

Tietoa Internetistä ja valtakunnallisia

puhelinnumeroita

Naisten Linja	www.naistenlinja.com	0800 02400
Monika-naiset liitto ry	www.monikanaiset.fi	(09) 692 2304
Rikosuhripäivystys	www.riku.fi	
Neuvonta netistä	www.rikunet.fi	
Auttava puhelin		0203 16116
Juristin puhelinneuvonta		0203 16117
Kriisipuhelin		010 195 202
FINFO - puhelinpalvelu maahanmuuttajille		0207 401 160
Suomen Mielenterveysseura	www.mielenterveysseura.fi	
Ensi- ja turvakotien liitto	www.ensijaturvakotienliitto.fi	
Lyömätön Linja	www.lyomatonlinja.fi www.miessakit.fi	
Kotipuu - Palvelu maahanmuuttajaperheille	www.vaestoliitto.fi	
Lasten ja nuorten netti	www.lastenjanuortennetti.net	
Turvakoti netissä	www.turvakoti.net	

Opaslehtinen on tehty kehittämistyönä 2010 yhteistyössä Rikosuhripäivystyksen Itä-Suomen aluetoimiston kanssa

POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: terveydenhoitajaopiskelija Svetlana Kosinskaja

HENKISEN VÄKIVALLAN TUNNISTAMINEN

OPASLEHTINEN MAAHANMUUTTAJANAISILLE



Tämä opaslehtinen auttaa Sinua:

- ❖ Ymmärtämään, mitä on henkinen väkivalta
- ❖ Tunnistamaan henkisen väkivallan varhaiset merkit
 - ❖ Saamaan tarvittaessa tukea ja apua

Perheväkivaltaa voidaan ehkäistä ja lopettaa, jos ymmärrämme ongelman vakavuuden

- ❖ Henkinen väkivalta–piiloväkivalta, jota on hankala tunnistaa ja todistaa
- ❖ Perheväkivaltaa kokeneet tarvitsevat turvallisuutta, luotettavia ihmisiä sekä selkeää tietoa tilanteen arvioimista varten
- ❖ Vaikka lapsiin ei kohdistuisi suoraa väkivaltaa, sen ilmapiirissä eläminen traumatisoi lapsia
- ❖ Maahanmuuttajanaiset hakeutuvat avun piiriin harvoin



Väkivalta ei loppu
itseksensä, vaan
muuttuu
säännöllisemmäksi ja
vakavammaksi

Mistä apua saadaan Joensuussa?

Turvakoti	050 524 6262
Perheasiain neuvottelukeskus	(013) 263 5450
Mielenterveyskeskus	050 511 8352
Rikosuhripäivystys	(013) 221 990
Joensuun palvelupiste suomeksi ja venäjäksi	040 725 6001 050 324 1314
Kriisikeskus	(013) 316 244
VIOLA (Ajoissa apua perheväkivaltaan)	044 529 0012



Lähde: Kosinskaja, S. 2010. Maahanmuuttajanaisiin kohdistuva henkinen perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
Perttu, S., Mononen-Mikkilä, P., Rauhala, R. & Särkkälä, P. 2000. Pääavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
Kuvat: Clipart kuvagalleria

Katkaise väkivallan kierre

Älä jää yksin!

Avun pyytäminen ei ole heikkouden osoitus, vaan merkki siitä, että pystyt pitämään huolta itsestäsi.

Hae apua!

Kerro tilanteesta ihmisille, joihin arvelet voitavasi luottaa.

Sinun ei tarvitse salata ja hävetä kokemaasi väkivaltaa
→ se ei ole Sinun syytäsi eikä Sinusta johtuvaa

Älä lannistu! → jos et saa tukea eikä Sinua uskota

Jatka puhumista! → joku varmasti uskoo Sinua

Etsi tietoa perheväkivallasta ja avun saannin mahdollisuuksista.

