



MIESTEN KOKEMA LÄHISUHDEVÄKIVALTA - OPAS TUNNISTAMISEEN JA PUHEEKSI OTTOON

SISÄLLYSLUETTELO

LÄHISUHDEVÄKIVALTA EI KATSO SUKUPUOLTA	2
MIKSI TÄMÄ OPAS ON TEHTY	2
MIKÄ ON LÄHISUHDEVÄKIVALTA?	3
MIKSI VÄKIVALTA ON VAIKEA TUNNISTAA?	7
TUNNISTA TILANTEESI	9
VAIKKA VÄKIVALTA EI NÄY, SE TUNTUU	11
MIKSI PUHUMINEN ON VAIKEAA?	13
MITEN OTTAA ASIA PUHEEKSI	15
MISTÄ NÄKEE, ETTÄ JOKU ON KOKENUT VÄKIVALTA..	17
TUNNISTA VÄKIVALTA JA OTA PUHEEKSI	19
VÄKIVALTA KÄYTTÄNEENÄ MIEHENÄ	21
ISYYS VÄKIVALLAN KESKELLÄ	22
SINULLA ON OIKEUS TURVAAN JA ARVOKKUUTEEN	23
MISTÄ SAA APUA	24
LOPUKSI	24
TIETOA JA TUKIPALVELUITA	25

LÄHISUHDEVÄKIVALTA EI KATSO SUKUPUOLTA

KUN PUHUTAAN LÄHISUHDEVÄKIVALLASTA, KATSE KÄÄNTYY USEIN NAISIIN. MUTTA MYÖS MIEHET VOIVAT KOKEA LÄHISUHDEVÄKIVALTA, JA LIIAN MONI KOKEE SEN YKSIN. TÄMÄ OPAS ON TEHTY SINUA VARTEN, JOS OLET KOKENUT, EPÄILET KOKEVASI TAI HALUAT YMMÄRTÄÄ PAREMMIN MITÄ LÄHISUHDEVÄKIVALTA PITÄÄ SISÄLLÄÄN.

VÄKIVALTA EI OLE VAIN LYÖMISTÄ. SE VOI OLLA PAINOSTAMISTA, MITÄTÖINTIÄ, JATKUVAA SYYTTELYÄ TAI PELOLLA HALLITSEMISTA. SITÄ VOI TAPAHTUA VIESTIEN VÄLITYKSELLÄ, RAHA-ASIOISSA TAI SILLOIN, KUN TOISEN SANA ON AINA PAINAVAMPI. MIEHENÄ VÄKIVALLAN TUNNISTAMINEN VOI OLLA VAIKEAA – VARSINKIN, JOS ON OPPINUT, ETTÄ PÄRJÄÄMINEN JA HILJAA OLEMINEN ON VAHVUUTTA.

MIKSI TÄMÄ OPAS ON TEHTY

TÄMÄ OPAS ON KIRJOITETTU SINULLE, JOKA HALUAT YMMÄRTÄÄ PAREMMIN OMAA TAI JONKUN TOISEN KOKEMUSTA LÄHISUHDEVÄKIVALLASTA. SEN TAUSTALLA ON SOSIONOMI (AMK) -OPINTOIHIN LIITTYVÄ OPINNÄYTETYÖ, JOSSA SYVENNYTÄÄN MIESTEN KOKEMAAN LÄHISUHDEVÄKIVALLAAN – SEN TUNNISTAMISEEN, VAIKUTUKSIIN JA PUHEEKSI OTTAMISEEN.

OPPAASEEN ON KOOTTU TUTKITTUA TIETOA, AJANKOHTAISTA TEORIAA JA MIESTEN OMIA KERTOMUKSIA. TÄMÄN OPPAAN TARKOITUKSENA JA TAVOITTEENA ON:

- LISÄTÄ YMMÄRRYSTÄ JA AUTTAA TUNNISTAMAAN LÄHISUHDEVÄKIVALLAN ERI MUODOT
- TEHDÄ KOKEMUKSET NÄKYVIKSI JA TARJOTA KEINOJA PUHUA KOKEMUKSISTAAN
- TARJOTA TUKEA SEKÄ KONKREETTISIA KEINOJA TURVALLISEMPAAN ARKEEN
- OHJATA LUOTETTAVIEN TUKIPALVELUIDEN PARIIN ILMAN, ETTÄ TARVITSEE TODISTELLA MITÄÄN

TEKSTI JA TOTEUTUS: IVARI RETSÄ

YHTEISTYÖSSÄ: VANTAAN TURVAKOTI RY LÄHISUHDEVÄKIVALTATYÖN AVOPALVELUT
TOTEUTETTU OSANA SOSIONOMI (AMK) -OPINTOJA 5/2025

MIKÄ ON LÄHISUHDEVÄKIVALTA?

LÄHISUHDEVÄKIVALTA TARKOITTAÄ VÄKIVALTAÄ, JOTA TAPAHTUU LÄHEISESSÄ IHMISSUHTEESSA KUTEN PARISUHTEESSA, PERHEEN SISÄLLÄ TAI ENTISTEN KUMPPANEIDEN VÄLILLÄ.

SE VOI KOHDISTUA KEHEN TAHANSA SUKUPUOLESTA RIIPPUMATTA JA ILMETÄ MONIN ERI TAVOIN: FYYSISENÄ, HENKISENÄ, EMOTIONAALISENA, SEKSUAALISENA, TALOUDELLISENA, DIGITAALISENA VÄKIVALTANA, VAINOAMISENA TAI KONTROLLOINTINA.

FYYSINEN VÄKIVALTA ON NÄKYVINTÄ: LYÖMINEN, TÖNIMINEN, KURISTAMINEN TAI ESINEIDEN HEITTÄMINEN TOISTA KOHTI.

"PUOLISONI HEITTI VESIPULLON SISÄLLÖN PÄÄLLENI KESKELLÄ KAUPPAA. EN TIENNYT, MITEN REAGOIDA, IHMISET KATSOIVAT, JA MINÄ VAIN HÄPESIN."

"HÄN LÖI MINUA TOISTUVASTI VATSAAN JA KYLKIIN - ALUEILLE, JOTKA PEITTYVÄT VAATTEILLA, JOTTEI KUKAAN NÄKISI JÄLKIÄ."

HENKINEN JA EMOTIONAALINEN VÄKIVALTA VOI ILMETÄ ESIMERKIKSI JATKUVANA VÄHÄTTELYNÄ, MANIPULOIDINTINA, SYYTTELYNÄ TAI NIMITTELYNÄ. SE VOI MURENTAA ITSETUNTOA, HERÄTTÄÄ HÄPEÄÄ JA AIHEUTTAA PITKÄKESTOISTA TURVATTOMUUDEN TUNNETTA.

"HÄN KERTOI MUILLE OMISTA VÄKIVALLANTEOISTA MINUN TEKEMINÄ."

"HÄN KÄÄNSI JOKAISEN TUNTEEN MINUA VASTAAN. LOPULTA EN ENÄÄ TIENNYT, MIKÄ TUNNE OLI SALLITTU."

"PITI MYKKÄKOULUA EIKÄ SAMALLA SUOSTUNUT KERTOMAAN MIKÄ ON ONGELMA."

MUISTA:

VÄKIVALTA EI OLE KOSKAAN UHRIN SYY.
SINULLA ON OIKEUS TURVALLISEEN JA VÄKIVALLATTOMAAN ELÄMÄÄN.

MIKÄ ON LÄHISUHDEVÄKIVALTA?

KONTROLLOINTI ON VALLANKÄYTTÖÄ, JOKA RAJOITTAÄ TOISEN ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUTTA. SE VOI NÄKYÄ ESIMERKIKSI LIIKKUMISEN, PUKEUTUMISEN TAI IHMISSUHTEIDEN SÄÄNTELYNÄ. TARKOITUKSENA ON USEIN HALLITA TOISEN ELÄMÄÄ JA VALINTOJA ARJESSA.

"HÄN JATKUVASTI VALVOTTI MINUA TAI HERÄTTI YÖAIKAAN."

"YSTÄVIEN KANSSA JO SOVITTUJA TAPAAMISIA PAKOTETTU PERUUTTAMAAN."

"JATKUVAA GASLIGHTAUSTA JA MANIPULOIDINTIA KAIKESTA."

SEKSUAALINEN VÄKIVALTA VOI TARKOITTAÄ PAINOSTAMISTA, PAKOTTAMISTA TAI SEKSUAALISTA NÖYRYYTTÄMISTÄ. SE LOUKKAA KEHON JA MIELEN RAJOJA JA VOI JÄTTÄÄ SYVIÄ, NÄKYMÄTTÖMIÄ JÄLKIÄ.

