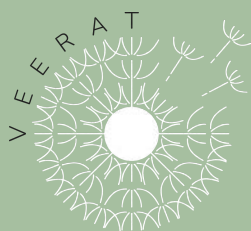


TEEMAPINKKA JA ITSETUNTEMUSTA LISÄÄVÄT HARJOITUKSET



Yksilö- ja vertaisryhmätyöskentelyyn naisten kanssa,
joiden elämää koskettavat päihteet ja lähisuhdeväkivalta



Teemapinka sisältää VEERAT-vertaisryhmissä vuosina 2022-2024 käytettyjä psyykoedukatiivisia materiaaleja, sekä erilaisia itsetuntemusharjoituksia.

VEERAT-ryhmä on itsetuntemusryhmä naisille, jotka ovat toipumassa tai joilla on huoli omasta päihteiden käytöstä, ja joita mietityttävät lähisuhdeväkivallan kysymykset.

Ryhmien ja niiden sisältöjen tavoitteena on ennen kaikkea lisätä osallistujien tietoa ja ymmärrystä lähisuhdeväkivallasta sekä vahvistaa itsetuntemusta. Työskentely tarjoaa mahdollisuuden tarkastella omaa elämäntilannetta sekä harjoitella omien tunteiden sanoittamista ja tunnistamista. Tavoitteena on kannustaa naisia ottamaan vastuu omista tunteista ja niiden ilmaisemisesta.

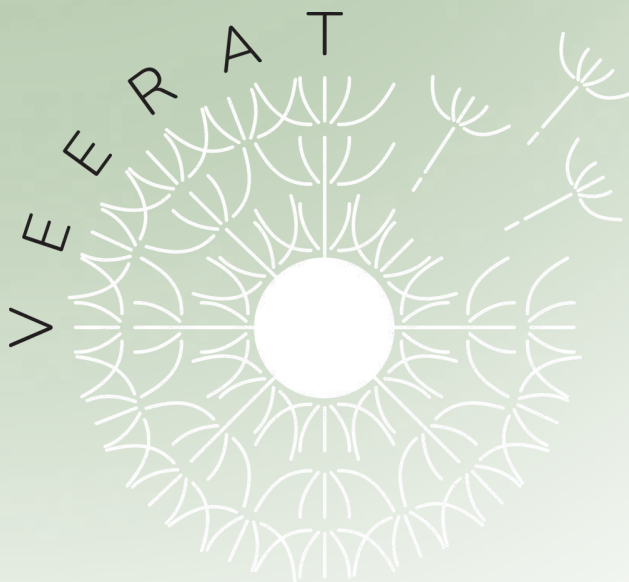
Teemallisia materiaaleja voi käyttää vapaasti esimerkiksi ammattilaisen ohjaamassa vertaisryhmässä, vapaaehtoisina välitehtävinä tai yksilötyössä niin, että vastauksia puretaan yhdessä asiakkaan kanssa.

Materiaalin ovat koonneet hankkeen työntekijät Maiju Lehtonen ja Sara Taskinen.

VEERAT – Vertaisuudesta toivoa ja työkaluja omaan kasvuun ja toipumiseen (2022–2024) on [A-Kiltojen Liitto ry:n](#) ja [Maria Akatemia ry:n](#) yhteishanke, jossa keskitytään lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn tarjoamalla tietoa ja vertaistukea naisille, jotka ovat toipumassa tai joilla on huoli omasta päihteiden käytöstä ja joita mietityttävät lähisuhdeväkivallan kysymykset.

Ensimmäinen askel johonkin suuntaan on myös aina päätös ettet aio jäädä siihen missä olet.

— John Pierpont Morgan



Sisältö

1. Haastavat tunteet

Mitkä kaikki asiat vaikuttavat tunteisiimme?
Mitä eroa on tunteella ja sitä seuraavalla toiminnalla?
Mitkä tunteet ovat itselle haastavia ja miten niiden kanssa on oppinut toimimaan?

5. Myötätunto ja voimavarat

Mitä tarkoittaa myötätuntoinen suhtautuminen itseen?
Mistä tunnistaa tilanteet, joissa olisi tärkeä suunnata myötätuntoa itselleen?
Miten harjoitella myötätuntoisempaa suhtautumista itseen?

2. Omat rajat

Mitä omat rajat tarkoittavat ja millaisia rajoja tarvitsemme elämässä?
Millaisia vaikutuksia väkivallalla voi olla rajoihimme?
Miten voi harjoitella tunnistamaan ja ilmaisemaan omia rajoja?

4. Häpeä

Mitä ovat syyllisyys ja häpeä? Millä tavoin ne eroavat toisistaan?
Millä tavoin häpeä voi muokata käyttäytymistämme?
Miten voin tunnistaa haitallisen häpeän itsessäni ja voinko tehdä asialle jotain?

3. Lähisuhdeväkivalta ja satuttavat ihmissuhteet

Mistä tunnistaa riidan ja väkivallan eron?
Millä tavoin väkivaltainen valta ja kontrollointi voi näyttäytyä ihmissuhteissa?
Millä tavoin lähisuhdeväkivalta voi vaikuttaa meihin?



Haastavat tunteet

Mitkä kaikki asiat vaikuttavat tunteisiimme?

Mitä eroa on tunteella ja sitä seuraavalla toiminnalla?

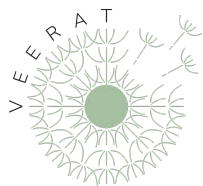
Mitkä tunteet ovat itselle haastavia ja miten niiden kanssa on oppinut toimimaan?

*Haavat, jotka ovat toistamiseen
auenneet
Avaamalla ovat parantuneet
Niin kauan kuin kätkee kaiken
sisälleen
Saa itsensä vastaan uudelleen*

*Jos kätkee liikaa
Sisälleen liikaa
Kaikki on kuin unta toistuvaa
Jos pelkää liikaa
Rakkautta liikaa
Ei ole vapaa tuntemaan*

Ylva Haru - Vapaa tuntemaan





Tunteen merkitys

Tunteet ovat osa jokapäiväistä arkea.

Jokaisella tunteella on aina jokin viesti, jonka se yrittää meille kertoa.

Mikään tunne ei ole hyvä eikä paha eikä minkään tunteen tuntemisesta tarvitse tuntea syyllisyyttä tai häpeää.

Tunteiden kokeminen ja ilmaisu on yksilöllistä. Lapsuuden kasvuympäristö ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten tunteet koetaan ja miten niitä ilmaistaan. Oma temperamentti vaikuttaa siihen, ilmaiseeko tunteita hiljaa vai kovaa.



Tunne on aina sallittu. Tärkeintä on se, millaisena käytöksenä tunne tulee meistä ulos. Olemme vastuussa omien tunteidemme käsittelystä ja käytöksestämme.



VIHAN TUNNE

Vihan tunne on yksi perustunteista. Sen tunteminen ei ole miellyttävää, mutta se on osa tervettä tunne-elämää.

Vihan tunne auttaa tunnistamaan omat rajat ja itselle tärkeät asiat. Sen taustalla voi olla kokemus siitä, että on tullut loukatuksi tai väärin ymmärretyksi. Jos vihan tunnetta on sopivassa määrin, auttaa se huomaamaan tällaiset tilanteet ja puolustamaan omia oikeuksia.

