KOHTI TURVALLISIA IHMISSUHTEITA

Menetelmiä nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille

Kiia Marin

2025

Sisällys

Alkusanat ... 3
Oppaan rakenne ... 4
Tietoa lähisuhdeväkivallasta ... 5
Perheväkivalta ... 7
Lapsiin kohdistuva väkivalta ... 8
Parisuhdeväkivalta ... 10
Seurusteluväkivalta ... 12
Väkivallan muodot ... 14
Henkinen väkivalta ... 14
Fyysinen väkivalta ... 15
Seksuaaliväkivalta ... 16
Taloudellinen väkivalta ... 16
Digitaalinen väkivalta ... 17
Hengellinen väkivalta ... 17
Kunniaan liittyvä väkivalta ... 18
Vainoaminen ... 19
Apua lähisuhdeväkivaltaan ... 19
Menetelmät ... 20
Verkostokartta ... 20
Seurusteluväkivalta puheeksi ... 22
Väkivallan ja tasa-arvon ympyrät ... 24
Toimintasuunnitelma ... 27
Rajojen puheeksiotto ... 29
Rajojen hahmottaminen ... 31
Rajojen puollustaminen ... 33
Muutoksen ja ristiriitojen pohdinta ... 34
Tilanteen kartoittaminen asteikolla ... 37
Turvasuunnitelma ... 39
Lähteet ... 42

Alkusanat

Tervetuloa opasmateriaaliin, joka yhdistää tietoa lähisuhdeväkivallasta ja konkreettisia menetelmiä nuoren kanssa työskentelevälle ammattilaisille. Opas on kehitetty Pakopeli itsenäisyyteen -hankkeen tarpeisiin ja kohdennettu erityisesti nuorille, jotka ovat siirtymässä sijaishuollosta itsenäiseen arkeen.

Sijaishuollon tehtävänä on tukea nuorta kasvussa ja valmistautumisessa itsenäiseen elämään. Monet sijaishuollosta itsenäistyvät nuoret tarvitsevat kuitenkin vahvistusta ihmissuhdetaidoissaan. Taustalla voi olla turvattomia kiintymyssuhteita, väkivallan kokemuksia tai vähäisiä mahdollisuuksia harjoitella terveitä vuorovaikutustapoja. Nämä tekijät voivat lisätä riskiä ajautua haitallisiin tai väkivaltaisiin ihmissuhteisiin aikuisuudessa.

Sijaishuollosta itsenäistyvillä nuorilla ei välttämättä ole saatavilla omien vanhempien tai muiden läheisten tukea (Hämäläinen & Laine, 2025a). Päin vastoin omat läheiset voivat olla turvallisuuden tunteen uhkana. Vanhemmat saattavat tulla esimerkiksi humalassa nuoren kotiin. (Hämäläinen & Laine, 2025a.) Olisikin erittäin tärkeää, että nuori osaisi asettaa rajoja läheisiinsä, sillä sijaishuollossa vanhempiin tehdyt rajauspäätökset eivät ole nuoren itsenäistyttyä enää voimassa, jolloin vanhemmat voivat olla taas vapaasti yhteyksissä nuoreen. Usein voi käydä niin, että oma perhe ei auta nuorta vaan nuori joutuu auttamaan heitä. Perhe saattaa jopa velvoittaa nuorta lainaamaan rahojaan heille. (Hämäläinen & Laine, 2025b, s. 16) Nuorilla on usein vaikeuksia asettaa rajoja myös kavereitaan ja heidän käytöstään kohtaan, josta voi syntyä erilaisia ongelmia. (Hämäläinen & Laine, 2025b, s. 15–16.) Nuoren on myös osattava omien rajojen hahmottamisen ja puolustamisen lisäksi kunnioitettava muidenkin rajoja (Aaltonen, 2012, s. 11).

Tavoitetilanteessa nuoret osaavat tunnistaa ja sanoittaa turvallisen ja turvattoman ihmissuhteen ominaisuuksia, asettaa omia rajojaan sekä osallistua rohkeasti keskusteluihin ihmissuhteista ammattilaisten kanssa. Tämä opas pyrkii tukemaan sekä nuoria että ammattilaisia sijaishuollon ja

jälkihuollon siirtymävaiheessa vahvistamalla ymmärrystä turvallisista ihmissuhteista ja antamalla konkreettisia välineitä niiden rakentamiseen.

Oppaan rakenne

Suurin osa materiaalista on suunniteltu siten, että niitä voi lukea sähköisesti, joten voit selata sisältöä nopeasti ja hypätä suoraan tarvitsemiisi harjoituksiin. Oppaan voi kuitenkin halutessaan myös tulostaa fyysiseksi.

Oppaan alussa käydään läpi teoriaa lähisuhdeväkivallasta. Se sisältää väkivallan muotoja sekä esimerkkejä siitä, mitä väkivalta voi olla, miten se voi näkyä arjessa ja mitä varoitusmerkkejä kannattaa huomioida.

Menetelmät alkavat sivulta 20. Sieltä löydät käytännön harjoituksia ja lomakkeita, joita voi tehdä yhdessä nuoren kanssa. Menetelmiä voi hyödyntää kokonaisuutena tai valikoiden ja poimia ne osiot, jotka parhaiten tukevat nuoren tilannetta sekä tarpeita.

Oppaassa voi halutessaan edetä vaiheittain nuoren turvallisuuden ja ihmissuhteiden tarkastelussa. Aluksi kartoitetaan, ketkä kuuluvat nuoren elämään ja mistä hän saa tukea. Seuraavaksi harjoitellaan tunnistamaan seurustelusuhteen ja muiden ihmissuhteiden merkkejä, jotka auttavat erottamaan turvallisen ja tasa-arvoisen suhteen väkivaltaisesta tai turvattomasta.
Tämän jälkeen laaditaan toimintasuunnitelma tilanteisiin, joissa nuori tunnistaa vahingollisia piirteitä ihmissuhteissaan. Sen ohella syvennytään omien rajojen tunnistamiseen, kirjaamiseen ja suojaamiseen käytännön harjoitusten avulla.
Lopuksi pohditaan muutosta ja mitä hyötyjä ja haasteita siihen voi liittyä. Lisäksi arvioidaan nuoren valmiutta muutokseen asteikkoharjoituksen avulla. Työskentely päätetään konkreettiseen turvasuunnitelmaan, jonka avulla nuori voi varautua ja huolehtia omasta turvallisuudestaan sekä tietää, kenen puoleen kääntyä tarvittaessa.

Tietoa lähisuhdeväkivallasta

Lähisuhdeväkivaltatarkoittaaläheisessä suhteessa olevien välistä väkivaltaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024a). Tekijä ja kokija voivat olla esimerkiksi toisilleen perheenjäseniä, lapsia, sukulaisia, entisiä tai nykyisiä kumppaneita tai jollain muulla tavalla toisilleen läheisiä ihmisiä. Lähisuhdeväkivalta voidaankin jakaa sitä kautta muun muassa perheväkivaltaa, parisuhdeväkivaltaan ja seurusteluväkivaltaan, jotka ovat yleisimpiä lähisuhdeväkivallan muotoja. Luotettavan ja rakkaan ihmisen taholta koettu väkivalta tekeekin siitä entistä haavoittavampaa etenkin psyykkisesti. Se myös saa kokijan kokemaan tilanteesta häpeää ja usein myös syyllisyyttä. (Naisten Linja, 2025a.)

Suomessa lähisuhdeväkivalta on yleistä ja sitä voi kokea kuka tahansa sukupuolesta, iästä, kulttuurista, seksuaalisesta suuntautumisesta ja taloudellisesta asemasta huolimatta. (Naisten Linja, 2025a.) Lähisuhdeväkivalta on harvoin kertaluontoista vaan jatkuu ja raaistuu ajan myötä. Lopulta väkivallan kierre voi johtaa jopa kuolemaan. Väkivalta on aina rikos ja tekijä on aina vastuussa teoistaan. (Poliisi, i.a.)

Lähisuhdeväkivaltarikosten määrä on noussut vuosien varrella. Viranomaisille tietoon tulleita lähisuhdeväkivaltarikoksen uhreja oli 12 300 vuonna 2023. Uhrien määrä nousi 5,3 % edelliseen vuoteen verrattuna. (Tilastokeskus, 2024.) Lähisuhdeväkivalta jää useimmiten piiloon eikä ne sitä kautta näy tilastoissa (Naisten Linja, 2025a). Viranomaisilta väkivallan piilottamiseen on useimmiten syynä häpeä ja sen takia tilannetta pyritään salaamaan (Mielenterveyden keskusliitto, i.a.). Onkin hyvä muistaa, että kyseisissä tilastoissa on vain viranomaisten tietoon tulleet lähisuhdeväkivalta tilanteet. Voidaankin siis olettaa luvun olevan paljon suurempi. Lähisuhdeväkivallasta puhutaankin usein piilorikollisuutena, koska sitä salataan ja vähätellään eikä rikosilmoituksia aina tehdä, vaikka kyseessä olisi rikos (Rikosuhripäivystys, i.a.).

Kun väkivalta alkaa lähisuhteessa, on kokijan vaikea uskoa tapahtunutta. Voi olla vaikeaa ymmärtää oman rakkaan läheisen ihmisen olleen väkivaltainen. (Naisten Linja, 2025d.) Lähisuhdeväkivalta tapahtuu yleensä aina jaksottaisesti hyvä ja väkivaltaisia hetkiä vaihdellen (Naisten Linja, 2025a). Väkivallan kierteessä hyvinä hetkinä yritetään uskoa ihmissuhteeseen ja ne voivat saada väkivaltaa kokeneenkin ajattelemaan suhteessa kaiken olevan taas hyvin sekä siinä pysymisen arvoista (Mielenterveyden keskusliitto, i.a.). Hyvistä hetkistä ja ajasta tulee toivoa sekä saatetaan ajatella väkivallan loppuneen. Usein väkivalta kuitenkin uusiutuu ja se taaskin tuottaa toivottomuutta ja pettymyksen tunteita sekä häpeää. Se myös rikkoo luottamusta toiseen. Näiden tunteiden vaiheiden ja sitä kautta tunteiden vaihtelut on tuskallista ja hämmentävää. Silti suhteessa saatetaan olla vuosia odottaen ja toivoen aina uudestaan toisen muuttumista. (Naisten Linja, 2025d.)

Väkivallalla on tapana toistaa samaa kaavaa. Ilmapiirissä alkaa tuntua ja kasvaa uhkaava ja jännitteinen tunne ennen väkivaltaista tilannetta. Kireää tunnelmaa ja väkivallan uhkaa kokija pyrkii ehkäisemään miellyttävällä, kiltillä ja näkymättömällä käytöksellä. Usein jännite kuitenkin purkautuu syystä tai toisesta väkivaltaiseksi teoksi eli niin sanotuksi hyökkäykseksi. Sen seurauksena ilmapiiristä voi tulla pelottava ja kokijalle tulee nöyryytetty ja petetty olo. Sitä seuraa tilanteen kieltäminen, vähättely tai selittely eri tavoin tekijän osalta, vaikka vastuu väkivallasta on aina tekijällä eikä koskaan kokijalla. (Naisten Linja, 2025d.)

Sitten väkivallan kierteessä siirrytään toiseen vaiheeseen, jossa tekijä on katuva ja pyrkii yleensä parhaansa mukaan hyvittelemään ja pahoittelemaan tekojaan sekä lupaamaan muutosta. Tässä vaiheessa kokija usein uskoo tekijää ja luottaa hänen muuttuvan. Toisinaan väkivalta voidaan sivuttaa täysin, siten ettei kumpikaan ota asiaa puheeksi. Lähisuhteen hyvät hetket ja positiiviset asiat muistuvat kuitenkin pian taas mieleen ja ihmissuhde voikin olla onnellinen ja tasapainoinen pitkänkin aikaa. Lähisuhdeväkivallalle ominaista on toistuvuus, jolloin päädytään

usein hyvän ajanjakson jälkeen takaisin jännittyneeseen ilmapiiriin. Sama kaava ja vaiheet toistuvat. Väkivallan kierre on jokaisessa ihmissuhteessa ajallisesti eri pituinen. Joillain väkivaltatilanteen uusiutumiseen voi mennä jopa vuosia, kun taas toisilla menee vain päiviä. Yleistä on kuitenkin se, että väkivallan sykli tiivistyy, jolloin kokija voi loppujen lopuksi joutua olemaan varoillaan jatkuvasti. Lisäksi väkivalta usein muuttuu joka kerta vaarallisemmaksi ja raskaammaksi käsitellä. (Naisten Linja, 2025d.)

