

VÄKIVALTA PUHEEKSI

sijoitettujen lasten vanhempien
vertaistukiryhmässä



Kokemukset näkyviin – väkivaltatyön kehittäminen sijaishuollossa
– hanke v. 2009–2012

Pia Marttala, Eeva Immonen ja Anu Huovinen

ISBN: 978-952-5706-70-3

© Pelastakaa Lapset ry

Kuvittaja: Mareena Heinonen

Taitto: Hannu Karjalainen

Julkaisijat:

VIOLA – väkivallasta vapaaksi ry

Savilahdenkatu 24

50100 Mikkeli

p. 015 365 330

www.violary.fi

Pelastakaa Lapset ry

Koskelantie 24

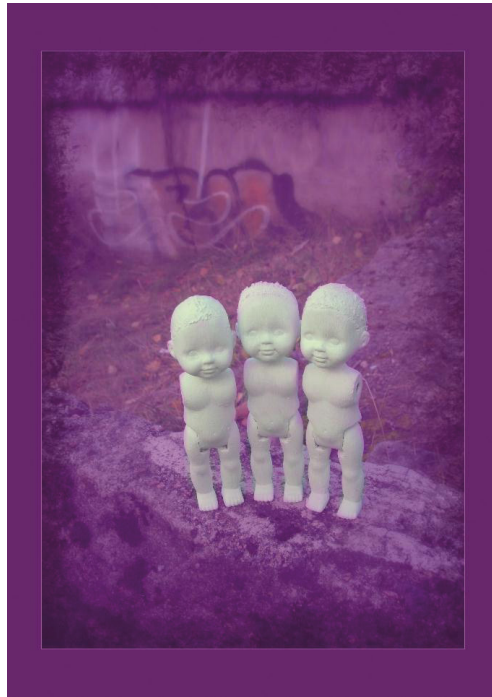
00610 Helsinki

p. 010 843 5000

www.pelastakaalapset.fi

SISÄLLYS

Väkivalta puheeksi ohjaajan materiaali.....	4
1. Johdanto	5
2. Väkivallan muodot	5
3. Väkivalta kokemuksena.....	6
Kokemuksellisuus	6
Tottuminen	7
Syyllisyys ja häpeä	7
Arvottomuuden tunteet.....	7
Epätodellisuuden ja epäonnistumisen tunteet	7
Ristiriitaiset tunteet	8
Luottamus ihmisiin.....	8
Yksinäisyys, eristyneisyys ja itsemurha-ajatukset.....	8
Fyysiset oireet.....	8
Aggressio tai paniikki.....	8
Muistamattomuus.....	9
4. Väkivallan vaikutukset vanhemmuuteen	9
Lapsen perustarpeista huolehtiminen	9
Aikuisen kyky kontrolloida tunteitaan.....	9
Kiintymysmallit ja roolit perheessä.....	9
"Kontrolloitu äitiys"	10
Sosiaaliset vaikutukset	10
5. Väkivallasta selviytyminen	10
6. Lopuksi.....	11
Käytetty kirjallisuus	11
Väkivallasta ja sen vaikutuksista tietoa vanhemmille	12
Vanhemmalle.....	13
Väkivallan muodoista	13
Väkivallan kokijana	13
Väkivallan vaikutuksia.....	14
Väkivalta vaikuttaa vanhemmuuteen	15
Selviytymiskeinot.....	15
Väkivallasta voi selvitä	16
Powerpoint esitys vanhempien vertaistukiryhmään	17



VÄKIVALTA PUHEEKSI

sijoitettujen lasten vanhempien vertaistukiryhmässä

Ohjaajan materiaali

Pia Marttala, Eeva Immonen, Anu Huovinen

**Kokemukset näkyviin – väkivaltatyön kehittäminen sijaishuollossa
- hanke v. 2009–2012**

1. Johdanto

Kehittämishankkeen Kokemukset näkyviin - väkivaltatyön kehittäminen sijaishuollossa aikana on tullut esille, että sijoitettujen lasten vanhemmilla on kaltoinkohtelu- ja väkivaltakokemuksia elämänsä eri vaiheissa. Väkivalta on ylisukupolvinen ilmiö ja väkivallan kohteeksi joutuminen joko omassa lapsuudessa tai parisuhteessa altistaa sekä väkivallan käytölle ja kaltoinkohtelevalla käyttäytymiselle omia lapsia kohtaan että päihde- ja mielenterveysongelmille. Huostaan otettujen lasten vanhempien kertomukset omista kokemuksistaan ovat vahvistaneet käsitystämme siitä, että väkivallasta puhuminen, kokemusten läpikäyminen ja väkivallan vaikutusten ymmärtäminen on reitti toipumiseen ja uudenlaiseen, vastuulliseen vanhemmuuteen.

Tämä materiaali on tarkoitettu huostaan otettujen lasten vanhempien vertaistukiryhmissä käytettäväksi lisäosaksi. Toivomme tämän väkivaltamateriaalin helpottavan väkivallan puheeksiottamista vertaistukiryhmissä. Toivottavasti materiaali tuo helpotusta myös siten, että ryhmän ohjaaja ei ainakaan omaa epävarmuuttaan ohitaisi tätä monelle lapsensa huostaanoton kokeneelle vanhemmalle tuttua ja vaikeaa kokemusta. Materiaalissa on kolme osaa: "Väkivalta puheeksi sijoitettujen lasten vanhempien vertaistukiryhmässä - ohjaajan materiaali", ryhmäläisille tarkoitettu "Väkivallasta ja sen vaikutuksista" kotiin luettavaksi ja powerpoint-esitys "Väkivalta puheeksi vanhempien vertaistukiryhmässä", jota voi käyttää ryhmässä keskustelun ja ajattelun herättäjänä. .

2. Väkivallan muodot

Perheväkivalta on perheen jäsenten tai lähisuhteissa elävien välistä, useimmiten kodeissa tapahtuvaa väkivaltaa. Väkivallan kohteena on oma puoliso tai kumppani, lapsi tai vanhempi. Yleisin lähisuhdeväkivallan muoto on naisten kokema väkivalta parisuhteessaan (Piispa ym. 2006, Heiskanen 2006), mutta hän voi olla myös väkivaltainen kumppaniaan kohtaan. Väkivalta vaikuttaa myös vanhemmuuteen. Parisuhdeväkivallan seurauksena vanhemman kyky hoitaa vanhemmuuden perustehtäviä, huolehtia lapsensa hyvinvoinnista ja perustarpeista, saattaa heiketä. Lapsiin suoraan kohdistuva väkivalta on sekä isien että äitien tekemää, äidit kohdistavat lapsiin jonkin verran enemmän kuritusväkivaltaa. (Lastensuojelun Keskusliitto 2007). Päihteidenkäyttö ja mielenterveysongelmat kietoutuvat myös tiukasti väkivallan vyyhteen.

Fyysinen väkivalta on helpoimmin tunnistettavissa väkivallaksi. Fyysistä väkivaltaa on töniminen, kiinnikäyminen, pureminen, potkiminen, lyöminen, kuristaminen, ravistelu, tavaroiden heittäminen sekä esineiden ja omaisuuden rikkominen. Lapsiin kohdistuvaa fyysistä väkivaltaa on kurittaminen, tukkapölyt, läimäyttely, piiskaaminen tai töniminen, jotka usein naamioituvat kasvattamiseksi. Passiivista väkivaltaa on huomiotta jättäminen, ruokkimatta jättäminen, pesemättömyys, rutiinien puute ja läheisyyden ja hoivan puute. Passiivista väkivaltaa on myös se, ettei pysty suojelemaan lapsia väkivallalta ja antaa toisen vanhemman kohdella lapsia huonosti.