Vihan tunne ei ole sama asia kuin väkivalta.

Vihan tunteeseen voi liittyä myös halu vahingoittaa toista tai esimerkiksi rikkoa jotakin, mutta sen tekeminen ei ole hyväksyttävä tapa ilmaista tunnetta. Joskus viha syntyy reaktiona muihin tunteisiin ja vie niistä huomion pois. Joskus vihantunteen taustalla on joku muu tunne, esimerkiksi pettymys tai häpeä.

Esimerkkejä tunteiden ilmaisusta

Fyysinen ilmaisu:

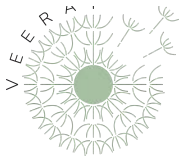
Itkeminen,
hymyileminen,
nauraminen,
huutaminen jne.

Puhuminen:

Tunteiden ilmaiseminen
sanoin on tunteiden
purkamista, mutta myös
niiden läpi käymistä.

Kirjoittaminen:

Hyvä vaihtoehto silloin,
kun ei ole ketään, joka
voi juuri sillä hetkellä
kuunnella tai ei halua
jakaa tunteita toisten
kanssa.



Tunteiden tunnistaminen

Surun, pelon, jännityksen, epävarmuuden, pettymyksen tai muun itselle hankalan tunteen kohtaaminen ei tunnu mukavalta. Silloin saattaa syttyä halu muuttaa tunne nopeasti joksikin muuksi. Tunteiden kanssa ei aina ole helppo olla, mutta olisi tärkeää opetella sietämään epämiellyttävääkin tunnetta ja pystyä olemaan sen kanssa hetki. Vaikeat isot tunteet ovat kuin aaltoja, jotka menevät lopulta ohi.

Tärkeää olisi oppia keinoja hyväksyä tunne, ja oppia sietämään kaikenlaisia tuntemuksia, ilman tarvetta muuttaa tunnetta heti toiseksi tai päästä siitä heti eroon. Sallimalla ja hyväksymällä tunne, on myös helpompi päästä tunteesta eteenpäin.

Tunteita voi opetella säätelemään eli vaikuttaa siihen, kuinka pitkä ja voimakas mikäkin tunne on. Tunteisiin voi myös lukkiutua kiinni, jolloin jäämme ikään kuin tunteiden vietäväksi tai tunteiden vangiksi. Ja vaikka kuinka yrittäisimme peittää tunteitamme, ne purkautuvat aina johonkin - jos ei sanallisesti, niin epäsuorasti käyttäytymisenä tai kehon oireiluna.

Opettele tunnistamaan tunteesi

Mikä tunne on?

Miten voimakas se on?

Mitä tunne sisältää ja mitä se yrittää viestiä sinulle?

Pitääkö sinun reagoida tunteeseen välittömästi vai voitko olla hetken sen kanssa?

Tunnista tunne - Anna sille nimi - Hyväksy tunne - Anna tunteen olla ja mennä
Havaitseminen Mitä se viestittää? Miten suhtaudun tunteeseen? Miten ilmaisen tunteen?
Tarvitseeko minun toimia impulssin mukaan?



TUNTEIDEN AALLOKKO

Mikään tunne ei ole ikuinen.

Tunnepäiväkirja



Tunnepäiväkirjan tavoite on auttaa sinua havainnoimaan itseäsi. Sen tekeminen auttaa tunnistamaan tunteita erilaisissa tilanteissa ja lopulta hallitsemaan tunteitasi niin, etteivät ne vie mukanaan.

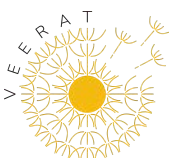
Päiväkirjaan voi kirjata esimerkiksi seuraavia asioita:

Päivä ja tilanne, mitä tapahtui?
Mitä tunnetta tunsit?
Missä tunne tuntui kehossasi?
Kuinka voimakas tunne oli?
Miten tunne vaikutti käyttäytymiseesi?
Mitä teit tunteen lievittämiseksi?
Mitä opit tunteesta ja tilanteesta?

Voit halutessasi pitää kirjaa joko myönteisistä tai kielteisistä tunteista, tai molemmista.

Ei ole oikeaa tai väärää tapaa pitää päiväkirjaa. 

Voit käyttää apunasi tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa seuraavalta sivulta löytyvää listaa tunteista.



TUNTEET

ILO

Herkkä Päätäväinen
Kiinnostunut Itsevarma
Vahva Rakastava
Turvallinen Luottavainen
Tyytyväinen Kiitollinen
Optimistinen Helpottunut
Pirteä Huoleton
Leikkisä Myötätuntoinen
Liikuttunut Toiveikas
Hyväksyvä Kiihottunut
Avoin Vapautunut
Ylpeä Huvittunut

SURU

Yksinäinen Erillinen
Haavoittuva Torjuttu
Epätoivoinen Toivoton
Masentunut Lohduton
Tylsistynyt Voimaton
Pettynyt Arvoton
Syyllinen Haikea
Hylätty Apaattinen
Ikävöivä Katuva
Alemmuudentuntoinen

INHO

Vaivaantunut Pitkästynyt
Vastenmielinen Nyrpeä
Vastahakoinen Halveksuva
Tuomitseva Kapinoiva
Vastahakoinen Paheksuva
Nolostunut Välinpitämätön
Kyllästynyt Tympääntynyt

VIHA

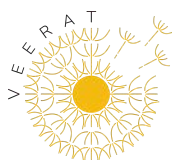
Loukkaantunut Suuttunut
Tyytymätön Uhmakas
Kateellinen Provosoitunut
Turhautunut Vihamielinen
Aggressiivinen Kärsimätön
Kriittinen Ärsyyntynyt
Nöyryytetty Raivostunut
Vahingoniloinen Katkera
Mustasukkainen Ivallinen
Etäinen Kostonhaluinen
Ylemmyudentuntoinen

PELKO

Pelokas Riittämätön
Ahdistunut Sivuutettu
Alistunut Jännittynyt
Epävarma Hermostunut
Torjuttu Levoton
Uhattu Arka
Hätääntynyt Huolestunut
Turvaton Kauhistunut
Säikähtänyt

YLLÄTTYNEISYYS

Innostus
Hämmästy
Hämmästyntynyt
Hätkähtänyt
Inspiroitunut
Vaikuttunut
Ihmettelevä
Ymmällään
Epäuskoinen
Järkyttynyt
Tyrmistynyt

