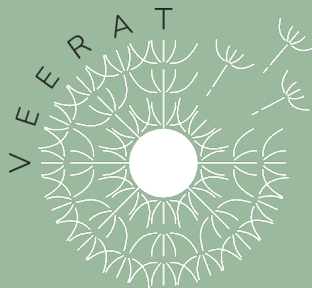


Onko elämässäni lähisuhdeväkivaltaa?

Naisille, joita mietityttävät
lähisuhdeväkivalta ja päihteet



Tämä kirjanen on tuotettu osana **VEERAT –vertaisuudesta toivoa ja työkaluja omaan toipumiseen ja kasvuun** –hankkeen työtä. Hankke on suunnattu naisille, jotka ovat toipumassa tai joilla on huoli omasta päihteidenkäytöstä, ja joita mietityttävät lähisuhdeväkivallan kysymykset.

Hanketta koordinoi **A-Kiltojen Liitto ry** ja se toteutetaan yhteistyössä **Maria Akatemia ry:n** kanssa.

Hanketta rahoittaa **Sosiaali- ja terveysministeriö**.

Teksti: **Maiju Lehtonen** ja **Sara Taskinen** 2024

Kuvitus ja taitto: **Mikko Sinervo**
Sarjakuva: **Emilia Laatikainen**



Sinulle

Tämän kirjasen tarkoituksena on auttaa sinua tunnistamaan, onko elämässäsi lähisuhdeväkivaltaa ja miten päihteet voivat vaikuttaa siihen. Kirjanen auttaa sinua ymmärtämään, että päihteet eivät koskaan oikeuta väkivaltaa eivätkä tee siitä vähemmän vakavaa. Kirjaseen on koottu tietoa lähisuhdeväkivallasta ja nostettu esiin naisten omia sanoituksia lähisuhdeväkivallan ja päihteiden yhteydestä. Toivottavasti tämä kirjanen auttaa sinua löytämään sanoja, joilla voit kertoa omista kokemuksistasi.

Sinulla on oikeus tulla kuulluksi, saada tukea ja apua.

Mitä on lähisuhdeväkivalta?

Väkivallalla tarkoitetaan ihmiseen itseen, toiseen ihmiseen tai yhteisöön kohdistuvaa tahallista fyysisen voiman tai muun vallan käyttöä, tai sillä uhkaamista. Puhuttaessa lähisuhdeväkivallasta tarkoitetaan väkivaltaa, jossa väkivallan tekijä ja väkivaltaa kokeva ihminen ovat tai ovat olleet keskenään läheisessä suhteessa. Lähisuhdeväkivalta voi kohdistua nykyiseen tai entiseen kumppaniin, lapseen, lähisukulaiseen tai muuhun läheiseen, johon ihmisellä on erityinen suhde.

Ihmissuhteissa väkivalta voi näkyä monella eri tavalla. Joskus väkivalta on suoraa ja helposti tunnistettavaa, mutta joskus se voi olla myös hyvin hienovaraista ja vaikeasti tunnistettavaa. Yhdistävänä tekijänä on usein pakottava vallan käyttö ja kontrollointi tai niiden uhka. Väki-valta on usein myös toistuvaa. Väkivalta voi näkyä yhtä aikaa erilaisina väkivallan muotoina, mikä voi vaikeuttaa sen tunnistamista.

Kumppanin pelottelu

- Pelottelee ilmeillä, eleillä, teoilla
- Rikkkoo esineitä, tuhoaa omaisuutta
- Pahoinpitelee lemmikkieläimiä
- Leikittelee aseilla, puhuu niiden käytöstä

Fyysinen ja seksuaaliväkivalta

- Lyöminen, potkiminen, repiminen, kuristaminen, kiinnipitäminen, teräaseella uhkailu
- Halventaminen, seksuaalisiin tekoihin pakottaminen, painostaminen, raiskaus, hyväksikäyttö, seksuaaliväkivallalla uhkaaminen, pornografiaan painostaminen
- Päihteiden käyttöön liittyen parittaminen, prostituutioon pakottaminen
- Pakottaminen seksiin päihteitä vastaan

