

Päänavaus selviytymiseen

Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja

Sirkka Perttu

Päivi Mononen-Mikkilä

Riikka Rauhala

Päivi Särkkälä



Päänavaus selviytymiseen

Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja

Sirkka Perttu

Päivi Mononen-Mikkilä

Riikka Rauhala

Päivi Särkkälä

Eläminen väkivaltaisesti käyttäytyvän kanssa on vaarallista fyysiselle ja henkiselle terveydelle.

Kukaan ei ansaitse tulla kohdelluksi väkivaltaisesti.

Kaikki syyt väkivallan käyttämiseen ovat tekosyitä – sitä ei oikeuta humala, stressi, riitely, mustasukkaisuus, menettämisen pelko, avioeron ahdistus, uskottomuus, seksuaalinen torjunta.

Jos väkivalta on alkanut, se ei lopu itseksensä.

Yhdenkään naisen ei pidä sietää väkivaltaa sen varjolla, että perheen koossa pitäminen on tärkeämpää.

Jokaisella naisella ja lapsella on oikeus elää ilman väkivaltaa.

Kirjan 1. painoksen tekemiseen on saatu STM/Terveystieteiden edistämisen varoja
Oppaan ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 1999. Sen jälkeen opasta on uudistettu kaksi kertaa,
neljäs oli täysin uudistettu painos ja tämä on seitsemäs painos.
Varatuomari Päivi Vilkki uudisti lainopilliset ohjeet neljänteen painokseen.

Sirkka Perttu 2012, Naisten Kulttuuriyhdistys 2021.

7. painos.

951-97930-1-1

Julkaisija: Naisten Kulttuuriyhdistys
Graafinen suunnittelu ja taitto: Tuija Rannikko, Graafinen suunnittelu
Kirjapaino: Lprint 2021

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| Lukijalle | 4 |
| Tietoa naisiin kohdistuvasta väkivallasta ja sen vaikutuksista | |
| Millainen on tasa-arvoinen parisuhde? | 7 |
| Mitä on naisiin kohdistuva väkivalta? | 10 |
| Tiesitkö, miten yleistä naisiin kohdistuva väkivalta on? | 14 |
| Uskomuksia ja tosiasioita naisiin kohdistuvasta väkivallasta | 16 |
| Kuinka joku, jota rakastan, voi tehdä minulle tällaista? | 21 |
| Miksi on vaikea irrottautua? | 23 |
| Väkivalta murentaa omanarvontuntoa | 23 |
| Väkivallan ja lämmön vaihtelu | 23 |
| Lapset | 24 |
| Epävarma tulevaisuus | 28 |
| Uskonnolliset syyt | 28 |
| Ympäristön asenteet | 29 |
| Parisuhdeväkivallan vaikutus lapsiin | 30 |
| Miten välttyä väkivaltaiselta suhteelta? | 32 |
| Avun saaminen | |
| Väkivallan aiheuttamat stressireaktiot | 35 |
| Turvallisuuteen liittyviä ohjeita | 38 |
| Lääkärin apu | 43 |
| Poliisin apu | 44 |
| Turvakoti | 46 |
| Muut tukimahdollisuudet | 48 |
| Näkökohtia itseapuun | 50 |
| Muita tärkeitä asioita | 52 |
| Lainopillisia ohjeita naisille | 55 |
| Pahoinpitelyrikokset | 56 |
| Seksuaalirikokset | 57 |
| Syyttämättä jättäminen | 59 |
| Lähestymiskielto | 59 |
| Eroaminen ja lastenhuolto | 61 |
| Sovittelu | 63 |
| Naisen perusoikeudet | 67 |
| | |
| Kirjallisuutta | 68 |
| Muistiinpanoja | 74 |

LUKIJALLE

Käsissäsi on väkivaltaa kokeneille naisille tarkoitettu käsikirja. Teimme sen sinulle, joka olet poikaystäväsi, avo- tai aviomiehesi, aikaisemman kumppanisi tai lapsesi harjoittaman väkivallan kohteena. Kirjoitimme tämän auttaaksemme sinua tunnistamaan väkivaltaa ja sen vaikutuksia elämässäsi. Haluamme antaa sinulle myös keinoja, miten voit päästä ulos väkivallan kierteestä.

Oppaan ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 1999. Sen jälkeen opasta on uudistettu kaksi kertaa ja tämä opas on neljäs ja täysin uudistettu painos. Ensimmäinen painos laadittiin väkivallasta selviytyneiden naisten ja ammattityöntekijöiden yhteistyönä ja sitä arvioivat ja siitä antoivat palautetta myös monet sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät. Tämän jälkeen THM Sirkka Perttu on täydentänyt opasta ja huolehtinut sen kokonaisuudesta. Varatuomari Päivi Vilkki on uudistanut lainopilliset ohjeet tähän painokseen. Mallina tälle kirjaselle olemme käyttäneet muissa maissa julkaistuja naisten selviytymisoppaita. Idea kirjoittaa tällainen opas myös suomalaisille naisille on lähtöisin keskusteluilloista, joissa väkivaltaa kokeneet naiset ovat saaneet jakaa kokemuksiaan ja rohkaista toisiaan selviytymiseen. Näistä ”Päänavausilloista” tämä kirjanen sai sitten nimensäkin.

Lähtökohtamme on, että kaikki toista alistava ja kontrolloiva käyttäytyminen täyttää väkivallan tunnusmerkit. Väkivalta ei ole aina fyysistä. Jo se, että toinen osapuoli joutuu jatkuvasti puntaroimaan sanavalintojaan ja miettimään käyttäytymistään, on persoonallisuutta nakertavaa väkivaltaa. Yritämme valottaa mahdollisimman monipuolisesti väkivallan eri puolia sen huomaamattomimpienkin muotojen tunnistamiseksi. Muutos käynnistyy usein juuri oman tilanteen tunnistamisesta.

Kokemuksemme auttamisjärjestelmistä ovat kirjavia. Pahinta on, jos auttaja syöllistää apua hakevan naisen hedelmättömillä pohdinnoilla väkivaltaan johtaneen käyttäytymisen syistä. Näkemyksemme mukaan myös pariterapian tarjoaminen liian aikaisessa vaiheessa väkivaltaiselle kumppanille ja väkivallan kohteelle saattaa ainoastaan pahentaa ongelmaa. Joskus tausta-ajatuksena oleva suhteen säilyttäminen ei ole itsetarkoitus. Väkivallan taustalla eivät ole myöskään parisuhteen vuorovaikutusongelmat. Harjoitetusta väkivallasta on aina vastuussa yksin väkivallan tekijä, ei sen kohde. Sekä mies että nainen tarvitsevat erillistä, räätälöityä apua tilanteeseen.

Tämän käsikirjan tarkoitus on antaa naisille tietoa ja toivoa siitä, että muutoksen mahdollisuus on olemassa. Haluamme vaikuttaa siihen, ettei yksikään nainen alistuisi väkivaltaan. Tämä kirjanen ei voi kuitenkaan korvata ymmärtävää ja kärsivällistä ihmistä.

Olemme havainneet, että auttajat ja avun tarvitsijat puhuvat usein eri kieltä ja että aikaa ja työtunteja kuluu asioitten pyörittelyyn. Toivomme, että tämä kirjanen auttaa myös auttajia ohjaamaan ja tukemaan naisia ulos väkivallan kierteestä. Jokaisella naisella on oikeus odottaa saavansa tukea, oikeudenmukaisuutta ja kunnioitusta. Yksikään nainen ei ansaitse väkivaltaa eikä ole siihen syyllinen.

Suomessa on useita auttamispaikkoja sekä –puhelimia miehille, jotka haluavat irti väkivaltaisesta, alistavasta ja kontrolloivasta käyttäytymisestään. Arvostamme sitä työtä, sillä monet miehet ovat saaneet apua näiden kautta. Väkivaltaa kokeneita naisia varten ei ole kuitenkaan vielä riittävästi täsmäapua. Ainoita väkivaltaa kokeneiden naisten ja tyttöjen tukemiseen erikoistuneita auttamispaikkoja ovat naisten turvakodit, seksuaalisen väkivallan uhreja auttava raiskauskriisikeskus Tukinainen, valtakunnallinen maksuton puhelinneuvonta Naisten Linja sekä jotkut yksittäiset tukitoiminnat. Väkivaltaa kokeneet naiset tarvitsevat omia, juuri heidän tarpeisiinsa suunniteltuja ”matalan kynnyksen” auttamispisteitä, joissa työskentelee naisten tukemiseen erikoistuneita ammattilaisia ja vapaaehtoisia tukihenkilöitä.

Läheisissä suhteissa tapahtuva väkivalta on rikos. Se ei ole rikos ainoastaan yksittäistä naista vastaan, vaan se vie pohjaa tasa-arvon kehitykseltä ja koko yhteiskunnan demokratialta. Tästä huolimatta läheisissä suhteissa tapahtuvaa väkivaltaa ei aina pidetä yhtä vakavana rikoksena kuin uhrille tuntemattoman pahoinpitelijän tai raiskaajan tekemää rikosta. Monet naiset, jotka ovat halunneet väkivaltaa tehneille miehille oikeudellisia seuraamuksia, ovat törmänneet väkivaltaa aliarvioiviin ja jopa uhria syyllistäviin asenteisiin. Toivomme, että yhä useampi nainen voisi saada oikeudenmukaisen kohtelun myös lain edessä.

Haluamme rohkaista jokaista väkivaltaa kokevaa naista. Luotamme neuvokkuutesi ja selviytymiskykyysi, mutta älä jää yksin tilanteeseesi. Toivomme, että tämä käsikirja olisi yksi väline selviytymisessäsi. Rinnallasi on tuhansia naisia, jotka ovat kokeneet samaa ja ovat selviytyneet turvalliseen elämään. Kaikilla naisilla ja heidän lapsillaan on oikeus elää vapaana pelosta.

Helsingissä lokakuussa 1999

Sirkka Perttu, Päivi Mononen-Mikkilä, Riikka Rauhala, Päivi Särkkälä

Helsingissä syyskuussa 2012

Sirkka Perttu

Naisten Kulttuuriyhdistys 2021

Tietoa naisiin kohdistuvasta väkivallasta ja sen vaikutuksista

MILLAINEN ON TASA-ARVOINEN PARISUHDE?

Terveet ja myönteiset ihmissuhteet ovat yksi niistä monista asioista, jotka tekevät elämän onnelliseksi ja täydeksi. Ihmiset kaipaavat rakkaudellisia siteitä toisiin ihmisiin. Elämämme varrella meillä on monenlaisia ihmissuhteita, jotka kaikki ovat erilaisia. Joissakin suhteissa olemme tyytyväisiä ja jotkut ihmissuhteet voivat olla epätyytyttäviä ja enemmän tai vähemmän huolta aiheuttavia. Parisuhde on elämämme yksi tärkeimmistä ihmissuhteista. Tasa-arvoisuus on terveen ja tasapainoisen parisuhteen piirre.

Tasa-arvoista kumppanuutta ja tasa-arvoiseen suhteeseen kuuluvia piirteitä on usein vaikea määritellä ja tunnistaa, sillä jo perinteisesti naisen rooli on kuormitettu täyteen itsestäänselvyyksiä erilaisten velvollisuuksien ja vastuiden muodossa. Naista pidetään, usein tiedostamattomasti, ensisijaisesti vastuullisena perheen ja parisuhteen hyvinvoinnista. Sen vuoksi monet naiset joutuvat jättämään omia tarpeitaan taka-alalle, usein oman hyvinvointinsa kustannuksella. Seuraava kuvio (kuvio 1, s. 9) auttaa sinua arvioimaan omaa parisuhdettasi ja sen tasa-arvoisuuden tilannetta.

Perustuuko suhteesi tasa-arvoon?



Sovellettu: Pence E, Paymar M. (1993). *Education Groups For Men Who Batter. The Duluth Model.* Springer Publishing Company. New York 1993. Suom. S. Perttu

MITÄ ON NAISIIN KOHDISTUVA VÄKIVALTA?

Väkivalta on käyttäytymistä, jonka avulla saavutetaan valtaa toisen ihmisen elämässä herättämällä pelkoa ja uhan tunnetta. Väkivaltaisen käyttäytymisen avulla voidaan myös harjoittaa kontrollointia, joka tarkoittaa toisen ihmisen käyttäytymisen, ajatusten ja tunteiden ohjailua. Vallan ja kontrollin saavuttamiseen ja ylläpitämiseen väkivallan tekijä käyttää myös naisen suhteessa tuntemaa kiintymystä ja lojaalisuutta. Valtaa ja kontrollia saavutetaan esimerkiksi nimittelemällä, halventamisella, syyttelyllä, uhkailemalla, pelottelulla ja fyysisen, seksuaalisen ja taloudellisen väkivallan käytöllä sekä ajatteleminen ja käyttäytymällä kuin omistaisi naisen (mustasukkaisuus) sekä rajoittamalla naisen elämää.

Naisiin kohdistuvalla väkivallalla tarkoitetaan sukupuoleen perustuvaa väkivaltaa, joka voi ilmetä monella tavalla. Se voi olla fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa. Myös väkivallalla uhkaaminen, pakottaminen, vapauden riisto ja vainoaminen ovat väkivaltaa. Väkivallan muotoja ovat lisäksi seksuaalinen ahdistelu, häirintä ja hyväksikäyttö, raiskaus avioliitossa, naisten ja tyttöjen sukuelinten silpominen sekä naisilla käytävä kauppa ja prostituutioon pakottaminen. Naiset voivat kokea väkivaltaa työpaikoilla, oppilaitoksissa ja kotona. Parisuhdeväkivalta on yleisin läheisissä suhteissa tapahtuvan väkivallan muoto. Tuttuun tai läheiseen ihmiseen kohdistuvaan väkivaltaan syyllistyvät ovat useimmiten miehiä. Useimmiten uhrin ovat naisia, kaiken ikäisiä. He voivat olla lapsia, nuoria, keski-ikäisiä tai ikääntyneitä.

Väkivalta on monimuotoista, se voi jatkua samanlaisena vuosien ajan tai se voi pahentua kerta kerralta. Se saattaa olla naisen kontrollointia ja manipulointia ilman fyysistä väkivaltaa tai ns. parisuhdeterrorismia, jolla tarkoitetaan terrorisoivaa kontrollia, väkivallan eri muotojen systemaattista käyttöä, joka johtaa vakaviin fyysisiin vaurioihin. Minna Piispan tutkimuksessa 2002 naisista 10 % oli parisuhdeterrorismin kohteena. 18 % naisista kärsi väkivallasta, jossa fyysinen väkivalta oli loppunut ja väkivaltainen käyttäytyminen oli henkistä kidutusta ja piinaa.

Fyysinen väkivalta: Fyysinen väkivalta voi vaihdella kiinni pitämisestä tukan repimiseen, läimäyttelystä nyrkin iskuihin ja potkimiseen, kuristamisesta ja erilaisten aseiden käytöstä henkirikoksiin. Naisille fyysisestä väkivallasta aiheutuneet vammat vaihtelevat mustelmista ja ruhjeista pysyviin vaurioihin ja vammautumiseen, kuten kuulon, näön tai liikuntakyvyn menettämiseen. Lisäksi raskaudenaikainen pahoinpitely voi johtaa lapsen menettämiseen.

Seksuaalinen väkivalta: Usein fyysiseen väkivaltaan liittyy tai se kulminoituu seksiin pakottamiseen ja raiskaukseen. Seksuaalista väkivaltaa on myös kaikenlainen seksuaalinen koskettelu ja huomio, jota nainen ei halua. Kun seksuaalinen väkivalta liittyy parisuhteeseen, se on henkisesti tuhoisimpia ja nöyryyttävimpiä väkivallan muotoja. Suurimman osan raiskauksista ja muusta seksuaalisesta väkivallasta tekevät naisille läheiset tai tuttavapiiriin kuuluvat miehet. Myös lapset voivat olla seksuaalisen väkivallan kohteita.

Henkinen väkivalta: Henkinen väkivalta voi olla jatkuvaa sanallista väkivaltaa, mykkäkoulua, huutamista ja nimittelyä, tai sanatonta uhkaa. Se voi olla myös seurailemista, häirintää, vainoamista ja sanallista uhkailua. Henkisen väkivallan käyttöä on myös naiselle kuuluvien esineiden ja tavaroiden tuhoaminen ja julmuus hänen lemmikkieläimiään kohtaa. Myös lapsia voidaan käyttää henkisen väkivallan ja kontrollon välineenä. Henkinen väkivalta on paljolti piiloväkivaltaa. Sen tarkoituksena on murentaa uhrin uskoa ja luottamusta omaan itseensä, omaan ajattelu- ja käsityskykyynsä sekä kykyyn tuntea oikein.

Fyysinen ja seksuaalinen väkivalta tai väkivallalla uhkaaminen ovat yleisimpiä naiseen kohdistuvan väkivallan muotoja parisuhteessa. Tyypillistä on, että väkivallan erilaiset muodot esiintyvät yhdessä. Fyysiseen pahoinpitelyyn parisuhteessa liittyy usein seksuaalista väkivaltaa ja raiskauksia. Kaikkiin väkivallan muotoihin sisältyy kuitenkin aina henkistä väkivaltaa. Monia vallan ja kontrollin muotoja on vaikea havaita. Kontrolli tarkoittaa naisen ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen ohjailemista. Parisuhteessa väkivallan tunnistaminen saattaa kestää kauan, sillä miehen väkivaltainen käyttäytyminen voi olla aluksi lähes huomaamatonta manipulointia, kontrollointia ja naisen elämän rajoittamista. Usein vasta myöhemmässä vaiheessa väkivalta saattaa muuttua fyysiseksi pahoinpitelyksi. "Valta ja kontrolli" -ympyrä (kuvio 2, s. 13) auttaa sinua väkivallan tunnistamisessa.

Tunnistatko parisuhteestasi vallan ja kontrollin muotoja?



Sovellettu: Pence E, Paymar M. (1993). Education Groups For Men Who Batter. The Duluth Model. Springer Publishing Company. New York 1993. Suom. S. Perttu

Fyysinen väkivalta

TIESITKÖ, MITEN YLEISTÄ NAISIIN KOHDISTUVA VÄKIVALTA ON?

Kuka tahansa nainen riippumatta iästä, kulttuurista, etnisestä alkuperästä, uskonnosta, elämäntyylistä, koulutuksesta tai taloudellisesta ja yhteiskunnallisesta asemasta voi joutua väkivallan kohteeksi. Ei ole olemassa ”tyypillistä” väkivallan uhria. Naisilla on suurin riski joutua väkivallan kohteeksi juuri lähisuhteessa. Tutkimusten mukaan naiset kuitenkin pelkäävät eniten joutuvansa tuntemattoman miehen tekemän väkivallan uhriksi, vaikka useimmat pahoinpitelyt, raiskaukset ja muu väkivalta naista kohtaan tapahtuu tosiasiaa kotona. Naiset saavat myös eniten vakavia vammoja läheisissä suhteissa tapahtuvasta väkivallasta. Väkivalta läheisissä suhteissa on yhteiskunnallinen ongelma, jolla on monenlaisia terveydellisiä ja elämän laatua heikentäviä seuraamuksia sekä naisille että heidän lapsilleen. Tutkimukset osoittavat, että väkivallan kohteeksi joutumisen altistaa naiset monille henkisille ja fyysisille terveysongelmille.

Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen vuonna 2005 tekemän tutkimuksen mukaan väkivalta naisia kohtaan parisuhteissa ja muissa lähi- ja tuttavuussuhteissa on Suomessa yleistä. Parisuhteissa tapahtuvasta väkivallasta suurin osa on fyysistä pahoinpitelyä, seksuaalista väkivaltaa ja väkivallalla uhkailua. Seuraavista luvuista huomaat, etteet ole yksin, jos olet pahoinpidelty tai muun väkivallan kohteena. Tämä voi auttaa sinua ymmärtämään, ettei väkivalta johdu sinusta tai sinun ominaisuuksistasi.

- 43,5 % suomalaisista naisista on joskus 15 vuotta täytettyään joutunut miehen tekemän fyysisen tai seksuaalisen väkivallan tai väkivallalla uhkailun kohteeksi. Väestötasolla tämä tarkoittaa 802 000 iältään 18–74-vuotiaista naista.

- Vajaa viidennes (18 %) naisista on 15 -vuotiaana tai 15 vuotta täytettyään joutunut tilanteeseen, jossa muu kuin avo- tai aviopuoliso oli käyttäytynyt seksuaalisesti uhkaavasti. Runsas viidennes (22 %) on kokenut fyysistä väkivaltaa, kuten liikkumisen estämistä tai että mies oli tarttunut kiinni. Useampaa kuin joka kymmenettä (12 %) naista on yritetty joskus miehen taholta pakottaa seksuaaliseen kanssakäymiseen. Samoin joka kymmenes (11 %) naisista kertoi kokeneensa lyömistä, potkimista tai muuta suoraa väkivaltaa.

- Alle 15-vuotiaana naisista 34 % on joutunut fyysisen väkivallan tai seksuaalisesti uhkaavan käyttäytymisen, seksuaaliseen kanssakäymiseen pakottamisen tai sen yrittämisen kohteeksi. Lapsuudessa naisille väkivaltaa tehneet ovat yleisimmin perheenjäseniä.

- Joka viides nainen (22 %) kokee seksuaalista häirintää ja ahdistelua miesten taholta. Useimmiten häirinnässä oli kyse loukkaaviksi koetuista

härskeistä puheista tai vitseistä, naisen vartaloon kohdistuvista asiattomista huomautuksista tai lähentelystä, koskettelusta ja suuteluyrityksistä.

- Nykyisen avo- tai aviopuolison tekemän fyysisen tai seksuaalisen väkivallan tai väkivallalla uhkailun kohteeksi on joutunut 20 % parisuhteessa olevista naisista.

- Vajaa kymmenesosa nykyisessä parisuhteessa väkivaltaisesti käyttäytyneistä miehistä oli käyttäytynyt väkivaltaisesti myös naisen raskauden aikana. Runsas kuudesosa miehistä oli käyttänyt väkivaltaa silloin kun lapset olivat pieniä, alle vuoden ikäisiä.

- Väkivaltaa parisuhteissaan kokeneet naiset ilmoittivat puolison käyttäytymisessä kontrollin ja vallan käytön ominaisuuksia selvästi useammin kuin parisuhteessa olevat naiset keskimäärin. Yleistä väkivaltaisesti käyttäytyville miehille oli naisen nimittely ja nöyryyttäminen, mustasukkaisuus, sukulaisten ja ystävien tapaamisen rajoittamispyrkimykset sekä tarve tietää, missä puoliso liikkuu ja kenen kanssa.

- 49 % naisista on kokenut joskus entisen avio- tai avopuolison fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa tai uhkailua. Vuoden aikana 41 000 naista joutuu entisen puolison väkivallan tai uhkailun kohteeksi.

- Eron tai erilleen muuttamisen jälkeen 50 % naisista oli joutunut entisen avio- tai avopuolison väkivallan tai häirinnän kohteeksi. Väkivalta- tai häirintätapaukset olivat tapahtuneet yleisemmin jälkeisen vuoden sisällä (40 %) tai vuoden–kahden sisällä erosta (25 %) erosta. Häirintä puhelimitse, tekstiviestillä, sähköpostilla tai kirjeitse oli tyypillisin eron jälkeisen väkivallan ja häirinnän muoto.

- Väkivaltaisesti liiton aikana käyttäytyneistä miehistä puolet jatkoi väkivaltaista käyttäytymistään, häirintää tai uhkailua eron tai erilleen muuton jälkeen. Liiton aikainen väkivalta jatkui tyypillisemmin erilaisena häirintänä, uhkailuna ja väijymisenä.

- Väkivalta on suurelta osin piilorikollisuutta: naisista 13 % ilmoitti vamman aiheuttaneesta parisuhdeväkivaltatapauksesta poliisille, 4 % oli tullut muuten poliisin tietoon. Yli 80 % fyysisen vamman aiheuttaneista vakavimmista parisuhdeväkivaltatapauksista jäi piilorikollisuudeksi.

Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen henkirikoskatsauksen (2011) mukaan henkirikoksen uhreista 18 % on parisuhdekumppanin surmaamia naisia. Puolison surmaamia naisia oli vuosina 2004 - 2010 Suomessa yhteensä 115 naista (vuoden 2010 tieto oli ennakkotieto katsausta tehdessä). Katsauksen mukaan aikuisista naisuhreista 66 prosenttia oli joutunut puolison, seurustelukumppanin tai entisen kumppanin surmaamaksi, yhdeksässä prosentissa surmaaja oli muu lähiomainen.

USKOMUKSIA JA TOSIASIOITA NAISIIN KOHDISTUVASTA VÄKIVALLASTA

Yhteiskunnassamme esiintyy lukuisia uskomuksia ja jopa myyttejä, joilla selitetään naisiin kohdistuvaa väkivaltaa. Väärä tieto ja uskomukset ylläpitävät väkivaltaa ja antavat usein väkivallan tekijöiden mielestä oikeutuksen sen käytölle. Uskomukset johtavat myös väkivallan sekä sen seurausten ja merkityksen aliarviointiin ja mitätöintiin. Uskomusten taustalla on tiedon puutetta, halua ymmärtää väkivallan tekijöitä sekä negatiivisia asenteita uhreina olevia naisia kohtaan. Seuraavassa käydään läpi kahdeksan tavallisinta uskomusta.

1. Väki-valta loppuu, kun "muutamme yhteen", "menemme naimisiin", "saamme lapsen"

Jos suhteessa on ollut väkivaltaa seurustelun aikana, se usein jatkuu elämänmuutok-
sista ja "vakiintumisesta" huolimatta. Väki-valta saattaa lisääntyä ja muuttua säännöllisemmäksi ja vakavammaksi, kun suhde vakiintuu. Yhteen muuttaminen, naimisiin meneminen, raskauden alkaminen tai lapsen syntyminen voivat merkitä pahoinpitelijälle varmuutta naisen omistamisesta. Silloin ei tarvitse pelätä niin paljon naisen menettämistä oman käyttäytymisen vuoksi. Tällöin kontrolli oman väkivaltaisuuden suhteen vähenee. Käytettyään kerran väkivaltaa mies ylittää sen käyttöön liittyvän henkisen rajan. Tämän jälkeen kynnyksen käyttäen väkivaltaa madaltuu kerta kerralta. Väki-valta parisuhteessa on rikos, jolla on suurin riski uusiutua.

2. Väki-valta on riitelyä ja valtataistelua parisuhteessa

Kaikissa parisuhteissa on erimielisyyksiä ja lähes kaikissa riitoja. On luonnollista ja sallittua, että kahdella ihmisellä on erilaisia mielipiteitä ja käsityksiä. Väki-valta ei kuitenkaan kuulu riiteltyyn. Väki-vallassa ei ole kahden ihmisen välistä neuvotteluprosessista. Väki-valta ei ole myöskään kahden ihmisen tasavertaista riitelyä, vaan se on miehen naiseen kohdistamaa alistamista, pahoinpitelyä, uhkailua ja terrorisointia. Se on vallankäyttöä, jossa toinen sanelee elämisen, olemisen, sanomisen ja tekemisen säännöt käyttäen hyväksi väkivallan ja sen uhan aiheuttamaa pelkoa ja naisen kokemaa kiintymystä ja lojaalisuutta kumppania kohtaan. Useinkaan väkivaltaa ei edellä riitatilanne. Väki-valtan tekijä voi myös tarkoituksellisesti aiheuttaa riitatilanteen voidakseen oikeuttaa väki-valtan käytön ja saada uhriin tuntemaan syyllisyyttä ja vastuuta väki-vallasta.

3. Nainen aiheuttaa omalla käyttäytymisellään väkivallan puhkeamisen

Tämä on luultavasti tavallisin ja yleisimmin esiintyvä uskomus. Sen mukaan nainen provosoi miehen käyttäytymään väkivaltaisesti esimerkiksi "nalkuttamalla", huomauttelemalla, valittamalla tai vaatimalla. Samanlainen harhaluulo on ajatus, että nainen "hokuttelee" miehen raiskaamaan hänet! Tässä ajattelutavassa nainen nähdään syyllisenä väkivaltaan. Naiselle langetetaan vastuu uhriksi joutumisesta; onhan hän "ansainnut" sen omalla käyttäytymisellään. Kukaan ei kuitenkaan ansaitse väkivaltaa. Naiset joutuvat pahoinpitelyn kohteeksi sellaisista "syistä" kuin ruokarahan pyytämisestä mieheltä, jos päivällinen ei ole ollut valmiina miehen tullessa työstä, ruoka ei ole ollut miehen mielestä kelvollista tai lapset eivät tottele. Usein myös pelkkä "väärä" kysymys "väärään aikaan" on johtanut väki-valtaan miehen taholta. Tosiasiassa naiset yrittävät muuttaa ja mukauttaa käyttäytymistään väkivallan tekijän mieleiseksi estääkseen väkivallan puhkeamista. Ennen pitkää naiset kuitenkin havaitsivat, etteivät he kykene ehkäisemään ja lopettamaan väkivaltaa yrittämällä täyttää väkivallan tekijän odotuksia tai suostumalla ja alistamalla hänen vaatimuksiinsa. He myös oppivat, ettei miehen myötäileminen, vastustaminen tai puolustautumien johda väkivallan loppumiseen. Väki-valta ei ole riippuvaista uhrin käyttäytymisestä tai sen muuttumisesta. Vain mies itse voi muuttaa käyttäytymistään.

4. Naiset jäävät vapaaehtoisesti väkivaltaisiin suhteisiin

Väki-valta aiheuttaa uhrissa häpeää, syyllisyyden ja nöyryytyksen tunteita sekä lamaanuttavaa pelkoa. Väki-valtan uhan alla eläminen on henkisesti hajottavaa, erityisesti silloin, kun väkivaltaa käyttävä mies myös osoittaa hellyyttä ja rakkautta. Peittely ja vaikeneminen ovat olennainen osa väkivaltaa. Väki-valtan salaisuus antaa miehelle mahdollisuuden jatkaa väkivaltaa ja ylläpitää miellyttävää kuvaa itsestään ulkopuolisten silmissä. Naiset häpeävät miehensä käytöstä ja omaa alistumistaan. Tämä johtaa usein naisen eristymiseen ihmissuhteista ja sosiaalisesta elämästä. Tästä loukusta on vaikea irrottautua.

Suurimpia syitä suhteeseen jäämiseen on pelko: pelko väkivallan tekijää kohtaan, pelko kustosta ja siitä, ettei väki-valta koskaan lopu, pelko omasta selviytymisestä yksin tai lasten kanssa. Väki-valtan tekijä aiheuttaa ja vahvistaa näitä pelkoja käyttäytymisellään. Useinkaan väki-valtan tekijät eivät halua erota tai suostua eroon. He myös kieltäytyvät usein muuttamasta pois yhteisestä kodista, mikä hankaloittaa naisen

ja lasten tilannetta entisestään. Eroaikeissa oleva nainen ja joskus myös lapset ovat monesti hengenvaarassa. Erovaihe on riskialteinta aikaa naiselle, sillä vakavimmat vammat ja murhat tapahtuvat juuri tässä vaiheessa. Lisäksi väkivalta ei useinkaan lopu eroon, vaan saattaa jatkua vuosia vielä senkin jälkeen. Tämän vuoksi nainen ja lapset tarvitsevat tukea ja suojelua eroaikeiden aikana ja eron jälkeen. Väkivaltai- seen suhteeseen jääminen ei ole vapaaehtoista, eikä johdu ensisijaisesti rakkaudesta.

5. Väkivallan kohteena olevat naiset ovat henkisesti häiriintyneitä

Väkivaltaa kokevat naiset eivät ole häiriintyneitä tai poikkeavia. Sen sijaan naiset kärsivät monin tavoin väkivallan seurauksista. Mahdollisten fyysisten vammojen lisäksi väkivalta aiheuttaa uhrille aina henkisen kriisin ja trauman sekä vaikuttaa syvästi naisen itsetuntoon, minäkuvaan ja ihmisarvon tunteeseen. Väkivalta aiheuttaa myös paljon henkisiä vaikeuksia perheen lapselle. Usein väkivallan tekijä pyrkii osoittamaan naiselle ja ulkopuolisille, että uhri on henkisesti häiriintynyt, salatakseen oman käyttäytymisen- sä tai saadakseen oikeutusta väkivallalle. Se on myös yksi tapa alistaa ja mitätöidä uhri.

6. Väkivalta johtuu huumeiden ja/tai alkoholin käytöstä

Alkoholin käytöllä ja parisuhdeväkivallalla ei ole suoraa syy-seurausyhteyttä, vaikka alkoholin humalakäyttö liittyykin usein väkivaltilanteisiin. Alkoholin humalakäyttö on tyypillistä suomalaiselle kulttuurille. Alkoholi ei kuitenkaan yksinään aiheuta väkivaltaa eikä selitä sitä. Alkoholin humalakäyttö lisää väkivallan riskiä. Suomalaisessa alkoholin ja parisuhdeväkivallan yhteyttä selvittävässä tutkimuksessa 2006 todetaan, että kumppanin humalatiila, kontrolloiva käyttäytyminen ja puolison väkivaltaisuuden pelko liittyivät suurempaan vammariikkiin parisuhdeväkivallassa. Tutkimuksen mukaan naisiin kohdistunut parisuhdeväkivalta, jonka tekijä on päihtynyt, tulee huomattavasti herkemmin poliisin tietoon kuin väkivalta, jossa tekijä on selvä. Alkoholin humalakäyttö liittyy usein pitkäkestoiseen ja usein toistuvaan väkivaltaan, siksi todennäköisyys ha- keutua myös terveydenhuoltoon kasvaa. Viranomaisten havainnot ja tilastot ovat joh- taneet alkoholin osuuden yliarviointiin parisuhdeväkivallassa.

Rikoksentorjuntaneuvoston alkoholi ja väkivalta –internetsivustolla mainitaan, että alkoholiin verrattuna muiden päihteiden merkitys suomalaisessa väkivallassa on vä- häinen. Kuitenkin suomalaisessa huumeongelmassa näkyy erilaisten huumaavien lääk-

keiden ja alkoholin sekakäyttö sekä amfetamiiniriippuvuus, jotka saattavat lisätä voi- makkaasti väkivallan riskiä ja johtaa vakavaan väkivaltaan.

Myös täysin raittiit miehet käyttävät väkivaltaa. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Koko per- he kierteessä -julkaisussa vuonna 2007 todetaan, että suuri osa lähisuhteissa tapahtu- vasta väkivallasta tehdään selvin päin ja vain murto-osa tästä väkivallasta ilmoitetaan poliisille. Kokemus on myös osoittanut, ettei väkivalta välttämättä lopu raitistumiseen. Mies saattaa lopettaa fyysisen pahoinpitelyn, mutta henkinen väkivalta ja naisen kont- rollointi voi jatkua. Väkivalta voi saada myös uusia muotoja.

Suomalaisessa kulttuurissa humalakäyttämiseen liittyvää väkivaltaa pidetään hy- väksyttävämpänä ja ymmärrettävämpänä kuin selvin päin tehtyä väkivaltaa. Se antaa helposti sosiaalisesti hyväksytyyn syy- n olla väkivaltainen. Väkivallan käytön juuret ovat kuitenkin syvemmällä kuin alkoholissa tai huumeissa. Sen taustalla on tarve osoittaa valtaa ja hallintaa sekä pitää nainen kontrollin alla. Miehellä, jolla on alkoholi- tai huu- meongelma ja joka on väkivaltainen, on kaksi erillistä ongelmaa selvitettävänä: alko- holi- tai huumeongelma ja väkivaltainen käyttäytyminen.

7. Mies käyttäytyy väkivaltaisesti, koska hänellä on vaikeita lapsuuden kokemuksia

Sosiaalisella oppimisella on tutkimusten mukaan yhteys väkivaltaan parisuhteessa. Oi- keuspoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimuksen (2005) mukaan miehistä, joiden isä oli ollut väkivaltainen puolisoaan tai muita perheenjäseniään kohtaan, lähes 40 % oli ol- lut väkivaltainen joskus nykyistä puolisoaan kohtaan ja 16 % viimeisen vuoden aikana. Lapsille vanhemmat toimivat samaistumisen kohteina ja malleina miehestä ja naisesta. Isän käyttäytymistä katsellessaan pieni poika sisäistää naisen rooliin, arvoon ja asemaan liittyviä käsityksiä. Jos käyttäytymismalli on väkivaltainen, hän oppii, että väkivallalla voi saada suhteessa hallitsevan aseman ja saavuttaa hyötyä. Aikuisena mies on täysin vas- tuullinen käyttäytymisestään, valinnoistaan ja elämänsä suunnasta. Lapsuuden vaikeita kokemuksia tai vääriä malleja ei voi pitää syynä, joka vähentää vastuullisuutta tai tekisi väkivallan hyväksyttävämmäksi.

Väkivaltaa käyttävillä miehillä on ollut monenlaisia lapsuuksia eikä ongelmallisesta lap- suudesta välttämättä seuraa väkivaltaisesti käyttäytyviä aikuisia. Väkivaltaa tapahtuu kaikissa yhteiskuntaluokissa ja myös ns. ”hyvissä” perheissä. Väkivalta ei ole mielenter- veysongelma tai -häiriö. Väkivaltainen käyttäytyminen ei ole myöskään luonnonvoima,

jolle ei mahda mitään. Lapsuuden kokemustensa perusteella mies voi myös päättää, ettei ainakaan hänen kumppaninsa tarvitse pelätä niin kuin hänen äitinsä pelkäsi tai ettei hänen lastensa tarvitse kokea samaa kuin hän koki. Ottamalla vastuun omasta elämästään ja käyttäytymisestään mies voi muuttua. Usein hän tarvitsee tässä ulkopuolista apua.

8. "Nyrkki puhuu", kun mies ei osaa muuten puhua

Ei ole todettu, että väkivaltaa käyttävät miehet olisivat ilmaisukyvyttömämpiä kuin muut miehet. Tämä on vanha myytti, joka viittaa toiseen sitkeään myyttiin, jonka mukaan nainen aina "voittaa" miehen puheen tasolla ja siksi mies lyö. Tämä uskomus johtaa käsitykseen, että nainen aiheuttaisi väkivallan. Näin miehen ei tarvitse ottaa itse vastuuta omasta käyttäytymisestään, vaan vastuun voi sälyttää naiselle. Äärimuotona tästä on ajatus, että itse asiassa mies on naisen puhumisen ja ilmaisemisen uhri. Tämä kaikki on kuitenkin ainoastaan väkivallan hyväksymistä, aliarviointia ja mitätöintiä. Väkivalta ei ole kommunikaatio-ongelma, vaan nyrkki puhuu vallasta ja väkivallan kohteen alistamisesta lyöjän tahtoon.

KUINKA JOKU, JOTA RAKASTAN, VOI TEHDÄ MINULLE TÄLLAISTA?