Älä suvaitse kiusaamista, tule itsenäiseksi ja vahvaksi!



Väkivallan kohteena olemisen kokemus tekee naisesta hyvin haavoittuvaisen, mutta siitä selviäminen on taas henkisesti vahvistavaa

Mitä on henkinen perheväkivalta?



Se on käyttäytymistapa, jossa toinen sanelee elämisen, olemisen ja tekemisen säännöt

Jos puoliso:

- ❖ **loukkaa ja kohtelee nöyryyttävästi** Sinua
- ❖ **kieltää** Sinua tapaamasta ystäviä ja sukulaisia
- ❖ **huutaa, uhkaa ja rankaisee** lapsia silloin, kun hän on vihainen Sinulle
- ❖ **estää** Sinua osallistumasta työhön tai koulutukseen ja määrää rahojen käytöstä
- ❖ **aliarvioi ja syyttää** Sinua jatkuvasti
- ❖ **ei kiinnitä huomiota** Sinun tunteisiisi

Jos Sinä:

- ❖ **tunnet itsesi** avuttomaksi, tarpeettomaksi ja yksinäiseksi
- ❖ **pelkää** miestäsi
- ❖ **oikeutat** hänen käyttäytymistään omissa ja toisten silmissä
- ❖ **syytät** kaikesta vain itseäsi
- ❖ **olet ristiriidassa** itsesi kanssa
- ❖ **hyväksyt** elämäntilanteen ja yrität elää parisuhteessa.

Jos koet näitä asioita, saatat asua **väkivaltaisessa suhteessa**.

Tyypilliset merkit väkivaltakäyttäytymiselle

Väkivallan peittely

→ Antaa mahdollisuuden jatkaa väkivaltaa, ja väkivallan tekijä ylläpitää miellyttävää kuvaa itsestään

Käyttäytymisen vaihtelu

→ Ylläpitää uskoa muutokseen sekä saa tuntemaan syyllisyyttä ja vastuuta tapahtuneesta

Omahyväisyys

→ Muiden mielipiteiden torjuminen sekä varmuus oikeassa olemisesta



Eistäminen

→ Mitä vähemmän toisella on tukijoita, sitä helpompi on kontrolloida ja tehdä riippuvaiseksi

Syyttely

→ Mahdollistaa vastuun siirtämisen käyttäytymisestään toiselle sekä oikeuttaa väkivallan käyttöä

Suuttumus

→ Tehokas keino hallita tilanteita ja ihmisiä

”Tilanne ei ole naisesta johtuva, vaan siitä, miten mies on tottunut ratkaisemaan ongelmansa”

Perheväkivallan varhaiset merkit

- ❖ Onko puolisosi mustasukkainen, omistushaluinen ja vaativa? Onko hänellä epärealistisia odotuksia Sinua kohtaan?
- ❖ Käyttäytyykö hän kontrolloivasti? Haluaako hän tietää, missä liikut ja mitä teet? Odottaako hän Sinun noudattavan esimerkiksi tarkkoja kotiintuloaikoja?
- ❖ Saako hän Sinut tuntemaan, että Sinun on oltava aina pahoillasi jostakin ja pyydeltävä anteeksi koko ajan? Tuleeko Sinulle tunne, ettet tee koskaan mitään oikein?
- ❖ Pelottaako Sinun sanoa omat mielipiteesi hänelle?
- ❖ Syyttääkö hän aina muita, kun ongelmia ilmenee?
- ❖ Kohtelee hän Sinua karkeasti ja pakottaa Sinut tekemään mitä hän haluaa?
- ❖ Käyttäytyykö hän täysin eri tavoin ulkopuolisten seurassa?
- ❖ Osoittaako hän julmuutta lemmikeille? Onko hän rikkonut tavaroita kodissanne?
- ❖ Onko hän uhannut Sinua väkivallalla?



Väkivallan olemuksen tarve todistaa oman merkityksellisyytensä nöyryytyksen kautta