"UHKASI PETTÄÄ MINUT, JOS EN SUOSTUNUT. TOISINAAN EI PÄÄSTÄNYT TÖIHIN ENNEN KUIN SAI MITÄ HALUSI."

"HARJOITIN SEN NAISEN KANSSA VASTENTAHTOISESTI SEKSIÄ, KOSKA YRITIN PITÄÄ HÄNET."

"HÄN TOISTUVASTI TOI ESILLE SEN MITEN SURKEA OLEN, RAPSUTTELIJOITA KUULEMMA RIITTÄÄ."

TALOUDELLINEN VÄKIVALTA VOI ILMETÄ ESIMERKIKSI RAHAN KONTROLLOINTINA, TOISEN VELKAANNUTTAMISENA, TYÖSSÄKÄYNNIN ESTÄMISENÄ TAI TOIMEENTULON RAJOITTAMISENA. TARKOITUKSENA ON USEIN HEIKENTÄÄ TOISEN OSAPUOLEN ITSENÄISYYTTÄ JA VAIKUTUSMAHDOLLISUUKSIA ARJESSAAN.

"MAKSOIN KAIKKI LASKUT, VAIKKA HÄNELLÄKIN OLISI OLLUT VARAA. KUN KYSYIN ASIASTA, MINUT LEIMATTIIN ITSEKKÄÄKSI."

"OMIEN TARPEIDENI TÄYTTÄMINEN SAI HÄNET RAIVOSTUMAAN. HÄN SAI MINUT TUNTEMAAN SYYLLISYYTTÄ SIITÄ, ETTÄ OSTIN EDES VAATTEITA ITSELLENI."

"KÄYTTI LUOTTOKORTTIANI VERKKOTILAUKSIIN ILMAN LUPAA, EIKÄ SUOSTUNUT PUHUMAAN YHTEISISTÄ TULOISTA REHELLISESTI."

MIKÄ ON LÄHISUHDEVÄKIVALTA?

DIGITAALINEN VÄKIVALTA ON HENKISTÄ VÄKIVALTA, JOKA TAPAHTUU DIGITAALISILLA ALUSTOILLA. SE VOI ILMETÄ ESIMERKIKSI JATKUVANA VIESTITTELYNÄ, SALAKUUNTELUNA, SOMESEURANTANA TAI YKSITYISTEN TIETOJEN JAKAMISENA ILMAN LUPAA. TARKOITUKSENA ON USEIN KONTROLLOIDA, PAINOSTAA TAI PELOTELLA.

“PAKOTETTU VASTAAMAAN HETI VIESTEIHIN JA OLEMAAN TAVOITETTAVISSA HETI.”

“HÄN LÄHETTI KYMMENIÄ PERÄKKÄISIÄ LOUKKAAVIA VIESTEJÄ.”

“MANIPULOINTI SYÖTTÖMÄSTÄ SYYLLISEKSI JULKISILLA VIDEOILLA.”

VAINOAMINEN ON TOISTUVAA, EI-TOIVOTTUA YHTEYDENOTTOA TAI SEURAAMISTA, JOKA AIHEUTTAA PELKOJA JA AHDISTUSTA. SE VOI TAPAHTUA ESIMERKIKSI VIESTEIN, FYYSISENÄ SEURAAMISENA TAI VERKON KAUTTA. VAINOAMISEN TARKOITUKSENA ON USEIN HALLITA, PELOTELLA TAI ESTÄÄ TOISEN RAUHALLINEN ARKI.

“ERI ASUNNOISSA ASUESSA PENGOTTU PAIKAT KOSKA EPÄILTY TOISTA SUHDETTA.”

“ILMESTYI KOTIINI, TYÖPAIKALLENI TAI MUIHIN PAIKKOIHIN, JOISSA LIIKUN.”

“YSTÄVIÄ TAVATESSA, KOKO AJAN PITÄISI SEURATA PUHELINTA JA VASTATA HETI.”

LAPSEN KÄYTTÄMINEN VÄKIVALLAN VÄLINEENÄ TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA LASTA HYÖDYNNETÄÄN TOISEN VANHEMMAN KONTROLLOINTIIN, SATUTTAMISEEN TAI PAINOSTAMISEEN. TÄMÄ VOI ILMETÄ ESIMERKIKSI YHTEYDENPIDON ESTÄMISENÄ, UHKAILUNA TAI VANHEMMUUDEN KYSEENALAISTAMISENA. TÄLLAISET TILANTEET VAHINGOITTAVAT SEKÄ VANHEMPAA ETTÄ LASTA, USEIN NÄKYMÄTTÖMILLÄ MUTTA SYVILLÄ TAVOILLA.

“VALEHDELTU LAPSELLE MINUSTA JA TEKEMISISTÄNI.”

“VAIHDETTU LAPSELLE “ÄIDIN” UUDEN PUOLISON SUKUNIMI JA KÄSKETTY KUTSUA ISÄKSI.”

MUISTA:

VÄKIVALTA EI OLE KOSKAAN UHRIN SYY.

SINULLA ON OIKEUS TURVALLISEEN JA VÄKIVALLATTOMAAN ELÄMÄÄN.

MIKÄ ON LÄHISUHDEVÄKIVALTA?

REAKTIIVINEN KALTOINKOHELTU ON VÄKIVALTA, JOKA SYNTYY VASTAUKSENA TOISEN VÄKIVALLTAAN TAI KONTROLLIIN ESIMERKIKSI ITSEPUOLUSTUKSENA, VOIMAKKAAN PELON TAI TURHAUTUMISEN SEURAUKSENA.

ITSEPUOLUSTUKSELLISESTA VÄKIVALLAN KÄYTÖSTÄ KERTOI LÄHES KOLMANNES VASTAAJISTA. PIENI OSA VASTAAJISTA KERTOI KÄYTTÄNEENSÄ VÄKIVALTA MUUTEN KUIN ITSEPUOLUSTUKSEKSI. OSA ILMOITTI, ETTÄ OSANNUT ARVIOIDA TILANNETTA.

LÄHES KAKSI KOLMASOSAA VASTAAJISTA KERTOI JOUTUNEENSA SYYTETYKSI VÄKIVALLASTA, VAIKKA OLI PUOLUSTANUT ITSEÄÄN.

VAIN HARVA KOKI, ETTÄ TOINEN OSAPUOLI MYÖNSI OMAN VASTUUNSA. VIIDENNES EI OSANNUT SANOITTAÄ KOKEMUSTAAN TAI ROOLIAAN TILANTEESSA.

SUKUPUOLISTUNUT VÄKIVALTA TARKOITTAÄ VÄKIVALTA, JOSSA SUKUPUOLI VAIKUTTAÄ SIIHEN, MITEN VÄKIVALLAN LUONNE JA ILMENEMISMUODOT EROAVAT TOISISTAAN, KETKÄ TUNNISTETAAN UHREIKSI JA TEKIJÖIKSI SEKÄ MITEN TILANTEISIIN SUHTAUDUTAAN.

LÄHES KAKSI KOLMASOSAA VASTAAJISTA KUVASI, ETTÄ LISÄÄNTYNUT VARUILLAAN OLO TAI KONTROLLIN TARVE LISÄÄNTYI VÄKIVALLAN SEURAUKSENA.

YLI KOLMASOSA VASTAAJISTA KUVASI TUNTENEENSA TURVATTOMUUTTA.

LÄHISUHDEVÄKIVALLAN JA RIITELYN ERO ON SIINÄ, ETTÄ RIIDASSA MOLEMMILLA OSAPUOLILLA ON MAHDOLLISUUS ILMAISTA ITSEÄÄN, VAIKKA TILANNE OLISI KIIHKEÄ. LÄHISUHDEVÄKIVALLASSA TAAS YKSI OSAPUOLI KÄYTTÄÄ VALTAA, PELKOJA TAI ALISTAMISTA TOISEEN. SE VOI OLLA TOISTUVAA, PELOTTAVAA JA HALLITSEVAA EIKÄ KOSKAAN OIKEUTETTUA. HAASTEENA ONKIN EROTTAA VÄKIVALTA RIIDASTA TAI EROAHDISTUKSESTA. VÄKIVALLAN TUNNUSMERKKI ON PELKO: VÄKIVALLAN KOHDE ON SE, JOKA PELKÄÄ.

RIIDAT KUULUVAT NORMAALIIN PERHE-ELÄMÄÄN, VÄKIVALTA EI.

“SUKUPUOLISTUNUT VÄKIVALTA EI TARKOITA VAIN NAISIIN KOHDISTUVAA VÄKIVALTAÄ – SE KUVAAÄ MYÖS, MITEN SUKUPUOLI VAIKUTTAÄ VÄKIVALLAN TUNNISTAMISEEN JA SIIHEN SAATUUN APUUN.”

