

Sanojeni voima

Lähisuhdeväkivallasta selviytyminen vertaistuen avulla

Kanta-Hämeen Ensi- ja Turvakoti ry
FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset

Tekstit: Sanojeni voima -vapaaehtoiset

Julkaisija: Kanta-Hämeen Ensi- ja Turvakoti ry
& FinFami – Kanta-Hämeen
mielenterveysomaiset ry

Toimitus: Marjukka Kaitakorpi ja Päivi Salmén

Taitto: Marjukka Kaitakorpi

Kansikuva: Pexels

Valokuvat: Katjuska

Takakansikuva: Pexels

Hämeenlinna, 2026

Sisällys

ALKUSANAT 5
Hänen sanansa olivat vuorikristallia 6
ELÄMÄÄ VÄKIVALTAISESSA PARISUHTEESSA 7
Nakkipaketti pöydällä 8
Minun matkani 9
Myrkyllisimmät suhteet 11
Olen saanut äidin työkaverilta uudet tuoksuvat tussit 12
Tarina 13
TUNTEIDEN KIRJO 14
Häpeä 15
Viha 16
Kipu 17
Pimeyden mustat lonkerot 18
Itsesyytökset 19
Kevätaurinko 20
KOHTAAMISEN MERKITYS 21
Muiden suhtautuminen lähisuhdeväkivaltaan 22
Ota yhteyttä asianajajaan 23
Hyvältä tuntuivat kohtaamiset 24
Minun tarinani 25
IKÄIHMISEN TARINA 29
Altistumisesta manipuloinnille 30
Tuntemuksia viikko lähdettyäni entisestä elämästäni 32
Miten pystyy jättämään entisen elämänsä taakseen? 34
SELVIYTYMINEN ON MAHDOLLISTA 36
Uusi alku 37
Luottamus 38
Avaimet omaan kotiin 39
Millaista on elää väkivaltaisessa parisuhteessa 40

SANOJENI VOIMA -RYHMÄT JA JULKAISUN TAUSTAA 42
LÄHISUHDEVÄKIVALLAN MUOTOJA 43
Yleisempiä väkivallan muotoja 43
Lähisuhdeväkivallan seurauksia 43
Lähisuhdeväkivallan vaikutukset lapsiin 44
Miksi apua voi olla vaikea hakea? 45
MISTÄ VOIT HAKEA APUA? 46
Kanta-Hämeen Ensi- ja turvakoti, Turvallisuuden Tukikeskus Luotain 46
Hämeenlinnan turvakoti 46
FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry 46
Nettiturvakoti 46
Oma Hämeen lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö 47
Nollalinja 47

ALKUSANAT

Sinulla on käsissäsi teos, joka sisältää yhdeksän rohkean naisen elämäntarinoita.

He ovat halunneet jakaa kokemuksiaan ja antaa samalla äänen tuhansille ja tuhansille tytöille sekä naisille, jotka kohtaavat elämässään lähisuhdeväkivaltaa. He toivovat, että heidän kokemustensa avulla naisten ääni tulee kuuluviin. Ehkä joku väkivaltaisessa suhteessa elävä saa voimaa hakea itselleen apua ja turvaa. Ehkä kokemusten avulla joku osaa kohdata avun tarvitsijan ymmärtäväisemmin.

Teoksen runot ja tekstit kuvaavat monesta näkökulmasta lähisuhdeväkivaltailmiötä, sen muotoja ja sen aiheuttamia tunteita sekä kokemuksia. Teksteissä tulevat näkyviin myös äitiys sekä lapsen kokemus. Julkaisun lopussa on lisätietoa projektista, lähisuhdeväkivallasta sekä paikoista, mistä apua voi hakea.

Ota aikasi lukemiseen ja anna naisten äänen kuulua!

”Oman toipumiseni kannalta on ehdoton käännekohta ollut se, että pääsin käsittelemään kokemuksiani työntekijän kanssa. Sitä kautta ymmärsin sekä ilmiötä että kokemuksiani paremmin ja tavallaan se myös vapautti minua siitä häpeästä, jota koin. Häpeästä, jota minun ei edes kuulunut tuntea. Pystyin vapautumaan siitä kauhean synkästä lastista, jota kokemukseni myötä jouduin kantamaan. Pystyin myös jälleen hengittämään vapaasti.

Kirjoitusryhmän myötä löysin aivan uuden tavan ilmaista itseäni ja se on ollut äärimmäisen tärkeä. Lähisuhdeväkivalta on äärimmäinen keino murtaa toinen ihminen ja se ei ole missään nimessä hyväksyttävää. Toipuminen siitä ei pääty koskaan ja se painolasti kulkee loppuelämän mukana. Oikean avun kautta lähisuhdeväkivallan kokija oppii kuitenkin elämään kokemustensa kanssa niin, että niistä tulee kevyempi taakka. Näin pystyy jälleen hengittämään ilman pelkoa.”