Sitä, miksi osa miehistä käyttää väkivaltaa naista kohtaan, on yritetty selittää monin eri tavoin ja teorioin. Väkivaltaa on selitetty esimerkiksi parisuhteen vuorovaikutusongelmissa, riittämättömillä kommunikaatiotaidoilla, miehen stressillä, miehen vanhenemisella, alkoholin ja lääkeaineiden väärinkäytöllä sekä huumeiden käytöllä, mielenterveyden häiriöillä, työttömyydellä ja taloudellisilla ongelmilla. Näitä asioita voi esiintyä yhdessä väkivallan kanssa, mutta ne eivät ole väkivaltaisen käyttäytymisen perimmäinen syy. Näihin asioihin puuttumisen ja avun antamisen ohella mies tarvitsee apua väkivaltaisuuden ongelmaan. Väkivaltaisuus ei ole "kontrollin menettämistä", vaan se on tehokas keino saavuttaa ja ylläpitää valtaa ja kontrollia. Väkivaltaa käyttävä mies pyrkii hallitsemaan naista pelon avulla.

Parisuhteessa väkivaltaisesti käyttäytyvä mies uskoo, että nainen on hänen hyvän olonsa lähde ja on siten vastuussa siitä. Siksi kumppanin käyttäytymistä, ajatuksia ja tunteita on kontrolloitava kaikin tavoin, etteivät miehen omat ongelmat (riippuvuus naisesta ja väkivalta) nousisi tietoisuuteen. Useat naiset ovat havainneet, että heidän miehensä ovat "kaksoispersoonallisuuksia". He voivat olla hyvin viehättäviä, lämpimiä, älykkäitä ja hurmaavia ulkopuolisten silmin. He saattavat antaa itsestään itsevarman ja turvallisen vaikutelman. Heistä on mahdotonta uskoa mitään pahaa. Heidät tunnetaan "mukavina kavereina". Kun selitettävää syntyy, he saavat kaikki puolelleen, sillä hänen muilta salatun väkivaltansa kohteena oleva nainen näyttää hänen rinnallaan hysteeriseltä, riippuvaiselta, epävarmalta ja tasapainottomalta. Todellisuus rajoittuu parisuhteeseen ja kodin seinien sisäpuolelle. Mies on kotona kuin täysin eri ihminen. Tämä saa yleensä uhrin epävarmaksi omista tunteistaan ja ajatuksistaan, eikä hän tiedä, mikä on totta ja mikä valhetta, mikä on oikein ja mikä väärin.

Väkivaltaa esiintyy kaikissa yhteiskuntaluokissa. Myös arvostetussa yhteiskunnallisessa asemassa olevat miehet, ihmissuhdetyötä tekevät tai kristityiksi tunnustautuvat miehet voivat käyttäytyä väkivaltaisesti naista kohtaan. Tiukat sukupuoliroolit ja patriarkaalinen näkemys perheestä ja parisuhteesta ovat väkivaltaa suosivia ja peittäviä tekijöitä. Väkivalta voidaan kokea oikeutettuna keinona saavuttaa ja varmistaa johtajuutta.

Väkivaltaisesti käyttäytyvä mies saattaa olla äärimmäisen riippuvainen naisesta. Nainen on hänelle tarpeiden kohde, jota hän ei kunnioita ihmisenä. Hän näkee naisen omaisuutena ja tarpeiden tyydyttäjänä, joka on häntä varten olemassa. Hän odottaa naiselta tyydytystä, kuuliaisuutta ja palveluja, tarvittaessa myös seksipalveluja. Usein väkival-

taan liittyä mustasukkaisuutta, omistushalua ja itsekeskeisyyttä. Tyypillistä on, että miehen on vaikeaa tai hän ei kykene ollenkaan ottamaan vastuuta teoistaan eikä tunteistaan. Hän ulkoistaa oman väkivaltaisuutensa syyttämällä olosuhteita, stressiä, naisen käyttäytymistä, ”huonoa päivää”, alkoholia tai muita itsenä ulkopuolella olevia asioita. Riippuvuus naisesta on pelottavaa. Siksi hän muuntaa riippuvuuden ja menettämisen pelon raivoksi, joka kohdistuu naiseen. Hän yrittää käyttäytymisellään pitää naista kiinni suhteessa, mutta tämä saakin naisen etäännyttämään siitä. Yhtenä keinona mies yrittää saada naisen uskomaan, että oikeastaan nainen onkin riippuvainen miehestä eikä tulisi toimeen ilman häntä.

Nainen ei voi omalla käyttäytymisellään välttää tai lopettaa väkivaltaa. Yleensä väkivallan kohteena olevat naiset ovat tehneet kaikkensa tilanteiden välttämiseksi. Väkivalta ei lopu, ennen kuin mies ottaa vastuun käyttäytymisestään, ja lakkaa etsimästä syytä naisesta. Väkivaltaisuus ja vallan- ja kontrollinhalu ovat kuin riippuvuuksia, joista päästäkseen miehen on tehtävä työtä. Paras tapa auttaa miestä on saattaa hänet vastuuseen teoistaan lain ja yhteiskunnan edessä ja kieltäytyä alistumasta väkivaltaan. Yhteiskunnassa voidaan puuttua väkivaltaan, kun sen salailu loppuu ja asia tehdään julkiseksi.

MIKSI ON VAIKEA IRROTTAUTUA?

Liian usein kysymys ”miksi nainen pysyy väkivaltaisessa suhteessa” esitetään uhria syyllistävästi. Taustalla on asenteita ja ajatuksia, joiden mukaan uhriksi joutunut nainen on ”liian rakastava”, hänellä on ”huono itsetunto” tai hän on ”tottunut” tai on masokisti, joka ”pitää” väkivallasta. Syyt suhteessa pysymiseen ovat monisyisiä. Hyvin usein irrottautuminen on vaarallista, jos väkivallan tekijällä omasta mielestään ei ole enää mitään menetettävää naisen irrottautuessa hänestä. Siksi hän saattaa olla valmis epätoivoisiin tekoihin tämän estämiseksi. Nainen voi joutua elämään pelossa pitkän aikaa. Lisäksi, jos väkivallan tekijällä on hyvä sosiaalinen asema ja taloudellisia resursseja, irrottautumisen seuraukset naiselle ovat suuret. Hän voi menettää sosiaalisen verkostonsa, taloudellisen turvallisuutensa sekä lastensa huoltajuuden.

VÄKIVALTA MURENTAA OMANARVONTUNTOA

Toistuva väkivalta voi ajan mittaan muuttaa naisen tapaa kokea itsensä sekä tapaan tuntea ja ajatella. Nopea irrottautuminen on vaikeaa, sillä väkivalta aiheuttaa naiselle itsetunnon menetyksiä, leimaantumisen tunnetta, avuttomuuden ja henkisen halvaantumisen tunteita, epätoivoa ja stressiä. Stressin seurauksena monet naiset kärsivät erilaisista fyysisistä oireista, kuten päänsärystä, nivelkivuista, pahoinvoinnista ja sydämen rytmihäiriöistä. Epätoivo voi ajaa alkoholin väärinkäyttöön.

Naisen päihteiden käyttö saattaa muodostua väkivallan lisäksi uudeksi itsetuntoa murentavaksi tekijäksi. Lisäksi mahdollinen riippuvuus uni- ja rauhoittavista lääkeaineista, joita naisille määrätään väkivallan seurausvaikutuksiin, voi aiheuttaa häpeän tunteita. Itsemurha-ajatukset ja -yritykset saattavat tulla myös kuvaan mukaan. Tämä kaikki aiheuttaa naiselle tunnetta, ettei hän jaksa yrittää ulos tilanteesta, ei ainakaan yksin. Monet asiantuntijat vertaavat väkivaltaa kidutukseen, jossa uhrin tahto ja käsitys itsestä murretaan ja alistetaan kiduttajan tahtoon ja käsitysmaailmaan.

VÄKIVALLAN JA LÄMMÖN VAIHTELU

Jatkuva pelko ja varuillaan oleminen sekä miehen väkivaltaisuuden ja hyvittelyjen keinussa oleminen kuluttaa henkisiä voimavaroja. Hyvät ajat suhteessa antavat toivoa väkivallan loppumisesta ja huonot, väkivallan ja uhkan ajat tuovat pettymyksen ja toivottomuuden tunteet. Suhteen alussa nainen rakastuu miehensä hyviin puoliin. Väkivallan

alkaessa hän haluaa edelleen uskoa tämän olevan se hellä ja huomaavainen kumppani, jollaisena hän on oppinut tuntemaan miehen. Nainen haluaa uskoa hyvän voittavan. Hyvien ja huonojen aikojen vaihtelu on hämmentävää ja tuskallista. Luottamus murenee kerta toisensa jälkeen katkeraksi pettymykseksi.

Hyvien aikojen odottaminen ja toive miehen muuttumisesta saattaa kestää vuosia. Jos mies on hakenut apua itselleen, nainen voi vielä jäädä odottamaan tilanteen muuttamista pitkäksi aikaa. Kuitenkin ajan kuluessa hyvät jaksot saattavat tulla lyhyemmäksi väkivaltaisten jaksojen vuorostaan pidetessä. Monesti väkivalta pahenee koko ajan ja se voi myös muuttaa muotoaan esimerkiksi sanallisesta väkivallasta fyysiseen väkivaltaan tai väkivaltaan lapsia kohtaan. Seuraava kuvio (kuvio 3, s. 26-27) väkivallan kierteestä auttaa sinua hahmottamaan elämäntilanteesi kulkua. Se auttaa sinua jäsentämään myös hämmentyneitä tunteitasi ja ajatuksiasi, sillä ne kiertävät miehen väkivaltaisen käyttäytymisen mukana vaiheesta toiseen.

LAPSET

Huoli lasten kohtalosta on useimmiten naisen suurin suru. Hän haluaisi lasten saavan pitää isänsä. Nainen saattaa uskoa, että väkivaltainenkin isä on lapsille parempi kuin isättömyys tai avioerolapsen osa. Lapset ovat joillekin miehille oivallinen kiristyskeino. Mies saattaa uhata puhua lapset puolelleen ja viedä heidät äidiltään. Huoltajuuskiistasta saattaa tulla pitkä ja uuvuttavan hidas. Lapselle se on usein repivää ja hämmentävää. Monet naiset suostuvat lähes kaikkiin miehen vaatimuksiin saadakseen tilanteen rauhoittumaan ja päästäkseen rauhaan häirinnältä ja syytöksiltä.

Kun väkivaltaisuus on eroamisen syy, eroon liittyy usein väkivallan tekijän yrityksiä jatkaa vallankäyttöä esimerkiksi painostamalla ja uhkailemalla lasten äitiä erilaisilla lapsiin ja eroon liittyvillä asioilla. Lasten äiti on yleensä tässä vaiheessa hyvin väsynyt ja henkisesti uupunut. Hänellä saattaa olla tunne, että hän haluaisi vain mahdollisimman nopeasti eroon tilanteesta, jossa väkivalta jatkuu kiristyksenä tai sen yrityksinä. Joskus tällaisessa tilanteessa nainen suostuu jopa kohtuuttomiin ehtoihin liittyen esimerkiksi lasten tapaamisiin.

Yhteishuoltajuus on usein osoittautunut vaikeaksi ratkaisuksi, jos eron taustalla on väkivaltaa. Väkivalta ei aina tule ilmi, sitä ei huomioida tarpeeksi tai siihen ei osata puuttua, vaikka sosiaali- ja oikeusviranomaiset olisivat mukana lasten huoltajuudesta, tapaamisesta ja muista käytännön asioista sovittaessa. Joskus sopimus on tehty pitkälti miehen

ehdoilla. Lisäksi väkivalta naista kohtaan saattaa jatkaa lasten tapaamisten yhteydessä tai muutoin lasten kautta. Yhteiskuntamme suosima yhteishuoltajuus voi antaa miehelle mahdollisuuden kiusata ja häiritä naista lähes loputtomiin. Hän voi kieltää äidiltä yhteiskunnan tarjoamia tukimuotoja ja tehdä jokaisesta lapsia koskevasta pienestäkin asiasta suuren kiistakysymyksen oikeudenkäynteineen. Siksi on tärkeää, että lasten huoltoon koskeva sopimus on työnjaollinen sopimus, jossa on mahdollisimman tarkasti ja konkreettisesti määritelty lasten huoltoon liittyvät asiat.

Väkivallan kierre

• Ihanteisiin ilmaantuu säröjä, osapuolet tulevat tietoisiksi erilaisuuksistaan, rakastaminen ei olekaan niin ehdotonta.

• Nainen aloittaa keskustelun ja kommentoi parisuhdetta.

• Mies reagoi pelolla ja kiistämällä ja torjumalla naisen kommentit. Kritiikki merkitsee hänelle, ettei nainen rakasta häntä.

• Naisen vetäytyminen nostaa miehessä pelkoa, joka johtaa enenevään väkivaltaan. Pettymys romanttisissa odotuksissa.

• Naisen eristyneisyys lisääntyy ja tunteet ”jäätävät”. Nainen vieraantuu omasta kehostaan, tunteistaan ja ajatuksistaan. Hajoamisen merkkejä ja minän eri puolet irtoavat toisistaan. Tietoisuuden rajoittuminen.

• Nainen tuntee syyllisyyttä ja vastuuta ja pyrkii pelastamaan suhteen keskittymällä miehen tarpeisiin.

• Parisuhteen eri tasojen täydellinen toimimattomuus ja hajaannus.

• Mies pelkää yhä enemmän yhteyden menettämistä ja yrittää saada kontaktin ennalleen lisäämällä kontrollia ja käyttäytymällä yhä enemmän väkivaltaisesti. Mies irrottaa väkivaltaisen käyttäytymisen minästään ja torjuu sen puolen itsestään.

• Koska nainen yrittää pelastaa suhdetta, mies voi rentoutua taas. Romanttiset uskomukset palaavat.

• Nainen hiljenee, vetäytyy kontaktista ja eristyy. Nainen tuntee tulleensa petetyksi ja suree romanttisten odotusten menetystä.

• Mies turhautuu ja alkaa olla väkivaltaisempi.

• Nainen turhautuu yhä enemmän ja kokee peitettyä vihaa.

• Romanttiset odotukset parisuhteessa.

Lähde: Groen M, van Lawick J. (2009). Suom. ja sovellus S. Perttu.

EPÄVARMA TULEVAISUUS

Suhde on piinallinen, mutta lähteminen saattaa tuntua naisesta vielä mahdottomamalta. Asiaa vaikeuttaa myös miehen uhkailu. Koska väkivaltaisesti käyttäytyvä mies on riippuvainen väkivaltansa kohteesta, hänen syvin pelkonsa on, että nainen jättää hänet. Niinpä hän turvautuu yleensä uhkailuun. Hän saattaa vakuuttaa, että löytää ja tappaa naisen piiloutuipa tämä minne hyvänsä. Tämä aiheuttaa naisessa suunnatonta pelkoa ja toivottomuutta tilanteesta selviytymisen suhteen.

Pelkoa aiheuttaa myös taloudellisesti epävarma tulevaisuus, erityisesti silloin, jos nainen on kotiäiti eikä hänellä ole omia tuloja, hän on työtön tai matalapalkkaisessa työssä. Ikääntyneen naisen eläke saattaa olla niin pieni, ettei sillä selviäisi yksin. Selviytyminen yksin lasten kanssa ja yksinäisyys pelottaa. Monilla naisilla on tunne, että ”parempi olla tutussa helvetissä kuin tuntemattomassa taivaassa”.

USKONNOLLISET SYYT

Avioero on monille naisille vaikea myös uskonnollisista syistä. Joissakin uskonnollisissa yhteisöissä avioeroon saatetaan suhtautua erittäin kielteisesti tai yhteisöissä on voimakkaita mielipidevaikuttajia, joiden mukaan avioero on ”synti”. Avioero voi lantea naisen vastuulle ja ”synniksi” väkivallasta huolimatta. Hierarkinen näkemys parisuhteesta altistaa naiset väkivaltaiselle kohtelulle. Jos mies nähdään perheessä ylimpänä päätöksentekijänä, on tähän uskova vaimo loukussa. Häntä saatetaan vaatia olemaan alamainen vaikka huonollekin auktoriteetille.

Myös anteeksi antaminen on raamatullinen hyve, jonka noudattaminen antaa usein väkivallan tekijälle mahdollisuuden jatkaa käyttäytymistään. Pelkkä jatkuva ja loputon anteeksi antaminen edesauttaa väkivallan kierteeseen joutumista. Miehen toistuva ”parannuksen” tekeminen ja anteeksi pyytäminen ilman syvempää oman käyttäytymisen ja asenteiden läpikäyntiä pitkittää tilannetta. Pelkät vilpittömimmäkään miehen toistuvat anteeksiopyynnöt eivät itsessään lopeta väkivaltaa ja saa miestä muuttumaan. Mieheltä on vaadittava ja hänen on etsittävä itselleen apua väkivaltaiseen käyttäytymiseensä. Naisen puolelta tämä vaatimus ei ole anteeksiantamattomuutta.

YMPÄRISTÖN ASEENTEET

Nainen saattaa olla ahdingossaan hyvin yksin. Ystävät, sukulaiset ja viranomaiset eivät aina näe yksityiselämään rajoittunutta helvettiä. Naisen voi olla vaikeaa löytää ulkopuolista tukea pyrkimykselleen irrottautua ja erota ”mukavasta kaverista” ja ”lasten hyvästä isästä”. Usein nainen saa apua hakiessaan myös ohjeita, kuten ”yritä keskustella hänen kanssaan”, ”koeta välttää riitelyä”, ”et sinäkään ole täydellinen”, ”rakasta häntä enemmän”, ”yritä ymmärtää, hänellä on paineita”, ”kyllä se siitä” jne. Nämä ohjeet aliarvioivat väkivaltaa ja asettavat naisen vastuuseen siitä. Näin nainen alistetaan toistamiseen. Nainen kuulee myös kommentteja, kuten ”ota avioero”, ”minä en ainakaan alistuisi”, ”pistä kova kovaa vastaan”, ”miten voit olla tuollaisen hirviön kanssa” jne. Neuvojat odottavat naisen kykenevän pikaratkaisuun, ja kun hän ei siihen kykenekään, he väsyvät ja kiinnostus tukemiseen lopahtaa. Jotkut naiset saattavat irrottautua nopeasti, joillekin se on vuosia kestävä prosessi.

Nainen voi kokea avioeron myös sosiaalisesti leimaavana ja henkilökohtaisena epäonnistumisena, sillä suomalaisessa yhteiskunnassa vastuu perheen hyvinvoinnista on edelleen naisella. Yleensä avioero tai muu irrottautuminen ja suhteen ratkaisu jää naisen vastuulle. Hänen on lapsineen lähdettävä pois yhteisestä kodista ja aloitettava raskas prosessi, jota mies pyrkii usein vaikeuttamaan kaikin mahdollisin keinoin. Koko tilanteen ratkaisu on yleensä naisen voimavarojen varassa. Naisen irrottautuminen on ponnistus, johon tarvitaan kaikki mahdollinen ympäristön tuki.

PARISUHDEVÄKIVALLAN VAIKUTUS LAPSIIN

Jotkut naiset ajattelevat pysyä suhteessa lasten vuoksi. Heistä tuntuu, että jopa väkivaltainen isä on parempi kuin ei isää ollenkaan. Myös taloudellisen tilanteen turvaaminen ja halu ehkäistä lasten kasvuympäristön muutoksia voi olla syynä pitää perhe yhdessä. Vaikka lapsiin ei kohdistuisi suoraa väkivaltaa, lapset kärsivät väkivallan näkemisestä ja tilanteen tiedostamisesta johtuvista henkisistä seurauksista.

Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimuksen (2005) mukaan runsas kolmasosa väkivaltaa joskus entisen tai nykyisen parisuhteensa aikana kokeneista arvioi, että heidän lapsensa olivat nähneet tai kuulleet, kun puoliso oli väkivaltainen häntä kohtaan, mutta lapset eivät itse olleet joutuneet väkivallan kohteeksi.

Viisi prosenttia kertoi, että mies oli käyttänyt väkivaltaa myös lapsia kohtaan.

Vaikka lapset eivät näkisi väkivaltaa, he kuitenkin aistivat kotona vallitsevan jännittyneen ilmapiirin. He kuulevat myös usein väkivaltaisten tapahtumien ääniä ja joutuvat yleensä äidin tavoin käyttäytymään varoen. Lisäksi he näkevät ja kuulevat isän aliarvioivan, alistavan ja nöyryyttävän äitiä. Monet lapset yrittävä suojella äitiään ja yrittävät ottaa vastuuta tilanteesta. He tuntevat syyllisyyttä, ahdistusta ja voimattomuutta, kun väkivalta jatkuu. He saattavat tuntea syyllisyyttä myös siitä, että rakastavat kaikista huolimatta väkivaltaisesti käyttäytyvää isää.

Tutkimusten mukaan lapset kärsivät samanlaisista väkivallan seurauksista kuin väkivallan kohteena oleva nainen. Heillä voi olla erilaisia kipuja, kuten vatsa- ja pääkipuja. Lapsilla saattaa olla oppimisvaikeuksia, käyttäytymishäiriöitä, masennusta ja aggressiivisuutta. Erityisesti pojat voivat samaistua isän käyttäytymiseen ja ryhtyä itse käyttämään väkivaltaa muita kohtaan. Lapset altistuvat kodissa, jossa isä käyttäytyy väkivaltaisesti, rajoittaville ja negatiivisille roolimalleille.

Monet väkivallan kohteena olevat naiset joutuvat ottamaan yksin kaiken vastuun lapsista. Tämä lisää heidän stressiään väkivallan aiheuttaman stressin lisäksi. Siksi äidin kyky huolehtia lapsista voi vähentyä. Myös sietokynnys lasten käyttäytymisen suhteen saattaa madaltua. Itse koetun pitkäaikaisen väkivallan seurauksena äidit voivat joskus käyttäytyä kärsimättömästi ja väkivaltaisesti lapsiaan kohtaan tai he voivat olla vaativia ja ankaria heille.

Miehen käyttämä väkivalta naista kohtaan voi ajan mittaan alkaa kohdistua myös lapsiin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että naisen ollessa väkivallan kohteena parisuhteessa,

myös lasten riski joutua kokemaan fyysistä väkivaltaa isän taholta kasvaa huomattavasti. Jokainen uusi miehen väkivaltainen teko naista kohtaan nostaa 12 % lasten riskiä joutua myös väkivallanteon kohteeksi. Tämä tulisi huomioida lasten huoltajuuskysymyksissä tilanteissa, joissa mies on käyttäytynyt parisuhteessa väkivaltaisesti lasten äitiä kohtaan. Ellei väkivaltaa käyttävä mies ota vastuuta ja pyri muuttamaan käyttäytymistään, tilanteen ratkaisu jää naisen vastuulle. Päätöksenteko yksin on usein naiselle raskasta. Irrottautuminen väkivallasta on kuitenkin tärkeää jo pelkästään lasten vuoksi.

MITEN VÄLTTYÄ VÄKIVALTAISELTA SUHTEELTA?

Aina ei miehen käyttäytymisessä näy väkivaltaa ennakoivia piirteitä. Yleensä kaikki parisuhteet alkavat rakastumisella, kuten nekin, joissa mies alkaa käyttäytyä väkivaltaisesti myöhemmin. Monet miehet näyttävät naiselle suhteen alkuvaiheessa kaikkein rakastettavimmat puolensa. He saattavat olla jopa täydellisen, naista palvovan ja palvelevan miehen malleja ainakin suhteen vakiintumiseen saakka. Suhteen vakiintumisen virstantyöväitä ovat yleensä sellaiset tapahtumat kuin yhteen muuttaminen, kihlautuminen, avioliiton solmiminen, raskauden alkamisen ja lapsen syntyminen. Silloin väkivalta tulee naiselle täydellisenä yllätyksenä. Usein naiset ovat kuitenkin huomanneet väkivaltaa käyttäneiden miestensä käyttäytymisissä tiettyjä merkkejä, jotka ovat ennakoineet väkivaltaisuutta. He eivät ole osanneet yhdistää näitä väkivaltaan ja ovat siksi jatkaneet suhdetta. Seuraavassa on lueteltu merkkejä, jotka usein ilmenevät ennen kuin suora väkivalta alkaa. Merkit voivat olla vihjeitä mahdollisesta väkivallasta:

- Onko mies mustasukkainen, omistushaluinen ja vaativa? Mustasukkaisuus ei kohdistu vain tuntemisiin miehiin, vaan myös ystävättäriisi ja sukulaisiin.
- Alkoiko suhteenne nopealla tunneperäisellä kiintymyksellä? Tuliko sinusta miehen tunteiden ja odotusten keskipiste, jota ilman hän ei voi elää? Onko hänellä epärealistisia tunneperäisiä odotuksia sinua kohtaan? Vain sinä voit tehdä hänet onnelliseksi.
- Käyttäytyykö hän kontrolloivasti? Hän haluaa tietää, missä liikut, mitä teet ja keitä tapaavat tai hän odottaa sinun noudattavan esimerkiksi tarkkoja työstä tulemisen aikoja.
- Odottaako hän sinun noudattavan hänen ohjeitaan ja määräyksiään?
- Saako hän sinut tuntemaan, että sinun on koko ajan oltava pahoillasi jostakin tai pyydeltävä anteeksi? Tuleeko sinulle hänen reaktioistaan tunne, ettet tee koskaan mitään oikein?
- Arkailenko tai pelottaako sinua sanoa omia mielipiteitäsi hänen seurassaan?
- Syyttääkö hän aina muita, kun ongelmia ilmenee?
- Onko hänellä seksiin liittyviä vaatimuksia? Käyttääkö hän vaikka voimakeinoja saadakseen seksuaalista nautintoa?
- Onko hänellä tiukat mielipiteet sukupuolirooleista? Onko hänellä vahvat käsitykset siitä, millainen miehen tai naisen pitäisi olla?
- Kohtelee hän sinua karkeasti? Käyttääkö hän fyysisiä voimakeinoja saadakseen sinut tekemään, mitä hän haluaa? Pelkäätkö häntä, kun hän vihastuu?
- Käyttäytyykö hän täysin eri tavoin ulkopuolisten seurassa?
- Laskeeko hän "leikkiä" kustannuksellasi tai tekeekö huomautuksia sinusta muiden seurassa niin, että nolostut ja tunnet häpeää?
- Osoittaako hän julmuutta kotieläimille tai lemmikeille?
- Onko hän rikkonut esineitä tai tavaroita kodissanne? Onko hän uhannut sinua väkivallalla?
- Onko hän käyttänyt fyysisiä voimakeinoja riidan aikana, esimerkiksi ravistellut sinua olkapäistä?
- Onko hänen lapsuuden perheessään isä käyttäytynyt väkivaltaisesti?
- Onko miehesi käyttäytynyt väkivaltaisesti aikaisemmissa naissuhteissaan?

Avun saaminen

VÄKIVALLAN AIHEUTTAMAT STRESSIREAKTIOT

Koettu väkivalta aiheuttaa uhreille tunteita, joita yleensä kaikki jonkin kielteisen ja vaikean tapahtuman kohteeksi joutuneet henkilöt kokevat. Tavallisimpia ovat häpeän ja syyllisyyden tunteet. Myös loukatuksi, alistetuksi ja nöyryytetyksi tulemisen tunteet sekä pelko ovat yleisiä. Nämä reaktiot ovat luonnollisia eivätkä mitenkään epänormaaleja. Sinun on hyvä tiedostaa, että nämä tunteet ovat tyypillisiä kaikille ihmisille, joita kohtaa jokin järkyttävä tapahtuma. Häpeän ja syyllisyyden tunteet eivät tarkoita sinun olevan syyllinen sinuun kohdistuneeseen väkivallan tekoon. Tuntemukset johtuvat siitä, että ihmisellä on voimakas psyykinen tarve saada tilanne hallintaan sekä selitys käsittämättömälle tapahtumalle. Kaikki tunteesi, myös viha ja raivo, ovat oikeita ja oikeutettuja tuntemuksia. Väkivalta on aina epäoikeudenmukainen teko, jota kukaan ei ansaitse.

Väkivallan aiheuttamia muutoksia mm. tunteissa, ajattelussa ja toiminnoissa kutsutaan traumaperäisiksi stressireaktioiksi. Tapahtumiin, jotka ovat kokijalle traumaattisia, liittyy oman tai jonkun toisen psyykkisen ja/tai fyysisen koskemattomuuden uhka tai vaaran-tuminen, usein hengenvaaran kokemus, voimakasta pelkoa, kauhua tai avuttomuuden tunteita. Kokemus tuntuu ylivoimaiselta, koska se ylittää kokijan sisäiset voimavarat. Traumaperäiset stressireaktiot voivat olla yksittäisen tai uusiutuvan ja toistuvan väkivaltakokemuksen seurausta. Traumaattinen kokemus käynnistää yleensä psyykkisen prosessin. Toistuvat väkivaltakokemukset voivat aiheuttaa stressireaktioiden vaikeutumisen ja pitkittymisen.

Väkivaltaisen teon kohteeksi joutumisesta seuraa yleensä välittömästi tai muutaman päivän viiveellä **äkillinen stressireaktio** (shokkireaktio), johon kuuluu:

- *epätodellisuuden tunteita*
- *tuntemuksia, kuin olisit itsesi ulkopuolella ja eristynyt kaikesta; vierauden tunteita*
- *vaikeutta ajatella ja toimia selkeästi*
- *vaikeuksia ottaa vastaan ja ymmärtää informaatiota*
- *itkun ja vihan sekaisia tunteita*
- *hilpeyden tunteita*
- *sekavuutta*
- *paniikin tunne*
- *tyhjyyden tunne, jolloin ei tunnu mitään*
- *täydellinen lamaannus*

Äkilliseen stressireaktioon liittyy usein myös fyysisiä oireita:

- puheäänien menetys
- pahoinvointia/oksentaminen
- kipu ja päänsärky
- tunne, että on ”pala kurkussa”
- huimausta/heikkouden ja voimattomuuden tunteita
- puristava tunne rinnassa ja hengitysvaikeuksia
- sydämen tykytystä
- ruokahaluttomuutta
- vatsa- ym. kipuja
- unettomuutta
- jos olet saanut fyysisiä vammoja, kivun tunteet saattavat tulla vasta hieman myöhemmin

Äkillinen stressireaktio voi kestää muutamasta tunnista muutamaan vuorokauteen. Shokin vuoksi ihmisellä on yleensä alentunut kyky antaa ja ottaa vastaan informaatiota sekä muistaa tapahtumia. Tämän vuoksi on hyvä sopia uusi käynti esimerkiksi lääkärille muutaman vuorokauden kuluttua.

Myöhemmin, äkillisen reaktion jälkeen, saatat alkaa kokea takautumia (flash-back) järkyttävästä tilanteesta. Tämä tarkoittaa, että koet tapahtuman uudelleen ja uudelleen. Saatat kokea myös voimakasta ahdistuneisuutta, mielialan vaihteluita ja tuntee lihasjännitystä eri puolilla kehoasi. Monet naiset kertovat, että heillä on tunne kuin pitäisi olla varuillaan koko ajan, he pelästyvät äänistä tai liikkeistä ja heillä on säpsähdyksireaktioita. Heillä saattaa olla myös unihäiriöitä ja painajaisia. Heistä voi tuntua, että tapahtumasta on mahdotonta puhua ja he haluaisivat unohtaa sen kokonaan.

Väkivaltaisen elämäntilanteen pitkittyessä ja ellet ole saanut tai hakenut apua ja tukea itsellesi, saatat alkaa tuntee syveniä avuttomuuden ja toivottomuuden tunteita, mäsennusta, epätoivoa, eristyneisyyttä, pelkoja, häpeää itsestäsi ja tilanteestasi. Pitkäaikainen ja toistuva väkivalta voi aiheuttaa syömishäiriöitä ja päihdeongelmia. Monet naiset saavat uni- ja rauhoittavia lääkkeitä, joiden pitkäaikaisesta käytöstä saattaa seurata riippuvuutta. Naiset voivat kokea uupumusta (burn-out) sekä muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Hyvin tavallista on, että uhrilla on itsetuho- ja itsemurha-ajatuksia. Vakavat ja toistuvat väkivaltakokemukset voivat johtaa traumaperäiseen stressihäiriöön (Psychological Stress Disorder, PTSD). Tämän kehittyminen on kuitenkin monimutkainen prosessi eikä kehity useimmille naisille.

Monet naiset alkavat tuntee ajan mittaan myös kiukun ja vihan tunteita lapsiaan kohtaan, koska stressaava elämäntilanne vie lasten kanssa tarvittavat voimavarat. Tällöin mukaan saattaa tulla pelko siitä, että käyttäytyvät väkivaltaisesti lapsiasi kohtaan. Tästä on hyvä keskustella luotettavan henkilön kanssa. Älä myöskään anna sen estää sinua hakemasta apua itsellesi. Saadessasi itse apua väkivallan kokemuksiisi saat apua myös tähän pelkoon ja mahdolliseen väkivaltaiseen käyttäytymiseen.

Vihaan ja inhon tunteet voivat kohdistua myös väkivallan tekijään. Sinulla voi olla tunne, ettet kelpaa enää mihinkään ja/tai kenellekään ja että väkivallan tekijä on oikeassa kaikessa, mitä hän sanoo sinusta. Kysymys on kuitenkin väkivallan aiheuttamasta traumasta ja uupumuksesta sekä väkivallan tekijän tavoitteesta pitää sinut alistettuna paikallasi. Kuitenkin monet naiset selviytyvät elämäntilanteestaan ulkonaisesti hyvin, he hoitavat kotitaloustyöt ja lapset ja saattavat käydä vielä toissakin kodin ulkopuolella. Tilanne kuitenkin kuluttaa naisen voimavaroja ja voi johtaa henkiseen loppuun palamiseen ja uupumiseen. Sen vuoksi on tärkeää hakea apua mahdollisimman pian.

Osassa parisuhdeväkivaltatapauksia on mukana myös naisen päihdeongelmia. Ne voivat olla myös seurausta koetusta väkivallasta, jonka aiheuttamaa ahdistusta pyritään lievittämään alkoholilla. Kuten jo aikaisemmin on mainittu, alkoholi ei ole väkivallan käytön perimmäinen syy. Naisen päihtymystila ei oikeuta väkivaltaiseen käyttäytymiseen häntä kohtaan. Se saattaa kuitenkin tulla esteeksi hakea apua. Suomalaisessa alkoholien ja väkivallan suhdetta selvittäneessä tutkimuksessa (2009) todettiin, että naisen oma päihtymys vähensi väkivallasta ilmoittamista. Päihtyneet naiset eivät mielellään ota yhteyttä poliisiin tai terveydenhuoltoon, sillä naisen humala koetaan edelleen häpeällisenä ja siihen liittyy voimakasta syyllistämistä. Siten väkivallasta kertomiselle ja ilmoittamiselle voi olla kaksinkertainen este: ensiksikin väkivallan kokeminen kumppanin taholta on ahdistavaa ja siitä on sinällään jo vaikea puhua, toiseksi asiointi poliisin kanssa tai terveydenhuollossa alkoholia nauttineena lisää edelleen syyllisyyttä uhrille. Kaikesta huolimatta on hyvä hakea apua väkivallasta selviytymiseen. Samalla on mahdollisuus saada apua myös mahdolliseen päihdeongelmaan.

TURVALLISUUTEEN LIITTYVIÄ OHJEITA

LUO TURVASUUNNITELMA KRIISITILANTEEN VARALLE, JOS ASUT VÄKIVALLAN TEKIJÄN KANSSA

1

Jos sinun on paettava kotoa nopeasti, mieti jo etukäteen turvallinen tie ulos. Mitä ovia käytät? Onko kodissasi ikkunoita, joita voit käyttää pakotienä hätätilanteessa?

2

Mikä on kotinne turvallisin huone, johon voit siirtyä ennakoidessasi väkivaltilannetta? vältä huoneita, joista ei ole ulospääsyä (kylpyhuone) tai huoneita, joissa on teräaseita tai muita vahingoittamiseen soveltuvia esineitä (keittiö).

3

Onko olemassa merkkejä, joista voit päätellä kumppanisi ryhtyvän väkivaltaiseksi? Tiheneekö hänen hengityksensä, kalpeneeko tai punehtuuko hän? Puristuvatko hänen sormensa nyrkkiin? Yritä päästä lähtemään ulos ennen kuin väkivalta alkaa!

4

Kuinka pääset lähtemään? Voitko sanoa vieväsi roskat ulos, ulkoiluttavasi koiran tai hakevasi hänelle tupakkaa? Kehittele joku rutiini, jonka takia pistäydyt säännöllisesti ulkona normaalioloissakin.

5

Minne voit mennä: onko sinulla sukulaisia tai ystäviä, joiden luo paeta? Jos sinulla ei ole matkapuhelinta, missä on lähin puhelin?

6

Kirjaa ja säilytä piilossa päivämäärineen ja kellonaikoineen kaikki väkivallan teot ja uhkaukset miehesi taholta sekä niihin liittyvät muistikuvat mahdolliseksi todistusaineistoksi, vaikka et sillä hetkellä olisi aikeissa tehdä rikosilmoitusta. Mielesi voi muuttua myöhemmin, varsinkin, jos rikos toistuu.

7

Tee lista hätänumeroista (yleinen hätänumero, turvakodit). Tee lista myös niiden ihmisten puhelinnumeroista, joka voivat auttaa sinua. Pidä näitä numeroita aina mukanas, sillä paniikissa voit unohtaa jopa tutuimmatkin puhelinnumerot.

8

Yritä säästää itsellesi rahaa kriisin ja lähtemisen varalle, kuten bussia, junaa tai taksia varten. Pidä aina hiukan rahaa paikassa, jossa se on helposti saatavilla.

9

Säilytä nopeasti saatavilla olevassa paikassa myös pakattua laukkaa, jossa on kaikki tarvitsemasi tavarat ja tärkeät paperit. Voit antaa ne myös naapurisi tai ystäväsi säilytettäväksi. Laukussa on hyvä olla

- rahaa taksia ym. välittömiä menoja varten
- varavaatteita sinua ja lapsia varten
- hygieniavälineitä
- tärkeät puhelinnumerot, vaikka sinulla olisi matkapuhelin, johon olet tallentanut ne
- vara-avaimet kotiin ja autoon
- tärkeät asiakirjat (tai kopio): verotodistukset, palkkatodistukset, pankkiasioita koskevat paperit, vakuutuskirjat, merkinnät aikaisemmista väkivaltaisuuksista ja mahdollisista silminnäkijöistä sekä lääkärintodistukset ym.

10

Selitä lapsille, jos he ovat tarpeeksi vanhoja, että joudut ehkä lähtemään nopeasti kodista ja että otat heidät mukaan tai että järjestät heidät luoksesi myöhemmin. Ota kuitenkin aina lapset mukaasi, jos se on suinkin mahdollista. Keskustele heidän kanssaan väkivallasta ja miten olet ajatellut toimia hätätilanteessa. Valmistele heitä etukäteen.

11

Opeta lapsesi soittamaan yleiseen hätänumeroon tarvittaessa. Voit myös opettaa heidät soittamaan luotetulle sukulaiselle tai ystävälle.

