

Auta sanoittamaan väkivalta

-Ammattilaisille, jotka kohtaavat naisia, joiden elämään liittyvät päihteet ja lähisuhdeväkivalta

Miten auttaa?

- Yleisperiaatteiden ymmärrys väkivallasta riittää.
- Vastuu puheeksi ottamisesta on ammattilaisella. Älä jätä väkivallan kysymyksiä päihdeongelman alle.
- Kysy asiasta aina tilanteessa, jossa olet naisen kanssa kahden.
- Palaa asiaan useita kertoja
- Kysy aina sekä omasta koetusta väkivallasta että omasta väkivaltaisesta käyttäytymisestä. Tue ja lähde liikkeelle siitä, mihin nainen itse ensisijaisesti hakee apua
- Tarjoa vaihtoehtoja, kuuntele - älä pakota naista ratkaisuihin. Kerro, että apuun ja tukeen on aina oikeus. Pitäisi kuunnella, ei välttämättä edes sanoa mitään ohjeita mutta kuunnella.
- Kerro, että väkivalta on aina väärin eivätkä päihteet tee siitä vähemmän vakavaa tai oikeuta väkivaltaa.
- Tiedon lisääminen väkivallasta voi olla yksi väline muutoksen motivointiin.

Väkivallan uhrista on vaikea muuttua aktiiviseksi toimijaksi, jos kokemus ei koskaan saa tulla näkyväksi tai se sivuutetaan.

"Kyllä sinäkin selviät, kun muutkin on selvinnyt blää blää blää... ei kukaan semmosta jaksaa kuunnella. Sitä haluaa vaan siinä hetkessä tulla kohdatuksi oman pahan olonsa kanssa, eikä niin, että yritetään tsemputa väkisin muiden tarinoilla."

Erityistä huomioitavaa

- Käytä suoria kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei. Voit myös kokeilla avoimia kysymyksiä, mutta huomioi että naisen voi olla vaikea vastata niihin.
- Puhu väkivallasta väkivaltana. Käytä konkreettisia, arkisia esimerkkejä. Selitä asiat yksinkertaisesti ja selkeästi. esim. "taloudellinen väkivalta" vrt. "et saa käyttää omia rahojasi."
- Selvitä, onko päihteiden käyttö jollakin tavalla kytkeytynyt väkivaltaan.
- Älä lähde mukaan väkivallan vähättelyyn tai selittelyyn päihteillä, vaikka nainen itse tekisikin niin.
- Tue naisen omaa päätöksentekoa ja valtaa omasta elämästä. Saa vinkkejä ja vihjeitä, mutta ei pakoteta toimimaan. Tärkeää, että saa ottaa neuvot vastaan siinä kohtaa, kun on itse valmis.

Turvallisuus on kyllä vaikea asia

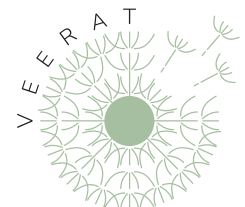
- Naiset, jotka ovat käyttäneet haitallisesti päihteitä, eivät välttämättä lainkaan tunnista turvallisuuden tunteita tai elementtejä.
- Voi olla hyvä välttää turvallisuus-sanankäytön kautta lähestymistä, kun otat väkivallan puheeksi.
- Jos nainen ei tiedä mitä turvallisuus on, on vaikea vastata esimerkiksi kysymykseen: Onko teillä kotona turvallista? Sen sijaan kysy mieluummin konkreettisten esimerkkien kautta ja tarkenna lisäkysymyksillä.
- Muista, että turvallisuus ei välttämättä tarkoita samaa sinulle ja naiselle. On tärkeää varmistaa, että puhutte samasta asiasta, jos puhutte turvallisuudesta.

- Onko sun parisuhde turvallinen?

- Joo

- Mitä sun mielestä kuuluu turvalliseen parisuhteeseen?