-Sanojeni voima -ryhmään ja projektiin osallistuja

Hänen sanansa olivat vuorikristallia

Hänen sanansa olivat vuorikristallia
johon nojasin ja joka sokaisi
Pinta oli sileä ja kaunis sormieni kulkea
tuntea ja tietää, ettei se sorru

Kunnes tuli aamu
jonka pimeys tarttui
ihooni hiuksiini sieluuni
ravistaen riistäen rikkoen

Ja kuinka pitkä matka
siitä aamusta olikaan iltaan
jolloin taas näin parvekkeelta
iltaruskon eri sävyt
sekä seuraavan aamun
syvänsinisen taivaan
joka jatkuu niin kauas
kuin minä tarvitsen

-Maarit

ELÄMÄÄ VÄKIVALTAISESSA PARISUHTEESSA



Nakkipaketti pöydällä

Sitä elää heikoilla jäillä, tarkkaillen, varoen, hiipien, ettei jää vaan petä
Mutta se pettää, rikkoutuu, yllättäen
Vaikka yritit valmistautua, ennakoida
se ei taaskaan onnistunut

Mitätön asia, väärä sana, ilme, ele, nakkipaketti pöydällä
Ja se alkaa taas, eskaloituu
Et voi paeta
Ja sen jälkeen, viikkojen mykkäkoulu
ei sanaakaan
Hiljaisuus
Kulissit pystyyn, tekoelämää

-Katjuska

Minun matkani

Se oli rakkautta ensisilmäyksellä, ihana mies. Niin mä luulin ja kuinka väärässä olinkaan.
Uusperhe-elämää, tila-auto, ihanaa arkea, matkustelua
Sitä kesti vaan muutama kuukausi, olisi pitänyt huomata ne pienet merkit, jotka nyt tunnistan, olisinpa lähtenyt heti.

Mentiin naimisiin, häämatkalle. Tasan viikon päästä, helvetti alkoi
Mitättömästä asiasta, koko yön kestänyt silmitön väkivalta
Se silmitön raivo, hakkaaminen, töniminen, potkiminen, hiuksista raahaaminen, kuristaminen niin, että meinasin kuolla, monta kertaa, nyrkkiä naamaan, kehoon, ja taas sama uudelleen

Juoksin ulos ja pakenin, hait takaisin ja jatkoit, tunti toisensa jälkeen.
Selvisin mutta kuolin sisältä.

Aamulla silmitön kipu joka puolella, murtuneet kylkiluut, sinipunainen keho,
päästä varpaisiin
Sä lähdit töihin sanomatta sanaakaan
En voinut käsittää, että tää tapahtui mulle,
katsoin tilannetta ulkopuolelta, uskomatta totuutta
Tulit töistä, ihan kun ei mitään. Mennäänkö saunaan?
ei muuta, ei selityksiä, anteeksipyyntöä, ei yhtään mitään.
Mustelmat hävisivät viikkojen kuluessa, aikaa kului, sisältä olin palasina.
Väkivalta asettui taloksi.

9 vuotta kestin, jatkuvaa varuillaan oloa, pelkoa, aistin ilmapiiriä tuntosarvet pystyssä ja varoin joka askelta.
Väkivaltaa oli monenlaista, kaikki yhtä pahoja
raiskauksia, viikkojen mykkäkoulua, lyömistä, tavaroiden heittelyä, ja kaikkea muuta

Kunnes koitti se päivä, jolloin nakkipaketti jäi pöydälle
Siitä se sitten taas alkoi
Mutta mulle riitti, tein päätöksen salaa

Etsin asuntoa, suunnittelin tulevaisuutta ja uutta elämää ja mä tein sen
Lähdin pois ja aloitin alusta

Pystyin hengittämään, ei tarvinnut varoa eikä pelätä, siis mikä helpotus- vapaus!
Ajattelin, että unohdan vaan kaiken, mutta olin väärässä
Muistan kaiken, yksittäiset hetket, iskut ja sanat, ja keho muistaa

8 vuotta meni, kun tuli sellainen hetki, että tajusin tarvitsevani apua
hain sitä ja se auttoi

Nyt pystyn sanomaan, että mä todellakin selvisin
Vaikka edelleen muistan, siedän sitä häpeää ja itsesyytöksiä paremmin
Ja välillä mietin sen nykyistä vaimoa