Lähisuhdeväkivallan seuraukset ovat laajat ja vaikutukset näkyvät monin eri tavoin. Lähisuhdeväkivalta kuormittaa kokijan henkistä ja fyysistä terveyttä jopa henkeä uhkaavalla tavalla. (Naisten Linja, 2024a.) Fyysisestä väkivallasta voi tulla erilaisia vammoja, kuten murtumia, mustelmia, palovammoja ja naarmuja, mitkä voi olla helposti huomattavissa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024a). Usein muiden vaikutusten huomaamiseen voi kuitenkin mennä hyvinkin pitkiä aikoja eivätkä ne ole heti nähtävissä. Etenkin pitkäaikainen altistuminen lähisuhdeväkivallalle voi johtaa univaikeuksiin ja krooniseen kipuun, mutta myös sydän- ja verisuoniongelmiin sekä muihin fyysisiin sairauksiin sairastuminen on mahdollista. (Naisten Linja, 2025a.) Myös psyykkisten seurausten kirjo on hyvin laaja sisältäen erilaisia kognitiivisia haasteita ja mielenterveysongelmia sekä perusluottamuksen ja omanarvontunteen heikentymistä. Ne syntyvät yleensä väkivallasta seuranneen jatkuvan stressin myötä ja vaikuttavat sitä kautta kehon erilaisena oireiluna, vaikka koettu väkivalta ei olisikaan fyysistä. Oireita onkin siitä syystä vaikea yhdistää lähisuhdeväkivaltaan eikä oireet aina lopu, vaikka väkivalta loppuisi. (Naisten Linja, 2024a.)

Perheväkivalta

Perheväkivalta on perheenjäsenen käyttämää väkivaltaa toista perheenjäsentä kohtaan, jolloin samalla koko perhe altistuu aina jollain tavalla väkivallalle (Nettiturvakoti, i.a.-a). Esimerkiksi lapsi voi traumatisoitua joutuessaan todistamaan vanhempien välistä väkivaltaa, vaikkei hän itse olisikaan suoraan väkivallan kohteena (Naisten Linja,

2025a). Poliisit saattavat käydä kotihälyytyksillä perheväkivallan myötä, mutta lähisuhdeväkivalta jää kuitenkin useimmiten piiloon kodin seinien sisälle tapahtuvaksi asiaksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024). Perheväkivalta ei itsessään ole rikoslaissa mainittu vaan se sisältyy muihin väkivaltarikoksiin. Lieväkin pahoinpitely on syytteen alainen rikos. (Minilex, i.a.)

Lapsiin kohdistuva väkivalta

Lapsiin kohdistuva väkivalta on määriteltynä erikseen. Väkivalta on lapsille erityisen haavoittavaa, sillä lapsien voimavarojen ja työkalujen vähäisyys hankaloittaa tilanteiden käsittelemistä. (Naisten Linja, 2024b.) Lapsen kaltoinkohtelu on osa lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa, jolloin vanhemmat kasvattavat lastaan väkivaltaa ja haitallisia keinoja käyttäen esimerkiksi rankaisemalla. (Nettiturvakoti, i.a.-c.) Vanhempi voi myös yrittää sitä kautta ohjata lapsen käyttäytymistä ja samalla aiheuttaa lapselle epämukavan olon ja kipua. Kuritusväkivalta on esimerkiksi repiminen, tukistaminen, luunapit, töniminen ja läpsiminen. Joskus kuristusväkivaltaa käyttävän vanhemman käytös, johtuu hänen omista mielenterveys- tai päihdeongelmistansa eikä se ole aina tarkoituksen mukaista. Se ei kuitenkaan ikinä oikeuta käyttämään väkivaltaa ja kuristusväkivalta onkin kielletty lailla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024b.) Kuritusväkivaltaa voidaan myös kutsua nimillä kasvatuksellinen väkivalta (Nettiturvakoti, i.a.-c).

Lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa on lisäksi se, jos lapsi altistuu väkivallalle nähden, kuullen ja eläen väkivaltaisessa kodissa, vaikkei väkivalta suoraan heihin kohdistuisikaan. (Nettiturvakoti, i.a.-c.) Lapsi joutuu silloin elämään pelon ja turvattomuuden keskellä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024b). Lapset aistivat ilmapiiriä hyvin herkästi ja sitä kautta myös väkivallan, joka horjuttaa lasten perusturvallisuuden tunnetta (Naisten Linja, 2024b).

Lapsiin kohdistuvaan väkivaltaan kuuluu myös lapsen laiminlyönti, kuten terveyden ja hygienian huono hoito tai hoidotta jättäminen sekä tarpeiden kuten ruuan tarjoamisen puute. Myös piittaamattomuus lapsen turvallisuudesta ja terveydestä on laiminlyöntiä, kuten päihteille ja ympäristön vaaroille altistaminen. Lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa on lisäksi kaikki fyysinen, seksuaalinen ja henkinen väkivalta. Kemiallinen pahoinpitely on taaskin erilaisten huumaavien tai päihdyttävien aineiden antamista lapselle. Sitä saattaa esiintyä esimerkiksi tilanteissa, joissa vanhempi yrittää sitä kautta saada itkevän vauvan rauhoittumaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024b.) Lasta saatetaan myös käyttää väkivallan välineenä esimerkiksi vanhempien erotilanteessa. Silloin lapsi voi joutua olemaan tiedonlähteenä. Lasta saatetaan hyödyntää toisen vanhemman kuormittamiseen aiheettomilla rikos- ja lastensuojeluilmoituksilla, joilla voidaan myös pitkittää eroprosessia tahallisesti. (Naisten Linja, 2024b.)

Väkivalta voi vaikuttaa lapseen monella eri tavalla riippuen väkivallan tekijän suhteesta lapseen, väkivallan laadusta ja kestosta sekä lapsen omasta kehitystasosta (Nettiturvakoti, i.a.-c). Myös lapsen ikä, temperamentti ja läheisverkosto vaikuttaa lapsen reaktioon (Naisten Linja, 2024b). Lapsi voi kokea oireina esimerkiksi kohonneen vireystason ja levottomuuden, jolloin yleisiä ovat univaikeudet ja keskittymisvaikeudet (Nettiturvakoti, i.a.-c). Lisäksi lapsi voi kärsiä oppimisvaikeuksista ja erilaisista mielenterveysongelmista ja käytöshäiriöistä. Perheväkivaltaa kokevien lapsien verenpaine on kohonnut ja kortisolitasot ovat myös usein sata kertaa suuremmat kuin normaalisti. (Naisten Linja, 2024b.) Päänsärky ja vatsakivut voivat olla fyysisiä oireita väkivallalle altistumisesta. Lapsi voi myös yrittää välttää väkivaltaiseen tilanteeseen liittyviä asioita, kuten siitä puhumista. Lisäksi traumaattisen väkivaltaisen tilanteen kokeminen uudelleen esimerkiksi painajaisina tai leikin yhteydessä on mahdollista. (Nettiturvakoti, i.a.-c.) Lapsuudessa koettu väkivalta ja sen seurauksena syntyneet traumaattiset muistot ovat mielessä vielä aikuisenakin (Naisten Linja, 2024b).

Väkivalta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja kasvuun etenkin tunne-elämän ja psyykeen osa-alueilla. Myös todennäköisyys sille, että lapsi alkaa käyttää väkivaltaa esimerkiksi riitatilanteissa ja myöhemmin aikuisuudessa, kasvaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024b.) Mikäli lapsen äiti kokee lähisuhdeväkivaltaa, kiintymyssuhteen muodostuminen on vaarassa. Äidin kokema lähisuhdeväkivalta nimittäin vaikuttaa hänen kykyynsä vastata lapsen tarpeisiin ja olla lapsen kanssa läsnä emotionaalisesti. Se heikentää lapsen varhaista vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen kehittymistä. (Naisten Linja, 2024b.)

Riskiä väkivallan kokemiseen lapsena lisää esimerkiksi lapsen vamma tai pitkäaikainen sairaus ja vanhempien välinen väkivalta. Myös sukupuolella on huomattu olevan vaikutusta. Usein pojat kokevat väkivallan uhkaa useammin kuin tytöt. Seksuaalinen väkivalta ja häirintä sekä henkinen ja fyysinen väkivalta perheessä on tytöillä yleisempää kuin pojilla. Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset ovat yleisiä. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä kävi ilmi, että 15 % alakoululaisista, 12 % yläkoululaisista ja 7 % toisen asteen opiskelijoista kertoi kokeneensa vanhempien tai muiden aikuisten fyysistä väkivaltaa. Henkistä väkivaltaa kertoi kokeneensa 26 % alakoululaisista, 31 % yläkoululaisista, 33 % lukiolaisista ja 24 % ammattikoululaisista. Perheenjäsenten välistä väkivaltaa oli nähnyt 14 % alakoululaisista, 13 % yläkoululaisista, 11 % lukiolaisista ja 9 % ammattikoululaisista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024b.)

Parisuhdeväkivalta

Parisuhteessa tapahtuvaa väkivaltaa kutsutaan parisuhdeväkivallaksi (Nettiturvakoti, i.a.-a). Väkivallan tekijä voi siis olla nykyinen tai entinen kumppani tai seurustelukumppani. Parisuhdeväkivallassa yleistä on toisen kontrolloinnin ja hallitsemisen tarve sekä sitä kautta vallan väärinkäyttö. Tyypillistä on, että väkivalta alkaa parisuhteessa hiljalleen yksittäisistä teoista ja muuttuu toistuvaksi ja yhä rajummaksi väkivallaksi. (Naisten Linja, 2025a.) Väkivallan seurauksetkin yleensä muuttuvat vakavammiksi.

Erityisen haavoittavaa väkivallasta tekee kyseisen ihmissuhteen intiimiys, jolloin uhrin voi olla vaikea irtaantua suhteesta ja hakea apua. Parisuhdeväkivaltaa kokeneet tuntevat asiasta usein myös syyllisyyden ja häpeän tunteita, jotka vaikeuttavat entisestään apuun hakeutumista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024a.)

Väkivaltaisen parisuhteen voi mahdollisesti tunnistaa jo joistakin tyypillisimmistä varoitusmerkeistä. Joskus niiden tunnistaminen voi kuitenkin olla etenkin alussa vaikeaa, sillä harvoin väkivalta alkaa esimerkiksi fyysisenä, joka olisi helposti huomattavissa. Yksi varoitusmerkki voikin juuri olla se, että suhteen alku on hyvinkin romanttista ja intensiivistä kumppanin edetessä nopeasti sekä tehden isoja lupauksia ja huomion osoituksia. Toinen osa puoli saattaa siten pyrkiä saamaan kumppanin hänen kontrolliinsa ja nopeammin sitoutumaan suhteeseen. Se voi näyttäytyä suhteessa sosiaalisten suhteiden kautta kontrollointina esimerkiksi viestittelyn, sosiaalisen median käytön tai ystävien ja perheen tapaamisen rajoittamisen. Yllättävät palveluksetkin voivat muuttua hiljattain huomion osoituksista sellaiseksi tunteeksi, että on niistä velkaa toiselle. (Naisten Linja, 2025b.)

