Ota huoneesta itsellesi mukava paikka, voit istua ja halutessasi ottaa huovan ympärillesi.
 - Tarkkaile hetki hengitystäsi.
 - Voit miettiä seuraavia kysymyksiä mielessäsi ja halutessasi sulkea silmät.
- Millaisia asioita sinulle turvallisuus merkitsee arjessa, entä ihmissuhteissa?
 - Millainen ihminen on mielestäsi turvallinen?
 - Millaisia asioita hän sanoo sinulle?
 - Millaiset vuorovaikutustilanteet tuovat sinulle turvallisuutta?
 - Miltä kehossasi tuntuu silloin kun sinulla on turvallinen olo, missä kohtaa tunnet sen?
 - Nimeä jokin paikka, jossa sinulla on hyvä olla, se voi kotona, koulussa, luonnossa, missä vain haluat sen olevan?
 - Millaisia ääniä siellä kuulet, ehkä musiikkia?
 - Millaisia tunteita tunnet, kaikki tunteet ovat sallittuja?
 - Millainen lämpötila tuossa paikassa on, entä itselläsi?
 - Millaisia värejä näet?
 - Millaisia hajuja ja tuoksuja aistit?
 - Entä vielä, mitä lisäisit tähän turvalliseen paikkaan?

Voit omaan tahtiin avalla silmäsi, jos suljit ne ja antaa minulle katseella merkin, kun olet valmis tässä harjoituksessa. Voit palata tähän turvapaikkaan aina, kun tunnet että olo on turvaton.

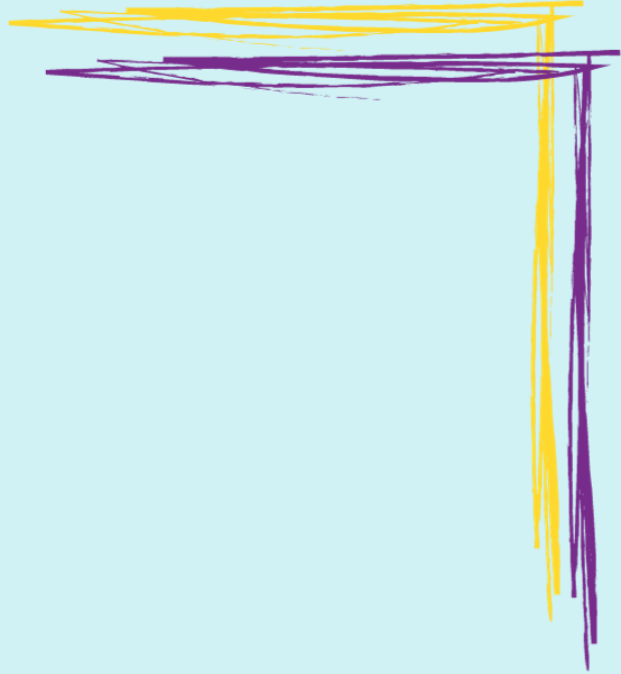


4) Keho-mieliyhteys ja vireystilan havainnointi

- Alkuun kerron muutaman sanan vireystilasta.

Vireystila on kehon ja mielen valveillaolon ja reagoinnin tila. Se vaikuttaa aistien toimintaan, sykkeeseen ja verenpaineeseen. Voidaan erottaa toisistaan kolme erilaista vireystilaa. Optimaalisella vireystilalla tarkoitetaan tilaa, jossa aivomme toimivat parhaalla mahdollisella tavalla. Sitä voidaan kutsua myös "stressinsietoikkunaksi". Lisäksi voimme erottaa ylivireystilan, jolloin vireys on liian korkea, sekä alivireystilan, jolloin vireys on nimensä mukaisesti liian alhainen. Kaikilla näillä vireystiloilla on tehtävänsä ja vireystila vaihtelee päivän mittaan riippuen siitä, mitä tapahtuu ulkomaailmassa tai sisäisessä maailmassa.