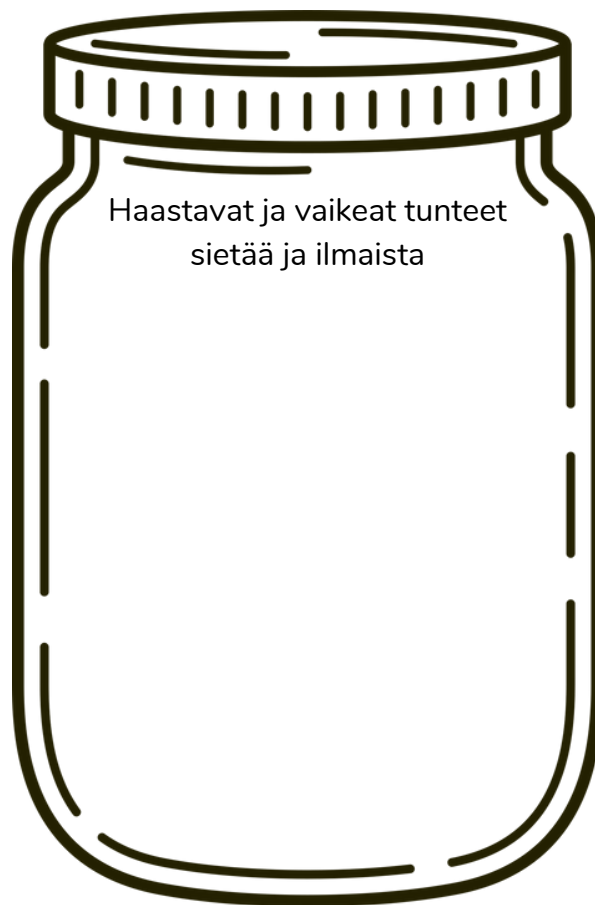


Tunnepurkki

Meillä jokaisella oma tunnepurkki. Purkissa säilömme sellaisia haastavia tunteita, joita meidän on vaikea sietää itsessämme ja niiden ilmaiseminen voi tuntua todella vaikealta. Purkin ulkopuolella elää vapaammin ne tunteet, joiden ilmaiseminen ja tunteminen on meille helpompaa.

Pohdi hetki millaisia tunteita sinä sijoittaisit purkin sisälle ja millaisia tunteita purkin ulkopuolelle? Voit kirjoittaa ne kuvaan.

Helpommat ja sallitummat
tunteet sietää ja ilmaista

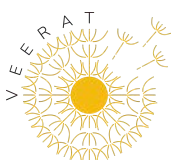


Pohdi seuraavaksi purkkisi kantta. Olemme oppineet hallitsemaan haastavia tunteita eri tavoin. Voimme ajatella, että sulkemalla vaikeat tunteet tiukasti purkkiin, ne pysyvät poissa tieltämme. Tällöin kuitenkin paine purkissa kasvaa jatkuvasti ja tekee purkista epävakaan. Kun paine kasvaa tarpeeksi, purkki voi räjähtää ja tunteet tulla meistä ulos väkivaltaisena käytöksenä kohdistuen joko toisiin tai itseemme. Muista, että kaikki tunteet sekä purkin sisällä että sen ulkopuolella ovat normaaleja. Voimme oppia säätelemään ja ilmaisemaan tunteita turvallisesti ja se lisää hyvinvointiamme.

Pohdi seuraavia kysymyksiä:

Miten sinä olet oppinut hallitsemaan purkin kantta? Liittyvätkö päihteet tähän jollakin tavalla? Päästätkö painetta koskaan ulos? Miten ja millaisissa tilanteissa?

Miten toivoisit, että voisit toimia haastavien tunteiden kanssa?



STOP -harjoitus



STOP -harjoituksen avulla harjoitellaan antamaan itselle hetken aikaa rauhoittua tunteiden ja reaktioiden välissä. STOP tulee englannin kielisistä sanoista "Stop, Take a breath, Observe ja Proceed". Kun harjoittelet säätelemään toimintaasi STOP-harjoituksen avulla, huomaat pian, miten voit löytää rakentavampia ratkaisuja selviytyä erilaisista arjen tilanteista.

Pyri huomioimaan viikon aikana arjessasi tilanteita, joissa sinussa herää jokin voimakkaampi tunnereaktio ja kokeile toimia seuraavien ohjeiden mukaan:



Stop, pysähdy

Lopeta se, mitä olit tekemässä. Käänä tarvittaessa selkä ärsykkeelle.



Tiedosta hengityksesi

Ota kolme syvää hengitystä. (Harjoituksen kesto voi pidentää keskittymällä syvien hengitysten jälkeen oman luonnollisen hengityksen rytmiin muutamaksi minuutiksi)



Ohjaa huomio

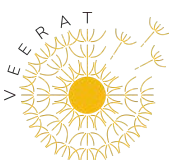
- 1) Kehoon: Miltä jalat tuntuvat lattiaa vasten? Onko kehossa kipuja?
- 2) Tunteisiin: Mitä tunteita tunnet nyt? Missä ne tuntuvat?
- 3) Mieleen, eli ajatuksiin. Mitä ajatuksia sinulla on mielessä? Ovatko ne totta, ovatko ne pysyviä?



Palaa takaisin siihen, mitä olit tekemässä

Tee jotain, joka tukee sinua hetkessä: helli itseäsi tarvittaessa.

**Kirjoita vaikka puhelimen muistioon ylös muutamalla sanalla miltä harjoitus tuntui?
Millaisia asioita huomasit itsessäsi tai ympärilläsi?**



Omat rajat

Mitä omat rajat tarkoittavat ja millaisia rajoja tarvitsemme elämässä?

Millaisia vaikutuksia väkivallalla voi olla rajoihimme?

Miten voi harjoitella tunnistamaan ja ilmaisemaan omia rajoja?

*Me ollaan vanhoja tuttuja
Mutta en voi olla huomaamatta
Jokin on muuttunut
Ehkä se on tämä ilta
Ehkä sun askeleissa
On uutta ajan tuomaa varmuutta*

Samuli Putro – Glitterin värinen taivas



"EI" on kokonainen lause.

Mitä ovat omat rajat ?

1. Omat rajat on sitä, mikä on sinulle ok ja mikä ei ole ok.
2. Omat rajat tarkoittavat sitä, että pidät kiinni siitä, mikä on sinulle tärkeää ja mikä tuntuu sinusta hyvältä. Uskallat sanoa sen, vaikka tiedät, että toinen ihminen ei pidä siitä, mitä sanot.
3. Omiin rajoihin kuuluu, että kerrot kuinka paljon tarvitset omaa aikaa ja tilaa, miten seurassasi voi käyttäytyä, miten ja mistä asioista sinulle voi puhua, mitä sinulta voi pyytää, jne.
4. Omista rajoista päättäminen ja niiden puolustaminen on jokaisen oikeus.

Miten harjoitella rajojen tunnistamista ja niiden sanoittamista?

- Rajasi löytyvät, kun tutustut omiin tunteisiisi, ajatuksiisi ja toimintatapoihisi.
- Rajojen vahvistamista kannattaa ja pitää harjoitella. Harjoittelun kautta ne vahvistuvat ja niistä kiinni pitäminen helpottuu

Rajojen asettamisessa auttaa:

- Rauhoittuminen hengityksen avulla
- Minä-muotoinen puhe (Minusta tuntuu, että.. Minä ajattelen, että..)
- Toisen kuunteleminen ja toisen rajojen kunnioittaminen
- Tarvittaessa aikalisän pyytäminen: Voinko miettiä asiaa hetken ja palata asiaan huomenna?

Omat rajat kertovat muille ihmisille siitä, miten haluat, että sinun kanssasi toimitaan. Omat rajat on hyvä opetella ilmaisee selvästi ja myös itse kunnioittaa toisten rajoja.