LÄHDE, PAKENE, APUA ON SAATAVILLA

Elän, en kuollut
Mä kestän mitä vaan

-Katjuska

Myrkyllisimmät suhteet

Myrkyllisimmät suhteet eivät ole niitä, jotka alkavat julmuudella. Ne ovat niitä, jotka alkavat kehuilla, lahjoilla ja huomioimisella. Ensin ne kohottavat sinut leijumaan, saavat sinut tuntemaan itsesi valituksi, nähdyksi, jumaloiduksi, kuulluksi. Ne heijastavat version itsestäsi, jota et tiennyt itsessäsi olevankaan – magneettinen, erityinen, kiistattoman hehkuva.
Ja sitten, juuri kun alat uskoa kaiken erityisyyteen – hänen, sinun, teidän – lämpö kylmenee. Yhtäkkiä huomaat, ettet enää loistakaan valokeilassa, vaan taistelet todistaaksesi, että yhä ansaitset sen kaiken. Kuin joku olisi sammuttanut valot ja jättänyt sinut yksin pimeään. Hiljaisuuteen. Hämmentyneenä.

Sinua ei rikota yhtäkkiä. Pala palalta, muru murulta, sinut hienovaraisesti rusennetaan niin, että kyseenalaistat itsesi. Pohdit ensin, ovatko saamasi säröt oikeita vai kuvitteletko ne vain pääsi sisällä. ”Hänellähän on vain stressiä. Nyt on vain huono vaihe. Kaikissa suhteissa on omat sadepäivänsä. Ei hän oikeasti tarkoittanut.” Vakuuttelet itseäsi, koska se on helpompaa kuin myöntää totuus: se ihminen, joka joskus sai sinut tuntemaan itsesi voittamattomaksi, on se sama ihminen, joka tosiaan nyt hajottaa sinua. Pala palalta.

Horjuvuus on aivan omanlaistaan pahoinpitelyä. Se pitää sinut varpaillaan. Jos sinua kohdeltaisiinkin koko ajan huonosti, lähteminen olisi helppoa. Mutta sinulle ollaan myös kilttejä, ajattelevaisia, tuodaan kukkia, pyydetään anteeksi. Hän muistaa yhä lempikappaleesi, lempisinisesi sävyn, millaisena juot kahvisi. Joten jäät laskemaan näitä hyviä kertoja, takerrut niihin kuin todisteisiin siitä, että kaikki asiat ovat edelleen taistelemisen arvoisia.

Mutta terveissä suhteissa ei tarvitse punnita hyviä hetkiä huonojen kanssa. Ei se niin toimi. Sillä ei ole mitään väliä, kuinka usein sinulle pahoitellaan, kuinka hyvin hän sinut tuntee tai kuinka paljon yhteistä historiaa teillä on.

Koska pahimmanlaatuista rakkautta on sellainen, joka vakuuttelee sinua jäämään samalla kun se tuhoaa sinut.

-Hurma

Olen saanut äidin työkaverilta uudet tuoksuvat tussit

Olen saanut äidin työkaverilta uudet tuoksuvat tussit.
Istun olohuoneen matolla piirtämässä parempaa maailmaa.

Äiti ravaa kuin häkkieläin ikkunasta toiseen ja takaisin. Se huokailee ja ravaa. Ravaa ja huokailee. Sillä tavalla myrskyt syntyvät. Jonkun ajan kuluttua äiti sanoo: "Isä on varmaan ajanut kolarin ja kuollut."
Alan itkeä ja huutaa. Puolet maailmastani on juuri otettu minulta pois.

Kuulen avaimen kääntyvän lukossa. Ilahdun ja yritän juosta isää vastaan, mutta äiti ehtii ensin. Äiti kolauttaa isää kaulimella ja kuulen paljon rumia sanoja (huora, lutka, hutsu), joita en ymmärrä. Isä ajaa äidin makuuhuoneeseen. Seinät kolisevat. Piiloudun verhon taakse ja laulan "saku sammakkoa" lujaa, etten kuulisi.

Ovi kolahtaa kiinni ja isä on mennyt.
Äiti huutaa minulle: "Kato nyt, isä lähti, koska se ei jaksanut kuunnella sun itkua."
Taaskaan mä en osannut käyttäytyä. Äiti rojahtaa sänkyyn ja itkee ja vaikeroi.
Mä yritän silittää ja taputtaa.

"Mä en jaksa sua nyt," äiti sanoo.
Kukaan ei jaksa mua enkä mä oikeastaan edes mahdu tänne niiden riitojen sekaan.

Menen takaisin olohuoneeseen. Rypistän "paremman maailman" palloksi ja heitän telkkarin taakse. Sitten menen verhon taakse olemaan näkymätön.
Olemaan lapsi, jota kukaan ei jaksa.