12

Jos mahdollista, kerro naapurillesi väkivallasta ja pyydä heitä soittamaan hätänumeroon, jos he kuulevat epäilyttäviä ääniä kodistasi. Voit sopia myös tunnussanan, jonka perusteella ystäväsi tai naapurisi tietävät sinulla olevan hätätilanne.

Turvallisuus hyökkäystilanteessa

Välittömästi väkivallan uhatessa tai väkivaltilanteessa soita yleiseen hätänumeroon **112**. Kaikissa tilanteissa ei ole kuitenkaan aina mahdollista soittaa itse. Aina ei ole myöskään mahdollista ennakoita väkivaltaista tilannetta ja välttää sitä siten. Olet jo ehkä kehittänytkin erilaisia strategioita suojellaksesi itseäsi. Seuraavassa on ohjeita, joita monet naiset noudattavat:

1

Väkivaltaisen tilanteen tullessa yritä siirtyä kodissasi paikkoihin, joissa väkivallan tekijällä on vähiten mahdollisuuksia käyttää erilaisia aseita (kuten veitsiä) ja joista sinun on helpointa päästä ulko-ovelle.

2

Ollessasi hyökkäyksen kohteena varjele päätä ja vatsaa kumartumalla ja käsillä suojaamalla. Huuda äänekkäästi koko ajan. Sinulla ei ole mitään hävettävää, päinvastoin väkivallan tekijällä on.

Jos sinulla on aikaa varautua kodista lähtemiseen

1

Lähde silloin, kun väkivallan tekijä ei ole paikalla.

2

Ota lapset mukaasi, sillä mies voi muuten kiristää sinua heidän avullaan. Asia on tärkeä myös huoltajuskysymysten tullessa ajankohtaiseksi.

3

Ota mukaasi kaikki tärkeät paperit, kuten passi, pankki-, luotto-, sairausvakuutus- ja ajokortti. Varaudu siihen, että miehesi sulkee tai ylittää yhteiset tilinne.

4

Ota mukaasi myös kaikki henkilökohtaiset tavarasi, joilla on tunnearvoa, kuten valokuvat ja korut. Ota myös mukaan lasten rakkaimmat lelut. Muista lääkkeit!

5

Jos sinun on myöhemmin palattava kotiin hakemaan joitakin henkilökohtaisia tai lasten tavaroita, voit tehdä sen tarvittaessa (tilanteen vaarallisuus huomioiden) poliisin suojelemana.

6

Huomioi, että jo eroaikeista kertominen voi lisätä vakavan väkivallan tai hengenvaaran uhkaa, erityisesti silloin, jos kumppanisi on uhannut sinua tai lapsia väkivallalla tai tappamisella. Kerro asiasta viranomaisille ja valmistaudu huolellisesti, sinun ja lastesi turvallisuus huomioiden, kodista lähtemiseen.

Jos olet jo muuttanut pois kumppanisi luota, huomioi seuraavat asiat

1

Hanki salainen puhelinnumero. Jos sinulla ei ole matkapuhelinta, hanki puhelimeesi numeronäyttö.

2

Sovi mahdolliset tapaamiset paikkoihin, joissa on muitakin ihmisiä (esimerkiksi kahviloihin).

3

Kirjaa ja säilytä päivämäärineen ja kellonaikoineen kaikki entisen kumppanisi taholta tulleet uhkaukset ja kontaktit kirjeitse, sähköpostin tai puhelimen (nauhoitukset) välityksellä sekä väkivaltaisuudet ja niihin liittyvät muistikuvat mahdolliseksi todistusaineistoksi, vaikka et sillä hetkellä olisi aikeissa tehdä rikosilmoitusta tai hakea lähestymiskieltoa. Mielesi voi muuttua myöhemmin, varsinkin, jos häirintä ja rikos toistuvat.

4

Jos väkivaltaisilla tapahtumilla on silminnäkijöitä/kuulijoita, pyydä heidän yhteystietonsa heti tapahtuman jälkeen. Ne voivat olla myös tärkeää todistusaineistoa.

5

Vaihda asuntosi lukot, jos epäilet entisen kumppanisi saaneen niihin avaimen.

6

Mieti, miten pääset pakoon, jos entinen kumppanisi tavoittaa sinut.

7

Älä ole yksin. Väkivallan ja hengenvaaran uhka voi moninkertaistua lähdettyäsi pois hänen luotaan.

8

Vaihtele päivittäisiä rutiinejasi, matkareittejasi, lähtöaikojasi jne.

9

Kerro vaarasta työpaikalla, lastensuojelussa, päiväkodissa, koulussa jne.

LÄÄKÄRIN APU

- Hakeudu mahdollisimman pian pahoinpitelyn ja seksuaalisen väkivallan jälkeen terveyskeskus- tai yksityislääkärin vastaanotolle.
- Älä pese kehostasi tai vaatteitasi seksuaalisen väkivallan tai pahoinpitelyn jälkiä ennen lääkärille menemistä.
- Jos olet ehtinyt peseytyä, on kuitenkin hyvä mennä tutkimuksiin, sillä vielä 3 vuorokauden sisällä kehostasi voidaan saada merkittäviä näytteitä. Vaatteissa tahrat säilyvät noin kolme viikkoa, vaikka olisit pessyt ne tavalliseen tapaan.
- Mene lääkärin vastaanotolle mielestäsi vähäpätöisiltäkin tuntuvien vammojen vuoksi (esimerkiksi punoitus, naarmut, mustelmat), vaikka ne eivät sinänsä vaatisikaan lääkärin hoitoa.
- Lääkärin vastaanotolle hakeutuminen lisää oikeusturvaasi; tarvittavat asiakirjamerkitöjä myöhemmin mahdollisesti tehdessäsi rikosilmoituksen tai hakiessasi lähestymiskieltoa.
- Kerro avoimesti lääkärille pahoinpitelystä ja mahdollisesta seksuaalisesta väkivallasta.
- Jos väkivallan tekijä on uhannut sinun tai lastesi henkeä, kerro tämä lääkärille.
- Huolehdi, että lääkäri näkee kaikki mahdolliset väkivallan merkit ja vammat (myös vaatteiden peitossa olevat).
- Varmista, että hän kirjaa kertomuksesi ja vammasi tarkasti asiakirjoihin. Pyydä, että vammasi mitataan ja merkitään sitä varten suunniteltuun asiakirjaan (ns. kehokartta).
- Pyydä myös vammojen valokuvaamista.
- Varaa uusintakäynti, mieluiten samalta lääkäriltä, 1-3 päivän kuluttua. Tällöin voidaan havaita ja kirjata mahdolliset uudet näkyviin tulleet vammat, kuten mustelmat.
- Pyydä järjestämään itsellesi jatkohoitona paikka, jossa voit keskustella tapahtumasta.
- Väkivaltaista tapahtumaa ja elämäntilannettasi on hyvä alkaa käsitellä mahdollisimman pian.
- Sinulla on oikeus pyytää ja saada lääkärin lausunnon kopio itsellesi. Näin voit myös varmistaa, että kertomuksesi ja vammasi on kirjattu oikein.
- Jos väkivallan tekijä saattaa sinut lääkärin vastaanotolle ja pyrkii olemaan kanssasi koko ajan, sinulla on oikeus kahdenkeskiseen tutkimustilanteeseen ja keskusteluun lääkärin ja/tai hoitohenkilökunnan kanssa.

POLIISIN APU

- Muista, että pahoinpitely ja seksuaalinen väkivalta sekä niiden yritykset ovat aina rangaistavia rikoksia. Raiskaus ja muu seksuaalinen väkivalta myös avioliitossa on rikos (kriminalisoitu vuonna 1994).
- Tekemällä rikosilmoituksen ja vaatimalla rangaistusta rikoksen tekijälle voit katkaista väkivaltakierteen sekä auttaa tekijää ottamaan vastuun teostaan ja hakemaan apua itselleen. Näin myös autat muita naisia, joka voivat joutua saman väkivallan tekijän uhreiksi myöhemmin.
- Jos tunnet pahoinpitelyn ja seksuaalisen väkivallan jälkeen häpeää ja itsesytyksiä, älä anna niiden vaikuttaa rikoksesta ilmoittamiseen. Hyvin monet naiset tuntevat tällaisia tunteita. Ne eivät merkitse sinun olevan syyllinen tapahtuneeseen eivätkä vähennä rikoksen tekijän rikosoikeudellista vastuuta.
- Tee rikosilmoitus lievältäkin tuntuvasta pahoinpitelystä.
- Jos joudut tekemään rikosilmoituksen poliisilaitoksen avoimessa vastaanotossa, voit pyytää mahdollisuutta ilmoituksen tekemiseen jossakin muussa, yksityisyyttä paremmin suojaavassa paikassa. Voit myös varata ajan etukäteen rikosilmoituksen tekemistä varten.
- Jos sinusta tuntuu helpommalta keskustella rikoksesta esimerkiksi naispuolisen poliisin kanssa, voit pyytää häntä tai muuta tiettyä poliisia ilmoituksen vastaanottajaksi.
- Kerro todistusaineistoinen poliisille myös mahdollisista aikaisemmista, saman tekijän tekemistä pahoinpitelyistä. On erittäin tärkeää kertoa myös mahdollisista uhkailuista poliisille.
- Rikosilmoituksen vastaanottamisen yhteydessä poliisi kysyy sinulta, vaaditko rangaistusta tekijälle sekä vahingonkorvauksia tai syyttäjän ajavan korvausvaatimuksia (selvissä tapauksissa). Jos et ole valmistautunut näihin kysymyksiin, voit pyytää miettimisaikaa ja ilmoittaa asiasta myöhemmin. Se, miten vastaat näihin kysymyksiin, vaikuttaa merkittävästi asiasi etenemiseen, kuten syytteen nostamiseen ja korvausten saamiseen. Jos et ymmärrä poliisin kysymyksiä tai vastauksia, pyydä tarkennuksia.
- Usein väkivallan tekijä lupaa ”parantaa tapansa”, hakeutua hoitoon ja ettei pahoinpitely toistu koskaan enää ja pyytää/vaatii perumaan rikosilmoituksen ja rangaistusvaatimuksen. Mieti tarkkaan ja huolellisesti: onko hän pettänyt luottamuksesi aikaisemminkin?
- Jos väkivallan tekijä vaatii ja uhkailee sinua perumaan rikosilmoituksen tai pyytämään syyttämättä jättämistä, keskustele siitä poliisin ja/tai syyttäjän kanssa. Kerro tarkkaan, miten ja millä hän uhkailee sinua. Kerää todistusaineistoa myös tästä.

- Rikosilmoituksen ja rangaistusvaatimuksen vastaanottamisen jälkeen poliisi suorittaa esitutkinnan, jos rikosilmoituksen perusteella poliisi on todennut olevan syytä epäillä rikoksen tapahtuneen. Esitutkinnassa käydään läpi tapahtuma ja sen todistusaineisto. Poliisi kutsuu sinut, rikoksesta epäillyn ja mahdollisesti muita todistajia erillisiin kuulusteluihin.
- Tutkinnasta tehdään pöytäkirja, jonka tiedot omalta osaltasi joudut vahvistamaan allekirjoituksellasi. Vaadi korjauksia ja lisäyksiä ennen sen allekirjoittamista, jos siihen on aihetta.
- Tutkintapöytäkirja lähetetään pyydettyä kummallekin osapuolelle. Pöytäkirjaan tulee automaattisesti yhteystietosi. Jos et halua antaa yhteystietojasi syytetylle, vaadi, ettei niitä merkitä pöytäkirjaan. Tällöin siihen merkitään vain nimesi ja syntymäaikasi.
- Kun sinuun kohdistunut rikos käsitellään oikeudessa, voit anoa sen käsittelyä suljetuin ovin. Asian ratkaisee tuomioistuin.
- Lähisuhdeväkivallan tai seksuaalirikoksen uhrina sinulla on aina oikeus maksuttomaan oikeudenkäyntiavustajaan ja tukihenkilöön poliisikuulustelussa, tämä oikeus ei riipu tuloistasi. Oikeudenkäyntiin saat maksuttoman oikeudenkäyntiavustajan, mikäli sinulla on vaatimuksia rikoksen tekijältä ja syyttäjä ajaa rikosasiaasi. Katso asiasta tarkemmin osiosta Lainopillisia ohjeita naisille. Muiden kuin em. rikosasioiden osalta, esim. lasten huolto ja lähestymiskiello, sinulla on mahdollisuus saada maksuton oikeudenkäyntiavustaja pienten tulojen perusteella. Jos syytetyllä on jo oikeusavustaja samasta oikeusapu-toimistosta kuin sinulla, sinun on tärkeää tietää, että saman toimiston oikeusavustajat eivät voi edustaa sekä uhria että yytettyä. Tällöin sinulle on osoitettava yksityinen juristi. Älä myöskään missään tapauksessa hyväksy samaa juristia/oikeusavustajaa syytetyn kanssa!
- Sinulla on mahdollisuus saada vapaaehtoinen tukihenkilö (esimerkiksi Rikosuhripäivystyksestä) tuekseen jo esitutkintaan. Tästä päättävät tutkija ja tutkinnan johtaja. Myöhemmässä vaiheessa siitä päättää tuomari.
- Jos et ole heti valmis tekemään rikosilmoitusta ja esittämään rangaistusvaatimusta tekijälle, voit myös keskustella tilanteestasi asiantuntijan kanssa ja pyytää neuvoja. Voit ottaa yhteyttä esimerkiksi Rikosuhripäivystyksen juristi-neuvontaan (puhelin 0600 16117, ti-to klo 17-19), Naisasialiitto Unionin oikeus-neuvontaan (puhelin 09 643 158, ke 17-19) tai raiskauskriisikeskus Tukinaisen maksuttomaan juristipäivystykseen (puhelin 0800 97895, ma-to 13-16).

TURVAKOTI

Väkivaltakokemuksen jälkeen tarvitset aikaa miettiä rauhassa omaa ja lastesi elämää. Tätä varten on hyvä saada etäisyyttä väkivallan tekijään. Saatat tarvita myös fyysistä lepoa, sillä monet naiset ovat hyvin väsyneitä ja uupuneita esimerkiksi jännityksen ja unen puutteen vuoksi. Voit hakeutua sukulaistesi tai ystäväiesi luo, mutta se ei ole aina riittävän turvallista. Vaarallisissa tilanteissa voivat ystävätkin joutua vaaraan. Joskus ystävät saattavat myös väsyä tai tulla pelokkaiksi tilanteesi vuoksi. Turvakoti on silloin paras ja turvallisin paikka. Siellä on ammattitaitoista henkilökuntaa, jonka kanssa voit keskustella kokemastasi väkivallasta sekä keinoista, jotka auttavat sinua selviytymään siitä. Lisäksi saat apua käytännön asioiden järjestämisessä ja erilaisten palvelujen hankkimisessa. Monissa turvakodeissa tehdään työtä erikseen myös lasten kanssa.

Jos omassa kunnassasi ei ole turvakotia, voit hakeutua myös toisen kunnan alueella sijaitsevaan turvakotiin. Turvakodissa oleskelua varten nainen saa yleensä kunnaltaan maksusitoumuksen. Jos sinulla ei ole hätätilannetta, jossa menet suoraan turvakotiin, kannattaa maksusitoumus selvittää kunnan sosiaalityöntekijän kanssa etukäteen. Monissa kunnissa on myös kriisi- ja turva-asuntoja, joihin voi päästä tilapäisesti asumaan väkivallan uhatessa tai väkivaltatilanteessa. Näistä asioista saat tietoa kuntasi sosiaalityötoimistosta.

Kriisi- ja turva-asunnot saattavat sijaita jonkun laitoksen, kuten lastenkodin, yhteydessä. Ne voivat olla myös tavallisia asuntoja ja sijaita esimerkiksi kerrostalossa. Niissä ei ole yleensä henkilökuntaa. Ota selvää olosuhteista ja arvioi, ovatko ne tarpeeksi turvallisia sinulle. Jos esimerkiksi väkivallan tekijä on uhannut henkeäsi tai lastesi henkeä, ne eivät ole turvallisia tällaisissa vaaratilanteissa. Kerro näistä uhkauksista työntekijöille. Jos käytät kriisi- tai turva-asuntoa, pyydä itsellesi lisäksi sosiaalityöntekijän palveluja, kuten keskustelu- ja käytännöllistä apua asioitteesi järjestämisessä.

- Turvakodeissa on henkilökuntaa ympäri vuorokauden, joten voit hakeutua sinne mihin kellonaikaan hyvänsä. Soita ensin, jos se on mahdollista (esimerkiksi paikkatilanteen vuoksi).
- Voit hakeutua suoraan turvakotiin kriisi- ja hätätilanteessa.
- Jos poliisi on tullut kotiisi väkivaltatilanteessa, poliisi voi saattaa sinut turvakotiin.
- Voit hakeutua turvakotiin myös uhkatilanteessa.
- Turvakodissa sinulla on oikeus olla tapaamatta tai keskustelematta edes puhelimitse väkivallan tekijän kanssa.
- Sinulla on oikeus olla ilmoittamatta paikka, jossa olet ja pyytää henkilökuntaa olemaan ilmaisematta oleskeluasi turvakodissa. Jos mukanas on lapsia, neuvottele asiasta turvakodin henkilöstön kanssa.
- Käytä turvakotiaikasi elämäntilanteesi ja eri ratkaisuvaihtoehtojen selvittelyyn. Henkilökunnalla on erityisosaamista väkivaltaa kokeneiden auttamisessa.
- Sinulla on mahdollisuus saada turvakodista tai turvakodin kautta erilaista neuvontaa käytännön asioiden järjestelyssä, kuten asunnon hankkimisessa, raha-asioiden järjestämisessä, juridisissa kysymyksissä jne.
- Monissa turvakodeissa on mahdollisuus saada apua vielä turvakotijakson jälkeenkin, jotta väkivallasta selviytymistä voidaan vahvistaa.
- Joillakin turvakodeilla on myös ns. avopalveluja, joita voit saada olematta turvakodissa asuvana asiakkaana.
- Turvakoteihin voi myös soittaa ja keskustella sekä kysyä neuvoja ja ohjeita.

MUUT TUKIMAHDOLLISUUDET

Ei ole koskaan liian myöhäistä hakea apua. Sadat ja tuhannet naiset ovat selviytyneet turvalliseen ja täyteen elämään oltuaan vuosikausiakin väkivallan loukussa. Selviytyminen vaatii kuitenkin monesti jotakin ulkopuolista apua ja omaa psyykkistä työskentelyä. Voit hakea itsellesi (ja lapsillesi) apua esimerkiksi kriisikeskuksesta, psykiatrian poliklinikalta, mielenterveystoimistosta, perheasiain keskuksesta, perheneuvolasta, terveyskeskuksen psykologilta sekä yksityislääkäriltä tai –terapeutilta. Voit hakea itsellesi tukeaa yksilövastaanoitoilta tai ryhmiin perustuvasta toiminnasta.

Kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena korvaama kuntoutuspsykoterapia on muuttanut lakisääteiseksi vuoden 2011 alusta. Siksi psykoterapiaan pääsee aiempaa helpommin. Kela voi korvata psykoterapiaa henkilöille, jotka täyttävät tällaisen terapian myöntämisedellytykset. Saat lisätietoja tästä Kelan kuntoutuksen internetsivuilta: <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/160801094743EH?OpenDocument>

Viime vuosina joissakin kunnissa on aloitettu sosiaalitoimen, terveydenhuollon, perheneuvoloiden, seurakuntien ja alan yhdistysten toimista väkivaltaa kokeneiden naisten keskustelu- ja tukiryhmiä.