Asettamalla rajoja ja pitämällä vahvemmin kiinni rajoistasi, toimit eri tavalla kuin ennen, mikä saattaa aiheuttaa hämmennystä tai ärtymystä lähipiirissäsi. Näissä tilanteissa kannattaa aina muistaa, että sinulla on oikeus säädellä omia rajojasi.

Et kuitenkaan voi olla vastuussa siitä, kunnioittaako toinen sinun asettamiasi rajoja.



Tarvittavat rajat

FYYSISET RAJAT

oikeus omaan tilaan,
ulkonäköä
koskevat kommentit

*"En pidä siitä, että tulet
niin lähelle."*

OMAISUUTTA KOSKEVAT RAJAT

omien rahojen ja
tavaroiden käyttö,
lainaaminen ja kohtelu

*"En voi lainata sinulle
rahaa."*

AIKAA JA ENERGIAA KOSKEVAT RAJAT

myöhästely, rajattomat
yhteydenotot,
palvelukset, ilmaistyö

*"En valitettavasti voi olla
jatkuvasti tavoitettavissa.
Vastaan kun tulee sopiva
hetki."*

TUNNEKUORMAN RAJAT

tunnepitoiset keskustelut,
oikeus olla ottamatta
muiden tunteita
kantaakseen

*"Tuen sinua ystävänä,
mutta tähän tarvitset
ammattilaisen apua"*

OMIEN ARVOJEN RAJAT

oikeus omiin ajatuksiin,
uskomuksiin, arvoihin ja
mielipiteisiin

*"Kunnioitan, että olet eri
mieltä, mutta et voi
pakottaa minua
ajattelemaan samoin."*

YKSITYISYYDEN RAJAT

oikeus päättää minkä
verran jakaa itsestään
muille ja milloin

*"Tänään en halua jakaa
omia kokemuksiani
täällä."*

SEKSUAALISET RAJAT

läheisyys, kosketus, voi tehdä vain niitä
asioita, jotka tuntuvat itsestä hyvältä.

"Tämä ei tunnu hyvältä. En haluakaan jatkaa."



Miellyttämisen tarve

MITÄ NÄEMME:

MITÄ EMME NÄE:

Huomaavaisuus

Kiltteys

Myötäileväisyys

Kohteliaisuus

Huolehtiminen

Avuliaisuus

Joustavuus

Ymmärtäväisyys

Liika sopeutuminen

Hylätyksi tulemisen pelko

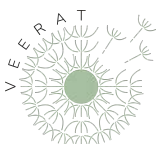
Omista tarpeista ja
toiveista
luopuminen

Hyväksynnän
hakeminen

Toiveisiin ja
vaatimuksiin
mukautuminen

Rajojen
asettamisen
vaikeus

Heikko itsetunto



"Joo, ei, joo, ei" -harjoitus



Joskus sanomme "kyllä", kun todellisuudessa haluamme sanoa "ei".

Toisinaan taas sanomme "ei", vaikka todellisuudessa haluaisimmekin sanoa "kyllä".

Mieti omia kokemuksiasi tällaisista tilanteista.

Kirjoita tilanteita, jolloin..

...olet sanonut "kyllä", vaikka olisit halunnut kieltäytyä. esim. ystäväni halusi kovasti nähdä, vaikka olin ajatellut tekeväni muuta

JOO

EI

JOO

EI

JOO

EI

JOO

EI

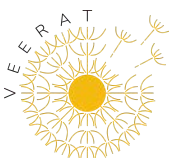
...olet kieltäytynyt, vaikka olisit halunnut sanoa "kyllä".
esim. olisin halunnut nähdä ystävää, mutta kumppani halusi minun olevan kotona

Merkitse sitten yhtäläisyydet, joita löydät.

Esimerkiksi samat ihmiset tai samankaltaiset tilanteet.

Pohdi, miten voisit seuraavalla kerralla sanoittaa ja tuoda ilmi rajojasi sekä pitää niistä kiinni.

Joskus sopivien sanojen harjoittelu etukäteen voi auttaa toimimaan haluamallasi tavalla tilanteen tullessa vastaan.



PELISÄÄNTÖNI IHMISSUHTEISSA

Näihin asioihin voin
vaikuttaa
ihmissuhteissani:

Tästä en voi joustaa:

Haluan sanoa
itselleni:

Minulle erityisen
tärkeää on:

Tästä asiasta voin
joustaa:

Näihin asioihin en voi
vaikuttaa:

Nämä asiat kuuluvat vain minulle:

Haluan, että minua kohdellaan
ihmissuhteissa:

Haluan kohdella läheisiäni
ihmissuhteissa:



Lähisuhdeväkivalta ja satuttavat ihmissuhteet

Mistä tunnistaa riidan ja väkivallan eron?

*Millä tavoin väkivaltainen valta ja kontrollointi voi näyttäytyä
ihmissuhteissa?*

Millä tavoin lähisuhdeväkivalta voi vaikuttaa meihin?

*Siitä tietää, että on
Oikeiden ihmisten luona, jos
Voi olla juuri mitä on
Milloinkin*

*Ei tarvi koskaan varoa
Mitä saa sanoa
Tai jos ei jaksakaan kannatella
Siihenkin lupa on*

Ylva Haru -Oikeiden luona



TUNNISTA ERO

Riita

Erimielisyyksien ratkomista tasavertaisesti osapuolten kesken.

Osapuolet voivat sanoa vapaasti omat mielipiteensä.

Osapuolet voivat myös myöntää olleensa väärässä.

Mahdollisuus ottaa aikalisä.

Pysytään pääosin asiassa.

Normaaleja jokaisessa ihmissuhteessa.

VAI

Väkivalta

Halu pakottaa tai alistaa toinen omaan tahtoon.

Toinen osapuoli ei uskalla ilmaista mielipidettään.

Voi olla halu kostaa tai rangaista toista.

Toinen osapuoli voi tuntea pelkoa tai alkaa pelätä seurauksia.

Ei koskaan kuulu osaksi ihmissuhteita.

Jos olet kokenut väkivaltaa usein, olet kokenut kriisejä toisen perään. Tämä on mielelle hyvin traumaattista, eli aiheuttaa mieleen henkisiä haavoja. Nämä haavat voivat näkyä omissa tunteissa ja käyttäytymisessä monella eri tavalla. Mieli voi myös sulkea pois pelon tunteen, jotta vaikeasta tilanteesta olisi mahdollista selvitä.

Väkivalta ei lakkaa vahingoittamasta, vaikka se olisi jokapäiväistä.

Lähisuhdeväkivallassa vahingoittavinta on..

Läheisen ihmisen aiheuttama trauma

Kun väkivallan tekijä on läheinen ihminen

Kun sama ihminen rakastaa ja pahoinpitelee

Kun väkivaltaisesti käyttäytyvä ihminen on henkilö, jolta odottaa huolenpitoa ja turvaa

Kun kodin tulisi olla turvallisin paikka

Toivon ja epätoivon vaihtelu- sykli

Naiset, joilla on ongelmallista päihteiden käyttöä ovat lähisuhdeväkivallan korkean riskin ryhmä.

Osalle väkivalta on päihteiden käytön syy – päihteiden avulla kestitään väkivaltaa tai lääkitään sen aiheuttamia seurauksia



Väkivaltakokemukset voivat lisätä runsaan juomisen ja muiden päihteiden käytön riskiä.