- Ota A3 paperi. Jaa paperi 3 osaan pystysuunnassa. Keskelle teksti stressin sietoikkuna, ylimpään lohkoon ylivireystila ja alimpaan lohkoon alivireystila.
- Mieti arjen tilanteita ja eri vuorokaudenaikoja, joissa vireystilasi vaihtelee näiden ikkunoiden välillä. Hyödynnä alla olevaa listausta. Voit käyttää värejä, jotka myös viestivät sinulle kokemaasi.
 - Tunnistat optimaalisen vireystilan siitä, että olosi on rento ja toimelias. Sinulla on kyky havainnoida ympäristöä ja ottaa kontaktia toisiin ihmisiin sekä koet olosi turvalliseksi.
 - Alivireystilan tunnistat siitä, että sinulla on väsynyt, poissaoleva turta olo. Saatat tuntea vilua kehossasi ja keskittyminen on hankalaa.
 - Ylivireystilan tunnistat siitä, että olosi on motorisesti levoton ja saatat olla ärtynyt ja vihainen. Ajatukset voivat kiertää kehää ja koet olosi turvattomaksi.




voimistuneet aistimukset,
emotionaaliset reaktiot, ylivalppaus,
mieleen tunkeutuvat kuvat, häiriöt
kognitiivisessa työstämisessä

Ylivireystila

kyky havainnoida
nykyhetkeä,
kyky toimia arjessa

**Optimaali
vireystila**

Alivireystila



aistimusten suhteellinen vähäisyys,
tunteiden turtuminen, kyvyttömyys
kognitiiviseen työstämiseen, vähentynyt
fyysinen liike

❖ Kolmas ja neljäs kerta: Tavoitteiden kirkastaminen

1) Olenko turvassa

- Keskustellaan nuoren kanssa psykoedukaation keinoin alla olevista aiheista.
- Mitkä asiat toteutuvat elämässä, mitkä asiat mietityttävät tai huolestuttavat?

LAIMINLYÖNTIÄ ON

- Turvaton koti tai ympäristö
- Ongelmallinen päihteiden käyttö kotonasi
- Välinpitämättömyys terveyttäsi kohtaan
- Välinpitämättömyys asioitasi, kuten koulunkäyntiä, harrastuksia ja ystäväpiiriä kohtaan
- Rajattoman sosiaalisen median ja internetin käytön salliminen

HENKISTÄ VÄKIVALTA ON

- Käyttäytyminen ennakoimattomasti ja ristiriitaisesti
- Vähättely, mitätöinti ja nimittely
 - Kiroilu ja huutaminen
 - Uhkailu ja pelottelu
- Kohtuuttomat rangaistukset

FYYSISTÄ VÄKIVALTA ON

- Koskeminen kovakouraisesti ja väkivaltaisesti, läpsiminen sekä vaatteista repiminen
 - Välinpitämättömyys päiväryhtiäsi ja unentarvettasi kohtaan

SEKSUAALI-VÄKIVALTA ON

- Altistaminen seksuaalisille materiaaleille ja teoille vasten tahtoasi
- Intiimialueiden koskettelu vasten tahtoasi
 - Suuteleminen, taputtelu tai silittäminen seksuaalisesti vasten tahtoasi
- Aikuisen tai sinua huomattavasti vanhemman henkilön

TURVALLISUUTTA ON

- Turvallinen koti ja ympäristö
 - Sinun huomioiminen riitatilanteissa ja suojeleminen väkivallalta
- Huoltajien tietoisuus siitä, miten käytät sosiaalista mediaa ja internetiä

FYYSISESTÄ HYVINVOINNISTA HUOLEHTIMISTA ON

- Perustarpeistasi (lepo, ravinto, vaates) huolehtiminen
- Terveystieteistasi huolehtiminen

HENKISEN HYVINVOINNIN TUKEA ON

- Aito kiinnostus sinua, sinun asioitasi ja ystäväpiiriäsi kohtaan
- Sinun rajojesi ymmärtäminen ja kunnioittaminen
- Sinun hyväksyminen omana itsenäsi

SEKSUAALISEN HYVINVOINNIN TURVAAMISTA ON

- Seksuaalisen koskemattomuutesi kunnioittaminen
- Riittävän ja ikätasollesi sopivan seksuaalikasvatuksen ja tiedon tarjoaminen

TURVALLINEN SOME

Miten voi toimia turvallisesti netissä?

Mitä jos omalle kohdalle sattuu jotakin ikävää esimerkiksi somessa?

