

”Täällä puhaltaa nyt uudet tuulet”-
Naisten kokemuksia parisuhdeväkivallasta toipumisesta

Elina Linna
Pro gradu –tutkielma
Sosiaalityö
Lapin yliopisto
2024

Lapin Yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: "Täällä puhalttaa nyt uudet tuulet" - naisten kokemuksia parisuhdeväkivallasta toipumisesta

Tekijä: Elina Linna

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma /Maisteritutkielma

Sivumäärä: 60

Vuosi: 2024

Tiivistelmä

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tutkia naisten kokemuksia parisuhdeväkivallasta toipumisesta. Pro gradu -tutkielma on laadullinen tutkimus. Tutkielman aineisto koostuu sekä kyselylomakehaastattelulla että puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla kerätystä aineistosta. Tähän tutkimukseen haastatellut ovat parisuhdeväkivaltaa kokeneita naisia. Sekä kyselylomaketutkimus että yksilöhaastattelut toteutettiin keväällä 2024 yhteistyössä Naisten Linja Suomessa ry:n sekä Ensi- ja turvakotien liiton kanssa, kyseisten järjestöjen välittäessä kyselylomakehaastattelun vastaajille vastattavaksi. Analyysimenetelmänä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Teoreettinen aineisto taustoittaa lähisuhdeväkivaltaa ilmiönä ja teoreettinen viitekehys muodostuu lähisuhdeväkivallan muodoista, moniammatillisesta yhteistyöstä sekä mielenterveyden ja positiivisen psykologian käsitteistä.

Tulosten mukaan parisuhdeväkivalta toipuminen on pitkä prosessi, joka saattaa kestää vuosia, jopa vuosikymmeniä. Koettu väkivalta jättää aina jäljen ja sillä voi olla merkittäviä psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavia seurauksia. Tulosten perusteella parisuhdeväkivaltaa kokeneet toivovat erityisesti tietoa lähisuhdeväkivallasta ilmiönä, apua käytännön asioiden järjestämiseen sekä väkivallan aiheuttaman trauman käsittelyyn. Tuloksissa toipumista tukevinä tekijöinä korostuivat läheisten, erityisesti uuden kumppanin ja lasten merkitys, ammatillinen keskustelutuki sekä luonto ja harrastukset. Myös ajan merkitys toipumisprosessissa on tulosten mukaan suuri.

Tämä tutkielma tuottaa tietoa naisten kokemuksista parisuhdeväkivallasta toipumisesta. Tutkielman tuottama tieto hyödyttää sosiaalialan ammattilaisia ja mahdollistaa palveluiden kehittämisen aiempaa toimivimmiksi ja yhä enemmän toipumisesta tukeviksi. Tutkielma myös tuo näkyviin parisuhdeväkivallan ilmiötä ja antaa puheenvuoron väkivaltaa kokeneille naisille.

Avainsanat: lähisuhdeväkivalta, parisuhdeväkivalta, mielenterveys, positiivinen psykologia, moniammatillinen yhteistyö

KUVIOT

KUVIO 1 Lähisuhdeväkivallan kehä	6
KUVIO 2 Lähisuhdeväkivallan muodot	9
KUVIO 3 Yhteisen tietämyksen rakentuminen.	17
KUVIO 4 Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet	28
KUVIO 5 Parisuhdeväkivallan muodot tuloksissa	34
KUVIO 6 Toipumista tukevat tekijät	41

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	1
2 Lähisuhdeväkivalta.....	4
2.1 Lähisuhdeväkivalta ilmiönä	4
2.2 Lähisuhdeväkivallan monet muodot	8
2.3 Naisiin kohdistuva lähisuhdeväkivalta.....	11
2.4 Eron jälkeinen vaino parisuhdeväkivallan jatkumona	12
3 Mielenterveyden tukeminen moniammatillisesti ja psyykkiseen toipumiseen vaikuttavia tekijöitä	15
3.1 Moniammatillinen yhteistyö lainsäädännössä	15
3.2 Moniammatillinen yhteistyö käytännössä	16
3.3 Mielenterveys käsitteenä	19
3.4 Vaientava häpeä	21
3.5 Positiivinen psykologia	22
3.6 Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu	23
4 Tutkimuksen tarkoitus ja toteuttaminen	25
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	25
4.2 Aineisto ja analyysi	26
4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	30
5 Tutkimustulokset	33
5.1 Parisuhdeväkivallan muodot ja niiden tunnistaminen	33
5.2 Koettu tuen tarve parisuhdeväkivaltakokemuksen käsittelyyn.....	37
5.3 Toipumista tukevat tekijät	40
5.3.1 Läheisten tuki ja läsnäolo	41
5.3.2 Keskusteluapu	43
5.3.3 Luonto ja harrastukset	45
5.3.4 Aika	46
5.4 Elämä väkivaltaisen suhteen päätyttyä	48
5.4.1 Väkivallan vaikutukset mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen	48
5.4.2 Positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen	49
6 Johtopäätökset ja pohdinta.....	52
Lähteet	61
Liitteet.....	67

1 Johdanto

Lähisuhdeväkivallalla tarkoitetaan väkivaltaa, jossa väkivallan tekijä ja uhri ovat keskenään läheisessä suhteessa (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2021, 18). Läheinen suhde voi olla sukulaissuhde tai muu ihmissuhde. Parisuhdeväkivallalla puolestaan tarkoitetaan parisuhteessa tapahtuvaa lähisuhdeväkivaltaa. Lähisuhdeväkivalta voi olla hyvin vahingollista niin fyysisesti kuin henkisesti. Pitkään jatkuva lähisuhdeväkivalta voi normalisoitua osaksi arkea ja välttämättä sen kohteeksi joutuva ei aina edes tunnista tapahtunutta väkivallaksi. Koetusta väkivallasta voi aiheutua niin fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia, taloudellisia kuin seksuaalisia ihmisen toimintakykyyn vaikuttavia seurauksia. (Lehtinen, Hiltunen & Virtanen 2018.) Lisäksi lähisuhdeväkivalta loukkaa ihmisoikeuksia, vaarantaa tasa-arvoa, terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta. Liian usein se johtaa jopa kuolemaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 12.) Kyseessä on laajasti koko väestön keskuudessa esiintyvä ongelma ja lähisuhdeväkivaltaa tuleekin tarkastella merkittävänä yhteiskunnallisena haasteena, jonka ennaltaehkäisemiseen tulisi etsiä aiempaa tehokkaampia keinoja. Lähisuhdeväkivallan vaikutukset sen kohteeksi joutuneeseen yksilöön ovat merkittävän suuria ja moniulotteisia. Väkivaltaa läheisissä suhteissaan kokeneiden toipumisen tukemiseen tulisi yhteiskunnallisella tasolla kiinnittää aiempaa enemmän huomiota.

Suomessa erilaiset järjestöt ovat merkittäviä palveluiden tuottajia sekä lähisuhdeväkivallan tekijöille että sitä kokeville. Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Kuntaliitto ovat yhdessä laatineet suositukset, joiden tavoitteena on ymmärtää lähisuhdeväkivaltaa vakavana ongelmana, tukea sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muiden toimijoiden henkilöstöä kehittämään lähisuhdeväkivaltaa ehkäiseviä rakenteita ja toimintatapoja sekä edistää koordinoitua ja tavoitteellista yhteistyötä lähisuhdeväkivallan ehkäisemiseksi ja kehittää interventioita lähisuhdeväkivaltaan puuttumiseksi. Yhteistyö eri hallinnonalojen ja kansalaisjärjestöjen kesken onkin tärkeää lähisuhdeväkivallan ilmiön parissa työskennellessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 16.)

Lähisuhdeväkivalta on pitkään ollut yhteiskunnassamme vaiettu ilmiö, joten ilmiön tutkiminen sekä siitä keskusteleminen ja näkyväksi tekeminen on ensiarvoisen tärkeää sekä väkivallan ennaltaehkäisemiseksi, väkivaltaa läheisissä suhteissaan kokeneiden tukemiseksi sekä avun hakemisen helpottamiseksi. Lähisuhdeväkivaltaan liittyvä kansalais- ja valistustyö

onkin ollut tärkeässä asemassa lähisuhdeväkivallan tunnistamisessa ja ehkäisyssä kansalaisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Sen vaikutukset heijastuvat niin yksilöön, yhteisöihin kuin koko yhteiskuntaan ja siitä aiheutuneet haasteet tuleekin huomioida niin yksilöllisellä kuin valtakunnallisellakin tasolla. Myös tällä pro gradu- tutkielmalla haluan osaltani tehdä näkyväksi tätä yhteiskunnallisesti merkittävää ilmiötä, jonka seuraukset voivat olla hyvinkin vakavia.

Lähisuhdeväkivallan kokeminen on voimakkaasti traumatisoiva kokemus. Erityisen satutavaa lähisuhdeväkivallassa on se, että väkivaltainen henkilö on väkivallan kohteelle tuttu ja läheinen henkilö. Parisuhdeväkivallassa väkivallan tekijänä on nykyinen tai entinen puoliso. Ristiriita läheisyyden ja väkivallan välillä on voimakas. Parisuhdeväkivalta jättääkin usein väkivallan kokijalle elinikäiset psyykkiset arvet. Oikeanlaisella ja oikea-aikaisen tuen avulla väkivaltaisesta parisuhteesta on mahdollista irtaantua ja koetusta parisuhdeväkivallasta mahdollista toipua. Lähisuhdeväkivaltakokemusta ei tule koskaan vähätellä. Erityisen tärkeää on, että ammattilaiset osaavat ja uskaltavat tarvittaessa ottaa asian puheeksi asiakkaan kanssa. Tämä edellyttää ammattilaisilta tietoa lähisuhdeväkivallasta ilmiönä, mutta myös taitoa kohdata asiakas sensitiivisen ja vaikean asian äärellä.

Väkivallan tunnistaminen ja sen ottaminen puheeksi onkin avaintekijä lähisuhdeväkivallan ehkäisemisessä ja väkivaltaa kokeneiden auttamisessa. Väkivallan tunnistamisen myötä tilanteeseen on mahdollisuus tarvittaessa hakea ulkopuolista ammattiapua ja parhaimmassa tapauksessa päättää väkivallan kierre. Usein väkivallan kokija saattaa tarvita ulkopuolisen henkilön havahduttamaan hänet siihen, että kyse todella on väkivallasta. Vasta väkivallan päätyttyä toipumisen on mahdollista alkaa. Toipumisen kannalta on myös tärkeää, että koettu väkivalta ja sen eri muodot tunnistetaan ja sanallistetaan (Hakkarainen 2018, 91). Tällä tavoin väkivalta muuttuu näkymättömästä ilmiöstä näkyväksi.

Tässä pro gradu- tutkielmassa tutkimusongelmana tarkastelen parisuhdeväkivallasta toipumista parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten kokemuksia tarkastellen. Etsin vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) *millaisiin asioihin parisuhdeväkivaltaa kokenut nainen kokee tai on kokenut tarvitsevansa tukea ja*
- 2) *mitkä tekijät ovat tukeneet toipumista parisuhdeväkivaltakokemuksesta.*

Tutkimuksen aineistonkeruun toteutan kaksivaiheisesti käyttäen sekä kyselylomakehaastatteluja että puolistrukturoituja, aihetta syventäviä teemahaastatteluja. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa hyödynnän sisällönanalyysin menetelmiä. Lähestymistapani tutkimukseen on vahvasti voimavarakeskeinen ja haastateltavia kunnioittava.

Tämän pro gradu- tutkielman toisessa luvussa tarkastelen lähisuhdeväkivaltaa ilmiönä, lähisuhdeväkivallan eri muotoja, naisiin kohdistuvaa, sukupuolittunutta lähisuhdeväkivaltaa sekä eron jälkeistä vainoa parisuhdeväkivallan jatkumona. Kolmannen luvun aiheena on parisuhteessa koettu väkivalta ja mielenterveys. Kyseisessä luvussa tarkastelen mielenterveyden käsitettä sekä häpeän ja syyllisyyden tunteita väkivallan kokemiseen liittyen. Kolmannessa luvussa avaan positiivisen psykologian näkökulmaa parisuhdeväkivallasta toipumiseen perehtyen erityisesti resilienssin ja posttraumaattisen kasvun käsitteisiin. Tämän tutkimuksen tarkoitusta ja toteuttamista käsittelem neljännessä luvussa. Viimeisessä luvussa koan tutkimuksen johtopäätökset ja vastaan tutkimuskysymyksiin kerätystä aineistosta saattujen tulosten perusteella.

Tämän pro gradun- tutkielman tavoitteena on tehdä näkyväksi niin parisuhdeväkivaltaa ilmiönä mutta myös osoittaa, että koetusta parisuhdeväkivallasta toipuminen on mahdollista. Tutkimukseni lisää tietoa parisuhdeväkivallasta toipumista tukevista tekijöistä ja siitä, millaisiin asioihin parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset kokevat tukea tarvitsevänsä. Tämä tieto mahdollistaa parisuhdeväkivaltaa kokeneille suunnattujen palvelujen kehittämisen. Toivon, että tällä pro gradu- tutkielmalla pystyisin luomaan toivoa parisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille sekä auttamaan heitä tunnistamaan voimavaroja itsessään tieteellistä aineistoa ja kyselytutkimuksen tuloksia yhdistämällä. Vaikka koettua ei pystyisi unohtamaan, on toipuminen vaikeistakin kokemuksista mahdollista.

*”Hei, ei se mene ihan kuin sä luulet
Täällä puhalttaa nyt uudet tuulet
Mut mitä jos ne vaan tuokin onnee mukanaan”*

(Vesala, 2021)

2 Lähisuhdeväkivalta

2.1 Lähisuhdeväkivalta ilmiönä

Lähisuhdeväkivalta on sekä ihmisoikeus- että sukupuolirikitys (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 37). Ihmisoikeudet on määritelty YK:n yleismaailmallisen julistuksen lisäksi useissa erilaisissa ihmisoikeussopimuksissa. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa (1948) lausutaan, että *kaikki ihmiset syntyvät vapaina ja tasavertaisina arvoiltaan ja oikeuksiltaan* ja että *jokaisella yksilöllä on oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaiseen turvallisuuteen*. Väkivallan kokeminen missä tahansa muodossa ja kenen tahansa taholta on aina vastoin ihmisoikeuksia.

Väkivaltaa kuitenkin ilmenee kulttuurisella tasolla, käytäntöinä, symboleina sekä kokemuksina ja sen seuraukset ja vaikutukset ovat moninaisia niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisella tasolla (Ronkainen & Husso 2013, 52). Väkivalta kaikissa muodoissaan loukkaa mitä suurimmissa määrin turvallisuutta ja vapautta ja pahimmassa tapauksessa riistää yksilöltä oikeuden elämään. Tästä syystä väkivaltaa sen kaikissa muodoissa tulee tarkastella yhteiskunnallisena ongelmana, ei pelkästään yksilötasolla.

Lähisuhdeväkivallan kokeminen vaikuttaa merkittävästi yksilön kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin sekä rikkoo henkilökohtaisen turvallisuuden kokemusta. Lisäksi lähisuhdeväkivalta työllistää niin poliisia, oikeuslaitosta kuin sosiaali- ja terveysalan eri sektoreita (Husso 2003, 24). Lähisuhdeväkivalta koskettaa päivittäin tuhansia suomalaisia ikään, elämäntilanteeseen, terveydentilaan tai taloudelliseen tilanteeseen katsomatta. Apua tilanteeseen heistä hakee vain murto-osa. (Lehtinen yms. 2018.) Lähisuhdeväkivallassa haasteellista on se, että väkivalta tapahtuu usein katseilta piilossa, suljettujen ovien takana. Kotanen (2013, 44) korostaa, että tällaisissa näkymättömissä rikoksissa rikoksen esille tulo riippuu vahvasti väkivaltaa kokeneen omasta toimijuudesta ja aktiivisuudesta. Läheisen suhteen takia tilanne on erityisen haavoittava, mistä syystä tuen ja palveluiden tulisi olla erityisen helposti saatavilla. Lähisuhdeväkivalta rikkoo ja haavoittaa monilla tavoilla, ja sen aiheuttamat seuraukset ovat merkittävä ja yhä edelleen ajankohtainen yhteiskunnallinen ongelma Suomessa.

Parisuhdeväkivallassa väkivalta tunkeutuu ihmisen yksityisimpään ihmissuhteeseen, parisuhteeseen. Parisuhdeväkivallaksi katsotaan myös entisen kumppanin taholta koettu väkivalta (Cronholm, Fogarty, Ambuel & Harrison 2011, 1165). Parisuhteessa tapahtuva väkivalta valtaa hyvin henkilökohtaista aluetta, jonka normaalisti kuuluisi täyttyä vastavuoroisuudesta, lämmöstä, rakkaudesta ja seksuaalisuudesta (Husso 2003, 72). Juuri tämän takia parisuhdeväkivaltalta on niin haavoittavaa; se tuo tuskaa ja syvää epätoivoa sinne, missä kuuluisi olla luottamusta ja onnea. Haaveet ja unelmat paremmasta tulevaisuudesta kuitenkin kannattelevat naisia ja saavat heidät jatkamaan parisuhteessa väkivallasta huolimatta (Ojuri 2004, 133). Vaikka parisuhde olisi väkivaltainen, voi siitä olla erittäin vaikea lähteä.

Aggressiivisuus ja kyky aggressiiviseen käytökseen ovat yksilön synnynnäisiä ominaisuuksia. Väkivalta ja väkivaltainen käytös sen sijaan ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen ilmiöitä. Kun puhutaan väkivallasta, väkivallan tekijä kohdistaa väkivallan kohteeseen aggressiivista käytöstä. Väkivallalla on aina kohde eli objekti, johon väkivaltainen toiminta ja käytös kohdistuu. (Schulman 2004.) Lähisuhdeväkivallassa aggressiivinen käytös voi ilmetä useilla erilaisilla fyysisillä ja henkisillä tasoilla kohdistuen ihmiseen, kenet väkivallan tekijä tuntee hyvin ja keneen hänellä on erityinen suhde.

Uhri-sanalla viitataan yleisessä kielenkäytössä vastoinikäymisen kokeneeseen yksilöön ja käsitteenä se onkin jossain määrin ongelmallinen. Erityisesti feministisen liikkeen piirissä uhri-sana on herättänyt vastustusta, sillä se liitetään passiivisuuteen ja avuttomuuteen. (Kotanen 2013, 22.) Tässä pro gradu- tutkielmassa tein tietoisesti valinnan käyttää uhrin sijaan käsitettä väkivallan kokija, välttääkseni väkivaltaa kokeneiden naisten negatiivista leimautumista. Haluan tarkastella parisuhdeväkivaltaa kohdanneita naisia aktiivisina ja vahvoina toimijoina, jotka pystyvät itse vaikuttamaan myönteisesti elämäänsä liittyviin valintoihin sekä oman elämänsä kulkuun. Vaikka kohtaamamme ihmiset ja kokemuksemme vaikuttavat vahvasti elämäntarinaamme, tulee jokaisella olla mahdollisuus vaikuttaa oman elämänsä suuntaan. Tällä tutkielmalla haluankin rohkaista lähisuhdeväkivaltaa kokeneita naisia löytämään keinoja voimaantumiseen sekä kokemastaan väkivallasta toipumiseen henkilökohtaisia voimavarojaan hyödyntämällä.

On tyypillistä, että lähisuhdeväkivalta ilmenee useampana kuin yhtenä väkivallan muotona. Lähisuhdeväkivallassa väkivallan eri muodot, kuten esimerkiksi fyysinen ja henkinen väkivalta, kietoutuvat yhteen ja väkivaltaa esiintyy jaksottaisesti. Parisuhteet usein alkavat voimakkaasta kiintymyksestä ja näitä tunteita esiintyy myös väkivaltaisten tekojen välissä.

Yhteinen, jaettu aika ilman väkivaltaa luo toivoa väkivallan loppumisesta. Valitettavasti lähisuhdeväkivallalle on tyypillistä raa'istua ajan kuluessa. (Lehtinen 2016, 8; Marttala 2011, 43.) Väkivallan jatkuessa puolison väkivaltainen käytös alkaa pikkuhiljaa määrittää naisen käyttäytymistä, jolloin tekijän asema vahvistuu ja väkivallan kokijan tilanne heikkenee entisestään (Marttala 2011, 43). Puhutaankin väkivallan kehästä, jossa tyypillistä on väkivallan ja parempien aikojen vuorottelu.

Hyvien ja huonojen aikojen vuorottelu radikaalistikin vahvistaa väkivaltaisen parisuhteen ristiriitaisuutta. Parisuhteen sisältä tilanteen kokonaiskuvaa voi olla vaikea nähdä. Tyypillistä on, että väkivaltainen kumppani kontrolloi naista, aiheuttaen ahdistusta ja pelkoa. Väkivaltainen kumppani voi esimerkiksi päättää, kenen kanssa nainen saa aikaansa viettää ja milloin. Lopulta tilanne eskaloituu väkivaltaan. Selittelyjen ja anteeksipyyntöjen jälkeen vastuuttaa ja syyllistää tapahtuneesta väkivallan kohteeksi joutunutta naista. Usko parempaan tulevaisuuteen saa osapuolet jatkamaan parisuhteessa, kunnes välit taas kiristyvät ja väkivallan kehä jatkaa etenemistään.

KUVIO 1: Lähisuhdeväkivallan kehä

(Lähteenä soveltaen käytetty: Nettiturvakoti/ Ensi ja turvakotien liitto)



Keskeinen haaste ja ongelma väkivallan vastaisessa työssä liittyy parisuhdeväkivallan tunnistamiseen ja puheeksiottamiseen. Ojuri (2006) on hyödyntänyt Jeff Hearnin (1998) luokitelua väkivallan tunnistamiseen, jonka mukaan väkivallan neljä keskeistä tunnusmerkkiä ovat seuraavat:

- 1) Väkivalta sisältää fyysistä tai muuta voimankäyttöä väkivallan tekijän taholta,*
- 2) väkivallalla tavoitellaan vahingon aiheuttamista tai tuottamista,*
- 3) väkivaltaa on se, minkä väkivallan kohde kokee vahingolliseksi ja/tai loukkaavaksi ja*
- 4) väkivaltaa ovat sellaiset teot, toiminnot tai tapahtumat, jotka viranomaistaho on tunnistanut väkivallaksi.*

Usein voi kuitenkin olla käytännössä vaikea näyttää toteen, että väkivallan tavoitteena on ollut vahingon aiheuttaminen. Huomioitavaa on myös, että väkivallan määritelmä vaihtelee ajan ja paikan mukaan ja väkivaltaiseksi määriteltävät teot ja rakenteet ovat kulttuurisesti ja historiallisesti rakentuneita. (Piispa 2004, 39.) Väkivallan määritelmä on siis riippuvainen siitä, missä ja milloin sitä tarkastellaan.

Lähisuhdeväkivallan kokeminen vaikuttaa merkittävästi sen kohteeksi joutuvan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Väkivallalle altistuneelle tyypillisiä seurauksia ovat post-traumaattinen stressioireyhtymä (PTSD) sekä erilaiset dissosiaatiohäiriöt. Myös erilaisten kroonisten kipujen, ruoansulatuskanavan ongelmien, psykosomaattisten oireiden, sydänkohtausten, univaikeuksien, syömishäiriöiden, huimauksen, päänsäryn sekä uupumuksen on havaittu olevan yhteydessä väkivallan kokemuksiin. Väkivallan kokeminen aiheuttaa surun, syyllisyyden, häpeän, ahdistuksen, vihan ja raivon tunteita. Väkivallan kohteeksi joutunut voi myös kokea pelkoa väkivallan jatkumisesta. Lisäksi väkivalta vaikuttaa seksuaalisuuteen ja kognitiivisiin kykyihin aiheuttaen muistihäiriöitä, ajan hahmottamisen häiriöitä sekä heikentynyttä keskittymis- ja päätöksentekokykyä. (Stark 2007, 122–123.) Mitä pidempään väkivalta jatkuu, sen vaarallisemmaksi se muuttuu (Lehtinen ym. 2018, 8). Pahimmassa tapauksessa lähisuhdeväkivalta voi johtaa kuolemaan.

