

**KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU**  
Hoitotyön koulutusohjelma

Noora Ntaba

**PARISUHTEEN BIG BROTHER**  
– Opaslehtinen henkisestä väkivallasta nuorten seurustelusuhteissa

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2014



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2014**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
0504054816

Tekijä  
Noora Ntaba

Nimeke  
Parisuhteen Big Brother – Opaslehtinen henkisestä väkivallasta nuorten seurustelusuh-  
teissa

Toimeksiantaja VIOLA väkivallasta vapaaksi ry

**Tiivistelmä**

Pelko, häpeä ja ahdistus ovat ikäviä tunteita, joita kenenkään ei tarvitse tuntea seurustelusuhteessaan. Henkinen väkivalta on läsnä yhä useammassa seurustelusuhteessa, sillä kontrolloinnin mahdollisuudet kasvavat koko ajan teknologian kehittyessä. Nuorten, juuri seurustelun aloittaneiden, voi olla hankala tietää, mitä kaikkea henkinen väkivalta pitää sisällään. Opinnäytetyön tarkoitus on luoda keino saada tietoa henkisestä väkivallasta ja siihen avun saamisesta uhreille ja tekijöille. Tehtävänä oli auttaa nuoria ja heidän parissaan työskenteleviä tunnistamaan ja ottamaan puheeksi seurusteluväkivaltaa ja sen henkinen puoli.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Teoriaosa käsittelee nuorten seurustelusuhdetta, seurustelu- ja lähisuhdeväkivaltaa sekä ennaltaehkäisyä ja avunhankintaa väkivaltatilanteeseen. Teorian pohjalta tuotettiin nuorille kohdennettu opaslehtinen. Opaslehtisessä kuvataan nuorten parisuhdetta ja seurusteluväkivaltaa selkeästi ja ymmärrettävästi.

Opinnäytetyötä ja sen tuotosta voidaan helposti hyödyntää paperisena versiona, mutta myös laajemmin sähköisessä muodossa. Tällöin työ tavoittaa nuorten ja kouluterveydenhoitajien lisäksi myös muut nuorten parissa työskentelevät sekä nuorten vanhemmat. Jatkossa vastaavia töitä voi tehdä muista väkivallan osa-alueista tai matkapuhelinten ja Internetin vaikutuksesta nuorten seurusteluväkivaltaan.

Kieli  
suomi

Sivuja 37  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 5

Asiasanat  
nuoret, henkinen väkivalta, seurustelu, lähisuhdeväkivalta



**THESIS**  
**May 2014**  
**Degree Programme in nursing**  
Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
0504054816

Author

Noora Ntaba

Title

Relationship Big Brother – An Information pamphlet about mental violence in adolescent dating relationships

Commissioned by VIOLA väkivallasta vapaaksi ry

Abstract

Fear, shame and anxiety are unpleasant feelings that no one should feel in their relationships. Mental violence is present in an increasing number of dating relationships due to increased possibilities to control ones partner with the help of modern technology. Adolescents who have just begun their first dating relationships may have difficulties recognizing mental violence. The purpose of this thesis is to create means to gather information about and get help to mental violence. It is intended for both the victims and to those who commit acts of violence. This thesis aims to help adolescents and those who work amongst them to recognize and bring up dating violence and its mental side.

The thesis was conducted as a functional thesis. The theory base deals with adolescent dating relationships, dating and close relationship violence and also prevention of and acquiring help to violent situations. Based on the theory an information pamphlet targeted to adolescents was produced. The pamphlet describes adolescent relationships and dating violence clearly and understandably.

The thesis and its produce can be used as a paper copy but much more widely in their digital forms. In this way the work reaches those who work amongst adolescents as well as their parents in addition to school nurses and adolescents themselves. In the future studies and theses could be conducted concerning other categories of dating violence or even the influence of cell phones and the Internet to adolescent dating violence.

Language  
Finnish

Pages 37  
Appendices 2  
Pages of Appendices 5

Keywords

adolescent, mental violence, dating, close relationship violence

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Seurustelu ja väkivalta .....	6
2.1	Nuorten seurustelusuhde.....	6
2.2	Väkivalta seurustelusuhteessa .....	11
2.3	Henkinen väkivalta seurustelusuhteessa .....	13
2.4	Väkivallan ero naisten ja miesten kokemusmaailmassa .....	16
3	Ennaltaehkäisy ja avun hakeminen .....	17
3.1	Väkivallan ennaltaehkäisy.....	17
3.2	Avun hakeminen väkivaltatilanteeseen.....	18
3.3	Sairaanhoitajan rooli nuoren auttajana .....	20
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	22
5	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	23
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	23
5.2	Lähtötilanne ja kohderyhmä.....	24
5.3	Toimintaympäristö .....	25
5.4	Työskentelyn kuvaus ja toteutuksen eteneminen .....	27
5.5	Tuotoksen arviointi.....	30
6	Pohdinta.....	31
6.1	Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	31
6.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	32
6.3	Opinnäytetyön merkitys omalle ammatilliselle kasvulle.....	34
6.4	Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet .....	35
	Lähteet.....	36

Liitteet

Liite 1 Opinnäytetyön toimeksiantosopimus

Liite 2 Parisuhteen Big Brother – opaslehtinen

## 1 Johdanto

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena on henkinen väkivalta nuorten seurustelusuhteissa. Alun perin aihe lähti ajatuksesta väkivalta seurustelussa, josta se nopeasti muokkaantui ajankohtaiseen, mutta hieman vähemmän tunnistettuun aiheeseen: väkivalta nuorten seurustelusuhteissa. Aihe oli edelleen liian laaja, sillä väkivalta pitää sisällään monia eri kategorioita. Selvää kuitenkin oli, että fyysistä väkivaltaa käsitteleviä tekstejä ja ohjeistuksia oli jo saatavilla melko paljon. Pian sain tietää toisesta opinnäytetyöstä, joka oli valmistunut hieman aiemmin ja käsitellyt seksuaalista väkivaltaa. Lopulta oli selvää, että henkinen väkivalta tulisi olemaan lähtökohtana aiheen käsittelylle. Lopullisen aiheen henkinen väkivalta nuorten seurustelusuhteissa, valitsin siksi, että se on ajankohtainen, sekä vielä hieman vähemmän tunnistettu ongelma. Lisäksi aihe kiinnosti minua henkilökohtaisesti erittäin paljon.

Mielestäni lähtökohdat opinnäytetyön tekemiselle olivat hyvät. Aiheen sain rajattua nopeasti, mikä helpotti lähdekirjallisuuden hakua. Aloitin opinnäytetyön teon niin, että aihe oli itsellenikin melko tuntematon. Suomessa aiheeseen liittyviä tutkimuksia ei ollut tehty. Ulkomailta kuitenkin löytyi muutamia aiheeseen liittyviä tutkimuksia, joista lähestulkoon kaikki kuitenkin pohjautuivat fyysiseen väkivaltaan. Tietoa kuitenkin löytyi, ja aihetta sivuttiin monessa eri lähteessä. Myös opinnäytetyön prosessin aikana lähteiden määrä lisääntyi paljon, aiheen tultua enemmän tunnistetuksi.

Opinnäytetyössäni tein tuotoksena opaslehtisen VIOLA väkivallasta vapaaksi ry:lle. Opaslehtinen on noin 12 sivua pitkä, ja se on suunnattu nuorille. Opaslehtisen nimi on Parisuhteen Big Brother -henkinen väkivalta nuorten seurustelusuhteissa. Opaslehtisestä valmistui paperisen version lisäksi sähköinen versio, jotta se olisi laajemmalti käytettävissä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille ongelma, johon ei ole vielä perehdytty tai puututtu paljon. Ongelma on henkinen väkivalta nuorten seurustelusuhteissa. Esille tuomisen lisäksi tarkoituksena on teorian ja tuotoksen muodossa pohtia, kuinka ongelma ilmenee. Samalla tarkoituksena on antaa keino uhreille, väkivallan tekijöille, sekä ammat-

tiauttajille löytää tietoa seurusteluväkivallasta, sen ennaltaehkäisystä ja siihen avunhakemisesta.

## **2 Seurustelu ja väkivalta**

### **2.1 Nuorten seurustelusuhde**

Seurustelu on erilaista eri ikäryhmillä. Nuorten seurustelu voi ilmentyä tekstiviestien lähettämisenä henkilölle, josta pitää. Seurustelu kuitenkin muuttuu. Siitä tulee pidempiaikaista, ja kumppanit jakavat tunteensa, mielipiteensä ja arkensa keskenään. Nuorten seurustelu on yhdessä opettelemista. Nuoret opettelevat muun muassa kuuntelemaan ja ymmärtämään toisiaan, he oppivat myös riitelemään ja sopimaan. (Väestöliitto 2010.)

Nuorelle seurustelu merkitsee aikuistumista, ja seurustelulle haetaan mallia muun muassa vanhemmilta. Vanhempien suhde ei aina ole täydellinen, joten nuori voi saada rikkonaisen ja häilyvän kuvan seurustelusta. Tällöin suhde ei kestä kauan ja voi olla luonteeltaan kevyt. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 129.)

Seurustelu tarkoittaa eri asioita eri ihmisille; toisille seurustelu voi olla vain viikonlopun kestävä juttu, ja toiselle se tarkoittaa yhdessä oloa ja sitoutumista yhteen henkilöön. Seurusteluun liittyy olennaisesti seurustelu, eli puhuminen ja keskustelu toisen henkilön kanssa. Moni suhde päättyy, kun pariskunnan osapuolet lopettavat keskustelun ja olettavat sanomattakin tietävänsä, mitä kumppani ajattelee. Tällöin syntyy ristiriitatilanteita, kun oletukset ja todellisuus eivät kohtaa. Nuoret myös odottavat paljon seurustelukumppaneiltaan, ja monet olettavat kumppanin osaavan toimia haluamallaan tavalla automaattisesti. Joskus odotukset ovat kuitenkin epärealistisia tai kumppani ei tiedä niiden olemassa olosta. Tämäkin aiheuttaa ristiriitatilanteita. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 130–131.)

Rakastumisen vaiheet ovat samankaltaisia kaikille ihmisille. Toiset ihmiset vain etenevät nopeammin ja toiset hitaammin. Näin käy myös parisuhteen kumppaneille. Toinen kumppaneista voi olla vielä alkusuhteen yhteenkuuluvaisuuden vaiheessa, kun toinen voi olla jo siirtynyt eriytymisvaiheeseen ja kaipaa omaa rauhaa. Puhuminen on tärkeää tässäkin vaiheessa, mutta tietyissä tilanteissa liikapuhuminen voi työntää kumppania kauemmaksi. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 132–133.)

Murrosikäisen seurustelu on tie kasvulle. Nuoren on tärkeää oppia elämään ihastumisen, kaipauksen ja jännittämisen kanssa. Yhtä tärkeää on oppia erosta toipuminen. Nuoren kasvukokemuksen takia seurustelu erityisesti murrosiässä ei välttämättä mahdollista tasa-arvoista myötäelämiseen pohjautuvaa parisuhdetta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 133.)

Nuorten voi olla hankala erottaa, mikä kuuluu seurusteluun, sillä heillä ei ole vielä kovin paljon seurustelukokemusta. Riidat ja erimielisyydet kuuluvat seurusteluun, mutta silloin täytyy voida olla tasavertainen kumppaninsa kanssa. Henkinen ja fyysinen väkivalta on väärin. Seurustelussa on myös tärkeää, että voi tavata ystäviä ja sukulaisia vapaasti. Lisäksi on aina oikeus käydä harrastuksissa. Seurustelukumppani ei voi estää tekemästä näitä asioita. (Mielenterveyden keskusliitto 2013a.)

Yläasteikäisenä nuoren seksuaalisuus alkaa herätä. Yläaste aikana ihastutaan, koetaan ensirakkaus ja löydetään oma seksuaalisuus. Seurustelu alkaa monesti yhteisestä sopimuksesta, eikä siihen vielä liity seksuaalista kanssakäymistä. Seurusteluun ja erityisesti sen päättymiseen voi liittyä erittäin voimakkaita negatiivisia tunteita. Nuorten voi olla vaikeaa ymmärtää toisiaan, mutta myös itseään. Mustasukkaisuuden tunteita herää, jos suhde rajoittaa kumppanin elämää, esimerkiksi muita ihmissuhteita. Seurustelun päättymiseen voi liittyä vihaa, inhoa ja aggressiota, ja nuori ei välttämättä aina pysty hallitsemaan näitä tunteita. Tärkeätä nuorelle olisi kuitenkin oppia ymmärtämään omat tunteensa. (Kukku-mäki & Tulusto 2006, 158–159.)