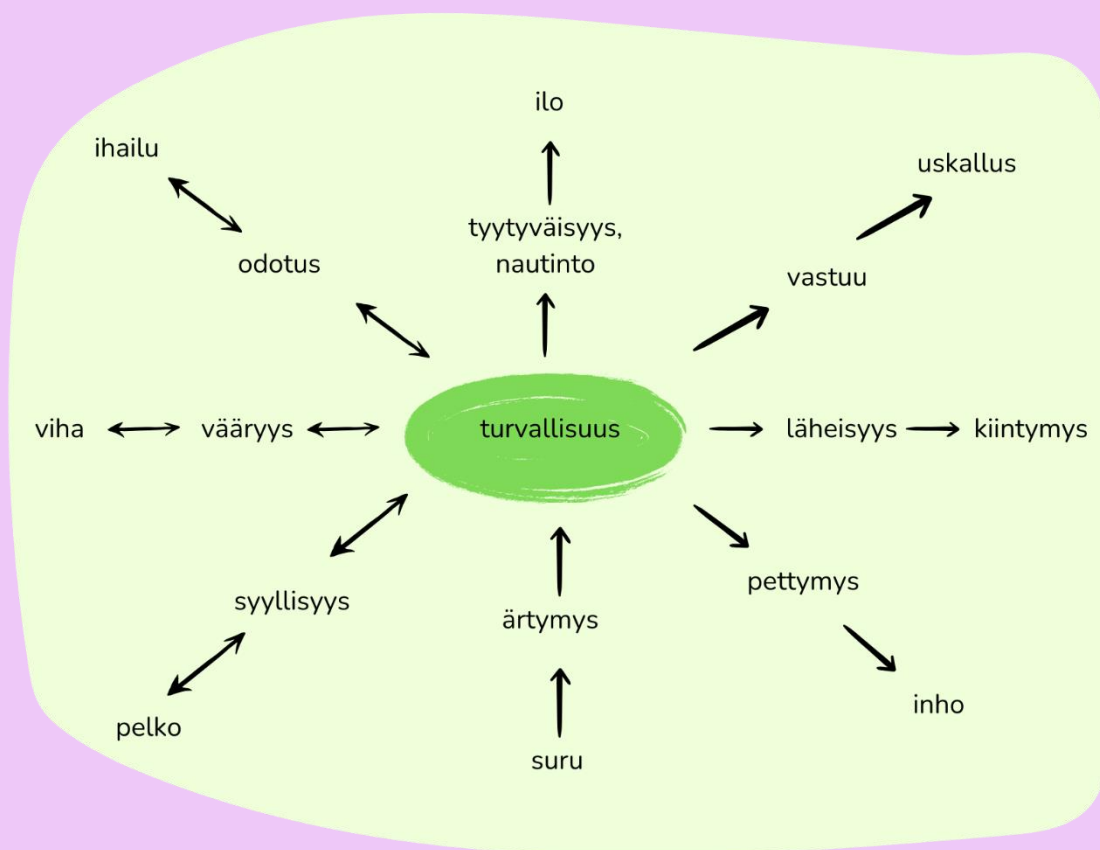
Keneltä voi kysyä apua?

2) Turva-kompassi

- Edellisen harjoitteen pohjalta keskustelua alla olevista teemoista:
 - Mihin suuntaan toivoisit turvallisuutesi kehittyvän?
 - Millaisiin asioihin voit itse vaikuttaa arjessasi?
 - Millaiset asiat, ihmiset, keinot ja taidot voisivat auttaa sinua tällä matkalla?
 - Millaisia toiveita, sinulla on turvallisen arjen ja ihmissuhteiden suhteen? Entä vielä, mitä muuta toivoisit?
- Kasaa kompassin sakaroihin edellä mainitut asiat.



