OIKEUS TURVALLISEEN ELÄMÄÄN

Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille

Tämä opas on julkaistu osana eurooppalaista
"WOMPOWER – Voimaannutetaan naisia suojautumaan lähisuhdeväkivallalta koulutusta, tukea ja ohjausta sisältävän integroidun mallin avulla" -projektia.
Projekti kuuluu European Unionin rahoittamaan DAPHNE III -ohjelmaan.

Tämä julkaisu on tuotettu Euroopan komission DAPHNE III -ohjelman tuella.
Tämän julkaisun sisältö on yksinomaan sen tekijöiden vastuulla,
eikä sen voida katsoa heijastavan Euroopan komission näkemyksiä.

Koostettu:

T. Tikkanen, R. Pohjoisvirta, M. Järveläinen *Oulun ensi- ja turvakoti ry, Suomi*

I. Lace, D. Lace, *Resource Centre for Women „Marta", LATVIA*

P. Tsopp-Pagan, K. Joost, H. C. Pagan, *Women's Support And Information Center, ESTONIA*

With the contribution of the joint effort of the WOMPOWER consortium of partners.

Uudistettu painos 2018

SISÄLTÖ

Lukijalle 5

Johdanto 6

Väkivallan kierre 7

KAPPALE 1. Lähisuhdeväkivallan tunnistaminen 8

Onko parisuhteessasi väkivaltaa 11

KAPPALE 2. Lähisuhdeväkivalta ja lainsäädäntö 12

KAPPALE 3. Miksi nainen ei lähde? 15

KAPPALE 4. Väkivallan seuraukset 16

KAPPALE 5. Lapset ja väkivalta perheessä 8

KAPPALE 6. Selviytyminen väkivaltaisesta suhteesta 20

KAPPALE 7. Turvallisuus 22

Turvasuunnitelma 22

KAPPALE 8. Apua lähisuhdeväkivaltaan 25

Turvakoti 25

Lähteet 27

Lukijalle

Tämä opas on tarkoitettu auttamaan naisia, jotka ovat kokeneet väkivaltaa lähisuhteissaan.

Opas auttaa tunnistamaan, jos parisuhteessasi on väkivaltaa. Opas antaa myös tietoa siitä, miten voit turvata itsesi ja hakea apua.

Opas on sinulle, jos kumppanisi,

- ✓ tekee asioita, jotka pelottavat sinua
- ✓ kontrolloi sinua.
- ✓ uhkaa satuttaa sinua.
- ✓ käyttää fyysistä väkivaltaa.

Opas antaa vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- ✓ Mitä on lähisuhdeväkivalta ja mistä sen tunnistaa?
- ✓ Miten väkivalta vaikuttaa naiseen?
- ✓ Miten väkivalta perheessä vaikuttaa lapsiin?
- ✓ Miten väkivallasta selviytyy?
- ✓ Mistä saan apua?

Opas on luotu osana EU rahoitteista Daphne III-ohjelmaan kuuluvaa WOM-POWER -projektia. Opas on päivitetty Oulun ensi- ja turvakodin toimesta vuonna 2018. Lisätietoa lähisuhdeväkivallasta löydät muun muassa Nettiturvakodin sivuilta **www.nettiturvakoti.fi.**

Lainaukset oppaassa ovat projektissa tehdystä haastattelututkimuksesta, johon Suomessa haastateltiin 20 Oulun ensi- ja turvakodin palveluiden piirissä olevaa naista. Tutkimuksessa kartoitettiin naisten väkivaltakokemuksia sekä erityisesti kokemuksia avun hakemisesta.

Muista, että et ole yksin ja apua on saatavilla.

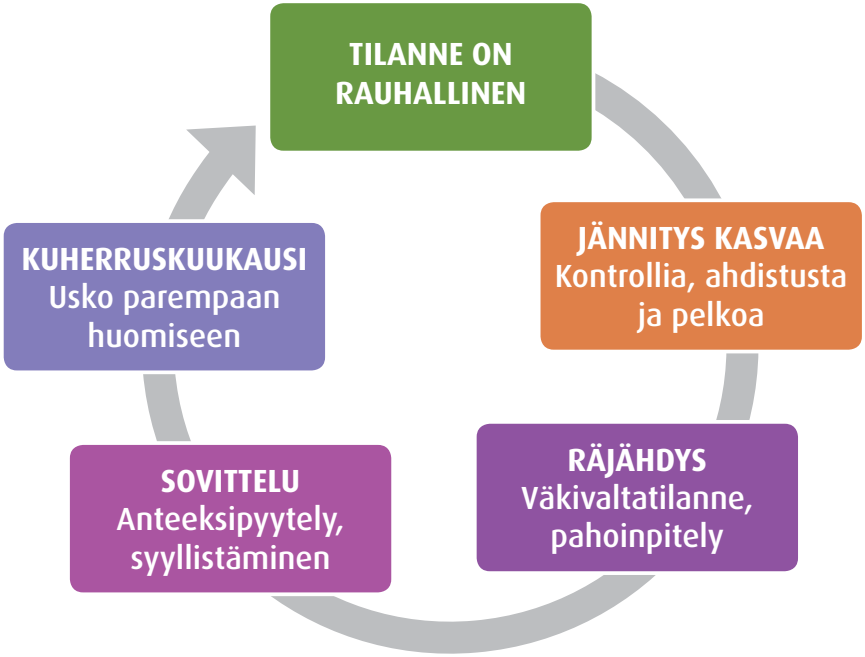
Johdanto

Naisten oikeudet ovat olennainen osa ihmisoikeuksia. Naiset ja tytöt kohtaavat usein syrjintää sukupuolensa perusteella. Sukupuoleen perustuva syrjintä ja eriarvoisuus lisäävät naisten riskiä köyhyyteen, väkivaltaan, huonoon terveyteen ja matalaan koulutustasoon.

Naisilla on oikeus ...