MIKSI VÄKIVALTA VOI OLLA VAIKEA TUNNISTAA?

JOS OLET KASVANUT YMPÄRISTÖSSÄ, JOSSA OMIA TUNTEITA EI SAANUT ILMAISTA TAI RAJOJEN YLITYKSIÄ EI PYSÄHDYTTY KÄSITTELEMÄÄN, VOIT AIKUISENA PITÄÄ EPÄTERVEITÄ TOIMINTAMALLEJA TAVALLISINA.

KUN KASVUALUSTA ON LAPSENA OLLUT EPÄJOHDONMUKAINEN TAI TUNTEITA OHITTAVA, VOIVAT ESIMERKIKSI KONTROLLINTI, MITÄTÖINTI TAI JATKUVA SYYLLISTÄMINEN TUNTUA OSALTA "NORMAALIA" IHMISSUHTEEN DYNAMIIKKAA EIKÄ VÄKIVALLALTA.

LÄHES KAIKKIEN VASTAAJIEN MUKAAN VÄKIVALTA ON VAIKEASTI TUNNISTETTAVAA SILLOIN, KUN SE EI NÄY ULOSPÄIN – FYYSISYYS TEKEE SIITÄ KONKREETTISEMPAA, MUTTA HENKINEN VÄKIVALTA JÄÄ USEIN EPÄSELVÄKSI.

MYÖS MIEHEEN KOHDISTUVAT ODOTUKSET – PÄRJÄÄMINEN, VAIKENEMINEN, VAHVUUS, PIDÄTTYVYYS – VOIVAT ESTÄÄ TILANTEEN TUNNISTAMISTA. JOS PUUTTUU SANAT OMALLE KOKEMUKSELLE TAI MALLI SIITÄ, ETTÄ AVUN PYYTÄMINEN ON SALLITTUA, JÄÄ EPÄMÄÄRÄINEN PAHA OLO HELPOSTI HUOMIOTTA.

“VÄKIVALTA ON NIIN MITTAVAA NAISTEN TUOTTAMANA, ETTÄ SE ON NORMALISOITUNUTTA.”

“NAISTEN TEKEMIÄ LÄHISUHDEVÄKIVALLAN MUOTOJA EI LASKETA JA EI HALUTA TUNNISTAA.”

LÄHES KOLME NELJÄSOSAA VASTAAJISTA KERTOI, ETTÄ VÄKIVALTA VOI TUNTUA LÄHISUHTEISSA “NORMAALILTA” TAI HYVÄKSYTTÄVÄLTÄ.

“MONI MIES EI OSAA YHDISTÄÄ KOKEMAANSA HENKISTÄ TAI FYYSISTÄ PAINETTA LÄHISUHDEVÄKIVALLAAN, KOSKA KOKEMUS EI VASTAA STEREOTYYPPISTÄ KUVAA UHRISTA.”

MIKSI VÄKIVALTA VOI OLLA VAIKEA TUNNISTAA?

JOSKUS VÄKIVALTA EI NÄYTÄ VÄKIVALLALTA, MUTTA SE TUNTUU SILTÄ. SE VOI TUNTUA JATKUVANA VARUILLAANOLONA, PELKONA SANOA VÄÄRIN, TYHJYYTENÄ, HÄPEÄNÄ TAI TUNTEENA, ETTÄ OMA MINÄ PIENENEE HILJALLEEN.

OLO VOI OLLA KUIN KÄVELISI NÄKYMÄTTÖMISSÄ RAJOISSA, JOIHIN TÖRMÄÄ UUDESTAAN JA UUDESTAAN, VAIKKA EI TIEDÄ MIKSI. USEIN KEHO REAGOI JO ENNEN KUIN MIELI EHTII YMMÄRTÄÄ, MITÄ ON TAPAHTUMASSA.

SUURIN OSA VASTAAJISTA TAJUSI VASTA PITKÄN AJAN JÄLKEEN KYSEESSÄ OLEVAN VÄKIVALLAN JA OSA HEISTÄ EI OLE VIELÄKÄÄN VARMA KOKEMUKSISTAAN.

SIKSI ON TÄRKEÄÄ PYSÄHTYÄ OMAN OLON ÄÄRELLE:

- MILTÄ MINUSTA OIKEASTI TUNTUU TÄSSÄ SUHTEESSA?
- TULENKO NÄHDYKSI JA KUULLUKSI?
- USKALLANKO OLLA OMA ITSENI?
- MILLOIN VIIMEKSI OLEN KOKENUT OLONI AIDOSTI TURVALLISEKSI?

VÄKIVALLAN TUNNISTAMINEN EI TARKOITA ITSENSÄ SYYLLISTÄMISTÄ VAAN OIKEUTTA SUOJELLA ITSEÄÄN. ULKOPUOLINEN NÄKÖKULMA – YSTÄVÄ, VERTAISTUKI TAI AMMATTILAINEN VOI AUTTAA SANOITTAMAAN ASIOITA, JOITA YKSIN ON VAIKEA NÄHDÄ.

“TEKIJÄ SAA UHRIN USKOMAHAN, ETTÄ KAIKKI JOHTUU UHRIN OMASTA KÄYTÖKSESTÄÄN.”

“UHRIN KOHTEEN HUONO ITSETUNTO VOI AIHEUTTAA AJATUKSEN, ETTÄ “OLEN ANSAINNUT TÄMÄN”.”

JOSKUS VÄKIVALTA KÄTKEYTYY SIIHEN, MIHIN ON TOTTUNUT – EI SIIHEN, MITÄ ANSAITSEE.

TUNNISTA TILANTEESI

LÄHISUHDEVÄKIVALTA VOI OLLA VAIKEASTI TUNNISTETTAVAA. MONI MIETTII, ONKO KYSE "VAIN RIITELYSTÄ", "HUONOSTA SUHTEESTA" TAI JOPA OMASTA SYYSTÄÄN. TODELLISUUDESSA VÄKIVALLAA VOI TAPAHTUA SILLOINKIN, KUN SITÄ EI OSATA TAI HALUTA NIMETÄ SELLAISEKSI.

VÄKIVALTA EI OLE VAIN LYÖMISTÄ. SE VOI OLLA PELOLLA HALLITSEMISTA, MITÄTÖINTIÄ TAI JATKUVAA KONTROLLOINTIA.

NOIN PUOLET VASTAAJISTA KERTOI VÄKIVALLAN OLLEEN JAKSOTTAISTA -
VÄLILLÄ RAUHALLISTA JA VÄLILLÄ VÄKIVALLAISTA.

LÄHES VIIDENNES KERTOI VÄKIVALLAN OLLEEN ÄKILLISTÄ JA
YLLÄTTÄVÄÄ.

YKSITTÄISET TILANTEET VOIVAT HÄMMENTÄÄ, MUTTA KUN EPÄASIAALLISESTA KÄYTÖKSESTÄ TULEE TOISTUVAA TAI JATKUVAA, KYSEESSÄ VOI OLLA VÄKIVALLAN KIERRE. HYVÄT HETKET VÄKIVALTAISTEN TILANTEIDEN VÄLILLÄ VOIVAT AIHEUTTA A TUNTEISSA RISTIRIITAISUUTTA JA HÄMMENNYSTÄ, KUN RAKKAUS JA PELKO KULKEVAT RINNAKKAIN. VÄKIVALTA EI ALA VÄKIVALLALLA, VAAN KEHITTYY VÄHITELLEN.

"KUN PIENI IHMINEN TEKEE SITÄ ISOLLE, SEN KESTÄÄ HELPOSTI
JA HELPPO VÄHÄTELLÄ."

"SE, ETTÄ EI HALUA MYÖNTÄÄ OMAN TÄRKEÄN IHMISEN
TOIMIVAN VÄKIVALLAISESTI."

VÄKIVALLAN KESKELLÄ ELÄESSÄ TILANTEESEEN TOTTUU HUOMAAMATTAAN. MIES VOI ALKAA SOPEUTUA, SELITTÄÄ KÄYTÖSTÄ PARHAIN PÄIN TAI VÄHÄTELLÄ OMIA TUNTEITAAN. KUN RAJAT HÄMÄRTYVÄT, VOI OLLA VAIKEA SANOAA, MIKÄ ON ENÄÄ NORMAALIA. SILTI MIKÄÄN SUHDE EI SAA PERUSTUA PELKOON, PAINOSTUKSEEN TAI SIIHEN, ETTÄ TOINEN MÄÄRÄÄ, MILLAINEN SINUN PITÄÄ OLLA.

TUNNISTA TILANTEESI

VÄKIVALTA VOI NÄYTTÄYTYÄ HILJAISENA KONTROLLINA, SYYLLISTÄMISENÄ TAI JATKUVANA EPÄILYNÄ. NÄITÄ TILANTEITA EI AINA TUNNISTETA VÄKIVALLAKSI, MUTTA NE VAIKUTTAVAT MIEHEN HYVINVOINTIIN JA MINÄKUVAAN SYVÄSTI.