Henkisen väkivallan kohteen on vaikea tunnistaa tällaista vuorovaikutusta väkivallaksi, koska sen ilmenemismuotoihin totutaan ja sitä aletaan pitää tavanomaisena käyttäytymisenä. Henkisen väkivallan kohdalla ilmiön paradoksi toteutuu: huono kohtelu muuntuu tunteeksi omasta huonoudesta. Väkivallan kohde saattaa tunnistaa sen, että häntä kohdellaan väärin, mutta tuntee itse olevansa huono tai ansaitsevansa sellaisen kohtelun. Henkinen väkivalta on väkivallan yleisin muoto ja edeltää usein fyysistä väkivaltaa. Se voi olla sanallista ja sanatonta, pelkkä väkivallan uhkan olemassaolo on traumatisoivaa. Kaikkiin muihin väkivallan muotoihin liittyy aina henkinen väkivalta, koska tekijä teoillaan kyseenalaistaa uhrin itsemääräämisoikeuden, koskemattomuuden ja ihmisarvon.

Henkistä väkivaltaa on uhkailu, pelottelu, nimittely, huutaminen, kiroilu, pilkkaaminen, alentava käyttäytyminen, syyllistäminen, mitätöinti, nöyryyttäminen alistaminen, mielivaltainen rajoittaminen, eristäminen ystävistä ja sukulaisista, kontrolloiva mustasukkaisuus, kontrollointi, manipulointi, välinpitämättömyys ja tunnekylläisyys.

Seksuaalista väkivaltaa on seksuaalinen ahdistelu ja koskettelu, seksuaalisiin tekoihin pakottaminen, pornografian katseluun, osallistumiseen tai matkimiseen pakottaminen, raiskaus tai sen yritys, ikätasoon sopimattomat seksuaaliset puheet ja teot, insesti ja alle 16-vuotiaan houkuttelu seksuaaliseen tekoon.

Taloudellista väkivaltaa on toisen omaisuuden luvaton ja tahallinen käyttö, rahan ja omaisuuden käytön estäminen ja kontrollointi sekä menojen ja kustannusten epätasainen jakautuminen. Lasten kohdalla taloudellista väkivaltaa on perheen rahankäytön ohjautuminen vain aikuisten tarpeiden pohjalta.

Hengellisessä väkivallassa kyse on uskonnon varjolla harjoitetusta väkivallasta. Valtaa tai vallankäyttöä perustellaan ja oikeutetaan vetoamalla uskonnolliseen auktoriteettiin tai uskonnollisen yhteisön ajattelutapoihin. Eristäminen yhteisöstä tai miehisen valta-aseman käyttö ovat tavanomaisia esimerkkejä hengellisestä väkivallasta (Kukkula 2007).

Väkivallan määrittely yksiselitteisesti on vaikeaa ja se on sidoksissa aikaan, paikkaan ja kulttuuriin. Auli Ojuri (2006) on käyttänyt Jeff Hearnin (1998) luokittelua väkivallan tunnistamiseksi. Sen mukaan neljä keskeistä väkivallan tunnusmerkkiä ovat seuraavat:

- väkivalta on tai se sisältää väkivallan tekijän fyysistä tai muuta voimankäyttöä
- väkivallan tarkoituksena on vahingon tuottaminen
- väkivaltaa on se, minkä väkivallan kohteena oleva KOKEE vahingolliseksi ja /tai loukkaavaksi
- teot, toiminnot tai tapahtumat, jotka joku kolmas taho, kuten oikeusviranomainen, on tunnistanut väkivallaksi.

3. Väkivalta kokemuksena

Kokemuksellisuus

Väkivallan määrittelyssä olennaisinta on väkivallan kohteen kokemus. Vain väkivallan kohde voi ymmärtää tekojen merkityksen itselleen ja tunnistaa väkivaltaisten suhteiden vallankäytön muodot. Kukaan ulkopuolinen ei pysty täysin arvioimaan sitä, mitkä teot tai tekemättä jättämiset ovat kokemuksena väkivaltaisista. Väkivallan ja sen uhkan kokeminen liittyy aiempiin kokemuksiin. Esimerkiksi lapsi, jonka vanhemmat juovat aina viikonloppuisin, alkaa jo keskellä viikkoa pelätä tulevaa viikonloppua.

Väkivallan mahdollisuudesta muistuttavat asiat ja tekijän keinot voivat olla hyvin hienovaraisia. Puolison käsi-varsi olkapäällä näyttää ulkopuolisen silmin rakkauden ja läheisyyden osoitukselta, mutta väkivallan uhrille eleen merkitys saattaa olla omistusoikeudesta ja määräysvallasta muistuttaminen. Henkinen väkivalta, alistaminen ja mitätöinti on usein pahempi kokemuksena kuin fyysinen väkivalta. Kuitenkin se luokitellaan lieväksi väkivallaksi, vaikka toistuvana kokemuksena se voi olla hyvin raskasta ja mielenterveyttä horjuttavaa (Marttala 2011).

Lasten fyysinen kurittaminen tunnustetaan helposti väkivallaksi, mutta lasten vanhempien heihin kohdistamaa henkistä väkivaltaa ja huonoa kohtelua ei tunnusteta. Huono kohtelu, välinpitämättömyys ja lapsen hoidon ja huolenpidon tarpeiden ohittaminen tai liiallinen kontrolloivuus ja ankuruus ilman fyysistä kurittamista on vaikea tunnistaa väkivallaksi. Esimerkiksi pään silittäminen tai halaaminen saa erilaisia merkityksiä sen mukaan, onko lapsella turvallinen suhde aikuiseen. Jos lapsi ei pysty ennakoimaan aikuisen reaktioita ja luottamaan, kokemus aikuisen kosketuksesta saattaa olla hyvin ristiriitainen tai pelottava. Perusturvallisuuden tunne ja luottamus häviää ja tilalle tulee tunne, että itselle voi tapahtua mitä vain ja milloin vain.

Tottuminen

Väkivaltaan totutaan. Väkivallan jatkuttua pitkään ja/tai rajujen väkivaltakokemusten jälkeen kokemukset väkivallasta muuttuvat. Haukkuminen, nimittely tai kiinnikäyminen, jotka tuntuivat aluksi väkivaltaisilta, pelottavilta tai hämmentäviltä, eivät tunnu enää samalta. Tunteet turtuvat ja väkivallan kokija alkaa käyttää erilaisia selviytymiskeinoja. Hän pyrkii mukauttamaan omaa käyttäytymistään, varoo ilmeitään, ajatuksiaan ja tekojaan. Tekijän mielialoja tarkkaillaan ja pyritään ennakoimaan ja ehkäisemään väkivaltilanteita rauhoittelemalla ja hiljentämällä lapsia, käyttäytymällä vaaditulla tavalla tai myötäilemällä. Omien tarpeiden ohittaminen ja oman tahdon sopeuttaminen toisen haluihin johtaa pikkuhiljaa siihen, ettei niitä välttämättä enää tunnusteta ja tilannetta aletaan pitää normaalina. Väkivallan kokija tarvitsee usein ulkopuolisen, toisen ihmisen, kyetäkseen määrittelemään kokemuksensa väkivallaksi.