Traumanäkökulma:

Päihteet voivat olla trauman kokeneen sisäistämä suojautumiskeino käsitellä vaikeita kokemuksia ja tunteita, ja auttaa selviytymään arjesta hetkellisesti.



Satuttavat ihmissuhteet

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 käyttäytymistään tai tekojaan päihtymyksellä. Selittelet itse käytöstä päihteillä.
- Läheisesi käyttää päihteitä kiristyskeinona saadakseen haluamansa.

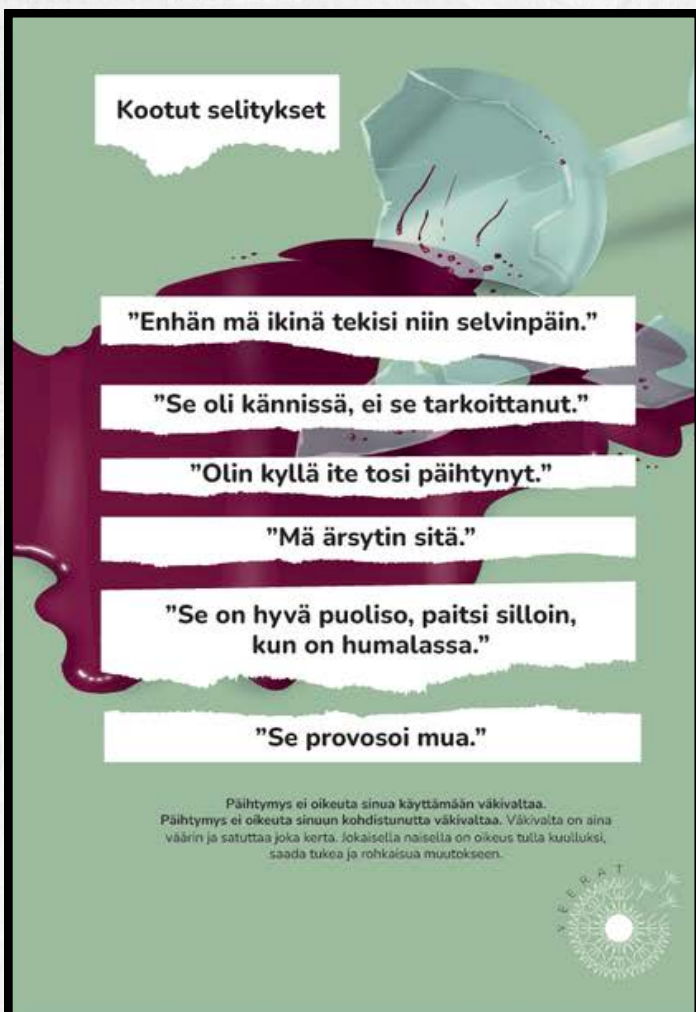
Ovatko tällaiset selitykset tuttuja?

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

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

Ne eivät myöskään tee väkivallasta vähemmän vakavaa, sillä väkivalta satuttaa aina.

Päihteet eivät myöskään poista väkivaltakokemuksiin liittyvää avuntarvetta, eikä oikeutta saada apua.



Henkinen väkivalta

- Nujertaa tietoisesti toisen itsetunnon, saa toisen tuntemaan itsensä huonoksi
- Nöyryyttäminen, nimitytely, alistaminen ja arvostelu
- Vuorottelee hellyyttä ja väkivaltaa
- Käyttää hyväksi päihdeongelman kielteistä leimaa ja vahvistaa toisen häpeää

Rahaan liittyvä väkivalta

- Estää töissä käynnin/opiskelun
- Aineuttaa työpaikan menetyksen
- Rahankäytön kontrollointi, viikkoraha, rahattomana pitäminen
- Kiristäminen
- Pankkisalaisuuden anastaminen
- Päihteiden käytöstä johtuvat rikokset, velat, sakot ym

Fyysinen ja seksuaaliväkivalta

- Lyöminen, potkiminen, repiminen, kiinnipitäminen, teräaseella uhkailu
- Halventaminen, seksuaalisiin tekoihin pakottaminen, painostaminen, raiskaus, hyväksikäyttö, seksuaaliväkivallan uhkaaminen, pornografaan painostaminen
- Tarkoituksellinen tartuntataudin tartuttaminen (esim. pistovälineillä)
- Päihteiden käyttöön liittyen parittaminen, prostituutioon pakottaminen

Digitaalinen väkivalta

- Soittelee ja viestittelee jatkuvasti, vaatii olemaan tavoitettavissa
- Toisen puhelimen käytön ja yhteydenpidon rajoittaminen (puhelut, viestit ja some)
- Vaatii saada lukea kaikki viestit ja puhelutiedot
- Vaatii todistamaan kuvilla tai videopuhelulla oman sijaintinsa
- Kuvaa tai kuuntelee salaa erilaisilla laitteilla
- Levittää tai uhkaa levittää toisesta intiimiä kuvaa tai videomateriaalia
- Seuraa toisen toimintaa puhelimella tai tietokoneella vakoiluohjelmien avulla

VALTA JA KONTROLLI

Huomioiden myös päihdenäkökulma

Etuojkeuksien ja valta-aseman käyttö

- Kohtelee toista kuin palvelijaa
- Tekee kaikki päätökset yksin
- Määrittelee yksin suhteen roolit

Lasten käyttäminen väkivallan välineenä

- Käyttää lapsia syyllisyyden herättämiseen
- Käyttää lapsia viestinviejänä
- Käyttää lasten tapaamisoikeutta väkivallalla uhkailuun, huoltajuusasioilla uhkaaminen, uhkaa viedä lapset
- Uhkaa keskenmenolla

Väkivallan vähättely, kieltäminen ja syyttämisen

- 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

Pakottaminen ja uhkailu

- Uhkaa hylätä tai vahingoittaa
- Uhkaa itsemurhalla
- Pakottaa luopumaan väkivaltasyytteistä
- Pakottaa rikollisiin tekoihin
- Painostaa päihteiden käyttöön
- Uhkaa päihteiden saatavuudella, ylänostuksella, poliisilla

Väkivallalla pelottelu

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

Valta ja kontrolli eivät kuulu terveeseen ihmissuhteeseen.



Satuttavat ihmissuhteet

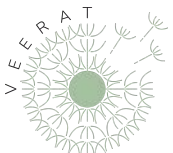


Kerro väkivallasta jollekin.

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

Väkivallasta on mahdollista selviytyä.

Toipuminen vaatii aikaa.
Usein tarvitaan myös läheisten, vertaisten tai ammattilaisten tukea sekä ymmärrystä itseä kohtaan.
Toivoa on kuitenkin aina.
Jokaisella on oikeus väkivallattomaan elämään.



Naisen perusoikeudet

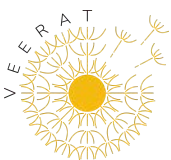


Sinulla on oikeus:

Turvalliseen elämään
Elää pelosta vapaana
Rakastaa ja saada vastarakkautta
Saada kunnioittavaa kohtelua
Olla oma itsesi
Omaan 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
Päättää itseäsi koskevista asioista
Olla miellyttämättä kaikkia
Asettaa itsesi etusijalle
Tehdä muutoksia elämässäsi

Lähde: Päänavaus selviytymiseen: Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja 2015

Pohdi kuinka nämä toteutuvat tällä hetkellä omassa elämässäsi?