SUURIN OSA VASTAAJISTA KERTO O VÄKIVALLAN OLLEEN TOISTUVAA JA
YLI PUOLET TOI ESILLE VÄKIVALLAN PAHENTUNEEN AJAN MYÖTÄ.

JOS JOKIN TUNTUU SINUSTA VÄÄRÄLTÄ, SATUTTAVALTA TAI PELOTTAVALTA, TUNNE ON AITO JA TÄRKEÄ. VÄKIVALTA EI AINA TARVITSE TODISTAJIA – KOKEMUS YKSIN RIITTÄÄ SIIHEN, ETTÄ SITÄ ON LUPA KÄSITELLÄ.

LÄHES PUOLET VASTAAJISTA KERTO I VÄKIVALLATILANTEIDEN OLEVAN
OSA ARKEA JA TOISTUI ILMAN SELVÄÄ SYYTÄ.

HIEMAN YLI PUOLET VASTAAJISTA KERTO I VÄKIVALLATILANTEIDEN
LIITTYNEEN VAIN RIITATILANTEISIIN TAI TIETTYIHIN OLOSUHTEISIIN
(ESIM. ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN, STRESSIIN, VÄSYMUKSEEN).

KAKSI KOLMASOSAA VASTAAJISTA KERTO I, ETTÄ HEITÄ SYYTETTIIN
YKSIN VÄKIVALLASTA, VAIKKA MOLEMMAT OSAPUOLET OLIVAT
TOIMINEET VÄKIVALLAISESTI.

MONI HUOMAA VASTA TUTUSTUESSAAN AIHEESEEN, KUINKA MONIN TAVOIN VÄKIVALTA VOI NÄYTTÄYTYÄ. SE EI AINA TUNNU HETI VÄÄRÄLTÄ. JUURI SIKSI SIITÄ ON VAIKEA PUHUA – JA JUURI SIKSI SIITÄ ON TÄRKEÄ PUHUA. KUN TUNNISTAA ILMIÖN, VOI TUNNISTAA MYÖS OMAN KOKEMUKSENSA.

VAIKKA VÄKIVALTA EI NÄY, SE TUNTUU

LÄHISUHDEVÄKIVALTA EI JÄTÄ JÄLKIÄ VAIN IHOON. JOSKUS SE EI JÄTÄ NÄKYVIÄ JÄLKIÄ OLLENKAAN, SILTI SE SYÖ IHMISTÄ SISÄLTÄPÄIN. MONI MIES KANTAA KOKEMUKSIAAN HILJAA VUOSIA, EHKÄ KOKO ELÄMÄN. SE EI TARKOITA, ETTEIKÖ VÄKIVALTA OLISI OLLUT TOTTA. SE TARKOITTA VAIN SITÄ, ETTÄ ON OPETETTU NIELEMÄÄN TUNTEET JA JATKAMAAN MATKAA. ETTÄ MIEHEN PITÄÄ PÄRJÄTÄ – YKSIN JA ÄÄNETI.

VALTAOSA VASTAAJISTA KERTOI, ETTÄ VÄKIVALTA VAIKUTTI HEIDÄN MIELENTERVEYTEENSÄ – TAVALLA TAI TOISELLA.

VÄKIVALTA OSUU SUORAAN SIIHEN, MIKÄ ON MONELLE MIEHELLE TÄRKEÄÄ: KUNNIOITUS JA OMANARVONTUNTO. KUN NE MURENEVAT KOTONA – PAIKASSA, JONKA PITÄISI OLLA TURVALLINEN – SE SATUTTAA SYVÄLTÄ. VÄKIVALTA EI OLE VAIN ISKU TAI HUUTO, VAAN VOI OLLA MYÖS HILJAISTA MITÄTÖINTIÄ, EPÄILYÄ JA HENKISTÄ KONTROLLIA. SIKSI SEN TUNNISTAMINEN VOI OLLA VAIKEAA. MONI MIETTII, VOIKO TÄMÄ MUKA OLLA VÄKIVALTAA: EI KAI MIES NYT PELKÄÄ TAI JÄÄ TÄLLAISEEN SUHTEESEEN? USEIN KIPEINTÄ ON SE, ETTEI OMAA KOKEMUSTA USKOTA.

VÄKIVALLAN VAIKUTUKSIA TUNTEISIIN JA MIELIALAAN KUVAILTIIN MUUN MUASSA:

- STRESSIN LISÄÄNTYMISENÄ
- VIHANA JA TURHAUTUMISENA
- TUNTEMALLA ITSENSÄ EPÄVARMAKSI JA ARVOTTOMAKSI
- VAIKEUTENA RENTOUTUA JA TUNTEA ILOA
- LISÄÄNTYVÄNÄ VARUILLAAN OLONA TAI KONTROLLIN TARPEENA
- AHDISTUKSENA JA PELKONA SEKÄ HÄPEÄNÄ JA SYYLLISYYTENÄ
- MYÖS VOIMATTOMUUDEN, AVUTTOMUUDEN JA TURVATTOMUUDEN TUNTEITA NOUSI ESILLE.

VAIKKA VÄKIVALTA EI NÄY, SE TUNTUU

VÄKIVALTA VOI MURENTAA SITÄ, MITÄ MIES AJATTELEE ITSESTÄÄN. SE VOI AIHEUTTAA HÄPEÄÄ, ERISTÄYTYMISTÄ, VIHAA, VÄSYMYSTÄ JA JATKUVAA VARUILLAAN OLOA. MYÖS KEHO KERTOO: UNETTOMUUS, JÄNNITTYNEISYYS, VÄSYMYS, ÄKKIPIKAISUUS, KESKITTYMISEN VAIKEUS, VIHA JOKA PURKAUTUU VÄÄRISSÄ PAIKOISSA. NE EIVÄT TEE SINUSTA HUONOA MIESTÄ. NE OVAT MERKKEJÄ SIITÄ, ETTÄ OLET JOUTUNUT KESTÄMÄÄN LIIKAA, LIIAN PITKÄÄN.

“SE SATUTTI ENITEN KUN VAIN ÄITINI USKOI KUN KERROIN VÄKIVALLASTA. KUKAAN MUU EI!”

“YLEINEN AHDISTUMINEN, TYRMISTYMINEN JA AVUTTOMUUDEN TUNNE.”

“JOIN PAHAAN OLOON. LOPPUI ERON JÄLKEEN. VÄKEVÄ TAPA SYYLLISTÄÄ MINUT!”

SUURIN OSA KYSELYYN VASTANNEISTA KERTOI, ETTÄ VÄKIVALTA VAIKUTTI SIIHEN, MITEN HE NÄKEVÄT ITSENSÄ MIEHENÄ, KUMPPANINA TAI ISÄNÄ.

“VAIKEUTTANUT UUSIEN KUMPPANUUSSUHTEIDEN JA IHIMSSUHTEIDEN LUOMISTA.”

“KYVYTTÖMYYS NORMAALIIN SEKSUAALISEEN KANSSAKÄYMISEEN NAISEN KANSSA.”

“HALU ERISTÄYTYÄ KAIKISTA SOSIAALISISTA TILANTEISTA, HALU LOPETTA KAIKKI KAVERISUHTEET.”

MIKSI PUHUMINEN ON VAIKEAA?

MIEHILLE ON USEIN OPETETTU, ETTÄ TUNTEET PIDETÄÄN SISÄLLÄ JA ONGELMAT RATKAISTAAN ITSE. KUN VÄKIVALTA TAPAHTUU, VOI TUNTUA LÄHES MAHDOTTOMALTA SANOAA ÄÄNEEN: MINUA ON SATUTETTU. HÄPEÄ NOUSEE HELPOSTI, VARSINKIN SILLOIN, KUN KUKAAN EI OLE AIEMMIN SANONUT, ETTÄ TAMÄKIN ON VÄKIVALTA.

SUURIN OSA VASTAAJISTA TAJUSI VASTA PITKÄN AJAN JÄLKEEN KYSEESSÄ OLEVAN VÄKIVALTA JA OSA HEISTÄ EI OLE VIELÄKÄÄN VARMA KOKEMUKSISTAAN.

HÄPEÄ VOI ESTÄÄ SANOJA TULEMASTA ULOS. AJATUS SIITÄ, ETTÄ MINULLE KÄVI NÄIN, SAATTA TUNTUA EPÄMÄÄRÄISELTÄ, NOLOLTA TAI JOPA EPÄUSKOTTAVALTA. ERITYISESTI SILLOIN, JOS VÄKIVALTA EI OLE OLLUT FYYSISTÄ, VAAN SIIHEN ON LIITTYNYT HENKISTÄ MITÄTÖINTIÄ, TALOUDELLISTA TAI SEKSUAALISTA PAINOSTUSTA TAI KONTROLLIA. SILLOIN KOKEMUS VOI JÄÄDÄ KOKONAAN NIMEÄMÄTTÄ – JOPA ITSELLE.