- Yleensä toiminnasta vastaavat ammattihenkilöt, mutta oleellisin merkitys niissä on naisten toisiltaan saama ymmärtämys, tuki, neuvot ja palaute. Naiset ovat kokeneet ne erittäin hyödylliseksi itselleen.

- Tällainen toiminta auttaa naista rikkomaan väkivallan seurauksena syntyneitä eristyneisyyttä ja vääristynyttä todellisuutta.

- Keskustelu- ja tukiryhmissä käyvät naiset ovat usein hyvin erilaisessa elämäntilanteessa. Joillakin naisilla väkivallan pelko ja heihin kohdistuvat väkivaltaiset teot ovat ajankohtainen asia. Silloin he tarvitsevat apua väkivallan ja sen seurausten tunnistamisessa sekä neuvoja keinoista, miten irrottautua väkivallasta. He saavat paljon arvokasta tukea naisilta, joilla väkivallan kokemukset ovat takanapäin ja jotka ovat jo saaneet etäisyyttä tapahtumiin.

- Keskustelu- ja tukiryhmissä on mahdollista saada myös muutakin neuvontaa, kuten lainsäädäntöön ja oikeudellisiin kysymyksiin liittyvää sekä sosiaali-palvelujen ja –etujen neuvontaa.

Vaikka vielä asuisit väkivallan tekijän kanssa ja toivoisit yhteiselämän jatkuvan, sinun kannattaa käydä keskustelemassa tilanteestasi ammattiauttajan kanssa tai ryhmässä. Sinun on tärkeää hakea apua ensisijaisesti itsellesi. Tarvitset omaa, erityistä tukea tilanteeseesi. Joskus naiselle ehdotetaan pari- tai perheterapiaa tai –selvittelyä yhdessä väkivallan tekijän kanssa. Pari- tai perheterapia yhdessä väkivallan tekijän kanssa ei ole kuitenkaan sinun kannaltasi paras ja turvallisin tapa saada apua vaiheessa, jossa väkivaltaa esiintyy tai on juuri ollut. Yleensä naisten kokemukset näistä auttamismuodoista ovat negatiiviset, koska he eivät tunne voivansa puhua vapaasti tilanteestaan ja tunteistaan esimerkiksi pelätessään väkivallan uusiutuvan.

Myös väkivallan tekijä tarvitsee yksilöllistä apua, jossa autetaan häntä tiedostamaan väkivaltaista käyttäytymistään ja irrottautumaan siitä. Pari- tai perheterapialle ei ole perusteita, ellei mies ole motivoitunut ja halukas hakemaan apua ensin itselleen. Pari- ja perheterapia voi olla hyödyllistä myöhemmin, kun väkivaltaa, sillä uhkaamista ja kontrolloivaa käyttäytymistä ei enää esiinny ja kun sinä voit tuntea itsesi vapaaksi pelosta ja väkivallasta ja haluat jatkaa yhteiselämää. Usein tämä kuitenkin edellyttää sitä, että sekä sinä, miehesi ja lapsenne olette saaneet ensin erillistä tukea ja apua.

NÄKÖKOHTIA ITSEAPUUN

1.

Älä eristäydy

- Väkivaltakokemuksen jälkeen haluaisit ehkä vetäytyä muista ihmisistä, mutta eristäytyminen vain pahentaa tilannetta. Yhteys muihin ihmisiin auttaa sinua toipumaan ja säilyttämään todellisuudentajun. Pidä siksi yllä ihmissuhteitasi ja vältä olemasta liian paljon yksin.
- Etsi henkistä tukea. Selviytymisesi kannalta on hyvä hakea apua mahdollisimman pian väkivaltakokemuksen jälkeen. Avun pyytäminen ei ole heikkouden osoitus vaan merkki siitä, että pystyt pitämään huolta itsestäsi. Etsi perheestäsi tai ystäväpiiristäsi henkilö, johon tunnet voivasi luottaa.
- Osallistu sosiaalisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin, vaikka et tuntisi nauttivasi niistä paljon. Tee ”normaaleja” asioita ihmisten kanssa, sellaisia, joilla ei ole mitään tekemistä väkivaltaisen kokemuksesi kanssa. Voit myös elvyttää ihmissuhteita, joista sinulla on ollut aikaisemmin hyviä kokemuksia.
- Liity väkivaltaa kokeneiden naisten tukiryhmätoimintaan. Muiden samaa kokeneiden kanssa oleminen ja puhuminen vähentää eristymisen tunnetta. Muiden naisten käyttämät selviytymiskeinot voimaannuttavat myös sinua.
- Saatua itsi riittävästi apua vapaaehtoinen tukitoiminta esimerkiksi jossakin järjestössä voi olla hyvä tie väkivallan aiheuttamien seurausvaikutusten voittamisessa. Niiden ohella sinulla on vahvuuksia, joita on tärkeää tunnistaa ja vahvistaa.

2.

Pidä arkipäivän perusasioista kiinni

- Säilytä päivittäiset säännölliset tavat ja rutiinit esimerkiksi liikkumisessa, nukkumisessa, syömisessä ja muissa toimissa. Varaa myös säännöllisesti aikaa rentouttavaan ja sosiaalisiin toimintoihin.
- Isommat tehtävät ja toiminnot voit jakaa pienempiin, hallittavissa oleviin osiin. Näin saat mielihyvää, kun saavutat vaikka pienenkin asian.
- Etsi, aloita tai jatka elämässäsi asioita, jotka saavat tuntemaan olosi paremmaksi. Keskittyminen muuhun kuin traumaattiseen kokemukseen antaa sinulle tilan tuntua ja saat uusia voimavaroja.

• Voit tehdä itsellesi ”lukujärjestyksen” esimerkiksi yhdeksi viikoksi kerrallaan. Lisäksi voit vaikka piirtää kellon ja jakaa päivän toiminnot siihen. Yritä sitten noudattaa suunnitelmaa. Sinun ei kuitenkaan tarvitse heti täyttää joka hetkeä, vaan voit myös vähitellen lisätä sinne asioita.

• Salli itsesi tuntea niin kuin kulloinkin tunnet. Hyväksy traumaattiseen kokemukseen liittyvät tunteet silloin kun ne nousevat tietoisuuteen. Tunteiden hyväksyminen on osa toipumisprosessia ja tarpeellista eheytyemisessä.

3.

Pidä huolta terveydestäsi

- Traumaattisen kokemuksen, ahdistuksen tai pelkäämisen jälkeen sinulle saattaa tulla univaikeuksia. Unen puute voi voimistaa kokemukseen liittyviä tuntemuksia, jolloin ne vaikeuttavat tasapainon saavuttamista. Yritä nukkua 7-9 tuntia yössä ja mene nukkumaan ja herää joka päivä säännöllisesti samaan aikaan.
- Vältä päihteiden käyttöä. Ne voivat vahvistaa traumaoireita ja masennuksen, ahdistuksen ja eristyneisyyden tunteita.
- Yritä harrastaa liikuntaa säännöllisesti. Monilla liikunta lisää mielihyvän tuntemuksia. Olisi hyvä liikkua 30-60 minuuttia useina päivinä viikossa.
- Syö terveellistä ruokaa, joka pitää verensokerin tasaisena ja estää mielialan vaihteluja.
- Pyri vähentämään stressiä elämässäsi. Voit myös käyttää erilaisia rentoutustekniikoita ja –menetelmiä.

MUITA TÄRKEITÄ ASIOITA

- Jos olet alkoholin vaikutuksen alaisena pahoinpitelyn tapahtuessa, se ei vähennä tekijän rikosoikeudellista vastuuta eikä sinun oikeuttasi hakea ja saada apua.
- Sinun ei tarvitse salailla ja hävetä kokemaasi väkivaltaa, se ei ole sinun syysi eikä sinusta johtuvaa. Väkivalta on täysin väkivaltaisesti käyttäytyvän vastuulla.
- Kun kerrot väkivallasta etkä saa tukea ja sinua ei uskota, älä lannistu. Jatka puhumista, joku varmasti uskoo sinua.
- Ystäväsi ja sukulaisesi voivat suojella sinua, jos he tietävät, mitä on tekeillä ja mitä he voivat tehdä.
- Voit, jos se on turvallista, kertoa miehellesi, mistä hän saa apua. Et ole kuitenkaan vastuussa hänen hakeutumisestaan saamaan apua tai hänen auttamisestaan.
- Riiteleminen ja väkivalta ovat eri asioita. Sinulla on oikeus olla eri mieltä ja ilmaista se. Mikään ei oikeuta miestä käyttämään väkivaltaa sinua kohtaan.
- Et voi vaikuttaa miehesi väkivaltaisuuteen, mutta voit päättää, miten suhtaudut siihen. Voit hakeutua turvaan ja tehdä itse omat ratkaisusi.
- Alkoholin tai rauhoittavien, masennus- ja unilääkkeiden käyttäminen ei ole ratkaisu väkivaltaan. Lääkkeet auttavat sinua selviytymään pahimmista kohdista, mutta pitkällä tähtäimellä voivat kääntyä sinua vastaan aiheuttamalla riippuvuutta. Jos tarvitset lääkehoidollista apua, hae rinnalle myös aina henkistä tukea.
- Itsemurha ei ole ratkaisu elämäntilanteeseesi ja kokemaasi väkivaltaan.
- Jos et voi hyväksyä avioeroa esimerkiksi uskonnollisista syistä, erilleen muuttaminen voi olla hyvä ratkaisu. Se on myös usein paras keino auttaa miestä luopumaan väkivallasta ja se voi auttaa häntä etsimään apua itselleen. Olet arvokas luomistyö. Itsensä näkeminen sellaisena edellyttää itsestään huolehtimista.
- Jos olet kristitty nainen, muista, että Raamatun opetuksista on erilaisia tulkintoja. Naisen vapaudesta ei saa tehdä vankilaa. Ellet saa seurakunnassasi oikeudenmukaista kohtelua, ilmaise se.
- Hakeudu paikkoihin ja luo sellaisia ihmissuhteita, jotka tarjoavat sinulle henkistä ja käytännöllistä tukea. Valitse ystäväsi huolella. Vältä ihmisiä, jotka pyrkivät syyllistämään sinua.
- Harjoita itsepuolustustaitojasi, erityisesti henkisiä ja verbaalisia taitoja. Opettele ilmaisemaan ja puolustamaan omia mielipiteitäsi, tunteitasi ja ajatuksiasi. Harjoittele myös kuuntelemaan itseäsi ja tarpeitasi.

- Keskustele lastensuojelun työntekijän ja asianajajan kanssa väkivallasta, uhkailuista ja painostuksesta jo ennen tai heti avioeron vireille panemisen alkuvaiheessa ja huoltajuuskysymyksistä keskusteltaessa, jotta asia tulisi huomioituksi käytännön järjestelyissä.
- Hanki itsellesi asianajaja, jonka varmasti tiedät ymmärtävän tilanteesi ja ajavan sinun etujasi. Tiedustele, onko hän hoitanut vastaavanlaisia tapauksia. Vaihda asianajajaa, jos et luota häneen.
- Kaikissa palveluissa, joita haet, sinulla on aina oikeus vaatia ja saada asiallista ja kunnioittavaa kohtelua.
- Tilanteissa, joissa asiaasi ei ole käsitelty mielestäsi oikein tai olet saanut mielestäsi epäasiallista kohtelua, voit tehdä kirjallisen valituksen, muistutuksen tai kantelun kyseisen kunnan viranomaisille, aluehallintovirastoon (AVI), sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirastoon (Valvira), valtioneuvoston oikeuskanslerille tai eduskunnan oikeusasiamiehelle. Potilas- tai sosiaaliasiamies voi neuvoa ja avustaa muistutuksen tekemisessä. Myös omainen voi tehdä kirjallisen muistutuksen ollessaan tyytymätön hoitoon tai siihen liittyvään kohteluun.
- Rikoksen uhrille voidaan maksaa valtiokonttorin rikosvahinkoyksikön toimesta korvausta henkilö-, esine- ja joistakin omaisuusvahingoista. Korvauksen saamiseksi valtiokonttorista rikosilmoitus tulee olla tehtynä, vaikka asia ei menisikään oikeuteen.
- Jos rikos on käsiteltävänä tuomioistuimessa, rikoksen uhrin on pitänyt vaatia korvausta rikoksen tekijältä. Tuomioistuin käsittelee vahingonkorvausta vain, jos uhri tai syyttävä hänen puolestaan on esittänyt vahingonkorvausvaatimuksen (katso rikosilmoituksen vastaanottamiseen liittyvät kysymykset sivulta 44).

Lainopillisiä ohjeita naisille

LAINOPILLISIA OHJEITA NAISILLE

Oikeus maksuttomaan oikeudenkäyntiavustajaan ja tukihenkilöön lähisuhdeväkivalta- ja seksuaalirikoksissa

Jos olet joutunut lähisuhdeväkivallan tai seksuaalirikoksen uhriksi, sinulla on oikeus maksuttomaan oikeudenkäyntiavustajaan näissä rikosasioissa. Lähisuhdeväkivalta tarkoittaa, että väkivallan tekijä on nykyinen tai entinen avio- tai avopuolisosi, sisaruksesi, vanhempasi, isovanhempasi, lapsesi tai lapsenlapsesi.

Avustajan palkkion maksaa näissä tapauksissa valtio ja tämä oikeus on sinulla rikoksen luonnosta johtuen, tässä ei ole kyseessä pienten tulojen perusteella saatava oikeusapu.

Avustaja voi olla oikeusaputoimiston julkinen oikeusavustaja, yksityinen asianajaja tai muu lakimies, joka saa toimia oikeudessa asiamiehenä. Ota siis yhteyttä joko oikeusaputoimistoon, yksityiseen asianajajaan tai muuhun lakimieheen, joka saa toimia oikeudessa asiamiehenä.

Avustajan voit saada jo rikosilmoituksen tekovaiheessa ja tällöin ei edellytetä muuta kuin että kyseessä on lähisuhdevalta- tai seksuaalirikosasia. Avustaja voi auttaa sinua poliisi-kuulustelussa oikeudellisesti merkittävien seikkojen esille tuomisessa ja mm. vahingonkorvausvaatimustesi harkinnassa.

Myös oikeudenkäynnissä sinulla on tämä oikeus. Silloin edellytetään lisäksi sitä, että syyttäjä ajaa oikeudessa rikosasiaasi ja sinulla on vaatimuksia rikoksen tekijältä. Nämä vaatimuksesi voivat olla vaatimus tekijän tuomitsemiseksi rangaistukseen ja/tai vahingonkorvausvaatimus tekijältä.

Poliisi kysyy sinulta, onko sinulla näitä vaatimuksia. Varmistaaksesi oikeutesi saada oikeudenkäyntiavustaja myös oikeudenkäyntiin, sinun kannattaa esittää nämä vaatimukset.

Kun syyttäjä ajaa oikeudessa rikosasiaasi, oikeudenkäyntiavustaja ja tukihenkilö ovat sinulle maksuttomia siinäkin tapauksessa, että oikeus päättäisi olla tuomitsematta tekijää eli ns. ”häviäisit jutun”.

Oikeudenkäyntiavustajan lisäksi sinulla on oikeus saada maksuton tukihenkilö sekä poliisikuulusteluun että oikeudenkäyntiin henkiseksi tueksi. Tukihenkilönä voi olla ystävä (ei kuitenkaan mahdollisesti todistajana oleva) tai esim. Rikosuhripäivystyksen tukihenkilö.

Tässä lainkohdassa säädetään näistä oikeuksista: Laki oikeudenkäynnistä rikosasioissa 2. luku 1a. §, 3. §, ja 10. §.

Näitä oikeuksia sinun kannattaa ehdottomasti käyttää.

Pahoinpitelyrikokset

1. Yleistä

Pahoinpitely yksityisellä paikalla – myös kotona – on tullut virallisen syytteen alaiseksi jo vuonna 1995. Tämä tarkoittaa sitä, että lain mukaan kotona tapahtuvaan väkivaltaan tulee suhtautua samalla vakavuudella kuin muuhunkin väkivaltaan.

Rikoslain 21 luku jakaa pahoinpitelyt kolmeen ryhmään, pahoinpitely, törkeä pahoinpitely ja lievä pahoinpitely.

Sinuun kohdistuneen pahoinpitelyn aste arvioidaan vammojen ja rikoksen tekotavan perusteella. Tärkeää on tiedostaa, että myös pahoinpitelyn yritys on rangaistava teko. Erityisen tärkeä asia huomioida on, että pahoinpitelynä rangaistavaa on myös henkinen väkivalta, mikäli se vahingoittaa uhrin terveyttä.

Pahoinpitely ja törkeä pahoinpitely ovat aina virallisen syytteen alaisia rikoksia.

Myös lievä pahoinpitely silloin, kun se on tapahtunut lähisuhteessa 1.1.2011 tai sen jälkeen, on virallisen syytteen alainen. Tämä tarkoittaa sitä, että poliisi on aina velvollinen tutkimaan rikoksen, jos se tulee poliisin tietoon. Asia voi tulla poliisin tietoon esim. ns. kotihälytyskeikalla, kun poliisi tulee teille kotiin saatuaan ilmoituksen kotona tapahtuvasta väkivallasta.

Tyypillisiä lähisuhteessa tapahtuneita rikoksia ovat nykyisen tai entisen avio- tai avopuolison tekemät rikokset.

2. Pahoinpitelyrikosten vanhentuminen

Lievä pahoinpitely vanhenee kahdessa vuodessa, pahoinpitely viidessä vuodessa ja törkeä pahoinpitely kahdessakymmenessä vuodessa teosta.

Tänä aikana sinun tulisi saattaa rikosasia oikeuden käsiteltäväksi. Tämä tapahtuu siten, että teet rikosilmoituksen poliisille, poliisi vie asian tutkinnan jälkeen syyttäjälle, (jos katsoo aihetta olevan) ja syyttäjää vie asian oikeuteen, (jos katsoo aihetta olevan).

Sinun olisi kuitenkin hyvä toimia mahdollisimman nopeasti, koska useinkaan ei voi olla varma, mikä pahoinpitelyn laji on kyseessä.

3. Ohjeita pahoinpitelyn uhriksi joutuneelle

– älä peseydy äläkä siistiydy, veri- ym. jäljillä on merkitystä näyttönä

– ota välittömästi yhteyttä poliisiin rikosilmoituksen tekemistä varten

– käy lääkärillä ensi tilassa. Tämä on tärkeää, vaikka et heti haluaisikaan tehdä rikosilmoitusta. Ns. tavallinen pahoinpitely vanhenee vasta viidessä vuodessa, joten rikosilmoituksen tekoon sinulla on harkinta-aikaa. Lääkärintodistusta vammoista ei enää

kuitenkaan voi myöhemmin saada, jos et käy niitä näyttämässä lääkärille silloin, kun ne ovat näkyvissä. Lääkärillä käynti on siis erittäin tärkeä siltä varalta, että myöhemmin haluat tehdä rikosilmoituksen. – kerro lääkärille tarkasti tapahtumat, potilasasiakirjojen merkintöjä voidaan käyttää näyttönä

– näytä vammoja ja kerro tapahtumasta jollekin läheiselle, hän voi toimia todistajana

Seksuaalirikokset

1. Yleistä

Raiskaus avioliitossa on kriminalisoitu Suomessa vuonna 1994. Aviosuhde ei anna oikeutta loukata toisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Seksuaalirikoksen yritys on myös rangaistava teko.

Rikoslain 20 lukuun, missä säädetään seksuaalirikoksista, on tullut huomattavia muutoksia 1.6.2011. Nämä muutokset koskevat rikoksia, jotka on tehty 1.6.2011 tai sen jälkeen. Sitä aikaisemmin tehtyihin rikoksiin sovelletaan rikoksen tekoaikana voimassa ollutta lakia.