Syällisyys ja häpeä

Väkivallan uhri kokee syällisyyttä väkivallasta. Lapsi ajattelee, että hän toimi väärin ja huonosti, koska vanhempi kohteli häntä niin. Olisi pitänyt tehdä toisin tai osata paremmin - olla parempi lapsi. Suurin osa lapsuudessaan fyysisen kurittamisen kohteeksi joutuneista aikuisista ajattelee, että ansaitsi kurittamisen. Aikuiset, joita ei ole kuritettu, voivat ajatella, että kiinnikäyminen on kurittajan ongelma ja hänen kyvyttömyyttään ratkaista asia ilman väkivaltaa. Syällisyyden tunteet väkivallasta voivat seurata pitkälle aikuisuuteen. Vaikka ajattelisi, ettei väkivalta ole omaa syytä, tunne omasta kelpaamattomuudesta ja epäonnistumisesta voi olla tunnetasolla käsittelemätön asia. Väkivallan uhrin voi olla vaikea antaa itselleen anteeksi, ettei pystynyt irrottautumaan väkivaltaisesta suhteesta, ja hävetä joutumistaan väkivallan kohteeksi. Sietämällä väkivaltaa hän ikään kuin olisi antanut luvan kohdella itseään huonosti.

Pitkään jatkuneen ja toistuvan väkivallan seurauksena on ihmisarvon menettäminen ja häpeä omasta itsestä. Väkivallan tekijä määrittelee toiminnallaan, millainen uhri on. Väkivaltainen puoliso myös yleensä syöllistää kumppaninsa ja/tai lapset omasta väkivaltaisesta käyttäytymisestään ja uhrin häpeä näyttäytyy usein voimakkaampana kuin tekijän. Häpeästä toipuminen voi vaatia pitkän terapiatyöskentelyn.

Arvottomuuden tunteet

Väkivalta traumatisoi. Väkivallan kohteeksi joutuminen ja erityisesti läheisen ihmisen tekemä väkivalta aiheuttaa mieleltään terveelle ihmiselle ruumiillisen ja/tai henkisen stressitilan. Jo yhdenkin voimakkaan traumatisoivan tapahtuman seurauksena saattaa kuva maailmasta ja elämisen luonteesta muuttua. Ajatuksia leimaa toivotonmuus, tavalliset asiat koetaan uhkaavina ja arkielämä voi tuntua epätodelliselta ja vieraalta. Kokemukset voivat synnyttää myös pelkoreaktioita, jolloin aiemmin neutraalit asiat alkavat aiheuttaa pelkoa.

Jatkuvan väkivallan seurauksena ihmisen kokemus omasta elämästä on voi olla kaaosmainen ja sirpaleinen: elämönhallinnan tunne ja usko ihmisten arvokkuuteen ja elämän tarkoituksenmukaisuuteen häviää. Uhrin tunteet, ajatukset ja uskomukset kyseenalaistuvat ja lopulta itsetunto murenee, minäkuva muuttuu ja oman arvontunne häviää. Tunne omasta huonoudesta ja arvottomuudesta väkivallan seurauksena on todellisuutta. Nujerretun ihmisen on vaikea lähteä parisuhteesta.

Epätodellisuuden ja epäonnistumisen tunteet

”Kuka minä olen?” on kysymys, jonka väkivallan uhri kysyy itseltään ja työntekijältä. Asiakassuhteissa väkivallan kohteeksi joutuneet ovat kuvanneet itsensä epäonnistuneiksi, ”likaisiksi” tai pahoiksi ja he kokevat ansaitsevansa huonon kohtelun. Jatkuvan mitätöinnin ja haukkumisen seurauksena ihminen murenee palasiksi ja alkaa kysellä itseltään, mikä minussa on vikana ja miksi minusta tuntuu tällaiselta. Oma elämä saattaa tuntua epätodelliselta ja mielenterveys horjua, varsinkin jos kumppani sen kyseenalaistaa. Normaalin ja epänormaalin raja häviää, väkivallan kohde ei tunnista enää, kuka ja millainen hän on, mitä hän osaa tai ei osaa tai mitä hän voi tehdä. Väkivaltaisen puolison mitätöivät määrittelyt itsestä ovat todellisuutta. Itsetunto ei ole enää omassa hallussa ja toinen voi sanomisillaan ja tekemisillään joko nostaa tai murentaa. Myös väkivallan salailu ja eristäytyminen

sosiaalisista suhteista vahvistavat väkivallan tekijän tulkintaa todellisuudesta. Väkivallan kohteeksi joutumista salataan usein läheisiltä kuten omilta vanhemmilta tai ystävilä.

Ristiriitaiset tunteet

Ahdistuneisuus, masennus ja selittämätön väsymyksen tunne ovat pitkään jatkuneen väkivallan seurauksia. Kaikki voimat menevät selviytymiseen päivästä toiseen sietämättömässä tilanteessa. Väkivaltaa kokeneet joko reagoivat hyvin tunnepitoisesti asioihin tai tunteet ovat turtuneet, jolloin tunteita ei koeta ollenkaan. Tavallisia ovat vihan, pelon, syyllisyyden, häpeän ja surun tunteet. Ristiriitaiset tunteet, viha ja rakkaus väkivallan tekijää kohtaan kulkevat käsi kädessä. Jos luonnollinen väkivallan aiheuttamien tunteiden osoittaminen ulospäin estyy tai estetään, kääntyvät negatiiviset tunteet itseä kohtaan.

Luottamus ihmisiin

Luottamus ihmisiin murenee väkivallan seurauksena. Lapsen näkökulmasta elämä on täysin ennakoimatonta – koskaan ei voi tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu. Aikuisen käytöstä opitaan varomaan ja pyritään tunnistamaan, missä mielentilassa aikuinen on. Varuillaanolo ja räjähtäviin tunteisiin varautuminen voi näkyä esimerkiksi koulussa, jossa lapsi ei pysty keskittymään opetettavaan asiaan, vaan tarkkailee huolestuneena opettajan mielialoja. Parisuhdeväkivallan uhria pahoinpitelee puoliso – se läheisin ihminen, johon on joskus rakastuttu. Erityisesti seksuaalisen väkivallan uhreilla luottamuksen menetys usein yleistyy kaikkiin pahoinpitelijän kanssa samaa sukupuolta oleviin ihmisiin.

Yksinäisyys, eristyneisyys ja itsemurha-ajatukset

Väkivalta jatkuessaan aiheuttaa tunteen, ettei tilanteesta ole ulospääsyä. Uhri saattaa aluksi uskoa, että oman käyttäytymisen muuttamisella tilanne helpottuu eikä väkivaltaa enää tule. Toive siitä, että elämä muuttuu paremmaksi, auttaa myös jaksamaan. Väkivaltaan usein myös liittyvä anteeksipyytely ja katumus tekijän puolelta luovat uskoa muutokseen. Väkivallan jatkuessa huomaa, ettei oma käytöksen varominen tai tilanteiden ennakointi auta, vaan väkivalta saattaa raaistua ja tihentyä. Uhri alkaa tuntea toivottomuutta ja avuttomuutta. Parisuhdeväkivallassa myös tekijän uhkaukset hengen menolla suhteen päättyessä ovat saattaneet estää aiemmat yritykset suhteesta irrottautumiseen. Ainoana vaihtoehtona väkivallan lopettamiseksi ovat ajatukset kuolemasta väkivallan seurauksena ("tappais jo, niin tämä loppuis"), omasta itsemurhasta tai itsemurhayritykset.

Psyykkiseen traumaan liittyy myös hyvin voimakkaana kokemus yksinäisyydestä ja siitä, ettei kukaan ole joutunut kokemaan samaa eikä kukaan voi ymmärtää.