“PELKÄSIN, ETTÄ MINUA VIELÄ SYYTETÄÄN JOS PUHUN JOLLEKIN.”

YHTEISKUNTA EI VIELÄ RIITTÄVÄSTI TUNNISTA MIEHIÄ VÄKIVALLAN UHREINA. SIKSI MIEHEN KOKEMUS JÄÄ HELPOSTI KYSEENALAISTETUKSI TAI OHITETUKSI. MONI PELKÄÄ, ETTEI HÄNTÄ USKOTA TAI ETTÄ HÄNEN KOKEMUSTAAN VÄHÄTELLÄÄN. SE VOI JOHTAA SIIHEN, ETTÄ MIES VETÄYTYY ENTISESTÄÄN EIKÄ PUHU EDES LÄHIMMILLEEN - EI YSTÄVÄLLE, EI AMMATTILAISLLE.

MIKSI PUHUMINEN ON VAIKEAA?

PUHUMINEN VOI PELOTTAA, MUTTA SE MYÖS VAPAUTTAA. KUN KOKEMUKSEN SAA SANOIKSI, SE EI ENÄÄ PAINA YKSIN. USEIN JO SE, ETTÄ JOKU KUUNTELEE ILMAN TUOMITSEMISTA, RIITTÄÄ AVAAMAAN UUDEN SUUNNAN. SANOJEN EI TARVITSE OLLA TÄYDELLISIÄ. RIITTÄÄ, ETTÄ ALAT JOSTAIN.

REILU KOLMANNES VASTAAJISTA KERTOI, ETTÄ AVUN SAAMINEN MIEHILLE TUNTUI VAIKEALTA TAI MAHDOTTOMALTA.

PUHUMATTOMUUS EI SUOJAA – SE VAIN SIIRTÄÄ KIVUN SYVEMMÄLLE. JOKAISELLA MIEHELLÄ ON OIKEUS TULLA KUULLUKSI, USKOTUKSI JA KOHDELUKSI ARVOKKAANA, RIIPPUMATTA SIITÄ, MITÄ ON KOKENUT. PUHUMINEN EI TEE SINUSTA VÄHEMMÄN MIESTÄ. SE VOI OLLA JUURI SE HETKI, JOLLOIN ALAT PALAUTTAA ITSESI TAKAISIN ITSELLESI.

MIEHET PELKÄÄVÄT ENNEN KAIKKEA, ETTEI HEITÄ USKOTA, JOS HE AVAAVAT KOKEMUKSENSA.

MONI MIES MIETTII PITKÄÄN, ONKO HÄNEN KOKEMUKSENSA “TARPEEKSI VAKAVA” PUHEEKSI OTETTAVAKSI. JOS VÄKIVALTA EI OLE JÄTTÄNYT NÄKYVIÄ JÄLKIÄ TAI SIIHEN ON LIITTYNYT HENKISTÄ MITÄTÖINTIÄ TAI SYYLLISTÄMISTÄ, KOKO KOKEMUS VOI TUNTUA HÄMÄRÄLTÄ.

KUN OMA OLO ON SEKAVA JA ULKOPUOLELTA TULEE EPÄILYÄ TAI VÄHÄTTELYÄ, SANAT JÄÄVÄT HELPOSTI SISÄÄN. MIES SAATTA AJATELLA, ETTÄ JOS HÄN EI PYSTY SELITTÄMÄÄN KAIKKEA LOOGISESTI, PAREMPI OLLA HILJAA. MUTTA VÄKIVALTA EI AINA OLE SELITETTÄVISSÄ – EIKÄ SEN TARVITSE OLLA, JOTTA SIITÄ SAA PUHUA.

MITEN OTTAA ASIA PUHEEKSI

ASIASTA KERTOMINEN VOI PELOTTAA – JA SE ON YMMÄRRETTÄVÄÄ. VOIT PUHUA LÄHEISELLE, LUOTETTAVALLE YSTÄVÄLLE, VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ TAI AMMATILAISLLE. KUKAAN EI ODOTA, ETTÄ KERROT KAIKEN HETI TAI TÄYDELLISESTI. TÄRKEINTÄ ON, ETTÄ ET JÄÄ YKSIN AJATUSTESI JA TUNTEIDESI KANSSA.

AMMATILAINEN VOI AUTTAA SANOITTAMAAN KOKEMUSTASI JA OHJATA OIKEANLAISEN TUEN PIIRIIN. VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ VOIT KUULLA OMIA KOKEMUKSIASI TOISTEN SUUSTA JA HUOMATA, ETTET OLE AINOA.

VÄKIVALTAA OTETTIIN PUHEEKSI MYÖS VARMISTAAKSEEN, ETTEI OLLA KOKEMUSTENSA KANSSA YKSIN.

“HALUSIN AVATA SILLOISEN PARISUHTEEN DYNAMIIKKAA JA TOISEN KÄYTÖSTÄ MUILLE.”

PUHUMISEN ESTEENÄ VOIVAT OLLA MYÖS VAHVAT TUNTEET: HÄPEÄ, PELKO, EPÄVARMUUS. NE EIVÄT OLE MERKKEJÄ HEIKKOUESTA, VAAN LUONNOLLISIA REAKTIOITA TILANTEeseen, JOSSA OMA TURVA ON OLLUT UHATTUNA.

HÄPEÄ SYNTYY USEIN, KUN JOUTUU KANTAMAAN ASIOITA YKSIN TAI OPPII, ETTEI TUNTEITA VOI JAKAA ILMAN SEURAUKSIA. TUNTEET EIVÄT TEE KOKEMUSTASI VÄHEMMÄN TODEKSI – NE KERTOVAT, KUINKA PALJON SE ON SINULLE MERKINNYT.

LÄHES PUOLET VASTAAJISTA OTTIVAT VÄKIVALLAN PUHEEKSI, KOSKA OLIVAT HENKISESTI NIIN LOPPU.

PELKKÄ KOKEMUSTEN SANOITTAMINEN VOI OLLA TÄRKEÄ ASKEL TIEDOSTAMISEN JA AVUN HAKEMISEN VÄLILLÄ.

MITEN OTTAA ASIA PUHEEKSI

JOS PUHUMINEN TUNTUU VAIKEALTA, VOIT ALOITTA PIENTÄ, VAIKKA YHDELLÄ LAUSEELLA:

- KIRJOITA VIESTI: “TÄMÄ ON VÄHÄN VAIKEA AIHE, MUTTA HALUAISIN PUHUA SIITÄ, MITÄ MULLE ON TAPAHTUNUT.”
- KÄYTÄ VERTAILUA: “TAJUSIN, ETTÄ JOS KAVERILLE OLISI TEHTY NÄIN, PITÄISIN SITÄ VÄÄRÄNÄ.”
- PUHU YLEISELLÄ TASOLLA ENSIN: “MÄ LUIN JOSTAIN, ETTÄ MIEHETKIN VOI KOKEA LÄHISUHDEVÄKIVALTAA. EN OO ENNEN MIETTINUT SITÄ.”
- SANO SUORAAN: “MÄ EN EHKÄ VOI HYVIN. TARVITSISIN JONKUN, JOKA KUUNTELEE.”

PUHEEKSI OTTAMINEN HELPOTTUU, KUN MIETIT ETUKÄTEEN:

- MISSÄ TUNNET OLOSI TURVALLISEKSI?
- KENEN SEURASSA VOIT OLLA REHELLINEN?
- VOITKO KIRJOITTA AJATUKSIASI PAPERILLE TAI VIESTINÄ?

JOS TOINEN EI YMMÄRRÄ TAI REAGOI TOIVOMALLASI TAVALLA, SE EI TARKOITA, ETTÄ KOKEMUKSESI OLISI VÄÄRÄ. VOIT YRITTÄÄ UUELLEEN – JA VOIT ITSE VALITA, KENEN KANSSA JAAT.

OSA VASTAAJISTA OTTI VÄKIVALLAN PUHEEKSI, KUN TILANNE PAHENI JA AVUN TARVE KASVOI. JOILLAKIN KÄÄNNEKOHTA OLI SE, ETTÄ JOKU TOINEN KYSYI VOINTIA SUORAAN. MYÖS HALU LOPETTA ASIOIDEN SALAAMINEN SAI OSAN PUHUMAAN VIIMEIN AVOIMESTI TILANTEESTAAN.