- ✓ turvalliseen elämään,
- ✓ rakastaa ja saada vastarakkautta,
- ✓ saada kunnioittavaa kohtelua,
- ✓ olla oma itsensä,
- ✓ yksityisyyteen,
- ✓ omiin mielipiteisiin ja niiden ilmaisemiseen,
- ✓ muuttua ja vaihtaa mielipidettä,
- ✓ sanoa ei,
- ✓ omaan rahaan ja sen käyttöön,
- ✓ esittää kysymyksiä,
- ✓ olla inhimillinen, ei täydellinen,
- ✓ tehdä virheitä,
- ✓ tehdä päätöksiä itseään koskevissa asioissa,
- ✓ seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen,
- ✓ asettaa itsensä etusijalle,
- ✓ tehdä elämänmuutoksia.

Joka päivä miljoonat naiset maailmalla ovat pakotettuja elämään alistetussa asemassa ilman näitä perusoikeuksia. Usein näitä perusoikeuksia rikkovat juuri heille läheiset ihmiset.



VÄKIVALLAN KIERRE[1]

Lähisuhdeväkivallassa toistuvat usein tietyt vaihteet. Aluksi suhde on **rauhallinen**. Hiljalleen **jännitys kasvaa**; syntyy erimielisyyttä ja riitoja. Jännityksen kasvua seuraa **väkivalta**, jonka usein laukaisee jokin toisarvoinen asia. Väkivaltatilanteen jälkeen seuraa **rauhallinen vaihe**, jonka aikana väkivallan tekijä voi pyytää anteeksi ja luvata, ettei väkivalta enää toistu. Väkivallan tekijä voi myös kiistää tapahtuneen tai syyllistää väkivallasta uhria. Usein hoitamattomassa väkivaltaisessa suhteessa rauha saattaa säilyä, kunnes jännistys jälleen kasvaa ja **väkivalta toistuu**.

Pitkään jatkuneessa väkivaltaisessa suhteessa rauhalliset ajanjaksot usein vähentyvät ja väkivallasta tulee arkipäivää.

[1] Mukailtu lähteestä: Walker, Lenore. *The Battered Woman.* New York: Harper and Row, 1979.

Kappale 1
LÄHISUHDEVÄKIVALLAN TUNNISTAMINEN

Lähisuhdeväkivaltaa on vaikea tunnistaa. Tutkimustulosten mukaan uhrit eivät usein tunnista olevansa väkivaltaisessa parisuhteessa. Tämä on tunnusomaista väkivallalle, jossa uhri manipuloidaan uskomaan, että hän on syyllinen väkivaltaan.

Fyysinen väkivalta

Fyysinen väkivalta on helpoimmin tunnistettava väkivallan muoto varsinkin silloin, kun siitä jää jälkiä. Fyysisen väkivallan muotoja ovat töniminen, tuuppiminen, estäminen, tarttuminen, sylkeminen, lyöminen, potkiminen, kuristaminen, hiuksista repiminen, esineellä heittäminen, retuuttaminen ja erilaisilla aseilla satuttaminen.

> *"No lähinnä se oli semmosta niinku tönimistä ja tuuppimista, mutta sit se alko silleen niinku kohtuu, miten sen nyt sanos, kevyenä, mut sit sekin meni niinku pahemmaksi silleen, että mää sitten niinku kaaduin, kaaduinkin, kun se töni niin lujasti."*

Henkinen väkivalta

Henkisen väkivallan muotoja ovat kontrollointi, rajoittaminen, uhkailu, hallitseminen, mustasukkaisuus, mitätöinti, elämänpiirin kaventaminen, puhelimen ja tietokoneen tarkkailu, tavaroiden rikkominen ja sosiaalinen eristämänen. Kontrollointi voi olla hyvin kokonaisvaltaista tekemisten, ihmissuhteiden ja ulkonäön kontrollointia.

> *"Enempi se oli henkistä, melkein viikoittain. Että olin huora harvase päivä ja oon niin rupsahtanu, että mua ei viitti kattella ja alisti, alisti hirveesti, että mää oon kuulemma edustusvaimo. En osannu ostaa ees vaatteita itte, ku oli kuulemma niin, että hän olis valinnu, niin ne olis ollut paljon hienompia."*

Henkistä väkivaltaa on myös taloudellinen ja hengellinen väkivalta. Taloudellista väkivaltaa on monenlainen taloudellinen vallan käyttö ja rahan käytön kontrollointi. Hengellistä väkivaltaa esiintyy erityisesti uskonnollisiin yhteisöihin kuuluvilla. Se on naisen alistamista ja kontrollointia uskonnon varjolla.

Seksuaalinen väkivalta

Seksuaalinen väkivalta on sekä henkistä että fyysistä väkivaltaa. Seksuaalista väkivaltaa ovat raiskaus, seksiin pakottaminen, pakottaminen nöyryyttäviin seksuaalisiin tekoihin ja seksuaalinen ahdistelu. Seksuaalista väkivaltaa on myös seksuaalinen käyttäytyminen ja tahdon vastainen koskettelu lasten nähden. Väkivaltaisessa parisuhteessa seksista voi tulla myös kaupan käynnin väline. Nainen suostuu seksiin suojellakseen itseään ja lapsia tai seksi on edellytys esimerkiksi ystävän luo menemiselle.

Väkivaltaisessa parisuhteessa eri väkivallan muodot usein kietoutuvat toisiinsa. Jos parisuhteessa on fyysistä väkivaltaa, siinä on aina myös henkistä väkivaltaa. Jo väkivallan uhka on henkistä väkivaltaa. Henkinen väkivalta koetaan usein vahingollisempana kuin fyysinen väkivalta, koska se on usein toistuvaa - jokapäiväistä.