Parisuhteen onnellisuutta ja vaikeuksia pystytään arvioimaan jakamalla parisunnan osapuolet eri ihmistyyppeihin. Ihmistyyppejä ovat riippuva, hallitseva ja kilpaileva. On mahdollista ennakoida erilaisten parisuhteiden ongelmia. Ennakoimalla ongelmia niitä voidaan myös ratkaista, sillä ne ymmärretään paremmin. Selvimmin henkistä väkivaltaa ilmenee kahden hallitsevan ihmisen parisuhteessa, sillä toinen ei ymmärrä, kuinka häntä hallitaan ja lopulta toinen saa manipulaation seurauksena alhaisen itsetunnon. (Viscott 1988, Määttä 1999, 236 mukaan.)

Nuoret käsittävät omat elämäkokemuksensa eri tavoin, ja he myös hyväksyvät itsensä eri tavoin. Nuoret, jotka hyväksyvät itsensä, käyttävät avoimuuttaan parisuhteiden hyväksi. Toisilla nuorilla voi olla vaikeuksia luottaa kumppaneihinsa, ja he eivät jaa tärkeitä asioita elämästään heidän kanssaan. Tällaiset suhteet eivät voi kasvaa merkityksellisiksi. (Vaaranen 2007, 12.)

Nykynuorten on vaikea uskoa, että parisuhde tekee vahvaksi ja onnelliseksi. Nuoret ihmettelevät, miksi rakkaussuhteet ovat monesti lyhytkestoisia. He pohivat kuinka kauan heidän parisuhteensa tulevat kestävänsä. Näin ollen tulevas-ta omasta perheestä on tullut ongelma. Ensimmäisen seurustelusuhteen kumppani on monesti nuorelle ensimmäinen ihminen perheen ulkopuolella, joka tarvitsee ja välittää hänestä samoin kuin nuoren vanhemmat. Nuoret opettelevat yhteiselämän alkua seurustelusuhteessa. Elämään tulee sääntöjä ja rajoituksia, ja ne tuntuvat mukavammilta kuin vapaus. (Vaaranen 2007, 27.)

Yhteinen tulevaisuus ei ole pääasia seurustelusuhteessa. Tällaisen suhteen aikana pidetään yhteyttä vanhempiin ja sisaruksiin. Kumppanukset myös harrastavat itsekseen ja käyvät koulussa. Seurustelusuhteessa sukupuoliroolit ovat monesti perinteisiä. Päämääränä on opetella elämää yhdessä. Luottamussuhteena seurustelu tulee ensimmäisenä vanhempien jälkeen. Nuoren itseluottamus ja luottamus parisuhteisiin kehittyy ensimmäisessä vakavassa seurustelusuhteessa. Myös ihmissuhdetaidot kehittyvät seurustellessa. Monesti seurustelusuhde loppuu, kun pari huomaa koulutustavoitteidensa olevan erilaiset. Ensimmäinen jää mieleen koko loppuelämäksi, muisto voi olla hyvä tai haavoittava. (Vaaranen 2007, 29–31.)



Nuoren olisi hyvä rakentaa parisuhteensa rehellisyydelle ja hyväksynnälle. Parisuhteen rakentamiseen hän voi käyttää toiveensa, omat kokemuksensa sekä perhetaustansa. Tietenkin omat hyvät ja huonot ominaisuudet tulee ottaa huomioon. (Vaaranen 2007, 110.)

Nuoruus voi päättyä hyvin tasapainoisen rakkaussuhteen löytyessä, vaikka elämä ei ole täydellistä, eikä varmaa tietä oman elämäntavan tai kumppanin löytymiselle ole. Mahdollisuudet oikean ihmisen löytymiselle kasvavat, kun muistaa pysyä aktiivisena. On muistettava, että se oikea voi olla vain yksi miljoonasta ja hänet on uskallettava kohdata, jotta suhde voi syntyä. Suuri kysymys onkin, uskallammeko etsiä tai kohdata rakastettumme? (Vaaranen 2007, 11.)

On olemassa erilaisia suhteita, jotka saavat alkunsa ihmisten erilaisista tarpeista ja kokemusmaailmasta. Tällaisia suhteita ovat rakkaus-, uhrautuvuus-, mustasukkaisuus-, hyöty-, nalkutus-, pikarakkaus-, kevyt-, ponnahduslauta-, rinnakkais- ja seksisuhde. Toisissa suhteissa esiintyy luonnostaan henkistä väkivaltaa, yksipuolisesti toiselta osapuolelta tai molemmilta kumppanuksilta.

Rakastuneet haluavat kulkea yhteiseen suuntaan ja haluavat yhteisen tulevaisuuden. Usein he puhuvat itsestään me-muodossa. Tulevaisuus ilman toista tuntuu mahdottomalta, eivätkä he halua luopua toisistaan. Kumppanit uskoutuvat toisilleen ja luottavat toisiinsa eniten. He hyväksyvät ja ymmärtävät toisiaan. Rakkauspari saattaa helposti eristäytyä muista ihmisistä. Tällainen on rakkaussuhde. Uhrautuvuussuhteessa toinen kokee olemassaolonsa olevan vain toista varten. Uhrautuja toivoo saavansa palkinnon siitä, että on ollut hyvä toista kohtaan. Hän myös arvostaa omaa jaksamistaan. Suhteen alussa hän saa nautintoa omista ja kumppanin syvistä tunteista. Uhrautuminen tapahtuu, vaikka uhrautuja ymmärtää, että se kääntyy häntä vastaan. Avun pyytäminen tilanteeseen on vaikeaa, mutta jos sitä saa, uhrautujalla on mahdollisuus muuttaa elämänsä. (Vaaranen 2007, 41 ,48.)

Mustasukkaisuus voidaan määritellä menettämisen pelkona. Mustasukkaisuussuhteessa elävien on todistettava uskollisuutensa päivittäin. Suhteessa val-

tasuhteet vaihtelevat hetkestä toiseen. Kumppanukset ovat syyttäjiä ja syytettyjä vuorotellen. Mustasukkaisuudesta voi tulla riippuvaiseksi, ja suhteeseen voidaan vetää mukaan kavereita tai sukulaisia. Mustasukkaisuussuhteen parhaita puolia on, kun riita sovitaan. Tällöin hellyys, lupaukset ja tulevaisuuden usko heräävät. (Vaaranen 2007, 54.)

Hyötysuhteelle ominaista on se, että tärkeintä on, miltä suhde näyttää ulkoapäin katsottuna. Hyötysuhde syntyy yleensä toisen kumppanin ollessa taloudellisissa vaikeuksissa. Suhteessa ei ole kunnioitusta, ja keitetään ikävää käytöstä. Molemmat kokevat suhteen olevan hyvä, sillä he saavat hetkellisesti sitä, mitä tarvitsevat. Tunteiden jakaminen on hyötysuhteessa vaikeaa, ja suhde päättyy usein silloin, kun suhteesta ei enää saada vastaavaa hyötyä tai kun ollaan hylkkeitä saamaan suhteelta enemmän. (Vaaranen 2007, 61.)

Nalkutussuhteessa toinen osapuoli on aina nalkuttaja, joka tarkoittaa hyvää. Tällainen henkilö uskoo vakaasti osaavansa asiat, mutta myös yleistää paljon. Kumppaniksi valitaan henkilö, joka kestää sanomisen. Nalkuttajan kumppani ei enää osaa olla oma-aloitteinen, ja tämä saa nalkuttajan nalkuttamaan enemmän. Lopulta nalkutus väsyttää suhteen, ja romantiikka loppuu. (Vaaranen 2007, 68.)

Pikarakkaussuhteen perusteena on perheen perustaminen. Unelmat kodista ja perheestä ovat tärkeämpiä kuin parisuhde. Vauvan synnyttyä asiat hankaloituvat, sillä rakkaus suunnataan lapseen, eikä sitä jää parisuhteeseen. Kevytsuhteessa puolestaan arki sujuu hyvin, sillä rutiinit tuovat turvaa. Hankitaan omia tavaroita, ei kannusteta kumppania ja ei tehdä yhteistä suunnitelmaa, mutta kuitenkin annetaan muiden olettaa kaiken olevan hyvin. Oletukset voittavat keskustelun ja ura suhteen. (Vaaranen 2007, 78, 91.)

Ponnahduslautasuhde alkaa usein Internetistä, ja yleensä toinen osapuoli ei ota vastuuta edellisen suhteen päättämiseksi itse, vaan hakee siihen ulkopuolisen syy. Ponnahduslautasuhde on pääasiassa fyysinen, sillä syvemmät ajatukset ja tunteet on ilmaistu viestein Internetissä tai puhelimitse. Edellisen suhteen

oltua epäonnistunut saattaa halu rakastua ilmaantua aivan yllättäen. (Vaaranen 2007, 94.)

Rinnakkaissuhteessa petetään kumppania, mutta ei kuitenkaan puhuta toisesta olemassa olevasta suhteesta. Suhteessa voi vapaasti ilmaista fantasioita, jotka eivät toteudu omassa suhteessa. Suhde toimii vain salaisuuden säilyessä. Salaisuuden pitäminen verottaa voimia ja voi olla aikaa vievää. Kumppanin ainoa vaatimus on salaisuuden pitäminen. Seksisuhteeseen liittyy paljon sääntöjä, mutta se voi vapauttaa seksuaalisesti estyneen. Seksisuhteessa kumppani on partneri, jota ei esitellä sukulaisille. Monesti seksisuhteeseen ryhdytään sydämen särkymisen jälkeen. Kiintoisaa on, että partnereista yhteyttä pitää enemmän se, joka välittää vähemmän. (Vaaranen 2007, 96, 98.)

## **2.2 Väkivalta seurustelusuhteessa**

Väkivallan alkaminen seurustelusuhteessa voi johtua monista eri seikoista. Yleensä väkivaltaisuutta saattavat aiheuttaa muutokset elämäntilanteessa, erilaiset parisuhdetekijät, yksilölliset tekijät sekä muut tekijät. Parisuhdetekijöihin kuuluu muun muassa parisuhteen epävakaus, mutta myös konfliktitilanteiden vuorovaikutus ja mahdollinen kontrollikäyttäytyminen. Yksilöllisiä tekijöitä puolestaan ovat tunne-elämän epävakaus, narsismi ja epäluuloisuus. Muihin tekijöihin lukeutuvat päihde- ja mielenterveysongelmat, lapsuuden aikaiset ongelmat, aikaisemmissa suhteissa koettu väkivalta sekä suhteen nopea eteneminen. (Hulkko & Tiainen 2008.)

Väkivalta on pohjimmiltaan aina toisen alistamista, joko henkisesti tai fyysisesti. Henkinen väkivalta voidaan määritellä uhkailemisena, kiristyksenä, ihmissuhteista eristämisenä, puhelimen ja sähköpostin tutkimisena. Siihen voi myös liittyä nimittelyä ja toisen osapuolen mitätöintiä. Jokainen on vastuussa itsestään ja jos ei pidä jostain, siitä täytyy osata kieltäytyä. Toisen osapuolen kieltäytyessä jostakin, häntä tulisi myös uskoa. Jos tekee toiselle jotakin, mistä tämä on kieltäytynyt, silloin on ylittänyt sopivuuden rajan. (Mielenterveyden keskusliitto 2013b.)

Jokaisella on oikeus fyysiseen koskemattomuuteen, ja jos tuota oikeutta loukkaa, syyllistyy fyysiseen väkivaltaan. Fyysinen väkivalta on lyömisen, tönimisen ja kuristamisen lisäksi myös hiuksista repimistä ja potkimista. Se voi myös tarkoittaa liikkumisen fyysistä estämistä. Pahoinpitely on rikos, vaikka siitä ei jäisi näkyviä vammoja. (Mielenterveyden keskusliitto 2013b.)

Väkivalta seurustelusuhteessa ei yleensä ala heti, vaan vähitellen. Kaikki voi lähteä henkisestä väkivallasta, joka myöhemmin muuttuu fyysiseksi tai seksuaaliseksi. Toisinaan fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa ei ilmene laisinkaan, vaan väkivallanteot ovat henkisiä. Väkivallantekijä voi luvata, ettei tapahtunut tule toistumaan. Tämä saattaa pitää paikkansa, mutta jos ei, niin silloin suhde on hyvien hetkien ja väkivallanteiden vaihtelua. Uhri saattaa jäädä suhteeseen hyvien hetkien vuoksi. Huomaamattaankin uhri voi alkaa varomaan tekojaan ja sanojaan, jotta toinen osapuoli ei hermostuisi. Tällöin uhri ei enää uskalla olla oma itsensä. Seurustelusuhteessa väkivalta monesti kasvaa ja raaistuu, ellei väkivallantekijä saa apua. Väkivallantekijän täytyy tosin haluta muutosta itse. Kun on valmis muutokseen, siihen voi hakea apua. (Mielenterveyden keskusliitto 2013c.)