2.2 Lähisuhdeväkivallan monet muodot

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee väkivallan seuraavasti:

Väkivalta on fyysisen vallan tai voiman tahallista käyttöä tai sillä uhkailua, joka kohdistuu ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen, ihmisryhmään tai yksilöön ja joka johtaa tai voi hyvin todennäköisesti johtaa kuolemaan, fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen tai perustarpeiden tyydyttymättä jäämiseen. Lähisuhdeväkivaltaa ei tule tarkastella perheen tai parisuhteen sisäisenä vuorovaikutusongelmana vaan rikoksena (Lehtinen ym. 2018, 19), joka voi näyttäytyä monessa muodossa. Lähisuhdeväkivallan yleisin ilmenemismuoto on naisten parisuhteessa kokema väkivalta (Marttala 2011, 37).

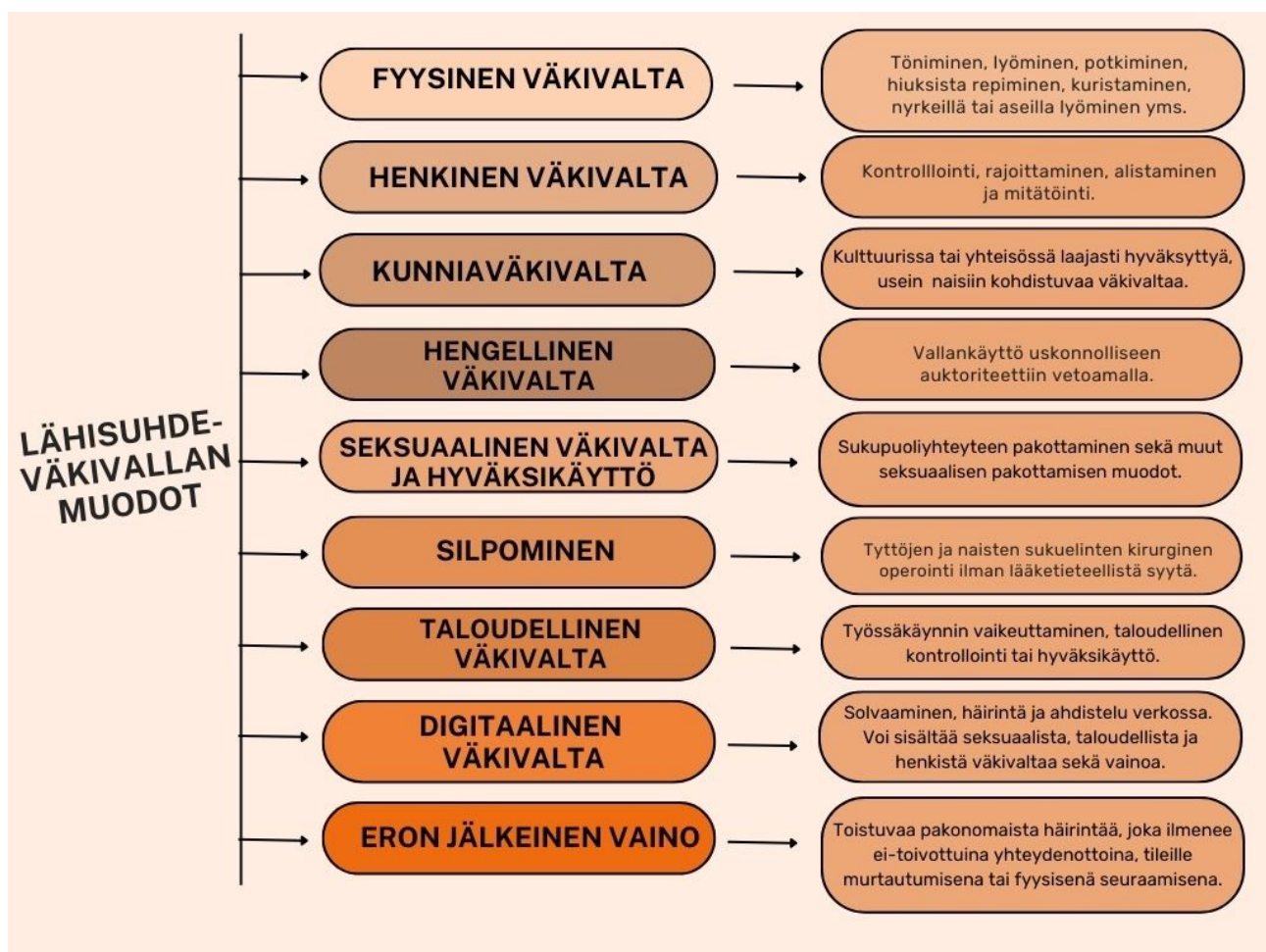
Sosiaali- ja terveysministeriön (2008) määritelmän mukaan lähisuhdeväkivallan muotoja ovat *fyysinen väkivalta, henkinen väkivalta, kunniaväkivalta, hengellinen väkivalta, seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö, tyttöjen ja naisten sukuelinten silpominen, taloudellinen väkivalta sekä hoidon ja huolenpidon laiminlyöminen.* Parisuhteen päättymisen jälkeinen *vaino* on myös yksi lähisuhdeväkivallan muodoista (mm. Raine 2016, 72). Lisäksi lähisuhdeväkivallan muotoja tarkastellessa tulee huomioida teknologian kehittymisen myötä merkittävästi lisääntynyt *digitaalinen väkivalta*, joka voi pitää sisällään useita edellä mainituista väkivallan muodoista. Myös WHO:n määritelmän mukaan *passiivinen väkivalta* kuten laiminlyönti ja perustarpeiden tyydyttämättä jättäminen määritellään väkivallaksi.

Fyysinen väkivalta voi ilmetä esimerkiksi tönimisenä, lyömisenä, potkimisena, hiuksista repimisenä, kuristamisena ja nyrkeillä tai aseilla lyömisenä. Henkistä väkivaltaa on kontrollointi, rajoittaminen, alistaminen ja mitätöinti. Hengellisellä väkivallalla kuvataan toimintaa, jossa valtaa ja vallankäyttöä oikeutetaan vetoamalla uskonnolliseen auktoriteettiin. (Marttala 2011, 44.) Seksuaalisella väkivallalla tarkoitetaan sukupuoliyhteyteen pakottamista sekä muita seksuaalisen pakottamisen muotoja (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi & Lozano 2005, 111). Taloudellinen väkivalta on yksi heikoimmin tunnistetuista ja vähiten tutkituista väkivallan muodoista. Taloudellinen väkivalta voi ilmetä työssäkäynnin rajoittamisena ja häiriöintinä, rahaan liittyvänä kontrollointina, taloudellisena hyväksikäyttönä tai eron jälkeisenä taloudellisena väkivaltana. (Kaittila & Nyqvist 2014, 268.) Silpomisella puolestaan tarkoitetaan tyttöjen ja naisten sukuelinten silpomista ja kunniaväkivalta on kulttuurissa tai yhteisössä laajaksi hyväksyttyä, vahvasti sukupuolittunutta ja useimmiten naisiin kohdistuvaa

väkivaltaa. Yhteisössä hyväksytyn käyttäytymismallin noudattaminen varmistetaan tiukalla kontrollilla ja käyttäytymismallin rikkomisesta seuraa rangaistus (Hong 2020, 16). Kontrolli voi liittyä naisen avioliittoon, sukupuolielämään tai pukeutumiseen.

Fyysisesti ilmenevä väkivalta on usein helpoiten havaittavissa, mutta väkivallan kohteelle henkinen väkivalta voi usein olla se haavoittavin väkivallan muoto (Marttala 2011, 42). Eron jälkeinen vaino on parisuhteen päättymisen jälkeen jatkuvaa väkivaltaa, joka voi ilmetä kaikissa edellä mainituissa muodoissa. Digitaalinen väkivalta voi ilmetä solvaamisena, häirintänä ja ahdisteluna verkossa ja se voi sisältää esimerkiksi henkistä, taloudellista ja seksuaalista väkivaltaa sekä vainoa (Husso, Piippo, Houtsonen, Mela, Tihveräinen, Haapanen, Hakkarainen & Knihtilä 2024, 14).

KUVIO 2: Lähisuhdeväkivallan muodot



Henkinen väkivalta on väkivallan muodoista haastavin tunnistaa. Parisuhdeväkivaltaa kokee neet naiset kokevat kuitenkin juuri henkisen väkivallan jopa fyysistä väkivaltaa vahingollisemmaksi. On tyypillistä, että väkivallan kokeminen parisuhteessa aiheuttaa häpeän tunteita ja häpeä puolestaan saa väkivaltaa kohdanneen peittelemään tapahtunutta. Koettu väkivalta on vaikea ottaa puheeksi ja usein tilanteen tunnistamiseen tarvitaan ammattilaisen neuvontaa ja tukea. Sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisilla onkin tärkeä rooli väkivallan tunnistamisessa, puheeksi ottamisessa ja näkyväksi tekemisessä. (Marttala 2011, 37.) Ammattilaisten asiantunteva tieto lähisuhdeväkivallasta ilmiönä ja rohkeus ottaa asia tarvittaessa puheeksi asiakastilanteissa on ensiarvoisen tärkeää.

Väkivaltaisessa parisuhteessa väkivallan eri muotoja esiintyy usein useita ja juuri eri väkivallan muotojen yhdistelmä voi tehdä väkivallasta ja sen uhasta jatkuvasti läsnä olevaa, jota on mahdotonta päästä pakoon. Tästä syystä parisuhteessa koettu väkivalta on erityisen haa-voittavaa. (Husso ym. 2024, 13.) Lähisuhdeväkivaltaan liittyy usein erilaisia liitännäisrikkosia, kuten esimerkiksi omaisuuden vahingoittamista, kunnianloukkauksia, muuta häirintää tai kotirauhan rikkomista (Lehtinen ym. 2018, 19). Onkin tavallista, että lähisuhdeväkivallassa yhdistyy useita väkivallan muotoja ja rikoksen tunnusmerkistön täyttäviä tekoja. Lähisuhdeväkivallalle tyypillistä on myös, että se raaistuu ajan myötä. Lähisuhdeväkivallan kuvataan usein sisältävän fyysisen, psyykkisen ja seksuaalisen väkivallan muotoja, mutta tarkempi väkivallan muotojen moninaisuuden tarkasteleminen voi auttaa väkivallan puheeksi ottamisessa ja tunnistamisessa. Parisuhdeväkivaltaa ilmiönä ymmärtääkseen on tärkeää hahmottaa, kuinka moninaisissa muodoissa parisuhteen sisällä tapahtuva väkivalta voi ilmetä. Väkivallan ilmenemismuodot onkin hyvä sanallistaa konkreetian tasolle ja käyttää esimerkkejä tukena väkivallan eri muodoista keskustellessa. Väkivallan muotojen sanallistaminen voi auttaa myös väkivaltaa kokevaa ymmärtämään tilanteensa ja mahdollisesti tätä myötä hakeutumaan tarvitsemansa avun piiriin, kuten esimerkiksi turvakotiin.

2.3 Naisiin kohdistuva lähisuhdeväkivalta

Lähisuhdeväkivalta voi koskettaa ketä tahansa. Suomessa parisuhteissa tapahtuvaa väkivaltaa on tarkasteltu lähinnä perheväkivaltana erottelematta sitä sukupuolen mukaan (Husso 2003, 41). Kuitenkin vuonna 2019 turvakotien aikuisista asiakkaista naisia oli 91 prosenttia ja miehiä ainoastaan yhdeksän prosenttia. Kaikista epäillyistä viranomaisten tietoon tulleista lähisuhdeväkivaltarikosten tekijöistä suuri enemmistö, jopa 78,2 prosenttia oli miehiä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021, 1-3.)

EU:n perusoikeuksien viraston naisiin kohdistuvaan väkivaltaan liittyvän tutkimuksen mukaan noin 30 prosenttia suomalaisista naisista on kokenut fyysistä väkivaltaa, seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa tai näitä molempia parisuhteessaan. Saman tutkimuksen mukaan 82 prosenttia nykyisen tai entisen kumppanin surmaamaksi tulleista ihmisistä on naisia. Luvut ovat merkittävän suuria. Tutkimukset osoittavatkin, että parisuhdeväkivalta on suomalaisessa yhteiskunnassa voimakkaasti sukupuolittunutta ja kohdistuu merkittävästi useammin naiseen kuin mieheen. Tilastojen ja aiempien tutkimusten selkeän sukupuolijakauman takia tein tässä pro gradu- tutkielmassa valinnan keskittyä tarkastelemaan naisiin kohdistuvaa parisuhdeväkivaltaa. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että väkivaltaa voi parisuhteessaan kokea kuka tahansa sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen, ikään tai kansalaisuuteen katsomatta.

Istanbulin sopimuksen 3 artiklan ensimmäinen kohta määrittelee naisiin kohdistuvan väkivallan seuraavasti:

"Naisiin kohdistuva väkivalta" tarkoittaa naisiin kohdistuvaa ihmisoikeusloukkausta ja yhtä syrjinnän muotoa, ja se käsittää kaikki sellaiset sukupuoleen perustuvat väkivallanteot, jotka aiheuttavat tai voivat aiheuttaa naisille ruumiillista, seksuaalista, henkistä tai taloudellista haittaa tai kärsimystä, mukaan lukien tällaisilla teoilla uhkaaminen, pakottaminen tai miehiltä vapaudenriisto joko julkisessa tai yksityiselämässä;

Oma koti on naisille yhä edelleen väkivalta- ja henkirikosten suhteen kaikkein vaarallisin paikka. Parisuhteen sisällä tapahtuva naisiin kohdistuva väkivalta on yksi lähisuhdeväkivallan ilmenemismuoto. Tällöin puhutaan parisuhdeväkivallasta. Mitä tulee parisuhdeväkivallan tarkasteluun suomalaisessa yhteiskunnassa, on merkittävää huomioida, että avioliiton sisällä tapahtunut raiskaus kriminalisoitiin Suomessa vasta vuonna 1994. Tämä oli huomattavasti muita Pohjoismaita myöhemmin. Ruotsissa avioliitossa tapahtunut raiskaus

kriminalisoitiin jo vuonna 1962, kun Suomessa sen katsottiin täyttävän rikoksen tunnusmerkistön vasta 32 vuotta myöhemmin. Parisuhdeväkivalta jätettiin yhteiskunnassamme pitkään huomiotta ja sen tarkasteluun on alettu kiinnittämään Suomessa laajemmin huomiota vasta 1990-luvun loppupuolella, silloinkin kansainvälisen painostuksen saattelemana. (Husso, 2003, 14–15.) Merkittävää on myös, että rikoksen uhreille tarkoitetut palvelut ja rikosuhrityö käynnistyivät Suomessa vasta 1990-luvulla (Ronkainen, 2008). 2000-luvulla Suomessa käynnistyi naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäisyhanke (Ronkainen & Husso 2013, 51), joka osaltaan on vaikuttanut merkittävästi naisiin kohdistuvan parisuhdeväkivallan näkyväksi tekemiseen ja väkivaltatyön kehittämiseen. Lähisuhdeväkivaltaa koskeva lainsäädäntö on kuitenkin laahannut Suomessa vuosikymmeniä muita Pohjoismaita jäljessä. Parisuhdeväkivaltaa kokeneille suunnatut palvelut ovatkin yhteiskunnassamme suhteellisen tuore ilmiö.

Parisuhteet ovat aina moniulotteisia. Suhteeseen voi sisältyä hyviä ja huonoja asioita ja väkivalta on vain yksi osa parisuhdetta. Väkivallan rinnalla on usein rakkautta tai kiintymystä. Usein nainen haluaakin sekä väkivallan loppumista että samanaikaisesti ylläpitää rakkaussuhdetta. Tämä ristiriita aiheuttaa haasteita naisten selviytymisessä heidän halutessaan viimeiseen saakka pitää kiinni parisuhteestaan. Väkivaltaisen kumppanin käytöstä pyritään selittämään, ymmärtämään ja jopa oikeuttamaan. (Ojuri 2004, 131–132.) Väkivallan tunnistaminen on kuitenkin ensimmäinen askel väkivaltaisesta parisuhteesta irtaantumiseen ja koetusta väkivallasta toipumiseen. Vasta tämän jälkeen käynnistyy selviytymisprosessi, jossa naisen on mahdollista käsitellä kohtaamaansa väkivaltaa ja sen aiheuttamia seurauksia (Ojuri 2004, 134).

2.4 Eron jälkeinen vaino parisuhdeväkivallan jatkumona

Väkivaltaisesta suhteesta lähteminenkään ei valitettavasti kuitenkaan aina ole turvallisuuden tae (Krug ym. 2005, 118), vaan väkivalta voi jatkua väkivaltaisen parisuhteen päätyttyäkin. Itse asiassa naisen riski joutua parisuhdeväkivallan ja vainon kohteeksi kohoa huomattavasti erotilanteessa silloinkin, kun väkivalta ei ole kuulunut parisuhteeseen (Lidman 2015, 146). Eron jälkeinen vaino onkin yksi parisuhdeväkivallan muodoista. Suomessa

vainoaminen kriminalisoitiin 1.1.2014. Rikoslain 25 luvun 7 a §:n (13.12.2013/879) mukaan vainoamiseen syyllistyy se,

”joka toistuvasti seuraa, uhkailee, tarkkailee, ottaa yhteyttä tai muuten näihin rinnastettavilla tavalla oikeudettomasti vainoaa toista niin, että se on omiaan aiheuttamaan vainotussa pelkoa tai ahdistusta.”

Merkittävää on, että muiden lähisuhdeväkivallan muotojen tavoin eron jälkeinen vaino on vahvasti sukupuolittunut ilmiö. Väkivaltainen käytös parisuhteen päätyttyä on tyypillisempää miehelle kuin naiselle. Näin ollen eron jälkeinen vaino kohdistuu merkittävästi useammin naiseen kuin mieheen. Tulee kuitenkin huomioida, että niin miehet ja naiset voivat syyllistyä eron jälkeiseen vainoon. Vainoa voi esiintyä myös samaa sukupuolta olevien parisuhteissa. (Nikupeteri 2015, 42.)

Vainon kriminalisoinnin myötä yksittäisistä teoista muodostuva kokonaisuus voi täyttää rikoksen tunnusmerkistön, kun aiemmin ihminen tuomittiin osana vainoa jonkin muun rikoksen tunnusmerkit täyttävistä teoista (Raine 2019, 72). Hallituksen esityksen (HE 19/2013) mukaan vainoamisesta rangaistaan vain, jollei teosta muualla laissa säädetä yhtä ankaraa tai ankarampaa rangaistusta. Vainoamisen määritelmä ei ole ongelmaton, koska vaino sisältää tyypillisesti useita erilaisia yksittäisiä toimintoja ja tekoa, jotka kokonaisuudessaan muodostavat vainoksi kutsutun ilmiön (Silvennoinen & Tolvanen 2015, 752).

Auttamisjärjestelmässä vainon kohteeksi joutuneiden auttaminen nähdään juridisena, sosiaalisena ja terveydellisenä kysymyksenä. Vainoon puuttumista ja vainon kohteena olevien auttamista tulee tarkastella julkisena, poliittisena ja ihmisoikeudellisena kysymyksenä ja siihen puuttuminen edellyttää vahvaa ja toimivaa moniammatillista yhteistyötä. Ammattilaisten tulee työskentelyssään huomioida riski vainon jatkumisesta ja tilanteen mahdollisesta eskaloitumisesta sekä sen aiheuttamista vaikutuksista vainon kohteeksi joutuneen terveyteen ja hyvinvointiin. (Nikupeteri 2016, 62.)

Vaino on toistuvaa ja pakonomaista häirintää, joka voi sisältää fyysistä, psyykkistä, henkistä, hengellistä, seksuaalista, sosiaalista ja taloudellista väkivaltaa. Yhä enenevässä määrin tekijä voi hyödyntää myös teknologiaa vainon toteuttamisessa. (Nikupeteri 2016, 42.) Vainossa koettu väkivalta on tarkoituksellista ja aktiivista toimintaa ja vaino voi ilmetä ei toivottuina yhteydenottoina, tileille murtautumisena tai fyysisenä seuraamisena. Vainoamisen päämäärä on aiheuttaa sen kohteelle epävarmuutta, pelkoa ja vaikeuttaa eron jälkeisen uuden elämän,

kuten esimerkiksi uuden parisuhteen, aloittamista (Raine 2019, 72). Vaino voi olla jätetyn osapuolen keino käsitellä eroon liittyviä negatiivisia tunteita (Nikupeteri 2016, 40), kuten katkeruutta ja vihaa.

Eron jälkeinen vaino on usein luonteeltaan vakavaa. Parisuhteen jälkeinen vaino voikin kehittyä myös fyysiseksi väkivallaksi ja Suomessa kuolee vuosittain naisia parisuhteen jälkeisen vainon seurauksena. Kyseessä onkin huomattava naisten turvallisuuteen ja elämänlaatuun vaikuttava väkivallan muoto. (Raine 2019, 72.) Vainon kriminalisointi on vaikuttanut merkittävästi väkivaltaisista parisuhteista irtautuneiden naisten oikeusturvan parantumiseen ja turvallisuuteen. Vainon luonne pitkään jatkuvana ja ahdistusta ja pelkoa aiheuttavana toimintana aiheuttaa kuitenkin haasteita vainon toteennäyttämiseen vastuun vainon todistamisesta ollessa sen uhrilla (Raine 2019, 72). Erityisen haavoittavaa vainossa on se, että tekijän käyttäytyminen, yksittäiset teot ja niiden taustalla vaikuttavat asenteet eivät ole toisistaan irrallisia vaan päällekkäisiä ja sidoksissa toisiinsa tuottaen kokonaisuutena vainon kohteena olevalle kokemuksen vainotuksi tulemisesta.

Vaino voi haavoittaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti ulottuen myös vainon kohteena olevan lähipiiriin, työtovereihin ja perheenjäseniin. (Nikupeteri 2016, 51.) Vaino on hengenvaarallinen väkivallan muoto, joka ei kuitenkaan välttämättä jätä näkyviä jälkiä (Nikupeteri & Laitinen 2017, 17). Juuri tästä syystä sen tunnistaminen oikeudellisesti on haastavaa. Tästä huolimatta vainoamisen kriminalisointi on ollut merkittävää vainon kohteiden oikeusturvan paranemiseksi.

3 Mielenterveyden tukeminen moniammatillisesti ja psyykkiseen toipumiseen vaikuttavia tekijöitä

3.1 Moniammatillinen yhteistyö lainsäädännössä

Sosiaalihuollon toimintaympäristö edellyttää jaettua asiantuntijuutta ja erityisen tiivistä yhteistyötä eri toimijoiden välillä (Kekoni, Mönkkönen, Hujala, Laulainen & Hirvonen 2019, 15). Tällaista toimintaa kuvataan käsitteellä moniammatillinen yhteistyö. Moniammatillisuudella tarkoitetaan eri ammattiryhmiin kuuluvien asiantuntijoiden yhteistyötä ja näiden asiantuntijoiden yhdessä työskentelyä. Moniammatillisella yhteistyöllä tavoitellaan aina asiakkaan etua ja se edellyttää sosiaalityöltä vahvaa professiota. (Pehkonen 2009.)