Fyysiset oireet

Väkivaltaan saattaa liittyä sekä kokemuksen toistuva mieleen palautuminen että sen aktiivinen välttely ja ylivireysoireet. Tapahtuma tunkee mieleen takautumina, toistuvina ajatuksina ja unina, joille tyypillistä on, että tapahtuma ikään kuin eletään uudelleen kipuineen ja kauhuineen. Välttelyä on tapahtumasta muistuttavien asioiden, esimerkiksi ihmisten ja asiasta puhumisen välttely tai psyykkinen "jäätyminen", joka voi näkyä tunteettomuutena ja ulkopuolisuuden kokemuksina – ihminen selviytyäkseen eristää traumatisoivan kokemuksen ja omat tunteensa toisistaan, "tuntuu kuin se olisi tapahtunut jollekin toiselle". Jatkuvaan ylivireyteen liittyvät usein fyysiset oireet, jotka voivat olla hyvin samantapaisia kuin paniikkihäiriössä. Asiakkaiden kuvailemia fyysisiä oireita ovat mm. huimaus, sydämentykytys, vapina, pyörtymisen tunne, kontrollin menettämisen ja sekoamisen tunne, hengenahdistus, pakokauhu ja kuolemanpelko. Erilaiset fyysiset kiputilat ovat myös tavallisia. Muita ylivireysoireita ovat keskittymis- ja muistivaikkeudet, unihäiriöt, ärtyisyys, säpsähtely ja toimintakyvyn huononeminen.

Aggressio tai paniikki

Muistot väkivallasta voivat aktivoitua tilanteissa, joissa jokin (haju, ele, ääni, paikka) muistuttaa uhria väkivallan-

ta ja saa hänet reagoimaan vaistonvaraisesti. Ihmisellä on oikeastaan vain kolme tapaa reagoida ahdistavissa ja pelottavissa tilanteissa: hyökätä, paeta tai lamaantua. Väkivallan uhrit ovat kertoneet, että he saattoivat kokea jonkin tavallisen arkielämän tilanteen hyvin uhkaavaksi (esimerkiksi joku ottaa hartiasta kiinni takaapäin, uhri kääntyy ja lyö) ja he reagoivat hyvin aggressiivisesti hyökkäämällä. Myös oma väkivaltainen käytös ja vaikeus hallita omia aggression tunteita voivat olla seurausta koetusta väkivallasta.

Muistamattomuus

Väkivaltaiseen tapahtumaan saattaa liittyä myös osittainen tai täydellinen muistinmenetys. Ensimmäisen kokemuksen seurauksena voi tulla huumaantunut olo, tietoisuus ja huomiokyky kaventua ja ajan ja paikan taju hämärtyä. Jos kokemus ei toistu, oireet häviävät usein itsekseen. Ihmismieli suojautuu myös kestäättömiltä kokemuksilta muistamattomuudella – väkivallan keskellä elänyt turvaton lapsi ei muista aikuisena lapsuuttaan.

4. Väkivallan vaikutukset vanhemmuuteen

Väkivallan vaikutukset vanhemmuuteen on syytä huomata erikseen, vaikka monet asiat ovat limittäin väkivallan kokemusten kanssa ja selittyvät niillä (kokemuksellisuus, jota kuvattu edellä). Koettu väkivalta vaikuttaa aikuisen kykyyn toimia vanhempana monella tavalla. Näin ollen väkivallan vaikutus lapseen kertautuu: hän on paitsi suoraan väkivallan kohteena tai joutuu todistamaan aikuisten välistä väkivaltaa, myös välillisesti vanhemman vanhemmuustaitojen heikentymisen kautta. Sekä väkivallan teot perheessä että sen uhrina oleminen vaikuttavat vanhemmuuteen. Lasten altistuminen vanhempien parisuhdeväkivallalle on seurauksiltaan usein vakavampaa kuin yleisesti ajatellaan.

Lapsen perustarpeista huolehtiminen

Väkivaltakierteessä elävien vanhempien huomio menee omaan selviytymiseen eivätkä he pysty huomaamaan eivätkä vastaamaan lapsen perustarpeisiin riittävästi. Esimerkiksi aikuisella voi olla vaikeuksia saada elämään rytmit ja rutiinit ja myös kyky ja jaksaminen huolehtia lapsen ruuasta ja puhtaudesta voivat heiketä väkivallan seurauksena. Kaltoinkohtelu ja perushuolenpidon puute – passiivinen väkivalta - ovat väkivallan seurauksia, jotka ovat tuttuja monelle sijoitetulle lapselle.

Aikuisen kyky kontrolloida tunteitaan

Yksi reitti väkivallan vaikutuksista vanhemmuuteen on vanhemman heikentynyt kyky kontrolloida tunteitaan. Vihaisuuden pelko, vaikeus erottaa vihantunne ja väkivalta tai vaikeus asettaa rajoja omille lapsille tai kieltää heiltä mitään, voi olla seurausta altistumisesta väkivallalle. Lapselle tämä voi tarkoittaa pelkoa, epävarmuutta ja ahdistusta. Lapsuuden toimintamallit väkivallan vaikutusten minimoimiseksi ja oma avuttomuus väkivaltatilanteissa näkyy kyvyttömyytenä reagoida aikuisena tilanteissa, joissa vaikka oma lapsi osoittaa aggressiota. Toimintamalleja ei ole opittu ja väkivallan trauma aktivoituu ja seurauksena on avuttomuus, ahdistus ja paniikki.

Kiintymysmallit ja roolit perheessä

Tällä kaikella taas voi olla huomattavia seurauksia lapsi-vanhempi – kiintymysmalleihin, ja siksi lasten turvallisuudentunteelle, miltei erillään vaikutuksesta heidän fyysiseen turvallisuuteensa. Lapset kokevat turvattomuutta, kun vanhempi ei pysty huolehtimaan edes itsestään, saati lapsesta. Väkivallan vaikutuksesta heikentynyt vanhemmuus voi johtaa myös kääntyneisiin rooleihin perheessä, jolloin joku lapsista voi ottaa vastuuta muista lapsista tai kotitöistä. Vanhempi voi tulla myös riippuvaiseksi lapsen antamasta emotionaalisesta tuesta ja näitä kautta lasten lapsuus lyhenee. (Clever et al 2007.)

”Kontrolloitu äitiys”

Pahoinpitelevän miehen yksi keino on usein hyökätä naisen äitiyttä vastaan ja mitätöidä sitä, koska se edustaa naiselle positiivisen identiteetin lähdeä. Esimerkiksi kontrolloituna, vahdittuna oleminen yhdistettynä väkivaltaisiin episodeihin saa naisen ahdistumaan eikä hän jaksaa juuri omistautua lapselle. Lapset ovat myös usein myös kuin salamaniskuja, joita pitkin väkivalta purkautuu. Näin ollen äidit eivät usein pysty toimimaan siten kuin he ajattelevat olevan parasta lapsille, vaan siten mistä aiheutuisi vähiten lisäharmia heille ja heidän lapsilleen. Tähän kontrolloituun äitiyteen sisältyy esimerkiksi: äiti pitää lapset hiljaisina, ettei isä suuttuisi; lasten lelujen ja tavaroiden pitämien näkymättömissä isän ollessa kotona; äiti lähettää lapset aikaisin sänkyyn, etteivät he olisi kritiikin kohteena; lasten lyöminen ja heille huutaminen ennen kuin mies tekee niin, jotta harmi olisi pienempi.