Parisuhteessa toisen kontrollointi voi myös kertoa mustasukkaisuudesta, jolloin kumppanin elämää pyritään vaikuttamaan, hallitsemaan ja rajoittamaan erilaisin tavoin vähentäen siten hänen itsenäisyyttänsä. Sen voi huomata toisen omistushaluna ja vetoamalla mustasukkaista ja kontrolloivaa käytöstä rakkauteen. Mustasukkainen ja kontrolloiva kumppani saattaa jopa syyllistää toista mustasukkaiseksi tai saada muutoin hänelle syyllisen olon omien asioiden päättämisestä ja puolustamisesta. (Naisten Linja, 2025b.)

Parisuhdeväkivaltaa on myös kumppanin rajojen mitätöinti ja rikkominen. Siinä varoitusmerkkejä voi olla kumppanin tarve muuttaa toisen rajoja jatkuvasti ja painostaa toimimaan haluamallaan tavalla. Kumppani voi

yrittää kääntää tilanteet tekemällä uhrista syyllisen uskottelemalla ja väittämällä hänen olleen väkivaltainen eikä väkivallan tekijä sitä kautta ota itse vastuuta teoistaan. Tämä tekeekin parisuhdeväkivallan tunnistamisesta haastavaa. (Naisten Linja, 2025b.)

Väkivaltaa käyttävä kumppanin voi tunnistaa myös toisen arvosteluna, nöyryyttämisenä, uhkailuna, pelotteluna, seksiin painostamisen, toisen tunteiden sivuuttamisena tai vähättelynä, fyysisenä väkivaltana tai raivoamisena ja sen purkamisena johonkin fyysisesti, kuten rikkomalla esineitä. Väkivaltaisen kumppanin puhe voi olla alentavaa ja halveksuvaa myös muita ihmisiä esimerkiksi entistä kumppania kohtaan. Lisäksi päihteiden käyttö voi lisätä riskiä väkivaltaiseen käytökseen etenkin, jos kumppani käyttäytyy uhkaavasti ja pelottavasti päihtyneenä. (Naisten Linja, 2025b.)

Tärkeää onkin huomioida ja tunnistaa, mikäli suhteessa on kokemuksia pelosta ja sitä kautta käytöksen muuttamisessa kumppanin rektioiden takia. Parisuhdeväkivallasta voi myös kertoa mahdollisesti se, jos ei ole oikeutta omiin mielipiteisiin, sosiaaliseen elämään, toiveisiin, tunteisiin, rajoihin tai yksityisyyteen. (Naisten Linja, 2025b.)

Seurusteluväkivalta

Seurusteluväkivallalla tarkoitetaan väkivaltaa, joka tapahtuu nuorten välisessä nykyisessä tai entisessä parisuhteessa, jossa kumppanit eivät asu yhdessä. Seurusteluväkivallassa nuorilla tarkoitetaan noin 13–29 vuoden ikää, jolloin parisuhteet ovat niitä ensimmäisiä. (Nettiturvakoti, i.a.-b.) Erityistä siitä tekee se, että nuorten kognitiiviset ja emotionaaliset taidot ovat vielä keskeneräisiä eikä vielä täysin kehittyneitä. Sen takia nuorten on hyvin hankalaa hahmottaa, mikä on hyväksyttävää ja toivottua parisuhteessa sekä mitkä asiat taas eivät kuulu turvalliseen seurusteluun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024a.) Seurusteluväkivaltakin alkaa usein vähitellen, mikä tekee siitä entistä vaikeampaa huomata

(Nettiturvakoti, i.a.-b). Toisinaan nuoret voivat tulkita kontrollin ja mustasukkaisuuden sekä rajojen rikkomisen jopa välittämisen merkkinä (Naisten Linja, 2025c). Tässäkin väkivallan tekojen on tapana vakavoituvat sekä toistua aina uudelleen (Nettiturvakoti, i.a.-b).

Seurusteluväkivaltaan voi liittyä samankaltaisuuksia parisuhdeväkivallan kanssa. Nuorten käyttämään väkivallassa on ominaista myös teknologian ja sosiaalisen median hyödyntäminen väkivallan välineenä esimerkiksi kumppanin sijainnin tarkkana seuraamisena tai kyselemisenä, salasanojen luvattomana hankkimisena sekä intiimien kuvien levittämisen ja uhkailemisena. (Naisten Linja, 2025a.) Väkivallan muotoja on kuitenkin paljon muitakin ja se ei aina tarkoita pelkkää fyysistä tai henkistä väkivaltaa. Usein väkivalta on moninaista ja monimutkaista, minkä avulla tekijä yrittää satuttaa sekä hallita kumppaniaan. (Nettiturvakoti, i.a.-b.)

Seurusteluväkivaltaa voi tapahtua kenelle tahansa tilanteesta ja seurustelusuhteesta riippumatta. Väkivallalla on nuoren hyvinvointiin, tulevaisuuteen ja turvallisuuden tunteeseen suuria negatiivisia vaikutuksia. Se voi aiheuttaa esimerkiksi kiputiloja, ahdistuneisuutta, unettomuutta, masentuneisuutta, itsetuhoisuutta ja paniikkihäiriöitä sekä pelkoa. Fyysinen väkivalta voi jättää myös erilaisia vammoja. (Nettiturvakoti, i.a.-b.) Seurusteluväkivallan seuraukset ovat pitkävaikutteisia ja vaikuttavat vahvasti nuoren minäkuvaan. Väkivallan seurauksena nuoren itsetunto voi heikentyä ja muihin ihmisiin luottaminen vaikeutua. Valitettavasti aiempi väkivaltainen suhde voi altistaa uusille väkivaltaisille suhteille myös myöhemmässä iässä. (Naisten Linja, 2025c.)

Väkivalta ei ikinä ole yksityisasia ja etenkin nuorten kohdalla aikuisilla on velvollisuus puuttua siihen. Puhuminen turvallisesta ja kunnioittavasta seurustelusta auttaa nuoria ymmärtämään, mitkä asiat kuuluvat hyvinvoivaan suhteeseen ja mistä tunnistaa tasa-arvoinen sekä turvallinen suhde. Kun nuori ymmärtää omaa käytöstään ja oikeuksiaan, on

ensimmäisissä seurustelusuhteissa helpompaa opetella omien ja kumppanin rajojen kunnioitusta ja muita parisuhdetaitoja. Haparointi ja osaamattomuus on siis sallittua, mutta aikuisten tuki voi helpottaa ehkäisemään toisen tahatonta tai tahallista satuttamista. On myös hyvä huomioida, että nuori voi olla yhtä hyvin väkivallan kokijan sijaan tekijä. Se ei kuitenkaan estä turvallisen seurustelun puheeksi ottamista vaan on aivan yhtä tärkeää myös heidän kohdallaan. (Nettiturvakoti, i.a.-b.)

Väkivallan muodot

Lähisuhteissa käytettävää väkivaltaa voidaan luokitella eri väkivallan muotoihin. Harvemmin väkivalta on vain tietynlaista esimerkiksi fyysistä. Yleistä on, että väkivaltaisessa ihmissuhteessa koetaan useita väkivallan muotoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c.) Väkivaltaa ja väkivallan tekoja on siis monenlaisia ja sen tunnistaminen sekä tiedostaminen auttaa väkivaltaan puuttumisessa (Nettiturvakoti, i.a.-d). Väkivallan eri muodot voivat myöskin limittyä, jolloin esimerkiksi digitaalinen väkivalta ja vainoaminen ovat henkisen väkivallan ilmentymiä eikä niiden erottaminen ole aina helppoa (Naisten Linja, i.a.).

Henkinen väkivalta

Henkinen väkivalta on yleisin väkivallan muoto lähisuhdeväkivallassa (Nettiturvakoti, i.a.-d). Henkinen väkivalta tarkoittaa toisen psyykkisen hyvinvoinnin vahingoittamista tahallisesti. Siinä keskeisintä on yritys kontrolloida ja hallita toista joskus jopa hyvin kokonaisvaltaisella tavalla hänen teoistansa ajatuksiin asti. Henkistä väkivaltaa kokevan itseluottamus rikotaan tekijän toimesta sanallisesti tai sanattomasti eikä se useinkaan näy ulkopuolisille. Etenkin henkistä väkivaltaa on vaikea tunnistaa eikä sitä huomaa välttämättä tekijä, kokija tai ammattilainenkaan. (Naisten Linja, 2025d.) Tunnistamista vaikeuttaa myös se, että väkivalta alkaa yleensä pienillä eleillä ja vähitellen (Nettiturvakoti, i.a.-d.).

Henkistä väkivaltaa on esimerkiksi haukkuminen, huutaminen, nöyryyttäminen, vähättely, syyllistäminen, kontrollointi, syyttäminen, pelottelu, valehtelu, alistaminen, manipulointi, uhkailu jättämisellä tai itsemurhalla, unen saannin estäminen sekä eristäminen muista ihmissuhteista. (Nettiturvakoti, i.a.-d.) Henkiseen väkivaltaan lukeutuu myös halveksuminen, voimakas mustasukkaisuus, tavaroiden tai lemmikkien vahingoittaminen tai niillä uhkailu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c). Lisäksi henkistä väkivaltaa on toisen arvostelu, pilkkaaminen, mitätöinti, häirintä, nimittely, painostaminen, kiristäminen ja valehteleminen sekä väkivallalla uhkailu (Naisten Linja, 2025d).

Fyysinen väkivalta

Fyysinen väkivalta voi olla helpommin tunnistettavissa verrattuna henkiseen väkivaltaan, sillä siitä saattaa jäädä fyysisiä jälkiä kehoon esimerkiksi ruhjeita (Nettiturvakoti, i.a.-d). Lähisuhteessa tapahtuvaan fyysiseen väkivaltaan sisältyy kaikki teot, jotka loukkaavat toisen koskemattomuutta. Lähisuhteessa tapahtuvan fyysisen väkivallan lisäksi on lähes aina henkistä väkivaltaa. Fyysistä väkivaltaa ennen on usein pitkään jatkunutta henkistä väkivaltaa taustalla ja väkivalta raaistuu lähisuhteessa vähitellen ajan mittaan. (Naisten Linja, 2025e.)

Fyysistä väkivaltaa on esimerkiksi potkiminen, töniminen, repiminen, raapiminen, lyöminen, kuristaminen, tukistaminen, pään hakkaaminen, ravisteleminen, aseiden käyttäminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c). Lisäksi pureminen, sylkeminen, työntäminen, tarttuminen, kulkemisen estäminen ja kiinni pitäminen ovat fyysistä väkivaltaa (Nettiturvakoti, i.a.-d). Myös lukitseminen johonkin, kahlitseminen, vääntäminen, työntäminen, läimäyttäminen, polttaminen, huumaaminen, unen saannin estäminen, toisen hoitamatta jättäminen, esineillä heittäminen sekä kaikki muut toisen tahdon vastaiset ruumiilliset väkivallan teot (Naisten Linja, 2025e).

Seksuaaliväkivalta

Jokaisen oikeutta päättää kenen kanssa, milloin ja miten on seksuaalisessa kanssakäymisessä, kutsutaan seksuaaliseksi itsemääräämisoikeudeksi (Naisten Linja, 2025f). Kun tätä itsemääräämisoikeutta loukataan, tapahtuu silloin seksuaaliväkivaltaa (Nettiturvakoti, i.a.-d). Itsemääräämisoikeutta ei heikennä pukeutuminen tai mahdollinen humalatila, vaan jokaisella on aina oikeus määrittää omat rajansa ja niitä on muiden kunnioitettava (Naisten Linja, 2025f).

Seksuaaliväkivaltaa ovat esimerkiksi raiskaus tai sen yrittäminen, toisen pakottaminen seksuaalisiin tekoihin tai hänen seksuaalisen itsemääräämisoikeutensa rajoittaminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c). Myös seksuaalisiin tekoihin painostaminen, koskettelemeninen ja huomioiminen ilman lupaa, seksuaalinen häirintä tai häiritseminen netin kautta ja intiimien kuvien levittäminen sekä seksistisen vihapuhe ovat seksuaaliväkivaltaa (Nettiturvakoti, i.a.-d). Seksuaaliväkivaltaa on lisäksi uhkailu, manipulointi, kiristäminen tai painostaminen seksuaalisiin tekoihin, seksuaalinen vihjaileminen ilmein ja elein, kommentoiminen sekä ehdottaminen, paljasteleminen, tirkisteleminen kuin myös luvatta kuvaaminen seksin aikana (Naisten Linja, 2025f).