> *"Siinä saatto olla pitkiäkin niinku monien kuukausien taukoja, mut sitten toisaalta mää huomaan, että mää niinku niin sanotusti unohdan niitä välistä, että sitten kun mää oikeesti rupean miettiin niin niitä on ollu niinku enemmän, kun mää oon aatellu. Mutta niisä oli ihan selkeesti niinku semmonen niinku tavallaan rupes tulleen semmonen sykli, että oli pidemmän aikaa, että asiat oli silleen ihan ok ja sit se yhtä äkkiä jostakin asiasta kärjisty siihen fyysiseen, mutta selkeesti, se niinku tihenty loppua kohden koko ajan."*

Vaino

Väkivaltaisen parisuhteen päättyessä, väkivalta saattaa jatkua eron jälkeenkin. Eron jälkeistä väkivaltaa kutsutaan vainoksi. Merkkejä vainosta ovat muun muassa toistuvat, ei-toivotut yhteydenotot, seuraaminen, uhkailu, pelottelu sekä erilainen kontrollointi. Vainon tunnistaminen on usein vaikeaa, koska vainoteot eivät täytä aina rikoksille tunnusomaisia piirteitä. Päinvastoin, ne voivat olla yleisesti sosiaalisesti hyväksyttäviä tekoja kuten lahjoja. Keskeistä eron jälkeiselle vainolle on, että toiminta aiheuttaa kohteessa pelkoa ja ahdistusta. Eron jälkeinen vaino koskettaa aina lapsia ja ulottuu usein myös vainotun läheisiin. Äärimmillään vaino kärjistyy henkeä uhkaavaksi väkivallaksi ja sillä on aina vakavia vaikutuksia kokijan hyvinvointiin ja turvallisuuteen.

Varoitusmerkkejä väkivaltaisesta parisuhteesta:

- ✓ Hän on omistushaluinen, vaativa ja mustasukkainen. Mustasukkaisuus ei kohdistu pelkästään vastakkaiseen sukupuoleen vaan myös ystäviin ja sukulaisiin.
- ✓ Hän käyttäytyy kontrolloivasti ja rajoittaa menemisiäsi; haluaa tietää tarkasti, missä liikut, soittelee häiritsevästi perääsi ja tarkkailee yhteydenpitoasi.
- ✓ Hän arvostelee ja kontrolloi ulkonäköäsi kuten pukeutumista ja meikkaamista.
- ✓ Hän suuttuu pienistä mitättömistä asioista. Hänen reaktionsa ovat vahvat, minkä vuoksi joudut olemaan varuillasi, pelkäät häntä ja teet kaikkesi, ettei hän suutu.
- ✓ Hän käyttäytyy eri tavalla silloin, kun olette muiden seurassa.
- ✓ Hän vähättelee sinua naisena ja äitinä.
- ✓ Hän syyttää sinua ja muita vastoinkäymisistään.
- ✓ Hän tekee sinut itsestään riippuvaiseksi esim. taloudellisesti.
- ✓ Et saa osallistua taloudelliseen päätöksentekoon.
- ✓ Hän käyttäytyy sinua kohtaan kovakouraisesti ja käyttää fyysisiä voimakeinoja.
- ✓ Hän uhkaa sinua väkivallalla.
- ✓ Hänellä on seksiin liittyviä vaatimuksia ja hän suuttuu, jos kieltäydyt seksistä.
- ✓ Koet, että seksi on alistavaa ja kovaotteista.
- ✓ Hän on väkivaltainen eläimiä kohtaan.
- ✓ Hänen lapsuuden perheessään on ollut väkivaltaa tai hän on käyttäytynyt väkivaltaisesti aiemmissa suhteissa.
- ✓ Yhteydenpito omien läheistesi kanssa on vähentynyt; välttelet heitä joko peittääksesi tilannetta tai kumppanisi vaatimuksesta.
- ✓ Vältät tiettyjä puheenaiheita ja varot sanomasta mielipiteitä hänen seurassaan.
- ✓ Sinulla on tunne, ettet osaa toimia oikein parisuhteessa. Pyydät toistuvasti anteeksi asioita.
- ✓ Läheisesi ovat huolissaan suhteestanne ja hänen käytöksestään.
- ✓ Hän lupaa muuttaa käyttäytymistään, mutta lupaukset eivät pidä.
- ✓ Hän vaatii nopeaa anteeksiantoa eikä asioista enää saa puhua.
- ✓ Hän kieltää sinua hakemasta apua ja puhumasta tilanteesta ulkopuolisille.

ONKO PARISUHTEESSASI VÄKIVALTAA?

Alla olevan testin avulla voit arvioida parisuhteesi väkivaltaisuutta. Mitä enemmän saat 'kyllä' vastauksia, sitä todennäköisempää on, että parisuhteessasi on väkivaltaa ja sinun olisi hyvä hakea apua tilanteeseen.

Sinä:	Kyllä	Kumppanisi:	Kyllä
✓ tunnetko usein pelkoa kumppaniasi kohtaan?	☐	✓ nöyryyttääkö hän sinua?	☐
✓ vältätkö tiettyjä puheenaiheita jottei hän suutu?	☐	✓ kritisoiko tai loukkaako hän?	☐
✓ tuntuuko sinusta, ettet tee mitään oikein?	☐	✓ kohteleeko hän sinua niin huonosti, että välttelet perhettä ja ystäviä?	☐
✓ uskotko ansaitsevasi väkivallan ja kaltoinkohtelun?	☐	✓ mitätöikö tai vähätteleekö hän mielipiteitäsi ja saavutuksiasi?	☐
✓ koetko olevasi tulossa hulluksi?	☐	✓ syyllistääkö hän sinua omasta väkivaltaisesta käytöksestään?	☐
✓ oletko turtunut ja avuton?	☐	✓ pitääkö hän sinua omaisuutenaan tai seksiobjektina?	☐
Kumppanisi	**Kyllä**	✓ tuhoaako hän omaisuuttasi?	☐
✓ onko kumppanisi arvaamaton?	☐	✓ onko hän mustasukkainen ja omistushaluinen?	☐
✓ vahingoittaako tai uhkaako hän vahingoittaa tai tappaa?	☐	✓ kontrolloiko hän, missä liikut ja mitä teet?	☐
✓ uhkaako hän viedä lapset tai vahingoittaa heitä?	☐	✓ estääkö hän sinua tapaamasta ystäviä tai sukulaisia?	☐
✓ soitteleeko hän toistuvasti perääsi?	☐	✓ rajoittaako hän rahan, puhelimen tai auton käyttöä?	☐
✓ painostaako hän seksiin?	☐	✓ uhkaileeko hän itsemurhalla?	☐

Kappale 2
LÄHISUHDEVÄKIVALTA JA LAINSÄÄDÄNTÖ

Monet lähisuhdeväkivallan teot ovat rangaistavia rikoksia ja tämän vuoksi väkivallan uhrin on hyvä olla tietoinen myös sitä koskevasta lainsäädännöstä. Vain harvat naiset ilmoittavat lähisuhteessaan kokemasta väkivallasta poliisille. Tekemällä rikosilmoituksen voi kuitenkin katkaista väkivallan kierteen sekä auttaa väkivallan tekijää ottamaan vastuuta teostaan ja hakemaan itselleen apua.