-Kultakutri

Tarina

Mikä mies, huomaavainen, kiinnostava ja sivistynyt
Ihanaa uusperhe-elämää.....ja paskat

Se tuli puskista, se kauhujen yö
Meinasit kuolla, monta kertaa

Silti kestit, yön kestävän kidutuksen, nöyryytyksen, yön pitkät tunnit
Mietit, koska loppuu, loppuuko ollenkaan
Koska et enää jaksa, viimeinen hengenveto

Silti selvisit, heräsit aamulla
Katsoit peiliin, kaikki ruhjeet, kipu, joka puolella

Pikkuhiljaa tajusit, oot rikki
Kauhea kipu kropassa, mielessä
Ei tää oo todellista, ei mulle voinut käydä näin

Silti sä jäit, miksi et lähtenyt
Keskelle häpeää, epätodellista tekoelämää
Elämä jatkui, ei selityksiä, anteeksipyyntöä, hys hys

Näit itses kaukaa, särkyneenä ja palasina
Ja elämä jatkui, rauhallista ennen myrskyä
tasaista ennen räjähdystä

Ja sieltä se taas tuli
nyrkki, potkut, kädet kaulalla
ja taas jatkettiin

Sä elit varoen, ennakoiden
et voinut tietää koska räjähtää
ei enää, ja sit taas

Samaa paskaa, taas olit tallottuna, ilman ihmisarvoa ja kunnioitusta

Vuosien jälkeen sä olit vahva
sulle riitti, ei tarvinnut sietää
pelastit itses, selvisit
sait lapset turvaan
Ja uusi alku

-Katjuska

TUNTEIDEN KIRJO



Häpeä

Se vaanii ja pysyy, et pääse sitä pakoon vuosienkaan jälkeen
Vaikka se ei ole sun häpeä, se on sen toisen
Vaikka pääset pois, vapauteen ja luot uutta
Se häpeä pesii ovelasti, joka puolella, koloissa ja piilossa

Helppo sanoa muiden, ei sun tarvii, ei sun pidä
Mitä ne tietää, ei paskaakaan

Kun sä oot valmis päästämään irti
Huomaat, että on helpompi olla, hengittää
Sekunti kerrallaan, Minuutit tunneiksi, tunnit päiviksi, viikoiksi, kuukausiksi

Kunnes jostain sen taas löydät
Mutta pienempänä, Ohimenevänä hetkenä, vilauksena
Ja yhtäkkiä et enää löydä

Mutta joskus, synkkinä hetkinä, pieni vierailu
Mutta sä häädät sen pois
Ja ehkä joskus
Voit hengittää, et enää sitä löydä

-Katjuska

Viha

Se pysyy vuosienkin jälkeen
En edes halua luopua siitä
Vihaan ja halveksin sitä ihmistä
Ja mä saan tehdä niin
Se on mun yksinoikeus

-Katjuska

Kipu

Mustelmat paranee, kylkiluut luuttu uudelleen, ruhjeet häipyy
Kipu jää sisimpään, pesiytyy
Mutta se tulee esiin, keho muistaa kaiken

Joka iskun, kuristuksen, potkut, tönimisen, hakkaamisen ja halveksunnan
Se ei lähde vaikka kuinka yrität

Arvet jää mieleen ja kehoon, muistiin
Luulit olevasi vahva, selviytyneesi, parantuneesi

Silti joka kerta
kun luulet kohdanneesi hänet
Keho muistaa kaiken

Musta möykky rinnassa, kehossa
Se ei lähde vaikka kuinka yrität

Helppo sanoa, aika parantaa, aika auttaa
Ei se auta, paskapuhetta

Kunnes tajuat, tarviit apua
Joku joka sanoo, ei se ollut sun vika
Olet vahva, selviytyjä
Et olisi voinut tehdä muuta

-Katjuska

Pimeyden mustat lonkerot

Pimeyden mustat lonkerot kiemurtelevat ympärilläni, ilma pyörteilee ja pyörittää sen lonkeroita mukanaan. Helmani kieppuvat mukana kietoutuen polvieni ympärille kahliten minut paikalleen.

Olen hiljaa ja yritän keskittyä vain hengittämiseen. Huuleni raottuvat, kun yritän vetää ilmaa keuhkoihini. Koko kehoni on jähmettynyt, enkä uskaltaisi liikkua, vaikka pystyisinkin. Pimeyden lonkerot kurkistavat esiin toisen olkani takaa ilkkuen ja sitten toisen olkani takaa pilkaten. Ilkkumista ja pilkkaa, vuorotellen.