Taloudellinen väkivalta

Omasta omaisuudesta ja rahankäytöstä on kaikilla oikeus päättää itse (Nettiturvakoti, i.a.-d). Lähisuhteessa tapahtuvassa taloudellisessa väkivallassa tätä oikeutta horjutetaan pyrkien toisen talouden hallitsemiseen ja vaikuttamaan hänen päätöstensä tekemiseen. Taloudellinen väkivalta on siis käytännössä toisen rahan käytön ja omaisuuden kontrolloimista. (Naisten Linja, 2025g.)

Esimerkkejä taloudellista väkivallasta ovat taloudellisella väkivallalla kiristäminen ja uhkaileminen, estäminen osallistumasta omiin taloudellisiin päätöksiin, estämällä omien rahojen käyttäminen tai

pakottaminen rahan antamiseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c). Toisen rahojen tai omaisuuden käyttäminen luvatta sekä omaisuuden tuhoaminen ovat myös taloudellista väkivaltaa (Nettiturvakoti, i.a.-d). Lisäksi siihen lukeutuu painostaminen luoton ja velan ottamiseen, pankkitunnusten hallussapito, työn saamisen ja työpaikan pitämisen hankaloittaminen sekä elatusavun pimittäminen (Naisten Linja, 2025g).

Digitaalinen väkivalta

Lähisuhteessa tapahtuvassa digitaalisessa väkivallassa erityistä on, että siinä väkivallan välineenä toimii erilaiset digitaaliset laitteet ja sovellukset, joiden avulla pystyy hyvin eri tavoin pelotella, kontrolloida, häpäistä ja seurata toista (Nettiturvakoti, i.a.-d). Sitä ei ole useinkaan helppoa tunnistaa väkivallaksi eikä kaikki ota asiaa vakavasti siitä kuultuaan (Naisten Linja, 2025h). Digitaaliseen väkivaltaan liittyvät teot sisältävät kuitenkin useimmiten rikoksen tunnusmerkkejä (Nettiturvakoti, i.a.-d). Digitaalinen väkivalta voidaan jakaa kuuteen erilaiseen muotoon eli verkkohäirintään, digitaaliseen vainoon, kuviin liittyvään väkivaltaan, parisuhteessa kontrollointiin, identiteetin väärinkäyttöön ja deep fakeen sekä taloudella ja kuvilla kiristämiseen (Naisten Linja, 2025h).

Digitaalista väkivaltaa lähisuhteissa on kaikki verkossa ja teknologiaa käyttäen tapahtuva häirintä esimerkiksi toisen teknologian käytön kontrolloiminen ja rajoittaminen sekä luvatta käyttäminen puhelimen, sosiaalisen median, pankkitunnusten ja sähköpostin kautta. Myös toistuva ja ei-toivottu viestitteleminen ja soittaminen sekä toisen viestien lukeminen ovat digitaalista väkivaltaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c.) Lisäksi siihen kuuluu toisen käyttäjätileille murtautuminen sekä vaino teknologiavälitteisesti (Nettiturvakoti, i.a.-d).

Hengellinen väkivalta

Hengellisessä väkivallassa kontrollointia, epätasa-arvoista asemaa ja väkivaltaa perustellaan uskonnolla. Hengellisessä väkivallassa on

tyypillistä painostaa tai pakottaa toimimaan tiettyjen tapojen mukaisesti. (Nettiturvakoti, i.a.-d.) Hengellistä väkivaltaa on esimerkiksi uhkaileminen uskonnollisilla asioilla ja sukupuolielinten silpominen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c).

Hengellinen väkivallan teko voi olla ajallisesti pieni hetki ja kertaluontoinen, mutta siitä syntyvät seuraukset ovat usein kauas kantoisia kuten stressi, ahdistus, masennus sekä ihmissuhdevaikeudet. Hengellinen väkivalta, niin kuin muutkin väkivallan muodot, on vaikeasti tunnistettavissa. Se on uskontoon liitettyä henkistä väkivaltaa, jolla pyritään kontrolloimaan yksilön toimintaa ja ajattelua. (Naisten Linja, 2025i.)

Kunniaan liittyvä väkivalta

Kunniaan liittyvä väkivalta erottuu muusta väkivallasta siten, että väkivaltaa yritetään perustella jonkin yhteisön kunnian säilyttämisellä tai palauttamisella. Yhteisö voi olla esimerkiksi perhe tai suku, jonka kunniasääntöjä on loukattu tai pelätään niiden tulevan loukatuksi, mikäli heidän kulttuurillisia käytäntöjään tai perinteitään ei noudateta. Väkivallan käytössä vedotaan usein häpeään. (Nettiturvakoti, i.a-d.) Kunniaan liittyvässä väkivallassa taustalla on useimmiten epätasa-arvoinen yhteisö, jonka normeista poiketaan jollakin tavalla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024d).

Kulttuuriin liittyvää väkivaltaa on toisen rajoittaminen ja kontrolloiminen erilaisin keinoin (Nettiturvakoti, i.a.-d). Siihen sisältyy henkistä, fyysistä ja taloudellista väkivaltaa sekä joissain tapauksissa pakottamista avioliittoon (Naisten Linja, 2025j). Väkivallan kokija ei kuitenkaan aina tiedä kuka on väkivallan teon takana, kun kyseessä on kunniaan liittyvää väkivaltaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024d).

Vainoaminen

Toisen toistuva sekä tahallinen ei-toivottu häirintä on vainoamista ja se on yleisintä etenkin parisuhteen päättymisen jälkeen (Naisten Linja, 2025k). Se voi ilmetä jatkuvana tarkkailemisena, lähestymisenä ja seuraamisena, minkä myötä uhri voi joutua elämään pitkiäkin aikoja pelossa. Toisinaan uhrin läheisetkin joutuvat kärsimään vainoamisesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c.) Teknologiset laitteet ja sovellukset voivat edes auttaa vainoamista, sillä esimerkiksi jotkin sosiaaliset mediat antavat vainoamiselle mahdollisuuden (Nettiturvakoti, i.a.-d).

Vainoaminen voi ilmetä esimerkiksi tarkkailemisena joko fyysisesti työpaikan ja kodin läheisyydessä tai sitten teknologian kautta kuten internetistä käsin. Vainoamiseen kuuluu myös parisuhteen päätyttyä jatkuva uhkaileminen eri asioilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c.) Toisen tietoja saatetaan myös kaapata ja levittää julki tai kertoa toisesta valheellista tietoa muille. Lisäksi vainoamiseen voi kuulua omaisuuden tuhoamista, vakoilua ja ei-toivottuja yhteydenottoja. (Nettiturvakoti, i.a.-d.) Joskus vainoaja tekee aiheettomia rikos- ja lastensuojeluilmoituksia tai toimii muutoin väkivaltaisesti tehden erilaisia vahingontekoja (Naisten Linja, 2025k).

Apua lähisuhdeväkivaltaan

Lähisuhdeväkivaltaan on olemassa erilaista apua ja tukea. Usein ammattilaisen tuki voi olla jopa välttämätöntä väkivallan loppumiseen ja siitä selviämiseen. Apua ja tukea on saatavilla niin väkivaltaa kokeville, tekeville sekä läheisille iästä ja sukupuolesta riippumatta. Väkivallan ei tarvitse olla pitkään jatkunutta tai erityisen raakaa, vaan mitä aiemmin tilanteeseen havahtuu ja hakeutuu palveluihin, sen parempi. Apua ja tukea on mahdollista saada puhelimitse, chatin kautta, keskustelutuesta ja akuuteissa tilanteissa turvakodeilta. (Nettiturvakoti, i.a.-e.)

VERKOSTOKARTTA

Verkostokartta on konkreettinen väline, jonka avulla nuori voi hahmottaa omaa lähipiiriään ja pohtia, keihin hän voi tukeutua erilaisissa tilanteissa. Kartta auttaa myös ammattilaista ottamaan puheeksi nuoren ihmissuhteet, turvallisuuden ja tuen tarpeet.

Kartan keskellä on nuori itse ja sitä ympäröiviin neljään osioon nimetään ihmisiä eri ryhmistä:

- Ystävät ja kaverit
- Perhe ja sukulaiset
- Työntekijät ja ammattilaiset
- Muut tärkeät ihmiset (esim. harrastusksesta tuttu, naapuri, vertainen)

Henkilön nimi sijoitetaan sitä lähemmäs keskustaa, mitä tärkeämpi, läheisempi tai turvallisempi hän nuorelle on. Kauemmas voi merkitä heidät, joiden kanssa yhteys on etäisempi tai vielä rakentumassa.

Keskustelun aikana voi pohtia esimerkiksi:

- Keitä ihmisiä nuori näkee tai juttelee eniten?
- Kenen kanssa on helppo olla oma itsensä?
- Ketkä ovat arjessa läsnä ja tuovat hyvää oloa?
- Kenen puoleen voisi kääntyä, jos tulee huolia tai pelkoa?
- Keneltä voisi pyytää apua tai neuvoa eri tilanteissa?
- Onko verkostossa henkilöitä, joiden seurassa nuorelle ei ole hyvä tai turvallinen olo?

Nuorta voi rohkaista miettimään laajasti tukiverkostoa eli myös sellaisia tuttuja tai ihmisiä, joita ei tunne hyvin tai joilta ei ole ennen pyytänyt apua. Tuki voi olla pientäkin, kuten ystävällinen sana, seura, käytännön apu tai kuunteleva korva.

Tavoitteena on tunnistaa sekä tukevia että kuormittavia ihmissuhteita ja vahvistaa nuoren käsitystä siitä, että tukea voi ja kannattaa hakea.
Jos kartoituksessa nousee esiin huolta herättäviä suhteita, ammattilainen voi:

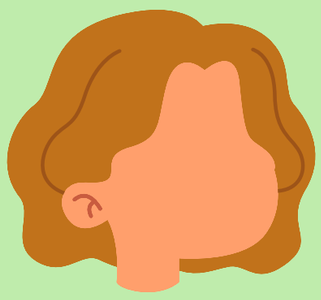
- Keskustella turvallisuudesta ja rajoista (esim. miten suojata itseään, kenelle kertoa).
- Auttaa nimeämään turvallisia aikuisia ja yhteyshenkilöitä.
- Pohtia yhdessä konkreettisia tukiverkkoja itsenäistymisen arkeen (asuminen, raha-asiat, tunteiden käsittely).

Verkostokartta toimii parhaiten, kun sitä tarkastellaan yhdessä keskustellen ja nuoren tahtiin. Ammattilaisen tehtävä on auttaa nuorta näkemään, että tukea voi löytyä monesta paikasta ja että apua on ok pyytää. Laaja ja monipuolinen verkosto vähentää riippuvuutta yhdestä ihmisestä tai tahosta sekä vahvistaa nuoren itsenäistymistä.

Soveltaen: Mielenterveystalo, i.a.-a, Mielenterveystalo, i.a.-b, Opinvoimala, i.a.

VERKOSTOKARTTA

PERHE JA SUKULAISET



KAVERIT JA YSTÄVÄT

SINÄ

AMMATTILAISET JA TYÖNTEKIJÄT

MUUT

SEURUSTELUVÄKIVALTA PUHEEKSI

Tämä lista voi toimia keskustelun tukena, kun käsitellään seurustelusuhteiden turvallisuutta ja väkivallan tunnistamista nuorten kanssa.

Nuoren kanssa voi käydä listaa läpi rauhallisesti pohtien yhdessä, millaisia piirteitä turvallisessa ja epäterveessä suhteessa voi olla. Keskustelun ei tarvitse koskea vain nuoren omia kokemuksia vaan listaa voi tarkastella myös yleisemmällä tasolla, esimerkiksi kysymällä:

- Näetkö tällaisia tilanteita kavereiden tai some-sisältöjen kautta?
- Millaisia ajatuksia nämä kohdat herättävät?
- Miltä tuntuisi, jos joku kohtelisi sinua näin?