Pahoinpitely yksityisellä paikalla on virallisen syytten alainen rikos. Tämä tarkoittaa, että kotona tapahtuviin väkivaltarikoksiin suhtaudutaan samalla tavalla kuin muihin väkivaltarikoksiin.
Pahoinpitelyt jaetaan kolmeen ryhmään: lievä pahoinpitely, pahoinpitely ja törkeä pahoinpitely. Myös lievä pahoinpitely on virallisen syytteen alainen rikos silloin, jos rikos on kohdistunut esimerkiksi alaikäiseen tai tekijä on entinen tai nykyinen puoliso.

Seksuaalirikoslaissa rangaistaviksi teoiksi on määritelty raiskaus, törkeä raiskaus, pakottaminen sukupuoliyhteyteen, pakottaminen seksuaaliseen tekoon ja seksuaalinen hyväksikäyttö. Suomessa raiskaus on rikos myös avioliitossa. Raiskauksen tunnusmerkistöön kuuluu väkivalta tai sillä uhkaaminen.

Muita lähisuhdeväkivaltaan liittyviä rikosnimikkeitä ovat laiton uhkaus, vahingonteot, vapaudenriisto, kunnianloukkaus, eläinsuojelurikos ja veistintäsalaisuuden loukkaus. Vuoden 2014 alusta astui voimaan myös laki vainoamisesta. Lisäksi perheväkivaltatapauksiin liittyy usein avo- tai avioeroon sekä lasten huoltoon, elatukseen ja tapaamisoikeuteen liittyvät lainkohdat.

Rikoksen uhrilla on oikeus maksuttomaan oikeusavustajaan sekä esitutkinnan että oikeudenkäynnin ajaksi, kun kyseessä on syyttäjän ajama rikosasia: seksuaalirikos, läheisen ihmisen tekemä väkivalta tai muu henkeen, terveyteen tai vapauteen kohdistuva rikos (ei kuitenkaan lievä pahoinpitely).

Lähestymiskielto

Lähisuhdeväkivallan uhri voi hakea lähestymiskieltoa, jos nykyinen tai entinen puoliso jatkuvasti häiritsee ja/tai uhkaa henkeä, terveyttä tai vapautta. Lähestymiskiellon saaminen edellyttää, että on perusteltua olettaa, että henkilö, jota vastaan kieltoa haetaan, tulee tekemään rikoksen tai tulee muualla tavoin vakavasti häiritsemään suojattavaa henkilöä. Aiemmin tapahtunutta väkivaltaa voidaan pitää perusteluna lähestymiskiellolle.

Lähestymiskieltoa haetaan joko poliisiviranomaiselta tai käräjäoikeudelta ja sen hakemiseen kannattaa hakea oikeudellista apua. Perusmuotoinen lähestymiskielto kieltää yhteydenotot ja sen yritykset, seurannan ja tarkkailun. Lähestymiskielto ei kuitenkaan kiellä yhteydenottoa omaisuuden ositukseen ja lasten tapaamisiin liittyvissä asioissa. Laajennettu lähestymiskielto kieltää myös oleskelun jollakin erikseen määrätyllä alueella. Perheen sisäinen lähestymiskielto määrää uhkaavasti käyttäytyvän henkilön poistumaan yhteisestä asunnosta eikä hän saa palata sinne. Hän ei myöskään saa tavata eikä muutoin ottaa yhteyttä henkilöön, jota kiellolla suojataan.

Oikeusprosessit

Oikeusprosessiin joutuminen on aina raskasta. Ne ovat usein hitaasti eteneviä ja pitkiä. Tämän vuoksi on tärkeää hakea itselleen oikeudellista tukea, mutta myös henkistä tukea kuten Rikosuhripäivystyksen tukihenkilön. Rikos- ja riita-asioissa voidaan oikeusprosessin sijaan käyttää sovittelumenettelyä. Sovitteluun ei ole pakko suostua ja useissa maissa sitä ei sovelleta lainkaan perheväkivaltatilanteissa.

> *”Mutta sitten niistä oikeuskäsittelystä, että ainahan niitä tietenkin jännittää etukäteen, tuntuu tai niitä kattuukin jossain vaiheessa, että mää en halua käsitellä niitä asioita, mää en halua suututtaa sitä toista ihmistä. Mutta aina siis, että aina kun sen kuulee, että toinen saa tuomion ja se tuomitaan, se, että se on kohellu sinua väärin, niin se, se kyllä tuntuu niin hyvältä kuulla se, että ihmiset uskoo sinua.”*

Kappale 3
MIKSI NAINEN EI LÄHDE?

On vaikea ymmärtää, miksi nainen ei lähde väkivaltaisesta parisuhteesta. Vastaus ei ole yksinkertainen, vaan on olemassa monia syitä sille, miksi väkivaltaisesta parisuhteesta irrottautuminen on vaikeaa. Toistuva ja pitkään jatkunut väkivalta muuttaa naista. Se murentaa itsetunnon ja heikentää sekä päätöksenteko- että toimintakykyä.

Syitä, miksi nainen ei lähde:

Pelko/huoli:
- ✓ Pelko väkivallasta/kostosta.
- ✓ Pelko lasten menettämisestä.
- ✓ Pelko, että mies satuttaa itseään/tekee itsemurhan.
- ✓ Pelko, että mies tuhoaa omaisuutta.
- ✓ Huoli avioeron vaikutuksista lapsiin.
- ✓ Huoli, että isä hylkää lapset.
- ✓ Huoli lasten ja isän turvallisten tapaamisten järjestämisestä.