Parisuhdeväkivallan määrittäminen on hankalaa, sillä siinä tulee ottaa huomioon aika, paikka ja kulttuuri. Selvää on kuitenkin, että se pystytään selkeästi jakamaan fyysiseen, seksuaaliseen ja henkiseen väkivaltaan. (Ojuri 2006, 17.) Parisuhdeväkivaltaa voi määritellä seuraavin tavoin: se sisältää fyysistä tai muuta voimankäyttöä, ja sen tarkoituksena on tuottaa vahinkoa. Parisuhdeväkivallan tunnistamista helpottaa, kun ymmärretään, että väkivaltaa on sellainen toiminta, teko tai tapahtuma, jonka väkivallan kohde kokee haitalliseksi tai loukkaavaksi. Joku kolmas taho voi myös tunnistaa väkivallan. (Hearn 1998, 16.)

Väkivalta voi aiheuttaa erilaisia psykosomaattisia oireita. Väsymys, uniongelmat, päänsärky, muistiongelmat ja levottomuus kuuluvat näihin. On myös mahdollista, että väkivallan uhri kärsii masennuksesta, ahdistuksesta ja painajaisista. Väkivallantekijän tunnusmerkkejä voivat olla romahtanut itsearvostus, syylli-

syyden, pelon ja häpeän tunteet sekä kyvyttömyys luottaa toisiin ihmisiin. (Ojuri 2006, 18.)

Väkivalta voi aiheuttaa trauman, ja sen oireet voivat esiintyä eri tavoin. Väkivalta voi näkyä uhrin käytöksessä, ihmissuhteissa, persoonallisuudessa, tunne-elämässä, sosiaalisessa elämässä ja terveydentilassa. On myös tärkeää muistaa, että nämä ovat luonnollisia reaktioita, joiden avulla uhri yrittää päästä tasapainoon tunteidensa kanssa. (Ojuri 2006, 18–19.)

### **2.3 Henkinen väkivalta seurustelusuhteessa**

Nuorten seurustelusuhteissa seksin osallisuus seurusteluun voi olla kyseenalaista. Monet voivat seurustella pitkään ja tiivistä, ilman halua tai tarvetta harrastaa seksiä. Toiset taas voivat haluta seurustella vain seksin takia. Tällöin seurustelu voidaan uhata lopettaa, ellei seksiä harrasteta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 131–132.)

Monet nuorten seurustelusuhteiden ongelmista ilmenevät, kun punnitaan omaa vapautta ja riippuvuussuhdetta kumppaniin. Nuoret saattavat odottaa toisen tekevän heidän elämästään onnellisen ja hyvän. Tällöin tarvitaan toista ihmistä omien ongelmien ratkaisuun. Tätä kutsutaan riippuvuussuhteeksi. Riippuvuusuhde voi nopeasti muodostua terveyttä tuhoavaksi, ja samalla se voi kuormittaa nuoren psyykeä. Lopulta kukaan ei kuitenkaan voi elää vain toista varten. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 131–132.)

Eryityisesti nuoren ja häntä huomattavasti vanhemman seurustelukumppanin suhteessa voi ilmentyä manipulointia ja vallan väärinkäyttöä. Missään seurustelusuhteessa ei myöskään tulisi kumppania alistaa tai pakottaa tekemään asioita vasten hänen tahtoaan. Tärkeää on myös olla loukkaamatta ja nöyryyttämättä kumppaniaan. Seurustelusuhteessa ei saa yrittää muuttaa toista. Täytyy odottaa, että toinen haluaa muuttua tai voi yrittää itse muuttua. Aina tämä ei kuitenkaan ole järkevää tai turvallista. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 133.)

Seurustelun aikana jaettujen salaisuuksien ja seksiin liittyvien asioiden tulee pysyä salaisina suhteen aikana ja sen päätyttyäkin. Jos parisuhde ajautuu kriisiin niin, että se halutaan päättää, tästä tulee aina kertoa kumppanille ja häntä on kohdeltava suhteen päättymisestä huolimatta kunnioittavasti. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 133.)

Seurustelun rakastumisvaiheen loputtua voi seurustelukumppani tuntua etäiseltä ja ilmapiiri kylmältä. Tällöin nuoren saattaa olla vaikeaa löytää ratkaisua ongelmatilanteeseen. Hän saattaa päätyä käyttämään valtakeinoja ja näin yrittää pakottaa kumppaninsa rakastamaan häntä enemmän. Toisinaan nuorelle voi myös olla helpompi loukata kumppaniaan, kuin kertoa tälle omasta pahasta olostaan. (Määttä 2007, 95.)

Joskus läheisyyden tunne voi olla liiallista. Tällöin se voi aiheuttaa takertumista toiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että ei oteta vastuuta itsestään ja lisäksi estetään toista elämästä omaa elämää. Tämä voi pahimmillaan johtaa seurustelusuhteen muuttumiseen omistus- tai alistussuhteeksi. Tällöin suhteen toinen osapuoli voi kokea itselleen oikeutetuksi muokata toista itselleen sopivaksi. Voi olla, että mukaan tulee mustasukkaisuutta ja vallanhalua. Lopulta toista saattaa kohdella kuin esinettä. (Määttä 2007, 97.)

On tärkeää pystyä erottamaan rakkaus ja addiktio toisistaan. Rakkaus on hyvin avointa ja addiktio puolestaan hyvin suljettua. Rakkaudessa on molemmilla osapuolilla mahdollisuus kasvaa, kun taas riippuvuussuhde pohjautuu turvallisuuteen ja mukavuuteen. Riippuvuussuhteen toinen osapuoli haluaa korostaa haluaan toista osapuolta kohtaan johtuen yksilön omasta epävarmuudesta. Rakkaussuhteessa olevilla on mahdollisuus myös yksityiseen elämään, heillä voi olla omia ystäviä. Riippuvuussuhde vaatii täydellistä sitoutumista, ja monesti vanhat ystävät ja harrastukset laiminlyödään. Tällaisessa suhteessa myös vahditaan toisen osapuolen käytöstä sekä asetetaan oma identiteetti ja minäkuva riippuvaiseksi toisen hyväksynnästä. Riippuvuuteen liittyy monesti myös mustasukkaisuutta ja omistushalua. Monesti toisen osapuolen tarpeiden täytyy väistyä vain toisen eduksi. Rakkaus puolestaan rohkaisee molempien osapuolten henkistä kasvua. Se on suhde, jossa voi olla avoin ja luottavainen toista koh-

taan ja joka arvostaa, eikä loukkaa toista osapuolta. Rakkaussuhteessa olevat haluavat asettua alttiiksi ja saavat tilaa tutkia tunteitaan. Tällaisessa suhteessa osapuolet osaavat myös nauttia yksinolosta. Riippuvuussuhteessa pyritään poistamaan kaikki riskit ja turvallisuutta tavoitellaan toistuvien toimintojen avulla. Riippuvainen osapuoli ei kestä erossa oloa ja voi saada vieroitusoireita yksin ollessaan. (Beattie 1994, 125–126.)

Rakastunut ihminen luonnollisestikin tarkkailee toisen osapuolen käytöstä erittäin tiiviisti, ja rakastumisen alkuvaiheeseen liittyy paljon epävarmuutta. Epävarmuutta lisää, kun ei tiedä, kuinka paljon omasta itsestään voi paljastaa. Tämä voi olla myös suhteelle hyväksi, sillä se tuo suhteeseen jännitettä. Turvallisuuden ja epävarmuuden tulee olla sopivassa suhteessa toisiinsa, vaikka niiden tasapainottaminen suhteessa voi olla hankalaa. (Määttä 1999, 148–149.)

Suhteen alussa koetaan suurta yhteenkuuluvuutta ja eletään symbioosissa kumppanin kanssa. Tällainen tunne ei sellaisenaan voi jatkua loputtomiin, sillä muuten seurustelukumppanit voivat kokea, että suhde ei salli heidän kasvaa yksilöinä. Näin suhde voi muuttua kahlitsevaksi, jopa rasitteeksi toiselle tai molemmille yksilöille. (Määttä 1999, 150.)

Monet uskovat saavansa paremman elämän sulautumalla rakastettuunsa. Onnen tunteiden lisääntyessä myös pelot ilmenevät. Toiset pelkäävät läheisyyttä, toiset rakkauden menettämistä. Pintaan nousevat myös hämmennys ja epävarmuus. Epävarmana erityisesti suhteen alussa kumppanit tarkkailevat itseään ja kumppania erittäin tarkasti. Tärkeää on pitää epävarmuus ja turvallisuus sopivassa suhteessa toisiinsa. Tämä voi olla vaikeaa, ja tällöin epävarmuus voi haitata parisuhdetta. (Hendrix 1989, Määttä 1999, 147–149 mukaan.)

Joskus seurustelusuhteen toinen osapuoli voi kokea limerenssiä eli liiallista tärkeitä kumppaniinsa. Tällainen henkilö ei juuri pysty ajattelemaan muuta kuin kumppaniaan. Rakkauden kohteesta tulee toiselle osapuolelle lähes pakkomielte, ja hän hakee vastarakkautta jatkuvasti kaikin mahdollisin keinoin. Tällainen henkilö myös tutkii kumppaniaan lakkaamatta. Jokainen sana ja äänenpaino on merkittävä ja siitä seuraavat tunteet myös hyvin äärimmäisiä: ääretön-

tä euforiaa tai järjetöntä piinaa. Limerenssissä elävä ihminen elää lähes jatkuvassa menettämisen pelossa. Limerenssissä ihminen voi kuvitella olevansa toisesta riippuvainen lähes avuttomuuteen saakka. Limerenssitunteet voivat vaikeuttaa opiskelua tai työtä ja vahingoittaa muita ihmissuhteita. Ne voivat myös hajottaa henkilön mielenrauhaa. (Tennov 1979, Määttä 1999, 151–154 mukaan.)

Parisuhdeväkivalta voi olla hyvin moninaista, ja sen henkiseen puoleen liittyy paljon eri näkökulmia. Henkinen väkivalta on kumppanin verbaalista tai taloudellista alistamista, sosiaalista eristämistä, mielipiteiden ja kulkemisen kontrollointia, psyykkisesti alistamista seksuaalisuuteen ja fyysisellä väkivallalla uhkaamista. Verbaalinen alistaminen tarkoittaa esimerkiksi nimittelyä tai muunlaista nolaamista. Sosiaalinen eristäminen on kommunikoinnin estämistä tai yhteydenpidon kontrollointia ystäviin ja sukulaisiin. Taloudelliseen alistamiseen kuuluu yhteisten tai omien varojen käytön estäminen tai kontrollointi. Siihen voi kuulua myös yhteisten varojen holtiton käyttö. Mielipiteiden ilmaisua voi säädellä muun muassa kontrolloimalla pukeutumista. Henkistä väkivaltaa harjoittava voi myös estää uhria lähtemästä vapaasti ulos. Fyysisellä väkivallalla uhkaaminen koetaan usein pahimmaksi, ja pelko onkin väkivallan merkittävin oire. Jo aikaisemmin esiteltyjen taloudellisen ja sosiaalisen väkivallan lisäksi myös uskonnollista väkivaltaa voidaan pitää omana kategorianaan tai ne kaikki voidaan asettaa henkisen väkivallan nimekkeen alle. (Ojuri 2006, 16–18.)

## **2.4 Väkivallan ero naisten ja miesten kokemusmaailmassa**

Kehonkieli ja rivien välinen puhe voi merkitä seurustelusuhteessa yhtä paljon kuin varsinainen puhekin. Miehellä on tärkeää tuntea hallitsevansa tilanne. Kun hänelle tulee tunne, että toinen jyrää jatkuvasti hänen ylitseen, hän voi kokea tilanteen sietämättömänä. Tällöin puhumaan pakottaminen monesti työntää miestä entistä kauemmaksi tilanteesta. Tällaisessa tapauksessa tilanteesta voi aiheutua riitelyä ja mahdollisesti väkivaltatilannekin. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 133.)



Miesten joutuessa parisuhdeväkivallan uhreiksi, he kestävät sitä naisia pidempään sekä perustelevat naisen käyttäytymistä ja vähättelevät tapahtunutta. Miehet myös hakevat oikeutusta naisen tekemälle väkivallalle ja kokevat avun hakemisen useasti häpeällisenä. Tietty osa miehistä ei kuitenkaan kestä naisen tekemää väkivaltaa loputtomiin, ja tilanne saattaa johtaa siihen, että mies antaa samalla mitalla takaisin. Tämän jälkeen tilanne on yleensä se, että nainen hakee apua kokemaansa parisuhdeväkivaltaan, ja miehen kokemuksia ei edes kysytä. (Ensi- ja turvakotien liitto 2006.)

Väkivaltaa kohdanneet nuoret pojat ja tytöt oireilevat hyvin eri tavoin. Pojilla oireilu näkyy useimmiten käytöshäiriöinä, väkivaltaisuutena tai itsetuhoisuutena. Pojat jättävät myös puhumatta asiasta, mikä saattaa altistaa heitä päihteiden käyttöön ja väkivaltaisuuteen. Tyttöjen oireilu ilmenee yleensä ahdistus- ja masennusoireina. (Brusila, Hyvärinen, Kallio, Porras & Sandberg 2009, 40.)