Moniammatillisen työskentelyn vaatimus on korostunut viimeaikaisissa lainsäädännöissä sekä muissa sosiaali- ja terveysalan toimintoja ohjaavissa ja määrittävissä uudistuksissa (Mönkkönen & Kekoni 2020). Moniammatillisesta yhteistyöstä säädetään sosiaalihuoltolain 41 §:ssä seuraavasti:

Palvelutarpeen arvioimiseksi, päätösten tekemiseksi ja sosiaalihuollon toteuttamiseksi toimenpiteestä vastaavan sosiaalihuollon viranomaisen on huolehdittava siitä, että käytettävissä on henkilön yksilöllisiin tarpeisiin nähden riittävästi asiantuntemusta ja osaamista. Jos henkilön tarpeiden arviointi ja niihin vastaaminen edellyttävät sosiaalitoimen tai muiden viranomaisten palveluja tai tukitoimia, on näiden tahojen osallistuttava toimenpiteestä vastaavan työntekijän pyynnöstä henkilön palvelutarpeen arvioinnin tekemiseen ja asiakassuunnitelman laatimiseen.

Sosiaalihuoltoa toteutetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa siten, että sosiaalihuollon ja tarvittaessa muiden hallinnonalojen palvelut muodostavat asiakkaan edun mukaisen kokonaisuuden. Työntekijän on oltava tarpeen mukaan yhteydessä eri yhteistyötahoihin ja asiantuntijoihin sekä tarvittaessa henkilön omaisiin ja muihin hänelle läheisiin henkilöihin siten kuin tässä laissa tarkemmin säädetään.

Lain tavoitteena on varmistaa, että asiakas saa käyttöönsä tilanteen kannalta tarvittavat palvelut ja tukitoimet. Eri ammattialojen työskentelyä ohjaavat alakohtaiset eettiset periaatteet.

Sosiaali- ja terveysalojen ammattilaiset noudattavat työskentelyssään inhimillisen kohtaamisen merkitystä sekä asiakkaan osallistamista itseään koskevaan päätöksentekoon korostavia eettisiä periaatteita kuten kansalaisten perusoikeuksia ja kansainvälisiä ihmisoikeussopimuksia. Sosiaalihuoltolain velvoittama toiminta ei kuitenkaan aina toteudu ilman haasteita. Moniammatilliseen työskentelyyn liittyviä haasteita voi ilmetä esimerkiksi tietojen antamiseen ilman asiakkaan suostumusta tai asiakastietojen kirjaamiseen liittyvissä tilanteissa. Lisäksi moniammatillinen työskentely saattaa aiheuttaa ristiriitatilanteita, jolloin eri alojen ammattilaisten saattavat kokea toistensa tekemät ratkaisut moraalisesti väärinä johtuen ammattilaisten erilaisista painotuksista eettisissä ohjeissa ja niiden tulkinnassa. (Mönkkönen & Kekkonen 2020, 218–219.) Toimiva vuorovaikutus myös ammattilaisten välillä on hyvin tärkeää ristiriitatilanteiden välttämiseksi ja toimivan työskentelyn mahdollistamiseksi.

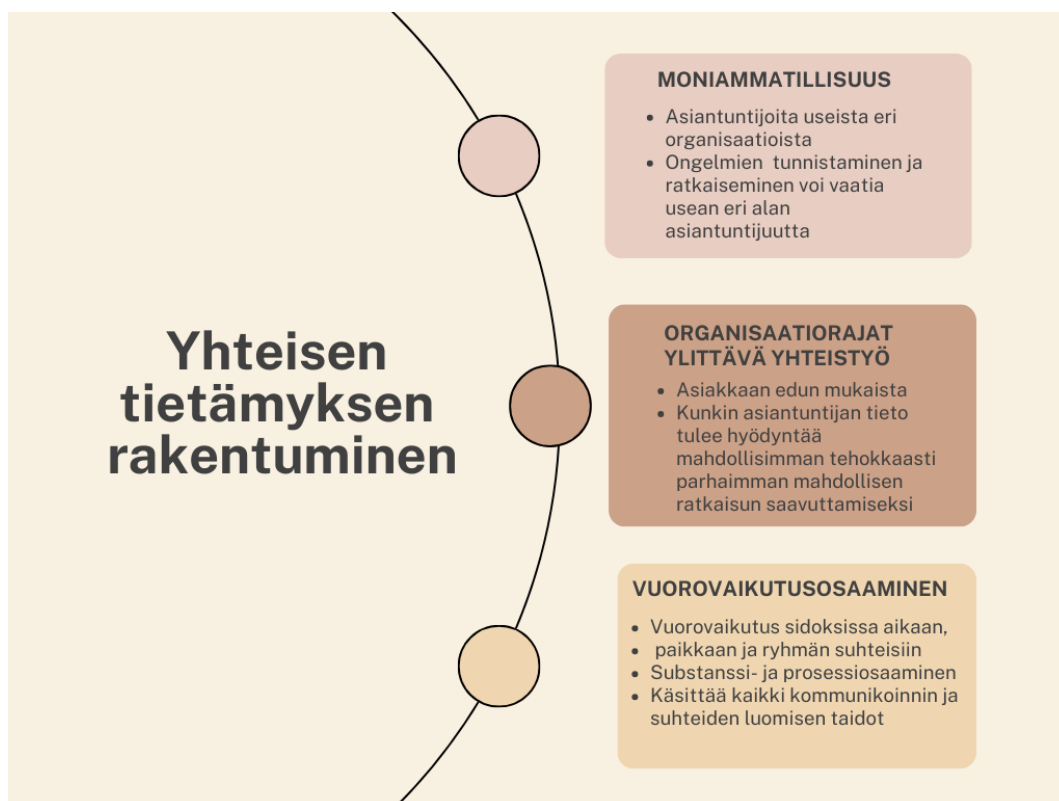
3.2 Moniammatillinen yhteistyö käytännössä

Työskennellessä moniammatillisesti päätöksentekotilanteita tarkastellaan eri ammattiryhmien välisenä vuorovaikutuksena. Keskeistä työskentelyssä on kontekstuaalinen sosialisatio, voimaantuminen, konfliktien johtaminen, taitojen muokkaaminen ja eri ammattiryhmien välinen reflektio. Yhteistyön ja yhteistyöhön sitoutumisen merkitys on suuri. Moniammatillisessa työskentelyssä korostuu yhteisöllisyys, verkostoituminen ja tiimityö. Siinä erottuvat myös yksilöllinen ja yhteisöllinen rooli. Yksilöllisestä roolista tarkasteltuna moniammatillisuus kuvaa sellaisia yksilön ominaisuuksia ja pätevyyyksiä, joissa korostuvat sosiaali- ja terveysalan yleiset työelämävaatimukset, asenteet tai yleiset taidot kuten päätöksentekotaidot, ongelmanratkaisutaidot, sosiaalisessa kanssakäymisessä tarvittavat taidot ja tavoitteellisen oppimisen taidot. Yhteisöllistä roolia tarkastellaan puolestaan yhteisöllisestä näkökulmasta. Siinä yhteisö tuottaa vaadittavan osaamisen sen jäsentensä avulla. (Katajamäki 2010, 27)

Yhteistä tietämystä asiakkaan tilanteen ympärille rakennetaan moniammatillisessa yhteistyössä moniammatillisuudella, organisaatorajat ylittävällä yhteistyöllä ja vahvalla vuorovaikutusosaamisella. Moniammatillisuuden tavoitteena on ongelmien tunnistaminen ja ratkaiseminen usean eri alan asiantuntijuutta hyödyntäen. Organisaatorajat ylittävällä yhteistyöllä pyritään asiakkaan edun tavoitteluun hyödyntäen kunkin asiantuntijan tietoa mahdollisimman tehokkaaksi parhaimman mahdollisen ratkaisun saavuttamiseksi. Vuorovaikutusosaamisessa puolestaan korostuu substanssi- ja prosessiosaaminen. Vuorovaikutus on aina

sidoksissa aikaan, paikkaan ja ryhmän suhteisiin ja se käsittää kaikki kommunikoinnin ja suhteiden luomisen taidot. (Katajamäki 2010; Mönkkönen, Leinonen, Arajärvi, Hovatta, Tusa & Salokangas 2019, 47–52.)

KUVIO 3: Yhteisen tietämyksen rakentuminen



Väkivaltatyössä moniammatillinen yhteistyö on ensisijaisen tärkeää. Väkivaltaa kokenut tarvitsee tuekseen niin oikeudellisia palveluita, mahdollisesti terveydenhuollon palveluita sekä tukea psyykkiseen toipumiseen. Lähisuhdeväkivaltatilanteissa muutto ja uuden kodin etsiminen voi tulla ajankohtaiseksi. Eron myötä taloudellinen tilanne voi heikentyä, jolloin tukea akuuttiin tilanteeseen voidaan hakea sosiaalihuollosta. Mikäli väkivaltaa sisältäneen tai sisältävän parisuhteen osapuolilla on lapsia, on lähisuhdeväkivalta myös lastensuojeluasia, vaikka varsinainen väkivalta ei lapsiin kohdistuisikaan. Väkivaltatyötä tekeviä ammattikuntia on siis paljon. Moniammatillisen yhteistyön käynnistämiseksi lähdetään aina tavoittelemaan asiakkaan etua ja parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi suunnitelmallisuus ja vastuunjako ovat tärkeissä rooleissa.

Moniammatillinen työskentely mahdollistaa väkivaltaa kokeneelle parhaan mahdollisen tuen ja parhaimmillaan edesauttaa ja tukee näin merkittävästi toipumista. Moniammatillisella yhteistyöllä tarkoitetaan toimintaa, johon liittyy useamman kuin yhden ammattiryhmän työskentelyä. Työskentelyn kannalta on tärkeää tunnistaa kaikkien osaaminen sekä määrittellä selkeästi vastuun- ja tehtävänjaot yhteistyötä toteuttavien ammattilaisten kesken. Onnistunut yhteistyö parantaa asiakkaan asemaa ja asiakas on tasavertaisessa asemassa ammattilaisten ja muiden toimijoiden kanssa. (Tuulari & Kemppainen 2022.) Monialaisen yhteistyön tavoitteena on aina asiakkaan etu. Palvelukokonaisuutta tulee lähteä muodostamaan niin, että asiakkaan tarpeiden tulee olla toiminnan lähtökohtana (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012). Lähisuhdeväkivalta on merkittävä yhteiskunnallinen ilmiö, jonka parissa työskentelee runsaasti asiantuntijoita eri ammattitaidoista. Ilmiö työllistää muun muassa hätäkeskuspäivystäjiä, ensihoitajia ja muita terveydenhuollon ammattilaisia, poliiseja, sosiaaliohjaajia ja sosiaalityöntekijöitä ja asianajajia. Monialaisen yhteistyön merkitys parhaimman mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi asiakkaan kannalta vaikeassa, raskaassa ja sensitiivisessä tilanteessa on suuri.

Sosiaalihuoltolain 41 §:n mukaan sosiaalityöntekijän tulee huolehtia siitä, että asiakkaan yksilölliset tarpeet tulevat huomioiduksi riittävällä osaamisella ja asiantuntemuksella asiakaskohtaisen yhteistyötarpeen arvioinnissa. Sosiaalityöntekijän tehtävänä on koota lähisuhdeväkivaltaa kokeneen ympärillä tämän toipumista tukeva verkosto. Lisäksi on tärkeä varmistaa, että asiakas taa tilanteeseen myös oikeudellista apua sekä muuta tarvitsemaansa apua tilanteen mukaan. Asiakkaalle on tärkeää kertoa moniammatillisen työskentelyn mahdollisuuksista, tavoitteista ja toteutumisesta.

Jotta yhteistyö olisi toimivaa, tulee toimijoiden olla keskenään tasavertaisessa asemassa ja kyetä luottamaan toistensa osaamiseen ja ammattitaitoon. Jokaisella tulee myös olla mahdollisuus kuulluksi tulemiseen. Asiakas tulee nähdä muiden toimijoiden rinnalla tasavertaisena, aktiivisena toimijana (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012), ei ainoastaan toiminnan kohteena. Päällekkäiset ja toisistaan irralliset prosessit kuormittavat niin asiakasta, työntekijöitä kuin palvelujärjestelmää (Tuulari & Kemppainen, 2022). Lisäksi päällekkäinen työ lisää kustannuksia. Monialaisen työn tulee olla suunniteltua, organisoitua ja tavoitteellista.

Sosiaalityö on murroksessa ja tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän ammattirajat ylittävää, moniammatillista hybridityöskentelyä (Mönkkönen, Kekonen & Pehkonen 2019).

Monialaisen yhteistyön tavoitteena on muodostaa toimivia palvelukokonaisuuksia, joissa eri alojen ammattilaisten asiantuntijuus ja osaaminen hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla. Lisäksi monialaisella yhteistyöllä pyritään hillitsemään kustannuksia ja rakentamaan toimivaa yhteistyökulttuuria. (Tuulari & Kemppainen 2022.) Asioiden kuormittavuus vähennee, kun niitä jakaa usealle toimijalle. Lisäksi moniammatillinen yhteistyö edistää asiakastyön hallintaa ja työntekijän jaksamista ja hyvinvointia. Se myös vahvistaa oleellisia asiakastyössä tarvittavia yhteistyösuhteita ja luo verkostoja. Moniammatillisen yhteistyön edistäminen kuuluu jokaiselle työntekijälle. (Mönkkönen & Kekoni 2020, 235.)

3.3 Mielenterveys käsitteenä

“Mielenterveys on kykyä rakastaa, tehdä töitä ja toteuttaa itseään.”
(Sigmund Freud)

Mielenterveydellä kuvataan psyykkisen hyvinvoinnin tilaa, joka muovautuu ihmisen koko elämän ajan kasvun ja kehityksen myötä. Mielenterveyttä tuleekin tarkastella tilanteeseen ja aikaan sidottuna voimavarana, jota on mahdollistaa vahvistaa, hyödyntää ja kehittää hyödyntämällä yksilön luontaisia ominaisuuksia. (Appelqvist, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin, 2016.)

Mielenterveys on kiinteä osa kansanterveyttä ja sitä voidaan tarkastella positiivisesta ja negatiivisesta näkökulmasta. Positiivinen hyvinvoinnin kokemus, yksilölliset voimavarat, kyky ihmissuhteiden solmimiseen ja ylläpitämiseen sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä kuuluvat positiiviseen mielenterveyteen. Negatiiviseen mielenterveyteen sen sijaan kuuluvat erilaiset mielenterveyden ongelmat. Mielenterveystyötä on niin mielenterveyden edistäminen kuin mielenterveysongelmien ehkäiseminen ja hoitaminenkin. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004.) Mielenterveyttä ei tulisikaan tarkastella ainoastaan haasteiden ja ongelmien kautta.

Vaikeissa elämäntilanteissa mielenterveydelle on tyypillistä psyykkinen kimmoisuus. Mielenterveyden avulla ihminen pitää yllä psyykkisiä toimintoja ja on näin kykenevä ohjaamaan omaa elämäänsä. Mielenterveys voidaankin määritellä psyykkisen hyvinvoinnin tilaksi, johon vaikuttavat psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät. (Leinonen 2020, 52.) Elämäntilanteiden ollessa haastavia ja kuormittavia myös mielenterveys reagoi vaikeaan tilanteeseen.

Kumppaninsa pahoinpitelyn kohteeksi joutuneet naiset kärsivät useammin esimerkiksi masennuksesta, ahdistuneisuudesta ja erilaisista peloista (Krug ym. 2005, 125). Myös muut mielenterveyden ongelmat ovat tyypillisiä seurauksia parisuhdeväkivallasta.

Mielenterveysongelmia esiintyy kaikkialla maailmassa. Mielenterveyshäiriö on yleisnimitys erilaisille ongelmille ja häiriöille psyykkisessä tilassa. Esimerkkejä mielenterveyshäiriöistä ovat ahdistuneisuushäiriöt, psykoosit, unihäiriöt, syömishäiriöt sekä persoonallisuushäiriöt. Arkipäiväisiä, normaaleja tunnereaktioita kuten esimerkiksi surua ei lueta mielenterveyshäiriöksi. (Lönnqvist & Lehtonen 2017, 19–20.) Lisääntyvät ja kasvavat haasteet aiheuttavat suuria taloudellisia kustannuksia yhteiskunnalle, mutta erityisesti ne aiheuttavat suurta inhimillistä kärsimystä yksilöille (Lavikainen yms. 2004).

Toisinaan mielenterveysongelmien taustalla on koettu trauma. Trauma on ihmisen sieto- ja käsittelykyvyn ylittävä kokemus. Aiempi traumakokemus voi laukaista traumareaktion myös myöhemmin elämässä, mikäli jokin tilanne palauttaa mieleen aiemmin koetun trauman. (Schulman 2004.) Lähisuhdeväkivalta voi olla sen kokijalle voimakkaasti traumatisoiva kokemus. Lähisuhdeväkivalta ja mielenterveysongelmat liittyvätkin läheisistä toisiinsa: mielenterveysongelmat voivat aiheuttaa lähisuhdeväkivaltaa ja lähisuhdeväkivalta voi puolestaan aiheuttaa mielenterveysongelmia. Näistä voikin aiheutua toisiaan vahvistava kierre, jonka katkaisemiseen tarvitaan usein ulkopuolista apua.

Parisuhdeväkivalta on psyykkisesti äärimmäisen haavoittava kokemus. Tällainen väkivalta jättää aina jäljen, vaikka fyysisiä vammoja ei syntyisikään. Koettu väkivalta voi aiheuttaa epätoivoa, stressiä, häpeää, avuttomuuden tunteita. Se voi vaikuttaa ajatteluun ja itsetuntoon. (Lehtinen ym. 2018, 8.) Husson (2003) väitöskirjatutkimukseen haastatellut parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset kuvasivat väsymystään, uupumustaan ja masentuneisuuttaan. He kuvasivat päivittäisistä rutiineista, kuten kaupassa käynnistä, peseytymisestä ja ruuan laittamisesta selviytymisen tuntuvan kohtuuttoman raskaalta. Väitöskirjatutkimuksen mukaan elämänhalu ja voimavarat hiipuvat. Lisäksi koettu parisuhdeväkivalta muuttaa asioiden merkitystä ja rikkoo elämän rytmin (Husson 2003, 207). Kokemus vaikuttaa niin arkeen kuin ihmissuhteisiin ja voi aiheuttaa suuria muutoksia käytännön järjestelyihin. On ymmärrettävää, että tällaisilla muutoksilla on myös psyykkisiä vaikutuksia.

Mielenterveysongelmat heikentävät elämänlaatua, aiheuttavat taloudellisia ongelmia ja työkyvyttömyyttä, sairastavuutta ja kuolleisuutta sekä lisäävät merkittävästi julkisen

terveydenhuollon kustannuksia. (Lavikainen yms. 2004). Mielenterveysongelmat ovatkin merkittävä haaste yhteiskunnassamme, josta puhutaan jopa kansantautina. Mielenterveyteen liittyviä ongelmia tulisi pyrkiä ennaltaehkäisemään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lähisuhdeväkivallan kaikkien muotojen ennaltaehkäiseminen olisikin yksi tärkeimpiä kansalaisten mielenterveyttä edistäviä keinoja yhteiskunnassamme.

3.4 Vaientava häpeä

Väkivallasta puhuminen on ensimmäinen askel, joka mahdollistaa väkivallasta irtautumisen ja siirtymisen kohti kokemusta selviytymisestä. Koetusta väkivallasta kertominen koetaan kuitenkin vaikeana. Kokemuksiin voi liittyä voimakas häpeän tunne, mikä estää parisuhdeväkivallasta puheeksi ottamisen omien läheisten tai ammattilaisten kanssa. Väkivaltaa kokenut pitää tapahtunutta omana vikanaan tai hävetä sitä, että on päätyntä kyseiseen tilanteeseen. Toisaalta parisuhteessaan väkivaltaa kokeva tai kokenut saattaa olla oppinut vaikenemaan pelätessään tulevaisuutta syyllistetyksi. Tilanteesta puhuminen parisuhteen ulkopuoliselle olisi kuitenkin ensiarvoisen tärkeää, sillä asiasta vaikeneminen hidastaa avun hakemista sekä suhteesta irtaantumista. (Husso 2003, 253.) Toisinaan häpeän tunne on kuitenkin niin voimakas, että väkivaltaa kokeva kykenee näkemään sen yli vasta sitten, kun muita keinoja tilanteesta ulospääsyyn ei enää ole (Ojuri 2004, 130). Apua tilanteeseen haetaan usein vasta siinä vaiheessa, kun väkivalta on raaistunut tai kestänyt pitkään.

Häpeän tunne voi aiheutua siitä, että nainen kokee epäonnistuneensa perhe-elämässään ja tulleen rikkoneeksi niitä kulttuurisia normeja, joiden kokee määrittelevän hyvän puolison ja mahdollisesti äidin. Häpeän rinnalla kulkeekin usein syyllisyyden tunne. Näistä syistä nainen saattaa yrittää pitää kulissee pystyssä mahdollisimman pitkään. (Ojuri 2004, 131.) Usein parisuhdeväkivaltaa kokeva jopa puolustaa väkivaltaista puolisoaan (Van Der Kolk 2014, 167).

Häpeä voi heikentää psyykkistä hyvinvointia aiheuttaen esimerkiksi paniikkihäiriöitä tai masennusta. Häpeä voi saada aikaan raivoa ja vihan tunteita niin itseään kuin muita kohtaan. Lisäksi se vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon ja minäkuvaan (Juha Siltala 1994, 279–280.) Häpeän roolia ja merkitystä mielenterveyden heikentäjänä ei tule jättää huomiotta.

Väkivalta on aina väkivallan tekijän vastuulla. Tästä huolimatta lähisuhdeväkivalta voi aiheuttaa sen kokijalle häpeää, yksinäisyyttä sekä muita haasteellisia tunteita. Myös muiden ihmisten reaktiot voivat jännittää. (Lehtinen ym. 2018.) Lähisuhdeväkivaltatyötä tehdessä ja lähisuhdeväkivallasta keskustella väkivallan kokijaa tulee muistuttaa siitä, että väkivalta on aina tekijän vastuulla eikä koskaan väkivallan kohteeksi joutuneen syytä. Tutkimukset osoittavat, että väkivaltaisesta parisuhteesta lähteminen ei ole kerrasta poikki, vaan kyseessä voi olla pitkä ja monivaiheinen prosessi (Krug ym. 2005, 118). Parisuhdeväkivaltaa kokevat naiset tarvitsevat usein useita käännteentekeviä kokemuksia ymmärtääkseen muutoksen välttämättömyyden. Esimerkkejä tällaisista käännteentekevistä kokemuksista ovat väkivallan raastuminen, lasten turvallisuuteen huomion kiinnittäminen tai asiakkuusjaksot turvakodissa. Vasta kun nainen on päässyt irti väkivaltaisesta parisuhteesta, on toipumisen mahdollista alkaa. (Ojuri 2004, 3.) Väkivaltaisesti käyttäytyvä kumppani on kuitenkin harvoin se, joka hakee omaan väkivaltaiseen käyttäytymiseensä tukea. Mikäli ilmapiiri säilyy turvattomana, ei tilanne muutu paremmaksi. (Ronkainen 2008, 394.) Haasteeksi muodostuukin usein se, että haavoittuvassa tilanteessa olevan, väkivaltaa kokevan kumppanin tulisi kyetä löytämään itsestään voimavaroja ja hakea apua löytääkseen tilanteesta ulospääsyn. Näiden voimavarojen löytymiseen, vahvistamiseen ja ylläpitämiseen tarvitaan usein sekä omien läheisten että ammattilaisten apua.

3.5 Positiivinen psykologia

Koska lähestymistapani tähän tutkimukseen on vahvasti voimavarakeskeinen, on myös positiivisen psykologian käsite merkityksellinen tarkastellessa naisten kokemuksia parisuhdeväkivallasta toipumisesta. Positiivinen psykologia pohjautuu pitkälti ajatukseen, että se vahvistuu, mihin kiinnität huomiota. Positiivisen psykologian merkittävänä kehittäjänä on ollut yhdysvaltalainen psykologi Martin Seligman. Positiivinen psykologia tutkii olosuhteita ja prosesseja, jotka edistävät ihmisten, ryhmien ja instituutioiden optimaalista toimintaa (Gable & Haidt 2005, 103). Tavoitteena on löytää positiiviset voimavarat ja vahvistaa niitä.