Puuttuvat voimavarat ja tuki:
- ✓ Itseluottamuksen ja toimintakyvyn heikentyminen väkivallan seurauksena.
- ✓ Puutteellinen tieto auttavista tahoista.
- ✓ Auttavien tahojen ymmärtämättömyys väkivallasta ilmiönä.
- ✓ Läheiset kannustavat ja/tai painostavat jatkamaan suhteessa.

Taloudelliset syyt:
- ✓ Taloudellinen riippuvuus puolisosta.
- ✓ Huoli, miten selviää yksinhuoltajana.
- ✓ Pelko omaisuuden ja kodin menettämisestä.
- ✓ Puoliso uhkaa, ettei maksa elatusapua ja pitkittää omaisuudenjakoa.

Toivo/Rakkaus:
- ✓ Nainen rakastaan yhä kumppaniaan.
- ✓ Toivo puolison muuttumiseen.

Kappale 4
VÄKIVALLAN SEURAUKSET?

Lähissuhdeväkivallalla on aina moninaisia seurauksia sekä fyysiselle että henkiselle hyvinvoinnille. Vaikka väkivallan uhri oppii löytämään keinoja selviytyäkseen, väkivalta vaikuttaa aina. Se alkaa vaikuttamaan väkivallan uhrin käyttäytymiseen, sanomisiin, tunteisiin, liikkumisiin ja ulkoiseen olemukseen. Jokainen väkivallan teko vahvistaa väkivallan tekijän valta-asemaa parisuhteessa ja heikentää uhria.

Väkivallan fyysiset seuraukset riippuvat fyysisen väkivallan vakavuudesta. Niitä ovat mustelmat ja ruhjeet aina vakaviin vammoihin saakka. Fyysisiä seurauksia ovat myös muutokset fyysisessä olemuksessa kuten rajut painon vaihtelut.

Psyykkiset seuraukset ovat usein monipuolisempia ja pitkäkestoisia. Tavallisimpia psyykkisiä oireita ovat väsymys, uniongelmat, päänsärky, keskittymiskyvyttömyys, ja muistiongelmat. Voi esiintyä painajaisia, ahdistusta ja masennusta. Väkivallasta seuraa pelkoa, joka rajoittaa normaalia elämää. Uhri usein myös syyllistää itseään. Häpeä saa vaikenemaan ja jatkuessaan väkivalta murentaa itseluottamusta ja omanarvontuntoa. Erityisesti seksuaalinen väkivalta aiheuttaa vaikeuksia luottaa läheisissä ihmissuhteissa. Pitkään jatkuva väkivalta altistaa somaattiselle ja psyykkiselle sairastumiselle. Se luo toivottommuutta ja voi johtaa itsetuhoiseen käyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön ja itsemurha-ajatuksiin.

> *"Masentuneisuus ja sitten mää alakoin unohtaan asioita, muistamattomuutta oli ihan hirveesti... Just tuo muistamattomuus ja väsymys ja itkuisuus. Mulla oli sellaisia kuoleman ajatuksia, sillon ku oli joku paha tilanne päällä."*

Väkivalta vaikuttaa myös väkivallan uhrin sosiaalisiin suhteisiin. Usein väkivallan seurauksena ihmissuhteet vähentyvät ja elintila kapenee. Eron jälkeen ihmissuhteet usein normalisoituvat, mutta yhteys esimerkiksi puolison sukuun katkeaa.

Väkivalta vaikuttaa myös vanhemmuuteen, erityisesti, jos lapset ovat altistuneet väkivallalleja/tai olleet sen kohteena. Tämä on usein esteenä myös avun hakemiselle. Vähäiset voimavarat heikentävät omaa vanhemmuutta ja kykyä suojata lapsia.

> *"No oikeastaan vuosikausia maillä ei käyny kettään kylässä. Meillä kaikkos kaikki mun kaverit. Kaikki mun entiset suhteet, mitä mulla oli, ne yhtä äkkiä häves. Ei kukkaan juuri koskaan soittanut ei pitäny yhteyttä. Ja mää en sillon niinku oikeastaan tajunnut, että mistä on kysekkään, mutta jälkikäteen nää ihmisethän on palannu takaisin mun elämään..."*

Taloudellisen väkivallan seurauksena uhri voi menettää taloudellisen itsemääräämisoikeuden. Eron ja yksinhuoltajuuden myötä taloudellinen asema on usein heikko. Taloudellista selviytymistä eron jälkeen voi vaikeuttaa muun muassa vaikeus sopia omaisuuden osituksesta ja lasten elatuksesta. Naisille voi parisuhteen aikana kertyä myös velkoja, joista he joutuvat eron jälkeen vastaamaan yksin. Jos suhteen aikana naisen työnteko tai kouluttautuminen on estynyt, vaikeuttaa se taloudellista selviytymistä myös eron jälkeen. Väkivallan psyykkiset seuraukset heikentävät usein myös työkykyä, mikä voi näkyä runsaina sairauspoissaoloina ja sen myötä tulojen menetyksenä.

Väkivalta tulee elämään vähitellen ja sen psyykkiset seuraukset alkavat näkyä viiveellä. Kaikki tämä heikentää uhrin kykyä tehdä valintoja ja päätöksiä. Etsi tietoa ja apua jo varhaisessa vaiheessa.

Kappale 5
LAPSET JA VÄKIVALTA PERHEESSÄ

Väkivalta perheen sisällä vaikuttaa aina myös lapsiin. Lapset ovat lähes aina tietoisia väkivallasta. He tunnistavat herkästi kireän ilmapiirin ja oppivat olemaan varuillaan. He pelkäävät äidin puolesta. He voivat joutua myös itse väkivallan kohteeksi. Väkivallalle altistuminen on vahingollista kaiken ikäiselle lapsille aina vauvoista teini-ikäisiin. Lapsi saattaa myös oppia, että väkivalta on hyväksyttävä keino ratkaista ristiriitoja, hän voi oppia lyömän tai alistumaan.