3) Voimauttavat tunteet

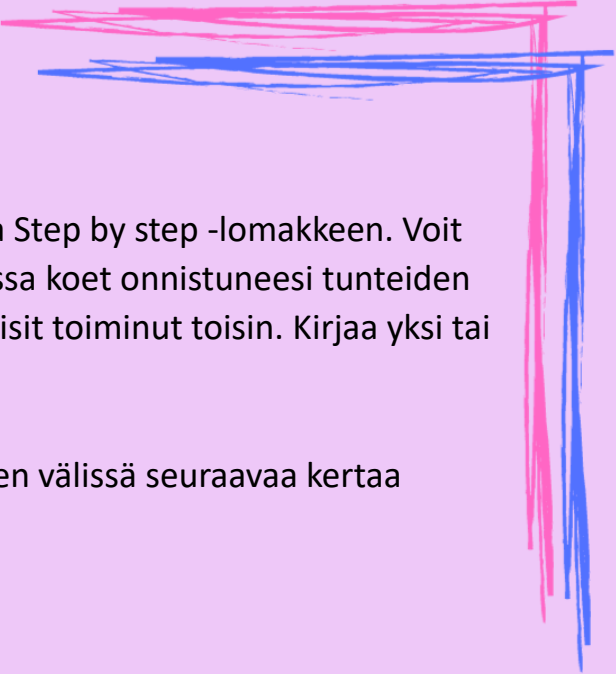


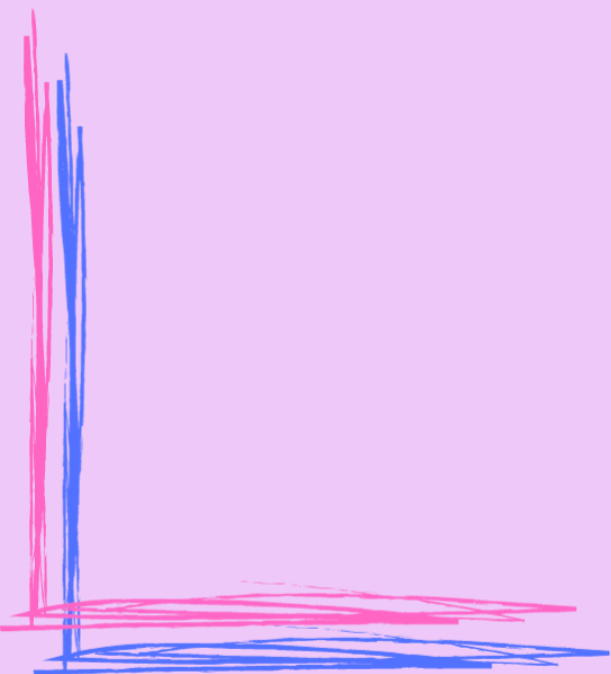
- Oheisen kartan avulla voit miettiä, mitä näistä tunteista olet tuntenut viime aikoina?
- Mitä tunteita tässä kartassa sinun on vaikea sietää tai käsitellä?
- Mitä tunteita on vaikea itsessä tunnistaa?
- Kirjoita sitten paperille ne tunteet, joita haluaisit tuntea enemmän?
- Mitkä asiat, ihmiset tai muu estää tuntemasta näitä tunteita enemmän (käy läpi yksi tunne kerrallaan)
- Mitä voisit tehdä tulevilla viikolla sen hyväksi, jotta tämä tunne vahvistuisi, entä jo tänään tai huomenna?
- Kuka tai mikä voisi auttaa sinua, jotta tuntisit näitä tunteita enemmän?

4) Tunteet turvassa Step by step

- Mieti hetken aikaa elämääsi ja siellä sattunutta tapahtumaa, jolloin olet tuntenut jotain ei-toivottuja tunteita. Voit hyödyntää edellistä tunnekarttaa ja siinä tehtyä harjoitusta.
- Kohtaan 1 voit kirjoittaa muutamalla lauseella mitä tapahtui?
- Kohdassa 2 mieti, millaisia ajatuksia päässäsi pyöri, mitä uskoit itsestäsi tuossa hetkessä, teitkö jotain päätelmiä tilanteen kulusta?
- Kohtaan 3 kirjoita niitä tunteita, joita koit tilanteessa.
- Kohtaan 4 voit pohtia, mitä teit tilanteessa, mitä meinasit tehdä?
- Kohtaan 5 voit laittaa ylös kehosi reaktioita. Millainen sydämen syke sinulla oli, olitko paikallaan, liikkeessä. Millainen ryhtisi oli jne.?



- 
- **Kotitehtävä:** Saat kotiin mukaan Tunteet turvassa Step by step -lomakkeen. Voit miettiä tapaamisten välissä tilanteita arjessa, joissa koet onnistuneesi tunteiden ja toiminnan välisessä ketjussa, jossa aiemmin olisit toiminut toisin. Kirjaa yksi tai useampi toimintaketju lomakkeeseen.
 - **Kotitehtävä:** Pyydä asiakasta lähettämään käyntien välissä seuraavaa kertaa varten itsestään yksi valokuva tulostusta varten.