Monesti saatetaan ajatella miehen olevan hallitseva sukupuoli ja kykenevä puolustamaan itseään. Nuoret pojat pyrkivät muodostamaan kuvaa siitä, mitä on olla mies. Tällöin he pyrkivät toteuttamaan miehuuteen liittyviä odotuksia, sekä vertailevat itseään muihin poikiin. Odotusten mukaan pojan tulisi olla vahva, seksuaalisesti rohkea ja kykenevä hallitsemaan riskejä. Tällaisista odotuksista johtuen pojan voi olla mahdotonta nähdä itsensä uhrina ja hän saattaa kokea menettävänsä miehisyytensä jos kertoo asioistaan ulkopuolisille. (Brusila ym. 2009, 60.)

### **3 Ennaltaehkäisy ja avun hakeminen**

#### **3.1 Väkivallan ennaltaehkäisy**

Tärkeää on keskustella nuoren kanssa siitä, mitä seurustelu on ja mitä siltä voi odottaa. Tällöin tulisi myös tuoda esille seikat, joita seurustelusuhteessa ei saisi tapahtua. Nuoren seurustelusuhde ei välttämättä koskaan voi olla täysin tasa-arvoinen, sen ei kuitenkaan tulisi mahdollistaa manipulointia. Nuoria, jotka seu-

rustelevat huomattavasti itseään vanhemman kumppanin kanssa, tulisi varoittaa ja opettaa tarkkailemaan mahdollista manipulointia ja vallan käyttöä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 133.)

Väkivaltaisuutta voidaan pyrkiä vähentämään koko väestöstä, erityisistä riskiryhmistä tai jo väkivaltaisuutta osoittaneilta henkilöiltä. Tärkeää on muokata asenteita väkivaltakielteisiksi. Riskitekijöitä voidaan pyrkiä vähentämään ja suojaavia tekijöitä lisäämään. Yksittäisellä tasolla voidaan pyrkiä muuttamaan väkivaltaisten henkilöiden käytöstä. Maailman terveysjärjestö suosittaa väkivallan vähentämistä kokonaisuutena. (Rikoksentorjuntaneuvosto 2013a.)

Seurusteluväkivallan ennaltaehkäisyyn on Yhdysvalloissa kehitetty seurusteluväkivaltaa ehkäisevä toimintaohjelma. Ohjelman nimi on Safe Dates, ja se pohjautuu tutkimusnäyttöön ja on suunnattu 13–17-vuotiaille. Ohjelman toteutus on tarkoitus järjestää kouluissa, ja sen tarkoituksena on ehkäistä seurusteluväkivallan tekoa ja siitä kärsimistä. Tavoitteena on tiedottaa nuorille, millainen on terve ja epäterve suhde, antaa heille tietämystä seurusteluväkivallasta sekä opettaa nuorille, kuinka he voivat auttaa itseään tai ystäviään, jotka ovat väkivaltaisessa seurustelusuhteessa. Tarkoituksena on, että nuoret oppivat vihanhallintaa ja ongelmanratkaisutaitoja, ja näin ollen voidaan ehkäistä henkistä ja fyysistä väkivaltaa seurustelusuhteissa. Nuorten kanssa asioita voidaan käydä läpi esimerkiksi roolipelien, näytelmien ja pienryhmäkeskustelujen avulla. (Rikoksentorjuntaneuvosto 2013b.)

### **3.2 Avun hakeminen väkivaltilanteeseen**

Apua väkivaltilanteeseen haetaan mitä erilaisimmista paikoista. Apua voi olla sosiaalinen tuki perheeltä, ystäviltä tai vaikka erilaisten palveluammattien työntekijöiltä, esimerkiksi taksin kuljettajalta. Tällöin saatava apu on lähinnä emotionaalista, käytännöllistä ja informatiivista tukea. Apua voi saada myös vapaaajan ohjaajilta ja opettajilta. Tämä on epävirallista ohjausta ja neuvontaa, jonka avulla väkivallan uhrin tilannetta voidaan kartoittaa ja ohjata hänet sopivan avun piiriin. Puolimuodollista ohjaus- ja neuvontatyötä tarjoavat erityisopettajat, ter-

veydenhoitajat, sairaanhoitajat ja nuorisotyöntekijät. Heidän avullaan tilannetta voidaan jäsentävästi arvioida, ja tilanteesta voidaan keskustella. Virallista ohjaus- ja neuvontatyötä saa koulutetuilta neuvojilta, kuraattoreilta, perheneuvojilta, psykologeilta ja sosiaalityöntekijöiltä. He auttavat tulkitsemaan tilannetta ja pysyvät arvioimaan sitä. Heidän avullaan voidaan myös järjestää interventio tilanteeseen, sekä asettaa tavoitteita tulevaisuutta varten. Erikoistuneilta työntekijöiltä, kuten hoitohenkilökunnalta ja terapeuteilta, voi saada intensiivistä hoitoa ja terapiaa. Tällöin ongelmat tiedostetaan ja niitä aletaan työstää sekä elämää voidaan alkaa jäsentää uudelleen. (Hulkko & Tiainen 2010.)

Nuori saattaa vaieta kokemastaan väkivallasta johtuen hyvin erilaisista syistä. Nuori saattaa ajatella, ettei kukaan usko häntä tai että hänen kertomansa vain ohitetaan. Nuori saattaa myös pelätä, että häntä syytetään tapahtuneesta. Aikuisen reaktio voi pelottaa nuorta erityisesti, jos se on voimakas tai jos siihen saattaa liittyä rangaistus. Nuoren pelätessä aikuista, hän saattaa jättää hakematta apua. Nuori saattaa hakea apua aikuiselta myös hieman erilaisin keinoin. Hän saattaa vihjata tapahtuneesta tai viitata johonkin salaisuuteen. Hän saattaa myös kertoa vain pieniä osia tapahtuneesta, ja joskus nuori saattaa torjua vaikean asian kokonaan. Kiltti nuori saattaa jättää hakematta apua, sillä ajattelee, että toisesta kanteleminen pahoittaa tämän mielen tai saattaa hänet vaikeuksiin. Tällainen kiltti nuori ajattelee myös vanhempien reaktiota, eikä halua asettaa ammattiauttajaa hankalaan tilanteeseen, jolloin hän saattaa vaieta tapahtumasta kokonaan. (Brusila ym. 2009, 59–60.)

Nuoret kokevat hankalaksi puhua seksistä, pojista ja seksuaalisuudesta, mutta monista eri syistä. Toiset kokevat sellaiset asiat liian intiimeiksi, toiset kokevat vanhempien kiirehtivän seurustelua, ja toiset kokevat sen noloksi. Toiset eivät myöskään halua kertoa kiusaamisesta vanhemmilleen, sillä pelkäävät, kuinka vanhemmat ja kiusaajat siihen reagoisivat. (Kukkumäki & Tulusto 2006, 46.)

### 3.3 Sairaanhoidajan rooli nuoren auttajana

Sairaanhoidajat voivat tarjota seurusteluväkivaltaa kohdanneelle ihmiselle puolimuodollista ohjausta ja neuvontaa. Tämä tarkoittaa sitä, että sairaanhoidaja, kuten terveydenhoitajakin, voi keskustella tilanteesta nuoren kanssa. Samalla hän voi yhdessä nuoren kanssa tehdä jäsentävää arviointia tilanteesta. Intensivisempää apua nuori tosin saa asiaan erikoistuneilta työntekijöiltä, jotka voivat toki olla myös hoitohenkilökuntaan kuuluvia sairaanhoidajia. (Hulkko & Tiainen 2010.)

Tietyissä tapauksissa sairaanhoidaja tai terveydenhoitaja voi olla merkittävä aikuinen nuoren elämässä. Brusilan ym. (2009, 39) mukaan aikuisen rooli on merkittävä nuoren etsiessä hyväksyntää. Nuori tarvitsee aikuisen, joka kuuntelee ja osaa palauttaa nuoren takaisin todellisuuteen. Aikuisen tehtävänä on myös tukea nuoren normaalia kehitystä. Nuoren ihastumis- ja rakastumiskokemusten mukana tulevat myös ensimmäiset seksiin liittyvät kokemukset. Näissä asioissa nuori voi kokea itsensä hyvin epävarmaksi, erityisesti silloin, jos hän tekee jotakin, mihin ei ole vielä valmis. Tällöin nuori voi tuntea häpeää. Ensimmäisten rakkauteen liittyvien epäonnistumisien jälkeen nuori tarvitsee turvallisen aikuisen, joka tukee ja rohkaisee häntä.

Ammattilaisen puhuessa nuoren kanssa hänen elämäntilanteestaan, olisi myös hyvä kysyä erilaisista väkivaltakokemuksista. Nuorelta voi viedä pitkään, ennen kuin hän uskaltaa kertoa ammatti-ihmiselle asiasta. Ammatti-ihmisen on siksi uskallettava kysyä asioista. Kysymysten olisi hyvä olla avoimia, ja niissä tulisi ottaa huomioon nuoren ikä- ja kehitystaso. Jos ammattilaista alkaa mietityttää jokin asia nuoren kertomuksessa, hän voi kertoa huomioistaan ja kysyä siitä nuorelta. Vaikka nuori ei heti vastaisikaan kysymyksiin, hän alkaa pohtia niitä ja saattaa tulla keskustelemaan niistä myöhemmin. Tällöin ammattilainen on antanut nuorelle mielikuvan siitä, että vaikeistakin asioista voi puhua. (Brusila ym. 2009, 58.)

Kun ammattilainen ottaa jonkin väkivaltaan liittyvän asian nuoren kanssa puheeksi, hänen täytyy esittää kysymyksiä auttaakseen, eikä tyydyttääkseen

omaa uteliaisuuttaan. Kysymyksillä ei saa ahdistella, ja tunnustuksiin ei saa pakottaa. Olisi hyvä miettiä nuoren kanssa yhdessä, kuinka edetä tilanteessa. Joskus aikuinen saattaa epäillä, että nuori valehtelee, sillä nuori ei aina pysty jäsentämään ajatuksiaan. Hän saattaa myös kertoa eri versioita tapahtuneesta tai kieltää kertomuksensa kokonaan seuraavalla kerralla. Joskus nuori ei myöskään ymmärrä aikuisen esittämää kysymystä ja on siksi kykenemätön antamaan jäsenettyä vastausta siihen. Tällöin ammattilaisen olisi hyvä yrittää kysyä sama kysymys uudelleen rauhallisemmin. Ammattilaisen on hyvä muistaa, että on jokaisen aikuisen vastuulla puuttua nuoren kokemaan hätään. On myös aikuisen tehtävä etsiä nuorelle sopivaa apua. (Brusila ym. 2009, 62.)

Muutamia asioita, jotka ammattilaisen tulee ottaa huomioon, alkaessaan keskustella nuoren kanssa ovat puheeksi ottaminen, kuunteleminen, kirjaaminen, uskominen, kestäminen, kiittäminen ja ohjaaminen avun piiriin. Puheeksi ottaminen on ensimmäinen askel ja jää usein juuri ammattilaisen tehtäväksi, sillä nuoret monesti pelkäävät apua. Kysymysten esittämisen voi perustella nuorelle esimerkiksi osana hyvinvoinnin kartoittamista, ja jos huolenaihetta syntyy, olisi nuorelle hyvä kertoa asiasta suoraan. Kuunteleminen on tärkeää, ja nuoren kertomusta voi tukea selkeillä kysymyksillä, mutta kysymykset eivät missään nimessä saa olla johdattelevia. Myös keskusteluympäristön tulee olla vapaa häiriötekijöistä. Nuoren kertomus tulisi kirjata mahdollisimman tarkasti ylös. Kirjallinen dokumentti tapahtuneesta voi tarvittaessa toimia juridisena asiakirjana. Kirjatessa tulisi nuorelle kertoa, että hän saa lukea tekstin, jos haluaa. Omien tulkintojen kirjaamista tulisi välttää. (Brusila ym. 2009, 65–66.)

On tärkeää, että ammattilainen uskoo, mitä nuori hänelle kertoo, vaikka kertomus olisi osittain epäjohdonmukainen tai mahdollisesti hieman sekava. Tapahduma on voinut olla järkyttävä, ja siksi nuoren on vaikea puhua siitä jäsentävästi. Ammattilaisen tulee myös pystyä kestämään nuoren kertomus. Ammattilainen ei saa hätäntyä, vaan hänen tulisi pysyä rauhallisena. Hyvä tapa on kiittää nuorta siitä, että hän uskaltanut puhumaan asiasta. Ammattilainen voi ottaa osaa nuoren kokemaan tuskaan, mutta kestää se. Jatkohoitoa tulee aina pohtia nuoren kanssa yhdessä. Nuori saattaa kokea, ettei tarvitse apua, mutta siitä huolimatta on hyvä sopia jatkotapaamisesta. Tällä tapaamisella ammattilainen

ja nuori voivat miettiä uudestaan avun tarvetta. Jatkohoitoon ohjaaminen tulisi tapahtua saattaen, mikä tarkoittaa sitä, että jatkohoidon saaminen varmistetaan. Tämä voi tarkoittaa sitä, että ammattilainen saattaa nuoren hoitoon henkilökohtaisesti. (Brusila ym. 2009, 65–66.)