Lapset toivovat aina väkivallan loppumista

Väkivallan loppuminen edellyttää usein vanhempien eroamista. Eron yhteydessä on sovittava lasten huollosta, asumisesta, elatuksesta ja erossa asuvan vanhemman tapaamisista. Väkivaltaisesta liitosta eroon lähtiessä lapsiin liittyvistä asioista on usein vaikea sopia turvallisesti. Keskustele eroon littyvistä kysymyksistä lastensuojeluviranomaisten kanssa ja hanki oikeudellista neuvontaa. Pyri selkeisiin, konkreettisiin sopimuksiin. Joskus väkivalta jatkuu eron jälkeen lasten kautta.

Lapset saattavat reagoida väkivaltaan eri tavoin oireilemalla.

Lapsen käytös voi herättää äidissä syyllisyyttä ja ristiriitaisia tunteita. Äiti voi nähdä lapsen käytöksessä väkivallan tekijän piirteitä ja alkaa nähdä lapsensa pahana. Eron jälkeenkin väkivalta voi jatkua perheessä lasten keskinäisenä tai äidin ja lasten välisenä. Hae silloin apua.

On monia mahdollisuuksia auttaa lasta.

Kerro perheen tilanteesta esim. lapsen hoitopaikassa, koulussa, neuvolassa. Keskustele lapsen kanssa hänen kokemuksistaan ja tunteistaan. Anna lapselle lupa puhua. Kerro, että lapsi ei ole syyllinen aikuisten käyttämään väkivaltaan. Huolehdi, että lapsella on elämässään turvallisia aikuisia. Tarvittaessa hae lapselle apua. Pidä huolta itsestäsi!

Kappale 6
SELVIYTYMINEN VÄKIVALTAISESTA SUHTEESTA

Huolimatta väkivallan moninaisista ja vaikeista seurauksista miljoonat naiset ympäri maailmaa ovat kyenneet irrottautumaan väkivaltaisesta parisuhteesta, päässeet jaloilleen ja elävät onnellisina. Selviytyminen väkivallasta on monivaiheinen ja pitkä prosessi.

Selviytymisen matka kulkee vaiheesta toiseen, voi palata takaisin, pysähtyä tai ottaa harppauksen eteenpäin. Yleensä selviytyminen edellyttää väkivallan tekijästä eroamista. Jos väkivalta ei ole ollut vakavaa eikä se ole jatkunut pitkään, voi väkivallan tekijän vastuun ottaminen teoistaan ja avun hakeminen mahdollistaa muutoksen ja parisuhteen jatkumisen.

Väkivallan uhrit ovat itse kuvanneet **selviytymisen askeleita** seuraavalla tavalla:

Valmisteleva vaihe

Usein jo suhteen varhaisessa vaihessa näkyvät ensimmäiset merkit väkivallasta. Moni tunnistaa sen vasta jälkeen päin. Näitä merkkejä voivat olla esimerkiksi voimakas mustasukkaisuus tai runsas päihteiden käyttö. Muutoksen kypsyttely voi kuitenkin viedä vielä pitkän aikaa.

Havahtuminen

Nainen tunnistaa väkivallan ja havahtuu, että tilanteen on muututtava. Usein havahtuminen tapahtuu sen myötä, että jokin väkivallassa muuttuu kuten väkivalta muuttuu fyysiseksi, väkivalta raaistuu tai kohdistuu lapsiin.

Etääntyminen

Väkivallan uhri pyrkii ottamaan fyysistä ja psyykkistä etäisyyttä. Se voi tarkoittaa muille kertomista, tiedon etsimistä, kotoa lähtemistä tai itsensä etäännyttämistä tunnetasolla.

Häilyminen

Muutokseen liittyy usein voimakasta ristiriitaa - tunteen ja järjen ristiriitaa. Nainen saattaa lähteä ja palata parisuhteeseen. Hän saattaa olla ristiriitainen omissa viesteissään, koska eropäätöksen tekeminen on niin vaikeaa.

Tunnustaminen

Tunnustaminen merkitsee oman elämän rehellistä tarkastelua. Silloin loppuu salailu ja peittely. Nainen tulee tietoiseksi myös omista riippuvuuksistaan ja mahdollisesti käsittelemättömistä asioista.

Surutyö

Suhteen päättyessä eroon edessä on surua ja luopumista. Pitää luopua myös niistä hyvistä asioista, joita suhteessa oli. Pitää luopua toiveista, joita oli asettanut. Myös aiemmat surukokemukset voivat aktivoitua, varsinkin, jos ne ovat jääneet käsittelemättä.

Työskenteleminen

Väkivallan uhri tarvitsee psyykkistä apua akuutissa kriisivaiheessa, mutta usein myös myöhemmin eheytymisen tueksi. On tärkeää, että vaikeita kokemuksia pääsee työstämään ammattilaisen kanssa ja/tai vertaisryhmässä. Pala palalta koetusta muodostuu yhteinäinen tarina.

Uuden rakentaminen

Uutta rakentaessa nainen määrittelee itse omat rajansa uudelleen ja päättää oman elämänsä asioista itse. On keskeistä pysähtyä miettimään: mitä haluan ja tarvitsen itselleni ja lapsille ja millaisen parisuhteen haluan? Uuteen suuntaaminen voi tarkoittaa opiskelua, muutoksia työelämässä tai asumisessa, harrastuksia ja uusia ihmissuhteita. Keskeistä on uudenlaisen suhteen rakentaminen mieheen; joko yhdessä tai erossa.