Häpeä

Mitä ovat syyllisyys ja häpeä?

Millä tavoin ne eroavat toisistaan?

Millä tavoin häpeä voi muokata käyttäytymistämme?

Miten voin tunnistaa haitallisen häpeän itsessäni ja voinko tehdä sille jotakin?

*Oot sukupolvelta toiselle siirtynyt
Hiljaisuudessa uudelleen syntynyt
Täs on sun pysäkki
Tähän sä jäät
Mun on aika olla se kuka mä oon
Ilman häpeää*

Erika Vikman - Häpeä



SYLLISYYS VAI HÄPEÄ?

Tein virheen.
En olisi saanut toimia sillä tavalla.
Toimin väärin ja minun olisi pitänyt
osata toimia paremmin.

Toimin väärin,
koska olen huono ihminen.
Minä en osaa mitään.
Pilaan aina kaiken, en ole riittävän
hyvä ihminen.

Häpeän taustalla voi olla pelko siitä, että “paljastumme” ja sisäistetyn häpeän värittämä mielikuva itsestä tulee näkyväksi toisille. Voimme pelätä sitä, että toiset ihmiset näkevät meissä samat “virheet” kuin me itse, ja siten todistavat “vääränlaisuutemme ja riittämättömyytemme” oikeaksi.

On ymmärrettävää, että häpeä saa meidät toimimaan kaikilla mahdollisilla tavoilla, jotta voisimme välttää tätä pelkoa. Se saa meidät välttelemään haavoittuvuutta, suuntaamaan vihan itseemme ennen kuin toiset ehtivät tai pyrkimällä siirtämään häpeän tunteet mahdollisimman nopeasti toisille hyökkäämällä heitä vastaan.

Tarkoituksena on suojella itseämme, mutta todellisuudessa päädymme vahingoittamaan itseämme ja ihmissuhteitamme.

Mutta mitä jos häpeä ei puhukaan meille totta?

Lempeä ajatus:

”Olen riittävä sellaisena kuin olen. Olen ihminen”

Neutraali ajatus:

”Joskus epäonnistun ja joskus onnistun”

Kriittinen ajatus:

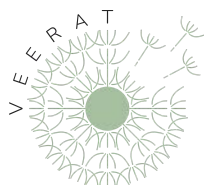
”En ole täysin epäonnistunut ihmisenä”

Halveksuva ajatus:

”Olen täysin epäonnistunut ihmisenä”

Minän päivitys

Yksikin askel riittää!



Hyvä, paha häpeä

Häpeän hyvät puolet

- Häpeän tarkoitus on luoda ihmiselle rajat, joiden sisällä on turvallista olla.
- Se auttaa tunnistamaan väärät teot.
- Terve häpeä voi olla voimavara, joka ohjaa käytöstämme.
- Kun häpeän tunnistaa, sen kanssa voi oppia elämään, siten ettei se enää määritä elämäämme tai käytöstämme.
- Häpeä on sallittu tunne, eikä siitä tarvitse pyrkiä kokonaan eroon.

Haitallinen häpeä

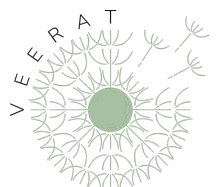
- Ihminen saattaa sisäistää häpeän osaksi itseään, silloin häpeä on osa omaa olotilaa.
- Ihminen ei koe olevansa hyväksytty tai rakastamisen arvoinen.
- Häpeän hallitsema ihminen ajautuu helposti hoitamaan itseään riippuvuuksilla.
- Jos on vaikea arvostaa itseään, on myös vaikea ottaa vastaan myönteistä palautetta muilta.
- Ihminen hakee toisilta liiallista hyväksyntää ja kokee alemmuuden tunnetta.

Muista nämä

Häpeän, syyllisyyden ja vihan tunteet ovat sallittuja, eikä niitä tarvitse yrittää poistaa.

Häpeä ei katoa, mutta sen kanssa voi oppia elämään, joilloin se ei määrittele elämäämme ja lamauta meitä.

Häpeä ei tee ihmisestä huonoa, vaan saa ihmisen voimaan huonosti.



Miten häpeä näkyy?

Millaisia häpeän välttelyn keinoja tunnistat itsessäsi

- Valehtelu
- Vähättely
- Ylipärjääminen
- Selittely
- Mielistely
- Välttely
- Hyökkääminen
- Syyllistyminen
- Syyllistäminen
- Vertailu
- Itsensä kritisoiminen
- Armottomuus ja vaativuus itseä kohtaan
- Hyväksynnän hakeminen
- Addiktiot

Mikä auttaisi sinua toimimaan toisin?

Tunnistamaton ja käsittelemätön häpeä saa meidät voimaan huonosti

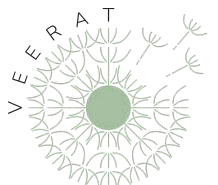
- Pettymys ja häpeä ovat tyypillisiä tunteita vihan ja suuttumuksen taustalla.
 - *HUOM! Vihan ja suuttumuksen tunne ei tarkoita väkivaltaista käyttäytymistä.*
- Pahimmillaan käsittelemätön häpeä voi liittyä lähisuhdeväkivaltaan.
- Häpeää voi yrittää hallita epäterveillä keinoilla esimerkiksi mustasukkaisuudella tai kontrolloinnilla.
- Epäterve keino pyrkiä hallitsemaan häpeää on hyökätä itseään tai toisia kohtaan, josta seuraa ihmissuhdeongelmia, lisää häpeää ja ongelmia.

Muista nämä

Häpeää voi oppia sietämään ja tunnistamaan.

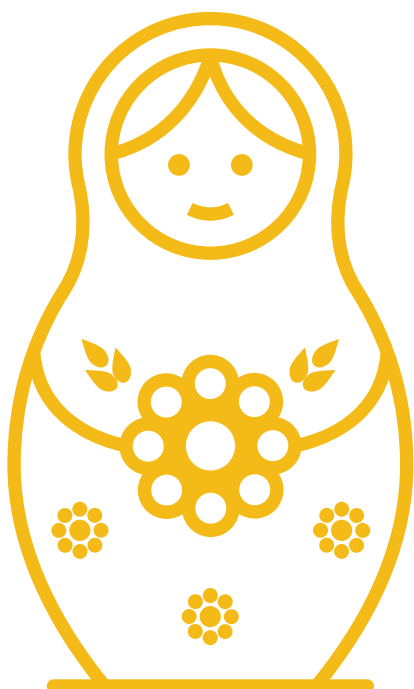
Kun häpeän tunnistaa ja hyväksyy, voi oppia ymmärtämään omaa käytöstään paremmin. Esimerkiksi on helpompi hallita omaa miellyttämisen tarvetta.

Häpeän vastavoima on myötätuntoinen suhtautuminen itseän.