❖ Viides ja kuudes kerta: Pystyvyyssuskon ja motivaation kasvattaminen

1) Vahvuuden pilvi

Piirrä iso pilvi A3 paperille.

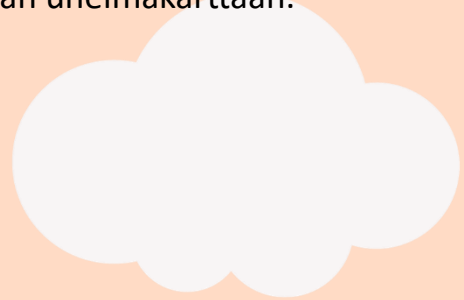
- Valitse tähän viisi vahvuutta, jotka kertovat sinusta. (Tarvittaessa apuna vahvuuskortit)
- Millaiseen toimintaan tämä vahvuutesi sinut "yllyttää", käy läpi jokainen valitsemasi vahvuus.
- Liitä jokaiseen vahvuuteen yksi aiempi onnistuminen, joka on tämän kyseisen vahvuuden vuoksi ollut mahdollinen.
- Millaisista taidoista toiset sinua kehuvat?
- Millaisia taitoja sinulla on, josta muut eivät vielä tiedä?
- Millaisista asioista kiität itseäsi?



2) Sinun muotoisen pilven alla -unelmakartta

➤ Välitehtävänä tuotu valokuva tulostettuna.

- Liimaa valokuva isolle paperiarkille keskelle.
- Mieti, millainen on sinun unelmasi tulevasta 5 vuoden kuluttua?
- Leikkaa lehdistä kuvia, jotka visioivat tulevaa ja toiveitasi sekä asioita, joita haluat tavoitella. Vaihtoehtoisesti voit piirtää kuvia.
- Liitä edellisellä kerralla tehty vahvuuspilvi tähän unelmakarttaan.
- Varaa työskentelylle aikaa.



3) Vertaistarina selviytymisen tukena

- Varaa rauhallinen hetki itsesi kanssa.
- Ota paperia ja kynä. Kirjoita itsellesi selviytymistarina.
 - Kirjoita tilanteestasi ydinkohdat muutamalla lauseella, joka on johtanut siihen, että perheesi/sinä olet tullut tänne työskentelyyn.
 - Onko tapahtumilla jokin nimi?
 - Miten tapahtumat ovat vaikuttaneet sinuun?
 - Millaisia tunteita olet tapahtumien johdosta tuntenut?
 - Miten olet selviytynyt kaikesta huolimatta?
 - Mitkä asiat ovat auttaneet, että tilanne ei ole pahentunut?
 - Mikä on ylläpitänyt uskoasi, että selviät?
 - Millaiset vahvuudet ovat auttaneet sinua näistä selviytymisestä?
 - Kuka on ollut tukenasi, kun on ollut vaikeaa?
 - Millaista hyötyä tapahtumista on sinulle ollut?
 - Mitä haluaisit sanoa jollekin toiselle vaikeassa tilanteessa olevalle tsemppilauseena?
 - Mitä haluaisit sanoa itsellesi tässä hetkessä?
- Voit pitää kirjoituksen itselläsi ja halutessasi voit lukea sen ääneen.



4) Halaus itselle

- Mieti alkuun, miten haluat juuri nyt istua. Halutessasi voit ottaa huovan yllesi. Tee harjoitus hiljaa itsesi kanssa.
- Tarkkaile hetki hengitystäsi, mitä se haluaa sinulle kertoa?
- Kiitä itseäsi tästä matkasta näihin harjoituksiin.
- Anna nyt sinun unelmakartalle (edellinen harjoitus) nimi ja katsele rauhassa vahvuuksiasi ja tulevaisuuden toiveita.
- Mitä haluat sanoa itsellesi juuri nyt?
- Huomaatko jonkin painavan mieltäsi? Tutkaile sitä hetki itsekseksi. Se on ihan inhimillistä, varmasti moni kokee samoja tuntemuksia.
- Saat halata nyt itseäsi ja silittää hitaasti olkavarsiasi.
- Jos tunnistit jonkin asian, joka painaa mieltäsi tai kehoasi, voit antaa sen olla tässä mukanas, hyväksyä sen, antaa anteeksi, halutessasi luopua siitä.
- Voit lopuksi miettiä niitä asioita, joita toivot itsellesi juuri nyt, ensi viikolla ja tulevaisuudessa.