Henkinen väkivalta

- Nujertaa itsetunnon, saa tuntemaan itsensä huonoksi
- Nöyryyttäminen, nimitytely, alistaminen
- Vuorottelee hellyyttä ja väkivaltaa
- Käyttää hyväksi päihdeongelman kielteistä leimaa, syyllisyyttä ja nimityksiä

Väkivaltaa on myös

- Eron jälkeinen väkivalta
- Vainoaminen
- Hengellinen ja kulttuurinen väkivalta
- Digitaalinen väkivalta esim. sosiaalisen median rajoittaminen ja viestien lukeminen

Eristäminen

- Kontrolloii ketä saa tavata, kenen kanssa pitää yhteyttä
- Rajoittaa liikkumista kodin ulkopuolella
- Oikeuttaa tekoja mustasukkaisuudella
- Sitoo päihteiden saatavuudella itseensä ja päihdeyhteisöön esim. toimii päihteiden välittäjänä tai yhteytenä välittäjiin ja rikollisiin piireihin

Pakottaminen ja uhkailu

- Uhkaa hylätä tai vahingoittaa
- Uhkaa itsemurhalla
- Pakottaa luopumaan väkivalta-syytteistä
- Pakottaa rikollisiin tekoihin
- Uhkaa päihteiden saatavuudella, yliannostuksella, poliisilla

Väkivallan vähättely, kieltäminen ja syyttäminen

- Mitätöi väkivaltaa
- Väittää ettei väkivaltaa tapahtunut
- Siirtää vastuun väkivallasta ja sen aiheuttamisesta kokijalle
- Syyttää päihtymystä tai humalatilaa väkivallasta, syyttää kokijan omaa käytöstä, provosointia tai päihteiden käyttöä, vetoaa kokijan huonoon muistiin tapahtumista

Etuoikeuksien ja valta-aseman käyttö

- Kohtelee kuin palvelijaa
- Tekee kaikki päätökset yksin
- Pakottaa luopumaan väkivalta-syytteistä
- Määrittelee itse suhteen roolit

Taloudellinen väkivalta

- Estää työssäkäynnin/opiskelun
- Rahankäytön kontrollointi, viikkoraha
- Kiristäminen
- Pankkitunnusten varastaminen
- Päihteiden käytöstä johtuvat rikokset, velat, sakot ym.

Lasten käyttäminen väkivallan välineenä

- Käyttää lapsia syyllisyyden herättämiseen
- Käyttää lapsia viestinviejänä
- Käyttää lasten tapaamisoikeutta väkivallalla uhkailuun, huoltajuuksioilla uhkaaminen
- Uhkaa viedä lapset

Valta ja kontrolli

Riidalla ja väkivallalla on selkeä ero, mutta sitä voi olla joskus vaikea tunnistaa

RIITA	• Riidoissa kyse on erimielisyyksien ratkomisesta • Riidassa molemmat voivat sanoa mielipiteensä • Riidassa molemmat voivat myöntää olleensa väärässä • Riitoihin tarvitaan kaksi henkilöä • Riidat eivät aiheuta pelon tunnetta • Riidat, joissa pysytään asiassa ja voidaan ottaa aikalisä, kuuluvat ihmissuhteisiin
VÄKIVALTA	• Väkivallassa on kyse toisen pakottamisesta • Väkivallassa toinen osapuoli ei uskalla ilmaista omaa mielipidettään • Väkivaltaa käyttävä henkilö on mielestään aina oikeassa • Väkivaltaan tarvitaan vain yksi • Väkivaltaa kokenut henkilö voi tuntea pelkoa • Väkivalta ei koskaan kuulu osaksi ihmissuhteita

HUOM! Väkivalta voi nousta esiin riitatilanteissa. Väkivaltaa ei kuitenkaan koskaan voi oikeuttaa riitaan kuuluvaksi tai riidasta johtuvaksi käytökseksi. Väkivalta on aina väärin.