Tavoitteena ei ole kuulustella, vaan auttaa nuorta tunnistamaan ilmiöitä ja sanoittamaan omia rajojaan sekä tunteitaan. Samalla voidaan vahvistaa nuoren käsitystä siitä, millainen on kunnioittava ja turvallinen suhde.
Jos nuori tunnistaa itsessään tai ystävässään listan kaltaisia tilanteita, ammattilaisen tehtävä on:

- Kuunnella rauhallisesti ja uskoa nuorta.
- Kertoa, että väkivalta ei ole koskaan hyväksyttävää eikä nuoren syytä.
- Auttaa nuorta pohtimaan, kenen puoleen hän voi kääntyä (esim. väkivaltatyön avopalvelu, OnksOK -chat, kriisipuhelin).
- Tarjota tietoa ja tukea, ei ratkaisuja nuoren puolesta.

Listan avulla voi myös vahvistaa nuoren taitoja tunnistaa varhaisia varoitusmerkkejä ja hakea apua ajoissa itselleen tai ystävälleen.

Soveltaen: OnksOK, i.a.-a, OnksOK, i.a.-b, Aaltonen, 2012, s. 114.

MILLAINEN ON TURVALLINEN SUHDE?

TURVALLINEN

1 Saat olla oma itsesi

2 Tunnet olosi rakastetuksi ja tärkeäksi

3 Suhde tuntuu turvalliselta ja tasavertaiselta

4 Saat tavata ystäviä ja tehdä omia juttujasi

5 Kumppanisi luottaa sinuun

6 Sinua ei painosteta mihinkään epämiellyttävään

7 Kumppanisi ei uhkaile sinua

8 Sinua ei satuteta

9 Rajojasi ja yksityisyyttäsi kunnioitetaan

TURVATON

1 Mustasukkaisuus ja perättömät syytökset

2 Muutat käyttäytymistäsi välttääksesi konfliktit

3 Viesteillä pommittaminen

4 Kavereidesi haukkuminen ja tapaamisen estäminen

5 Lyöminen ja väkivallalla uhkaaminen

6 Sinua haukutaan ja tehdään olostasi huono

7 Tekemistäsi ja pukeutumistasi määrätään

8 Manipulointi ja syyllistäminen

9 Painostaminen, uhkailu ja pelotteleminen

VÄKIVALLAN JA TASA-ARVON YMPYRÄT

Lähisuhdeväkivaltaa ja väkivaltaista käytöstä on usein vaikea tunnistaa, erityisesti silloin, kun väkivalta ei ole fyysistä. Väkivallan ja tasa-arvon ympyrät auttavat hahmottamaan, miltä turvallinen tai väkivaltainen ihmissuhde voi näyttää.

Käytä ympyröitä keskustelun tukena:

- Käykää nuoren kanssa rauhassa läpi, mitä asioita tasa-arvon ympyrä sisältää ja mitä turvallinen ihmissuhde voi tarkoittaa käytännössä.

- Verratkaa siihen väkivallan ympyrää. Kysy, onko nuori nähnyt tai kokenut vastaavia tilanteita omassa elämässään tai ympäristössään.

- Tavoitteena ei ole syyllistää ketään, vaan auttaa tunnistamaan käyttäytymisen vaikutuksia ja lisätä ymmärrystä siitä, mikä on ok ja mikä ei.

- Korosta, että riidat kuuluvat kaikkiin ihmissuhteisiin, mutta kenenkään ei kuulu pelätä toista tai omaa turvallisuuttaan.

- Jos nuori tunnistaa väkivaltaa omissa ihmissuhteessaan tai ystävän suhteessa, käykää läpi, mistä saa apua ja tukea (esim. väkivaltatyön avopalvelu, OnksOK -chat, kriisipuhelin).

Soveltean: Suuniittu-Sakari, 2020, s. 13-14.

TASA-ARVOINEN IHMISSUHDE

Oikeudenmuakisuus ja neuvottelu

Etsitään ratkaisuja, jotka tuntuvat molemmista hyvältä ja ollaan valmiita joustamaan sekä oppimaan uutta.

Avoin vuorovaikutus

Tunteista, toiveista ja ristiriidoista puhutaan rakentavasti, ei vaikenemalla tai hyökkäämällä.

Vastuun jako

Kotityöt sekä arjen vastuut hoidetaan yhdessä reilusti ja tasapuolisesti. Päätöksistä sovitaan yhdessä.

Vastuullisuus ja rehellisyys

Kannetaan vastuu omasta käytöksestä ja myönnetään virheet. Puhutaan avoimesti ja rehellisesti.

Kunnioitus

Kohdellaan toista kunnioittavasti eikä vähätellä, pilkata tai arvostella hänen ajatuksiaan, tunteitaan tai mielipiteitään.

Tuki ja luottamus

Kunnioitetaan sekä tuetaan toisen tavoitteita ja oikeuksia omiin ystäviin, harrastuksiin, mielipiteisiin ja tunteisiin.

Taloudellinen tasa-arvo

Taloudellisista asioista päätetään yhdessä tasavertaisella ja reilulla tavalla.

Turvallinen käytös

Kohdellaan toista kunnioittavasti ja luodaan turvallinen ilmapiiri, jossa kumpikin saa olla oma itsensä ja tehdä itselle tärkeitä asioita.

VÄKIVALTAINEN IHMISSUHDE

Fyysinen väkivalta

Ruumiillisen väkivallan käyttö, kuten lyöminen ja tukistaminen.

Taloudellinen väkivalta

Taloudellista itsenäisyyttä rajoitetaan toisen rahaa rajoittamalla, työnteon estämisellä ja taloustietojen salaamisella. Toisen rahojen käyttö ilman korvausta.

Lasten käyttö väkivallan välineenä

Lapsilla uhkaillaan, syyllistetään tai heidät asetetaan viestinviejän rooliin vanhempien välillä.

Henkinen väkivalta

Toista alistetaan, nöyryytetään, nimitellään, väitetään sairaaksi tai syyllistetään. Käytös vaihtelee lämpimästä väkivaltaiseksi.

Uhkailu ja pelottelu

Pelotellaan eleillä, ilmeillä, teoilla tai omaisuutta rikkomalla. Uhkaillaan tai vahingoitetaan perheenjäseniä, lemmikkejä tai itseä.

Vähättely

Väkivaltaa vähätellään, kielletään tai sen syy vieritetään kokijalle. Omista teoista ei kanneta vastuuta.

Eristäminen

Rajoitetaan ja kontrolloidaan ystävyyssuhteita, menemisiä ja tekemisiä vedoten mustasukkaisuuteen.

Sukupuolittunut vallankäyttö

Toista pidetään alempiarvoisena. Mies nähdään perheen johtajana ja päätöksentekijänä, ja sukupuoliroolit ovat jäykät ja eriarvoiset.

TOIMINTASUUNNITELMA

Kaveri- ja ihmissuhteet ovat tärkeä osa nuoren elämää, mutta aina ne eivät toimi toivotulla tavalla. Nuori voi tarvita tukea sen pohtimisessa, milloin suhde on enemmän kuormittava kuin hyväksi tekevä. Ammattilainen voi auttaa nuorta tutkimaan ihmissuhteita realistisesti ja turvallisesti.

Keskustelua voi ohjata esimerkiksi näin:

- Millaisia tunteita tämä ystävyys herättää?
- Mitä hyvää ihmissuhteessa on? Entä mikä siinä kuormittaa tai satuttaa?
- Onko mahdollista ratkoa ongelmia vai tuntuuko, että suhde vie enemmän kuin antaa?
- Miltä tuntuisi, jos mikään ei muuttuisi?

Ammattilainen voi tukea nuorta tunnistamaan omat rajansa ja vaikutusmahdollisuutensa. On tärkeää korostaa, että nuori ei voi muuttaa toisen käytöstä, mutta voi päättää omasta toiminnastaan ja siitä, kuinka paljon aikaa sekä energiaa käyttää suhteeseen.

Nuorta voi rohkaista pieniin kokeiluihin, kuten:

- viettämään vähemmän aikaa kuormittavassa seurassa
- panostamaan omiin harrastuksiin tai muihin kavereihin
- tarkkailemaan, miltä oma olo tuntuu muutoksen myötä

Jos nuori päättää etääntyä tai päättää ihmissuhteen, ammattilainen voi hyödyntää tätä toimintasuunnitelmaa tukemaan prosessia. Sen avulla nuori voi:

- pohtia vaihtoehtoja ja niiden seurauksia
- suunnitella turvallisen ja rakentavan tavan toimia
- vahvistaa luottamusta omaan kykyynsä selvitä vaikeista tilanteista

Tavoitteena on, että nuori oppii kuuntelemaan itseään, tunnistamaan omat arvonsa ja rakentamaan ihmissuhteita, jotka tukevat hänen hyvinvointiaan ja itsenäistymistään.

Soveltaen: Mielenterveystalo, i.a.-c.

TOIMINTASUUNNITELMA VAHINGOLLISIIN IHMISSUHTEISIIN

1. Tunnista tilanne

Mieti jokin asia tai ongelma ihmissuhteessasi.

2. Tutki omia tunteitasi ja ajatuksiasi

Millaisia tunteita tilanne herättää? Miten haluaisit toimia asian kanssa?

3. Mieti eri vaihtoehtoja

Listaa kaikki ideat, jotka tulevat mieleen ja pohdi niiden hyviä sekä huonoja puolia.

4. Valitse paras vaihtoehto

Pohdi, mikä tapa tukee parhaiten sinun tarpeitasi ja vastaa omia arvojasi sekä sitä mikä on sinulle tärkeää.

5. Suunnittele, miten toimit käytännössä

Mieti, mitä haasteita voi tulla vastaan ja miten niihin voisi varautua.

6. Harjoittele etukäteen

Voit kokeilla, miten puhuisit asiasta esim. yksin peilin edessä tai yhdessä jonkun luotettavan ihmisen kanssa.

7. Toteuta suunnitelmasi

Käy toteuttamassa suunnitelmasi käytännössä.

8. Pysähdy arvioimaan

Miten tilanne sujui? Mitä havaitsit tilanteessa? Mieti, miten toimisit toisin jatkossa tai mitä tekisit seuraavaksi.

RAJOJEN PUHEEKSIOTTO

Harjoituksen avulla nuori oppii tunnistamaan omia henkilökohtaisia rajojaan, ymmärtämään rajojen merkityksen turvallisuudelle ja hyvinvoinnille sekä harjoittelemaan muiden rajojen kunnioittamista. Tämä tukee itsearvostusta, itsesäätelyä ja turvallisia ihmissuhteita.

1. Aloita keskustelu rajojen merkityksestä:
   - Rajojen asettamista varten on hyvä osata tunnistaa omia tunteita ja tarpeita.
   - Kerro nuorelle, että rajat ovat yksilöllisiä ja auttavat pitämään huolta omasta turvallisuudesta ja hyvinvoinnista.
   - Selitä, että rajojen asettaminen ei ole itsekästä, vaan osa itsestä huolehtimista.

2. Tunnistakaa omat rajat:
   - Käykää yhdessä läpi ajatuskuplissa olevia kysymyksiä, jotka auttavat nuorta pohtimaan rajojensa sisältöä ja voimakkuutta.

3. Pohtikaa rajojen joustavuutta:
   - Keskustelkaa, että rajat voivat muuttua ajankohdan, tilanteen ja ihmisten mukaan.
   - Jos nuorella on kokemuksia rajojen rikkomisesta lapsuudessa, huomioi, että rajojen asettaminen voi tuntua aluksi vaikealta.

4. Kunnioituksen merkitys:
   - Korosta, että muiden rajojen kunnioittaminen on yhtä tärkeää kuin omien.
   - Keskustelkaa siitä, miten toisen rajan kunnioittaminen lisää arvostuksen ja turvallisuuden tunnetta molemmilla osapuolilla.