Positiivisella psykologialla ei siis tavoitella pelkästään oireiden ja ongelmien lievittymistä, vaan kokonaisvaltaista kukoistamista (Ojanen 2023, 27). Positiivisen psykologian näkökulmasta on voida mahdollisimman hyvin vaikeasta kokemuksesta huolimatta omia voimavarojaan, vahvuuksiaan ja tukiverkostoaan hyödyntämällä. Vaikka toipuminen traumaattisesta

kokemuksesta ei ole pelkästään asenteesta kiinni, pystyy positiivisen psykologian avulla suuntaamaan huomiota toipumista tukeviin asioihin ja vahvistamaan niitä mahdollisuuksien mukaan. Positiivinen psykologia onkin vahvasti yhteydessä hyvään elämään (Salmi 2024, 41).

Positiivisen psykologian tutkimus painottuu hyvinvointiin, tyytyväisyyteen, optimismiin, tavoitteiden asettamiseen, positiivisuuteen, toivoon, posttraumaattiseen kasvuun, vahvuuksiin, sinnikkyyteen ja erityisesti onnellisuuteen. Seligmanin (2011) mukaan ihmisen tulee huomioida viisi tekijää, jotta hän voi kukoistaa elämässään. Nämä viisi tekijää ovat positiiviset tunteet (engl. *positive emotions*), flowtilan kokeminen (*engagement*), ihmissuhteet (*relationships*), merkitykset (*meaning*) ja aikaansaaminen (*accomplishment*). (Salmi 2024, 41.) Kyseiset tekijät ovat yhteydessä hyväksi koettuun elämään ja näitä tekijöitä vahvistamalla ja ylläpitämällä on koettua onnellisuutta ja tyytyväisyyttä omaan elämäänsä mahdollista lisätä.

Positiivinen psykologia on kehitetty suurelta osin vastapainoksi kliinisen psykologian tutkimuksille, jotka keskittyvät pitkälti mielenterveysongelmiin. Positiivisen psykologian tavoitteena ei ole kiistä elämän ahdistavia ja negatiivisia puolia, vaan tietoisesti kääntää näkökulma hyvään ja positiiviseen. Tämä positiivinen näkökulma tutkii ihmisen hyvinvointia vahvistavia ja sitä tukevia seikkoja. (Gable & Haidt 2005, 104–105.)

3.6 Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu

Jokainen ihminen kohtaa elämässään vastoinkäymisiä. Se, kuinka yksilö näihin vastoinkäymisiin reagoi, voi kuitenkin vaihdella suurestikin. *Resilienssillä* kuvataan ihmisen myönteistä pärjäämistä suuristakin vastoinkäymisistä huolimatta. Resilienssi tarkoittaa psyykkistä sopeutumiskykyä ja joustavuutta. Myös käsitteet psyykkinen sietokyky ja toipumiskyky kuvaavat resilienssiä. Sillä tarkoitetaan yksilön toimintaa, joka ylläpitää toimintakykyä haastavissa ja vaikeissa tilanteissa. Kyseessä on ihmisen luontainen sopeutumiskyky. Toisilla resilienssi on heikompi kuin toisilla. Heihin pienetkin vastoinkäymiset vaikuttavat voimakkaasti, kun taas vahvan resilienssikyvyn omaavat pärjäävät erittäin vaikeissakin olosuhteissa ilman psyykkisiä oireita. Mitattavana ilmiönä resilienssi on haasteellinen, sillä resilienssi ei välttämättä ole havaittavissa ennen merkittäviä vastoinkäymisiä. Resilienssi muuttuu ja muovautuu kuitenkin läpi koko ihmisen elämän. (Joutsenniemi & Lipponen 2015.)

Myös *posttraumaattisen kasvun* käsitteellä viitataan vastoinkäymisten kohtaamiseen. Posttraumaattinen kasvu on elämänkriisin tai trauman kokemisesta ja läpikäymisestä aiheutunutta eteenpäin suuntautumista. Vaikka traumaattisilla tapahtumilla voi olla vakavia ja kroonisia seurauksia ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille, on poikkeuksellisen vaikeiden ja haastavien elämäntilanteiden havaittu saavan aikaan positiivista psykologista kasvua, jota kutsutaan myös posttraumaattiseksi kasvuksi. Posttraumaattinen kasvu voi ilmetä esimerkiksi lisääntyneenä elämän arvostamisena, ihmissuhteiden merkityksellisyyden kasvuna, prioriteettien muuttumisena tai henkisyyden lisääntymisenä. Ulospäin suuntautuneisuus, avoimuus uusille kokemuksille ja tunnollisuus ennustavat posttraumaattista kasvua. Posttraumaattisesta kasvu ei kuitenkaan sulje pois traumasta aiheutuvia negatiivisia seurauksia. Posttraumaattisen kasvun tunnistaminen ja nimeäminen mahdollistaa ammattilaisten tarjoaman tuen yksilön toipumisen tukemiseen. (Joutsenniemi & Lipponen 2015.)

Traumaattisen kokemuksen kuten parisuhdeväkivallan myötä resilienssin yksilökohtaiset erot tulevat näkyväksi. Toiset saattavat menettää täysin toimintakykynsä toisten pystyessä toimimaan lähes samoin kuin ennen väkivaltakokemusta. Resilienssiä tuleekin tarkastella henkilökohtaisena ominaisuutena, joka muovautuu elämäkokemusten myötä läpi elämän.

4 Tutkimuksen tarkoitus ja toteuttaminen

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Parisuhdeväkivalta on valitettavan ajankohtainen aihe ja siitä sekä sen traagisista seurauksista uutisoidaan mediassa tasaisin väliajoin. Valitettavan usein parisuhdeväkivalta esiintyy uutisissa siinä vaiheessa, kun tilanne on eskaloitunut merkittävään vaaratilanteeseen tai jopa kuolemaan. Vaikka ilmiö on tunnistettu viime vuosikymmenen aikana aiempaa paremmin ja keskustelu ilmiön ympärillä on lisääntynyt huomattavasti, jää parisuhteen sisällä tapahtuva väkivalta yhä usein ulkopuolisilta näkymättömiin. Uutisiin, poliisitutkintaan tai oikeuskäsittelyyn päätyvät tapaukset ovat vain jäävuoren huippu; suurin osa parisuhteiden sisällä tapahtuvista väkivallan teoista ei tule ulkopuolisten tietoon. Myös parisuhdeväkivallan haavoittavuudesta ja seurauksista voi olla vaikea puhua, onhan kyseessä kaikkein yksityisin ihmissuhde. Parisuhdeväkivalta voi aiheuttaa fyysisiä vammoja, mutta erityisesti siitä aiheutuvat henkiset haavat ovat syviä ja kipeitä.

Tämä tutkimus keskittyy parisuhdeväkivallan ilmiöön tarkasteluun toipumisen näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia naisten kokemuksia heihin kohdistuneesta parisuhdeväkivallasta toipumisesta. Väkivallan ennaltaehkäisy on äärimmäisen tärkeää ja avainasemassa kaikessa lähisuhdeväkivallan parissa tehtävässä työssä. Valitettavasti väkivallan ennalta ehkäisemisessä ei kuitenkaan aina onnistuta. Tällöin ammattilaisten työskentelyn keskiöön nousee parisuhdeväkivaltaa kokeneiden toipumisen tukeminen traumatisoivan kokemuksen aiheuttamien fyysisten, psyykkisten ja taloudellisten negatiivisten seurausten vähentämiseksi.

Lähisuhdeväkivalta on suuri haaste Suomessa aiheuttaen niin inhimillistä kärsimystä, kuolemaa kuin taloudellisia kustannuksia valtiolle. Parisuhdeväkivallan uhrien toipumisen tukeminen edistää yksilöiden toimintakykyä yhteiskunnan kansalaisia. Parisuhdeväkivallan uhreille suunnatut palvelut ja niiden kehittäminen onkin tärkeää niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisella tasolla tarkasteltuna.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksinä tarkastelen:

1) millaisiin asioihin parisuhdeväkivaltaa kokenut nainen kokee tai on kokenut tarvitsevänsä tukea ja

2) mitkä tekijät ovat tukeneet toipumista parisuhdeväkivaltakokemuksesta.

Tutkimuksen tavoitteena on tuoda parisuhdeväkivaltaa ilmiönä näkyväksi ja selvittää, mihin väkivaltaa kokeneet naiset tarvitsevat tukea ja millaisia kokemuksia parisuhdeväkivaltaa kokeneilla naisilla on toipumisesta. Vastausten selvittäminen näihin tutkimuskysymyksiin on tärkeää, sillä niiden avulla parisuhdeväkivallan uhreille tarkoitettuja palveluja voidaan kehittää aiempaa toimivimmiksi ja tarkoituksenmukaisemmiksi. Tulosten myötä myös ymmärrys parisuhdeväkivallasta ilmiönä ja sen moninaisesti kokonaisvaltaista hyvinvointia heikentävistä seurauksista lisääntyy.

Naisten on mahdollista toipua kokemastaan parisuhdeväkivallasta. Siitä, kuinka toipuminen käytännössä tapahtuu, on kuitenkin hyvin vähän tutkimustietoa. (Anderson, Renner & Danis 2012.) Tutkimuksen tarkoituksena on osoittaa parisuhdeväkivaltakokemuksiin liittyvä tuen tarve ja toipumista tukevat tekijät. Toipumista tukevat voimavarat tiedostamalla on palveluissa mahdollista hyödyntää juuri niitä asioita, jotka naiset kokevat merkittävimmin toipumista tukevinä ja edistävinä.

Tässä tutkimuksessa halusin tuoda parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten äänet kuuluviin ja tarjota heille mahdollisuuden kertoa oma henkilökohtainen tarinansa toipumisesta ja toipumista tukeneista asioista. Tästä syystä päädyin haastattelemaan parisuhdeväkivaltaa kokeneita naisia esimerkiksi väkivaltatyön asiantuntijoiden tai muiden ammattilaisten sijaan.

Parisuhdeväkivalta kuormittaa voimakkaasti yhteiskuntaa. Se, että palvelut ovat laadukkaita, tuloksellisia sekä tarkoitustaan vastaavia on sekä asiakkaan että ammattilaisen etu. Palveluiden tarpeen tärkeimmät asiantuntijat ovat asiakkaat itse ja heidän näkemyksiään sekä mielipiteitään on syytä kuunnella.

4.2 Aineisto ja analyysi

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tuomen ja Sarajärven (2009, 11) mukaan laadullisesta tutkimuksesta käytetään usein ilmaisuja pehmeä, ymmärtävä, ihmistieteellinen ja tulkinnallinen tutkimus, jotka eivät heidän mukaansa sellaisinaan kuitenkaan täysin riitä kuvaamaan laadullista tutkimusta. Tähän tutkimukseen nuo ilmaisut kuitenkin sopivat erityisen hyvin voimavarakeskeisen näkökulman ja sensitiivisen lähestymistavan takia. Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää parisuhdeväkivaltaa kohdanneiden kokemuksia ja

kokemuksen esiin nostamia tunteita. Tätä näkökulmaa tukee pehmeä ja kunnioittava lähestymistapa.

Aineiston analyysissä hyödynnän aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmiä. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla aineistoja voidaan tutkia systemaattisesti ja objektiivisesti. Tämän lisäksi kyseinen analyysimenetelmä mahdollistaa ilmiön kuvaamisen tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Aineistolähtöisen analyysin tavoitteena on luoda tutkimuksesta teoreettinen kokonaisuus, joka vastaa tutkimuksen tarkoitukseen ja tehtävänasetteluun. Sisällönanalyysin avulla aineisto pyritään saamaan tiiviiseen ja selkeään muotoon niin, että sen sisältämä informaatio säilyy. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95;108.) Koska tässä tutkimuksessa tutkittavana kohteena on nimenomaan naisten kokemukset parisuhdeväkivallasta, oli alusta saakka selvää, että lähestyn tutkimusta aineistolähtöisestä näkökulmasta keskittyen juuri parisuhdeväkivaltaa kohdanneiden kokemusten tutkimiseen.

Aineistolähtöisessä analyysissä tulee tunnistaa aiemman tiedon ja teorian merkitys, kerätyn aineiston ollessa kuitenkin tärkeimmässä roolissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96). Analyysissä hyödynsin Puusan (2020, 152–153) aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheita. Analyysin vaiheissa kuljetin rinnakkain molempia tutkimuskysymyksiä. Ensimmäinen vaihe oli aineiston kerääminen haastattelut suunnittelemalla ja toteuttamalla. Haastattelujen jälkeen kerättyyn aineistoon tuli perehtyä huolellisesti. Aineistoon perehdyttyäni ryhdyin teemoitteluun eli etsimään vastauksista samankaltaisuuksia ja yhdenmukaisuuksia. Näistä samankaltaisuuksista ja yhdenmukaisuuksista muodostuivat alakategoriat. Alakategorioiksi muodostuivat *kuunteleminen, läsnäolo, moniammatillisuus, traumaymmärrys, ammattilaisten koulutus sekä terapiat, vertaisryhmät, järjestöt, lapset, kumppanit, läheiset, liikunta ja luovat harrastukset*. Alakategorioiden teemoja ryhmittelemällä syntyivät puolestaan yläkategoriat: *kunnioittava kohtaaminen, psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen, sekä keskustelutuki, läheisten tuki ja läsnäolo, luonto, harrastukset ja aika*. Lopulta kokosin yläkategoriat kahdeksi pääkategoriaksi. Pääkategorioksi muodostui *koettu tuen tarve ja toipumista tukevat tekijät*. Nämä analyysin vaiheet helpottivat merkittävästi työskentelyä ja auttoivat muodostamaan tuloksista johdonmukaiset asetettuihin tutkimuskysymyksiin nähden.

KUVIO 4: Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet



Sisällönanalyysissä hyödynsin lisäksi aineiston kvantifiointia. Kvantifiointissa lasketaan, kuinka moni haastateltavista ilmaisee saman asian tai kuinka monta kertaa sama asia esiintyy haastatteluiden vastauksissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Kvantifiointi helpotti merkittävästi tutkimuksen vastausten yhtäläisyyksien havaitsemiseen ja tätä myötä tulosten raportointia.

Aineiston keruu tähän pro gradu -tutkimukseen oli kaksivaiheinen. Ensimmäisen vaiheen toteutin kyselylomaketutkimuksena, toisen vaiheen puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Kyselylomake välitettiin haastateltaville Naisten Linjan ja Ensi- ja turvakotien liiton kautta, joilta olin hakenut asianmukaiset tutkimusluvut aineistonkeruun toteuttamiseksi. Naisten Linja välitti kyselylomakkeen parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten vertaistukiryhmään osallistuneille ja Ensi- ja turvakotien liitto jakoi linkin kyselylomakkeeseen nettiturvakodin

sivuille. Kyselylomakehaastatteluun olin sisällyttänyt vastaajille mahdollisuuden ilmoittautua halutessaan etäyhteydellä toteutettavaan, aihetta syventävään teemahaastatteluun.

Sähköpostin välityksellä toteutetun tutkimuksen hyötyjä on, että sen voi lähettää sopivalle joukolle ja tekijä saa aineiston kirjallisessa muodossa. Toisaalta haasteena on, että tällä tavoin toteutetussa kyselyssä henkilökohtainen kontakti tutkimuksen tekijän ja osallistujan välillä jää puuttumaan. (Kylmä & Juvakka 2012, 104.) Olen tyytyväinen, että sain tähän tutkimukseen yhdistettyä sekä kyselylomakehaastattelut että puolistrukturoidut teemahaastattelut. Näin aineisto muodostui monipuoliseksi, mikä on tutkimuksen luotettavuutta lisäävä tekijä. Kyselylomakehaastatteluun vastasi yhteensä 25 naista. Kyselylomakehaastattelu toteutettiin huhtikuun 2024 aikana.

Kyselylomakehaastatteluun osallistuneista naisista peräti 11 ilmoitti sähköpostiosoitteensa teemahaastatteluun osallistumista varten. Tämän aineistonkeruun toisen vaiheen, teemahaastattelun, toteutin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla toukokuun 2024 alussa. Puolistrukturoitu teemahaastattelu soveltuu hyvin käytettäväksi sensitiivisen aiheen tutkimisessa. Teemahaastattelussa käydään haastateltavan kanssa läpi etukäteen määritellyt haastattelun sisältämät teemat (Kallinen, Pirskanen & Rautio 2018, 50–54). Puolistrukturoitu teemahaastattelu mahdollistaa tarkentavat lisäkysymykset haastattelun rungon ja teemojen ollessa kuitenkin samat kaikille haastateltaville. Näiden teemojen valinnassa olin hyödyntänyt kyselylomakehaastattelussa saatuja vastauksia pohtimalla niiden pohjalta, mistä teemoista olisi tärkeää saada lisätietoa. Kun tutkimusasetelma on väljä, sitä luontevampaa havainnointia, keskustelua tai omaelämäkerrallista keskustelua on mahdollista toteuttaa (Tuomi & Sarajarvi 2009, 71). Koska tutkimus käsittelee kokemuksia parisuhdeväkivallasta, näin tärkeänä jättää tilaa naisten kertomuksille omasta elämästään, minkä syystä halusin jättää haastattelun runkoon väljyyttä. Näin haastateltavat pääsivät kertomaan niistä asioista, jotka itse kokivat kokemuksissaan tärkeinä.

Tarjosin haastatteluaikaa kaikille yhteystietonsa jättäneille, joista haastattelupyyntöni vastasi seitsemän. Päädyin käyttämään tässä tutkimuksessa ainoastaan kahta syventävää haastattelua kyselylomakehaastattelulla kerätyn aineiston lisäksi rajatakseni aineiston laajuudeltaan pro gradu- tutkielmaan soveltuvaksi. Jokaiselta teemahaastatteluun osallistuneelta pyysin luvan käyttää haastattelusta kertynyttä aineistoa mahdollisiin jatkotutkimuksiin. Haastattelut nauhoitin haastateltavien luvalla. Haastattelut toteutettiin etäyhteydellä teams-soveluksen välityksellä. Tutkimukseen käytettävää nauhoitettua aineistoa kertyi yhteensä tunti ja

41 minuuttia. Haastattelun jälkeen litteroin haastattelut kirjalliseen muotoon, jonka jälkeen siirryin kerätyn aineiston analysoimiseen aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja kvantifioinnin avulla. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 35 sivua, fonttina Times new roman ja fonttikokona 12. Vastaajat nimesin H1-H25, kyselylomakehaastattelun vastausjärjestyksen mukaan. Puolistrukturoituun teemahaastatteluun haastateltavista osallistuivat vastaajat H24 ja H25.

Tutkimuksen toteutumiseksi ja onnistumiseksi on aineisto tunnettava hyvin (Eskola & Suoranta 2003, 151). Perehdyinkin aineistoon huolellisesti ennen sen analysointia käyden kyselylomakehaastattelut useaan kertaan läpi ja kuunnellen teemahaastatteluista syntyneen aineiston huolellisesti samalla muistiinpanoja tehden. Etsin vastauksista tutkimuskysymyksiini vastaavia teemoja ja parisuhdeväkivaltailmiölle tyypillisiä ominaispiirteitä. Kvantifioinnin avulla etsin vastauksissa toistuvia asioita erityisesti koettuun tuen tarpeeseen ja toimimista tukeviin voimavaroihin liittyen.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

”Tutkimuksella tarkoitetaan järjestelmällisen tutkimisen ja ajattelun, tarkkailun ja kokeilun kautta saadun tiedon tuottamista. Vaikka eri tieteenaloilla lähestytäänkin tutkimuskysymyksiä eri tavoin, kaikille on yhteistä halu lisätä ymmärtämystämme itsestämme ja maailmasta, jossa elämme.”

(All European Academies, 2017.)

Tutkimuksen uskottavuus perustuu siihen, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedeyhteisön noudattamien toimintatapojen, kuten rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattamista tutkimustyössä, tulosten käsittelyssä ja tutkimuksen arvioinnissa. Lisäksi hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkijan tulee huomioida tutkimuksen kriteerit sekä eettisyys tiedonhankinnassa sekä tutkimus- ja arviointimenettelyssä. Myös toisten tutkijoiden työtä tulee kunnioittaa ja arvostaa omassa tutkimuksessaan muun muassa asianmukaisella viittaamisella. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132).

Kaikissa tutkimuksen vaiheissa tulee huomioida myös eettisyys. Tutkimuksen ensimmäinen eettinen kysymys on tutkimusaiheen valinta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129.)

Lähisuhdeväkivaltaan ilmiönä jo aiemmin perehtyneenä halusin muotoilla aiheen niin, että aiheen valinta motivoisi ja rohkaisisi parisuhdeväkivaltaa kokeneita naisia osallistumaan tutkimukseen. Koen tärkeänä, että vaikeiden tilanteiden käsittelyssä löydetään kaikki mahdollinen potentiaali käyttöön yksilön parhaimman hyvinvoinnin mahdollistamiseksi. Parisuhdeväkivallasta löytyy paljon tutkimuksia, mutta niistä vain pieni osa liittyy juuri toipumiseen. Tästä syystä koin tarpeelliseksi lähteä tutkimaan aihetta keskittyen juuri naisten kokemuksiin parisuhdeväkivallasta toipumisesta.

Tutkittavana ilmiönä parisuhdeväkivaltaan liittyvät kokemukset ovat erityisen sensitiivisiä. Tutkijan tulee pysyä sensitiivisenä väkivallan uhrien ja heidän läheistensä kokemuksille ja otettava huomioon ilmiön erityinen etiikan vaatimus (Lidman 2015, 175). Tutkimuksen sensitiivisyys tulee huomioida ja tiedostaa jo tutkimusta suunniteltaessa (Kylmä & Juvakka 2012, 145). Tutkimuksen suunnittelussa ja sen eri vaiheissa kiinnitin erityistä huomiota tutkimuksen eettisyyden toteutumiseen. Lähestymistapani oli läpi kaikkien tutkimuksen vaiheiden naisten kokemuksia kunnioittava. Tämä näkyi muun muassa tutkimuskysymysten asettelussa, kyselylomakkeen kysymysten asettelussa sekä saatekirjeen muotoilussa. Myös aineiston analyysissä huomioin aiheen sensitiivisen luonteen. Lähestyin parisuhdeväkivallasta toipumista positiivisen psykologian näkökulmasta huomioiden vahvasti toipumista edistävät voimavarat ja niiden tukemisen.

Suomessa toteutettavan tutkimuksen tulee noudattaa ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Näitä periaatteita ovat tutkittavan henkilön ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Lähtökohtana on tutkittavan henkilön luottamus tutkijoihin ja tieteseen. Lisäksi tutkijan tulee toteuttaa tutkimus niin, että tutkimuksen toteuttamisesta ei aiheudu tutkittavalle henkilölle merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Myöskään tutkimuksen aiheuttaman henkisen kuormituksen ei tule olla arkipäivän tilanteita suurempaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 5–6.)

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli vahvasti ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja sekä kyselylomakehaastattelu että syventävä haastattelu oli mahdollista keskeyttää niin halutessaan. Kysymysten muotoilussa pyrin sensitiivisyyteen. Voimavaroihin ja toipumiseen liittyvät kysymykset sijoitin kyselylomakehaastattelun loppuun, jotta myös haastateltava olisi haastattelun päätyttyä kiinnittänyt huomionsa näihin toipumista tukeviin ja edistäviin asioihin. Sähköisen

kyselylomakkeen lopussa oli koottu apua tarjoavia tahoja yhteystietoineen siltä varalta, mikäli haastatteluun vastaaminen aiheutti vastaajassa voimakkaita negatiivisia tunteita tai palautti traumaattisia kokemuksia mieleen.