Tässä rikoslain luvussa määritellään mm. rikosnimikkeet raiskaus, törkeä raiskaus, pakottaminen sukupuoliyhteyteen, pakottaminen seksuaaliseen tekoon ja seksuaalinen hyväksikäyttö.

Seksuaalirikoksen uhrina sinulla on oikeus maksuttomaan oikeudenkäyntiavustajaan ja tukihenkilöön. Katso tarkemmin kohdasta Oikeus maksuttomaan oikeudenkäyntiavustajaan ja tukihenkilöön lähisuuhdeväkivalta- ja seksuaalirikoksissa. Tätä oikeutta kannattaa ehdottomasti käyttää!

2. Virallisen syytteen alainen rikos / asianomistajarikos

Raiskaus ja törkeä raiskaus ovat aina virallisen syytteen alaisia rikoksia. Tällöin poliisi on velvollinen tutkimaan rikoksen, jos se tulee poliisin tietoon.

Sukupuoliyhteyteen pakottaminen ja seksuaaliseen tekoon pakottaminen ovat asianomistajarikoksia, samoin on myös seksuaalinen hyväksikäyttö joiltakin osin. Tällaisen teon uhrina sinun on poliisikuulustelussa vaadittava tekijälle rangaistusta, jotta asia lähitisi etenemään. Sinun on siis varmintä kaikkien seksuaalirikosten osalta ilmoittaa poliisikuulustelussa vaativasi rangaistusta, jotta saat asian varmasti eteenpäin.

Rikoslain 20 luvussa on lisäksi määritelty useita lapsiin kohdistuneita seksuaalirikoksia, jotka ovat aina virallisen syytteen alaisia.

3. Seksuaalirikosten tuntomerkeistä

3.1. Raiskaus

Raiskauksen tuntomerkkeihin kuuluvat ensinnäkin väkivallan käyttö tai väkivallalla uhkaaminen.

Lisäksi 1.6.2011 voimaan tulleen uudistuksen mukaan raiskaus voi olla myös sen hyväksikäyttämistä, että toinen on tiedottomuuden, sairauden, vammaisuuden, pelkotilan tai muun avuttoman tilan takia kykenemätön puolustamaan itseään tai muodostamaan tai ilmaisemaan tahtoaan ja tekijä on sukupuoliyhteydessä uhrin kanssa. Enää ei vaadita sitä, että tekijä olisi aikaansaanut puolustuskyvyttömyyden.

Yleisin tähän liittyvä tapaus on, että uhri on ollut päihtyneenä, tekijä on käyttänyt hyväkseen uhrin humalatilaa ja ollut sukupuoliyhteydessä hänen kanssaan. Uhri on voinut myös lamaantua pelosta eikä ole pystynyt vastustelemaan mitenkään, myös tällöin on kyseessä raiskaus. Raiskauksessa voi siis olla kyse muustakin kuin väkivallasta.

3.2. Pakottaminen sukupuoliyhteyteen

Jos väkivalta on ollut vähäistä tai muiden rikokseen liittyvien seikkojen katsotaan olevan lieventäviä, kyse voi olla pakottamisesta sukupuoliyhteyteen eli raiskauksen lievemmästä muodosta.

Tähän pykälään liittyvässä pakottamisessa on väkivallan käyttämisen lisäksi voitu käyttää väkivallalla uhkaamista ja myös jollain muulla uhkaamista, esim. on uhattu paljastaa toisesta tieto omaisille tai työnantajalle.

3.3. Pakottaminen seksuaaliseen tekoon

Tämä teko on jotakin muuta kuin sukupuoliyhteys, esim. seksuaalista koskettelua, joka loukkaa olennaisesti toisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Pakottamisessa on voitu käyttää väkivaltaa, väkivallalla uhkaamista ja myös jollain muulla uhkaamista, esim. on uhattu paljastaa toisesta tieto omaisille tai työnantajalle.

Myös raiskauksen kohdalla mainittujen uhrin tiedottomuuden, sairauden, vammaisuuden, pelkotilan tai muun avuttoman tilan hyväksikäyttäminen on seksuaaliseen tekoon pakottamisessa rangaistavaa.

3.4. Lapsiin kohdistuvat seksuaalirikokset

Rikoslaissa on erikseen säädetty rangaistavaksi lapsiin kohdistuneita seksuaalirikoksia. Ikärajoina on mainittu joko 16 vuotta tai 18 vuotta.

4. Seksuaalirikosten vanhentuminen

Jos seksuaalirikos on kohdistunut sinuun oltuasi täyttänyt 18 vuotta, sen vanhentumisaika on pääsääntöisesti 10 tai 20 vuotta. Jos olet ollut alaikäinen, kun rikos on kohdistunut sinuun, vanhenemisajat riippuvat rikoksen tekoajasta.

5. Ohjeita seksuaalirikoksen uhriksi joutuneelle

– älä peseydy

– ota välittömästi yhteyttä poliisiin

– poliisi voi viedä sinut oikeuslääkärille (itse sinne ei voi mennä)

– jos et pääse heti poliisille, mene ainakin lääkäriin saadaksesi todisteita rikoksesta, terveyskeskukset ovat velvollisia tekemään tutkimukset

– jos paikalle on sattunut silminnäkijä, häntä voidaan käyttää todistajana.

– kerro mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen luotettavalle henkilölle asiasta, häntäkin voidaan kuulla todistajana.

Syyttämättäjättäminen

Syyttäjällä on monia syitä jättää syyttämättä rikoksesta. Yleinen syy on, että näyttöä rikoksesta ei katsota olevan riittävästi.

Myös asianomaisten sovittelumenettelyssä tekemä sovinto voi johtaa siihen, että syyttäjä ei vie asiaa tuomioistuimeen vaan tekee syyttämättäjättämispäätöksen. Toisaalla Päänavauskirjassa kerrotaan sovittelusta perheväkivaltaan liittyvissä asioissa. Perehdy sovittelukappaleeseen huolella, ennen kuin lähdet sopimaan tämän tyyppistä rikosasiaa.

Lähestymiskielto

1. Millaisessa tilanteessa voidaan hakea?

Jos koet, että toinen henkilö uhkaa henkeäsi, terveyttäsi, vapauttasi tai rauhaasi tai hän muuten vakavasti häiritsee sinua, voidaan lähestymiskielto kieltää häntä ottamasta yhteyttä sinuun. Edellytykset ovat siis joko uhka hengelle, terveydelle, vapaudelle tai rauhalle tai sitten vakava häirintä.

2. Lähestymiskiellon eri muodot

Perusmuotoinen lähestymiskielto kieltää yhteydenotot, yhteydenoton yritykset, seurannan ja tarkkailun.

Laajennettu lähestymiskielto kieltää myös oleskelun jollakin lähestymiskiellolla suojatavan henkilön elämään liittyvällä erikseen määrättyllä alueella kuten kodin ja työpaikan lähistöllä.

Edellä mainitut soveltuvat silloin, kun uhkaajasi tai häiritsijäsi asuu muualla, ei enää samassa kodissa kanssasi.

Sitä varten, että uhkaajasi asuu kanssasi samassa osoitteessa, on olemassa perheen sisäinen lähestymiskielto. Perusteena on tällöin, että samassa osoitteessa asuvan uhkaajasta yms. voidaan päätellä, että hän tulisi todennäköisesti tekemään rikoksen, mikä kohdistuisi sinun henkeesi, terveytesi tai vapauteesi. Edellytykset ovat siis tiukemmat kuin tavallisen lähestymiskiellon, vaaditaan todennäköisen rikoksen uhka.

3. Kuka hakee ja mistä?

Aloitteen lähestymiskiellon määräämiseksi voit tehdä sinä itse ja sinun lisäksesi poliisi, syyttäjät tai sosiaaliviranomainen.

Lähestymiskielloa haetaan joko väliaikaisena poliisilta tai varsinaisena suoraan kärjäoikeudelta jättämällä kärjäoikeuden kansliaan hakemus. Lähestymiskiellohakemukset käsitellään aina kiireellisinä. Asia käsitellään kärjäoikeuden istunnossa kuten rikosasia, paikalle kutsutaan siis sekä hakija eli sinut että sinun uhkaajasi/häiritsijäsi.

4. Todistelu

Lähestymiskiellon hakemista varten sinun kannattaa kerätä todistusaineistoa uhasta ja häirinnästä. Näitä voivat olla esimerkiksi lääkärinlausunto, tehty rikosilmoitus ja todistus turvakodissa olosta. Uhkausviestit, kuten puhelimeen ja sähköpostiin tulleet, kannattaa säilyttää todistelua varten.

Lisäksi voit käyttää henkilötodistelua eli naapureiden, ystävien, sukulaisten ja työtovereiden kertomuksia.

5. Kustannukset

Kärjäoikeus ei peri lähestymiskiellon käsittelystä käsittelymaksua. Kustannukset tulevat mahdollisesta oikeusavustajan käyttämisestä ja niitä ei voi vaatia vastapuolelta kuin poikkeustapauksissa.

Mikäli sinulla kuitenkin on pienten tulojen perusteella oikeus maksuttomaan oikeusapuun, voit sen perusteella saada asiaan maksuttoman tai osittain maksuttoman avustajan, tuloista riippuen. Ota yhteyttä valtion oikeusaputoimistoon tai yksityiseen asianajajaan.

6. Voimassaoloaika

Lähestymiskielto on voimassa kärjäoikeuden määräämän ajan, kuitenkin enintään yhden vuoden. Jos lähestymiskielto uusitaan, se voi olla uusittuna voimassa enintään kaksi vuotta kerrallaan.

7. Lähestymiskiellon rikkominen

Lähestymiskiellon rikkomisesta sinun tulee aina tehdä ilmoitus poliisille ja esittää mahdollinen todistusaineisto. Lähestymiskiellon rikkomisen rangaistuksena on sakkoa tai enintään yksi vuosi vankeutta.

8. Ongelmatilanteita

Lähestymiskielto ei koske yhteydenottoja, joilla on asiallinen peruste ja jotka ovat ilmeisen tarpeellisia. Tämän vuoksi mm. omaisuuden ositusta ja lasten tapaamisia koskevat yhteydenotot ovat yleensä sallittuja.

Ongelmallista on, että sallittujen yhteydenottojen yhteydessä tapahtuu usein uhkailua ja häirintää.

Tämän vuoksi sinun on tärkeää huolehtia, että yhteisiä lapsia koskevien tapaamisten ehdot määritellään joko lastenvalvojan vahvistamalla sopimuksella tai tuomioistuimen tuomiolla mahdollisimman tarkasti.

Mitä tarkemmin tapaamisten ehdot on määritelty, sitä vähemmän tapaajavanhemmalla on syytä ottaa yhteyttä siihen vanhempaan, jonka luona lapset asuvat. Tapaamiset voidaan toteuttaa myös niin, etteivät vanhemmat joudu tapaamaan toisiaan lasten luovutuksen yhteydessä. Tuomioistuin voi esimerkiksi päättää, että lapsi noudetaan ja palautetaan tapaamisiin päiväkodin välityksellä. Tämän tyyppinen järjestely vähentää olennaisesti tapaamisiin liittyvää häirintä- ym. riskiä.

Eroaminen ja lasten huolto

Väkivalta parisuhteessa johtaa usein avio- tai avoeroon.

1. Avioeron hakeminen

Avioeroa voit hakea joko puolisisi kanssa yhdessä tai yksin. Toimita ensimmäinen hakemus, joita on saatavana kärjäoikeuden kansliasta, asuinpaikkasi kärjäoikeuteen. Perusteluja erolle ei esitetä.

Ensimmäisen hakemuksen jälkeen seuraa kuuden kuukauden harkinta-aika. Tämän jälkeen voit toisella hakemuksella (tämäkin saatavana kärjäoikeuden kansliasta) hakea

avioeroa joko yhdessä puolisoasi kanssa tai yksin. Sinun on tehtävä tämä toinen hakemus viimeistään vuoden kuluttua harkinta-ajan alkamisesta, muuten asia raukeaa.

2. Lasten asioista sopiminen

Lasten huollosta, asumisesta, elatuksesta ja tapaamisoikeudesta on mahdollista sopia vanhempien kesken ja vahvistuttaa sopimus kunnan lastenvalvojalla. Jos teidän vanhempien siis on mahdollista päästä yhteiseen sopimukseen, ota yhteyttä kunnan lastenvalvojaan. Hänen vahvistamansa sopimus voidaan panna täytäntöön aivan kuten tuomioistuimen tuomiokin.

Sopimuksen on hyvä olla mahdollisimman tarkka ja yksityiskohtainen. Väkivaltaa käyttänyt puoliso pyrkii usein jatkamaan toisen kiusaamista yhteisten lasten kautta ja tällöin on suuri apu, jos asioista on sovittu mahdollisimman tarkasti.

Mikäli yhteistä sopimusta halutaan myöhemmin muuttaa, se edellyttää jälleen molempien vanhempien yhteisen sopimuksen ja lastenvalvojan vahvistuksen.

Mikäli ette pääse asioista sopimukseen, sinun tulee saattaa lasten huolto ja siihen liittyvät asiat tuomioistuimen ratkaistavaksi. Tämä voidaan tehdä joko avioeron yhteydessä tai erikseen.

3. Elatustuesta

Mikäli se vanhempi, joka ei asu lapsen kanssa, laiminlyö lapsen elatuksen maksamisen, on lapsen kanssa asuvalla vanhemmalla mahdollisuus saada kunnalta elatustukea.

Saadaksesi elatustukea sinulla tulee olla elatusavusta joko lastenvalvojan vahvistama sopimus tai tuomioistuimen päätös.

Täysi elatustuki on vuoden 2012 alussa 147,96 € ja se tarkistetaan vuosittain indeksillä. Elatustuen määrä ja muuta tietoa löytyy Kelan sivuilta.

4. Oikeudellinen apu

Jos olet pieni- tai keskituloinen ja tarvitset oikeudellista apua avioero-asiassa tai lasten huolto-asiassa, sinulla on mahdollista saada valtion oikeusapua. Tällöin oikeudellisen avustajan palkkio maksetaan tuloistasi riippuen joko osittain tai kokonaan valtion varoista.

Oikeusapua haetaan valtion oikeusaputoimistosta. Se selvittää taloudelliset olosuhteesi. Oikeusapuun kuuluu muun muassa neuvonta ja avustaminen oikeudenkäynnissä. Oikeusaputoimiston julkinen oikeusavustaja voi hoitaa sekä neuvontaa että tuomioistuimeen meneviä asioita.

Yksityinen asianajaja voi toimia avustajanasi tuomioistuimeen menevissä asioissa siten, että palkkio maksetaan joko kokonaan tai osittain, tuloistasi riippuen, valtion varoista.

Sovittelu

1. Mistä sovittelussa on kyse?

Rikosasioita voidaan sovittaa tietyin edellytyksin. Sovittelijat ovat vapaaehtoisia maallikoita ja sovittelun tarkoituksena on saada aikaan sopimus uhrin ja tekijän kesken. Sovittelun tulos voi olla esimerkiksi anteeksipyyntö, käyttäytymissopimus, rahallinen korvaus tai työkorvaus.

Sovittelusta annetun lain esitöissä todetaan, että lähisuhdeväkivaltaa sisältävien rikosten sovitteluun tulisi suhtautua pidättyvästi. Kuitenkin lähisuhdeväkivaltaa meillä sovittellaan.

Vain poliisi- tai syyttäväviranomaisella on oikeus tehdä aloite sovitteluun ryhtymisestä, jos kyseessä on väkivaltaa sisältävä rikos, joka on kohdistunut rikoksesta epäillyn puolison, lapsen, vanhempaan tai muuhun heihin rinnastettavaan läheiseen.

2. Sovittelu lähisuhdeväkivallan uhrin kannalta

Sovittelu vaikuttaa asian rikosoikeudelliseen käsittelyyn ensinnäkin siten, että toteutunut sovittelu voi johtaa siihen, että syyttäjä päättää jättää syyttämättä ko. rikoksesta. Ja jos asia menee oikeuteen, sovittelu voidaan huomioida rangaistuksen lieventämisperusteena. Nämä ovat selviä etuja tekijän kannalta.

Sovittelussa ei ratkaista syyllisyyskysymystä ja tällöin uhrin kannalta voi olla vaarana, että lähisuhdeväkivallan rikosoikeudellinen luonne häviää. Sovittelussa uhri saattaa lisäksi joutua yhdessä väkivallan tekijän kanssa osallistumaan väkivaltaongelman ratkaisujen etsimiseen, joista pitäisi kuitenkin ainoastaan väkivallan tekijän vastata.

3. Ota huomioon seuraavia seikkoja, jos sinulle ehdotetaan sovittelua:

- *sovittelu on aina vapaaehtoista, sinun ei tarvitse suostua siihen ja voit myös halutessasi lopettaa sen kesken missä vaiheessa tahansa.*
- *jos sinuun on kohdistunut toistuvaa väkivaltaa, sovittelua ei pitäisi toteuttaa.*
- *sinun tulee myös olla varma, että ymmärrät täysin sovittelun ja siinä tehtävien ratkaisujen merkityksen, mm. edellä mainittujen rikosoikeudellisten seuraamusten osalta (syyttämättäjättämispäätös, peruste rangaistuksen lieventämiselle).*
- *sinun tulee tiedostaa, että väkivalta ei lopu itsestään vain sopimalla asiasta!*

4. Jos päätät suostua sovitteluun, ota huomioon:

- *mieti tarkkaan ehtoja, joita pidät tärkeinä sovintoon pääsemiseksi. Yksi tärkeimmistä on vaatia väkivallan tekijää sitoutumaan omaan hoitoonsa.*

– vaadi vähintään puolen vuoden seuranta-aikaa, jotta voit varmistaa, ettei väkivalta tai sillä uhkaaminen jatku. Älä luovu rangaistusvaatimuksesta ennen seuranta-ajan päättymistä.

– vaadi kirjallinen sopimus, jossa väkivallan tekijä suostuu luopumaan kaikesta väkivallasta, uhkailusta ja kontrollin käytöstä sinun suhteesi. Sopimuksessa on myös määriteltävä, millaisiin toimenpiteisiin ryhdytään sopimuksen purkautumisen lisäksi, jos väkivallan tekijä rikkoo sopimuksen.

– huomioi, että jos väkivallan tekijä ei maksa sovittelusopimuksessa mainittuja korvauksia, niitä ei voi periä ulosottoimin vaan sinun on saatava asiassa tuomioistuimen päätös, ennen kuin korvaukset ovat ulosottokelpoisia.

– sinulle ei voi asettaa ehtoja tai esittää toiveita sopimukseen pääsemiseksi. Tämä asia kuuluu väkivallan tekijälle, hän on rikkonut sinun oikeuksiasi ja koskemattomuuttasi.

– sinulla on oikeus avustajaan ja tukihenkilöön (jollei se vaaranna sovittelun häiriötöntä kulkua).

5. Uhrin oikeuksia sovittelumenettelyssä

Jos olet päättänyt suostua sovitteluun, sinulla on oikeus edellyttää seuraavien menettelytapojen noudattamista. Seuraavat ohjeet perustuvat Helsingin sovittelutoimiston syksyllä 2011 sovittelijoilleen antamiin ohjeisiin:

– sinulla on oikeus erillistapaamiseen sovittelijan kanssa ennen yhteistä sovittelutapaamista. Kerro tällöin sovittelijalle, jos sinulla on epäilyksiä sovittelun suhteen.