> *"Paljon on joutunut pohtimaan, että miten ei niinku osannu lähtee aikasemmin ja miksi ei pitänyt niistä omista oikeuksista huolta ja rajoistaan huolta... Ja ristiriitaisena hyvänä puolena, että on sitten oppinut pärjäämään ittsekseen ja huomannu, että mää selviän ihan hyvin itse... ja mää pääsin poissa tilanteesta ja mää pystyn suojelemaan itteäni."*

Kappale 7
TURVALLISUUS

Kun parisuhteessa on väkivaltaa tulee varuillaan olosta, pelosta ja turvattomuudesta osa arkea. Avun hakeminen ja väkivaltaisesta parisuhteesta irrautuminen on vaikeaa ja siihen liittyy usein pelkoa. Avun hakeminen on kuitekin usein ensimmäinen askel kohti turvallisempaa elämää. Se vaatii usein sinnikkyyttä, mutta avun hakeminen kannattaa. Jos koet, että on turvallista, voit ohjata myös puolisosi avun piiriin.

Itsestä huolehtiminen on tärkeää. Tee itsellesi turvasuunnitelma, jota päivität elämäntilanteesi mukaan. Tee turvasuunnitelma, vaikka et olisi valmis eroamaan.

TURVASUUNNITELMA

Ohjeita turvallisuuden lisäämiseksi:

- ✓ Kerro väkivallasta ulkopuolisille: läheisille, naapureille ja/tai ammattilaisille.
- ✓ Ota selvää omista oikeuksistasi esim.omaisuuden ja lasten suhteen. Sinulla on lupa selvittää asioita puolison tietämättä.
- ✓ Tyhjennä sivuhistoria, jos käytät tietokonetta tiedon ja avun hakemiseen.
- ✓ Kerää todisteita uhkauksista ja väkivallasta; kirjoita tapahtumia ylös, pidä päiväkirjaa, säilytä viestit ja/tai ota valokuvia.
- ✓ Käy lääkärissä, vaikka et haluaisi tehdä rikosilmoitusta.
- ✓ Mieti syitä, joiden avulla pääset poistumaan asunnosta, kuten roskien vieminen, tupakalla käyminen, postin hakeminen tai koiran ulkoiluttaminen.
- ✓ Mieti, mitkä ovat kodissasi parhaat pakoreitit ja hakeudu kriisitilanteessa aina huoneeseen, jossa on uloskäynti.

- ✓ Tallenna hätänumero puhelimesi pikavalintaan tai suosikkeihin. Voit tallentaa hätänumeron myös salanimellä.
- ✓ Sovi tuttavan kanssa puhelusta tai viestistä, josta hän tietää sinulla olevan hätä ja soittaa apua.
- ✓ Säilytä helposti saatavilla laukkua, jossa on valmiina tärkeimmät tavarat ja vähän käteistä tai pankkikortti.
- ✓ Ota selvää, mihin voit paeta: läheisille, turvakotiin, kriisiasuntoon tms.
- ✓ Väkivaltatilanteessa suojaa päätä ja vatsaa ja huuda äänekkäästi apua, jotta joku kuulee sinut ja soittaa hätänumeroon.

Jos perheessä on **lapsia**, turvallisuudesta ja turvasuunnitelmasta tulee puhua myös heidän kanssa. Opeta lapsesi soittamaan apua joko läheisiltä tai yleisestä hätänumerosta. Jos lähdet kodista, pyri ottamaan lapset mukaasi.

Koska **väkivaltaa on vaikea ennakoida ja välttää**, turvallisinta on lähteä silloin, kun väkivallan tekijä ei ole paikalla. Ota mukaan omat ja lasten henkilötodistukset, tärkeät henkilökohtaiset tavarat ja lääkkeet sekä mahdolliset todisteet väkivallasta. Jos sinulla on puolisosi kanssa yhteisiä varoja, siirrä puolet niistä omaan käyttöösi. On mahdollista, että puolisosi estää sinun pääsyn niihin myöhemmin. Vaihda verkkopankin tunnusluvut ja muut salasanat, jos on mahdollista että ne ovat puolisosi tiedossa.

Turvallisuuden suunnittelun avuksi sekä väkivallan vakavuuden ja uusiutumisen riskin arviointiin on Suomessa useilla paikkakunnilla otettu käyttöön moniammatillinen **MARAK-menetelmä**. Paikkakuntasi MARAK-työryhmän toiminnasta saat lisätietoa kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta, poliisilta tai järjestötoimijoilta.

Turvallisuus eron jälkeen

Turvallisuudesta huolehtiminen on aina tärkeää väkivaltaisen suhteen päätyttyä, koska noin puolessa väkivaltaisista parisuhteista väkivalta jatkuu myös eron jälkeen. Kun väkivalta, häirintä ja kontrolli jatkuvat erosta huolimatta, **kohtaamiset eron jälkeen ovat riski väkivallan uusiutumiselle.** Jos väkivalta jatkuu, jatka todisteiden keräämistä.

Seuraavat asiat lisäävät turvallisuutta eron jälkeen:

- ✓ vaihda uusi salainen puhelinnumero
- ✓ salaa osoitetiedot tai hanki turvakielto
- ✓ hanki lähestymiskielto ja ilmoita lähestymiskiellon rikkomisesta
- ✓ älä pidä yhteyttä väkivallan tekijään
- ✓ vältä tilanteita, joissa olette ilman ulkopuolisia
- ✓ sovi tapaamiset, kuten lasten tapaamisvaihdot julkiselle paikalle
- ✓ pyydä viranomaisilta apua lapsiin liittyvien sopimusten tekemiseen ja sovi asioista mahdollisimman selkeästi
- ✓ vaihda päivittäisiä rutiineja ja kulkureittejä
- ✓ kerro tilanteesta työpaikkalla, lasten päiväkodissa ja koulussa

Huomioi turvallisuus myös, kun käytät erilaisia laitteita, kuten matkapuhelimia, tietokoneita ja gps-laitteita, koska ne mahdollistavat henkilön seurannan. Jaa mahdollisimman vähän tietoa itsestäsi sosiaalisessa mediassa ja tarkista yksityis- ja turvallisuusasetukset.

Tukea eron jälkeiseen väkivaltaan ja vainoon tarjoaa **Tukikeskus Varjo**. Tuki on valtakunnallista ja maksutonta. Lisätietoa Tukikeskus Varjosta löytyy osoitteesta **www.varjosta.fi.**

Kappale 8
APUA LÄHISUHDEVÄKIVALTAAN

Jos olet kokenut väkivaltaa lähisuhteessasi, **älä jää yksin**, vaan hae apua. Väkivalta loppuu hyvin harvoin itsestään ilman ulkopuolista apua.