Vastaajat eivät ole samalta alueelta, vaan he asuvat eri puolilla Suomea. Teemahaastatteluun osallistujilla oli mahdollisuus osallistua etähaastatteluun ainoastaan ääniyhteydellä. Kumpikin haastateltavista koki kuitenkin luontevammaksi ääniyhteyden lisäksi myös kuvayhteyden kameran välityksellä paremman vuorovaikutuksen mahdollistamiseksi. Haastateltavat olen anonymisoinut, jotta heitä ei ole mahdollista tunnistaa vastauksista.

Englanninkielisten lähteiden kääntämisessä pyrin erityiseen huolellisuuteen, jotta kaiken käyttämäni lähdekirjallisuuden sisältö säilyisi muuttumattomana ja virheettömänä. Lähde-merkintöjen kanssa pyrkimyksenäni oli erityisen huolellisuus. Keräämäni aineiston käsitteilyssä ja säilyttämisessä huomioin tietoturvallisuuden. Läpi tutkimuksen eri vaiheiden tavoitteenani oli eettistä tarkastelua kestävä ja luotettava tutkimus.

5 Tutkimustulokset

5.1 Parisuhdeväkivallan muodot ja niiden tunnistaminen

Kerätyssä aineistossa korostui parisuhdeväkivallan monimuotoisuus koetun parisuhdeväkivallan muodoissa. Vastaajat olivat kokeneet niin henkistä, fyysistä, seksuaalista, taloudellista, digitaalista ja kunniaan liittyvää tai uskonnollista sekä eron jälkeistä vainoa. Jokainen vastaaja kertoi kokeneensa useampaa kuin yhtä parisuhdeväkivallan muodoista. Parisuhdeväkivalta näyttäytyi tuloksissa moniulotteisena ja monin eri tavoin haavoittavana.

Koska kysely välitettiin vastaajille sekä Naisten Linjan ja Ensi- ja turvakotien liiton kautta, vastaajista lähes kaikki olivat löytäneet jonkin tarjolla olevan avun äärelle. Apua parisuhdeväkivaltaan oli haettu niin poliisilta, rikosuhripäivystyksestä, Naisten Linjalta, psykoterapiasta, erilaisista vertaistukiryhmistä, lastensuojelusta, perheneuvolasta, Nollalinjalta, työterveydestä, terveyskeskuksista, seurakunnasta ja turvakodeista. Joissain tapauksissa väkivalta oli jatkunut kuitenkin aivan liian pitkään ennen avun hakemista, jopa vuosikymmeniä. Mitä pitempäänkin väkivalta eri muodoissaan oli jatkunut, sitä vakavampia ja pitkäkestoisempia seurauksia sillä oli. Väkivaltaisen parisuhteen kestänyt pitkään, olivat vastaajat kokeneet siitä irtautumisen vuosi vuodelta vaikeammaksi.

Ainoastaan yksi vastaajista ei ollut hakenut apua parisuhdeväkivaltakokemukseensa. Tämä vastaaja oli löytänyt kyselylomakehaastattelun äärelle nettiturvakodin internet-sivuilta. Kyselyn havainto avun piiriin hakeutumisen suhteen olisi varmasti ollut erilainen, mikäli kysely olisi toimitettu esimerkiksi terveyskeskukseen tai perheneuvolaan vastaajille välitettäväksi. On todennäköistä, että keskustelut väkivaltatyön ammattilaisten kanssa olivat myös auttaaneet naisia tunnistamaan kokemiaan väkivallan muotoja sekä havahtumaan tilanteen vakavuuteen. Mahdollisesti vastaajat olivat saaneet väkivaltatyön ammattilaisilta tukea myös väkivaltaisen parisuhteen päättämiseen.

Kukaan kyselyyn vastanneista naisista ei tällä hetkellä ollut väkivaltaisessa parisuhteessa, vaan kaikki olivat kokemuksen käsittelyssä toipumisprosessin vaiheessa. Vastauksissa naisten kokema parisuhdeväkivalta oli kestänyt vähimmillään muutamia kuukausia, enimmillään yli 20 vuotta. Kyselyyn vastanneet naiset olivat iältään 23–53-vuotiaita. Vastaukset avoimiin kysymyksiin olivat parisuhdeväkivallan olemusta kuvaavia. Vastauksista sekä

kyselylomakehaastatteluun että teemahaastatteluun välittyi, että vastaaminen ja tutkimukseen osallistuminen koettiin tärkeänä ja merkityksellisenä. Kyselyyn vastanneet naiset halusivat kertoa kokemuksistaan tuodakseen parisuhdeväkivaltaa vaietusta ilmiöstä ihmisten tietoisuuteen, varjoista valoon.

KUVIO 5: Parisuhdeväkivallan muodot tuloksissa



Jokainen kyselyyn vastannut nainen oli kokenut väkivaltaisessa parisuhteessaan henkistä väkivaltaa. Tulos sinänsä ei ole yllättävä, mutta sen sijaan tärkeä havainto on, että vastaajat olivat tunnistaneeet parisuhteessaan tapahtuvan psyykkisen kontrollon, painostamisen ja uhkailun henkiseksi väkivallaksi. Tämän kaltainen henkinen väkivalta saattaa usein jäädä tunnistamatta ja nimeämättä, mikä osaltaan mahdollistaa väkivallan jatkumisen. Vastaajien kyky tunnistaa parisuhdeväkivallan muotoja olikin positiivinen havainto aineistossa. Yhdistävä tekijä vastaajien välillä oli myös se, että henkinen väkivalta koettiin vastauksissa

väkivallan muodoista vahingollisimpana ja vaikeimmin tunnistettavana muihin esiintyneisiin väkivallan muotoihin verrattuna.

Henkinen väkivalta on kaikkein pahinta. Haluaisin saada ihmisten tietoon, millaista se oikeasti on ja kuinka vaikeaa siitä suhteesta on oikeasti päästä eroon. Kun voisi omat kokemukset ja sen hetkiset ajatukset ja tunteet ”siirtää” toiseen mieleen, koska olen sitä mieltä, ettei tätä voi käsittää, ellei itse ole sitä kokenut. (H8)

Vastaajista useat painottivat sitä, että parisuhdeväkivaltaa ei voi ymmärtää, ellei sitä ole itse kokenut. Erityisesti näin ajateltiin henkisestä väkivallasta. Kokemusten käsitteleminen erilaisissa parisuhdeväkivaltaa kokeneiden vertaisryhmissä koettiin tärkeänä. Vertaisryhmien tarjoama tuki koettiin merkittävä tekijänä koetun väkivallan käsittelyn ja kokemuksesta toipumisen kannalta. Kun asioita pääsi jakamaan sellaisten kanssa, jotka olivat käyneet läpi samankaltaisen kokemuksen, oli vastaajille syntynyt ymmärrys kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta.

Henkiset haavat ja arvet eivät näy ulospäin mutta henkinen väkivalta jättää vielä suuremmat jäljet kuin fyysinen. Minuakaan ei kaikki ole uskoneet, jotka eivät ole tilanteita itse nähneet. Henkisestä väkivallasta ja sen seurauksista pitäisi enemmän puhua ja tuoda sitä julki. Tuleva oikeusprosessi on myös todella hankala, kun en kaikkea pysty todistamaan, kun ei ole näkyviä vaurioita. Lapsien ei pitäisi joutua olemaan vanhemman kanssa, joka on väkivaltainen kaikella muulla kuin fyysisellä tavalla. Miten kaikki tämä todistetaan? Toivon oikeutta väkivallan uhreille ja lisää tietoisuutta ihmisille. (H4)

Tuloksissa nousi esiin myös pelko siitä, että väkivaltaa kokeneiden kokemuksia ei uskota tai että niitä vähätellään. Erityisesti henkisen väkivallan todeksi näyttäminen parisuhteen ulkopuolisille koettiin haastavana, miltei mahdottomana. Ulkopuolisille väkivaltaiset kumppanit näyttäytyivät vastaajien mukaan ystävällisinä ja kohteliaina. Usein läheisten olikin ollut vaikea uskoa parisuhteen olevan väkivaltainen ja naisille oli muodostunut käsitys siitä, että heidän kuvailemiaan kokemuksiaan kyseenalaistettiin.

Aineiston perusteella vastaajat kokivat pitkät oikeusprosessit kuormittavina. Vastaajat toivoivat, että parisuhdeväkivaltaan liittyvät rikos- ja oikeusprosessit käsiteltäisiin nopeammin,

sillä vasta näiden prosessien päätyttyä toipumisen koettiin olevan mahdollista alkaa. Aineistossa kuvatut rikos- ja oikeusprosessit olivat kestäneet vuosia.

Henkinen väkivalta ei kuitenkaan yhdessäkään vastauksessa ollut ainoa koetun väkivallan muoto, vaan sen lisäksi parisuhteissa esiintyi muitakin väkivallan muotoja. Väkivallan muodoista henkisen väkivallan jälkeen yleisimpiä olivat fyysinen, seksuaalinen ja taloudellinen väkivalta. Aiemmassa parisuhteessaan fyysistä väkivaltaa vastaajista oli kokenut 69 prosenttia, seksuaalista väkivaltaa 68 prosenttia ja taloudellista väkivaltaa 79 prosenttia. Eron jälkeen vaino parisuhteen päätyttyä vastaajista oli kokenut 75 prosenttia. Myös digitaalista väkivaltaa kokeneiden osuus vastaajista oli huomattavan suuri, peräti 49 prosenttia. Kulttuurinen ja uskonnollinen väkivalta oli vastaajien keskuudessa harvinaisinta. Näitä väkivallan muotoja vastaajista oli kokenut 12 prosenttia. Edellä mainitut väkivallan muodot kietoutuivat henkiseen väkivaltaan aiheuttaen suurta inhimillistä kärsimystä ja ahdistusta väkivallan kohteena olevassa naisessa.

Tietenkin ne fyysiset lyönnit herättää aina, mutta jos toinen on niin hyvä puhumaan niin tottakai sitä antaa aina anteeksi. Ja sitten se kierre on valmis. Väkivaltaisesta suhteesta on aina vaikea lähteä. Siitä ei noin vain lähdetä, kun se toinen on niin hyvä manipuloimaan. Siinä on tapahduttava jotain, jossa ylittyy raja ja itse tajuaa ettei kestä yhtään enempää yhtään enää. Suhteessa oli niin paljon väkivaltaa. Viimeinen pisara oli se, että hän yritti tappaa minut. Silloin lupasin itselleni, että jos selviän hengissä kotiin, niin enää ikäpäivänä halua nähdä tuota ihmistä. (H25)

Tulokset osoittivat, että väkivaltaisesta parisuhteesta lähteminen koettiin vaikeana. Vaikka parisuhteessa esiintyi fyysistä väkivaltaa, kerätyssä aineistossa korostui, että suhteen väkivaltaisella osapuolella oli usein taito puhuen ja manipuloiden saada nainen jäämään väkivaltaiseen suhteeseen. Tällaiseen käytökseen liittyi usein naisen syyllistäminen tai vastuuttaminen väkivallasta. Monessa tapauksessa väkivallan kohteeksi joutuneelle naiselle olikin muodostunut ajatus, että hän on toiminut väärin ja ansainnut itseensä kohdistuvan kaltoinkohtelun.

Mulla lähti voimat silleen, että menin lattialle makaamaan ja nostin jalat ylös. Seuraavana päivänä tajusin, ettei tää voi jatkua näin vaan mun pitää päästä

pois. Tuntui etten saa henkeä, sydän vaan hakkas ja hakkas ja mahaan sattui. Silloin päätin lähteä lapsen kanssa. Eksä sanoi, että tää on lapsenkaappaus ja joko me tullaan heti takas tai hän soittaa poliisit. Soitin turvakotiin ja päästiin onneksi tytön kanssa sinne. Sain hirveesti apua ja tukea. Olin jo pidemmän aikaa miettinyt oonko hullu ja kuvitellut kaiken niin kuin hän mulle sanoi. Turvakodissa mulle sanottiin, että en oo hullu ja että noin ei saa tehdä toiselle mitä mulle oli tehty. Sain tosi paljon varmuutta sieltä. (H24)

Erityisesti teemahaastattelun vastauksissa nousi esiin hyvien ja huonojen aikojen vuorottelu väkivaltaisessa parisuhteessa. Kuvatuissa parisuhteissa vuorottelivat välien kiristyminen, kontrolli, tilanteen eskaloituminen, selittely ja anteeksipyynnöt ja optimismi väkivallan kehässä kuvatun syklin mukaisesti. Molempien haastateltujen kuvaama väkivaltaisesta parisuhteesta lähteminen ja kumppanista eroaminen oli tapahtunut väkivallan raaistumisen ja tilanteen eskaloitumisen myötä. Toinen teemahaastatteluun osallistuneista naisista oli lähtenyt väkivaltaisesta suhteesta pelätessään tulevansa seuraavaksi surmatuksi. Toinen haastateltu nainen oli havahtunut lastensa tilanteeseen ja halunnut eron myötä turvata heidän kasvunsa ja hyvinvointinsa.

Tuloksissa huomattavana ja merkille pantavana näyttäytyi, kuinka väkivaltaisissa suhteissa vaikutti aineiston perusteella toistuvan sama kaava yhä uudelleen ja uudelleen. Yhdessäkään tapauksessa väkivalta ei päättynyt parisuhteen aikana, vaan vasta sen päättymisen jälkeen. Myös eron jälkeinen vaino oli tuloksissa tyypillistä, ainoastaan neljäsosa haastatelluista ei kertonut kokeneensa entisen puolisonsa taholta vainoa parisuhteen päätyttyä.

5.2 Koettu tuen tarve parisuhdeväkivaltakokemuksen käsittelyyn

Että sitä uhria kuunneltaisiin enemmän. Oltaisiin läsnä hänelle. (H5)

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä etsin vastauksia siihen, millaisiin asioihin parisuhdeväkivaltaa kokenut nainen kokee tai on kokenut tarvitsevänsä tukea. Vastaajien kokemuksissa korostui keskusteluavun sekä kohdatuksi tulemisen tärkeys. Kun ihminen on kokenut positiivista hyvinvointia horjuttavia asioita, korostuu positiivisen kohtaamisen merkitys. Positiivisen kohtaamisen toteutumiseksi työntekijän tulee olla aidosti kiinnostunut ihmisestä ja hänen elämäntarinastaan sekä haluta aidosti ymmärtää kyseisen ihmisen inhimillistä

toimintaa ohjaavia motiiveja. Aitous, kyky empatiaan ja toisen kunnioitukseen rakentavat perustan toimivalle auttamissuhteelle. Asiakkaan kohtaaminen vaikuttaa merkittävästi asiakkaan toipumiseen ja hänen tulevaisuuteensa. (Leinonen 2020, 71.)

Toivoisin traumaymmärrystä viranomaisille ja terveydenhuoltoon. (H8)

Tuloksissa nousi esiin toive siitä, että erityisesti henkisestä väkivallasta puhuttaisiin enemmän ja että tietoisuutta aiheesta lisättäisiin koko yhteiskunnan tasolla. Myös lasten rooli vanhempien välisen väkivaltaisen parisuhteen keskellä nostettiin esiin. Mikäli lapsi todistaa vanhempiensa välistä väkivaltaa, on sillä haitallisia vaikutuksia myös lapseen myös silloin, väkivalta ei suoraan tähän kohdistunutkaan. Vastaajat toivoivatkin, että lasten asema huomioitaisiin aiempaa enemmän väkivaltatyössä ja myös lapsille tarjottaisiin ammattilaisen tukea väkivallasta aiheutuneen trauman käsittelyyn.

Parisuhdeväkivalta on äärimmäisen sensitiivinen aihe, josta puhuminen voi olla sen kohteeksi joutuneelle hyvin vaikeaa. Tuloksissa korostui toive siitä, että erityisesti ammattilaiset ymmärtäisivät, mistä ilmiöstä on kyse ja millaisia traumoja se on saattanut kokijalleen aiheuttaa. Myös ammattilaisten tieto parisuhdeväkivallasta ja sen eri ilmenemismuodoista sekä traumaosaaminen koettiin tulosten perusteella tärkeänä. Kokemukseen kohdatuksi tulemisesta vaikuttikin ammattilaisten väkivaltaosaaminen ja kokemus aiheen käsittelystä. Ammattilaisten toivottiin ymmärtävän parisuhdeväkivalta ilmiönä ja hallitsevan työskentely traumatisoituneen asiakkaan kanssa. Vastaajat toivoivatkin ammattilaisille lisää koulutusta ja osaamista väkivalta- kriisi- ja traumatyöskentelyyn liittyen.

Aineisto osoitti, että vastaajat toivoivat myös parisuhdeväkivallan näkyväksi tekemistä, jotta siitä keskusteleminen olisi helpompaa eikä aiheuttaisi voimakkaita häpeän tunteita. Vastaajat toivoivat erityisesti, että väkivaltaa sanallistettaisiin ja siitä puhuttaisiin oikeilla termeillä. Kokemuksen läpikäyminen koettiin merkityksellisenä toipumisen kannalta, kunhan ilmapiiri säilyi turvallisena eikä väkivallan kokijan kokemuksia vähätelty tai kyseenalaistettu. Myös avun tavoittaminen helposti ja sen maksuttomuus koettiin tärkeinä.

Tuen tarve olisi parisuhdeväkivallan näkyväksi tulemiseen, asian itselleen hyväksymiseen, omien tunteiden uskomiseen, koska niille ei ole ollut aikaisemmin tilaa. Lupaus siitä, että aina voi palata aiheeseen, koska sitä ei usko eikä ymmärrä muut kuin ammattilaiset tai vertaiset. (H10)

Mennyttä ei voi muuttaa, vaan parisuhdeväkivaltakokemus säilyy aina osana sen kokijan elämäntarinaa. Osa vastaajista koki tärkeänä asian hyväksymisen osana historiaansa. Kolme vastaajista mainitsi toimivansa kokemusasiantuntija ja kiertävänsä puhumassa parisuhdeväkivallan ilmiöstä. Asian käsittely ja hyväksyminen oli näillä vastaajilla kuitenkin vienyt kauan aikaa ja vaatinut paljon työskentelyä aiheen äärellä yhdessä ammattilaisten kanssa. Lisäksi aineiston perusteella vastaajat kokivat tärkeänä, että aiheeseen on lupa palata, riippumatta siitä kuinka paljon tai kuinka pitkään sitä on jo käsitelty.

Olen saanut paljon apua ja tukea. Olisin toivonut enemmän tukea eroon liittyvien asioiden hoitamiseen ja lapsistamme erityisesti nuorten kohtaamiseen eroprosessissa sopivia työntekijöitä paremmin. Toivoisin, että seksuaaliväkivallan kokijana saisi ilmaista, matalankynnyksen keskusteluapua pitkällä aikavälillä. Toivoisin kaikille lastensuojelun ja sosiaalityöntekijöille asiantuntijuutta hengellisten ja uskonnollisten järjestelmien vaikuttavuudesta asiakkaiden kaikissa elämäntilanteissa. (H17)

Vaikka avun koettiin olevan toisinaan vaikeasti saavutettavissa, vastaajat olivat kokeneet saamansa tuen ja avun arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. Erityisesti seksuaaliväkivaltaa kohdanneille toivottiin kuitenkin yhä helpommin saavutettavaa, maksutonta apua. Avun toivottiin olevan pitkäaikaista. Tärkeä havainto aineistosta oli myös toive ammattilaisten osamisen lisäämisestä hengelliseen ja uskonnolliseen väkivaltaan liittyvistä teemoista.

Toivoisin että virkavalta ja sosiaalityöntekijät voisivat auttaa radikaalimmin. Väkivaltaa kokenut jää pitkäksi aikaa turvattomuuteen, kun eri prosesseissa kestää kauhean kauan. (H4)

Eri prosessien pitkittyminen koettiin raskaana. Väkivaltaa parisuhteessaan kokeneen tulisi saada tukea ja apua myös siinä tapauksessa, että vireillä oleva prosessi venyy ja pitkittyy. Yksin jääminen vaikeassa, keskeneräisessä ja epäselvässä tilanteessa koettiin vastauksissa turvattomana. Haastateltavat toivoivat erityisesti viranomaisille parempia mahdollisuuksia ja työkaluja puuttua parisuhdeväkivaltaan sellaista havaitessaan.

Tällä hetkellä yritän vain elää päivän kerrallaan. Olen väsynyt, itken helposti, tunteet risteilevät edes takaisin. Huomaan vaipuvani ajatuksiini ja unohtelen asioita. Tiettyjen arjen asioiden hoitaminen ei onnistu täysin, koska niiden tekemiseen ei ole voimia. (H)

Vastauksissa korostui erityisesti tuen tarve psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen ja vahvistamiseen. Koettu väkivalta oli aiheuttanut vastaajille erilaisia psyykkisiä oireita kuten masennusta ja erilaisia pelkotiloja, jotka jatkuivat yhä väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä. Eri tahojen ammattilaisten rooleista toipumisen tukemisessa korostui erityisesti mielenterveyden ammattilaisten tuki. Kohtaamisen merkitys oli suuri.

Toivoisin tukea olon ja arjen normalisoimiseen: että jaksaisin tehdä muutakin kuin töitä, liikkua ja tavata ihmisiä. (H9)

Tukea ja neuvoja kaivattiin kuitenkin myös käytännön ja arjen asioiden hoitamiseen. Erotilanteessa väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä tuki uuden asunnon löytämisessä sekä taloudellisten ja juridisten palvelujen pariin ohjaamiseksi koettiin tärkeänä. Kerätyn aineiston perusteella naiset toivoivat ammattilaisten tuen olevan helposti saatavilla olevia matalan kynnyksen palveluja, joihin olisi mahdollista hakeutua myös silloin, kun omat henkiset voimavarat ovat vähissä. Haastateltavat olivat joutuneet väkivaltaisen parisuhteen ja siitä irtautumisen takia tekemään isoja päätöksiä elämässään. Tällaisia päätöksiä olivat esimerkiksi muutto toiseen asuntoon tai toiselle paikkakunnalla, työpaikan vaihto ja opiskelujen aloittaminen.

5.3 Toipumista tukevat tekijät

Toisena tutkimuskysymyksenä tarkastelin mitkä tekijät ovat tukeneet toipumista parisuhdeväkivaltakokemuksesta. Kerätyn aineiston perusteella toipumiseen vaikutti myönteisesti erityisesti neljä tekijää, joita olivat *keskusteluapu, läheisten tuki ja läsnäolo, luonto ja harrastukset sekä aika*. Kyselylomakkeessa ei ollut vastausvaihtoehtoja valmiina, vaan kysymykset olivat avoimia. Tästä huolimatta kerätyssä aineistossa korostui samat teemat mainituissa toipumista tukevissa voimavaroissa.

KUVIO 4: Toipumista tukevat tekijät



5.3.1 Läheisten tuki ja läsnäolo

Ystävät ovat suuri tuki ja voimavara. (H2)

Vastaajista 96 prosenttia mainitsi läheisensä toipumista edistävänä voimavarana. Vastauksissa korostui erityisesti lasten ja uuden kumppanin merkitys. Muita mainittuja läheisiä olivat lapsenlapset, ystävät, työkaverit, äiti ja sisarukset. Läheisten koettiin kannattelevan arjessa, tuovan lohtua ja turvaa sekä antavan elämälle merkityksellisyyttä.

Voimavaroja tuo lasten hyvinvointi, että heidänkään ei tarvitse kärsiä enää. (H10)

Vanhempien välinen väkivalta vaikuttaa merkittävästi myös lapsiin. Vastauksissa peräti 80 prosentissa korostui lasten ja heidän hyvinvointinsa merkityksen huomioiminen. Naiset kokivat tärkeänä, että myös lasten toipumisen alkaminen mahdollistui parisuhteen päättymisen

takia. Toisaalta lapset toivat äideilleen myös kokemuksen elämän merkityksellisyydestä ja ihmeellisyydestä sekä ilon aiheita arkeen. Lapset olivatkin merkittävän vastaajien nimeämä toipumiseen vaikuttava voimavara.