Maatuska

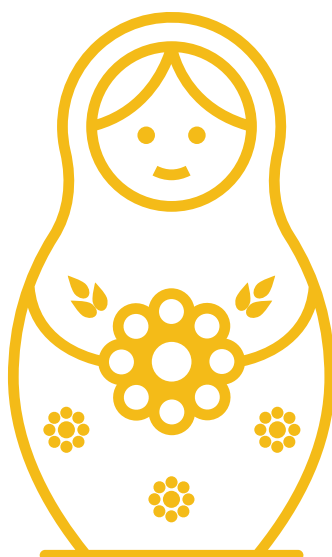
Kuvittele olevasi maatuskanukke, jonka sisältä paljastuu uusia nukkeja. Tällä maatuskalla on kolme kerrosta. Jokainen kerros kuvastaa tapaa, jolla käyttäydyt eri ihmisten kanssa ja mitä silloin ajattelet itsestäsi. Pohdi jokaiseen kerrokseen liitettyjä kysymyksiä ja kirjoita ajatuksiasi ylös.



Päällimmäinen kerros

Tämä kerros olet sinä arkisissa tilanteissa ihmisten kanssa, joita et tunne erityisen hyvin tai olet juuri tavannut.

*Millä tavoin käyttäydyt?
Millaisen kuvan itsestäsi
haluaisit antaa toisille?
Mitä ajattelet itsestäsi
toisten seurassa?
Jännitätkö jotakin?*



Keskimmäinen kerros

Tämä kerros olet sinä tilanteissa ja hetkissä sinulle läheisten ihmisten kanssa.

*Millä tavoin käyttäydyt?
Millaisena haluaisit
läheistesi sinua pitävän?
Mitä ajattelet itsestäsi
heidän seurassaan?
Jännittääkö jokin asia?*



Sisin kerros

Tämä kerros olet sinä silloin, kun olet yksinäsi.

*Millä tavoin ajattelet
itsestäsi niissä hetkissä?
Millä tavoin puhut
itsellesi?
Millä tavoin haluaisit
ajatella ja puhua itsellesi?*



Myötätunto ja voimavarat

Mitä tarkoittaa myötätuntoinen suhtautuminen itseen?

*Mistä tunnistaa tilanteet, joissa olisi tärkeä suunnata
myötätuntoa itselleen?*

Miten harjoitella myötätuntoisempaa suhtautumista itseen?

*Olen vihdoinkin käsittänyt sen
Mä oon fiksu ja kivannäköinen
Kaiken hyvän todellakin ansaitsen
Mitä tielleni sattuu*

*Helppo muista on kyllä välittää
Mut iteäänikin mun täytyy silittää
Lupaam täst edess aina yrittää
Itserakkausjuttuu.*

Mariska - Itserakkausjuttuu



Itsetunto

Itsetuntoa voi kehittää

- Itsetunto muuttuu koko elämän ajan, kasvatus ja muut kokemukset eivät ratkaise kaikkea.
- Itsetunto kasvaa, kun arvostaa itseään ja antaa itselleen eri elämänaalueilla mahdollisuuden yrittää uudelleen niin monta kertaa kun on tarpeen.
- Sopivan kokoiset haasteet vievät eteenpäin - huomioi pienetkin onnistumiset!
- Onnistumisen kokemusten jakaminen toisten kanssa kasvattaa itsekunnioitusta ja itseluottamus kasvaa.

Itsetuntoa voi vahingoittaa

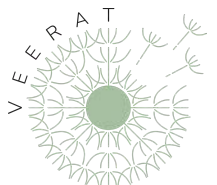
- Nimittely, syyttely, vähättely, leimaaminen, nolaaminen murentavat myös aikuisen itsetuntoa.
- Voimme myös itse vahingoittaa omaa itsetuntoamme, kun petymme omiin odotuksiin, omiin kykyihin, osaamiseen tai ihmissuhdetaitoihin.
- Kokemus itsetunnosta voi olla hyvin erilainen elämän eri osa-alueilla.

Muista nämä

Menneisyydellä on merkitys, mutta nykyhetkessä on mahdollisuuksia kehittyä eteenpäin.

Itsetunto voi särkyä ihmissuhteissa, mutta turvallisissa ihmissuhteissa se voi myös rakentua uudelleen.

Sinä voit olla se, joka rakastaa itseäsi.



Itsetunnon kolmen kerroksen kakku



Mikä minulle on kaikkein tärkeintä ja arvokkainta minussa itsessäni?

Minä olen riittävä ja ansaitseen hyvää.
Oman elämän ja itsensä näkemistä hyvässä valossa vikoineen päivineen. Rehellistä suhtautumista, omiin piirteisiin, ominaisuuksiin ja elämänhistoriaan.

Minusta on tähän, selviän kyllä.
Auttaa suuntaamaan voimavarat oikein. Ei tarvitse osallistua kaikkeen tai kokeilla kaikkea. Auttaa asettamaan rajoja: "en osaa, nyt en jaksaa", tämä ei tunnu minusta hyvältä."
Pystyn tunnistamaan, milloin tarvitsen apua.

Millainen minä olen?
Terve itsetuntemus on itsensä kuuntelua, omien mielipiteiden, tunteiden, ajatusten, toimintatapojen ja elämänhistorian havainnointia.

Itsearvostus rakentuu itsetuntemuksen päälle.
Vasta kun tiedät kuka ja millainen olet, voit oppia arvostamaan itseäsi.
Itsemyötätuntoa tarvitsemme jokaisessa vaiheessa.
Olet tutustumisen arvoinen.



Myötätunto itseä kohtaan

Myötätunto on myös tapa suhtautua itseen

- Kaikilla ihmisillä on vahvuuksia ja heikkouksia. Kaikki ihmiset ovat epätäydellisiä.
- Myötätunto itseä kohtaan on sitä, ettei anna tunteiden ja elämäntapahtumien määritellä sitä, keitä olemme ihmisinä tai millaista elämämme on.
- Kokemukset itsestä ja toisista muuttuvat koko ajan.
- Kohtele itseäsi yhtä ystävällisesti kuin ystävää, erityisesti silloin, jos epäonnistut jossakin.

Vertailu ja luokittelu on tarpeetonta

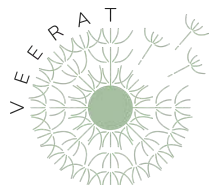
- Itsensä arvostelu ja arvioiminen ei ole hyväksi.
 - Ihminen ei ole hyvä tai huono.
- Itsemyötätunto on sitä, että välittää itsestään epätäydellisenä, sellaisena kuin on.
- Myötätunto itseä kohtaan auttaa hyväksymään itsemme sellaisena kuin olemme, ei sellaisena kuin haluaisimme olla tai muut haluaisivat meidän olevan.

Muista nämä

Muihin vertailu on tarpeetonta. Sinä olet sinä ja se on tarpeeksi.

Onnistumiset ja epäonnistumiset tulevat ja menevät, ne eivät määritä ihmisen arvoa. Ne ovat elämää.

Myötätunto itseä kohtaan ja itsetunto kulkevat käsi kädessä.