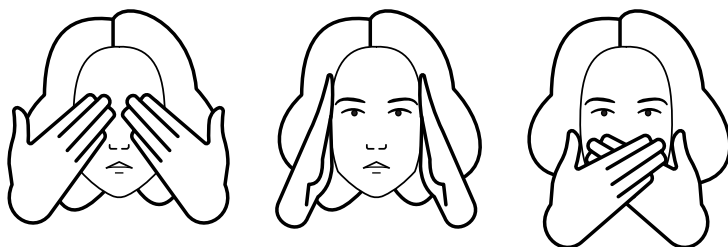
Hälytysmerkkejä:

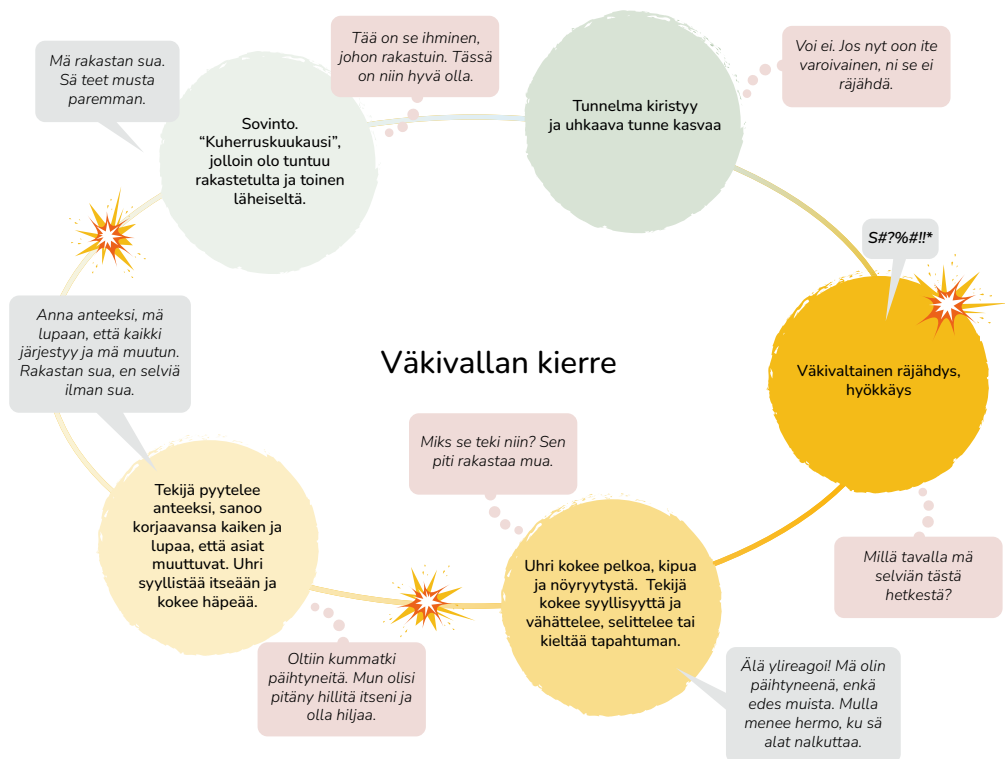
- Jos tunnet pelkoa läheistäsi kohtaan tai joku läheisesi pelkää sinua. Muista! Aina pelon tunnetta ei pysty tunnistamaan, se ei tarkoita, etteikö väkivaltaa olisi.
- Mietit, uskallatko sanoa mielipiteesi.
- Mietit, mitä tapahtuu tai millaisia seurauksia on, jos et toimi, kuten toinen haluaa.
- Joku toinen päättää puolestasi, miten saat käyttäytyä, puhua, pukeutua tai ketä saat tavata, tai mihin käytät rahasi.
- Läheisesi puolustelee tai vähättelee käyttäytymistä tai tekoja päihtymyksellä.
- Selittelet itse käytöstä päihteillä.
- Läheisesi käyttää päihteitä kiristyskeinona saadakseen haluamansa.

Jokainen on vastuussa omasta käytöksestään

Väkivallan kokeminen, tekeminen ja sen näkeminen eivät aina ole yksiselitteisesti erotettavissa. Väkivaltaa kokenut voi myös itse käyttäytyä lähisuhteissaan väkivaltaisesti. Väkivalta lisää väkivaltaa, ja myös oman käytöksen rajat voivat hämärtyä. Vaikka olisit itsekkin käyttäytynyt väkivaltaisesti, sinulla on oikeus saada apua ja tukea myös kokemaasi väkivaltaan. Kaikki ansaitsevat väkivallatonta kohtelua eikä apua saadakseen tarvitse olla virheetön. Päihtymys väkivallan aikana ei tee väkivallasta vähemmän tuomittavaa.