Ilman lapsiani en varmaan ihan näin järjissäni olisi. (H25)

Lapset koettiin vastauksissa syynä jatkaa eteenpäin vaikean kokemuksen jälkeen. Osaltaan lapset loivat tuloksissa uskoa tulevaisuuteen ja siihen, että kaikki kyllä lopulta järjestyy. Lastensa takia naiset olivat löytäneet itsestään voimavaroja, jotka olivat auttaneet heitä selviämään kokemuksistaan.

Nykyään olen terveessä suhteessa, mikä ihana juttu sinänsä. Itselleni on kuitenkin vaikeaa, sillä en aiemmin ole ollut terveessä suhteessa, jossa olen ollut tasa-arvoinen toisen kanssa. Tästä ollaan keskusteltu nykyisen puolisoni kanssa, etten tiedä miten olla suhteessa, missä ei alisteta tai ei ole minkäänlaista väkivaltaa. (H25)

Mahdollinen uusi, väkivallaton parisuhde nousi vastauksissa omien lasten lisäksi tärkeäksi toipumista tukevaksi ihmissuhteeksi. Uuden turvallisen ja väkivallattoman parisuhteen positiivisen merkityksen toipumisen kannalta tärkeäksi koki 40 prosenttia vastaajista. Niin kyselylomakehaastattelun vastauksissa kuin teemahaastatteluista saadun tiedon perusteella luottamuksen rakentaminen uuteen kumppaniin oli kuitenkin koettu haasteellisena väkivaltaisen parisuhteen jälkeen.

Luottamuksen rakentuminen uudessa parisuhteessa uuden kumppanin kanssa olikin vienyt pitkään. Avoin keskustelu aiempaan parisuhteeseen sisältyneestä väkivallasta sekä siihen liittyvistä tunteista ja ajatuksista koettiin tärkeänä uuden kumppanin kanssa. Uuden parisuhteen toimintamallin sisäistettyä uusien kumppanien koettiin tukevan aiemmin koetusta parisuhdeväkivallasta toipumista merkittäväällä tavalla. Monella vastaajallaan oli takanaan useampia väkivaltaisia parisuhteita. Tällaiset suhteet eivät toipumista edistäneet.

5.3.2 Keskusteluapu

Saa tulla kuulluksi. On joku, jolle puhua asiasta. (H16)

Aineiston perusteella parisuhdeväkivallasta toipumisen kannalta tärkeintä on mahdollisuus puhua kokemuksistaan avoimesti sekä kokemus kuulluksi tulemisesta. Peräti 92 prosenttia vastaajista korosti keskusteluavun merkitystä. Erityisesti teemahaastatteluissa korostui, että asiaa oli käsitelty useiden eri ammattilaisten kanssa myös moniammatillisesti. Erityisen tiivistä ja toimivaa yhteistyö oli ollut sosiaalityöntekijöiden, turvakotien ja poliisien välillä. Ylipäänsä turvakodista käsin tehty moniammatillinen yhteistyö sai vastaajilta kiitosta. Turvakotien työntekijöiden väkivaltaosaaminen koettiin hyvänä.

Erilaisista terapioiden keskusteluapua oli hakenut yli puolet, 56 prosenttia vastaajista. Psykoterapian osuus terapiapalveluista oli aineistossa 44 prosenttia. 40 prosenttia vastaajista koki erilaisten vertaistukiryhmien ja asiasta keskustelemisen muiden parisuhdeväkivaltaa kokeneiden kanssa merkitykselliseksi. Vertaisryhmissä vastaajat kokivat, että he tulevat kuulluksi ja heidän kokemuksensa ymmärretyksi. Muista keskustelutukea tarjoavia tahoja olivat läheiset, työterveys, lastensuojelu, julkinen terveydenhuolto, turvakodit, kriisikeskukset, seurakunnat, poliisi, rikosuhripäivystys, Naisten linja ja Nollalinja.

Kävin kolme vuotta intensiivisessä psykoterapiassa ja se oli ihan todella ihana kokemus. Kävin myös psykiatrisella sairaanhoitajalla juttelemassa puoli vuotta, alkuun ihan viikoittain, sitten kahden viikon välein. Puoli vuotta kävin, sen pahimman trauman yli. Se antoi työkaluja lisää, joita olen sitten hyödyntänyt elämässä. (H25)

Tuloksissa korostui toive siitä, että keskusteluapua tarjoavat ammattilaiset ymmärtäisivät parisuhdeväkivaltaa ilmiönä sekä sen negatiiviset vaikutukset väkivaltaa kokeneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lisäksi vastaajat kokivat tärkeänä, että heidän kokemuksiaan ei vähätellä tai epäillä. Vastaajat olivat löytäneet ammattiavun myötä työkaluja, joita käyttää myöhemmin myös itse kokemastaan traumasta selvitäkseen.

Kaikenlainen tuki ja ymmärrys asiasta. Eli kun kerron tilanteesta, minua uskotaan ja osataan olla tukena. Kokemukseni otetaan todesta, eikä niitä vähätellä. Tämä koskee niin läheisiä kuin viranomaisapua ja terveydenhuollon apua. (H8)

Vastaajat kokivat tärkeäksi niin ymmärryksen, myötätunnon ja avun läheisiltä kuin myös viranomaisten ja sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisten tarjoaman tuen. Myös asioiden puhuminen oikeilla termeillä ja väkivallan sanoittaminen näyttäytyi aineistossa tärkeänä. Vastaajat toivoivat palveluiden jatkuvuutta. Tulokset osoittivat, että avun hakeminen parisuhdeväkivaltatilanteeseen tai sen käsittelyyn ensimmäistä kertaa oli suuri askel.

Yhteydenotot tuen kannalta olisivat hyvä idea. Eli jos on vaikka hakeutunut tuen ja avun piiriin, olisi vaikka tiettyjä puheluita, joissa seurattaisiin henkilön toipumista ja tuettaisi sitä. Tai että näissä puheluissa keskusteltaisiin, vaikka luotettavan tukihenkilön kanssa tilanteesta ja omasta voinnista. (H2)

Toisinaan voimavarat eivät riitä asiakkuussuhteen ylläpitoon, vaan tulokset osoittavat, että ammattilaisilta toivottaisiin aktiivisempaa yhteydenpitoa esimerkiksi seurantasoi-toilla. Vastaajista 80 prosenttia oli hakenut apua tilanteeseen useammalta kuin yhdeltä ammattilaiselta. Aineistossa nousi esiin toive siitä, että palvelut tukisivat toisiaan paremmin ja että moniammatillinen yhteistyö parisuhdeväkivallan vastaisessa työssä olisi toimivampaa.

Perheen ulkopuolinen tuki ja puuttuminen: viranomaiset, ystävät, sukulaiset ja vertaistuki. TIETO. Tuki, ihan konkreettinen tuki kotiin, jos voimat esimerkiksi vanhemmuuteen on vähissä, vaikka turvakodista palatessa tai vainon takia. Se on tärkeää, että kokemuksia kuunnellaan ja uskotaan, annetaan tilaa puhua. Tuki pitää olla pitkäaikaista, koska toipuminen on niin hidasta. (H6)

Toipuminen alkaa vasta väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä. Väkivaltaisessa suhteessa voimaantuminen ja täydellinen irtautuminen tilanteesta ei ole mahdollista. Väkivallan kokija tarvitseekin tukea niin väkivaltaisesta suhteesta irtautumiseen kuin myös eron jälkeiseen elämään. Koettu väkivalta tai eron jälkeinen vaino voi lamaannuttaa ja vaikuttaa merkittävästi yksilön toimintakykyyn. Onkin tärkeää, että apua tarjotaan konkreettisen tasolla myös arkisten asioiden hoitamiseen silloin, kun omat voimavarat ovat vähissä. Koska toipuminen on hidasta, tuen tulee olla riittävän pitkäkestoista. Se, kuinka jatkuvaa tuen tulisi olla, riippuu täysin väkivaltaa kokeneen naisen tilanteesta. Vastaajat toivoivatkin, että työskentelyä ja sen jatkuvuutta suunniteltaisiin yhdessä asiakkaan kanssa aiempaa enemmän.

Toipumisen kannalta oli tärkeää sen ymmärtäminen, että tapahtunut ei ollut oma vikani enkä olisi voinut tehdä mitään toisin. Myöskin sen ymmärtäminen,

etten ole vastuussa toisen käytöksestä, eikä minun tarvitse tietää miksi hän teki niin. (H11)

Vastaajista 11 prosenttia mainitsi häpeän liittyen avun ja tuen hakemiseen. Erityisesti parisuhdeväkivallasta seuranneisiin taloudellisiin haasteisiin häpeän tunne oli estänyt vastaajia hakemasta apua. Myös koettu seksuaaliväkivalta oli aiheuttanut häpeää, erityisesti ennen kuin asiaa oli käsitelty yhdessä ammattilaisten kanssa. Häpeän tunteeseen liittyy syyllisyyden tunne ja katumus. Osa vastaajista oli jättänyt kertomatta koetusta väkivallasta läheisilleen juuri häpeän takia. Tulokset osoittivat, että väkivaltaa parisuhteessaan kokeneet naiset tarvitsivat vahvistusta sille, että tapahtunut ei ollut heidän syynsä eikä heidän vastuullaan. Myös ammattilaisten toivottiin työskentelyssään painottavan sitä, että parisuhdeväkivalta ei ikinä ole sen kohteeksi joutuneen syytä eikä väkivaltaa oikeuta mikään.

5.3.3 Luonto ja harrastukset

Luonto rauhoittaa. Kun mieli on sekava ja pelokas ja heijaa sinne tänne, niin kun menee sinne luontoon niin se mieli rauhoittuu. Luonto on vaan niin rauhallinen ja hiljainen paikka. Siellä kokee turvaa ja että täällä ei tapahdu mitään pahaa täällä luonnon äärellä. Monet luonnon elementit on mulle niinku sellaisia rauhoittavia. (H25)

On tutkittu, että luonnossa liikkuminen ja oleskelu vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon, stressitilanteista palautumiseen, koetun terveyden ja kunnon kohentumiseen, arjesta irtautumiseen ja mielialan paranemiseen (Tyrväinen, Lanki, Sipiläinen & Komulainen 2018). Myös tämän tutkimuksen tulokset vahvistivat tätä havaintoa ja luonnon elementit koettiin tuloksissa rauhoittavina.

Luonnossa käveleminen, puhuminen ja nähdä että lapset toipuvat. (H2)

Luonnon merkitys korostui useissa vastauksissa. Jopa 32 prosenttia vastaajista mainitsi luonnon toipumista edesauttavana voimavarana. Tämä siitäkin huolimatta, että luontoa ei tarjottu kyselyssä vastausvaihtoehtoksi vaan vastaukset olivat avoimia. Useimmat luonnon merkitystä toipumisessa korostaneet liittivät luontoon rauhoittumisen, retkeilyn tai liikunnan. Jo pelkästään luonnossa käveleminen koettiin terapeuttisena ja mieltä rauhoittavana.

Äiti vei mut metsään ja sanoi että nyt rauhoitut, kuuntelet ja aistit. Se oli ihana rauhoittumishetki ja hetken tuntui, että kyllä kaikki vielä järjestyy. (H24)

Lisäksi luontoon liitettiin ympäröivän kauneuden havaitseminen eri aisteilla. Tuloksissa luonto näyttäytyi kokonaisvaltaisena tekijänä, joka vaikutti yksilön hyvinvointiin merkittävästi edistämällä toipumista traumaattisista kokemuksista. Hieman yllättäväkin havainto oli, että luonto oli mainittu vastauksissa liikuntaa useammin, liikunnan osuuden ollessa 28 prosenttia vastaajista.

Minun voimavaroja on aina ollut liikunta ja luonto. Ehkä se kirjoittaminen on kaikista suurin voimavara tällä hetkellä. Hyvin usein meen johonkin metsäalueelle, luontoon. Otan vihkon tai päiväkirjan mukaan ja kirjoitan kaiken sen, mitä mun sisällä on, niin kirjoitan sen ulos. Nään silloin asian edessäni ja pysytyn hahmottamaan sen konkreettisesti mitä on tapahtunut. Kirjoittaminen auttaa ymmärtämään ja luonto ympäristönä tuo mielelle rauhan. (H25)

Myös muut harrastukset, kuten kirjoittaminen, maalaaminen, piirtäminen, matkustelu, lemmikit ja käsityöt koettiin tärkeinä voimavaroina. Vastaajista 25 prosenttia korosti luovien harrastusten tukevan toipumista. Yksittäisissä vastauksissa luovat harrastukset, kuten kirjoittaminen ja maalaaminen, yhdistettiin luontoympäristöön.

Aineiston perusteella väkivaltaiset kumppanit olivat parisuhteen aikana vaikuttaneet henkilön väkivallan keinoin vastaajien vapaa-aikaan ja harrastuksiin merkittävästi. Vastaajat kokivatkin tärkeänä, että saivat harrastaa juuri sitä, mitä itse halusivat ilman kenenkään kontrollointia. Harrastuksilla koettiin olevan merkittävä vaikutus parisuhdeväkivallan myötä rikottuneen itsetunnon ja minäkuvan korjaamisessa.

5.3.4 Aika

Aika, itsemyyötätunto, itselle tärkeiden asioiden tekeminen. (H7)

Eron työstäminen vaatii aina aikaa ja edellyttää selviytymistä tukevien asioiden tiedostamista. (Kiianmaa 2008, 40.) Sinkkosen (2017, 22) mukaan ensimmäinen ja mahdollisesti toinenkin vuosi eron jälkeen kuluu tilanteeseen ja uudelleenlaiseen arkeen sopeutuessa. Kokonaisuudessaan ero on vuosikausien prosessi, johon sisältyy monenlaisia vaiheita. Näille vaiheille on tärkeä antaa aikaa ja olla itselleen armollinen ja kärsivällinen. Traumojen käsittelemistä ja toipumista ei pysty nopeuttamaan tai kiirehtimään. Koetun parisuhdeväkivallan aiheuttamat haavat ovat syviä ja kipeitä, eivätkä ne parane hetkessä.

Toipumiselle onkin tärkeää antaa aikaa. Parisuhteen päätyminen itsessään on vuosikausien prosessi, johon sisältyy monenlaisia vaihteita. (Sinkkonen 2017, 22.) Kun päätyneeseen parisuhteeseen on kuulunut väkivaltaa, on asian käsittely emotionaalisesti tätäkin monimutkaisempaa. Myös tämän tutkimuksen tulosten mukaan ajan antaminen toipumisprosessille koettiin merkityksellisenä. Vastaajista 20 prosenttia koki tärkeänä, ettei hätiköinyt toipumisen kanssa vaan antoi itselleen aikaa käsitellä tapahtunutta.

Ettei hätiköi toipumisen suhteen. Ei yritä suorittaa sitä, vaan oikeasti se etenee omalla painollaan. Toipuminen on yksilöllistä, koska jokainen on yksilö. Tapahtuneesta puhuminen ja tukipalvelut ovat olleet ensiarvoisen tärkeitä. Myös tiedon saaminen on tärkeää ja se, että ymmärtää, mitä on tapahtunut. Ystävien ja läheisten tuki on myös iso voimavara. Harrastukset ovat myös auttaneet omaa toipumistani. Mielekäs tekeminen on tärkeää henkisesti ja omia voimavarojaan kannattaa jokaisen varjella. Lepo, hyvä ruoka ja omaan hyvinvointiin panostaminen auttoivat minua myös. (H1)

Tuloksissa painottui se, että toipuminen on yksilöllistä ja jokainen parisuhdeväkivaltaa kokenut käsittelee kokemusta omalla tavallaan. Yksilöllistä on myös se, kuinka paljon aikaa toipuminen vaatii. Ajan kulumisen yhdistettynä läheisten tukeen, keskusteluapuun ja harrastuksiin koettiin parhaana mahdollisena keinona tukea toipumista.

Monella vastaajalla toipuminen oli kuitenkin yhä kesken, vaikka väkivaltaisen parisuhteen päättymisestä oli jo kulunut aikaa jopa vuosia. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat jo aiemmin saatua tutkimustietoa siitä, että parisuhdeväkivallasta toipuminen alkaa vasta väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä. Toipumista ei voi hoputtaa, vaan toipumisprosessille on annettava tarvittava määrä aikaa.

Tulokset osoittavat, että vaikka aika auttaa toipumisessa, kulkee kokemus väkivaltaisesta suhteesta mukana pitkään. Se vaikuttaa olemassa oleviin ja uusiin ihmissuhteisiin ja muuttaa suhtautumista elämään. Yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet, resilienssi ja posttraumaattinen kasvu vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka nopeasti toipuminen edistyy. Ajan myötä myös psyykkiset arvet haalenevat, vaikka eivät koskaan täysin paranisikaan.

5.4 Elämä väkivaltaisen suhteen päätyttyä

5.4.1 Väkivallan vaikutukset mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen

Väkivallan loputtua sairastuin masennukseen ja myöhemmin selvisi, että minulla oli myös PTSD. Suhteen päättymisestä on liki 3 vuotta, mutta olen vieläkin varuillani tietyissä tilanteissa enkä helposti luota toisiin, etenäkään miehiin. (H1)

Parisuhdeväkivalta voi eri muodoissaan kestää useiden vuosien ajan, joten myös sen fyysiset ja psyykkiset seuraukset voivat jatkua pitkään väkivaltaisen suhteen päätyttyä (Anderson, Renner & Danis 2013). Seuraukset voivat olla muodoltaan moninaisia ja ilmenevät yksilöllä eri tavoin. Tulokset osoittivat, että toisinaan seuraukset ja oireet saattoivat ilmaantua viiveellä väkivaltaisen suhteen päättymisen jälkeen. Yksilölliset erot olivat merkittäviä.

Esimerkiksi yleistynyt ahdistuneisuushäiriö puhkesi n. vuosi eron jälkeen, väkivalta kulkee aina mukana koska uhkaavissa tilanteissa opitut toimintamallit ovat niin syvälle sisäistettyjä. Luottaminen on vaikeaa ja epäilen tai kyseenalaistan paljon. (H9)

Koettu parisuhdeväkivalta vaikuttaa merkittävästi ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Aineistossa korostuvat väkivallan negatiiviset vaikutukset erityisesti mielenterveyteen. Aineiston perusteella väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä 88 prosenttia vastaajista kärsi yhdestä tai useammasta mielenterveyteen liittyvästä ongelmasta. Vastaajista 56 prosenttia kärsi yhä väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä fyysistä oireilua väkivallan aiheuttamien traumojen takia. Parisuhdeväkivallan kokeminen oli vaikuttanut myös vastaajien arjen valintoihin ja sosiaalisiin suhteisiin ja niiden muodostumiseen.

Minulla on edelleen viikottaista fyysistä oireilua väkivallan aiheuttamien traumojen takia. Keho on erityisherkkä stressille ja lieviä paniikkikohtausoireita tulee välillä edelleen. Mielestäni seksuaalinen väkivalta on aiheuttanut dissosiaatio-oireita, joista kärsin vieläkin. Siipirikko, siipijänteet katki. (H17)

Parisuhdeväkivallan vaikutukset väkivaltaa kokeneiden naisten elämään näyttäytyivät aineistossa merkittävänä. Mielenterveyden ongelmista masennus, posttraumaattinen stressihäiriö, pelko, ahdistuneisuushäiriö, erilaiset dissosiaatio-oireet ja paniikkihäiriö toistuivat vastauksissa. Osa vastaajista oli menettänyt tilapäisesti työkykynsä väkivallasta

seuranneiden mielenterveyden haasteiden takia, kun taas osa vastaajista kertoi joutuneensa vaihtamaan asuinpaikkaansa parisuhdeväkivallasta toipuakseen ja jatkaakseen elämäänsä eteenpäin.

Vaikka mieli unohtaa, keho muistaa. (H15)

Aineistosta nousi esiin, että koettu väkivalta oli jäänyt vastaajien kehoon traumamuistona. Tietynlaiset tilanteet, kuten esimerkiksi stressi, olivat laukaisseet vastaajissa samanlaisia tunteita ja reaktioita kuin parisuhteen aikaiset väkivaltakokemukset. Tällöin vastaajien mieleen oli palannut väkivaltaiseen suhteeseen liittyviä asioita ja muistoja, joita he eivät aktiivisesti olleet ajatelleet aikoihin. Kehon muisti koettiin mielen muistia vahvempana. Kokemuksen käsittelemistä ammattilaisen tuella, jotta fyysisen selviytymisen ja elämänmuutosten lisäksi väkivaltaa kokeneet naiset toipuisivat myös henkisesti.

Selkäni ja niska/hartia on väkivallan seurauksena jatkuvasti kipeenä. Puhumattakaan henkisestä, joka on itselleni se vaikein. (H23)

Tulokset osoittavat vahvasti parisuhdeväkivallan aiheuttavan myös fyysistä oireilua. 20 prosenttia vastaajista kertoi väkivallan aiheuttaneen fyysisiä seurauksia, kuten esimerkiksi erilaisia kiputiloja. Yksi vastaajista kertoi saaneensa kaulavaltion repeämän pitkittyneen stressin seurauksena. Vaikka fyysiset vammat ovat vakavia, tulosten perusteella parisuhdeväkivallan psyykkiset seuraukset olivat vastaajien kokemuksella yleisempiä ja merkittävämpiä.

5.4.2 Positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen

Olen löytänyt itseni, vähän jo rakastankin. Olen onnellinen ja vapaa! (H3)

Ero on yksi suurimpia elämänkriisejä, mitä ihminen voi kohdata. Eroon liittyy aina valtava määrä erilaisia tunteita. Näiden tunteiden kokeminen ja läpikäyminen on normaalia. (Sinkkonen 2017, 119). Kun päättynyt parisuhde on sisältänyt väkivaltaa, on eroon liittyvä tunne taakka yhä painavampi. Emotionaalisen tuen merkitys eroprosessin läpikäymisessä ja eron jälkeisen uuden elämän rakentamisessa on suuri. Emotionaalista tukea voi saada niin läheisiltä kuin myös ammattilaisilta. Myös työ voi olla sosiaalisen tuen lähde. (Bailey & Zvoncovic 2003.) Väkivaltaisesta parisuhteesta irtautuneen tuleekin ottaa vastaan kaikki saatavilla oleva, erosta toipumista edistävä tuki. Omien voimavarojen tunteminen ja niiden hyödyntäminen toipumisprosessissa on erityisen tärkeää.

Olen saanut oman itseni, ihmisarvon ja elämäni takaisin. Saan elää tasapainoista ja rauhallista elämää. En koskaan tiennyt, että elämäni voi olla tällaista. (H17)

Erosta on paitsi mahdollista selvitä, mutta myös rakentaa aiempaa parempi elämä ja toimivampi arki (Kiianmaa 2008, 40). Erityisesti väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä elämää on mahdollista lähteä rakentamaan merkittävästi aiempaa turvallisempaan ja parempaan suuntaan. Jokainen vastaaja kokikin elämän laadun muuttuneen paremmaksi väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä. Parisuhteen päätyminen oli vaikuttanut positiivisesti vastaajien itsetuntoon ja onnellisuuteen. Osalla vastaajilla oli meneillään rikosprosessi asian käsittelyyn liittyen. Pitkittyneen rikosprosessin koettiin hidastavan myös toipumista.