Ja kun en saa sanottua mitään, ilkkuminen ja pilkka kiihtyvät ja pimeys alkaa raivota. Pieniä sylkipisaroita roiskuu kasvojeni sivuille, kun pimeys vuorotellen olkapäideni takaa syytää loukkauksia ja vaatii selityksiä, joita se ei kuitenkaan jää kuuntelemaan. Pimeyden silmät leimuavat, se on kiihdyttänyt itsensä tilaan, jossa en enää voisikaan sanoa mitään, vaikka kykenisinkin. Raja on ylitetty ja pimeys on pelkkää raivoa. Alan kietoutua omaan kuplaani, äänet ympärilläni vaimenevat vähitellen. Silmien leiskunta ei enää näy. Kellun kuplassani, helmani pyörteilevät hiljaa jalkojeni ympärillä, enkä enää kuule sanoja. Mikään ei enää osu eikä satuta. Kellun vain turvassa omassa kuplassani.

-Hurma

Itsesyytökset

Vaikka mä tiedän, ettei tapahtuneet olleet mun syytä
En voi olla syyttämättä itseäni
Miksi altistin lapseni sille saastaiselle ilmapiirille
Vaikka fyysinen väkivalta ei heihin kohdistunut, sitä oli vain silloin kun oltiin kahdestaan kotona
Ilmapiiri oli sairas

Pääsenkö koskaan irti tästä itseni syyttelystä, en tiedä
Onneksi olemme puhuneet avoimesti asioista lasteni kanssa
Voi kun pääsisin ajassa taaksepäin
Olisin lähtenyt heti ekasta pienestä merkistä
Mutta en pääse irti vaikka haluaisin

Mun olisi pitänyt suojata lapsia
Se on mun tärkein tehtävä
Ja epäonnistuin pahasti

Voinko ikinä antaa anteeksi itselleni, en tiedä

-Katjuska

Kevätaurinko

Kevätaurinko polttelee silmäluomiani ja hyväilee poskiani. Talven viimeinen jääpatsas katoaa takaani kalliolta tippa tipalta tehden sinnikkäästi koloa alla makaavaan puunrunkoon. Tip, tip, tip. Jossakin kaukana pikkulinnut sirkuttavat touhukkaana onneaan ja rakentavat kevään uutta elämää.

Istun kannolla ja nautin aurinkoisesta hetkestäni. Aurinko ja kevät voisivat olla uuden onnen ja ilon aikaa. Minä sen sijaan olen tänään käynyt läpi neljä ketjua Facebookissa, jotka olen hakenut eri versioilla 'lähteä vai jäädä'. Miten nuo muut voivat olla niin varmoja, kun minä en ole?

"Tietenkin lähdet. Ei missään suhteessa kannata olla, jos ei ole onnellinen."

"Et tietenkään voi luovuttaa. Kyllä lapsilla pitää olla ydinperhe, oli mitä oli."

Liikaa ristiriitaisia neuvoja.

Istun vain, enkä saa otetta ajatuksistani tai elämästäni. Kaipaan häntä, kaipaan meitä. En muista, koska meitä viimeksi olisi ollut, mutta jos kuvittelen, voin nähdä hänet ottamassa minut hymyillen vastaan palatessani kannoltani. Suutelevan minua hellästi kuten silloin joskus. Käpertyväni hänen kainaloonsa sohvalle illaksi.

Kun aurinko alkaa painua puiden latvojen taa, lähden vihdoin kannoltani. Tarvon hakkuuaukean läpi autolleni ja ajan kotiin. Riisun vaatteet eteisen lattialle ja napsauttelen peremmälle kulkiessani valoja päälle pimeyteen. Pysähdyn peilin eteen ja tarkastelen käsivarsieni ruhjeita. Ne ovat jo hiipumassa niin, että kohta mietin jälleen, olivatko ne todellisia vai vain mielikuvitukseni tuotetta.

Kääriydyn sohvalle viltin alle teemuki seuranani. On hiljaista. Tänään sinä olet hänen luonaan. Hänen, jonka vuoro on käpertyä kainaloosi sohvalle illaksi.

-Hurma

KOHTAAMISEN MERKITYS



Muiden suhtautuminen lähisuhdeväkivaltaan

Ymmärrän, että tämä ei ole oikein, mutta epäusko, pelko ja häpeä oikeasti sanoa se ääneen.

Eihän mulle voinut näin käydä. Miten mä sallin tämän.

Olenko itse yhtä syyllinen, kun en puutu tai estä lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa?
Mitä, jos mä vaan kuvittelen tän kaiken?
Mitä, jos tää kääntyy vielä mua ja lapsia vastaan?
Mitä, jos mä suututan sen?
Mitä, jos mun takia näillä lapsilla ei ole toista vanhempaa?