Terveydenhoitajan tehtävänä on ajaa nuoren etua. Yhdeksännellä luokalla terveydenhoitaja antaa seksuaalivalistusta sekä keskustelee jokaisen kanssa seurustelusta. Terveydenhoitaja on vaitiolovelvollinen nuoren asioista, mutta voi rohkaista nuorta puhumaan asioista kotona. (Kukkumäki & Tulusto 2006, 84–85.) ”Jos alaikäinen ikänsä tai kehitystasonsa perusteella kykenee päättämään hoidosta, häntä on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan” (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista nro/1992, 7.§).

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuoda tietoon jo olemassa oleva ongelma nuorten seurustelusuhteissa, johon ei ole kuitenkaan vielä perehdytty paljon. Ongelma on henkinen väkivalta. Tarkoituksena on pohtia ongelman erilaisia ilmenemismuotoja. Lisäksi tarkoituksena on luoda keino saada tietoa uhreille ja tekijöille nuorten seurusteluväkivallasta ja mitä kautta siihen voi hakea apua.

Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa opaslehtinen aiheesta henkinen väkivalta seurustelusuhteissa. Raportin ja opaslehtisen yhteisenä tehtävänä on tuoda nuorten tietoisuuteen, mitä seurusteluväkivalta on ja miten se ilmenee: onko henkisen väkivallan käytössä sukupuolisia eroja ja miten henkinen seurusteluväkivalta ilmenee erityisesti nuorten suhteissa. Tehtävänä on myös auttaa nuoria, jotka kärsivät henkisestä seurusteluväkivallasta tai toimivat sen harjoittajina, antamalla heille tietoa paikoista, mistä voi hakea apua. Opaslehtisen tehtävänä on myös tarjota apua koulujen terveydenhoitajille asian esille ottamisessa sekä avun hankkimisesta nuorelle.

## 5 Toiminnallinen opinnäytetyö

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Työhön liittyy ammatilliseen käytäntöön suunnattu tuotos, joka voi olla esimerkiksi kirja, kansio tai opas. Ammattikorkeakoulussa tehdyssä toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee yhdistyä toteutus käytännössä, sekä työstä raportointi. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Tässä opinnäytetyössä on tarkoituksena käytännön toiminnan opastaminen opaslehtisen avulla. Mielestäni toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen hoitotyön alalta on erinomainen valinta juuri siksi, että siinä voi hyvin yhdistää käytäntöä ja teoriaa, kuten hoitajat joutuvat päivittäin työssään tekemään.

Haasteena opinnäytetöissä on löytää omaa alaa vastaava tiedonkäsitys, toiminnallinen tiedonkäsitys on tärkeä alalla, jossa taidot, käytännöllisyys ja sovellettavuus ovat tärkeitä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan vastata, sekä käytännöllisiin että teoreettisiin tarpeisiin. Erityisesti se on tärkeää, kun on tarpeellista pystyä sanallistamaan sanaton tieto. (Vilkka & Airaksinen 2003,7-8.)

Tässä opinnäytetyössä haastavaa oli juuri aiheeseen sopivan täsmällisen tiedon löytäminen. Sanatonta tietoa oli paljon liikkeellä, mutta sen löytäminen kirjallisena oli hankalaa, sillä aihetta ei ole vielä tutkittu kovinkaan paljoa. Tässä mielessä toiminnallinen opinnäytetyö valintana oli melko hankala toteuttaa, mutta sitäkin tärkeämpi, sillä käytännön työn lisäksi pystyin tuomaan esille myös teoreettista tietoa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Asia on tärkeä huomioida, sillä jos opinnäytetyöhön yhdistetään selvitys, voi työmäärä kasvaa liian suureksi ammattikorkeakoulutasoiseen opinnäytetyöhön. Tietoa voidaan kuitenkin saada asiantuntijahaastatteluin, ja nais-

tä haastatteluista saatua tietoa voidaan käyttää samoin kuin lähdeaineistoa. Tällaiset asiantuntijahaastattelut tulee aina ilmoittaa raporttiosuudessa, ja niillä voi lisätä teoriaosion luotettavuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–58.)

Opinnäytetyössäni hain tietoa jo olemassa olevista lähteistä ja muiden tekemistä tutkimuksista. En käyttänyt työssä erikseen tutkimuksellisia menetelmiä, sillä muutoin työstä olisi tullut liian laaja kokonaisuus.

## **5.2 Lähtötilanne ja kohderyhmä**

Aloitin opinnäytetyön VIOLA väkivallasta vapaaksi ry:n Ajoissa apua perheväkivaltaan -hankkeen toimeksiannota. Toimeksiannon aiheena oli seurusteluväkivalta, ja toimeksiannossa kerrottiin, että työn tulisi olla toiminnallinen. Valitsin aiheen, sillä se vaikutti minusta erittäin kiinnostavalta. Aihe oli kuitenkin sellaisenaan liian laaja opinnäytetyöhön, ja sitä oli tarkennettava paljon.

Puhuttuani toimeksiantajän kanssa tulimme siihen tulokseen, että työn tulisi koskettaa seurusteluväkivallan henkistä puolta. Fyysisen väkivallan suljimme pois, sillä siitä oli jo paljon tietoa saatavilla ja aihe oli ollut esillä jo pidemmän aikaa. Tämän lisäksi olen itse aina ollut kiinnostunut mielenterveystyöstä ja ihmissuhteiden merkityksestä terveyteemme.

Toiminnallinen työ kiinnosti minua siksi, että siten pystyisin parhaiten toteuttamaan jotain konkreettista ja ennaltaehkäisevää. Ennaltaehkäisevä hoitotyö onkin toinen kolmesta erityisestä kiinnostuksen kohteistani hoitotyössä. Aluksi tarkoituksena oli tehdä aiheesta posterit, mutta toimeksiantajän vaihduttua päädyimme yhteisesti opaslehtiseen, sillä siihen sai paremmin koottua tarvittavan tietomäärän. Asiaan vaikutti myös se, että oma tietotekninen osaamiseni riitti opaslehtisen tekoon.

Kolmas hoitotyön osa-alue, josta olen kiinnostunut, on lasten ja nuorten hoitotyö. Aiheena henkinen väkivalta seurustelusuhhteissa tuntui edelleen liian laajalta, joten tämä kolmas kiinnostuksen kohteeni oli helppo sisällyttää aiheeseen.



Toimeksiantajankin mielestä oli hyvä tehdä työ nuorisolle suuntautuvaksi, sillä aihe on erittäin ajankohtainen ja alkanut tulla esille entistä enemmän. Niin syntyi lopullinen aihe: henkinen väkivalta nuorten seurustelusuhteissa ja siitä syntyvä toiminnallinen tuotos, opaslehtinen.

Toiminnallisissa opinnäytetöissä on tärkeää pystyä viestinnän ja visuaalisuuden avulla luomaan työlle yhtenäisyyttä. Työn yhtenäisyyden avulla voi tunnistaa työssä tavoitellut päämäärät. Opinnäytetyössä tärkeitä seikkoja ovat tuotoksen muodon ja houkuttelevuuden lisäksi se, miten hyvin se sopii kohderyhmälle asiasisällöltään, ja kuinka hyvin se soveltuu kohderyhmän käyttöön. Tärkeää on myös se, että tuotos on riittävän informatiivinen ja selkeä. Työssä tulee myös näkyä selkeä johdonmukaisuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 51–53.)

Opinnäytetyötä tehdessäni jouduin ottamaan huomioon monia erilaisia seikkoja pohtiessani toteutusta sekä aiheen rajausta. Erityisen lisän työhön tuo sen toiminnallinen osuus, johon olen pohtinut monia toteutuksellisia seikkoja, kuten esimerkiksi tekstin kirjasinlajeja ja kirjoitustyyliä saadakseni sen mahdollisimman sopivaksi valitsemalleni kohderyhmälle.

Mikäli opinnäytetyössä on tekstiosuuksia, ne on suunniteltava hyvin. Huomioon on otettava erityisesti kohderyhmä. Kohderyhmän tiedostamisen jälkeen tulee tuotos sopeuttaa sille sopivaksi ilmaisultaan. Erityisesti on mietittävä sisältöä, tavoitetta, vastaanottajaa, viestintätilannetta ja tekstilajia. (Vilka & Airaksinen 2004, 51.)

### **5.3 Toimintaympäristö**

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii VIOLA väkivallasta vapaaksi ry, jonka tavoitteena on vaikuttaa väkivallan vastaisen ilmapiirin syntymiseen, ehkäistä lähisuhdeväkivaltaa ja tukea ongelmakierteen ratkaisussa (VIOLA väkivallasta vapaaksi ry 2013). Yhdistys toimii Etelä-Savon alueella ja on perhe- ja lähisuhdeväkivallan avopalveluyksikkö. VIOLA ry palvelee naisia, lapsia, miehiä ja perheitä. Palveluja tarjotaan väkivaltaa kokeneille ja tekeville. Väkivaltatyön lisäksi

VIOLA ry tarjoaa päivätoimintaa perheille, tukee haastavissa tilanteessa olevia miehiä ja tarjoaa konsultaatiota, koulutusta ja työnohjausta tahoille, jotka kohtaavat työssään lähisuuhdeväkivaltaa. VIOLA ry on myös mukana erilaisissa kehityshankkeissa sekä valtakunnallisesti, että alueellisesti. (VIOLA väkivallasta vapaaksi ry 2014a.)

VIOLA väkivallasta vapaaksi ry:n lapsi- ja nuorisotyön tarkoituksena on väkivaltaa kohdanneiden lapsien tukeminen ja auttaminen. Työhön kuuluu myös vanhempien ja perheen kanssa tehtävä työ. Tärkeänä VIOLA ry pitää sitä, että nuoret tulevat kuulluiksi ja että he saavat puhua tunteistaan ääneen sekä käsitellä kokemuksiaan. Yhdistys tekee työtä perheen tarpeiden mukaan joko yksilöllisesti, sisartyönä tai vertaisryhmien avulla. (VIOLA väkivallasta vapaaksi ry 2014b.)

Opinnäytetyöni liittyy VIOLA ry:n lapsi- ja nuorisotyöhön. Aiheena esille tullut nuorten seurusteluväkivalta on melko uusi käsite väkivaltatyössä, ja VIOLA ry haluaa tuoda esille myös tätä osa-aluetta. Tuotoksena tehtävä opaslehtinen jää VIOLA ry:n käyttöön. Sitä tehdessä pidetään paljon yhteyttä toimeksiantajaan, jotta tuotos olisi mahdollisimman käyttökelpoinen heidän tarkoitukseensa.

Kohderymänä opinnäytetyössäni ovat yläaste- ja lukioikäiset nuoret, jotka ovat juuri alkaneet tapailemaan ja saamaan ensimmäisiä kokemuksia seurustelusta. Tämän ikäisillä nuorilla ei ole vielä paljon kokemusta seurustelusta, mikä tekee heistä erityisen haavoittuvaisia, jos ensimmäinen suhde sattuu olemaan väkivaltainen. Lisäksi on tärkeää herättää kohderymän huomio henkiseen väkivaltaan, jota ei heti tule ajatelleeksi puhuttaessa väkivallasta. Moni nuori saattaakin pitää henkistä väkivaltaa seurusteluun kuuluvana osana, eikä välttämättä uskalla puhua siitä aikuisille.

Toisena, hieman piilevänä kohderymänä, ovat aikuiset, jotka työskentelevät nuorten parissa. Aikuisille voi olla hankalaa ottaa nuorten seurusteluun liittyviä asioita puheeksi. Vielä hankalampaa voi olla kohdata nuori, jonka suhteessa ei ole kaikki hyvin tai ymmärtää, kuinka asian voi tunnistaa. Olisi hyvä, jos opin-

näytetyön tuotos voisi olla apuna keskustelun avaamiselle aikuisen ja nuoren välillä, esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla.

#### **5.4 Työskentelyn kuvaus ja toteutuksen eteneminen**

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2011, jolloin sain toimeksiannon VIOLA väkivallasta vapaaksi ry:hyn kuuluvalta hankkeelta Ajoissa Apua Perheväkivaltaan. Tällöin tuotokseksi oli tarkoitus valmistua posteriksi. Hanke kuitenkin päättyi ennen kuin opinnäytetyö ehti valmistua. Syksyllä 2013 opinnäytetyön toimeksiantajaksi vaihtui VIOLA väkivallasta vapaaksi ry, ja työn tuotos päädyttiin vaihtamaan opaslehtiseksi.