Soveltaen: Pesäpuu ry, 2021, s. 29.

OMIEN RAJOJEN POHDINTA

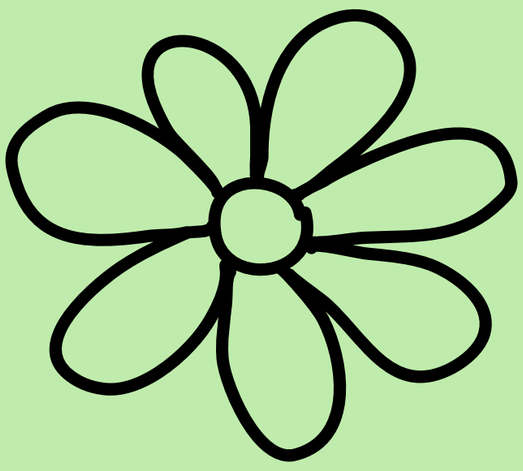
Kuinka paljon vietät aikaa muiden ihmisten seurassa?

Kuinka avoimesti ja paljon jaat omia asioitasi muiden kanssa?

Kuinka paljon teet asioita muiden hyväksi tai heidän eduksi?

Millaista kohtelua siedät muilta itseäsi kohtaan?

Miten itse kohtelet muita ihmisiä ympärilläsi?



RAJOJEN HAHMOTTAMINEN

Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa nuorta vahvistamaan käsitystään omista rajoistaan ja tunnistamaan tilanteita, joissa niitä on ylitetty. Harjoitus tukee nuoren turvallisuuden tunnetta, itsearvostusta ja kykyä suojata omaa hyvinvointiaan. Ammattilaisen roolina on tarjota turvallinen tila ja rauhallinen tahti, jossa nuori saa itse määrittää, mistä haluaa puhua sekä kuinka syvälle mennään. Harjoitus voidaan tehdä useammassa osassa.

1. Omien rajojen määrittely ja hahmottaminen
Aloittakaa pohtimalla, miten nuorta saa ja ei saa kohdella eri elämänalueilla.
Voitte käyttää seuraavia osa-alueita tukena ja halutessaan täyttää ja konkretisoida ne:

- Henkiset rajat: esim. oikeus yksityisyyteen ja kunnioittavaan puheeseen.
- Fyysiset rajat: esim. oikeus omaan kehoon ja sen koskemattomuuteen.
- Sosiaaliset rajat: esim. oikeus valita, kenen kanssa viettää aikaa.
- Seksuaaliset rajat: esim. oikeus omiin seksuaalisiin päätöksiin.
- Taloudelliset rajat: esim. oikeus päättää omasta rahankäytöstä ja opinnoista.

Ammattilainen voi auttaa kysymyksillä, kuten:

- Miltä tuntuu, kun rajojasi kunnioitetaan?
- Miten haluaisit, että sinua kohdellaan eri tilanteissa?
- Mitkä rajat tuntuvat sinulle erityisen tärkeiltä juuri nyt?

2. Rajojen ylitysten tunnistaminen
Kun nuori on määrittänyt omat rajansa, voitte pohtia, onko hän kokenut tilanteita, joissa näitä rajoja ei ole kunnioitettu.
Tavoitteena on lisätä tietoisuutta, ei herättää syyllisyyttä tai pakottaa muistelemaan vaikeita asioita.

Ammattilainen voi kysyä:

- Onko ollut tilanteita, joissa sinusta on tuntunut epämukavalta tai väärältä?
- Miten huomasit, että rajasi olivat ylittyneet?
- Mitä olisit tarvinnut siinä tilanteessa?

Keskustelun lopuksi voi vahvistaa ajatusta, että nuorella on oikeus asettaa ja puolustaa rajojaan. Voitte myös miettiä yhdessä, miten nuori voisi jatkossa toimia, jos joku ei kunnioita hänen rajojaan ja ketkä voisivat tukea häntä tällaisissa tilanteissa.

Soveltaen: Mielenterveystalo, i.a.-d.

OMIEN RAJOJEN HAHMOTTAMINEN

Henkiset rajani

Fyysiset rajani

Sosiaaliset rajani

Taloudelliset rajani

Seksuaaliset rajani

RAJOJEN PUOLUSTAMINEN

- Kuuntele omia tarpeitasi ja tunteitasi sekä kehosi viestejä. Pyri harjoittelemaan niiden huomioimista ja sanoittamista sekä luota niihin.
- Älä pyydä anteeksi sellaista, missä et ole toiminut väärin.
- Sano ääneen, mitä tarvitset ja toivot.
- Kerro, mikäli tulet jostain loukatuksi.
- Harjoittele rauhoittumista vaikeissa tilanteissa, esimerkiksi hengittämällä syvään tai ottamalla tauon.
- Anna itsellesi lupa sanoa “ei”, kun jokin ei tunnu hyvältä.
- Poistu tilanteesta, jossa rajojasi ei kunnioiteta.
- Hyväksy, että rajojen pitäminen voi joskus harmittaa toista, mutta se on silti oikein ja tärkeää sinulle.
- Pohdi tilannetta, jossa sinulle on ollut vaikeaa pitää kiinni omista rajoistasi. Mieti, miten voisit jatkossa toimia jämäkämmin. Mitä voisit tehdä ja sanoa?

MUUTOKSEN JA RISTIRIITOJEN POHDINTA

Usein muutos ei ole helppo ja vanhoissa toimintamalleissa voi olla houkuttelevia sekä hyvältä tuntuvia puolia. Tällöin on tärkeää pysähtyä pohtimaan, mitkä tekijät puhuvat muutoksen puolesta ja mitä seurauksia on, jos jatkaa samalla vanhalla mallilla.

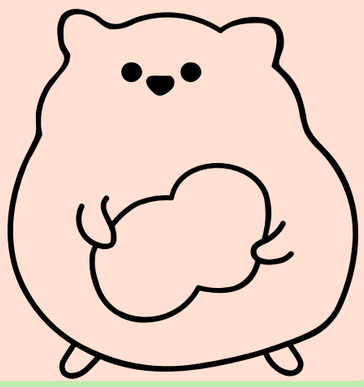
Tämän harjoituksen avulla nuori voi pohtia ihmissuhteisiin ja omiin rajoihin liittyvää muutosta sekä siihen liittyviä ristiriitaisia tunteita. Kysymysten avulla tuetaan nuoren itsetuntemusta, arvojen tunnistamista ja oman toiminnan merkityksen hahmottamista.

Tavoiteena on auttaa nuorta tarkastelemaan nykyistä tilannetta ja muutostarvetta eri näkökulmista. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, miksi muutos voi tuntua vaikealta ja tukea nuoren omaa oivallusta siitä, mitä hän haluaa kohti turvallisempia sekä hyvinvointia tukevia ihmissuhteita.

- Luo rauhallinen ja luottamuksellinen keskusteluympäristö.
- Käykää kysymyksiä läpi yhdessä keskustellen, ei välttämättä kaikkia kerralla.
- Voitte kirjoittaa vastauksia ylös tai pohtia niitä suullisesti, nuoren toiveen mukaan.
- Tue nuorta pohtimaan sekä nykytilanteen hyötyjä että haittoja ilman arvottamista.
- Korosta, että ristiriitaiset tunteet kuuluvat luonnollisesti muutokseen.

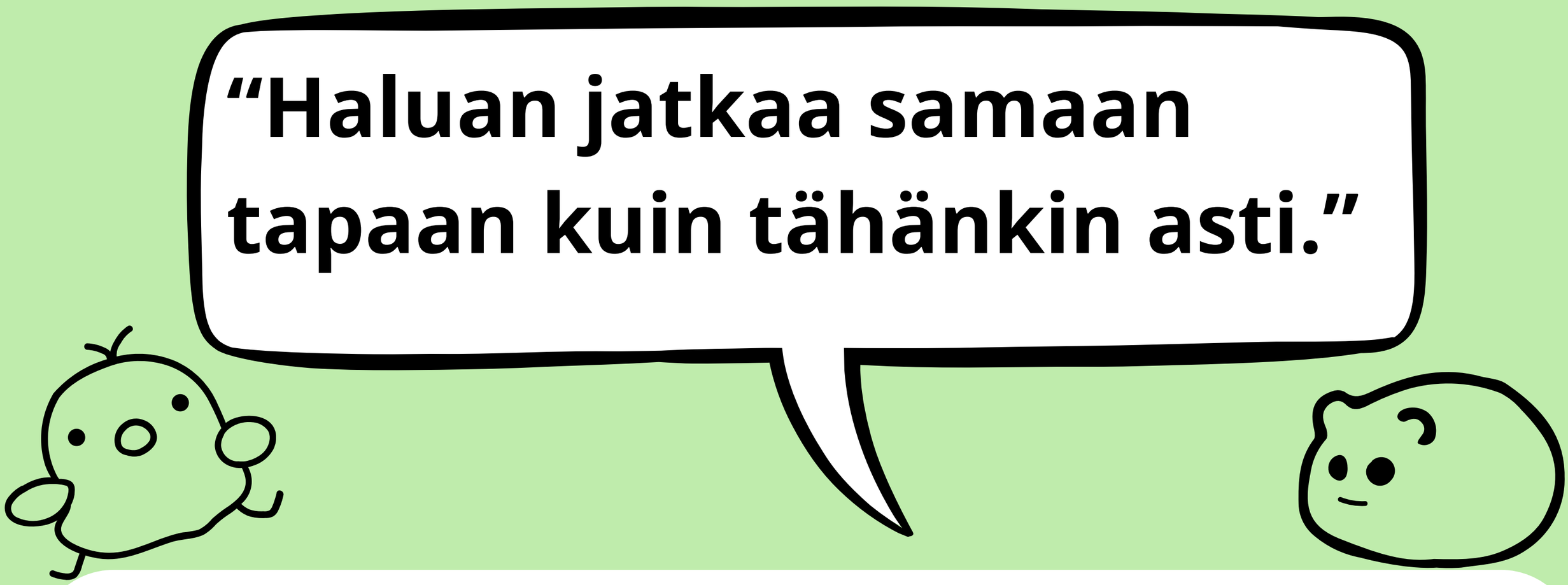
Harjoituksen jälkeen voit auttaa nuorta kokoamaan pohdinnasta keskeiset oivallukset:

- Mitä hän haluaa säilyttää?
- Mistä hän haluaisi päästää irti?
- Miten hän haluaa edetä jatkossa?



Soveltean: Suuniittu-Sakari, 2020, s. 21-22.

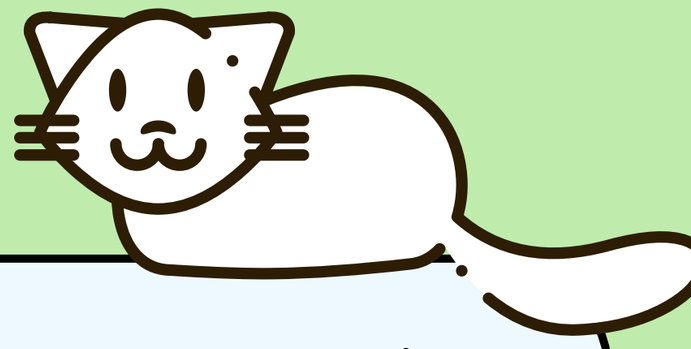
RISTIRIIDAT MUUTOKSESSA



- Mitä myönteistä tässä tilanteessa tai ajattelutavassa on?
- Millaisia haittoja tai seurauksia tästä voisi olla sinulle tai muille?
- Mitä tämä tilanne kertoo sinulle tärkeistä asioista ja arvoista?
- Mihin sinulle merkityksellisiin ihmisiin, asioihin tai periaatteisiin tämä voi liittyä?
- Mitä pelkäät tapahtuvan, jos toimit samalla tavalla jatkossa?
- Miltä tilanne saattaisi näyttää puolen vuoden, vuoden tai viiden vuoden kuluttua?
- Suosittelisitko tällaista tilannetta tai toimintatapaa jollekin läheisellesi? Miksi tai miksi et?
- Jos tämä tilanne tai ajattelutapa muuttuisi tai loppuisi, mitä huolia tai menetyksiä se voisi sinussa herättää? Mitä sinä ehkä kaipaisit tai jäisit kaipaamaan?
- Jos tämä tilanne tai ajattelutapa voisi puhua sinulle, mitä se yrittäisi kertoa?