Naiset ovat usein tietoisia siitä, millä äitiyden osa-alueilla he ovat epäonnistuneet, mutta samalla ajattelevat toimineensa akuuteissa väkivaltilanteissa siten, että he suojelevat lapsia sekä väkivallan tietämiseltä että perheen ja kodin menettämiseltä. Samanaikaisesti lapset yrittävät suojella äitiä, ettei tämä tietäisi, kuinka paljon lapset tietävät ja kuinka onnettomia he ovat. (Mullender et al 2002.)

Sosiaaliset vaikutukset

Perheväkivallan yksi sosiaalinen seuraus on ystävien ja suvun puute. Esimerkiksi lasten ystävyyssuhteita voidaan rajoittaa, koska väkivaltaisessa suhteessa olevat vanhemmat haluavat salata heidän kokemuksensa, tai pitää lapset hiljaisina pelon välityksellä, tai eivät anna mahdollisuuksia läheisten suhteiden luomiseen. Vaihtoehtoisesti vanhemmat voivat itse irrottautua erilleen suvusta ja ystävistä, koska he häpeävät käytöstään. Tämän tuloksena ystävät ja suku ajetaan pois, suhteet käyvät yhä enemmän jännittyneiksi, ja perheet jäävät eristyneiksi ja ilman sosiaalista tukea. (Cleaver et al 2007.)

5. Väkivallasta selviytyminen

Pitkään jatkuneen väkivallan seuraukset saattavat olla sekä ruumiillisesti että henkisesti tuhoisat. Lapsuudessa koettu väkivalta näkyy aikuisuudessa mielenterveysongelmina, masennuksena, paniikkihäiriöinä, muistipulmina, somaattisina sairauksina, päihderiippuvuutena ja sosiaalisina ongelmina.

Muistot väkivallasta tallentuvat ainakin osittain ei-kielellisessä muodossa: visuaalisesti, hajuina, tunteina tai ääninä. Väkivallan uhrille saattaakin olla täysin ylivoimaista kuvailla rankkoja väkivaltakokemuksiaan - niille ei ole sanoja. Kokemus todellistuu puhumalla ja sisäinen turvallisuuden kokemus horjuu ja tunteiden kokeminen pelottaa - jotkut väkivallan uhrin ovat sanoneet, etteivät voi sanoa mitään niin hirveää ääneen. Toipumisen kannalta olisi kuitenkin tärkeää löytää sanat kokemuksille ja rakentaa toisenlaista kuvaa omasta itsestä kuin väkivallan kokemusten kautta rakentunut minäkuva. Kun väkivallan kohde kuvaa kokemuksiaan, on tärkeää liittää ne yleiseen tietoon väkivallasta ja sen seurauksista. Vastuu väkivallasta on tekijällä – tosiasian ääneen toteaminen helpottaa syyllisyyttä. Riittävän pitkässä ja turvallisessa asiakassuhteessa on myös mahdollista alkaa oman turvallisuuden järkkymättä käsitellä tunteita, kokemusten merkityksiä ja käsityksiä omasta itsestä väkivallan traumatisoivien seurausten tiedostamisen ja tunnistamisen kautta.

6. Lopuksi

Väkivaltakokemusten käsittely voi alkaa vertaisryhmissä tämän materiaalin kautta. Väkivallan puheeksiotto on mahdollista, jos ryhmästä on muodostunut riittävän turvallinen osallistujilleen. Turvallisuuden kokemukseen ryhmässä vaikuttaa moni asia, mutta ehkä merkityksellisintä on tietoisuus ja tunne hyväksytyksi tulemisesta juuri tässä ryhmässä. Väkivallan kokemus on uhannut kokijan minuuden tunnetta ja tuottanut häpeää, pelkoa, syyllisyyttä ja arvottomuuden tunteita. Väkivallasta puhuminen vaatii siis keskinäistä luottamusta ja rohkeutta lähestyä hyvin kipeitä asioita omassa elämässään. Toimiva ja riittävä tavoite vertaistukiryhmien väkivaltatyökentelylle on, että ryhmäläiset alkavat tunnistaa sitä, mikä on väkivaltaa ja rohkaistuvat puhumaan kokemastaan. Kokemustemme mukaan väkivallan muotojen tunnistamisen ja uhritumisen puheen kautta herää myös tietoisuus omasta väkivallan käytöstä esim. lapsia kohtaan, vaikka niitä asioita ei suoraan ryhmässä käsiteltäisikään. Väkivaltakokemusten ja omien väkivaltaisten tekojen käsittelyyn saa apua mm. Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten yksilötyöstä tai vertaisryhmistä, Tukinaisista, Mobilesta, perheneuvoloista, Perheasiainneuvottelukeskuksesta sekä oman paikkakunnan terveydenhuollon ja lastensuojelun yksiköistä.

Osoitteita, joista saa apua ja tietoa:

www.ensijaturvakotienliitto.fi
www.nettiturvakoti.fi
www.naistenlinja.fi
www.lyomatonlinja.fi
www.tukinainen.fi

Käytetty kirjallisuus

Cleaver, Hedy & Nicholson, Don & Tarr, Sukey & Cleaver, Deborah (2007) Child Protection, Domestic Violence and Parental Substance Misuse. Family Experiences and Effective Practice. London: JKP.

Heiskanen, Markku (2006) Katsaus muihin lähteisiin. Teoksessa Piispa, Minna ym. Naisiin kohdistunut väkivalta 2005. Helsinki: Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisu no 225.

Kukkula, Tanja (2007) Mikä tekee uskonnosta painostavan? Tutkimus uskonnollisen painostuksen kokemuksista kokijan näkökulmasta. Pro Gradu, Turun yliopisto.

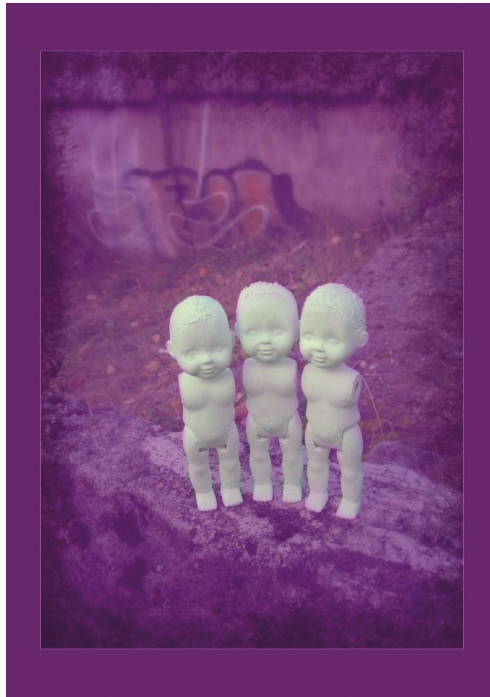
Lastensuojelun Keskusliitto (2007) Älä lyö lasta vuosittainen asennekysely. Taloustutkimus.

Marttala, Pia (2011) Parisuhdeväkivallan monet muodot. Teoksessa Riitta Hannus, Sirkku Mehtola. Luru Natunen ja Auli Ojuri (toim.) Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Ensi- ja turvakotien liiton raportteja 13, 37- 50.

Mullender, Audrey & Hague, Gill & Imam, Umme & Kelly, Liz & Malos, Ellen & Regan, Linda (2002) Children's Perspectives on Domestic Violence. London: Sage Publications.

Piispa, Minna ym. (2006) Naisiin kohdistunut väkivalta 2005. Helsinki: Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisu no 225.

Ojuri, Auli (2006) Parisuhdeväkivalta ja turvakotien naistyö. Teoksessa Perhe- ja lähisuhdeväkivalta, auttamisen käytäntöjä. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisuja 35.