Jokainen on vastuussa omasta käytöksestään, eikä väkivaltaan tule vastata väkivallalla. Syyllisyyden tunteminen omasta väkivaltaisesti käytöksestä on normaalia. Se kertoo siitä, että on toiminut omien arvojensa vastaisesti. Syyllisyyden tunteiden kanssa ei kannata jäädä yksin, vaan myös omasta väkivaltaisesti käyttäytymisestä voi puhua ja etsiä apua. **Akuutissa väkivaltatilanteessa soita aina 112.**





Lähisuhdeväkivalta voi toistaa tietynlaista kaavaa

Väkivaltaisissa suhteissa toistuu usein samanlainen kaava, joka usein kuvataan kierteenä. Väkivallan tunnistamista ja siitä irtautumista voi hankaloittaa se, että huonojen vaiheiden väliin mahtuu myös paljon hyviä hetkiä. Hyvissä hetkissä olo tuntuu rakastetulta, yhdessäolo ihanalta. Nämä vaiheet herättävät aina toivon muutoksesta ja väkivallan loppumisesta.

Väkivallan kierteen eri vaiheiden välillä voi olla pitkäkin aika, mutta usein jatkuessaan nämä vaiheet voivat kiihtyä ja väkivalta raaistua.

Päihteet tekevät kehästä epävakaa ja voivat lisätä eri vaiheisiin yllättäviäkin väkivaltaisia räjähdyksiä, joita voi olla mahdotonta ennustaa.

Ihminen ei totu väkivaltaan mutta oppii kehittämään välttämättömiä selviytymiskeinoja, joilla selvitä silloin, kun väkivalta on osa arkea. Joskus päihteidenkäyttö onkin pakokeino, jolla väkivaltaa yritetään kestää.

On totta, että päihtymys lisää riskiä sekä käyttää, että kokea väkivaltaa, mutta helposti ajatellaan päihteiden olevan väkivallan syy. Silloin vastuun omista tai toisen teoista selittelee pois päihtymyksellä. Ikään kuin syy ei olisi tekijän, vaan päihteiden. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa.

Ovatko tällaiset selitykset tuttuja?

“Mä en ikinä tekis niin selvinpäin”

“Se oli niin kännissä, ei se tarkottanu”

“Mä olin kyl ite tosi päihtynyt”

“Mä ärsytin sitä”

“Se on hyvä puoliso, paitsi silloin kun on päihtynyt”

“Se ite provosoi mua”

On tärkeä ymmärtää, että väkivaltilanteet vaikuttavat samalla tavalla, vaikka päihteet ovatkin tilanteessa läsnä.

Päihtymys ei oikeuta sinuun kohdistunutta väkivaltaa, eikä päihteet oikeuta sinua käyttämään väkivaltaa.

Ne ei myöskään tee väkivallasta vähemmän vakavaa, sillä väkivalta satuttaa aina. Päihteet eivät myöskään poista väkivaltakokemuksiin liittyvää avuntarvetta, eikä oikeutta saada apua.

Lähisuhdeväkivalta voi vaikuttaa moneen asiaan

Väkivalta vaikuttaa aina väkivallan kaikkiin osapuoliin. Vaikka väkivalta olisi tapahtunut kauan sitten, tuelle ja asioiden käsittelemiselle voi olla suuri tarve. Se on normaalia ja apua kannattaa hakea. Jos väkivallan kokemuksia ei pääse koskaan käsittelemään, saattaa se lisätä riskiä haitalliseen päihteiden käyttöön tai olla este päihteistä toipumiselle.

Väkivallan vaikutukset voivat olla pitkäkestoisia ja hyvin erilaisia. Väkivallasta voi aiheutua esimerkiksi fyysisiä vammoja, masennusta, ahdistusta, erilaisia vaikutuksia seksuaalielämään, selittämättömiä kiputiloja, unihäiriöitä, pitkäaikaista stressiä, paniikkihäiriöitä tai pelkotiiloja. Se voi aiheuttaa voimakkaita häpeän tai syyllisyyden tunteita, muistikatkoksia, lamaannusta tai tapahtuman kieltämistä. Väkivallan synnyttämä pelko saattaa näkyä tai voimistua seuraavissa ihmissuhteissa, eikä pelko väkivallasta välttämättä pääty väkivaltaisen ihmissuhteen päättymiseen.