Mahdollisimman hyvän eron varmistamiseksi moniammatillisen työskentelyn hyödyntäminen erityisesti konfliktoituneissa erotilanteissa on hyödyllistä. Lähtökohtana on tiivis ja pitkäkestoinen moniammatillinen työskentely. Viranomaistoimijan mukanaolo prosessissa voi joissain tapauksissa tuoda tilanteeseen turvaa ja vakautta. (Heikkinen 2021,75). Erityisesti väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä moniammatillisen yhteistyön merkitys korostuu. Tulosten mukaan kaikki, jotka olivat hakeneet parisuhdeväkivaltakokemuksen käsittelyyn tukea, olivat hyödyntäneet asian käsittelyssä moniammatillista työskentelyä. Eri ammattiryhmien eri osaamisalat ja vahvuudet koettiin hyödyllisinä ja tarpeellisina.

Parisuhdeväkivallan negatiivinen vaikutus sen kohteeksi joutuneen psyykkisen hyvinvointiin on suuri. Eron myötä psyykkisen hyvinvointiaan on mahdollista lähteä rakentamaan uudelleen. Vastaajista 64 prosenttia kertoi väkivaltaisen parisuhteen päättymisen ja siitä käynnistyneen toipumisen vaikuttaneen positiivisesti itsetuntoon ja itseluottamukseen.

Olen saanut itsetuntoni ja itsekunnioitukseni takaisin. En anna ihmisten kävellä ylitseni ja tiedän rajani mikä on suhteessa minulle ok ja mikä ei. (H21)

Aineistossa positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen kuitenkin vaikutti toipumista. Kun tulevaisuudessa näkee hyvää, kasvaa myös motivaatio toipumiseen. Moni vastaajista halusi toipua myös lastensa ja heidän tulevaisuutensa turvaamisen takia. Trauman käsittelyä voi tukea omaa hyvinvointiaan tukevilla valinnoilla ja katseen tietoisella suuntaamisella tulevaisuuteen.

Kiitollisuus, haaveet, toivo antavat elämälle merkityksen. (H6)

Tulosten perusteella parisuhdeväkivallasta toipumista edisti kyky kiitollisuuteen vaikeista kokemuksistaan huolimatta. Kyky nähdä hyvät asiat elämässä, haaveet tulevaisuuden suhteen ja toivo tilanteen selviämisestä auttoivat haastateltuja naisia jatkamaan elämäänsä eteenpäin. Elämän merkityksellisyyden kokeminen oli joissain tapauksissa jopa vahvistunut, kun naiset kokivat eron jälkeen saaneensa mahdollisuuden uuteen alkuun ja elämänsä aloittamiseen uudelleen.

Positiivinen elämänsäsenne ylipäänsä. Yritän nähdä kaikessa hyvää. Vaikka näin tapahtui, niin ehkä siitä seurasi kuitenkin lopulta jotain hyvääkin. Ilman näitä kokemuksia en olisi minä. (H25)

Yksi merkittävä toipumista tukeva tekijä olikin positiivinen elämänsäsenne ja usko siihen, että edessä on vaikeiden kokemusten jälkeen jotain hyvää. Toinen teemahaastatteluun osallistuneista kertoi, että kokemukset olivat muokanneet häntä ihmisenä niin paljon, ettei olisi sama henkilö ilman läpikäymäänsä. Tulokset vahvistivat positiivisen psykologian sanomaa: se kasvaa mihin huomionsa kiinnittää. Jos parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset pystyivät eron jälkeen löytämään elämästään positiivia asioita ja kiitollisuuden aiheita, edisti se toipumista. Toisaalta katkeroituminen ja itsensä syyllistäminen näyttäytyivät toipumista estävinä ja hidastavina tekijöinä.

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Parisuhdeväkivaltakokemuksen käsittely ja siitä toipuminen ei pääty väkivaltaisen parisuhteen päättymiseen vaan toipumisen voi nähdä mahdollistuvan vasta väkivaltaisen parisuhteen päättymisen ja mahdollisen eron jälkeisen vainon päättymisen jälkeen. Toipuminen tulee huomioida pitkäkestoisena prosessina ja sen mahdollistamiseksi ja edistämiseksi tulee huomioida kaikki käytössä olevat voimavarat.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkimuskysymysten avulla löytää vastaus siihen, mihin asioihin parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset tarvitsevat tukea ja mitkä tekijät ja voimavarat toipumista ovat merkittävästi tukeneet. Tutkimustulosten avulla ammattilaisten, erityisesti sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien on mahdollista vastata tuen tarpeeseen kehittämällä palveluitaan parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten tarpeita vastaaviksi heidän voimavarojaan ja vahvuuksiaan hyödyntäen.

Sain kerättyä helposti riittävän kokoisen aineiston tutkimukseen. Tästä kiitän yhteistyötä Naisten Linjan ja Ensi- ja turvakotien liiton kanssa. Kerätty aineisto oli hyvin parisuhdeväkivallan ilmiötä kuvaavaa ja laadukasta. Aineisto osoitti osaltaan, että parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset haluavat osallistua väkivaltaa kokeneille suunnatun väkivaltatyön kehittämiseen.

Kyselylomaketutkimuksella sekä teemahaastatteluilla kerätyn aineiston perusteella parisuhdeväkivallan kohteeksi joutuminen haavoittaa syvästi ja kokemuksesta toipuminen voi viedä vuosia, jopa vuosikymmeniä. Kerätty aineisto osoitti, että väkivallan kokemisella parisuhteessa on pitkäaikaisia vaikutuksia niin turvallisuuden ja vapauden tunteeseen, itsetuntoon ja luottamuksen muodostamiseen muihin ihmisiin.

Parisuhdeväkivaltakokemus voi vaikuttaa negatiivisesti niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen aiheuttaen fyysisestä väkivallasta seuranneiden fyysisten vammojen lisäksi esimerkiksi erilaisia dissosiaatio-oireita, unettomuutta, masennusoireita, posttraumaattisen stressihäiriön tai ahdistuneisuushäiriön. Huomioitavaa kuitenkin on, että oikeanlaisella tuella, ammattilaisten ja läheisverkostonsa avulla ja omia voimavarojaan hyödyntämällä toipuminen traumaattisista ja vaikeista kokemuksista on mahdollista.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuoda tietoa parisuhdeväkivallasta ilmiönä ja vastata seuraaviin kahteen tutkimuskysymykseen:

1) *millaisiin asioihin parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset kokevat tai ovat kokeneet tarvitsevänsä tukea ja*

2) *mitkä tekijät ovat tukeneet toipumista parisuhdeväkivaltakokemuksesta.*

Tulokset osoittavat, että parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset tarvitsivat ja toivoivat tukea parisuhdeväkivaltakokemuksen ja siitä aiheutuneiden traumojen käsittelyyn, arjen ja elämän normalisointiin, juridisten ja taloudellisten asioiden hoitoon sekä itsetunnon ja omanarvon tunnon palauttamiseen väkivaltaisen suhteen päätyttyä. Uuden, turvallisen elämän aloittaminen eron jälkeen vaati paljon voimia ja useissa vastauksissa naiset kertoivat tarvitsevänsä tähän ulkopuolista tukea. Vastauksissa korostui erityisesti toive kuulluksi tulemisesta. Kuitenkin ainoastaan neljäsosa vastaajista koki saaneensa riittävästi apua ja tukea asian käsittelyyn. Tämä osoittaa, että parisuhdeväkivaltaa kokeneille suunnattuja palveluja on kehitettävä huomattavasti nykyisestään.

Tuloksista nousi lisäksi esiin, että ammattilaisille ja viranomaisille kaikilla sektoreilla toivottaisiin enemmän traumaymmärrystä sekä asiantuntemusta lähisuhdeväkivallan ilmiöstä. Erityisesti poliisi sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset nousivat aineistossa esiin parisuhdeväkivallan parissa työskentelevinä ammattilaisina ja heidän tukensa ja apunsa koettiin merkityksellisenä kokemuksesta selviämisen kannalta. Ammattilaisten avun ja tuen toivottiin jatkuvan riittävän pitkään akuutin tilanteen yli.

Positiivisen kohtaamisen merkitys toipumisen kannalta näyttäytyi tuloksissa merkittävänä. Vastaajat toivoivat arvostavaa kohtaamista, jossa heidän koko elämäntilanteensa huomioitaisiin. He toivoivat tulevansa nähdyksi muutenkin, kuin parisuhdeväkivallan kohteina. Tein heti tutkimuksen alussa päätöksen, etten käytä käsitettä parisuhdeväkivallan uhreista. Tämä päätös vahvistui oikeaksi tutkimuksen ja haastattelujen edetessä. Parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset tulee nähdä vahvoina ja voimakkaina selviytyjinä, ei ainoastaan vääryyttä kokeneina uhreina. Naisten oma aktiivisuus, toimijuus ja elämänsenne on merkittävässä roolissa koetusta parisuhdeväkivallasta toipumisesta ja heitä tulee rohkaista ohjaamaan elämäänsä haluamaansa suuntaan väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä.

Parisuhteessaan väkivaltaa kokeneet naiset kokivat tärkeimpänä toipumista tukevana tekijänä läheisten tuen ja läsnäolon. Muita merkittäviä asioita toipumisen kannalta olivat

keskusteluapu, luonto ja harrastukset sekä aika. Mahdollisten omien lasten tulevaisuuden ja turvallisuuden turvaaminen koettiin aineistossa eteenpäin ohjaavana voimavarana. Lapset olivatkin tulosten perusteella merkittävin toipumista tukeva tekijä. Myös mahdollinen uusi ja turvallinen parisuhde edisti selviytymistä.

Tulokset osoittivat, että parisuhdeväkivallan aiheuttamat psyykkiset seuraukset olivat fyysisiä seurauksia yleisempiä ja pitkäkestoisempia. Ne myös koettiin merkittävästi fyysisiä seurauksia haitallisempina. Psyykkiset seuraukset vaikuttivat negatiivisesti erityisesti parisuhteen ulkopuolisiin ihmissuhteisiin sekä naisten itsetuntoon ja minäkuvaan. Tämä huomioon ottaen ei ollut yllättävää, että tuloksissa korostui juuri psyykkisen tuen merkitys parisuhdeväkivallasta toipumisen kannalta.

Tulosten perusteella parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset kokivat hyötyneensä vertaistukiryhmistä ja läheisten tuesta. Lähisuhdeväkivallan kohteiksi joutuneille suunnatut palvelut koettiin hyödyllisinä ja toipumista tukevinä. Erityisesti turvakotijaksot koettiin elämän suuntaa muuttavana tekijänä. Usean vastaajan kohdalla turvakotijakso ja turvakodissa saatu tuki ja neuvonta mahdollistivat väkivaltaisesta parisuhteesta lähtemisen. Erinäisten prosessien pitkittyminen parisuhdeväkivaltakokemuksiin liittyen koettiin uuvuttavana. Ammattilaisille toivottiin enemmän osaamista ja ymmärrystä väkivalta- ja traumatyöskentelyyn. Toisaalta vastaajat olivat kiitollisia saamastaan avusta silloin, kun he olivat avun piiriin löytäneet. Tärkeää oli ilmapiiri, jossa koetusta väkivallasta oli sallittua ja turvallista puhua kokemuksen tulematta vähätellyksi.

Elämän normalisoituminen ja tasainen arki parisuhdeväkivaltaisesta suhteesta irtautumisen jälkeen koettiin vastauksissa tärkeänä. Toipumista tukeviksi tekijöiksi tuloksista nousi koetusta väkivallasta keskusteleminen niin omien läheistensä kuin lähisuhdeväkivaltaan perheyteneiden ammattilaisten kanssa, luonto ja harrastukset sekä ajan antaminen asian käsittelylle. Tulosten mukaan läheiset, erityisesti mahdollinen uusi kumppani ja lapset olivat merkittävässä roolissa edistämässä toipumista.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 22) kyseenalaistavat haastattelun alkuperäisten ilmaisujen käytön tutkimusraportissa. Koska yksi tämän tutkimuksen tavoitteesta oli tuoda parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten ääni kuuluvaksi, koin merkityksellisinä ja tarkoituksenmukaisena käyttää suoria lainauksia haastatteluista. Lisäksi kerätty aineisto oli laadukasta, vastaukset tarkkaan pohdittuja sekä ajatuksia herättäviä. Koen, että nämä käytetyt lainaukset syvensivät

tutkimuksen tuloksia ja mahdollistavat parisuhdeväkivaltaan liittyvien kokemusten ymmärtämistä siinä määrin, missä se tilanteen ulkopuoliselle on mahdollista.

Apua parisuhdeväkivaltaan oli haettu niin poliisilta, rikosuhripäivystyksestä, Naisten Linjalta, psykoterapiasta, erilaisista vertaistukiryhmistä, lastensuojelusta, perheneuvolasta, Nollalinjalta, työterveydestä, terveyskeskuksista ja turvakodeista. Avun piiriin hakeutuminen oli koettu jossain määrin haastavaksi ja vaivalloiseksi, mutta saadusta avusta ja tuesta kokemuksen käsittelyyn oltiin kiitollisia. Joissain tapauksissa väkivalta oli jatkunut kuitenkin aivan liian pitkään ennen avun hakemista, jopa vuosikymmeniä. Mitä pitempäänkin väkivalta oli jatkunut, sitä vakavampia ja pitkäkestoisempia seurauksia sillä oli ja sitä haastavampaa kokemuksesta toipumisen koettiin olevan.

Aineistossa korostui, että vastaajat toivoivat tietoisuuden lisäämistä erityisesti henkisestä väkivallasta parisuhteessa. Parisuhdeväkivallan tunnistaminen ja puheeksi ottaminen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten toimesta onkin ensiarvoisen tärkeää avun ja tuen tarjoamiseksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Joskus se voi pelastaa elämän.

Luontoympäristöllä on lukuisissa tutkimuksissa todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mielen terveyteen. Yksi keskeinen luonnosta saatava hyöty stressitilanteista palautuminen luontoympäristössä. Luontoon mennään usein rauhoittumaan ja kokoamaan omia ajatuksiaan. Jo lyhyelläkin vierailulla metsässä tai muulla luontoalueella on myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. (Tyrväinen ym. 2018.) Myös tämän tutkimuksen tutkimustulokset osoittavat, että luonnon merkitys parisuhdeväkivallasta aiheutuneesta traumakokemuksesta toipumiseksi on erityisen suuri. Luonnon toipumista edistäviin vaikutuksiin olisikin aiheutta pe-rehtyä enemmän jatkotutkimuksiin.

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttö sosiaali- ja terveysalalla on kasvussa. Tämän tutkimuksen perusteella tällaisella toiminnalla on tarvetta, sillä peräti kolmasosa vastaajista koki luonnon merkityksen toipumisessa olevan suuri. Vastaajien kokemus luonnon roolista toipumisen tukena oli tämän aineiston yksi yllättävimmistä tuloksista. Tutkimuksen perusteella voi todeta, että luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä tulisikin hyödyntää ja kehittää myös väkivalta- traumatyöskentelyssä käytettäväksi.

Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna parisuhdeväkivalta on suuri kansalaisten hyvinvointia heikentävä ongelma. Läheisissä ihmissuhteissa tapahtuva väkivalta on yhteiskunnalle kallis ja tuhoisa ilmiö ja siihen kehitetyt interventiot eivät ole olleet kovinkaan tehokkaita

(McCormack ym. 2021). Suomalainen yhteiskunta ei ole riittävällä tavalla kyennyt vastaamaan lähisuhdeväkivallan ongelmaan (Ronkainen, S. 2008. 397) ja parisuhteen sisällä tapahtunut väkivalta on ollut yhteiskunnassamme syvästi vaiettu aihe. Kuitenkin on hyvin mahdollista, että tunnemme henkilön, jonka parisuhde ei ole psyykkisesti tai fyysisesti turvallinen. Parisuhdeväkivalta tai sen seuraukset koskettavat vähintäänkin välillisesti meistä jokaista. Vuosittain uutisoidaan lukuisista parisuhdeväkivaltatilanteista, jotka ovat päättyneet kuolemaan. Jokainen tällainen kuolema on liikaa.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2008) varovaisen arvion mukaan väkivallasta yhteiskunnalle aiheutuvat kustannukset ovat 91 miljoonaa euroa vuodessa. Summa on merkittävän suuri, mutta lähisuhdeväkivallasta aiheutuvaa inhimillistä kärsimystä ei rahassa voi mitata. Parisuhdeväkivalta kuormittaaakin yhteiskuntaa niin taloudellisesti mutta erityisesti kansalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia heikentäen. Parisuhdeväkivallan vaikutukset heijastuvat yksilöä laajemmalle ulottuen perheeseen, sukulaisiin, ystäviin ja muihin yksilöä ympäröiviin yhteisöihin. Lähisuhdeväkivalta voi koskettaa meistä ketä tahansa ja kyseessä onkin koko yhteiskuntamme yhteinen haaste, johon tulisi yhteisesti etsiä aiempaa tehokkaampia ratkaisuja.

Toipuminen koetusta parisuhdeväkivallasta on mahdollista myös siinä tapauksessa, kun väkivalta on kestänyt vuosia (Anderson, Renner & Danis 2012). Tätä tukee myös tämän tutkimuksen tulokset. Koetun väkivallan muotoja, voimakkuutta tai kestoa tärkeämpää oli naisten resilienssi ja käytössä olevat toipumista tukevat voimavarat. Haastateltujen naisten toipumisprosessi oli selkeästi eri vaiheissa, mutta jokaisella se oli käynnistynyt.

Olen työskennellyt viimeiset kymmenen vuotta erilaisissa tehtävissä sosiaalialalla lasten, nuorten ja perheiden parissa. Lähisuhdeväkivaltaa kokeneita asiakkaita olen valitettavasti kohdannut useasti noissa kaikissa tehtävissä, kaikenikäisten asiakkaiden kanssa työskennellessäni. Yhdistävä tekijä näissä asiakastilanteissa on ollut se, että lähisuhdeväkivallan kokeminen on ollut vaiettu, kipeä ja erityisen arka aihe heille, jotka väkivaltaa ovat läheisissä ihmissuhteissaan joutuneet kokemaan. Häpeän kokeminen on ollut lähisuhdeväkivaltaa kokeneilla asiakkailla tyypillistä. Yhteistä tapauksissa on ollut myös se, että asiakkaat ovat kokeneet helpommaksi kertoa väkivallasta sosiaalialan ammattilaiselle, kuin omille läheisilleen. Kulissit on pyritty pitämään pystyssä mahdollisimman pitkään. Tästä syystä on tärkeää, että lähisuhdeväkivaltaa kokenutta asiakasta on erityisesti sosiaali- ja terveysalalla vastassa

ammattilainen, joka ymmärtää lähisuhdeväkivaltaa ilmiönä. Väkivaltatyön koulutusta tulisi lisätä huomattavasti tietoisuuden ja osaamisen lisäämiseksi.

Tämän tutkimuksen perusteella parisuhteessa väkivaltaa kohdanneille naisille suunnattuja palveluja tulisi kehittää aiempaa toimivimmiksi. Asiakkaat tulisi ottaa aktiivisesti toiminnan suunnitteluun mukaan, jotta palvelut saataisiin vastaamaan juuri heidän tarpeitaan. Naisten omia voimavaroja tulee hyödyntää aiempaa enemmän. Koska lapset olivat merkittävin toipumista tukeva tekijä tuloksissa, tulisi huomiota kiinnittää äitien ja lasten yhteiseen toipumiseen ja heidän välisen vuorovaikutuksensa tukemiseen. Lisäksi luontoa tulisi hyödyntää väkivaltatyössä aiempaa enemmän. Myös eläinavusteinen terapia lähi- ja parisuhdeväkivallan uhreille voisi olla kokeilemisen arvoista. Vertaisryhmiä ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tarjoamaa keskustelutukea väkivaltakokemuksen käsittelyyn tulisi olla tarjolla aiempaa enemmän. Aineiston perusteella seksuaaliväkivallan uhreille suunnatut palvelut kaipaavat kehittämistä kaikkein eniten.

Tämä tutkimus osoittaa, että parisuhdeväkivallasta selviytymistä on mahdollista tukea oikeanlaisella ja oikea-aikaisella avulla. Jotta hyvinvointialueet, järjestöt ja muut yksityiset toimijat voivat kehittää toimintaansa, tulisi kyseisiä palveluita tarvitsevat asiakkaat ottaa osaksi palveluiden suunnittelua. Toivonkin tällä tutkimuksella tuovani parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten ajatuksia ja toiveita esille sekä heidän äänensä kuuluviin.

Teemahaastattelun päätteeksi kysyin haastateltavilta naisilta, mitä he haluaisivat sanoa niille naisille, jotka tällä hetkellä kokevat parisuhteessaan väkivaltaa jossain muodossa. Tähän kysymykseen vastatessaan vastaajat korostivat väkivallasta puhumisen tärkeyttä. Molemmat haastateltavat olivat pyrkineet pitämään parisuhteen sisällä tapahtuvaa väkivaltaa salassa kaikilta, myös omilta läheisiltään. Kumppanin väkivaltaisesta käytöksestä koettiin häpeää ja syyllisyyttä.

Mä neuvoisin kuuntelemaan omia tuntemuksia ja vaikka kirjoittamaan niitä paperille. Kaikki mitä joku sulle sanoo, ei sen tarvi olla totta, vaan totta on se että miltä susta tuntuu. Jos toinen manipuloi ja sumuttaa niin sellaisia tilanteita missä menee itse aivan sekaisin, niin ne keskustelut kannattaa kirjoittaa paperille. Se voi myöhemmin auttaa tajuamaan mitä on ollut meneillään. Tosi herkästi kannattaa olla yhteydessä väkivaltatyöhön erikoistuneisiin järjestöihin, sieltä saa hyviä neuvoja. (H24)

Haastatteluissa nousi esiin, että kun koetun väkivallan on kerran ottanut puheeksi, on sen puheeksi ottaminen jatkossa helpompaa. Toisena tärkeänä näkökulmana koettiin omiin tunteisiin ja ajatuksiin luottaminen. Jos joku asia tuntuu väärältä, se todennäköisesti on sitä. Väkivaltaiselle kumppanille oli kerätyn aineiston perusteella tyypillistä manipuloiva käyttäytyminen. Tästä syystä vastaajat neuvoivat tallentamaan tilanteita ja keskusteluja tavalla tai toisella, jotta niihin olisi myöhemmin mahdollista palata sekä tarkastella niitä johdonmukaisesti jällenpäin.

Kannattaa lähteä, vaikka salaa. Jos ei heti pääse turvakotiin, niin jonnekin muualle ensin ja sieltä sitten turvakotiin. Sieltä kyllä saa apua. Kaikki aina järjestyy. Tavalla tai toisella. On yksi elämä, sitä ei saisi heittää hukkaan huonossa suhteessa. Lasten takia ei kannata jäädä huonoon suhteeseen – väkivaltainen perhe ei ole ikinä ehjä perhe. (H24)

Haastateltavat kannustivat parisuhdeväkivaltaa kokevia lähtemään suhteesta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Mitä pidempään väkivalta jatkui, sitä vaikeammaksi lähteminen koettiin. Toinen haastateltu halusi myös muistuttaa elämän merkityksellisyydestä ja ainutkertaisuudesta. Jokaisella on oikeus turvalliseen ja väkivallattomaan elämään. Suhteeseen jäämistä lasten takia ei koettu kannattavaksi, sillä väkivaltainen parisuhde perheen aikuisten välillä ei luo lapsille ehjää ja turvallista kasvu ympäristöä.

Kerro jollekin. Puhu jollekin. Se voi olla ihan kuka vaan. Se voi olla paras kaveri, terveydenhoitaja tai työkaveri. Se voi olla ihan kuka vaan. Kerro jollekin, koska siitä lähtee aukeamaan niin monia ovia. Ja siitä lähtee se irtaantuminen, kun yhden kerran uskallat sanoa asian ääneen. (H25)

Haastatteluissa korostui se, että koetusta parisuhdeväkivallasta on kerrottava jollekin, jotta tilanne lähtee purkautumaan. Merkittävää ei ole, kenelle tilanteesta kertoo. Pääasia on, että siitä kertoo jollekin ja ottaa asian puheeksi. Ammattilaisilla tulisi myös olla riittävä tietotaito ja osaaminen ottaa asia puheeksi asiakkaan kanssa, mikäli he epäilevät että parisuhdeväkivaltaa esiintyy tai sen uhka on olemassa.