VÄKIVALLASTA JA SEN VAIKUTUKSISTA

tietoa vanhemmille vertaistukiryhmässä

Pia Marttala, Eeva Immonen, Anu Huovinen

**Kokemukset näkyviin - väkivaltatyön kehittäminen sijaishuollossa
- hanke v. 2009-2012**

Vanhemmalle

Tämä materiaali on tarkoitettu sijoitettujen lasten vanhempien vertaistukiryhmiin osallistuville vanhemmille. Vertaistukiryhmät ovat oivia paikkoja väkivallan puheeksiottamiseksi ja omien kokemusten seurausten pohtimiseksi. Kokemukset näkyviin – väkivaltatyön kehittäminen sijaishuollossa -hankkeen (2009-2012) aikana tulimme tietoisiksi siitä, että useilla huostaanotettujen lasten vanhemmilla on väkivallan kokemuksia elämässään ja nämä ovat osaltaan johtaneet siihen, että oma lapsi on huostaanotettu. Materiaali on kirjoitettu pääosin väkivaltaa kokeneiden naisten, miesten ja lasten kokemusten ja kertomusten pohjalta, joissakin kohdissa on osin turvaututtu kirjallisuuteen.

Väkivalta on ylisukupolvista – siihen totutaan ja sen käyttö ristiriitojen ratkaisemiseksi opitaan. Monet väkivallan kohteeksi joutuneet ovat myös käyttäneet väkivaltaa suhteissaan puolisoonsa ja lapsiinsa. Tunnistatko samankaltaisuutta? Keskustelkaa aiheesta. Väkivallan vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä - oikeita ja vääriä vastauksia tai kokemuksia ei ole. Kirjoitimme tämän auttaaksemme sinua tunnistamaan väkivaltaa ja sen vaikutuksia elämääsi. "Ensin pitää tietää, että voi ymmärtää – sen jälkeen voi tehdä ratkaisuja omassa elämässään", eli muutos käynnistyy usein oman tilanteen tunnistamisesta.

Väkivallan muodoista

WHO:n määritelmän mukaan *"Väkivalta on fyysisen voiman tai vallan tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista, joka kohdistuu ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen tai ihmisryhmään tai yhteisöön ja joka johtaa tai voi hyvin todennäköisesti johtaa kuolemaan, fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen tai perustarpeiden tyydyttymättä jäämiseen."*

Fyysistä väkivaltaa on mm. retuuttaminen, töniminen, lyöminen, potkiminen, kuristaminen, aseella uhkaaminen, piiskaaminen, tukkapölyn antaminen, ravistelu, tavaroiden heittäminen ja rikkominen jne. Fyysinen väkivalta on helpoimmin tunnistettavissa väkivallaksi.

Henkinen väkivalta on usein piiloväkivaltaa. Se murentaa uskoa ja luottamusta omaan itseen, omaan ajattelu- ja käsityskykyyn sekä kykyyn tuntea oikein. Henkistä väkivaltaa on haukkuminen, pelottelu, nimittely, jatkuva arvostelu, pakottava kontrolli, ihmisarvon vieminen, uhkaaminen väkivallalla, syyllistäminen, nolaaminen, pakottaminen, omalla itsemurhalla uhkailu, ivaaminen, kontrolloiva mustasukkaisuus, sukupuolirooliin liittyvän valta-aseman väärinkäyttö, eristäminen sukulaisista ja ystävistä jne.

Seksuaalista väkivaltaa on kaikki toisen rajoja kunnioittamattomat seksuaaliset teot kuten nimittely (huorittelu), jatkuva uskottomuudesta epäileminen, pakottaminen seksuaalisiin tekoihin, raiskaus, koskettelu, pakottaminen katsomaan pornoa, seksistiset puheet, lapsen altistaminen ikään kuulumattomille seksuaalisille asioille jne.

Taloudellista väkivaltaa on taloudellinen alistaminen kuten päättäminen yksin yhteisistä hankinnoista, itsenäisen rahankäytön kontrollointi tai estäminen, puolison rahojen ja omaisuuden luvaton käyttö tai työssäkäynnin estäminen.

Hengellistä väkivaltaa on vallan ja vallankäytön oikeuttaminen uskonnolla tai uskonnollisella auktoriteetilla. Alistavat, kontrolloivat ja ihmisarvoa alentavat teot, joita perustellaan uskonnolla tai asemalla perheenpäätä. Hengellistä väkivaltaa on myös uskontoon liittyvät uhkaukset, vaatimukset ja pakotteet, joiden tarkoituksena on toisen elämäntarkoituksen tai mielipiteen nujertaminen.

Väkivallan muodot esiintyvät usein yhtä aikaa. Kaikkiin liittyy yleensä kokemus henkisestä väkivallasta ja se jättää syvimmät arvet. Väkivallan voi jaotella myös passiiviseksi ja aktiiviseksi. Aktiivinen väkivalta on tekoja ja passiivinen tekemättä jättämistä, mm. lapsen kaltoinkohtelua ja perustarpeista huolehtimattomuutta.

Väkivallan kokijana

Väkivalta on kokemuksellista – tällä tarkoitamme sitä, että kokemusten merkitys vaihtelee ihmisestä toiseen. Kukaan muu kuin väkivallan kohde itse ei voi määritellä, mikä tuntuu vääryltä tai alistavalta kohtelulta. Kukaan ulkopuolinen ei voi myöskään täysin arvioida väkivallan vaikutuksia ihmiseen. Väkivalta voi olla joskus myös hyvin hienovaraisista ja ulkopuoliselle huomaamatonta. Väkivallan uhkan tunnistaa usein vain kohde.

Väkivaltaan totutaan, huonoa kohtelua aletaan pitää asiaan kuuluvana. Lapsen kokemus huonosta kohtelusta

muuntuu tunteeksi omasta huonoudesta. Myös aikuiselle käy siten, että väkivallan jatkuessa pitkään itsetunto murenee ja tulee tunne omasta arvottomuudesta, jolloin voi kokea ansaitsevansa huonon kohtelun. "En ansaitse mitään hyvää" on monen kokemus – oma itse koetaan niin arvottomaksi, ettei hyvän vastaanottaminen ole enää mahdollista. Pitkään jatkunut väkivalta vie ihmisarvon ja sairastuttaa henkisesti.

Väkivallan kohde lähes poikkeuksetta kokee syyllisyyttä tai vastuuta väkivallasta. Usein väkivaltaan liittyy myös se, että väkivallan tekijä ei näe syytä itsessään, vaan syyllistää toisen omasta käyttäytymisestään. Häpeää koetaan väkivallan kohteena olemisesta, "miten suostun sietämään sellaista kohtelua?" ja hävetään myös tekijän puolesta.

Epätodellisuuden ja epäonnistumisen tunteet: "Kuka minä olen?" "Olenko hullu?" Väkivallan kokija alkaa pitää itseään epäonnistuneena, muita huonompana tai alkaa epäillä omaa mielenterveyttään. Myös likaisuuden ja "häpeän poltinmerkki"- otsassa tunteet ovat tavallisia.

Tunteet parisuhdeväkivallan keskellä ovat usein ristiriitaisia. Rakkaus ja viha, toivo asioiden muuttumisesta paremmaksi ja toivottomuus (loukussa olemisen tunne) ja pettymys vaihtelevat. Halu lähteä ja kykenemättömyys irrottautua vuorottelevat, ei uskalleta lähteä eikä jäädä. Luottamus ihmisiin ja elämään häviää, erityisesti väkivallan tekijän kanssa samaa sukupuolta oleviin ihmisiin.