➤ Kotitehtävä: Haastattele yhtä läheistä esim. vanhempi, isovanhempi, sukulainen, sisarus, kummi tms.

- Missä synnyin?
- Millainen lapsi olin?
- Missä asuimme, kun olin pieni?
- Millaisia leikkejä leikin?
- Keitä sukulaisia ja ystäviä tapasimme?
- Millaisia kavereita minulla oli?
- Millaisia asioita teimme, kun olin pieni?
- Mitkä ovat meidän perheen vahvuudet ja mitkä asiat auttoivat selviytymään vaikeuksista?
- Mikä tekee meidän perheestä juuri meidän perheen?
- Millainen hassuttelija olin?
- Millaisille asioille nauroimme yhdessä?
- Mitä muuta haluat kysyä läheiseltäsi?

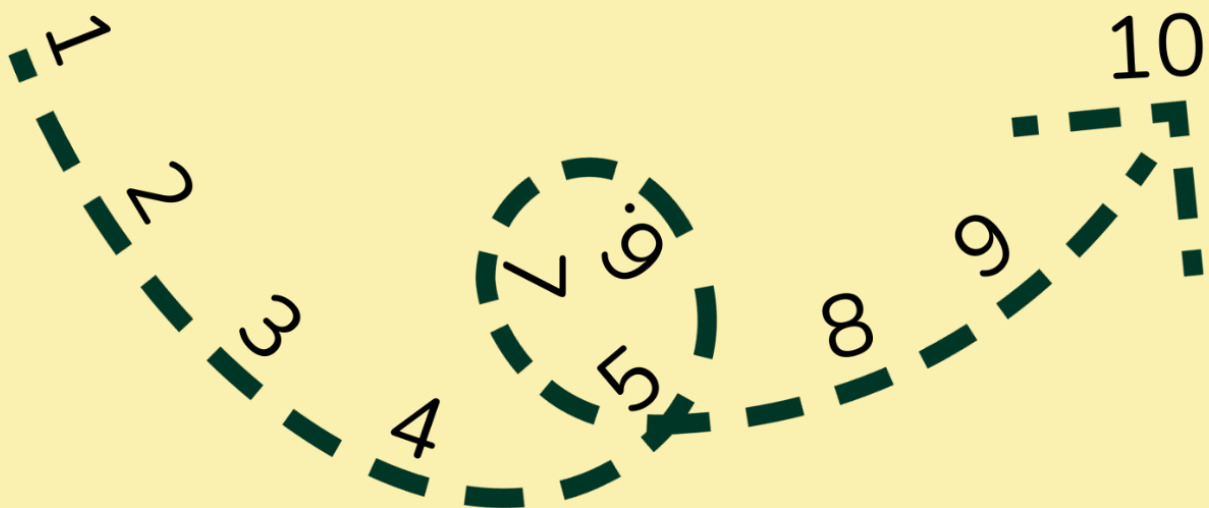


❖ Seitsemäs ja kahdeksas kerta: Oivalluttava reflektointi ja muutoksen konkretisointi

1) Huomaa hyvä: arvioi turvallisuuttasi

➤ Tämän asteikon 1-10 avulla voit arvioida tilannettasi ympäröimällä sen numeron, joka kuvaa mielestäsi nykytilannettasi ja pohtimalla seuraavien kysymysten avulla:

- Missä arvioit nyt olevasi suhteessa turvallisuuden tunteeseen elämässäsi?
- Mitkä asiat ovat auttaneet nykytilan saavuttamisessa?
- Entä vielä, mitkä keinot auttoivat?
- Ketkä ihmiset ovat auttaneet?
- Mikä olisi sinusta riittävän hyvä tilanne tällä janalla?
- Miten asiat silloin olisivat?
- Mitkä asiat pitäisi vielä muuttua?
- Mistä huomaisit, että tämä edistys on tapahtunut?
- Mistä läheisesi huomaisivat, että tämä muutos on tapahtunut?



2) Selviytymisen puu

Kasataan tähän puuhun sinun keräämääsi tietoa lapsuudestasi (välitehtävä).