Pelot ohjaavat toimintaa.
En uskalla kertoa, kenellekään.
Viimeiseen asti piilotan asiat muilta, jopa itseltäni.

Saan ulkopuolista apua, mutta asioita pitää silti kaunistella.
Tuleeko siitä isommat ongelmat, jos epäonnistun pitämään ihmisen poissa?

Lopulta uskallan pala kerrallaan avata asiaa, luottaa apuun.
Alan oppia sanoittamaan tapahtunutta, alan oppia ymmärtämään tätä kaikkea.

Vasta nyt voi todellinen toipuminen alkaa.
Vasta nyt voi tämä paha tulla päätökseen.
Vasta nyt voin hengittää vapaasti ilman pelkoa.

Ehkä edelleen kuvittelen kaiken tai sitten en,
mutta ainakin asiat alkavat asettua siedettävämmiksi.

Ehkä nyt sille kaikelle osaa laittaa stopin, osaa laittaa rajat.

-Nimetön

Ota yhteyttä asianajajaan

Ota yhteyttä asianajajaan. Olen harmitellut monesti jälkeenpäin, etten saanut mistään tätä neuvoa jo ennen pakoani väkivaltaisesta parisuhteesta. Se olisi ollut enemmän kuin tarpeen ja säästänyt todennäköisesti monelta murheelta. Perheasioihin erikoistuneella asianajajalla on yleensä runsaasti kokemusta erittäin hankalista eroista, ja sellainen olisi pystynyt antamaan arvokkaita ja tärkeitä neuvoja monien käytännön asioiden suhteen ja opastamaan, miten olisi parasta toimia, jotta voisi vähentää erosta koituvia hankaluuksia, joita on valitettavasti usein odotettavissa, kun eroaa väkivaltaisesta, manipuloivasta kumppanista.

Nyt kaikki tilanteesta tietoiset tahot antoivat vain ymmärtää, että kaikki muuttuisi hyväksi, kun vain pääsisin lähtemään lapsen kanssa pois väkivaltaisesta suhteesta. Pelkäsin itse suuresti lähtöä ja mitä siitä seuraisi, mutta en osannut ajatella kovin paljon käytännön elämän järjestelyjä poismuutosta eteenpäin, kun kaikki energiani kului jokapäiväisestä arjesta selviytymiseen. Mitkään terveydenhuollon ja sosiaalipuolen ammattilaisten kanssa käymäni keskustelut eivät valmistaneet minua millään tavalla siihen, miten elämäni muuttuikin eron jälkeen uudenlaiseksi taisteluksi, suorastaan absurdiksi painajaiseksi, jossa kaikki kääntyi päälaelleen ja väkivallan uhrista tuli yhtäkkiä jutun pahis.

Toisaalta en olisi ikinä uskaltanut lähteä, jos olisin tiennyt, mitä edessä olisi, en ainakaan silloisilla eväillä. Olisin tarvinnut paljon enemmän tietoa ja ymmärrystä siitä, mistä kaikessa oli kyse, mutta sen hetkisessä elämäntilanteessa ei ollut mahdollisuutta hankkia tätä tietoa, ei ajan puolesta eikä myöskään voimavarojeni. Ja toisaalta jälkeenpäin olen ymmärtänyt myös sen, että eläessään sen kaiken kaaoksen keskellä on vaikea hahmottaa kokonaisuutta, ainakaan omin avuin, eli olisin tarvinnut myös paljon enemmän keskusteluapua ja -tukea saadakseni tarpeellista tietoa väkivaltaisen suhteen dynamiikasta sekä riittävästi rohkeutta ja luottamusta suhteesta irtautumiseen.

Siinä on toinen neuvo, jonka antaisin itse kaikille väkivaltaisessa suhteessa eläville: hanki ammattiapua. Käy juttelemassa terveyskeskuksessa psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa, hankkiudu Ensi- ja turvakotien liiton järjestämään väkivaltatyöhön, etsi terapeutti, joka aidosti ymmärtää tilanteesi, tai soita esimerkiksi Nollalinjalle tai Naisten linjalle.

Vaikka omalla kohdallani kaikki ei järjestynytkään parhain päin eron jälkeen, olen kuitenkin onnellinen siitä, että pääsin pois ja saan elää kodissa, jossa minun ei tarvitse enää pelätä, kodissa, jossa voin hengittää vapaasti, kodissa, jossa saan ja uskallan olla oma itseni.

-Auringonkukka

Hyvältä tuntuivat kohtaamiset

Hyvältä tuntuivat kaikki kohtaamiset, joissa koin, että toinen osapuoli ymmärsi tilanteeni ja ennen kaikkea uskoi minua. Etenkin eron jälkeen tämä korostui, kun taitavasti muita ihmisiä manipuloiva eksäni ylipuhui lähes kaikki viranomaiset puolelleen ja sai heidät uskomaan oman versionsa tapahtuneesta.