RISTIRIIDAT MUUTOKSESSA

“Haluan tilanteeseeni muutosta.”

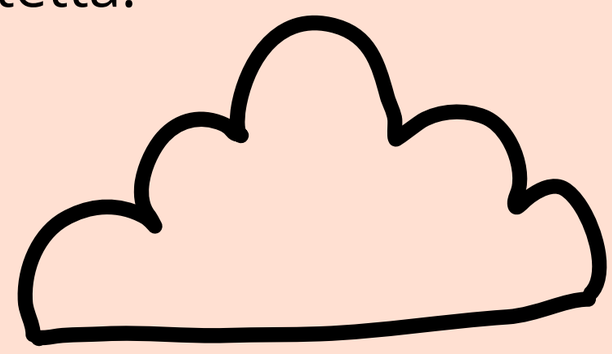


- Mitä myönteistä tai hyödyllistä tässä tilanteessa tai ajattelutavassa on sinulle?
- Millaisia haittoja tai seurauksia tästä voisi aiheutua?
- Mitä tämä kertoo sinulle tärkeistä arvoista ja asioista elämässäsi?
- Mihin sinulle merkityksellisiin ihmisiin, asioihin tai periaatteisiin tämä voi liittyä?
- Mitä pelkäät tapahtuvan, jos jatkat toimimista samalla tavalla?
- Miltä elämäsi voisi näyttää puolen vuoden, vuoden tai viiden vuoden kuluttua?
- Suosittelisitko vastaavaa tilannetta tai ajattelutapaa läheisellesi? Miksi tai miksi et?

TILANTEEN KARTOITTAMINEN ASTEIKOLLA

Asteikko on käytännöllinen työkalu asiakkaan oman tilanteen ja seuraavien askeleiden arviointiin. Sen avulla voidaan kartoittaa esimerkiksi turvallisuuden tai turvattomuuden tunnetta, mutta sitä voi soveltaa myös muihin tilanteisiin tai tavoitteisiin.

Asteikko auttaa nuorta hahmottamaan nykytilaansa, tunnistamaan voimavaroja ja tukikeinoja sekä pohtimaan konkreettisia askelia kohti tavoitetta.



Miten asteikkoa voi käyttää:

1. Esittele asteikko 1–10:
   - 1 = tilanne pahimmillaan / ei muutosta
   - 10 = tavoitetila / ongelma täysin ratkaistu
   - Esim. turvallisuuden tunne: 1 = täydellinen turvattomuus, 10 = täysi turvallisuus

2. Nykytilanteen arviointi:
   - Pyydä nuorta sijoittamaan itsensä asteikolle tämänhetkisen tilanteen perusteella.
   - Kysy, miten tai kuka on auttanut häntä pääsemään tähän pisteeseen ja mitkä keinot ovat toimineet.
   - Jos nuori sijoittuu hyvin alhaiseen lukemaan (esim. 1–2), voit keskustella miten estää tilanteen pahenemisen.

3. Menneiden vaiheiden tarkastelu:
   - Kysy, mikä on ollut korkein luku, jossa nuori on joskus ollut tämän asian suhteen.
   - Mikä silloin oli eri tavalla? Mitkä tekijät tai ihmiset auttoivat silloin?

4. Tavoitetilan hahmottaminen:
   - Missä lukemassa nuori olisi tyytyväinen tilanteeseen?
   - Mikä olisi “riittävän hyvä” tilanne ja mikä olisi silloin eri tavalla kuin nykytilanteessa?

5. Seuraavan askeleen pohtiminen:
   - Kysy, mikä voisi auttaa nuorta pääsemään seuraavalle pykälälle asteikolla.
   - Mitä olisi hyvä tapahtua? Kuka voisi auttaa? Mitä nuori voi itse tehdä?

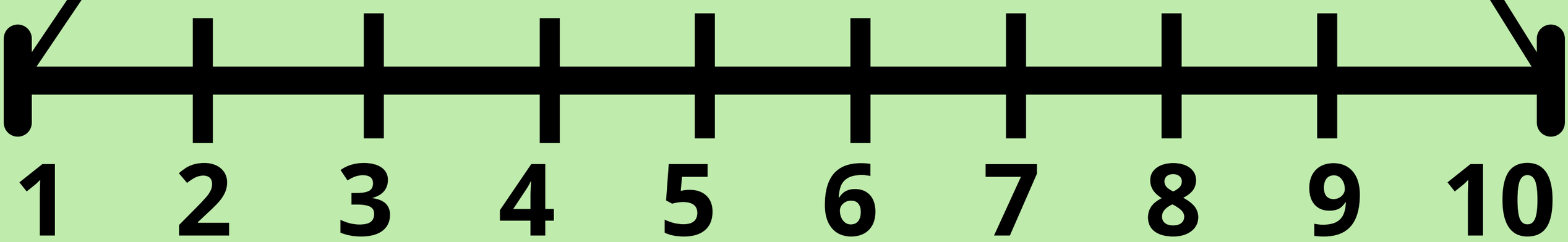
Asteikko voi auttaa konkretisoimaan tunteita ja tilanteita.
Käytä asteikkoa keskustelun tukena, ei arvottavana mittarina.
Harjoitus voi tukea nuoren itsetuntemusta, voimavarojen tunnistamista ja päätöksentekoa esim. ihmissuhteisiin ja omien rajojen ylläpitämiseen liittyvissä asioissa.

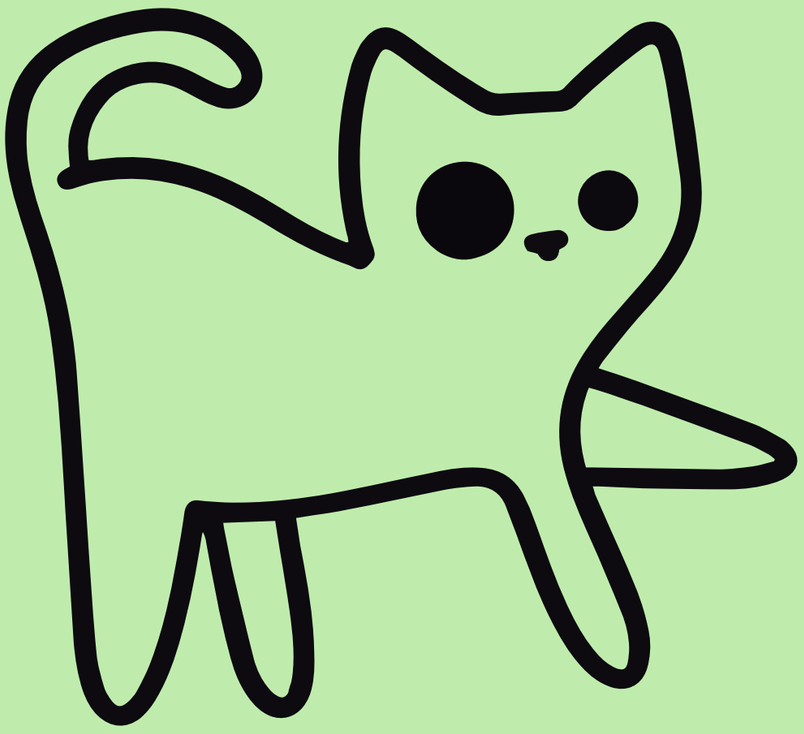
Soveltaen: Soveltean: Suuniittu-Sakari, 2020, s. 23-24.

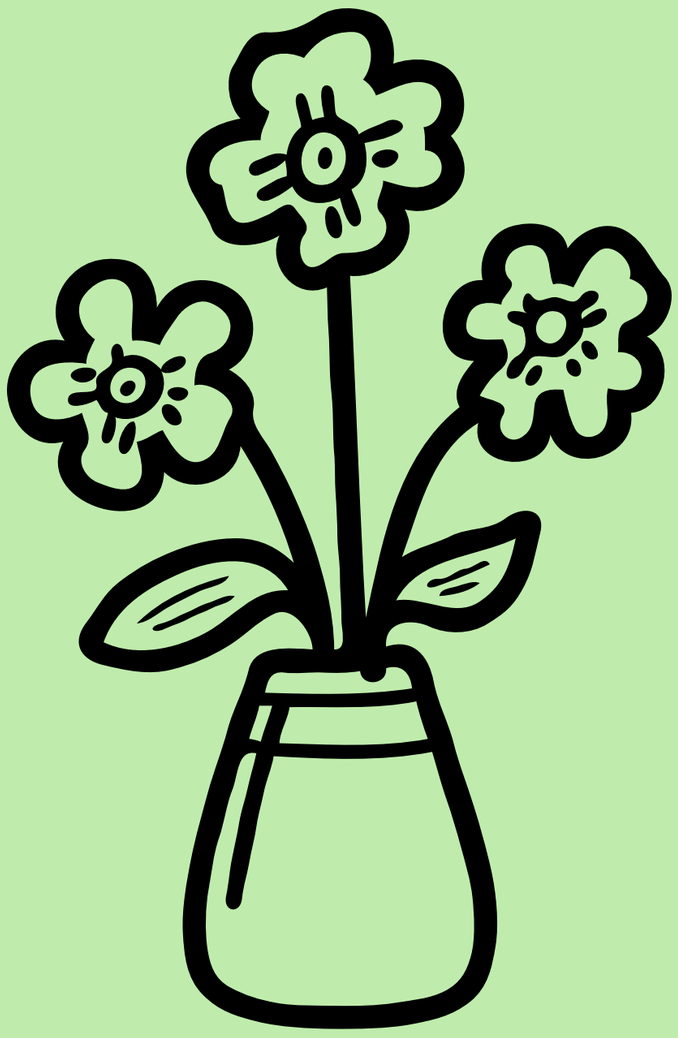
OMAN TILANTEEN KARTOITUS

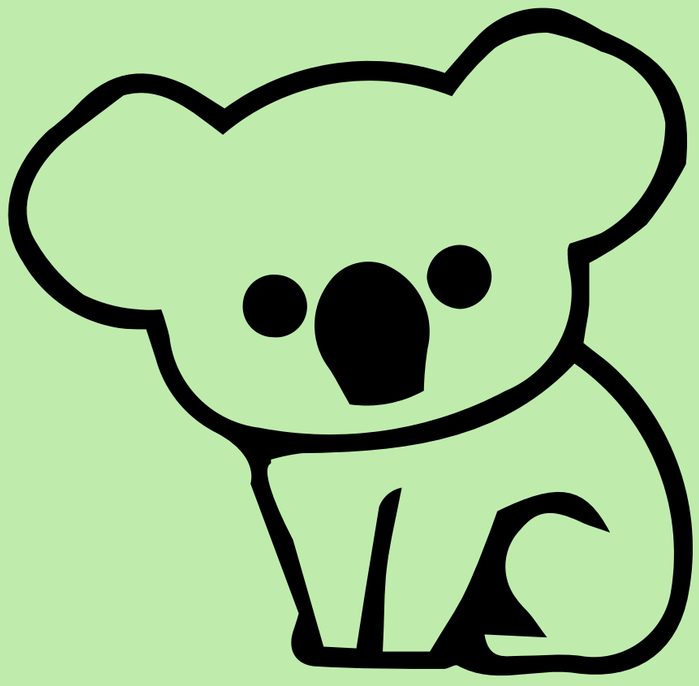
Huonoin mahdollinen tilanne

Parhain mahdollinen tilanne





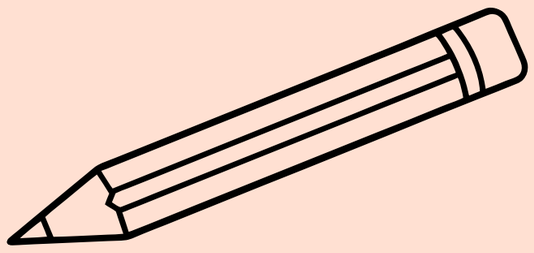




TURVASUUNNITELMA

Turvasuunnitelma auttaa nuorta ennakoimaan vaaratilanteita ja vahvistaa hänen omaehtoista turvallisuuden tunnettaan niin kotona kuin muuallakin. Harjoitus tukee myös nuoren itsesäätelytaitoja, rajojen tunnistamista ja turvallisten ihmissuhteiden hahmottamista.