- Ota iso paperirulla ja piirrä siihen puu, jossa on oksia 12 kpl.
- Kirjoita jokaiselle oksalle lausein alla olevien kysymysten vastaukset.
- Keskustelkaa aiheista, ihmetelkää yhdessä, ihailkaa ja ihastukaa 😊

- Missä synnyin?
- Millainen lapsi olin?
- Missä asuimme, kun olin pieni?
- Millaisia leikkejä leikin?
- Keitä sukulaisia ja ystäviä tapasimme?
- Millaisia kavereita minulla oli?
- Millaisia asioita teimme, kun olin pieni?
- Mitkä ovat meidän perheen vahvuudet ja mitkä asiat auttoivat selviytymään vaikeuksista?
- Mikä tekee meidän perheestä juuri meidän perheen?
- Millainen hassuttelija olin?
- Millaisille asioille nauroimme yhdessä?
- Mitä muuta haluat kysyä läheiseltäsi?



3) Kristallipallo ”tulevaisuus ei pelota”

- Saat nyt ”kristallipallon”, pidä sitä varoen, mutta jäämäkästi käsissäsi.
- Esitän sinulle kysymyksiä ja sinä saat toivoa ja unelmoida:
 - Millaisia asioita olet oppinut elämäsi varrella?
 - Mitä vielä haluaisit oppia lisää?
 - Millaiset vahvuudet sinua ovat auttaneet eteenpäin?
 - Millaisiin asioihin pystyt itse vaikuttamaan elämässäsi?
 - Mikä on isoin haaveesi tulevalle vuodelle, entä seuraavalle 5 vuodelle?
 - Millaiset asiat auttaisivat haaveen toteutumisessa?
 - Entä, mistä olet aina unelmoinut?
 - Millaiset arvot ovat sinulle tärkeitä? Arvot ovat niitä asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja ohjaavat toiveitasi. Haluat niiden näkyvän toiminnassasi. Voit hyödyntää valmista listaa arvoista: Rohkeus, rakkaus, turvallisuus, vastuullisuus, myötätunto, luottamus, rehellisyys, oikeudenmukaisuus, hyväksyntä, mahdollisuus vaikuttaa, luonto, eläimet, ystävyys, läheiset jne.
 - Mitkä näistä arvoista auttavat sinua unelmasi toteutumisessa?
 - Halutessasi voit maalata paperille tämän Kristallipallon muistuttamaan sinua näistä unelmista ja siitä, että ne on mahdollista toteuttaa.



4) Turvasuunnitelma ja keinoja kotiin

- Tämä turvasuunnitelma auttaa sinua varautumaan tulevaan ja pysymään turvassa sekä mielen että kehon osalta.
- Kirjoita vastaukset paperille.

- Valitse paikka, jossa koet olevasi turvassa kotona, koulussa jne.
- Keiden ihmisten seurassa koet olosi rauhalliseksi?
- Millaisista asioista kotona huomaat, että nyt ei ole turvallista?
- Mistä merkeistä itsessä huomaat, että nyt ei ole turvallinen olo? (aiempi vireystilaharjoitus)
- Mitä voit tehdä, jos koet olosi uhatuksi tai levottomaksi?
- Kenelle voit soittaa tai laittaa viestiä?
- Millainen toiminta rauhoittaa olosi?
- Mitkä asiat auttavat sinua tuntemaan olosi rauhalliseksi esim. pehmo, tutut esineet, musiikki, kylmän juoman juominen, venyttely.?
- Mihin voit mennä, jos olosi ei meinaa rauhoittua tai ympäristö tuntuu turvattomalta?
- Palauta mieleesi alussa tehty turvallinen mieli -harjoitus ja hyödynnä sitä, kun olosi on turvaton.



❖ Yhdeksäs ja kymmenes kerta: Prosessin yhteenveto ja opitun soveltaminen käytäntöön

