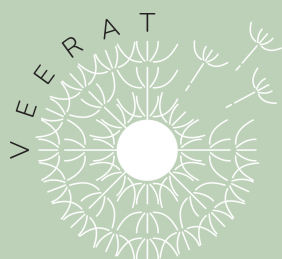


H A H M O T U S



*Henkisen väkivallan esimerkit
-materiaali*

“Hahmotus”

henkisen väkivallan esimerkit

Tämän materiaalin tarkoituksena on konkretisoida sitä, miten henkinen väkivalta voi pala palalta musertaa ihmisen minäkuva ja käsitystä itsestään.

Henkinen väkivalta voi olla hyvin monimuotoista. Sen tarkoitus on tahallisesti vahingoittaa toisen ihmisen psyykkistä hyvinvointia. Henkinen väkivalta on yleinen väkivallan muoto ja lähisuhdeväkivaltaan liittyy melkein aina henkistä väkivaltaa. Se voi olla, ja usein onkin, yhtä haitallista kuin fyysinen väkivalta.

Ihmisen kokiessa toistuvasti henkistä väkivaltaa, oma minäkuva voi vähitellen vääristyä. Ihminen alkaa uskoa väkivallan tekijän uskottelemaan minäkuvaan huonommuudesta, pärjäämättömyydestä tai alemmuudesta.

Pitkään jatkuessa väkivalta murentaa ihmisen minäkuva ja ihminen menettää yhteyden omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Muutosta voi olla hankala huomata, sillä henkinen väkivalta saattaa olla hyvin salakavalaa mutta siltä äärimmäisen vahingoittavaa.

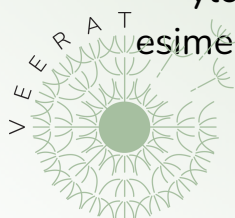
Materiaalin käyttöohje:

Tulosta kaksipuoleisena A4 paperille.

Leikkaa palat irti reunaviivoja pitkin. Laminoi palat halutessasi.

Vihreä puoli kuvaa konkreettisten esimerkkien avulla, millä tavoin henkinen väkivalta voi näyttäytyä. Harmaa puoli kuvaa ajattelun, käytöksen ja minäkuvan muutosta, mitä väkivalta aiheuttaa.

Aloita asettamalla palat järjestykseen vihreä puoli ylöspäin, siten, että muodostuu hahmo. Käytä paloihin kirjattuja esimerkkejä keskustelun tukena henkisen väkivallan tunnistamiseksi. Käännä pala kerrallaan harmaa puoli ylöspäin ja käy keskustelua mahdollisista väkivallan seurauksista esimerkkien avulla. Kun kaikki palat on käännetty, hahmoon muodostuu tekti: Väkivallan vääristämä minäkuva.



Vähättely, haukkuminen, mitätöinti

“Sä oot kyllä ihan sekasin. Ei kukaa sua jaksa. Saisit olla kiitollinen et oon sun kanssa.”

Syyllistäminen

“Mieti nyt miten sä ite käyttäydyit. Sä ite aiheutit tän etkä edes muista ku olit nii kännissä.”

Kontrollointi

“Vastaat sit kans puhelimeen. Haluun tietää missä meet ja mitä puuhaat.”

Eristäminen ja yhteydenpidon rajaaminen

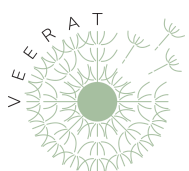
“Musta tuntuu, että sun perhe ja läheiset ei hyväksy mua ja ne arvostelee meitä koko ajan. Mä tiedän mikä on parasta meille.”

Kiristäminen ja uhkailu

“Jos sä jätät mut ni mä teen itelleni jotain.”

Painostaminen

“Sun on turha yrittää olla parempi ku sä oot ja olla selvin päin. Yhessä me ollaan aina käytetty.”



Tuntuu, että sinun tulee
olla pahoillasi jostakin
koko ajan

*“Mun olis pitänyt
käyttäytyä eri tavalla.
Oon kyllä humalassa
tosi ärsyttävä.”*

Murentaa
itseluottamusta

*“Musta tuntuu, etten
osaa tehdä mitään oikein
enkä kelpaa kellekään.”*

**vallan
stämä
kuva**

Huomaat kaipaavasi
läheistesi seuraa, mutta
et pidä heihin yhteyttä

*“Mulle on tärkeätä, että
tää suhde toimii. En
haluu et meitä
arvostellaan. Ehkä on
parempi etten pidä
yhteyttä.”*

Et saa päättää
omista asioistasi

*“Mun täytyy
varmistaa etukäteen
mihin voin mennä ja
kenen kanssa.”*

**Väki
väärin
minä**

Huomaat tekeväsi
asioita, joita et
haluaisi tehdä

*“Mä haluaisin olla
ilman päihteitä mut
en pysty siihen
yksin.”*

Pelkäätkä tehdä tai
sanoa asioita
seurausten
pelossa.

*“Jos jotain
tapahtuu ni se on
mun syytä.”*