Ennen eroa sain arvokasta tukea ennen kaikkea neuvolan terveydenhoitajalta, joka ymmärsi millaisessa perhehelvetissä elin lapsen kanssa ja joka yritti sinnikkäästi saada minulle konkreettista apua lastensuojelusta, jotta pääsisin lähtemään lapsen kanssa turvallisesti pois. Jälkeenpäin olen nähnyt silloisista lastensuojeluilmoituksista vielä paremmin sen, miten hyvin terveydenhoitaja tilanteemme ymmärsi. Hän myös ohjasi minut puhumaan neuvolapsykologin kanssa, jotta saisin voimavaroja raskaassa elämäntilanteessa jaksamiseen ja rohkeutta eroon. Kukaan ei saisi koskaan painostaa ketään eroon. Tämän ohjeen viisauden olen ymmärtänyt jälkeenpäin, kun olen perehtynyt itse lähisuhdeväkivaltaan ja siitä toipumiseen. Eroon painostaminen saa uhrin vain käpertymään kuoreensa ja sulkeutumaan. Hän häpeää jo muutenkin tilannetta, johon on joutunut, ja hyvää tarkoittavatkin erokehotukset vain lisäävät tätä häpeää.

Onneksi löytyi tahoja, jotka ymmärsivät ja uskoivat minua. Eron jälkeen hain itse aktiivisesti apua tilanteeseen ja sainkin sitä useammasta paikasta. Kaikki tuki ja ymmärrys olivat siinä vaiheessa todella tarpeen, kun pääsin viimein kunnolla käsittelemään sitä, mitä kotimme seinien sisällä oli tapahtunut ennen eroa. Oli kuin jokin portti olisi avautunut, eikä puhetulvastani ollut tulla loppua, kun purin kaikkea pois sisältäni. Toipumisen ja eteenpäin pääsemisen kannalta oli ensiarvoisen tärkeää, että sain puhua ammattilaisille, jotka ymmärsivät väkivaltaisen parisuhteen dynamiikkaa ja sanoittivat sen taitavasti niin että koin tulevani kuulluksi ja ymmärretyksi. Sain lukuisia arvokkaita neuvoja, jotka auttoivat ymmärtämään itse kaikkea paremmin, ja ammattilaisten kanssa käydyt keskustelut sysäsivät liikkeelle ajatuksia, jotka johtivat tärkeisiin oivalluksiin. Erityisen elävästi mieleen ovat jääneet kerrat, jolloin ammattilainen sanoi suoraan uskovansa minua. Näiden sanojen merkitystä ei voi liikaa korostaa tilanteessa, jossa väkivallan tekijä sai viranomaisen toisensa jälkeen uskomaan perättömiin väitteisiinsä.

Luin juuri eräästä Iltalehden artikkelista väkivaltaa kokeneen ihmisen lausahduksen, joka kiteyttää hyvin omatkin kokemukseni: "Väkivaltaa kokenut tarvitsee ennen kaikkea sen, että hänen kokemustaan ei vähätellä, selitetä pois tai ohiteta. Ihminen tarvitsee turvallisen kohtaamisen, jossa hänen kokemuksensa otetaan vakavasti."

-Auringonkukka

Minun tarinani

Synnyin juhannuksena vuonna 1967 ja perheeseeni kuului vanhempieni lisäksi puolisentoista vuotta nuorempi sisko. Minulla oli koti, jossa ulkoisesti kaikki oli hyvin, mutta ”tunneilmasto” kylmä. Halusin kovasti "ansaita" vanhempieni rakkauden, joten olin nuorena mahdollisimman kiltti ja tottelevainen. Suoritin koko nuoruuteni oli kyse sitten koulusta, kotitöistä, marjanpoiminnasta, autokoulusta jne. Pyrin aina olemaan ns. 10 tyttö ja aiheuttamaan mahdollisimman vähän huolta (ja taloudellisia kuluja) vanhemmilleni. Josko he sitten rakastaisivat minua ja minä riittäisin.

Ystäville olin enemmän auttaja ja kuuntelija ja laitoin itseni helposti sivuun. Kysymykseen ”mitä kuuluu”, vastasin lyhyesti ”ihan hyvää”.

En edes muista oliko minulla jotain haaveita tai toiveita elämän suhteen. Jotenkin vain suoritin ja hain hyväksyntää. Ja kannoin pitkään syyllisyyttä ja häpeää siitä, etten ollut tarpeeksi hyvä ja minussa oli jotain vikaa.