Väkivallan seurauksena elämämpiiri kaventuu. Häpeä ja luottamuksen menettäminen johtaa varautuneisuuteen ihmisten seurassa, sosiaaliseen jännittämiseen ja sosiaaliset suhteet kuten ystävyysuhteet kärsivät. Ystävyys- ja sukulaisuussuhteet ja harrastukset jäävät joko tekijän kontrollin tai oman epävarmuuden vuoksi. Seurauksena on yksinäisyyden ja poikkeavuuden tunne - tunne siitä, ettei kukaan voi ymmärtää tai olla samassa tilanteessa, jossa itse elää.

Väkivallan vaikutuksia

Väkivallalla voi olla monenlaisia vaikutuksia ja ne ovat yksilöllisiä. Tähän on koottu yleisiä väkivallan vaikutuksia, mutta kenelläkään ei toivottavasti ole niitä kaikkia tai joku ei ehkä koe mitään tunnistettavia vaikutuksia elämässään. Pelkästään tunne-elämän, kehon reaktioiden tai käytöksen perusteella ei voi myöskään päätellä jonkun kokeneen väkivaltaa. Koonnin on tarkoitus auttaa sinua suurempaan itsetuntemukseen. Lapsuudessa koetun väkivallan, vanhempien parisuhdeväkivallalle altistumisen ja aikuisena parisuhdeväkivallan keskellä elämisen vaikutukset omaan elämään ovat kokemuksemme mukaan kuitenkin hyvin samankaltaisia.

Väkivalta vaikuttaa tunteisiin. Normaalit tunnereaktiot väkivaltilanteissa estyvät tai niitä ei voi näyttää. Tunteet turtuvat ja omien tunteiden tunnistaminen vaikeutuu. Joskus viha kääntyy itseä kohti. Seurauksena on masennus ja voimattomuus – kaikki voimat menevät selviytymiseen ja tilanteen sietämiseen. Itsemurha-ajatukset saattavat aktivoitua: uskotaan, ettei elämä voi muuttua paremmaksi eikä nähdä muuta keinoa tilanteesta ulospääsemiseksi. Mielialojen vaihtelut laidasta laitaan liittyvät myös väkivaltakokemuksiin, erityisesti lapsuudessa koettu väkivalta altistaa mielialahäiriöille.

Tunteiden tukahduttaminen tuntuu kehossa. Ne väkivaltakokemukset, joille ei ole sanoja, tuntuvat kehon kautta. Keho muistaa kivun. Monet väkivallan kokijat sairastuvat fyysisesti.

Väkivallalle altistuneet alkavat uskoa ja pelätä pahinta. Katastrofiodotukset ovat tavallisia: Ajatellaan, ettei omassa elämässä voi tapahtua mitään hyvää tai jos tapahtuu, siitä joutuu kalliisti maksamaan. Paniikki- ja ahdistuneisuushäiriöt ovat väkivaltaa kokeneille tyypillisiä oireita. Paniikkikohtauksen voi laukaista väkivallan kokemuksista muistuttavat asiat - hajut, värit, puheen sävy, ihan mikä vain.

Oma aggressiivinen käyttäytyminen saattaa olla puolustautumista: Väkivallan uhri saattaa ylireagoida uhkaavaksi kokemaansa tilanteeseen puolustautumalla: ajatuksella "löin ennen kuin minua lyötiin". Ongelmanratkaisutavat myös opitaan: ristiriidoista on opittu selviytymään väkivallalla ja toista nujertamalla. Toisena äärlaitana on yliherkkyys aggressiiville ja oman vihaisuuden pelko: Aggression ilmaisuihin, vaikkapa omien lasten kiukutteluun, ei pystytä suhtautumaan oikein ja vihan tunteita ei opita osoittamaan tai sietämään. Vaikeutena on erottaa tunteet ja väkivalta. Vihaisuutta pelätään niin paljon, että parisuhteessa ja omien lasten kasvattamisessa on vaikeuksia.

Toisten auttaminen ja toisista huolehtiminen oman jaksamisen kustannuksella on hyvin tavallista väkivallan kokijoille. Toisia autetaan "hinnalla millä hyvänsä" samaan aikaan kun omia tarpeita ei tunnusteta eikä niitä pidetä arvokkaina.

Keskittymisvaikeudet ja muistipulmat voivat näkyä sekä väkivallan keskellä eläessä että sen pitkäaikaisina

seurauksina. Kaikki energia menee selviytymiseen tai mieli myös suojautuu sietämättömiltä kokemuksilta muistamattomuudella. Ei pystytä opiskelemaan tai hoitamaan arkiaskareita, ei muisteta lapsuutta tai muistikuvat omasta elämästä ovat hyvin sirpaleiset. Jatkuva varuillaanolo aiheuttaa ylivireys-oireita, nukahtamis- ja uniongelmiä.

Väkivallan seurauksena voi olla henkinen riippuvuus väkivallan tekijästä: Itsetunto ei ole omassa hallussa, vaan toisen kämmenellä ja toisella on valta nostaa tai nujertaa. Pelko on tehokas nujertaja: pelkkä väkivallan uhka tai vihje riittää sopeuttamaan omaa käyttäytymistä.

Sosiaaliset väärinymmärrykset: Eristäytyminen ja vaikeus solmia kestäviä ihmissuhteita voi olla seurausta väkivallasta. Luottamus ihmisiin on kadonnut, on alettu uskoa, ettei keneltäkään ole odotettavissa mitään hyvää, ja ollaan jatkuvasti varuillaan oman henkisen haavoittumisen pelossa. Pelko ja luottamattomuus estävät solmimasta ihmissuhteita. Toisena suojautumisen tapana vuorovaikutussuhteissa voi näkyä oleminen kuin ”tyhjä taulu”, jolloin ei anneta toisille mitään itsestä ja läheiset ja vastavuoroiset ihmissuhteet eivät kehity. Työpaikoilla saatetaan joutua toisten ihmisten pahojen ajatusten ja ongelmien projisoinnin kohteeksi.

Väkivalta vaikuttaa vanhemmuuteen

Perheväkivallan seurauksena lapsi altistuu väkivallalle monella tapaa. Lapsi joutuu todistamaan aikuisten välistä väkivaltaa, kokee turvattomuutta ja pelkoa toisen vanhemman puolesta. Vanhemman huomio saattaa mennä omaan selviytymiseen, jolloin lapsen perustarpeet jäävät huomiotta (esim. rytmit, rutinit ja jaksaminen). Kyky huolehtia lapsista voi väkivallan seurauksena vähentyä, voimat eivät riitä lapsen emotionaalisiin tarpeisiin vastaamiseen. Vanhempi joutuu usein ottamaan kaiken vastuun lapsista yksin, mikä lisää stressiä väkivallan aiheuttaman stressin lisäksi. Sietokynnys lasten käyttäytymisen suhteen saattaa madaltua. Itse koetun pitkäaikaisen väkivallan seurauksena äitien on todettu voivan käyttäytyä kärsimättömästi ja väkivaltaisesti lapsiaan kohtaan tai he voivat olla vaativia ja ankaria heille. Vanhemman kyky kontrolloida omia tunteitaan saattaa heikentyä ja tunteet purkautuvat lapseen. Esimerkkeinä on oman lapsen fyysinen kurittaminen, oman vihaisuuden pelko, vaikeus erottaa vihantunne ja väkivalta tai vaikeus asettaa rajoja omille lapsille.