– erillistapaamisesi tulee toteuttaa eri iltana kuin tekijän tapaaminen ja niin, että voit varmistaa, ettei sinun tarvitse kohdata epäiltyä. Sovittelija ei saa kertoa epäilylle, milloin sinun erillistapaamisesi on.

– sovittelijan tulee erillistapaamisessa ohjata sinut soittamaan lähisuhdeväkivalta- ja sovittelun muistilistassa mainittuihin auttaviin tahoihin, Rikosuhripäivystykseen, lähisuhdeväkivallan palvelupaikkoihin tai oikeusaputoimistoon. (ja antaa sinulle www.senjanetti.fi –lista neuvontaa ja tukea antavista tahoista, sivusto on toiminnassa vuosina 2011 - 2016).

– jos päädyt siihen, että et erillistapaamisen jälkeen halua tavata yhteisneuvottelussa teosta epäiltyä, sovittelijan tulee ohjata sinut palveluihin ja sopia sovittelun keskeyttämisestä ennen yhteisneuvottelua.

– jos jatkat yhteisneuvotteluun, sovittelijan tulee huolehtia siitä, että et joudu istumaan suoraan epäiltyä vastapäätä tai vieressä.

– sinulle tehtävät kysymykset tulee esittää kunnioittavasti ja ystävällisesti.

– mahdollisessa yhteisneuvottelussa sovittelijan on valmistauduttava estämään epäillyn epäasialliset kommentit sinua kohtaan ja tarkistamaan koko sovittelun ajan, että sinä kykenet ajamaan asiaasi sovitteluneuvottelussa.

Ennen sovitteluun suostumista mieti lisäksi, täyttyvätkö seuraavat asiat kohdallasi:

- Luotat siihen, että miehesi on rehellinen ja avoin ja kertoo totuuden esimerkiksi aikaisemmasta väkivaltaisuudestaan.
- Voit olla rehellinen ja avoin miestäsi pelkäämättä.
- Uskot, että voit sovittelijan avulla puhua ja neuvotella miehesi kanssa.
- Tunnet, että voit puhua miehesi kanssa tasavertaisesti.
- Tunnet olevasi turvassa samassa huoneessa hänen kanssaan.
- Voit vapaasti puhua ja neuvotella miehesi kanssa ilman pelkoa siitä, että hän uhkailee sinua sovittelun aikana tai sen jälkeen.
- Olet saanut lainopillista neuvontaa niin, että tiedät oikeutesi ja asemasi.
- Tiedät, mitä sovittelussa tapahtuu ja miten se etenee.
- Olet saanut tietoa muista mahdollisuuksista tilanteesi selvittelyssä.
- Uskot, että sovittelu on hyvä ratkaisu.

Jos et voi vastata myöntävästi näihin kaikkiin kohtiin, sinun kannattaa ottaa harkinta-aikaa. Ehkä sovittelu ei silloin ole sinulle paras vaihtoehto. Sovittelu voi tuntua nopealta ja muita vaihtoehtoja helpommalta ratkaisulta. Väkivaltaan ei ole kuitenkaan olemassa nopeaa ratkaisua. Vastuu väkivaltaisen käyttäytymisen loppumisesta on aina yksin väkivallan tekijällä.

Naisen perusoikeudet



Naisen perusoikeudet

Sinulla on oikeus turvalliseen elämään

Sinulla on oikeus elää pelosta vapaana

Sinulla on oikeus rakastaa ja saada vastarakkautta

Sinulla on oikeus saada kunnioittavaa kohtelua

Sinulla on oikeus olla oma itsesi

Sinulla on oikeus omaan yksityisyyteen

Sinulla on oikeus omiin mielipiteisiin ja niiden ilmaisemiseen

Sinulla on oikeus muuttua ja vaihtaa mielipiteitä

Sinulla on oikeus sanoa ei

Sinulla on oikeus omaan rahaan ja sen käyttöön

Sinulla on oikeus esittää kysymyksiä

Sinulla on oikeus olla inhimillinen – ei täydellinen

Sinulla on oikeus tehdä virheitä

Sinulla on oikeus päättää itseäsi koskevista asioista

Sinulla on oikeus olla miellyttämättä kaikkia

Sinulla on oikeus asettaa itsesi etusijalle

Sinulla on oikeus tehdä muutoksia elämässäsi

Kirjallisuutta

Allen M, Perttu S. (2010). *Sosiaali- ja terveysalan opettajat väkivaltaa vastaan. Opettajan käsikirja. Helsingin yliopisto/Euroopan unionin komission LLP – ohjelma.* www.palmenia.helsinki.fi/hevi/suomi/

Allen M, Hellbernd H, Huschka S, Jenner S, Perttu S, Savola T. (2010). *Sosiaali- ja terveysalan opettajat väkivaltaa vastaan. Opettajan opas. Helsingin yliopisto/Euroopan unionin komission LLP – ohjelma.* www.palmenia.helsinki.fi/hevi/suomi/

Ewalds H. (2005)(toim.). *Kenelle lyönnit kuuluvat? Kuntaopas pari- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisytyöhön. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:7.*

Groen M, van Lawick J. (2009). *Intimate Warfare. Regarding the Fragility of Family Relations.* Karnac Books Ltd, London 2009.

Halmesmäki E, Pikarinen U. (2003). *Naisiin kohdistuva väkivalta. Aikakauskirja Duodecim 2003; 119(5), 389-394.*

Hannus R, Mehtola S, Natunen L, Ojuri A (2011). *Veitsen terällä – Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Ensi- ja turvakotien liitto.*

Hautamäki J. (1997). *Perheväkivalta. Käännekohta miehen elämässä. Miessakit ry. Helsinki.*

Hautanen T. (2010). *Väkivalta ja huoltoriidat. Tampereen yliopisto, Sosiaalitutkimuksen laitos.* acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8192-5.pdf

Heiskanen M, Ruuskanen E. (2010). *Tuhansien iskujen maa - Miesten kokema väkivalta Suomessa. Yhdistyneiden Kansakuntien yhteydessä toimiva Euroopan Kriminaalipolitiikan Instituutti (HEUNI). Julkaisusarja nro 66. Verkkojulkaisu. Helsinki 2010.*

Holmberg T. (2000). *Lapset ja perheväkivalta. Opas vanhemmille, lastensuojelun ammattilaisille ja muille lasten kanssa työskenteleville. Lasten Keskus, Helsinki.*

Holma J.M, Wahlström J. (toim.) (2005). *Iskuryhmä. Miesten puhetta Vaihtoehto väkivallalle –ryhmissä. Yliopistopaino, Helsinki 2005.*
Husso M. (1997). *Heikkouden hetkiä parisuhdeväkivallassa. Kirjassa E. Jokinen (Toim.), Ruumiin siteet. Tekstejä eroista, järjestyksiä ja sukupuolesta (pp. 87-104). Tampere, Vastapaino.*

Husso M. (2003). *Parisuhdeväkivalta. Lyötyjen aika ja tila. Tampere. Vastapaino.*

Keskinen S. (1996). *Väkivaltainen avioliitto naisten omaelämäkertoissa. Naistutkimusraportteja 3/1996. Sosiaali- ja terveysministeriö.*

Keskinen S. (2005). *Perheammattilaiset ja väkivaltatyön ristiriidat. Sukupuoli, valta ja kielelliset käytännöt. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.* acta.uta.fi/pdf/951-44-6281-5.pdf

Kuivaniemi M. (1996). *Väkivallasta vapaaksi. Naiset kertovat kokemuksistaan. Kirjayhtymä Oy.*

Kyllönen-Saarnio E, Nurmi R. (2005). *Maahanmuuttajanaiset ja väkivalta. Opas sosiaali- ja terveysalan auttamistyöhön. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:15.*

Lehti M. (2009). *Naiset henkirikosten uhreina 2002-2007. Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos. Verkkojulkaisu 11/2009.*

Lehti M. (2012). *Henkirikoskatsaus 2011. Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos. Verkkojulkaisu 23/2012.*

Maahanmuuttajanaiset ja väkivalta.
Opas sosiaali- ja terveysalan auttamistyöhön 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Työministeriö ja Monika-Naiset Liitto ry. Oppaita 2005:15. www.stm.fi, linkki Julkaisut/2005.

Naiset, miehet ja väkivalta.
Suomen ev.lut. kirkon näkökulmia perheväkivaltaan. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisu 2000:1. Helsinki 2000.

Niemi-Kiesiläinen, J. (2004). *Rikosprosessi ja parisuhdeväkivalta*. WSOY, 2004.

Niemi-Kiesiläinen, J. (2005). *Rikospoliittika ja sukupuoli*. *Oikeus* 34 (2005): 3, 230–245.

Niemi-Kiesiläinen J. (2005). *Perheväkivallan sovittelu on erosovittelua*. *Lakimies* (2005a): 2, 273–278.

Nurmi R, Helander R. (2002) (toim.). *Väkivalta ei tunne kulttuurisia rajoja*. *Maahanmuuttajanaisiin kohdistuva väkivalta Suomessa*. *Stakes* 2002.

Nyqvist, L. (2008). *Seksuaalinen väkivalta parisuhteessa*. Teoksessa: Näre, Sari & Ronkainen, Suvi (toim.): *Paljastettu intiimi. Sukupuolittuneen väkivallan dynamiikka*. *Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus*, 2008.

Ojuri, A. (2004). *Väkivalta naisen elämän varjona. Tutkimus parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten elämäntilasta ja selviytymisestä*. *Rovaniemi: Lapin yliopisto*, 2004.

Perttu S. (2004). *Naisiin kohdistuva parisuhdeväkivalta ja sen seulonta äitiys- ja lastenneuvolassa*. *Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:6*. www.stm.fi/julkaisut

Perttu S, Kaselitz V. (2006). *Parisuhdeväkivalta puheeksi. Opas terveydenhuollon ammattihenkilöstölle äitiyshuollossa ja lasten terveyspalveluissa*. *Helsingin yliopisto/Euroopan unionin komission Daphne – ohjelma*. www.hyvan.helsinki.fi/daphne/vakivalta.pdf

Piispa, M. (2000). *Modernisaation paradokseja. Nuorten naisten kokema parisuhdeväkivalta Suomessa*. *Naistutkimus kvinnoforskning*, 4, 4-18.

Piispa Minna (2002). *Complexity of Patterns of Violence Against Women in Heterosexual Partnerships*. *Violence Against Women*, Vol. 8 No. 7, July 2002 874-901.

Piispa M, Heiskanen M, Kääriäinen J, Sirén R. (2006). *Naisiin kohdistunut väkivalta 2005*. *Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 225 ja Yhdistyneiden Kansakuntien yhteisessä toimiva Euroopan kriminaalipoliittikan instituutti HEUNI. Publication series No. 51*.

Piispa M, Heiskanen M (2009). *Alkoholin rooli naisten parisuhteessa kokeman väkivallan seurauksissa*. *Yhteiskuntapolitiikka* 74 (2009):1.

Punamäki R-L, Ylikomi, R. (2007) *Raiskaustrauma I: Raiskauksen kokeminen altistaa psyykkisille ongelmille*. *Suomen lääkärilehti* 8/2007, vsk 62.

Rantala K, Smolej M, Jussi Leppälä J, Jokinen A. (2008). *Kaltevalla pinnalla - perheen sisäisen lähestymiskiellon arviointitutkimus*. *Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos*. *Verkkokatsauksia* 7/2008.

Ronkainen S. (2008). *Kenen ongelma väkivalta on? Suomalainen hyvinvointivaltio ja väkivallan toimijuus*. *Yhteiskuntapolitiikka* 73 (2008):4.

Sirén R, Honkatukia P. (toim.) (2005). *Suomalaiset väkivallan uhreina. Tuloksia 1980 – 2003 kansallisista uhrihaastattelututkimuksista*. *Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja* 216. Helsinki.

Säävälä H, Pohjoisvirta R, Keinänen E, Salonen S. (2006). *Mies varikolle. Apua lähisuhdeväkivaltaan*. *Oulun ensi- ja turvakoti ry* 2006. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Yleisyystutkimus ikääntyviin naisiin kohdistuvasta väkivallasta ja kaltoinkohtelusta (AVOW) 2009-2011*. www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/avow

Kansallisia toimintaohjelmia ja raportteja:

Kansallinen ohjelma väkivallan vähentämiseksi. *Julkaisu* 2005:2. *Oikeusministeriö*, 2005.

Koko perhe kierteessä. Lähisuhdeväkivalta ja alkoholi. *Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä* 2007:27. *Yliopistopaino, Helsinki*. www.stm.fi/julkaisut

Naisiin kohdistuvan väkivallan vähentämisen ohjelma 2010-2015. *Julkaisuja* 2010:5. *Sosiaali- ja terveysministeriö*. www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1522973

Turvallinen elämä ikääntyneille. Toimintaohjelma ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi. Sisäasiainministeriön julkaisu 19/2011.
www.intermin.fi/julkaisut

Ikääntyneisiin kohdistuvat rikokset ja niiden ehkäiseminen.
Rikoksantorjuntaneuvoston työryhmä. Oikeusministeriön julkaisu 41/2011.
www.om.fi

Mäkeläinen T, Husso M, Mäntysaari M, Notko M, Virkki,T (2012).
Tukitoimenpiteet lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille.
Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2012:11.

Riski T. (2009). Naisiin kohdistuva väkivalta ja tasa-arvopoliittika.
Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksia 2009:50.

Vakavan väkivallan vähentäminen. Vakavan väkivallan uusimista selvittävä työryhmä, puheenjohtaja Jarmo Littunen, sihteeri Tuuli Herlin. Oikeusministeriön julkaisu 37/2012.
www.om.fi

Tietoa lisää:

Ihmisoikeusliitto
www.ihmisoikeusliitto.fi/

Kantelut ja muistutukset:
www.valvira.fi/ohjaus_ ja_valvonta/terveydenhuolto/kantelu

Lastensuojelun Keskusliitto
laskl.fi/ ja <http://laskl.fi/kirjasto/>

Monika-Naiset liitto ry
www.monikanaiset.fi

Oikeusministeriön rikoksantorjuntaneuvoston internetsivu:
www.vakivalta.rikoksantorjunta.fi/49047.htm

Oikeusministeriön rikoksantorjuntaneuvosto
Turvaohjeita senioreille (opas suomeksi ja ruotsiksi):
www.rikoksantorjunta.fi/sv/Etusivu/Julkaisut/Neuvostonjulkaisut/Oppaat/Senioriopas

Palveluja väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanaيسille ja lapsille:
Monika-Naiset liitto ry, Multicultural Women's Association
www.monikanaiset.fi/

Poliisi ja perheväkivalta:
www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/pages/E1D5A313E3FBED8C2256BC9003A839D
www.poliisi.fi, <http://www.poliisi.fi/nettipoliisi>

Potilas- ja sosiaaliasiamies:
www.stm.fi/sosiaali_ ja_terveyspalvelut/asiakkaanoikeudet/asiamies

Raiskauskeskus Tukinaisen tietopaketti: senjanetti.fi/

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2009. Käypä hoito.
Traumaperäiset stressireaktiot ja –häiriöt.
www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50080

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tapaturmat_ ja_vakivalta
www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi

Traumapsykologian Ja Traumapsykoterapian Keskus
www.traumapsych.com/

Tyttöjen talo
www.tyttojentalo.fi

Valittaminen, muutoksenhaku, muistutus, kantelu:
www.stm.fi/sosiaali_ ja_terveyspalvelut/asiakkaanoikeudet/asiamies

Vanhustyön keskusliitto
www.vanhustyonkeskusliitto.fi
Opas: Kätketyt äänet - Ikääntyneisiin kohdistuva kaltoinkohtelu.

Muistiinpanoja





A white rectangular box with rounded corners, containing 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box. In the bottom-left corner, there is a decorative graphic of three overlapping, semi-transparent leaves in shades of light green and brown.

A white rectangular box with rounded corners, containing 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.



A white rectangular box with rounded corners, containing 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box. A decorative graphic of overlapping, semi-transparent leaves in shades of purple and brown is located in the bottom-left corner of the page, partially overlapping the white box.

A white rectangular box with rounded corners, containing 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

Sinua auttavat valtakunnallisesti

Yleinen hätänumero 112

Nollalinja

Apua väkivaltaan **080005005**
www.nollalinja.fi

Naisten Linja

Luottamuksellista ja maksutonta tukea väkivaltaa kokeneille naisille **0800 02400**
ma-pe 16-20 ja la-su 12-16.
CHAT ti ja to 17-19
Nettitukea, vertaisryhmiä livenä ja verkossa, anonyymi nettikirjepalvelu:
kaikki samassa osoitteessa 24/7 www.naistenlinja.fi

Raiskauskeskus Tukinainen

www.tukinainen.fi
Maksuton kriisipäivystys **0800-97899**, ma-to 9-15, viikonloppuna, pyhinä ja niiden aattona 15-21.
Maksuton juristipäivystys **0800 97895** ma-to 13-16.
Verkkoneuvonta: www.nettitukinainen.fi/

Naisasialiitto Unioni

www.naisunioni.fi
Maksuton oikeusneuvonta **09-643 158** keskiviikkoina 17-19 (käynti), keskiviikkoisin 18-19 (soitto) lomakausia lukuun ottamatta.

Suomen vanhusten turvakotiyhdistys ry SUVANTO

www.suvantory.fi, info@suvantory.fi
Maksuton neuvontapuhelin SUVANTO –LINJA
0800 06776 ti-to 13-15.

Rikosuhripäivystys (RIKU)

www.riku.fi
Auttava puhelin **116006**, suomeksi ma-ti 17-19 ja ke-pe 17-21, ruotsiksi ke 13-17.
Juristin neuvontapuhelin **0800 161177** ma-to 17-19.
Palveluja verkossa www.rikunet.fi/[rikunet](http://rikunet.fi)
Kotisivuilta löytyy palvelupisteet ja aluetoimistot.

Suomen Mielenterveysseura

www.mielenterveysseura.fi
Kriisipuhelin **09 25250111** arkisin 9-17, viikonloppuisin & juhlapyhinä 15-17.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

www.mll.fi, www.nuortennetti.fi
Maksuton lasten ja nuorten puhelin **116 111**
ma-pe 14-20 ja la-su 17-20.
Lapsille ja nuorille apua verkossa:
www.lastenjanuortennetti.net

Väestöliitto

www.vaestoliitto.fi/nuoret
Nuorten seksuaaliterveydestä.

Ensi- ja turvakotien liitto

www.ensijaturvakotienliitto.fi
Palveluja verkossa: Nettiturvakoti
www.turvakoti.net

Tukinet – kriisikeskusten ylläpitämä verkkotuki:

www.tukinet.net
Sosiaali- ja terveysalan organisaatioiden ylläpitämä verkkotuki: www.apua.info

Lisäksi sinua auttavat alueesi tai paikkakuntasi alan yhdistykset, paikkakuntasi kriisikeskukset, terveyskeskukset, sosiaalitoimistot, perheasiain keskuskeskukset, perheneuvolat, mielenterveystoimistot, turvakodit, naisten tukiryhmät (tietoa turvakodeista, perheneuvoloista, sosiaalitoimistoista ja alan yhdistyksiltä)

Väkivaltaisesti käyttäytyneille miehille palveluja tarjoavat

Ensi- ja turvakotien liiton miesten auttamistyö

www.ensijaturvakotienliitto.fi

Lyömätön Linja Espoossa

www.lyomatonlinja.fi

Miehen Linja for immigrants

www.lyomatonlinja.fi

Pääavaus selviytymiseen kirjatilaukset

Naisten Kulttuuriyhdistys ry

toimisto@naistenkulttuuriyhdistys.fi
Fredrikinkatu 39 C 22, 00120 HELSINKI