Parisuhdeväkivalta ilmiönä on ylisukupolvinen. Heiskasen ja Piispan (1998, 61) kyselytutkimuksen mukaan lapsuudessaan vanhempiensa välistä parisuhdeväkivaltaa todistaneet päätyvät aikuisena väkivaltaiseen parisuhteeseen muita todennäköisemmin. Voineekin todeta, että parisuhdeväkivallasta toipumisen tukemisessa voidaan nähdä myös ennaltaehkäisevä

ulottuvuus. Parhaimmillaan oikeanlainen tuki auttaa katkaisemaan väkivallan ylisukupolvisuuden tai estää naisia hakeutumasta uusiin väkivaltaisiin parisuhteisiin.

Parisuhdeväkivallasta selviytyneiden toipumista traumaattisista kokemuksista on tärkeä tarkastella. Tällä tavoin pystymme lisäämään ymmärrystä siitä, kuinka resilienssi vaikuttaa selviytymiseen väkivallan aiheuttamasta tuhosta ja kaaoksesta. Resilienssin merkityksen ymmärtäminen hyödyttää niin asiakkaita kuin ammattilaisia monin tavoin. (Anderson ym. 2012.) Parisuhdeväkivallan kokijoita tukemalla pystymme lisäämään merkittävästi hyvinvointia yhteiskunnassamme sen kaikilla tasoilla ikään, kansalaisuuteen tai uskontoon katsomatta. Tärkeimpiä asioita väkivaltatyöskentelyssä on tietoisuuden lisääminen lähisuhdeväkivallasta, kuunteleminen ja läsnäolo.

Jokaisella on oikeus turvallisiin ihmissuhteisiin. Jokaisella tulisi olla myös mahdollisuus rakentaa elämänsä uudelleen väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä. Parisuhteen sisällä tapahtunut väkivalta on kuitenkin traumaattinen kokemus, jonka käsittelemiseen tarvitaan usein ulkopuolista apua. Parisuhdeväkivaltaa kokeneille suunnattuja palveluja tulisi yhteiskunnassamme kehittää ottamalla kyseinen asiakaskunta mukaan toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun. Tällä tavoin palveluista saataisiin tehokkaampia ja aiempaa tarkoituksenmukaisempia.

Naisten voimavaroja tulisi hyödyntää ja tehostaa moniammatillista yhteistyötä lähisuhdeväkivallan ilmiön ympärillä. Toimiva yhteistyö mahdollistaa riittävän pitkään jatkuvan kokonaisvaltaisen työskentelyn parisuhdeväkivaltaa kokeneen asiakkaan kanssa. Työskentelyn tulisi ulottua parisuhdeväkivallan ennaltaehkäisystä toipumisen tukemiseen. Parisuhteessa koettu väkivalta on äärimmäisen haavoittavaa ja jokaisen parisuhdeväkivaltaa kokeneen tulisi saada kaikki mahdollinen tuki asian käsittelyyn.

Vaikka väkivalta jättää aina jäljet, on siitä selviytynyt lopulta aiempaa vahvempi. Oikein käsiteltynä kipeät ja syvätkin arvet on mahdollista saada haalistumaan.

*“Hei, tiedän että sul on huolet suuret
Pahanilmanlinnut yössä kuulet
Mut mitä jos ne vaan antaa sulle voimiaan”*

(Vesala, 2021)

Lähteet

- ALLEA, All European Academies. (2017). The European Code of Conduct for Research Integrity. Revised Edition.
- Anderson, K., Renner, L. & Danis, F. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women* 18(11) 1279–1299. Sagepub.
- Antervo, A. (2017). Traumatisoituminen ja olemisen sietämättömyys. Finnanest.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan. *Suomen lääkärilehti, Vuosikerta*. 71, Nro 24, 1759–1764. <http://www.fimnet.fi/cl/laakari-lehti/pdf/2016/SLL242016-1759.pdf>
- Bailey, S. & Zvonkovic, A. (2003). Parenting After Divorce, *Journal of Divorce & Remarriage*, 39:3-4, 59-80, DOI: 10.1300/J087v39n03_03
- Brusila, P. (2008). Parisuhdeväkivallan kohtaaminen vastaanotolla. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*.
- Council of Europe. (2011). Council of Europe Treaty Series (CETS).No. 210 Istanbulin sopimus - Euroopan neuvoston yleissopimus naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemisestä ja torjumisesta.
- Cronholm, P., Fogarty, C., Ambuel, B. & Harrison S. (2011). Intimate partner violence. *American Family Physician* 83(10), 1165-1172.
- FRA – European Union Agency for Fundamental Rights. (2014). Violence against women: an EU-wide Survey. Main Results. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Gable, S. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology* 2005; 11:103–10.
- Hakkarainen, L. (2019). Digitaalinen väkivalta parisuhteessa ja sen jälkeen. *Opas väkivallan kokijalle, ammattilaiselle ja läheiselle. Naisten Linja Suomessa ry. Helsinki.*
- Hannus, H., Mehtola, S., Natunen, L. & Ojuri, A. (2011). Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhde- väkivalta. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 13. Ensi- ja turvakotien liitto: Helsinki
- Heikkinen, E. (2021). Moniammatillisuus vaativan eroauttamisen tukena. Teoksessa Vaitomaa, J., Muukkonen, T. & Rautio, S. *Vaativa erotyö. Vaativan erotyön käsikirja. Ensi- ja turvakotien liitto ry. Helsinki.*

- Hong, T. (2020). Kunniaan liittyvän väkivallan uhrin oikeudellinen asema. Oikeustieteellinen tiedekunta, Turun yliopisto. Rikosoikeus, oikeuden ja sukupuolen tutkimus. Akateeminen väitöskirja.
- Hurtig, J. & Nikupeteri, A. & Laitinen, M. (2014). Väkivallan kohtaaminen rakenteellisen oikeudenmukaisuustyön kysymyksenä. Teoksessa Pohjola, A. (toim.) Rakenteellinen sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja. Kuopio: UNIpress, 250–277
- Heiskanen, M. & Piispa, M. (1998). Usko, toivo, hakkaus. Kyselytutkimus miesten naisille tekemästä väkivallasta. Helsinki: Tilastokeskus.
- Husso, M. (2003). Parisuhdeväkivalta. Lyötyjen aika ja tila. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Husso, M., Piippo, S., Houtsonen, J., Mela, M., Tihveräinen, S., Haapanen, J., Hakkarainen, L. & Knihtilä, A. (2024). Naisiin kohdistuvaan digitaaliseen väkivaltaan puuttumisen haasteet poliisin työssä, rikosprosessissa ja tukipalveluissa. Valtioneuvoston kanslia Helsinki.
- Huttunen, M., Husso, M. & Hietamäki, J. (2015). Sukupuoliero parisuhdeväkivallan yleisyydessä ja sen havaitsemisessa lasten ja nuorten näkökulmasta. Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti, 23(4). [online] <https://journal.fi/janus/article/view/53491>
- Jokinen, A. (2006). Sosiaalityö tukena ja kontrollina aikuisten kohtaamisessa. Teoksessa Jokinen, A. & Juhila, K. (toim.) Sosiaalityö aikuisten parissa. Tampere: Vastapaino, 110–145.
- Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. (2015). Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Suomen lääkärilehti, 39, pp. 2515-2519.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.
- Kaittila, A. (2017). Rahakonfliktit ja taloudellinen väkivalta parisuhteessa. Turun yliopiston julkaisuja.
- Kaittila, A. & Nyqvist, L. (2014). Taloudellinen väkivalta parisuhteessa – kirjallisuuskatsaus. Janus 22(3), 109–125.
- Kallinen, K., Pirskanen, H. & Rautio, S. (2018). Sensitiivinen tutkimuksessa. Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. Jyväskylä.
- Kiianmaa, K. (2008). Hyvä ero. Uusi elämä. WS Bookwell Oy. Porvoo.
- Kokko, K., Iltanen, P., tiedekunta, L., Psychology, D. o., Sciences, F. o. S. a. H., Psykologia, Center, G. R. (2017). Mitä mielen hyvinvointi on? Jyväskylän yliopisto.

- Kotanen, R. (2013). Näkymättömästä näkökulmaksi. Parisuhdeväkivallan uhrin ja oikeudellisen sääntelyn muutos Suomessa. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2013:5. Helsinki.
- Krug, E., Dahlberg, L., Mercy, J., Zwi, A. & Lozano, R. (toim.) (2005). WHO:n raportti: Väkipalta ja terveys maailmassa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. [online] http://tdr.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/full_fi.pdf.
- Laitinen, M., Kinnunen, J., & Hannus, R. (toim.). (2017). Varjosta valoon. Eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrin selviytymisen tukeminen. Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Lavikainen, J. & Lahtinen, E. & Lehtinen, V. (2004). Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Leinonen, L. (2020). Sosiaalityön ja terapian rajapinnalla. Sosiaalityön terapeuttinen orientaatio ja ammatillinen itseymmärrys psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business studies no. 227. Itä-Suomen Yliopisto. Kuopio.
- Lidman, S. (2015). Väkipaltakulttuurin perintö. Sukupuoli, asenteet ja historia. Gaudeamus Helsinki University press.
- Lönnqvist, Jouko & Lehtonen, Johannes (2017). Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, Jouko & Henriksson, Markus & Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 18–42.
- Marttala, P. (2011). Parisuhdeväkivallan monet muodot. Teoksessa Hannus, R., Mehtola, S., Natunen, L., Ojuri, A. (toim.) Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta. (s.37–76) Ensi- ja turvakotien liitto. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- McCormack, L., Griffiths, A. L. & Valentine, M. (2021). Family Violence, Trauma, and Positive Change Research Output Over Time: A Bibliometric Analysis. Traumatology (Tallahassee, Fla.), 27(2), pp. 185–194. doi:10.1037/trm0000277
- Mönkkönen, K. & Kekoni, T. (2020). Monitoimijaisuus työntekijän voimavarana ja haasteena. Teoksessa Hujala, A. & Taskinen, H. (toim.) Uudistuva sosiaali- ja terveysala. Tampere University press.
- Mönkkönen, K. Leinonen, L., Arajärvi, M., Hovatta A-E., Tusa, N. & Salokangas, K. (2019). Moniammatillisen vuorovaikutuksen tarkastelua. Teoksessa Mönkkönen, K. Kekoni, T. & Pehkonen, A. (toim.) Moniammatillinen yhteistyö. Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla.
- Nathanson A-M., Shorey, R.C., Tirone, V. Rhatigan, D.I. (2012). The prevalence of mental health disorders in a community sample of female victims of intimate partner violence. [online]

- Niemi, J., Kainulainen, H. & Honkatukia, P. (toim). (2017). Sukupuolistunut väkivalta: Oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Tampere: Vastapaino.
- Nikupeteri, A. (2016). Vainottuna: Eron jälkeisen vainon tunnistaminen ja uhrien kohtaaminen. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Lapponiensis 336. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Nikupeteri, A. & Laitinen, M. (2017). Vaino väkivaltana ja yhteiskunnallisammattillisena kysymyksenä. Teoksessa Laitinen, M., Kinnunen, J., & Hannus, R. (toim.). Varjosta valoon. Eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrin selviytymisen tukeminen. Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Notko, M. (2011). Väkivalta, vallankäyttö ja vahingoittuminen naisten perhesuhteissa. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 406. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Ojanen, M. (2023). Positiivisen psykologian käsikirja. Basam Books.
- Ojuri, A. (2004). Väkivalta naisen elämän varjona. Tutkimus parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten elämänculusta ja selviytymisestä. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.
- Piispa, M. (2004). Väkivalta ja parisuhde: Nuorten naisten kokeman parisuhdeväkivallan määrittely survey-tutkimuksessa. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.
- Rikoslaki 1889/39. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L25>
- Riski, T. (2009). Naisiin kohdistuva väkivalta ja tasa-arvopolitiikka. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:50.
- Romakkaniemi, M. (2011). Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Lapin yliopisto: Akateeminen väitöskirja.
- Ronkainen, S. (2008). Kenen ongelma väkivalta on? Suomalainen hyvinvointivaltio ja väkivallan toimijuus. Yhteiskuntapolitiikka 73 (2008):4, 288–401
- Ronkainen, S. & Husso, M. (2013). Sukupuolen ja väkivallan tutkimuksen yhteiskunnallinen relevanssi. Tieteessä tapahtuu, 31(2), 51–53.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62, julkisjohtaminen 4.
- Schulman, G. (2004). Väkivalta ja sietämättömien tunteiden kierrätys. Suomen lääkärilehti 3/2004 vsk 59.

- Siltala, J. (1994). *Miehen kunnia. Moderni taistelu häpeää vastaan*. Otava: Keuruu.
- Siltala, H., Holma, J., & Hallman, M. (2019). Family violence and mental health in a sample of Finnish health care professionals: the mediating role of perceived sleep quality. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33 (1), 231-243. doi:10.1111/scs.12629 [online] <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63303/finaldraftsiltala.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Siltala, H., Holma, J., Hallman-Keiskoski, M. (2014). Henkisen, fyysisen ja seksuaalisen lähisuhdeväkivallan vaikutukset psykososiaaliseen hyvinvointiin (English summary: Experiences of domestic violence and connections with health and psychosocial well-being). *Psykologia*, 49(2), 113–120
- Silvennoinen, E. & Tolvanen, M. (2014). Vainoaminen rangaistavaksi – loittoneeko vaino, riita? *Defensor Legis* 5/2014, 752–763.
- Sinkkonen, J. (2017). Tunnetaitoja aikuisille. Teoksessa Pruuki, H. & Sinkkonen, J. *Lapsi ja ero. Eväitä eteenpäin*. Lasten keskus ja kirjapaja oy.
- Stark, E. (2007). *Coercive Control: How men entrap women in personal life*. Interpersonal violence. New York. Oxford University Press.
- Stark, E. (2012). Looking beyond domestic violence. *Policing coercive control*. *Journal of police crisis negotiations*. 12(2): 199–217.
- Sosiaalihuoltolaki. 1301/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L4P41>
- Sosiaali ja terveysministeriö. (2008). *Lähisuhde ja perheväkivallan ehkäisyn suositukset. Tunnista, turvaa ja toimi. Sosiaali ja terveystoimelle paikallisen ja alueellisen toiminnan ohjaamiseen ja johtamiseen* (Sosiaali ja terveysministeriön julkaisuja 2008:9). Helsinki: Yliopistopaino.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2012). *Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 21/2012: Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän loppuraportti*. Helsinki.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *Tilastoraportti 3/2021. Lähisuhdeväkivalta 2019. Viranomaisten tietoon tulee lähisuhdeväkivallan määrä kasvussa*.
- Tuulari, S. & Kemppainen, T. (2022). *Lainsäädäntö ja sote-uudistus yhteistyön mahdollistajina*.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. E-kirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. E-kirja*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 134(13), 1397–403.
- Vesala, P. (2021). Pahanilmanlinnut. Warner music Finland & Etenee records.
- Virkki, T., Husso, M., Notko, M., Laitila, A. Holma, J. & Mäntysaari, M. (2011). Lähisuhdeväkivallan kehystäminen erikoissairaanhoidossa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2011: 48, 280- .
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Koslöff, A. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Liitteet

LIITE 1 Saatekirje

LIITE 2 Kyselylomaketutkimus (Webropol)

LIITE 3 Teemahaastattelun kysymykset

LIITE 1

Saatekirje 4/24

Hyvä vastaanottaja,

opiskelen Lapin yliopistossa yhteiskuntatieteiden maisteriksi. Sosiaalityön pro gradu- tutkielmani aiheena on tutkia naisten kokemuksia parisuhdeväkivallasta toipumisesta. Tutkimuksella pyrin löytämään vastauksia siihen, millaisiin asioihin parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset erityisesti kokevat tarvitsevansa tukea sekä mitkä asiat tukevat parisuhdeväkivaltakokemuksesta toipumista.

Toteutan pro gradun kyselytutkimuksena, johon kutsun teidät osallistumaan. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Lähestymistapani tutkimukseen on vahvasti voimavarakeskeinen ja haastateltavia kunnioittava. Kenenkään vastaajan henkilöllisyys ei paljastu tutkimuksessa. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 30 minuuttia.

Tutkimuksen tekemiseen on saatu asianmukainen lupa Ensi- ja turvakotien liiton edustajilta. Mikäli osallistutte tutkimukseen, pyydän ystävällisesti teitä täyttämään Webropol-kyselylomakkeen 30.4.2024 mennessä. Kyselylomakkeelle on mahdollista jättää yhteystietonsa syventävään haastatteluun osallistumista varten. Jokainen vastaus on tärkeä.

Pro gradu- tutkielmani ohjaajana toimii Pirjo Oinas Lapin yliopistolta (pirjo.oinas@ulapland.fi). Valmis pro gradu julkaistaan Lapin korkeakoulukirjaston LUC-Finna - tietokannassa.

Lämmin kiitos vastaajille jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,
Elina Linna
elholmst@ulapland.fi



LIITE 2



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Naisten kokemuksia parisuhdeväkivallasta toipumisesta

Tällä kyselyllä kerätään vastauksia Lapin yliopistossa suoritettavaan pro gradu- tutkielmaan, jonka aiheena on tutkia naisten kokemuksia parisuhdeväkivallasta toipumisesta. Tutkimuksella pyritään löytämään vastauksia siihen, millaisiin asioihin parisuhdeväkivaltaa kokeneet erityisesti toivovat tukea, mitkä tekijät vaikeuttavat avun hakemista ja sen saamista sekä mitkä asiat tukevat parisuhdeväkivaltakokemuksesta toipumista. Lähestymistapa tutkimukseen on voimavarakeskeinen ja haastateltavia kunnioittava.

Minkä ikäinen olet?

1. **Onko sinuun kohdistunut nykyisessä tai entisessä parisuhteessasi väkivaltaa?**
 - Kyllä
 - Ei
2. **Oletko tällä hetkellä väkivaltaisessa parisuhteessa?**
 - Kyllä
3. **Kuinka pitkään kokemasi parisuhdeväkivalta on jatkunut**
4. **Mitkä asiat ovat saaneet sinut jäämään väkivaltaiseen suhteeseen**
 - Ei
5. **Kuinka pitkään kokemasi parisuhdeväkivalta jatkui?**
6. **Miten elämäsi on muuttunut väkivaltaisen parisuhteen päätyttyä?**
7. **Oletko kokenut jotain seuraavista parisuhdeväkivallan muodoista?**
 - fyysistä väkivaltaa (esim. kuristaminen, töniminen, lyöminen, potkiminen, tukistaminen, pään hakkaaminen, raapiminen, repiminen, ravistelu, ampuma- tai teräaseen käyttö, fyysisellä väkivallalla uhkailu)
 - henkistä väkivaltaa (esim. alistaminen, arvostelu, nimittely, uhkailu fyysisellä väkivallalla, halveksunta, kontrollointi, sosiaalisen kanssakäymisen rajoittaminen, voimakas mustasukkaisuus, eristäminen, tavaroiden hajottaminen, kotieläinten vahingoittaminen tai jollakin näistä tai esimerkiksi itsemurhalla uhkaaminen)
 - seksuaalista väkivaltaa (esim. raiskaus, raiskauksen yritys tai seksuaalisen kanssakäymisen eri muotoihin painostaminen tai seksiin pakottaminen, seksuaalisella väkivallalla uhkailu, seksuaalinen halventaminen, pornografiaan pakottaminen, ehkäisyn käytön kieltäminen, aborttiin pakottaminen, seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittaminen)

- taloudellista väkivaltaa (esim. itsenäisen rahankäytön estäminen, taloudelliseen päätöksentekoon osallistumisen estäminen tai pakottaminen omien rahojen antamiseen toisen käyttöön, taloudellisella väkivallalla uhkailu tai kiristäminen)
- kulttuurista tai uskonnollista väkivaltaa (esim. uskonnolliseen vaikaumukseen pakottaminen, väkivallalla uhkaaminen tai sen käyttö uskontoon tai kulttuuriin viittaamalla, kuten ns. kunniaväkivalta, uskontoon liittyvillä asioilla uhkailu)
- eron jälkeistä vainoa (ei-toivotut yhteydenotot, tileille murtautuminen, fyysinen seuraaminen) digitaalinen väkivalta (tieto- ja viestintäteknologian välityksellä kontrolloiminen, tarkkaileminen tai vahingoittaminen)

Lähteenä soveltaen käytetty: <https://thl.fi/aiheet/vakivalta/vakivallan-muodot>

9. **Millaisia vaikutuksia koetulla väkivallalla on tämänhetkiseen terveyteesi ja hyvinvointiisi?**
10. **Mihin asioihin toivot tai olet toivonut tukea liittyen koetusta parisuhdeväkivallasta toipumiseen?**
11. **Oletko hakenut apua koetun väkivallan johdosta?**
 - Kyllä
12. **Mistä olet hakenut apua?**
 - Ei
13. **Mitkä asiat ovat estäneet tai vaikeuttaneet avun hakemista?**
14. **Mitkä asiat koet tärkeimmiksi parisuhdeväkivallasta toipumisen kannalta?**
15. **Mitkä asiat tuovat elämääsi voimavaroja tällä hetkellä?**
16. **Halutessasi voit jättää yhteystietosi syventävää haastattelua varten. Otan yhteyttä sähköpostitse yhteystietonsa ilmoittaneilla henkilökohtaisen teamstapaamisen sopimiseksi. Kaikki vastaukset anonymisoidaan, eikä haastateltavaa ole mahdollista tunnistaa tuloksista.**

Apua väkivaltaa kohdanneille:

Naisten Linja

0800 02400, ma-pe 16-20, englanniksi perjantaisin 16-20.

Neuvonta- ja tukipuhelin väkivaltaa kohdanneille naisilla ja tytöille sekä heidän läheisilleen. Naisten Linjan chat tiistaisin ja torstaisin klo 16-20: <https://naisten-linja.fi/chat> Maksuton.

Ensi- ja turvakotien liitto, turvakodit. Auki 24/7. <https://netti-turvakoti.fi/>

Turvakodissa oleminen on maksutonta.

Nollalinja väkivallan uhreille

080 005005. Auki 24/7. Keskusteluapua ja tukea kaikenlaisen väkivallan uhreille ja läheisille. Maksuton.

Rikosuhripäivystys

116 006, ma-pe 9-20, ruotsiksi klo 12-14. Tietoa rikoksen uhreille.

Maksuton.

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

0800 97899, ma-to klo 9-15, viikonloppuna ja pyhinä sekä niiden aattoina klo 15-21. Perjantaisin suljettu.

Apua ja tukea kaikille seksuaalirikosten uhreille sekä heidän läheisilleen, sukupuolesta riippumatta. Maksuton.

Kriisikeskus Monika / Multicultural womens help line

0800 05058, ma 9-19, ti-pe klo 9-16. Kriisiapua, tukea ja ohjausta väkivaltaa kohdanneille maahanmuuttajaisille eri kielillä: suomi, ranska, valkovenäjä, venäjä, farsi, persia, englanti, arabi ja dari. Maksuton.

Mieli Suomen mielenterveys ry:n kriisipuhelin: 09 2525 0111. Auki 24/7.

LIITE 3

Teemahaastattelun kysymykset: TEEMAHAASTATTELU

- Kerro vapaasti oma tarinasi kokemuksistasi väkivaltaisessa parisuhteessa.
- Mitkä tekijät antoivat sinulle voimavaroja ja vaikuttivat positiivisesti toipumisprosessiin?
- Kerro vapaasti mahdollisesta luonnon merkityksestä toipumisprosessissa.
- Mitä haluaisit sanoa naisille, jotka ovat tällä hetkellä väkivaltaisessa parisuhteessa?