Väkivallalla voi olla seurauksensa myös lapsi-vanhempi – kiintymysmalleihin ja lasten turvallisuudentunteille. Turvallisuuden tunne ja turvallinen kiintyminen ei ole lapselle mahdollista, jos hän joutuu pelkäämään vanhempaansa.

Seuraukset rooleihin perheessä: joku lapsista voi ottaa vastuuta muista lapsista, kotitöistä ja hoitaa muitakin vanhemman tehtäviä kuten suojella ja lohduttaa sisarusiaan. Vanhempi voi tulla myös riippuvaiseksi lapsen antamasta emotionalisesta tuesta, mm. lapsi alkaa hoitaa ja lohduttaa vanhempaansa.

Kontrolloidulla äitiydellä tarkoitetaan erilaisten selviytymiskeinojen käyttämistä väkivallan uhan alla. Äiti pyrkii suojelemaan lapsiaan väkivallalta esim. pitämällä lapset hiljaisina, ettei isä hermostu. Kontrolloitua isyyttäkin lienee olemassa.

Väkivallalla on lasten kannalta myös sosiaaliset vaikutuksensa: eristyneisyys ystävistä ja suvusta – lapset eivät kutsu kavereita kotiinsa ja salaisuus estää yhteyden sukulaisiin.

Selviytymiskeinot

Väkivallan keskellä käytetään selviytymiskeinoja. Ne ovat olleet väkivaltilanteissa toimivia, mutta ne saattavat muotoutua toimintatavoiksi ja -malleiksi, jotka haittaavat väkivallasta toipumista ja oman elämän hallintaa. Tässä esitellyt keinot ovat naisten ja miesten kertomaa - lista ei ole täydellinen ja hyvinkin erilainen kuin väkivaltaoppaissa esitellyt listat.

Päihiteiden käyttö ovat yksi huonoista, mutta melko tavanomaisista tavoista kestää väkivaltaa. Päihitteet turrottavat - ei tarvitse muistaa tai ajatella.

Varuillaan oleminen ja jatkuva toisten mielialojen ja käytöksen tarkkailu jää päälle. Väkivallan kokijoilla on kuin ”kuudes” aisti, jonka tarkoituksena on vaaratilanteiden ennakointi.

Oman käytöksen ja tarpeiden mukauttaminen toisten toiveisiin on tavallista. Liiallisesta kiltteydestä ja auttavaisuudesta oman hyvinvoinnin kustannuksella seuraa omien tarpeiden tai väsymyksen tunnistamattomuus. Itsellä ei ole arvoa ja ihmissuhteissa suostutaan huonosti kohdeltaviksi. Väkivaltaan voidaan myös olla tottu-

neita: tuttuus on turvallista ja tiedostamattomasti valitaan puoliso, joka jatkaa lapsuuden tuttua kuviota ja on väkivaltainen.

Pyrkimys tehdä väkivallasta näkymätöntä, kieltää itseltäänkin väkivallan olemassaolo, saa aikaan salaamisen, ”en kertonut kenellekään”. Jos ei mieti kokemaansa tai puhu siitä, voi ylläpitää uskoa, ettei asiaa ei ole olemassa eikä sillä ole omaan elämään vaikutuksia. Puhumalla koetut kauheudet todellistuvat. Tunteiden turtuminen ja jäädyttäminen on ollut selviytymistä, mutta pitkäaikaisena selviytymiskeinona se sairastuttaa.

Väkivallasta voi selvitä

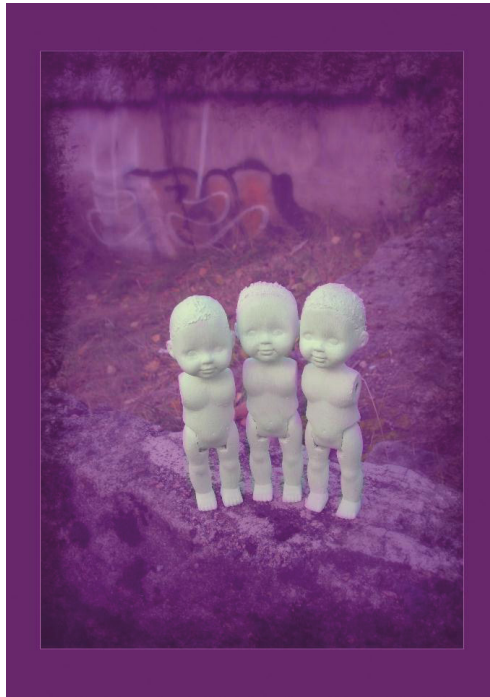
Väkivallan kokemuksista puhuminen ja niiden miettiminen auttaa, olitpa joko väkivallan kokija, tekijä tai molempia. Omia kokemuksia on tarpeen tutkia ja ymmärtää, vasta sitten on mahdollisuus löytää uusia tapoja ihmissuhteisiin ja keinoja ristiriitatilanteisiin. Väkivalta jatkuu helposti sukupolvelta toiselle. Omien tunteiden tunnistaminen ja voimavarojen etsiminen auttaa eteenpäin.

Häpeää kokevat niin väkivallan tekijät kuin kokijatkin. Väkivalta vie omanarvontunteen ja toipuminen voi viedä pitkänkin ajan – ammattiapu ja vertaistuki auttavat.

Lisätietoa saat esimerkiksi netistä:

www.turvakoti.net

Päänavaus selviytymiseen – väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja
www.hotpeachpages.net/lang/speak/paanavausSUOMI.pdf



VÄKIVALTA PUHEEKSI

Powerpoint esitys vanhempien vertaistukiryhmään

[Klikkaa tästä!](#)

Monilla sijoitettujen lasten vanhemmilla on väkivalta- ja kaltoinkohtelukokemuksia elämänsä eri vaiheissa. Väkivallan kohteeksi joutuminen joko omassa lapsuudessa tai parisuhteen aikana altistaa sekä väkivallan käytölle ja kaltoinkohtelevalle käyttäytymiselle omia lapsia kohtaan että päihde- ja mielenterveysongelmille. Ne ovat myös osaltaan vaikuttaneet siihen, että oma lapsi on huostaan otettu. Väkivallan vaikutukset omaan elämään - hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin, vanhemmuuteen ja terveyteen – jäävät helposti tunnistamatta ja puhumatta.

VÄKIVALTA PUHEEKSI sijoitettujen lasten vanhempien vertaistukiryhmissä – materiaalin tarkoituksena on auttaa ottamaan väkivalta puheeksi vanhempien ryhmissä. Se on kirjoitettu pääosin väkivaltaa kokeneiden naisten, miesten ja lasten kokemusten pohjalta. Väkivallan kokemusten jakaminen ja pohjittaminen auttaa, olitpa joko väkivallan kokija, tekijä tai molempia. Tieto väkivallan seurauksista omassa elämässä lisää ymmärrystä itseä ja omia valintoja kohtaan ja antaa ehkä uusia ajatuksia suhteessa omiin lapsiin ja muihin läheisiin.

Julkaisu on osa VIOLA – väkivallasta vapaaksi ry:n ja Pelastakaa Lapset ry:n yhteistä kehittämishanketta Kokemukset näkyviin – väkivaltatyön kehittäminen sijaishuollossa. Hanke toteutettiin raha-automaattiyhdistyksen tuella v. 2009-2012.

Yhteystiedot:

VIOLA- väkivallasta vapaaksi ry
Savilahdenkatu 24
50100 Mikkeli
puh. 015 365 330
www.violary.fi

Pelastakaa Lapset ry
Koskelantie 38
00610 Helsinki
puh. 010 843 5000
www.pelastakaalapset.fi