Syksy 2013 kului pitkälti opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä ja tiedonhankinnassa työtä varten. Samalla valmistui ensimmäinen versio opaslehtisestä. Syksyllä olin ahkerasti yhteydessä toimeksiantajaani erityisesti opaslehteä suunnitellukseni, ja toimeksiantosopimus syntyi. Toimeksiantosopimuksessa sovittiin, että VIOLA väkivallasta vapaaksi ry saisi opaslehtisestä paperisen ja sähköisen version käyttöönsä, jolloin he voivat teettää haluamansa määrän opaslehtisiä tai muuntaa opaslehtisen verkkomateriaaliksi. Sovimme myös, että opinnäytetyön tekijänoikeudet säilyvät opiskelijalla, mutta VIOLA väkivallasta vapaaksi ry saa tuotoksen käyttö- ja päivitysoikeudet itselleen.

Ensimmäinen opaslehtisen hahmotelma syntyi paperille, jotta sain helposti hahmotettua kuinka aukeamien tulisi muodostua tietokoneelle siirrettäessä. Seuraavaksi siirsin työn tietokoneelle. Olin päättänyt tehdä opaslehtisen Word -tekstinkäsittelyohjelmalla sen hyvien ja yksinkertaisten ominaisuuksien vuoksi. Ensimmäinen tietokoneella tehty versio oli hyvin yksinkertainen. Siitä löytyivät vain otsikot ja niiden alta pieni selitys siitä, minkälaista asiasisältöä työ tulisi pitämään sisällään. Tämän lisäksi työ oli mustavalkoinen, mutta tekstikehykset olivat paikoillaan niin, että ulkomuoto alkoi jo näkyä.

Halusin tuotoksen olevan erittäin informatiivinen, mutta samalla helposti luettava. Työn tuli olla selkeä muotoilultaan ja tekstiosuuksien sopivan lyhyitä, jotta

kohderyhmänä olevat nuoret kiinnostuisivat opaslehtisestä ja halusivat lukea sen. Tästä syystä päädyin ratkaisuun, jossa toinen puoli sivusta koostuu kolmesta pienestä tietoiskusta, kehotuksesta tai lainauksesta. Toinen puoli sivusta koostuu asiasisällöstä. Opaslehtisen asiasisältö on tehty niin, että ensin kerrotaan väkivallasta ja sen erimuodoista, jonka jälkeen annetaan tarkkaa tietoa henkisestä väkivallasta. Näiden jälkeen kerrotaan nuorten parisuhteesta ja henkisen väkivallan vaikutuksista siihen. Tämän jälkeen opaslehtinen keskittyy siihen, mistä apua voi hakea ja kenelle nuoret voivat asiasta jutella.

Opaslehtisen nimeä oli hankala keksiä. Ajatus tuli syksyllä jälleen alkaneesta Big Brother –ohjelmasta. Ohjelmassa asukkaat ovat koko ajan kameravalvonnassa. Tästä mieleeni tuli myös lukioaikana koulussa opiskelemamme George Orwellin -teos 1988, jossa eletään erittäin valvotussa maailmassa ja asuntoja kuunnellaan ja katsellaan kameroiden välityksellä. Aluksi aloin käyttää työnimeä Parisuhde BB, jolla viitattiin henkisen väkivallan olevan Big Brother -tyyppistä valvontapeliä. Tähän asti opaslehtinen ehti valmistua siihen mennessä, kun olin valmis esittelemään opinnäytetyön suunnitelmani ja tässä kunnossa lähetin sen ensimmäistä kertaa opinnäytetyön ohjaajalle ja toimeksiantajalle kommentoitavaksi.

Esittäessäni opinnäytetyötäni etäyhteydellä opiskelijoiden opinnäytetyön ohjaukseen tarkoitettussa ryhmässä he kommentoivat samalla myös opaslehtistä. Kävi ilmi, että nimi ei siinä muodossaan ollut riittävän selkeä. Erityisesti BB-lyhenne tuntui olevan hankala ymmärtää. Näin ollen päätin ryhmäläisten ja ohjaajan kanssa käydyn keskustelun perusteella vaihtaa nimeksi Parisuhteen Big Brother. Nimen ollessa esille kirjoitettuna se oli helpompi ymmärtää, ja niin opinnäytetyön ja opaslehtisen nimi muovautui lopulliseen muotoonsa Parisuhteen Big Brother -henkinen väkivalta nuorten seurustelusuhhteissa.

Keväällä 2014 kokosin opinnäytetyöhön lisää asiasisältöä ja samalla aloin kirjoittaa opaslehtiseen tarvittavia tietoikkunoita pohjautuen tekstiin, jota olin kirjoittanut opinnäytetyöhön. Kokosin tietoikkunat täysin suunnitelman mukaisesti. Käytin myös paljon nettiturvakoti -sivuston materiaalia opaslehtisen teossa. Eri-tyisesti viittasin nettiturvakodista löytyviin asiasisältöihin esitellessäni nettisivuja

työn lopussa sekä pienissä kehoituslaatikoissa työn sisällä. Lähetin työn kommentoitavaksi ohjaavalle opettajalle ja toimeksiantajalle ja tein muutamia muutoksia heidän kommenttiansa perusteella kohtiin, jotka olivat jääneet hieman epäselviksi.

Asiasisällön valmistuttua aloin keskittyä opaslehtisen ulkonäköön. Tein kokonaan uuden Word -asiakirjan. Etusivun ja takakannen otsikoihin käytin WordArt -muotoilua, jotta sain ne mahdollisimman houkuttelevan näköisiksi. Ajatuksena oli se, että opaslehtisen tulisi olla rennon näköinen eikä liian virallinen, jotta nuoret kiinnostuisivat siitä. Muutoin käytin opaslehtisen teossa Gambria -kirjasinlajia, sillä se oli saatavilla kaikkiin tekstikehyksiin ja ei ollut tyyppillinen asiakirja kirjasinlaji. Työn teossa käytin monia erilaisia tekstikehyksiä asiateksti -sivuilla. Kaikki aukeaman tietoiskut tein kuitenkin samalla tavalla, ja vain niiden koko vaihteli tekstin vaatiman tilan mukaan. Tietoiskujen tekstikehykset tein kolmiulote-efekteillä, jotta saisin ne erottumaan tekstistä. Tällä tavoin tekemällä pyrin myös siihen, että laatikoissa oleva teksti jäisi paremmin nuorille mieleen.

Halusin opaslehtisen värimaailman olevan mahdollisimman selkeän, mutta samalla nuorille suunnatun. Selkeyttä hain tekemällä työstä kaksisävyisen. Väriihin päädyin tekemällä Google -haun kevään muotiväreistä. Esille tulleista tuloksista valitsin kirkkaat värit, jotka olivat sinisen turkoosin sävyinen pohjaväri ja violetin pinkki tehosteväri. Turkoosin värin valitsin pohjaväriksi, koska violetti sävy olisi tehnyt työstä liian tyttömäisen, ja pidin tärkeänä, että molemmista sukupuolista olisi mukavaa lukea opaslehtistä.

Pidin tärkeänä saada työhön muutamia kuvia mukaan. Halusin kuvien edustavan aihetta, joten pyysin valokuvausta harrastavaa sisartani ottamaan aiheeseen sopivia kuvia, joista valitsin parhaimman. Lisäksi halusin tuoda esille, kuinka nykymaailmassa kännyköiden merkitys kommunikointi- ja valvomisvälineinä on korostunut. Siksi pyysin sisartani myös ottamaan kuvan keksitystä viestiketjusta, jossa käytetään henkistä väkivaltaa. Idean sain nykyisin paljon Internetissä liikkuvista huumorikuvista ja vahinkoviesteistä.

Opinnäytetyössä kuluja on aiheutunut lähinnä tulosteista sekä opinnäytetyöstä ja opaslehtisestä, sillä opaslehtisestä on tarkoitus tulostaa kuusi kokonaista lehtistä. Toimeksiantaja voi työn valmistumisen jälkeen päättää, haluavatko he tulostaa useampia kappaleita työstä. Lisäksi kustanteita syntyy kansituksesta. Kansitettuja kappaleita tulee olemaan ainakin kolme, joiden lisäksi opinnäytetyö julkaistaan Theseus -tietokannassa.

## 5.5 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyötä suunnitellessani tarkoitukseni oli käydä jollakin yläasteella tai lukiossa esittelemässä tuotostani ennen kuin se valmistuisi. Toivoin näin ollen saavani kohderyhmän arviota tuotoksen toimivuudesta. Aikataulullisesti työ kuitenkin valmistui melko loppuvaiheessa, ja tällaiselle arvioinnille ei jäänyt aikaa.

Arviointia opinnäytetyön tuotos sai opinnäytetyön ohjaajalta ja toimeksiantajalta kaikissa sen tekovaiheissa. Osallistuttuani opiskelijoiden opinnäytetyön ohjauksen ryhmäkokoontumiseen etäyhteydellä sain myös arviointia ryhmältä. Tällöin tuotos oli vasta luonnosvaiheessa, ja arviointi koski nimenomaan tuotokseen liittyviä aihealueita.

Tuotoksesta mielipiteensä antoivat myös nuoremmat sisarukseni, jotka ovat yläaste- ja lukioikäisiä. Lisäksi he kysyivät viittä ystäväänsä kertomaan mielipiteensä työstäni anonymisti, ja näin sain kommentteja työstäni myös kohde-ryhmältä. Kommentit koskivat tuotoksen ulkonäköä ja asiasisältöä. Kommentoijat sanoivat muun muassa työn olevan helposti luettava ja kivan värinen. Asiasisältöä nuoret kommentoivat hyväksi ja sanoivat myös saaneensa työstä uutta tietoa. Negatiivisesti nuoret kommentoivat Internetsivujen osoitteiden vaikeaa luettavuutta.

Sain palautetta tuotoksesta myös opinnäytetyöseminaarissa vertaisarvioijalta ja paikalla olleilta kuuntelijoilta. Heidän vaikutelmansa opinnäytetyöstä oli, että se on monipuolinen, informatiivinen ja kattava. Kävin myös esittelemässä tuotoksen VIOLA väkivallasta vapaaksi ry:lle maaliskuussa 2014. Keräsin heiltä kirjal-

lista palautetta tuotoksesta. Palautteessa ilmeni, että iskulauseet ja mietelmät ovat hyviä ja pitivät mielenkiintoa yllä. Tieto oli esitetty riittävän tiiviisti ja koettiin, että opaslehtinen ohjasi lukijan hyvin palveluiden piiriin. Koettiin myös, että opaslehtinen tarjoaa tietoa sekä uhreille, että väkivallan tekijöille. Negatiivisena huomautuksena sanottiin, että teksti ei tule värien vuoksi riittävän hyvin esille. Ehdotettiin violetilla pohjavärillä olevien tekstien värinvaihtoa valkoiseksi.

## **6 Pohdinta**

### **6.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi**

Opinnäytetyö prosessi alkoi keväällä 2011, jolloin valitsin toimeksiannon VIOLA ry:n ajoissa apua perheväkivaltaan -hankkeelta. Prosessi käynnistyi nopeasti, olin heti yhteydessä toimeksiantajaan. Tapasimmekin jo kerran kesän aikana, ja sain tarkemman idean siitä, millainen opinnäytetyöstä muodostuisi. Syksyllä kävin ensimmäisessä ryhmätapaamisessa, jossa esittelin aiheen ryhmäläisille ja ohjaavalle opettajalle.

Tämän jälkeen opinnäytetyö ei juuri edennyt. Olin muutaman kerran yhteydessä toimeksiantajaan ja opinnäytetyön ohjaajaan keväällä 2012, mutta itse työn toteuttaminen tuntui hankalalta. Työhön oli vaikeaa löytää sopivia lähteitä, ja myös ajatus siitä, mitä opinnäytetyö tulisi pitämään sisällään, oli vielä epäselvä.

Opinnäytetyö pitkittyi syksyyn 2013 saakka. Tällöin Ajoissa apua perheväkivaltaan -hanke oli jo päättynyt ja jouduin etsimään työlle toisen toimeksiantajan. Toimeksiantaja löytyi nopeasti samasta yhdistyksestä eli VIOLA ry:stä. Toimeksiantajan vaihtuminen sujui luontevasti, tosin opinnäytetyön tuotos vaihtui posterista opaslehtiseksi. Tuotoksen vaihtaminen opaslehtiseksi oli opinnäytetyöprosessia helpottava tekijä. Tällöin ajatus siitä, minkälainen työstä tulisi, selkeni.