Tämän voi esim. tulostaa ja täyttää paperille tai vain keskustella yhdessä nuoren kanssa. Tarkoituksena on, että nuorella on selkeä suunnitelma, johon hän voi palata tarvittaessa ja hän tietää, mitä tehdä ja kehen ottaa yhteyttä.



1. Luo turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri.
   - Käytä aikaa keskusteluun ilman kiirettä.
   - Kerro, että turvasuunnitelma on nuoren työkalu, ei arviointia tai kritiikkiä.

2. Käykää turvasuunnitelma vaihe vaiheelta yhdessä läpi.

3. Muistuta ennakoinnista:
   - Harjoitelkaa yhdessä, miten nuori voi tunnistaa vaaran merkit ja toimia etukäteen turvallisuutensa turvaamiseksi.
   - Korosta, että suunnitelma on joustava ja siihen voi palata tai muuttaa sitä tilanteiden mukaan.

4. Tarkista ymmärrys ja sitoutuminen:
   - Pyydä nuorta kertomaan omin sanoin, mitä hän voisi tehdä, jos jokin merkki ilmenee.
   - Kannusta nuorta pitämään suunnitelma näkyvillä ja helposti saatavilla.

Turvasuunnitelma toimii parhaiten, jos nuori saa täyttää sen itse yhdessä ohjaajan kanssa.
Vahvista nuoren itseluottamusta ja turvallisuuden tunnetta korostamalla, että suunnitelma antaa hänelle välineitä hallita tilannetta.
Muistuta, että turvallisuuden ylläpitäminen on tärkeintä, ei muiden käyttäytymisen muuttaminen.

Soveltaen: Nettiturvakoti, i.a., Tolonen, 2023, s. 40.

TURVASUUNNITELMA

Tämä suunnitelma auttaa sinua pysymään turvassa sekä henkisesti että fyysisesti, jos olo kotona tai muualla muuttuu uhkaavaksi.

Turvalliset paikat

- Missä tunnet olosi turvalliseksi kotona, koulussa tai muussa ympäristössä?
- Minne voit mennä, jos olo muuttuu turvattomaksi?

Turvalliset ihmiset

- Ketkä ihmiset saavat sinut tuntemaan olosi rauhalliseksi?
- Kenelle voit soittaa tai laittaa viestiä tarvittaessa?

Vaaran merkit

- Mistä ympäristössä huomaat, että tilanne ei ole turvallinen?
- Mistä merkeistä itsessäsi huomaat turvattomuuden (esim. kiihtymys, pelko, jännitys)?
- Mitä merkkejä läheisesi käyttäytymisessä voi olla, jos hän on muuttumassa väkivaltaiseksi (esim. alkoholinkäyttö, uhkaava puhe, riitely)?

Jatkuu ➡

Turvaan siirtyminen

- Missä kotona voit olla turvassa (esim. oma huone, vessa)?
- Mitä voit sanoa tai tehdä, jotta pääset turvalliseen paikkaan (esim. roskien vienti, kaupassakäynti, koiran ulkoilutus)?
- Jos sinun on poistuttava kotoa nopeasti, mitä otat mukaasi (esim. lääkkeet, puhelin, laturi, rahaa, tärkeä esine)?
- Ketkä ovat turvallisia henkilöitä, joiden luokse voit mennä (ystävä, naapuri, sukulainen)?

Rauhoittavat keinot

- Millainen toiminta auttaa sinua rauhoittumaan (esim. hengitysharjoitus, musiikki, venyttely)?

Hätätilanteet

- Jos olet vaarassa juuri nyt, soita 112.
- Voit myös keskustella Nettiturvakodin chatissa tai muussa luotettavassa palvelussa.

Lähteet

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20_verkko.pdf

Aaltonen, J. (2021). Turvataitoja nuorille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20_verkko.pdf
Hämäläinen, S., & Laine, S. (2025a). Jälki huollon uudet tuulet. [PowerPoint-diat].
https://pakopeliitsenaisyyteen.fi/wp-content/uploads/sites/69/2025/02/Jalkihuollon-uudet-tuulet-webinaarin-diat.pdf

Hämäläinen, S., & Laine, S. (2025b). Yhdessä yössä aikuiseksi.
https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-445-9

Mielenterveyden keskusliitto. (i.a.). Lähisuhdeväkivalta. Saatavilla 25.9.2025
https://mtkl.fi/tieto-ja-tutkimus/haastavia-elamantilanteita/lahisuhdevakivalta/
Mielenterveystalo. (i.a.-a). Harjoitus: Kartoita tukiverkostoasi. Saatavilla 11.11.2025
https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2024-05/uskonnollisesta-yhteisosta-irtautumisen-harjoitus6-kartoita_tukiverkostoasi.pdf

Mielenterveystalo. (i.a.-b). Sosiaalisen verkoston kartoittaminen. Saatavilla 11.11.2025
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/huumeiden-kayton-omahoito-ohjelma/5-sosiaalisen-verkoston-kartoittaminen

Mielenterveystalo. (i.a.-c). Työkaluja ongelmatilanteisiin. Saatavilla 11.11.2025
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma/9-tyokaluja-ongelmatilanteisiin

Mielenterveystalo. (i.a.-d). Omien rajojen tunnistaminen. Saatavilla 11.11.2025
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/uskonnollisesta-yhteisosta-irtautumisen-omahoito-ohjelma/4-omien-rajojen-tunnistaminen

Minilex. (i.a.). Rikoslaki ja perheväkivalta. Saatavilla 22.9.2025
https://www.minilex.fi/a/rikoslaki-ja-perhev%C3%A4kivalta
Naisten Linja. (19.8.2025a). Mitä on lähisuhdeväkivalta? https://naistenlinja.fi/mita-lahisuhdevakivalta-on/
Naisten Linja. (20.8.2025d). Väkivaltaisen parisuhteen kaava.
https://naistenlinja.fi/vakivallan-syklisyys-ja-muodot/
Naisten Linja. (25.11.2024a). Väkivallan seuraukset. https://naistenlinja.fi/vakivallan-seuraukset/
Naisten Linja. (25.11.2024b). Väkivallan vaikutus lapsiin.
https://naistenlinja.fi/vakivallan-vaikutus-lapsiin/

Naisten Linja. (25.8.2025b). Tunnista väkivaltaisen parisuhteen varoitusmerkit. https://naistenlinja.fi/vakivaltaisen-parisuhteen-varoitusmerkit/

Naisten Linja. (3.9.2025c). Mitä on seurusteluväkivalta? https://naistenlinja.fi/nuorille/

Naisten Linja. (3.9.2025d). Henkinen väkivalta. https://naistenlinja.fi/henkinen-vakivalta/

Naisten Linja. (3.9.2025e). Fyysinen väkivalta. https://naistenlinja.fi/fyysinen-vakivalta/

Naisten Linja. (3.9.2025g). Taloudellinen väkivalta. https://naistenlinja.fi/taloudellinen-vakivalta/

Naisten Linja. (3.9.3035f). Seksuaaliväkivalta. https://naistenlinja.fi/seksuaalisuutta-loukkaava-vakivalta/

Naisten Linja. (5.9.2025h). Mitä on digitaalinen väkivalta? https://naistenlinja.fi/digitaalinen-vakivalta/

Naisten Linja. (9.9.2025i). Hengellinen väkivalta. https://naistenlinja.fi/hengellinen-vakivalta/

Naisten Linja. (9.9.2025j). Kunniaan liittyvä väkivalta. https://naistenlinja.fi/kunniaan-liittyva-vakivalta/

Naisten Linja. (9.9.2025k). Vainoaminen. https://naistenlinja.fi/vainoaminen/

Naisten Linja. (i.a.). Väkivallan muodot. Saatavilla 6.10.2025 https://naistenlinja.fi/vakivallan-muodot/

Nettiturvakoti. (i.a.). Tee turvasuunnitelma. Saatavilla 11.11.2025 https://nettiturvakoti.fi/apua-sinulle/tee-turvasuunnitelma/

Nettiturvakoti. (i.a.-a). Väkivallan muodot. Saatavilla 22.9.2025 https://nettiturvakoti.fi/tietoa-lahisuhdevakivallasta/vakivallan-muodot/

Nettiturvakoti. (i.a.-b). Seurusteluväkivalta. Saatavilla 24.9.2025 https://nettiturvakoti.fi/tietoa-lahisuhdevakivallasta/seurusteluvakivalta/

Nettiturvakoti. (i.a.-c). Lapsiin kohdistuva väkivalta. Saatavilla 3.10.2025 https://nettiturvakoti.fi/tietoa-lahisuhdevakivallasta/lapseen-kohdistuva-vakivalta/

Nettiturvakoti. (i.a.-d). Väkivallan muodot. Saatavilla 6.10.2025 https://nettiturvakoti.fi/tietoa-lahisuhdevakivallasta/vakivallan-muodot/

Nettiturvakoti. (i.a.-e). Palvelut. https://nettiturvakoti.fi/palvelut/

OnksOK. (i.a.-a). Tunnista väkivaltaisen suhteen merkit. Saatavilla 11.11.2025 https://onksok.fi/vakivaltaisen-suhteen-tunnusmerkit/

OnksOK. (i.a.-b). Onko seurustelusuhteeni turvallinen? Saatavilla 11.11.2025 https://onksok.fi/turvallinen-seurustelusuhde/

Opinvoimala. (i.a.). Verkostokartta. Saatavilla 11.11.2025 https://www.opinvoimala.fi/testit-ja-harjoitukset/verkostokartta

Pesäpuu ry. (2021). Uskomme sinuun – usko sinäkin. Eväitä elämään ja tahtoa selviytymiseen. Lastensuojelun käsikirja nuorilta nuorille.https://www.pesapuu.fi/wp-content/uploads/2021/08/usus-2021.pdf

Poliisi. (i.a.). Lähisuhdeväkivalta. Saatavilla 24.9.2025 https://poliisi.fi/lahisuhdevakivalta

Rikosuhripäivystys. (i.a.). Lähisuhdeväkivalta voi koskettaa jokaista. Saatavilla 6.10.2025 https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/lahisuhdevakivalta/

Suuniittu-Sakari, M. (2020). Ratkaisukeskeisiä menetelmiä turvakotityöhön. Tampereen ensi- ja turvakoti ry.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (18.11.2024b). Lapsiin kohdistuva väkivalta. https://thl.fi/aiheet/vakivalta/eri-ryhmat-ja-vakivalta/lapsiin-kohdistuva-vakivalta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (28.11.2024d). Kunniaan liittyvä väkivalta. https://thl.fi/aiheet/vakivalta/vakivallan-muodot/kunniaan-liittyva-vakivalta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (9.10.2024a). Lähisuhdeväkivalta. https://thl.fi/aiheet/vakivalta/vakivallan-muodot/lahisuhdevakivalta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (9.10.2024c). Väkivallan muodot. https://thl.fi/aiheet/vakivalta/vakivallan-muodot

Tilastotietokeskus. (10.6.2024). Viranomaisten tietoon tullut pari- ja lähisuhdeväkivalta kasvoi 5 % vuonna 2023. https://stat.fi/julkaisu/cln32gnj49hev0cutpmcsm4ko

Tolonen, L. (2023). Lähisuhdeväkivaltaa kokeneen nuoren tukeminen ratkaisukeskeisin menetelmin. Työntekijän opas. Lahden ensi- ja turvakoti ry.