Myötätunto itseä kohtaan

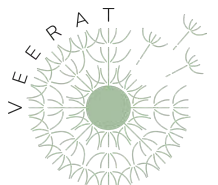
Myötätunto itseä kohtaan ei ole virheiden peittelemistä

- Myötätuntoinen suhtautuminen itseen ei poista/pyyhi pois tekemiämme virheitä.
- Myötätuntoinen suhtautuminen itseen ei myöskään poista vastuuta tekemisistään. Vastuun kantaminen omista virheistä ja teoista on osa itsemyötätuntoa.
- Myötätuntoinen suhtautuminen auttaa itseä siinä, ettemme jää ajatukseen kiinni, että tekemisistämme johtuen olisimme huonoja tai arvottomia.

Kenen ääni on itselle tärkein ääni?

Muista, että et koskaan puhu kenellekään enemmän kuin puhut itsellesi omassa päässäsi. Ole lempeä itsellesi.
(Hidasta elämää)

Toipuminen vaatii aikaa.
Usein tarvitaan myös läheisten,
vertaisten tai ammattilaisten tukea
sekä ymmärrystä itseä kohtaan.
Toivoa on kuitenkin aina.



Myötätuntoinen kirje itselle



Kukaan meistä ei ole täydellinen ja epäonnistumisen kokemukset ovat osa ihmiselämää. Kaikilla meillä on lisäksi asioita, joista emme pidä itsessämme tai jotka herättävät meissä häpeää tai riittämättömyyttä. Se on inhimillistä.

Kaikissa meissä on kuitenkin myös hyviä asioita, asioita joita arvostamme itsessämme ja joista voimme olla ylpeitä.

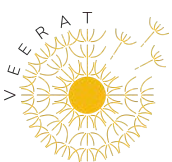
**Kirjoita itsellesi myötätuntoinen kirje,
jossa pohdit seuraavia teemoja:**

Minua mietityttää tällä hetkellä...

Olen itsestäni ylpeä tällä hetkellä...

Haluan kiittää itseäni tässä hetkessä siitä, että...

Kun olet saanut kirjeen valmiiksi, sulje se taittamalla teksti paperin sisäpuolelle. Palaa kirjeeseesi viikon päästä ja anna kirjeesi muistuttaa sinua siitä, mistä olet ylpeä ja mistä voit kiittää itseäsi.



Jos olisin puu -harjoitus, osa 1



**Lue ensin alla oleva lyhyt teksti rauhassa ja ajatuksella.
Siirry sen jälkeen seuraavalle sivulle.**

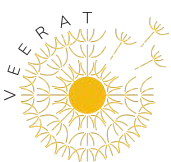
Kun pysähdymme miettimään mistä olemme tulleet ja millaisia kokemuksia, oppeja tai tapoja olemme saaneet, voimme tunnistaa oman elämämme maaperän. Millaiseen maaperään olemme juurtuneet ja kasvatettu. Miten meidät on kohdattu, kuultu ja miten meihin on suhtauduttu lapsuudessa, nuoruudessa, varhaisaikuisuudessa tai aikuisuudessa.

Omien elämän kipujen kohtaamiseen tarvitaan sitä, että ihminen tunnistaa sekä menneet että nykyiset tunteensa, tarpeensa ja itsensä kaikkine puolineen ja käsittelee niitä. Itselleen sillä hetkellä sopivalla tavalla.

Oma kasvualusta voi tuntua raskaalta maaperältä mutta käsiteltyä ja muokattua maaperää voidaan kuitenkin käyttää uuden kasvun synnyttämiseen. Aivan kuin kasvien kasvatuksessa.

Vanhan maaperän muokkaaminen ja hyödyntäminen omassa sisäisessä kasvualustassa voi tarjota meille uuden tavan suhtautua itseemme ja elämään. Menneisyyttä, oli se millainen tahansa, voi hyödyntää tulevaisuuden rakentamisessa. Matkalla ikävätkin kokemukset voivat muuttua voimavaroiksi, tai ainakin sellaiseksi maaksi, joka ei enää estä meitä elämästä oman näköistä elämää.

Mukailtuna: Minä Kasvan, Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen 2019



Jos olisin puu -harjoitus osa 2

Voit aloittaa seuraavan kirjoitusharjoituksen halutessasi lähtemällä ulos luontoon. Harjoitus ei kuitenkaan vaadi sitä, vaan voit toteuttaa harjoituksen mainiosti myös sisätiloissa pysytellen.

Kävele luonnossa ja tarkastele ympäristöäsi. Kiinnitä huomiota tutun ympäristön yksityiskohtiin, erityisesti reitin varreltasi löytyviin puihin. Tarkkaile niitä. Löydätkö sellaisen puun, joka kuvaa sinua tai tunnelmiasi tässä hetkessä tai tämän ryhmämatkan alussa. Ota puhelimesi halutessasi kuva valitsemastasi puusta.

tai

Valitse rauhallinen hetki ja istahda hetkeksi aloillesi. Halutessasi sulje silmät ja huokaise muutaman kerran syvään sisään. Pohdiskele millaisia puita mieleesi tulee, joko todellisia tai kuvitteellisia. Pohdi millaisia puulajeja on olemassa, onko jokin tietty puu joka nousee aina mieleesi tai oletko aina tykännyt jostakin puusta erityisen paljon. Mieti hetki erilaisia puita ja anna mielesi valita niistä yksi. Pysäytä ajatuksesi hetkeksi valitsemasi puun äärelle ja yritä hahmottaa mahdollisimman tarkkoja yksityiskohtia puusta.

Ennen kuin alat kirjoittaa, hengitä muutaman kerran syvään ja pyri antamaan ajatuksillesi tilaa. Palauta mieleesi kuva valitsemastasi puusta tai katso ottamaasi kuvaa tarkasti ja kirjoita maksimissaan yhden A4 sivun pituinen teksti näkökulmasta: Jos olisin puu... Voit halutessasi käyttää alla olevia kysymyksiä apuna kirjoituksessasi:

Jos olisin puu, millainen puu olisit juuri nyt?

Mistä saisit ravinteita, valoa ja vettä?

Millaisessa ympäristössä ja maaperässä olet kasvanut?

Millaisessa ympäristössä haluaisit kasvaa jatkossa?

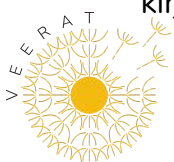
Millaisia puita toivoisit ympärillesi arkeesi?

Millaisia lehtiä puussasi kasvaa tai millaisia hedelmiä

haluaisit poimia puustasi tänä keväänä?

Mitä kohti latvasi kurkottaa ja mikä auttaa sinua kukoistamaan ja kasvamaan?

Muista, voit kirjoittaa juuri sellaisen tekstin kuin haluat. Voit vastata kysymyksiin, kirjoittaa runon, kirjoittaa ajatusten virtaa tai rakentaa kokonaisen tarinan. Huomioi, että kirjoituksessasi ei tarvitse olla perinteistä rakennetta, jossa on alku, keskikohta ja loppu. Tekstisi on sinua varten.



*“Et sinä ole paha ihminen.
Olet oikein hyvä ihminen, jolle on
tapahtunut pahoja asioita.
Sitä paitsi maailma ei ole
jakautunut hyviin ihmisiin ja
kuolonsyöjiin. Meillä kaikilla on
sekä valo että pimeys sisällämme.
Vain sillä, kumpaa ilmennämme,
on väliä.
Sitä me todella olemme.”*

*Sirius Musta ja Harry Potter
J.K. Rowling: Harry Potter ja Azkabanin vanki*