Opinnäytetyöprosessin aikana kävin neljä kertaa ryhmätapaamisissa ja kerran olin mukana etäyhteydellä ryhmätapaamisessa. Näiden tapaamisten aikana sain opinnäytetyön aihesuunnitelman ja opinnäytetyön suunnitelman tehtyä. Kävin myös kolme kertaa yksilöohjauksessa tapaamassa ohjaavaa opettajaa. Toimeksiantajaan olin yhteydessä useita kertoja sähköpostitse. Lisäksi pidin yhteyttä ohjaavaan opettajaan tarvittaessa puhelimitse ja sähköpostitse. Olisi ollut tärkeää saada enemmän ryhmätapaamisia työni valmistumisvaiheessa, mutta onneksi sain kommentteja muuta kautta. Säännöllisyys puuttui työstäni, jonka takia sen valmistuminen venyi. Lopulta opinnäytetyö eteni nopeasti loppuun saakka.

## 6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen työn tekemiselle ei ole erikseen asetettu luotettavuuden arvioinnin kriteereitä. Luotettavuuden arviointi tulee perustua laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereihin sovellettuna toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Luotettavuuden arviointi on hankalampaa myös laadullisissa tutkimuksissa niiden tapauskohtaisuuden vuoksi. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2012.)

Tapaustutkimusta tehtäessä voi ajatella, että koska kaikki kuvaukset ovat ainutlaatuisia ja liittyneitä ihmisiin ja kulttuuriin, ei kahta samanlaista tapausta voida saada. Tästä syystä perinteistä luotettavuuden arviointia ei voi käyttää. Kuitenkin arvioinnin tulee tapahtua, ja tästä syystä pääasiaksi nousee kuvausten tekeminen. Työn validiuden varmistamiseksi, tulee näiden kuvausten ja niihin liitettyjen selitysten ja tulkintojen olla yhteensopivia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232.)

Työn luotettavuus kasvaa, kun tekijä selostaa tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheet tarkasti. Aineiston tuottamisen ja olosuhteiden lisäksi tulisi raportoida tarkasti paikat, käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät ja mahdolliset virhetulkinnat. Tutkijan oma itsearviointi tilanteesta on tärkeää. Tutkijan tulee myös kertoa, millä perusteella hän esittää tulkintoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233.)



Opinnäytetyössäni kerron yksityiskohtaisesti työn eri vaiheista sekä kirjoittamisesta, mutta erityisesti opaslehtisen tekoon liittyneissä seikoissa. Tarkoituksena on ollut kirjata kaikki niin tarkasti, että tuotos olisi mahdollista tehdä uudestaan käyttäen työstä tehtyä kuvausta. Työn aikana olen tehnyt opinnäytetyön päiväkirjaa, sekä kirjannut kaikki yhteydenpitoi ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa. Olen myös tarkasti kuvannut, kuinka kohderyhmä on rajattu ja aineisto hankittu. Olettamuksilta on vältytty etsimällä kaikkeen faktana esitettyyn tietoon lähteisiin pohjautuva perustieto. Työn tuotoksesta olen kerännyt pieni-muotoisesti palautetta. Palautetta olisi kuitenkin voinut hankkia laajemmin kohderyhmältä, ja sitä olisi voinut analysoida enemmän. Pieniä muutoksia tuotokseen kuitenkin tein kohderyhmän ja toimeksiantajan palautteen perusteella. Tuotokseen on merkitty tuotoksen tekijä ja kuvien ottaja. Opinnäytetyön raportin lähteistä osa on ollut uusia lähteitä ja osa vanhoja. Vanhempien lähteiden käyttö heikentää hieman raportin luotettavuutta.

Tutkimusetiikkaa ja hyvää tieteellistä käytäntöä tulee noudattaa tieteellisten tutkimusten lisäksi myös muissa tutkimuksissa, selvityksissä ja kartoituksissa. Tutkimusetiikka on yhtä kuin yhteisesti sovitut säännöt suhteessa muun muassa kollegoihin, tutkimuksen kohteeseen, rahoittajiin ja toimeksiantajiin. Hyvä tieteellinen käytäntö puolestaan tarkoittaa eettisesti hyviä tiedonhankintatapoja ja sellaisten tutkimusmenetelmien käyttöä, jotka tiedeyhteisö on hyväksynyt. (Vilka 2005, 30–40.)

Yllä mainituista syistä johtuen myös opinnäytetyön tulee noudattaa tutkimusetiikkaa ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Tässä opinnäytetyössä on huomioitu tutkimusetiikka tekemällä toimeksiantosopimus toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantosopimuksessa on sovittu säännöt työn tekijän ja toimeksiantajan välillä. Siinä mainitaan myös, kuinka työ on rahoitettu ja kenelle kuuluvat työn käyttö- ja tekijänoikeudet. Työssäni on myös raportoitu, kuinka työtä voidaan levittää. Myös kuvaajan ja toimeksiantajan välillä on tehty sopimus opaslehtisessä käytettyjen kuvien käyttö- ja tekijänoikeuksista.

Opinnäytetyöni pohjautuu jo olemassa oleviin lähteisiin, ja kaikki käyttämäni lähteet on merkitty opinnäytetyöhön opinnäytetyön ohjeiden mukaisella tavalla.

Työssä on käytetty muutamia sekundaarilähteitä, mutta niistä saatu tieto on merkitty mahdollisimman tarkasti lähdetietoihin. Sekundaarilähteitä on käytetty vain silloin, kun kyseistä alkuperäistä lähdettä ei ole ollut saatavilla Suomesta. Työssä on käytetty runsaasti Internetlähteitä, joista osassa ei ole ollut merkittynä virallista kirjoittajaa, jolloin lähdemerkintöihin on käytetty yhdistyksen tai neuvoston nimeä, jonka sivuilla teksti on ollut esillä ja jonka ideologiaa se edustaa. Työstä tehty raportti on tehty niin, että sitä on helppo lukea ja työ voidaan raportin perusteella toistaa.

Tutkimuksen tulisi tuottaa uutta tietoa ja esittää tapa, jolla vanhaa tietoa voidaan hyödyntää uudella tavalla. Toiminnan tulee olla rehellistä ja vilpitöntä, mikä tarkoittaa toisten työn ja saavutuksien kunnioittamista. Tämä osoitetaan tarkoin lähdeviittein tekstissä, sekä esittämällä tieto oikein. Toimintasuunnitelma ja tutkimus tulee tehdä teoreettisen toistettavuuden periaatteen mukaan eli tutkimuksen lukijan tulee pystyä ymmärtämään tutkimuksen sisältö. Tutkimuksen raportissa tulee ilmoittaa rahoituslähteet, salassapito- ja vaitiolovelvollisuus. Lisäksi tulee ilmoittaa kaikkien osallisten vastuut, velvollisuudet ja oikeudet. Täytyy myös etukäteen päättää omistajuuteen ja työn säilyttämiseen liittyvät seikat. (Vilkkä 2005, 30–40.)

### **6.3 Opinnäytetyön merkitys omalle ammatilliselle kasvulle**

Käydessäni läpi opinnäytetyön prosessia olen kasvanut ammatillisesti paljon. Olen oppinut hakemaan tietoa hoitotyön aiheista ja ennen kaikkea tunnistamaan luotettavan tiedon. Osaan kirjoittaa tieteellistä tekstiä ja viitata lähteisiin asianmukaisella tavalla. Ymmärrän eettisyyden ja luotettavuuden merkityksen sekä kirjallisissa töissä, että omassa työssäni sairaanhoitajana. Olen oppinut toiminnallisen opinnäytetyönprosessin ja siihen liittyvät vaiheet, sekä oppinut kirjoittamaan tavalla, jota on helppo ymmärtää ja seurata. Ymmärrän tuotoksen merkityksen osana opinnäytetyöprosessia sekä yhteistyön merkityksen, erityisesti toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantoon liittyvät oikeudet ja vastuut ovat tulleet minulle selviksi opinnäytetyötä tehdessäni.

Opinnäytetyön prosessin aikana olen oppinut tuntemaan kolmea eri hoitotyön osa-aluetta paremmin. Nämä osa-alueet ovat mielenterveystyö, nuorten hoitotyö ja ennaltaehkäisevä hoitotyö. Uskon, että opinnäytetyötä tehdessä oppimani asiat helpottavat työtäni sairaanhoitajana tulevaisuudessa. Tunnen osaavani ottaa vaikeitakin asioita puheeksi potilaiden kanssa, sekä ymmärtäväni ennaltaehkäisevän hoitotyön tärkeyden. Olen myös oppinut, että varhainen puuttuminen on nuorten mielenterveystyössä erittäin tärkeää. Aihevalintani on ollut ajan-kohtainen, ja siitä syystä olen löytänyt sille monia jatkotutkimusaiheita.

#### **6.4 Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet**

Opinnäytetyö ja sen tuotos ovat laajasti hyödynnettävissä jo sähköisessä muodossaan, tuoden tietoa suoraan nuorille, mutta tämän lisäksi myös ammattiauttajien käyttöön. Tällaisia ammattiauttajia ovat esimerkiksi kouluterveydenhoitajat, sairaanhoitajat, nuorisotyöntekijät ja sosiaalityöntekijät. Verkosta löytyvä materiaali voi tuoda tietoa myös nuorten vanhemmille. Opinnäytetyön tuotoksen paperiversiot ovat parhaiten hyödynnettävissä kouluterveydenhoitajien vastaanotoilla, jolloin siinä oleva tieto on lähinnä nuorten ja terveydenhoitajien käytettävissä. Opinnäytetyötä ja sen tuotosta voivat hyödyntää sekä henkisen väkivallan uhrin että sen tekijät. Opinnäytetyöstä löytyy tietoa ongelmasta yleisenä ilmiönä, mutta myös sen ennaltaehkäisystä, sekä siihen avun hakemisesta ja antamisesta. Opinnäytetyö pohtii ongelmaa monelta eri taholta, ja näin ollen sitä voivat hyödyntää monet eri ammattiryhmät nuorten ja heidän vanhempiansa lisäksi.

Opinnäytetyöllä on monia eri jatko- ja kehittämismahdollisuuksia. Opinnäytetöitä voisi tehdä muidenkin väkivallan osa-alueiden osalta kuten: fyysinen väkivalta, taloudellinen väkivalta ja uskonnollinen väkivalta. Suoranaisesti tähän opinnäytetyöhön liittyen olisi mahdollista jatkaa työtä käsittelemään Internetin ja kännyköiden vaikutusta nuorten seurusteluväkivaltaan. Tämä onkin nykypäivänä entistä enemmän vaikuttava tekijä. Internetin ja matkapuhelinten avulla väkivallan tekijä voi olla vuorokauden ympäri yhteydessä väkivallan uhriin. Erityisesti, jos hän on seurustelusuhhteessa oleva nuori.

## Lähteet

- Beattie, M. 1994. Irti läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni. Juva: WSOY.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Brusila, P., Hyvärinen, S., Kallio, M., Porras, K. & Sandberg, T. 2009. Eikö se kuulu kenellekään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.
- Ensi- ja turvakotien liitto ry. 2006. Miehet naisen tekemän väkivallan kohteina. [http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko\\_tiota/perhevakivalta/naiset\\_vakivallan\\_tekijoina/miehet\\_naisten\\_tekeman\\_vakivalla/](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko_tiota/perhevakivalta/naiset_vakivallan_tekijoina/miehet_naisten_tekeman_vakivalla/). 27.8.2013.
- Hearn, J. 1998. The Violences of Men. How Men Talk About and How Agencies Respond to Men's Violence to Women. London: Sage.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hulkko, A. & Tiainen, T. 2008. Haastatteluissa esiinnousseet osa-alueet, joiden kautta perhe- ja parisuhdeväkivallan varhaisia vaiheita voidaan tarkastella. Kuvio 1. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/@Bin/2974121/Yhteenveto+haastatteluista.pdf>. 27.8.2013.
- Hulkko, A. & Tiainen, T. 2010. Varhainen puuttuminen. Kuvio 1. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/@Bin/3217193/Kuvio+1+Varhainen+puuttuminen+sosiaalisen+tuen+n%C3%A4k%C3%B6kulmasta.pdf>. 27.8.2013.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2012. Opinnäytetyön ohje. [http://www.karelia.fi/lomakkeet/opinnayte/Karelia\\_Opinnaytetyon\\_ohje\\_2012\\_joulukuu.pdf](http://www.karelia.fi/lomakkeet/opinnayte/Karelia_Opinnaytetyon_ohje_2012_joulukuu.pdf). 4.9.2013.
- Kukkumäki, H. & Tulusto, R. 2006. Liekeissä aitoa puhetta murrosiästä. Helsinki: Tammi.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1992/19920785>. 28.04.2014
- Mielenterveyden keskusliitto. 2013a. Henkinen ja fyysinen väkivalta nuoren seurustelusuhhteessa. <http://www.mtkl.fi/vaikeat-asiat-puheeksi/henkinen-ja-fyysinen-vakivalta-n/>. 30.8.2013.
- Mielenterveyden keskusliitto. 2013b. Mitä on henkinen ja fyysinen väkivalta? <http://www.mtkl.fi/vaikeat-asiat-puheeksi/henkinen-ja-fyysinen-vakivalta-n/mita-on-henkinen-ja-fyysinen-vak/>. 30.8.2013.
- Mielenterveyden keskusliitto. 2013c. Väkivallan kehä. <http://www.mtkl.fi/vaikeat-asiat-puheeksi/henkinen-ja-fyysinen-vakivalta-n/vakivallan-keha/>. 30.8.2013.
- Määttä, K. 2007. Helposti särkyvää, Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Määttä, K. 1999. Rakastumisen lumous. Juva: WSOY
- Ojuri, A. 2006. Teoksessa Ensi- ja turvakotien liitto ry. Perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Vaaranen, H. 2007. Parisuhde palapeli. Nuorten aikuisten parisuhteet. Helsinki: Kirjapaja.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Viola väkivallasta vapaaksi ry. 2013. Toiminta-ajatus. [http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/jasenyhdistykset/viola-vakivallasta\\_vapaaksi\\_ry/](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/jasenyhdistykset/viola-vakivallasta_vapaaksi_ry/). 4.9.2013.
- Viola väkivallasta vapaaksi ry. 2014a. Etusivu. <http://www.violary.fi/>. 5.3.2014.
- Viola väkivallasta vapaaksi ry. 2014b. Väkivaltatyö. <http://www.violary.fi/palvelut-asiakkaille/vakivaltatyo/>. 5.3.2014
- Väestöliitto. 2010. Nuoret. Seurustelu on kaikilla erilaista. [http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kaverit\\_ja\\_seurustelu/seurustelu/aloittaan\\_tekeminen/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kaverit_ja_seurustelu/seurustelu/aloittaan_tekeminen/). 14.4.2010.
- Väkivallan vähentäminen. 2013a. Väkivaltaisuuden ehkäiseminen. <http://www.vakivallanvahentaminen.fi/fi/index/vakivallanehkaisy/vakivallanehkaisynstrategiat/vakivaltaisuudenvahentaminen.html>. 30.8.2013.
- Väkivallan vähentäminen. 2013b. Safe Dates: Seurusteluväkivallan ehkäisyohjelma. [http://www.vakivallanvahentaminen.fi/fi/index/hyviakaytantoja/lahi\\_suhdevakivalta/safedatesseurusteluvakivallanehkaisyohjelma.html](http://www.vakivallanvahentaminen.fi/fi/index/hyviakaytantoja/lahi_suhdevakivalta/safedatesseurusteluvakivallanehkaisyohjelma.html). 30.8.2013.

## Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

**Toimeksiantaja**

Organisaation nimi:	Viola väkivallasta vapaaksi ry
Toimeksiantajan edustaja:	Pia Marttala
Osoite:	Savilahdenkatu 24, 50100 Mikkeli
Puhelinnumero:	044 529 0009
Sähköposti:	pia.marttala@viola-vakivallastavapaaksi.fi

**Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot**

Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma	
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	0900893	Ntaba Noora
Puhelinnumero:	0400686637	
Sähköposti:	noora88@gmail.com	

**Toimeksiantajan sitoumukset**

Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden ja päivitysoikeuden opinnäytetyön tuotokseen. Toimeksiantaja voi päättää, mitä logoja haluaa opaslehtisessä näkyvän, kuitenkin niin, että Karelia-ammattikorkeakoulun logo voi olla teoksessa.

**Opiskelijan sitoumukset**

Opiskelija tuottaa toiminnallisen opinnäytetyön Karelia- ammattikorkeakoululle. Opiskelija tuottaa opinnäytetyön tuotoksena opaslehtisen Viola väkivallasta vapaaksi ry:lle. Materiaali on n. 12 sivua pitkä ja se on suunnattu nuorille. Materiaalista tuotetaan myös sähköinen versio. Opinnäytetyön nimi on: Parisuhteen BB -henkinen väkivalta nuorten seurustelusuhhteissa. Opiskelijalla on oikeus hyödyntää teosta omiin tarpeisiinsa. Tekijänoikeudet säilyvät opiskelijalla. Opiskelija vastaa itse opinnäytetyön kustannuksista mutta toimeksiantaja voi rahoittaa opinnäytetyön tuotoksen valmistukseen ja levitykseen liittyviä kustannuksia. Opinnäytetyö ja sen tuotos ovat valmiita esitettäväksi 12.3.2014 Turvaverkko- hankkeen loppuseminaarissa Mikkelissä.

**Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa**

Ohjaaja(t):	Ikonen Helena
-------------	---------------

**Opinnäytetyön julkisuus**

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

**Allekirjoitukset**

Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
02.09.2013	 Noora Ntaba
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
30.9.13	 Pia Marttala

## Parisuhteen Big Brother – opaslehtinen

# Parisuhteen Big Brother



*Henkinen väkivalta nuorten seurustelusuhteissa*

**TURVATTOMUUS EI  
KUULU HYVÄÄN  
SEURUSTELUSUHTEESEEN**

**TEE RAKKAUSMAISTERI  
TESTI  
NETTITURVAKODISSA!**

**" IN A RELATIONSHIP EACH PERSON  
SHOULD SUPPORT THE OTHER; THEY  
SHOULD LIFT EACH OTHER UP."**

**TAYLOR SWIFT**

## YLEISESTI VÄKIVALLASTA

### MITÄ SEURUSTELUVÄKIVALTA ON?

Seurusteluväkivaltaa on, kun toinen tai mahdollisesti molemmat seurustelukumppanit pyrkivät kontrolloimaan ja hallitsemaan toista osapuolta tai toisiaan.

Väkivallan tunnistaa siitä, kun kumppanin käytös on pelottavaa, loukkaavaa tai vahingollista toiselle osapuolelle.

Väkivalta ei aina ole vain fyysistä vaan se voi olla mitä tahansa toimintaa, jonka tarkoituksena on aiheuttaa vahinkoa ja joka sisältää fyysistä tai muuta voimankäyttöä.

### VÄKIVALLAN ERI MUODOT:

**FYYSINEN:** lyöminen, töniminen, hiuksista repiminen, liikkumisen fyysinen estäminen ja kuristaminen.

**SEKSUAALINEN:** lähentely, ei-toivottu koskettelu, seksuaalisille materiaaleille tai välineille altistaminen ilman lupaa, pakottaminen seksuaalisiin tekoihin tai seksiin ja raiskaus.

**TALOUDELLINEN:** työnteon estäminen, yhteisen rahan vastuuton käyttö, oman rahan käytön kontrollointi, toisen omaisuuden myynti tai varastaminen.

**USKONNOLLINEN:** uskonnolliset toimintavaatimukset, jotka ovat ehdottomia.

**HENKINEN:** kiristäminen, uhkaileminen, kommunikointi välineiden tutkiminen, nimittely, mitätöinti ja ihmissuhteista eristäminen.

**NETTITURVAKOTI  
LÖYTYY MYÖS  
FACEBOOKISTA!**

**"The best proof of love is  
trust"**

**Joyce Brothers**

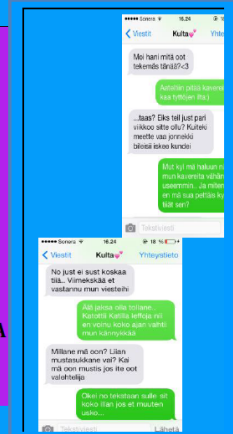
**HENKINEN VÄKIVALTA:  
KUN SANAT SATTUVAT  
JA PUHE PELOTTAA**

## HENKINEN VÄKIVALTA

**HENKINEN VÄKIVALTA ON KUMPPANIN  
VERBAALISTA TAI TALOUDELLISTA  
ALISTAMISTA, SOSIAALISTA  
ERISTÄMISTÄ, MIELIPITEIDEN JA  
KULKEMISEN KONTROLLOINTIA,  
UHKAILUA TAHDONVASTAISILLA  
SEKSUAALITEOILLA JA FYYSISELLÄ  
VÄKIVALLALLA UHKAAMISTA.**

### MITEN VOI ILMETÄ?

**HENKINEN VÄKIVALTA VOI  
ILMETÄ HAUKKUMISENA,  
KUMPPANIN MITÄTÖINTINÄ  
JULKISILLA PAIKOILLA TAI  
MUUTEN, IHMISSUHTEISTA  
ESIM. KAVEREISTA  
ERISTÄMISENÄ, PUHELIMEN,  
FACEBOOKIN TAI  
SÄHKÖPOSTIN TUTKIMISENA JA  
ERILAISENA UHKAILUNA JA  
KIRISTYKSENÄ.**



**ÄLÄ VALITSE RAKKAUDESSA SITÄ  
JONKA KANSSA PYSTYT  
ELÄMÄÄN; VALITSE SE JOTA  
ILMAN ET VOI ELÄÄ.**

**HAE APUA!**

**KAIKKI  
VÄKIVALTA EI  
OLE FYYSISTÄ**

## NUORTEN PARISUHDE JA HENKINEN VÄKIVALTA

### NUORTEN PARISUHTEESTA

Nuorten parisuhde on yhdessä opettelemista. Nuoret opettelevat mm. kuuntelemaan ja ymmärtämään toisiaan, he oppivat myös riitelemään ja sopimaan.

Voi olla hankala erottaa, mikä kuuluu seurusteluun jos ei ole vielä kovin paljon seurustelukokemusta. Riidat ja erimielisyydet kuuluvat seurusteluun mutta silloin täytyy voida olla tasavertainen kumppaninsa kanssa. Henkinen ja fyysinen väkivalta on väärin.

### GIMMAT VS. KUNNIT

Kohdatessaan seurusteluväkivaltaa pojat reagoivat käytöshäiriöin, väkivallalla tai itsetuhoisesti.

Tytöt saavat usein ahdistus- ja masennusoireita.

Pojat kokevat olevansa vahvempi sukupuoli ja jättävät usein puhumatta seurusteluväkivallasta. Näin ollen pojat voivat altistua päihteiden käytölle tai väkivaltaisuuksille.

### TEKIJÄ VS. UHRI

Väkivalta alkaa usein hiljalleen ja raaistuu ellei väkivallan tekijä saa apua. Väkivallan tekijän tulee haluta muutosta itse, kun siihen on valmis voi hakea apua.

Uhri saattaa jäädä suhteeseen hyvien hetkien vuoksi ja oppia tiedostamattaan varomaan sanojaan ja tekojaan. Tällöin uhri ei enää kykene olemaan oma itsensä.



**VIERAILE  
NETTITURVAKODISSA!**

**TEE  
TURVASUUNNITELMA!**

**EPÄKYPSÄ RAKKAUS SANOO:  
RAKASTAN SINUA, KOSKA  
TARVITSEN SINUA.**

**KYPSÄ RAKKAUS SANOO:  
TARVITSEN SINUA, KOSKA  
RAKASTAN SINUA.**

## **TARVITSENKO APUA?**

**HAE APUA JOS KOET PELKOA  
SEURUSTELUKUMPPANIASI KOHTAAN TAI  
JOS KOET HÄNEN KONTROLLOIVAN  
ELÄMÄÄSI NIIN, ETTÄ SE AIHEUTTAA  
SINULLE AHDISTUSTA.**

### **KENELLE VOI PUHUA?**

SEURUSTELUKUMPPANILLE

VANHEMMILLE

OPETTAJALLE

KOULUTERVEYDENHOITAJALLE

NUORISOTYÖNTEKIJÄLLE

KAVEREILLE

SAIRAANHOITAJALLE

LÄÄKÄRILLE

SOSIAALITYÖNTEKIJÄLLE

**RIKOSTAPAUKSISSA** POLIISILLE

**TUNNISTATKO  
VÄKIVALLAN TEKIJÄN?  
OLETKO TIETÄMÄTTÄSI  
VÄKIVALTAINEN?**

**RIKO  
VÄKIVALLAN  
KIERRE!**

**TIEDOSTA TUNTEESI,  
TUNNISTA TEKOSI**

## **JOS KASVOTUSTEN JUTTELEMINEN TUNTUU VAIKEALTA VOIT HAKEA APUA MYÖS:**

<https://www.turvakoti.net/site/?lan=1>

<https://www.facebook.com/nettiturvakoti>

<https://www.turvakoti.net/site/?lanpageid=217>

**TUKEA KOKIJOILLE:**

<https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&pageid=10>

[http://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-  
apua/nuorten-turvatalosta](http://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-<br/>apua/nuorten-turvatalosta)

<http://www.tukinainen.fi/>

**APUA TEKIJÖILLE:**

[https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&pageid=  
=219](https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&pageid=<br/>=219)

**VARAA AIKA KAHDENKESKISEEN CHATTIIN:**

[https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&pageid=  
=7](https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&pageid=<br/>=7)

# ÄLÄ JÄÄ YKSIN

**LÄHDE:**

[https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page\\_id=168](https://www.turvakoti.net/site/?lan=1&page_id=168)



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoidajaopiskelija  
Noora Ntala  
Kevät 2014  
Kuvat: Susan Soisalo