KYSELYN MUKAAN SUURIN OSA KOKI, ETTÄ KAHDENKESKINEN JA LUOTTAMUKSELLINEN KESKUSTELU ON TURVALLISIN TAPA OTTAA VÄKIVALTA PUHEEKSI. MONELLE TOIMIVAT MYÖS ANONYIMIT VERKKOKANAVAT JA VERTAISRYHMÄT, JOISSA ON MUITA SAMAN KOKENEITA. TÄRKEINTÄ ON, ETTÄ EI TARVITSE PELÄTÄ VÄHÄTTELYÄ TAI SYYLLISTÄMISTÄ.

KUKA OLISI SINUN ENSIMMÄINEN LUOTETTAVA KUULIJASI?

MISTÄ NÄKEE, ETTÄ..

LÄHISUHDEVÄKIVALTA EI AINA NÄY PÄÄLLEPÄIN. MIES EI VÄLTÄMÄTTÄ KERRO KOKEMASTAAN, MUTTA KÄYTÖS VOI PALJASTAA PALJON. ESIMERKIKSI JATKUVA JÄNNITTYYNEISYYS, POISSAOLEVUUS TAI VÄLTTELEVYYS VOIVAT OLLA MERKKEJÄ SIITÄ, ETTEI KAIKKI OLE HYVIN. TOISAALTA MYÖS YLLÄTTÄVÄT TUNNEPURKAUKSET TAI YLIPIRTEÄ KÄYTÖS VOIVAT KERTOA SISÄISESTÄ TURVATTOMUUDESTA. KATSEKONTAKTIN VÄLTTELY VOI OLLA TAPA SUOJAUTUA.

TÄLLAISET REAKTIOT VOIVAT LIITTYÄ ESIMERKIKSI PITKÄÄN JATKUNEeseen HENKISEEN KUORMITUKSEEN, PELKOON TAI VÄKIVALLAN AIHEUTTAMAAN TRAUMAAN. SILLOIN AVOIN VUOROVAIKUTUS VOI TUNTUA MAHDOTTOMALTA.

MAHDOLLISIA MERKKEJÄ LÄHISUHDEVÄKIVALLASTA:

FYYSISET MERKIT:

- SELITTÄMÄTTÖMÄT VAMMAT, MUSTELMAT TAI KIVUT
- VAATTEILLA TAI MEIKILLÄ PEITETYT JÄLJET
- MUUTOKSET ULKONÄÖSSÄ, ESIMERKIKSI AIEMMIN HUOLITeltu OLEMUS MUUTTUU HOITAMATTOMAKSI

PSYYKKISET JA EMOTIONAAISET REAKTIOT:

- JATKUVA VÄSYMYS JA KESKITTYMISVAIKEUDET
- ALISTUNUT, TUNTEETON, HERMOSTUNUT TAI EPÄVARMA KÄYTÖS
- ÄKILLINEN VETÄYTYMINEN TAI VIHAMIELISYYS
- ÄKILLISET TUNNEPURKAUKSET TAI YLIPIRTEÄ KÄYTÖS
- KATSEKONTAKTIN VÄLTTELY
- PUHEESSA ESIINTYVÄT VIITTAUKSET KUMPPANIN TAHTOON (ESIM. "PUOLISONI EI SALLI")

..JOKU ON KOKENUT VÄKIVALTA

MIES VOI VAIKUTTA A LEVOTTOMALTA, SÄPSÄHDELLÄ TAI VILKUILLA JATKUVASTI YMPÄRILLEEN – NIIN KUIN PITÄISI OLLA KOKO AJAN VARUILLAAN. HÄN EI TUNNU OLEVAN OMA ITSENSÄ. VOI TUNTUA SILTÄ, ETTÄ ILO ELÄMÄSTÄ ON KADONNUT. TOISAALTA HÄN SAATTAA MYÖS ESITTÄÄ REIPPAAMPAA KUIN ONKAAN JA VÄITTÄÄ KAIKEN OLEVAN KUNNOSSA, VAIKKA TODELLISUUDESSA EI OLE.

SOSIAALISEN KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSET:

- ERISTÄYTYMINEN JA VETÄYTYMINEN YSTÄVISTÄ, LÄHEISISTÄ JA HARRASTUKSISTA
- TAPAAMISTEN PERUMINEN KYSEENALAISILLA TEKOSYILLÄ TAI HÄN EI VOI KOSKAAN TAVATA

KÄYTTÄYTYMINEN KUMPPANIN LÄSNÄ OLLESSA:

- KÄYTÖKSEN MUUTOS KUMPPANIN TULLESSA PAIKALLE
- KUMPPANIN JATKUVA MUKANA OLO JA HALUTTOMUUS POISTUA TILANTEISTA

VAIKKA MIKÄÄN YKSITTÄINEN MERKKI EI VIELÄ YKSINÄÄN OSOITA VÄKIVALLAN OLEMASALO, USEIDEN SAMANAikaisten KÄYTTÄYTYMIS- JA VUOROVAIKUTUSPIIRTEIDEN KOKONAISUUS VOI VIITATA VÄKIVALTAISEEN SUHTEeseen. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ SILLOIN, KUN MIES EI ITSE VIELÄ TUNNISTA KOKEMAANSA VÄKIVALLAKSI – TAI EI PYSTY PUKEMAAN SITÄ SANOIKSI.

TÄRKEINTÄ ON HUOMATA MUUTOKSET TOISEN OLEMUKSESSA, VOINNISSA JA KÄYTÖKSESSÄ. NE VOIVAT KERTOA ENEMMÄN KUIN SANAT.

TUNNISTA VÄKIVALTA JA OTA PUHEEKSI

ARJEN KÄYTÖKSEN MUUTOKSIA, JOTKA VOIVAT VIITATA LÄHISUHDEVÄKIVALTAAN

JATKUVA PUHELIMEN TARKKAILU TAI VIESTIEN PILOTTAMINEN

- MIES SAATTAÄ PELÄTÄ, ETTÄ PUOLISO SUUTTUU VASTAAMATTOMASTA VIESTISTÄ TAI SOITOSTA

KODIN SIISTEYSTASO MUUTTUU ÄKILLISESTI

- ESIMERKIKSI AIEMMIN RENNOSTI SUHTAUTUNUT MIES ALKAA PITÄÄ KOTIA POIKKEUKSELLISEN SIISTINÄ – PELÄTEN SEURAUKSIA. TAI TOISINPÄIN: AIEMMIN HUOLELLINEN MIES ALKAA LAIMINLYÖDÄ KODINHOITOA.

RAHA-ASIOIDEN YLIKONTROLLOINTI TAI OUTO NIUKKUUS

- MIES VOI OLLA TAVALLISTA TARKEMPI RAHAN KÄYTÖSSÄ TAI VÄLTELLÄ MAKSAMISTA, JOS PUOLISO HALLITSEE TALOUTTA.

VÄLTTELEE KOTIINMENOA TAI JÄÄ TYÖPAIKALLE “YLI-INNOKKAASTI”

- SAATTAÄ VIITATA SIIHEN, ETTÄ KOTI EI OLE TURVALLINEN PAIKKA.

PÄIHTEIDEN LISÄÄNTYNYT KÄYTTÖ

- ESIMERKIKSI ALKANUT JUOMAAN JA JUHLIMAAN ENEMMÄN, TAI EHKÄ JOKA ILTA NAUTTII PARI RENTOUTTAVAA.

MIELLYTTÄMISEN TARVE TAI LIIALLINEN HUOMAAMISUUS KODIN ULKOPUOLELLA

- MIES VOI OLLA YLIVAROVAINEN SANOISSAAN JA TEOISSAAN, KUIN PYRKISI ESTÄMÄÄN KONFLIKTEJA JO ENNALTÄ.

ÄKILLISET MUUTOKSET PUKEUTUMISESSÄ TAI ULKONÄÖSSÄ

- ESIMERKIKSI SIISTI PUKEUTUMINEN MUUTTUU HUOLETTOMAKSI – TAI TOISINPÄIN – ILMAN SELKEÄÄ SYYTÄ.
- HYGIENIASSA MUUTOKSIA

TUNNISTA VÄKIVALTA JA OTA PUHEEKSI

TEKNISET VAROTOIMET, KUTEN SIJAINNIN PILOTTAMINEN PUHELIMESSÄ

- MIES SAATTAÄ OLLA TOTTUNUT SALAAMAAN OLINPAIKKANSÄ TÄI KÄYTTÄMÄÄN ERILLISTÄ PUHELINTÄ.

KODIN “HILJÄISUUS” – LAPSET EIVÄT NÄY TÄI KUULU, VÄIKKÄ AIEMMIN NÄKYIVÄT

- VOI VIITATA PELKOON TÄI KONTROLLIIN KODIN SISÄLLÄ.