- Se, että ei tarvitse pelätä, että toinen lyö ihan yllättäen, että pystyisi vähän varautumaan.



Mitä huomioida itsessäsi ammattilaisena?

Kohtaamisissa kannattaa pitää mielessä, että naisella on suurella todennäköisyydellä taustalla vaikeita traumaattisia kokemuksia, voimakasta sisäistettyä häpeää sekä huonoja kokemuksia avun saamisesta. Nämä voivat näkyä erilaisena oireiluna kuten esimerkiksi voimakkaina tunnepurkauksina, keskittymis- ja muistivaikeuksina, välinpitämättömyytenä omaa terveyttä ja hyvinvointia kohtaan sekä uskomuksena, että maailma on lähtökohtaisesti paha paikka eikä keneenkään voi luottaa. Kun kohtaat jokaisen naisen tiedostaen nämä asiat, se voi auttaa hahmottamaan naisen tapaa toimia ja reagoida. Joskus käyttäytymistä voi ammattilaisena olla vaikea ymmärtää.

On tärkeää kohdata nainen inhimillisenä ihmisenä, ei päihteiden käyttäjänä. Näin voit ehkäistä uudelleentraumatisoitumista ja mahdollisesti jäädä naiselle mieleen ammattilaisena, joka kohtasi ja näki hänet. Itselle voi joskus jäädä kohtaamisesta kokemus, ettei puheeksiotto onnistunut, jos tilanteesta ei seuraa konkreettista muutosta tai naisen reaktio avun tarjoamiseen on vihamielinen. Tunne on inhimillinen ja se kannattaa tarvittaessa purkaa työyhteisössä. Tärkeintä on, että otat asian rohkeasti puheeksi naisen kanssa ja pysyt itse rauhallisena.

Käytännön vinkkejä erityistilanteisiin

Väkivallan kieltäminen:

Älä painosta.

Kerro, että apua voi saada.

Vaikka oletkin jo kysynyt asiasta kerran, älä ajattele, että siihen ei tarvitse palata.

Anna mahdollisuus palata asiaan myöhemmin.

Voimakas päihtymys:

Varmistu ihmisen välittömästä turvallisuudesta.

Palaa asiaan myöhemmin.

Vihamielinen suhtautuminen väkivallan puheeksiottoon:

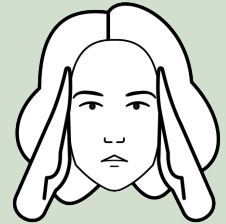
Ota palaute vastaan rauhallisesti.

Kerro, että apua on saatavilla, mutta älä painosta.

Muista, että ihmisellä voi olla huonoja kokemuksia avun saamisesta. Ne eivät johdu sinusta.

Vihamielisen suhtautumisen taustalla voi olla väkivallan aiheuttama trauma.

Vihamielinen suhtautuminen ei tarkoita, että olisit toiminut väärin kysyessäsi.



Käytännön vinkkien lähteet:

Siukola, R. 2016. Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan? Esimerkkinä päihde- ja mielenterveystyö. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. 2. painos.

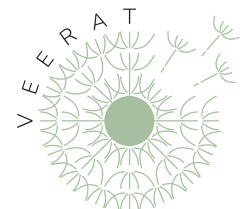
Jokaisella naisella on oikeus tulla kuulluksi, saada tukea ja rohkaistua muutokseen.
Päihteet eivät koskaan oikeuta väkivaltaa – eikä väkivalta lopu vaikenemalla.

Katso myös naisille suunnattu materiaali: Onko elämässäni lähisuhdeväkivaltaa?
Naisille, joita mietityttävät lähisuhdeväkivalta ja päihteet

VEERAT-hanke 2022-2024

Maiju Lehtonen ja Sara Taskinen 2024

Kuvitus ja taitto: Mikko Sinervo



VEERAT -hanke on A-Kiltojen Liitto ry:n ja Maria Akatemia ry:n yhteiskehittämishanke (2022-2024)