Käsittelemättömät väkivallan kokemukset ja niiden vaikutukset voivat pahimmillaan purkautua ulos itseä tai muita satuttavalla tavalla.

Väkivallasta on mahdollista selviytyä

Kerro väkivallasta jollekin. Väkivallasta irtautuminen ei ole helppoa ja saattaa vaatia useita yrityksiä. Vaikka et onnistuisi heti, olet silti oikeutettu apuun.

”Itsesyytökset on tosi isoja. On tärkeää, että joku sanoo ääneen, ettei se ole sinun syy.”

Toipuminen vaatii aikaa. Usein tarvitaan myös läheisten, vertaisten tai ammattilaisten tukea sekä ymmärrystä itseä kohtaan. Toivoa on kuitenkin aina. Jokaisella on oikeus väkivallattomaan elämään. Päih-teiden käyttö tai omat elämän virheet eivät oikeuta väkivaltaa.

”Omassa kodissa pitäisi saada olla omassa rauhassa ja turvassa.”





*Tahdon sanoa Ei
väkivallalle, huutamiselle ja vähättelylle.*

*Saan tuntea vihaa, mutta en väheksyntää.
En hyväksy alistamista, kontrollointia
tai mitään solvaamista.*

En enää riko omia rajojani.

*Saan olla vapaa väkivallasta
kaikissa muodoissaan.
En joudu kohtaamaan enää vähättelyä.*

*En myöskään salaile,
uhkaile
tai käytä itse väkivaltaa.
Näin ollen, olen loukkaamatta muita.
OLEN VAPAA ♥*

*Runo:
VEERAT-ryhmän naiset, jotka ovat
toipumassa päihteiden käytöstä sekä
lähisuhdeväkivallasta*

Rakkaus on
luottamusta, luottamusta,
luottamusta.

Se on
avoimuutta, turvallisuutta,
vuorovaikutusta,
arvoista, reilua, rehellisiä,



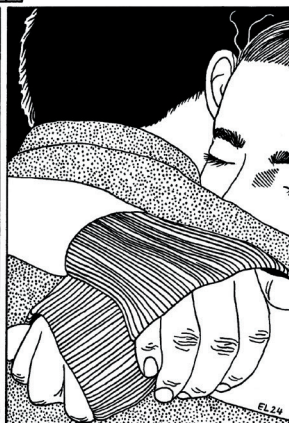
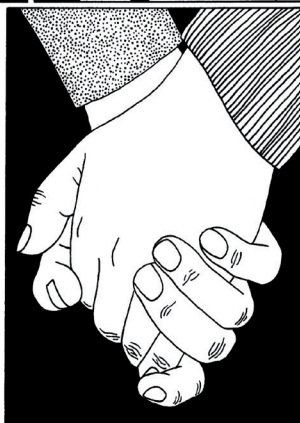
HEI RAKAS <3
mennään
kävelylle, kun
tuun
töistä!



HUHUU!

vastavuoroista,
lukemista,
yhdessä
tekemistä.

Myönteisyyttä,
naurua,
positiivista
kehumista.



Lähteet:

Naisten Linja

Naisenväkivalta.fi

Pohjoisvirta, R.2017. Väkivaltaerityisyys. Vertaisryhmä Käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Toim. Ojuri, A.

Siukola, R. 2014. Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan?
Esimerkkinä päihde- ja mielenterveystyö.
Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tampere.

Väkivaltakäsitteiden sanasto. 2020.THL.

www.thl.fi Lähisuhdeväkivalta

VEERAT-hankkeen toiminnassa mukana olleiden naisten haastattelut

An illustration on a light green background showing a broken, light blue glass lying on its side. A large, dark red liquid has spilled out from the glass, forming a large puddle. The glass has several cracks and shards are visible. The text is presented on white, torn-edge rectangular cards placed over the spill.

“Mä en ikinä tekis niin selvinpäin”

“Se oli niin kännissä, ei se tarkottanu”

“Mä olin kyl ite tosi päihtynyt”

“Mä ärsytin sitä”

“Se on hyvä puoliso, paitsi sillon kun on päihtynyt”

“Se ite provosoi mua”