TURVAKOTI

Turvakoti tarjoaa suojaa kaikenikäisille naisille, miehille ja lapsille silloin, kun kotiin jääminen on väkivallan, uhkailun tai pelon takia turvatonta. Turvakoti on auki ympäri vuorokauden ja sinne voi tulla joko suoraan tai ottamalla yhteyttä etukäteen. Turvakodissa oleminen on maksutonta ja sinne voi tarvittaessa hakeutua myös nimettömänä. Turvakotiin voi hakeutua myös oman kunnan ulkopuolelle.

Turvakodista saa ammatillista tukea, apua ja turvaa. Voit käsitellä rauhallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä väkivaltaan liittyviä kokemuksiasi ja tunteitasi yhdessä työntekijän kanssa. Turvakoti tarjoaa väkivaltaa kokeneelle turvan lisäksi **mahdollisuuden ottaa etäisyyttä väkivallan tekijään ja miettiä rauhassa omaa tilannetta**. Turvakodin henkilökunta auttaa sinua vaihtoehtojesi selvittelyssä ja tukee erilaisten käytännön asioiden järjestelyssä. Usein väkivaltaa kokenut on myös hyvin väsynyt ja tarvitsee lepoa.

Turvakotijakson pituus vaihtelee tilanteen mukaan. Siellä voi olla muutamasta päivästä pariin kuukauteen. Turvakodissa nukutaan perheen kesken samassa huoneessa ja turvakotijaksoon kuuluu ylläpito; päivittäiset ruoat sekä liinavaatteet. Mahdollisuuksien mukaan voit käydä turvakotijakson aikana töissä ja lapset päivähoidossa tai koulussa.

Turvakodeista saa ympäri vuorokauden ohjausta ja neuvontaa perheväkivaltaan liittyvissä kysymyksissä myös puhelimitse. Tietoa turvakodeista ja eri turvakotien yhteystiedot löydät parhaiten Nettiturvakodin ja Nollalinjan verkkosivuilta.

Lähisuhdeväkivallan avopalvelut

Useat Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset tarjoavat myös lähisuhdeväkivaltatyön avopalveluita, jotka ovat kaikille väkivallan osapuolille suunnattuja maksuttomia matalan kynnyksen palveluita. Avopalveluissa tarjotaan yksilöllistä ohjausta, tukea ja neuvontaa. Yksilökeskustelujen lisäksi järjestetään myös parikeskusteluja, kun molemmat osapuolet kokevat ne turvallisiksi. Useiden turvakotien yhteydessä järjestetään myös **väkivaltaa kokeneiden naisten keskusteluryhmiä** sekä muita vertaisryhmiä.

Ensi- ja turvakotien liitto ylläpitää myös nettiturvakotia, josta löytyy paljon tietoa lähisuhdeväkivallasta **(www.nettiturvakoti.fi)**. Nettiturvakodin kautta on mahdollista varata myös chat -keskusteluaikoja väkivaltatyön ammattilaisen kanssa.

Muita valtakunnallisia auttavia tahoja

Nollalinja on valtakunnallinen, maksuton auttava puhelin kaikille, jotka ovat läheisessä ihmissuhteessaan kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa.
Päivystys: p. 080 005 005 (tavoittaa 24/7)

Naisten linjan maksuton neuvonta- ja tukipuhelin on tarkoitettu väkivaltaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen.
Päivystys: p. 0800 02400 (ma-pe klo. 16-20 ja la-su klo. 12-16)

Rikosuhripäivystys tarjoaa tukea rikoksen uhreille.
Auttava puhelin p. 116 006 (ma-ti klo. 13-21 ja ke-pe klo. 17-21)
Juristin puhelinneuvonta p. 0800 161 177 (ma-to klo. 17-19)

Raiskaiskriisikeskus **Tukinainen** tarjoaa neuvontaa ja tukea seksuaalista väkivaltaa kos-kevissa asioissa.
Kriisipäivystys p. 0800 91899 (ma-to klo 9-15, la-su klo 15-21)
Juristipäivystys p. 0800 97895 (ma-to klo 13-16)

Lisäksi apua tarjovat myös kriisikeskukset, perheasiain neuvottelukeskukset, sosiaalitoimistot, mielenterveystoimistot, terveyskeskukset, neuvolat ja oikeus-aputoimistot.

Lähteet

Cycle of violence
www.domesticviolence.org/cycle-of-violence

Signs of Abuse and Abusive Relationships, Domestic Violence and Abuse
www.helpguide.org

„Domestic violence should not happen to anybody. Ever. Period."
Domestic Violence Hand- book, www.domesticviolence.org

Myths about domestic violence
www.womensaid.ie/help/whatisdomesticviolence/myths.html

Why domestic violence victims don't leave, Leslie Morgan Steiner, TEDxRainier, November 2012. www.ted.com/talks [Link to video]

Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja,
Sirkka Perttu, Päivi Mononen-Mikkilä, Riikka Rauhala & Päivi Särkkälä. 1999.

Hukasta kukkaan, toim. Auli Ajuri. Naisen selviytymisprosessi. Koskelainen. 2001.
Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu.

Nettiturvakoti
www.nettiturvakoti.fi

Image credits: kupicoo/iStock, ambrozinio/iStock, awrangler/123RF Stock

Layout: Anna Lauk/Elegant Design

HÄTÄTILANTEESSA SOITA AINA 112!

Tietoa turvakodeista ja avopalveluista
www.nettiturvakoti.fi

Nollalinja neuvoo 24/7
p. 080 005 005

Oulun ensi- ja turvakoti ry
Kangastie 9, 90500 Oulu
p. 0400 581606
oetk.fi

Tämä julkaisu on tuotettu Euroopan komission DAPHNE III -ohjelman tuella.
Tämän julkaisun sisältö on yksinomaan sen tekijöiden vastuulla, eikä sen voida katsoa heijastavan Euroopan komission näkemyksiä.