1) Juhlitaan onnistumisia

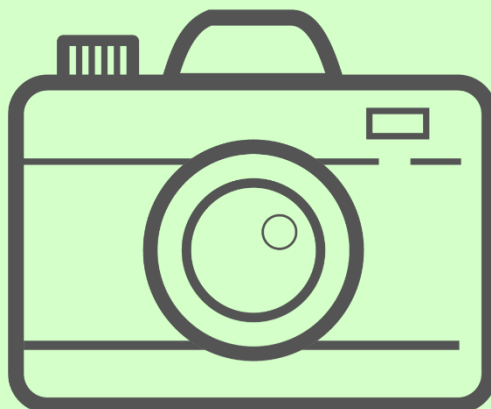
- Toteutus asiakkaan valitsemalla tavalla: metsäretki laavulle, ”juhlat” hampurilaisravintolassa, puistopicnic, taidenäyttely jne.
- Asiakas antaa palautetta prosessista työntekijälle sekä itselleen.
- Arvioidaan yhdessä jatkotuen tarve ja käydään läpi tehdyt harjoitteet.
- Pyydä asiakasta sanoittamaan keskeiset asiat ja oivallukset, joita hän vie mukanaan työskentelystä.



2) Valokuva mielenmaisemasta

➤ Toteutus joko luonnossa tai luontokuvia hyödyntäen.

- Valitse kuva tai maisema ja pysähdy sen äärelle.
 - Hengitä syvään muutama kerta.
 - Millaisia ajatuksia sinulla nousee maisemasta?
 - Mitkä asiat ovat erityisen kauniita tai vaikuttavia asioita maisemassa?
 - Tarkkaile valoja ja varjoja sekä erilaisia sävyjä, joita näet.
 - Kuvittele nyt itsesi osaksi maisemaa ja tarkkaile maisemaa niin, että olet osa sitä. (Halutessasi sinut voidaan kuvata maisemassa esim. puhelimellasi).
 - Millaisia ajatuksia sinulla nousee itsestäsi osana maisemaa?
 - Millaista hyväksyntää ja arvostusta koet ollessasi osana maisemaa?
 - Mitä vahvuuksia tunnistat itsessäsi?
 - Miten maisema haluaa lohduttaa sinua?
 - Miten maisema kehuu sinua?
- Voit tehdä maisemasta voimauttavan maalauksen haluamallasi tekniikalla tai kirjoittaa itsellesi myötätuntoisen kirjeen oivalluksista, joita olet tällä matkalla tehnyt. (Apuna voit käyttää yllä olevia kysymyksiä).



Lähdeluettelo:

Ahola, T. & Ahola, M. (2016) Väkivallasta turvallisuuteen.

Arvonen, S. (2014) Metsämieli.

Ek, L. (2020) Ratkaisukeskeiset menetelmät nuorten kanssa työskentelyssä.

https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/apua_sinulle/turvakoti_ja_avovakivaltatyo/#lasten_kanssa_tehtava_tyo

Ensi- ja turvakotien liitto. (2020) Väkivaltatyön avopalveluiden laatukriteerit.

Euroopan neuvoston yleissopimus naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemisestä ja torjumisesta. (2011).

<https://finla.fi/blogi/millainen-on-sinun-stressinsietoikkunasi-aivojen-kayttoopas-vireystilan-hallintaan/>

Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. (2015) Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Tieteellinen artikkeli. Lääkärilehti.

Kortelainen, M. & Remsu N. (2022) Lapsen kaltoinkohtelun katkaiseminen.

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (2021) Psykiatria.

<https://nettiturvakoti.fi/nuoret/>

<https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/#vakivallan-kierre>

Poijula, S. (2016) Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen.

Poijula, S. (2020) Resilienssi, Muutosten kohtaamisen taito.

Ruismäki, M. (2020) Kaltoinkohtelun vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen. Koulutus Lahden ensi- ja turvakoti Ry.

Ruutu, S. (2022) Etiikka terapiatyössä. Luento Siria Koulutus- ja kehittämiskeskus Oy.

Ruutu, S. (2022) Mentaalisen hyvinvoinnin työkirja.

Ruutu, S. (2022) Ratkaisukeskeinen verkostokartta. Siria Koulutus- ja kehittämiskeskus Oy.

Ruutu, S. & Salmimies R. (2018) Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessin ohjaajille.

Suuniittu-Sakari, M. (2020) Ratkaisukeskeisiä menetelmiä turvakotityöhön.

Turpeinen, P. & Nurmento, R. (2021) Terapiasuhteessa olemisen taito.

<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/lahisuhdevakivalta>

<https://tunnetunteesi.wordpress.com/>

Vuoristo, E. (2022) Varhaiset vuorovaikutussuhteet ja kiintymyssuhdeteoria käytännössä. Luento Siria Koulutus- ja kehittämiskeskus Oy.