ARJESSÄ NÄKYVÄT PIENET MUUTOKSET VOIVAT KERTOÄ SUURISTÄ ONGELMISTÄ. JOS MIEHEN KÄYTÖS POIKKEÄÄ NORMAALISTÄ TÄI HÄNEN OLEMUKSESSÄÄN ON JOTÄKIN POIKKEAVÄÄ, SILLOIN ON TÄRKEÄ PYSÄHTYÄ JÄÄ ALKÄÄ KUULOSTELEMAÄN HÄNEN TILANNETTAÄN. TÄSSÄ MUUTÄMÄÄ ESIMERKKEJÄ PUHEEKSI OTOLLE:

- ”ONKO KÄIKKI KUNNOSSÄ (KOTONÄ)?”
- ”HUOMÄÄN, ETTÄ OLET OLLUT VÄHÄN VARAUTUNUT. ONKO JOKIN PÄINÄNUT MIELTÄ?”
- ”MITEN VOIT, IHÄN OIKEÄSTI?”
- ”ONKO JOKU RÄJOITTÄNUT SUN TEKEMISÄÄ TÄI VÄLINTOJÄ VÄIME ÄIKOINÄ?”
- ONKO JOTÄIN, MISTÄ SUN TEKISI MIELI PUHUA, MUTTÄ ET OLE VÄRMÄ VOIKO?

LÄHISUHDEVÄKIVÄLTÄÄ KOKEVÄ MIES EI ÄINÄ OSÄÄ TÄI USKÄLLÄ KERTOÄ TILÄNTEESTÄÄN. SIKSI ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ JOKU USKÄLTÄÄ KYSYÄ. YKSI OIKEÄLLÄ HETKELLÄ ESITETTY KYSYMYS VOI OLLÄ RÄTKÄISEVÄ – SE VOI KÄTKÄISTÄ HILJÄISUUDEN, JONKÄ SISÄLLÄ MIES ON JÄÄNYT YKSIN.

VÄKIVALTA KÄYTTÄNEENÄ MIEHENÄ

VÄKIVALTA EI VOI OIKEUTTAA, MUTTA SEN TAUSTALLA OLEVIA SYITÄ VOI JA PITÄÄ YMMÄRTÄÄ. JOS TUNNISTAT KÄYTTÄNEESI VÄKIVALTA, SE EI TEE SINUSTA PAHAA IHMISTÄ – MUTTA SE ON MERKKI SIITÄ, ETTÄ ON AIKA PYSÄHTYÄ. VÄKIVALTA VOI OLLA SEURAUSTA PATOUTUNEISTA TUNTEISTA, KEINOTTOMUUDESTA TAI SANOITTAMATTOMISTA KOKEMUKSISTA. NÄIDEN TUNNISTAMINEN EI POISTA VASTUUTA, MUTTA VOI AVATA TIEN MUUTOKSEEN.

PIENI OSA VASTAAJISTA KERTOI KÄYTTÄNEENSÄ VÄKIVALTA OMIEN VÄKIVALTAKOKEMUSTENSA YHTEYDESSÄ.

VÄKIVALTA EI AINA SYNNY VIHASTA. SE VOI OLLA REAKTIO PELKOON, PETTYMYKSEEN TAI HALUUN TULLA NÄHDYKSI, MUTTA VÄÄRÄLLÄ TAVALLA. VASTUUN OTTAMINEN EI TARKOITA ITSENSÄ LYTTÄÄMISTÄ VAAN ROHKEUTTA KOHDATA OMAT TEOT JA KASVAA IHMISENÄ. SE ON ASKEL KOHTI PAREMPAA OMAA HYVINVOINTIA, PARISUHDETTA JA ISYYTTÄ.

VAJAA KOLMANNES VASTAAJISTA KERTOI KÄYTTÄNEENSÄ VÄKIVALTA ITSEPUOLUSTUKSEKSI, OSA VASTAAJISTA EI OSANNUT MÄÄRITELLÄ TEKOJAAN.

“JOSKUS PELKO MUUTTUU HYÖKKÄYKSEKSI.”

MUUTOS ON MAHDOLLINEN. APUA ON SAATAVILLA ESIMERKIKSI VÄKIVALTA ENNALTAEHKÄISEVISTÄ PALVELUISTA, MIESTYÖSTÄ, VERTAISTUESTA JA TERAPIASTA. TUNTEIDEN, RAJOJEN JA TOIMINTATAPOJEN TUNNISTAMINEN ON OPITTAVISSA.

SEN PYYTÄMINEN EI OLE HEIKKOUTTA – VAAN VAHVUUTTA.

EI OIKEUTUSTA, MUTTA YMMÄRRYSTÄ.

“SE, ETTÄ MYÖNNÄT VIRHEESI JA HALUAT MUUTTUA, EI TEE SINUSTA HEIKKOA VAAN ROHKEAN MIEHEN, JOKA USKALTA KASVAA.”

ISYYS VÄKIVALLAN KESKELLÄ

LAPSI EI AINA OLE VÄKIVALLAN SUORA KOHDE, MUTTA HÄN VOI SILTI JOUTUA SEN VÄLINEEKSI. TOISTA VANHEMPAA VOIDAAN SATUTTAA LAPSEN KAUTTA ESIMERKIKSI MUSTAMAALAAMALLA, UHKAILEMALLA LASTENSUOJELUILMOITUKSILLA TAI VAIKEUTTAMALLA YHTEYDENPITOA LAPSEEN. VOIDAAN ESTÄÄ TAPAAMISET, PERUUTTAA NE VIIME HETKELLÄ TAI VIIVYTTÄÄ LAPSEN PALAUTTAMISTA. TÄLLAISET TILANTEET SATUTTAVAT SYVÄLTÄ SILLÄ NE VAIKUTTAVAT LAPSEEN, VANHEMMUUTEEN JA OMAAN KOKEMUKSEEN ISÄNÄ OLEMISESTA.

“VETOAMINEN TUNTEISIINI ILMAN OIKEAA SYYTÄ:
“LAPSET HARMISTUU, JOS TEET NÄIN”.”

“LAPSEN VIERAANNUTTAMINEN VAIKUTTA KOKO ELÄMÄÄN.”

LAPSEN ASEMA VOI OLLA ERITYISEN VAIKEA SILLOIN, KUN HÄN JOUTUU LOJAALIUSKONFLIKTIIN TAI HÄNTÄ ROHKAISTAAN TOIMIMAAN TOISTA VANHEMPAA VASTAAN. TÄLLAISET TILANTEET RIKKOVAT LAPSEN OIKEUDEN TURVALLISUUTEEN JA JATKUVUUTEEN JA VOIVAT TÄYTTÄÄ KALTOINKOHTELUN TUNNUSMERKIT, VAIKKA VÄKIVALTA EI KOHDISTUISIKAAN LAPSEEN SUORAAN.

“LASTEN TÄYTYY JÄÄDÄ ÄIDIN KANSSA, VAIKKA HÄN ON SE JOKA HALUAA LÄHTEÄ.”

“AINA KUN HAIN LASTA, SYDÄN TYKYTY MITÄ SE TAAS SAA PÄÄHÄNSÄ.”

JOS OLET ISÄ JA TUNNISTAT NÄITÄ ILMIÖITÄ OMASSA TILANTEESSASI, ET OLE YKSIN. TÄLLAISET KOKEMUKSET EIVÄT TEE SINUSTA HUONOA VANHEMPAA, NE TEKEVÄT TILANTEESTASI VAIKEAN. ISYYDEN SÄILYTTÄMINEN EI AINA TARKOITA JÄÄMISTÄ SUHTEESEEN, VAAN KYKYÄ NÄHDÄ LAPSEN ETU SELKEÄSTI: OIKEUS MOLEMPIIN VANHEMPIIN, MUTTA ENNEN KAIKKEA OIKEUS TURVALLISEEN ARKEEN. APUA ON SAATAVILLA – MYÖS ISILLE.

“PUHUIN KOKEMUKSISTANI, JOTTA LAPSILLANI OLISI ASIA PAREMMIN TULEVAISUUDESSA.”

LAPSEN KAUTTA SATUTTAMINEN SATUTTAA AINA MYÖS LASTA – SINULLA ON OIKEUS SUOJELLA HÄNTÄ JA ITSEÄSI.

SINULLA ON OIKEUS TURVAAN JA ARVOKKUUTEEN

VÄKIVALTA EI OLE SINUN VIKASI. KUKAAN EI ANSAITSE TULLA SATUTETUKSI, EI SANOIN, EI TEOILLA, EIKÄ HILJAISELLA MITÄTÖINNILLÄ. UHRIKSI JOUTUMINEN EI TEE SINUSTA VÄHEMPÄÄ MIESTÄ. SE TARKOITTAÄ, ETTÄ JOKU ON RIKKONUT RAJASI, JOITA EI OLISI KOSKAAN SAANUT YLITTÄÄ.

“KUMPPANIN MAINEEN ”PUOLUSTELUA”.”

LÄHISUHDEVÄKIVALTA VOI HORJUTTA MIEHEN OMANARVONTUNTOA JA MINÄKUVAA. MONI ON KERTONUT TUNTENEENSA ITSENSÄ RIKKINÄISEKSI TAI NÄKYMÄTTÖMÄKSI. SILTI AJAN MYÖTÄ ON OLLUT MAHDOLLISTA LÖYTÄÄ UUSI TAPA NÄHDÄ ITSENSÄ – ILMAN HÄPEÄÄ.

“OPIN TUNNISTAMAAN HERKEMMIN EPÄKOHDAT.”

TOIPUMINEN ALKAA SIITÄ, ETTÄ TUNNISTAA KOKEMUKSENSA TODEKSI JA HYVÄKSY Y SEN. OIKEUS TURVALLISUUTEEN, KUNNIOITUKSEEN JA OMIIN RAJOIHIN KUULUU SINULLEKIN. ROHKEUS EI OLE HILJAA KESTÄMISTÄ. ROHKEUS ON PYSÄHTYMISTÄ – JA SEN MYÖNTÄMISTÄ, ETTÄ OLET ARVOKAS, JUURI SELLAISENA KUIN OLET.

HIEMAN YLI PUOLET VASTAAJISTA SALASI KOKEMUKSENSA MUUN MUASSA PERHEELTÄÄN JA YSTÄVILTÄÄN.

LÄHES SEITSEMÄN KYMMENESTÄ MIEHESTÄ SANOO, ETTÄ OLISI VALMIS PUHUMAAN VÄKIVALLASTA, JOS SIIHEN OLISI TURVALLINEN TILAISUUS. USEIN HILJAISSUUS EI SIIS JOHDU HALUTTOMUUDESTA, VAAN SIITÄ, ETTEI KUKAAN OLE VIELÄ KYSYNYT – TAI KUUNNELLUT.

VÄKIVALTA EI KOSKAAN MÄÄRITTELE IHMISARVOASI.

“VÄKIVALTA EI VIE ARVOASI – SINULLA ON AINA OIKEUS TULLA KOHDELLUKSI KUNNIOITTAVASTI, EIKÄ KOKEMASI MÄÄRITÄ SITÄ, KUKA OLET.”

MISTÄ SAA APUA?

APUA ON SAATAVILLA – MYÖS MIEHILLE. MATALAN KYNNYKSEN TUKEA SAA ILMAN LÄHETETTÄ, DIAGNOOSIA TAI SUURIA SANOJA. RIITTÄÄ, ETTÄ SANOT: NYT ON VAIKEAA.

LÄHES PUOLET VASTAAJISTA KOKI, ETTÄ HÄNTÄ USKOTTIIN JA SAI TARVITSEMANSÄ AVUN.

TURVAKOTIIN VOI HAKEUTUA MYÖS MIES. SIELLÄ SAAT SUOJAN, TILAA HENGITTÄÄ JA AMMATTILAISEN, JOKA KUUNTELEE. TUKEA ON TARJOLLA MYÖS KRIISIKESKUKSISTA, MIELENTERVEYS- JA TERVEYSPALVELUISTA, MIESTYÖSTÄ JA VERTAISTUESTA. VOIT PUHUA NIMETTÖMÄSTI TAI KASVOTUSTEN – MYÖS CHATISSA TAI PUHELIMITSE. SINUA EI TUOMITA EIKÄ KIIREHDITÄ.

LÄHES KAIKKI VASTAAJAT KOKIVAT, ETTÄ VÄKIVALLASTA ON HELPOMPI PUHUA SILLOIN, KUN ILMAPIIRI ON TURVALLINEN – KAHDEN KESKEN, VERTAISTEN SEURASSA TAI ANONYYMISTI VERKOSSA, ILMAN PELKOA LEIMATUKSI TULEMISESTA.

SINUN EI TARVITSE TIETÄÄ TARKALLEEN, MITÄ HAET. RIITTÄÄ, ETTÄ OTAT YHTEYTTÄ.

LOPUKSI

SE, ETTÄ LUIT TÄMÄN OPPAAN, KERTOO JO PALJON. HALUAT YMMÄRTÄÄ, PYSÄHTYÄ TAI LÖYTÄÄ TOISENLAISEN TAVAN OLLA. SE EI OLE PIENI ASIA. VÄKIVALTA KOETTUNA, KÄYTETTYNÄ TAI EPÄSELVÄNÄ TUNTEENA EI KUULU KENENKÄÄN ARKEEN.

MUUTOS EI TAPAHDU YHDESSÄ YÖSSÄ. JOKAINEN HETKI, JOLLOIN KYSYT ITSELTÄSI, MITÄ OIKEASTI KUULUU, ON ASKEL ETEENPÄIN. TUNTEET EIVÄT TEE SINUSTA HEIKKOA, EIVÄTKÄ AVUN PYYTÄMINEN TAI PUHUMINEN VIE ARVOASI – PÄINVASTOIN.

ET OLE YKSIN. MONI MIES MIETTII SAMOJA ASIOITA. APU ON OLEMASSA, JA SITÄ KANNATTAA HAKEA – EI SIKSI, ETTÄ OLET RIKKI, VAAN SIKSI, ETTÄ HALUAT VOIDA PAREMMIN.

SINULLA ON OIKEUS TULLA KUULLUKSI. OIKEUS TURVAAN. OIKEUS OLLA SINÄ.

TIETOA JA TUKIPALVELUITA

ET OLE YKSIN. ON OLEMASSA PAIKKOJA, JOISSA SINUA KUUNNELLAAN, YMMÄRRETÄÄN JA AUTETAAN – ILMAN SYLLISTÄMISTÄ. ALLA ON LISTATTUNA LUOTETTAVIA TAHOJA, JOISTA SAAT TUKEA, OLITPA SITTEEN UHRINA, EPÄVARMA KOKEMUKSESTASI TAI HALUKAS MUUTTAMAAN OMAA TOIMINTAASI.

LUOTETTAVIA TUKIPALVELUITA:

- **VANTAAN TURVAKOTI RY, AVOPALVELUT** – TARJOAA APUA, JOS OLET KOKENUT VÄKIVALTAA, PELKÄÄT OMIA REAKTIOITASI TAI HALUAT KÄSITELLÄ IHMISSUHTEESEEN LIITTYVÄÄ TURVATTOMUUTTA. KESKUSTELUAPU ON LUOTTAMUKSELLISTA JA SUUNNATTU SEKÄ VÄKIVALLAN KOKIJOILLE ETTÄ KÄYTTÄJILLE – MYÖS SILLOIN, KUN ET VIELÄ TIEDÄ, MIHIN RYHMÄÄN KUULUT. PUH. 050 467 6093 (ARKISIN KLO 9–15) WWW.VANTAANTURVAKOTI.FI
- **NOLLALINJA 080 005 005** – MAKSUTON JA YMPÄRIVUOROKAUTINEN AUTTAVA PUHELIN LÄHISUHDEVÄKIVALLAN UHREILLE, TEKIJÖILLE JA LÄHEISILLE. MYÖS CHAT-PALVELU.
- **MIESSAKIT RY** – MIESTYÖN ASIAANTUNTIJAORGANISAATIO, JOKA TARJOAA MM. VÄKIVALLATTOMUUSTYÖTÄ, KESKUSTELUAPUA JA VERTAISTUKEA MIEHILTÄ MIEHILLE: WWW.MIESSAKIT.FI
- **ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO** – TUKEA VÄKIVALLAN KOKIJOILLE JA LÄHISUHDEKRIISEISSÄ OLEVILLE PERHEILLE: WWW.ETKL.FI
- **RIKU** – RIKOSUHRIPÄIVYSTYS – NEUVONTAA JA TUKEA RIKOKSEN UHREILLE: WWW.RIKU.FI / 116 006
- **MIEHEN LINJA** (MONIKULTTUURISILLE MIEHILLE) – TUKEA VÄKIVALTAA KOKENEILLE TAI SITÄ KÄYTTÄNEILLE MIEHILLE, JOILLA ON MAAHANMUUTTAJATAUSTA: WWW.MIEHENLINJA.FI

PAIKALLISET PALVELUT:

VOIT TARKISTAA OMAN ALUEESI PALVELUT ESIMERKIKSI ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITON SIVUSTOLTA (WWW.ETKL.FI) TAI KUNTASI VERKKOSIVUILTA.

ET OLE YKSIN. AINA ON JOKU, JOKA KUUNTELEE, JA SUUNTA, JOSTA ALKAA TOIPUMINEN.