Kelpaaminen ja täydellisyyden tavoittelu jatkui yliopisto-opiskelujen ajan ja niiden jälkeen työelämässä, jossa olen ollut itselleni äärimmäisen armoton ja vaatinut itseltäni paljon.

Vanhempani olivat yhdessä 50 vuotta ja sitten äitini halusi erota. Tarkkaan en tiedä mitä tapahtui, mutta minulle on kerrottu, että ongelmia oli ollut jo pidempään ja yhden kriisin aikana äitini sitten teki eropäätöksen. Sen jälkeen siskoni valitsi ”puolen” eli hän lopetti yhteydenpidon isään. Minä pidin edelleen yhteyttä molempiin vanhempiini ja huolehdin isästäni mm. terveyteen liittyvissä asioissa ja operaatioissa. Lisäksi hän oli perheeni mukana ulkomaanmatkalla, yövyin hänen luonaan työmatkoilla jne.

Tiputus tuli ystävänpäivänä vuonna 2020, jolloin isäni teki minulle seksuaalista väkivaltaa. Olin jälleen kerran hänen luonaan yöpymässä ja tilanne tuli täysin yllättäen. Se alkoi seksuaalisista kommenteista ja jatkui lähentelyyn sekä ei toivottuun kosketteluun. Ja lopulta vielä pyyntöön tulla yöksi nukkumaan hänen viereensä. Johon en sentään suostunut vaan ilmoitin nukkuvani sohvalla. Oma pelkotilani ja uhka, että jotain muutakin tapahtuu, kesti osaltani läpi koko valvotun yön, sillä isäni oli lihaksikas ja vahva. Mitään tämän suuntaista ei ollut koskaan aikaisemmin ollut ja tilanne oli täydellinen shokki. Lamaannuin enkä ymmärtänyt lähteä pois tai edes kunnolla puolustautua. Aamulla söimme normaalisti aamupalan, isä saattoi minut autolle kuten aina ja lähdin ajamaan työpaikalle. Kun pääsin noin kilometrin päähän isäni talolta, romahdin. Silloin tuli holtiton itku ja tärinä. Pysähdyin hetkeksi rauhoittumaan ja yritin ymmärtää mitä oli tapahtunut. Tunnollisena jatkoin kuitenkin työpaikalleni ja tein töitä koko päivän normaalisti.

Asian käsittely jäi minulla silloin taka-alalle, sillä samaan aikaan minulla oli haasteita avioliitossani ja lisäksi äitini sairastui aggressiiviseen syöpään ja menehtyi lyhyen saattohoidon jälkeen vajaassa vuodessa. Näin minulla oli jäljellä enää isäni, johon tapahtuneen vuoksi olin katkaissut välit. Asia sai tavallaan päätöksen, kun isäni kuoli yllättäen ja äkisti vuonna 2025. Toisaalta meiltä jäi selvittämättä tapahtunut, koska emme olleet pitäneet mitään yhteyttä hänen tekonsa jälkeen.

Edellä mainitut asiat johtivat siihen, että sairastuin reilut viisikymppisenä syömishäiriöön, joka tuntuu näin jälkikäteen ajateltuna hurjalta. Laihduin nopeasti ja mittailin itseäni päivittäin. Peilikuvani näytti rumalta ja lihavalta. Koin olevani jonkinlainen ”epämääräinen möykky”. Eihän minua kukaan voisikaan rakastaa. Fyysinen minäkuvani vääristyi enkä pystynyt noin vuoteen edes katsomaan itseäni peilistä. Työni halusin kuitenkin tunnollisena hoitaa, joten selvisin päivistä lähinnä teen, PepsiMaxin ja korvapuustien voimalla. Ja lopulta opettelin syömään uudestaan, aloittaen alakouluikäisen ruokarytmin ja määrien mukaan.

Läheisriippuvaisuuden ja ylisuorittamisen lisäksi addiktoiduin liikuntaan ja sen osalta ei lopulta oikein mikään määrä riittänyt. ”Harrastin” eri lajeja tilanteen mukaan. Juoksin lenkkiä ja portaita, kävelin, uin, joogasin, pyöräilin ja kävin ahkerasti salilla. Hain liikunnasta helpotusta pääkopalle, joten en malttanut palautua ja harjoitukset pitenivät ja kovenivat koko ajan. Saatoin treenata jotain joka päivä ja tehdä 30 km lenkkejä. Eikä sekään riittänyt. Lopulta rikoin paikkojani ja en pystynyt hetkeen liikkumaan ollenkaan.

Toinen addiktio, jonka opin tunnistamaan vasta prosessini aikana, on ollut ylianalysointi. Se on aiheuttanut jumittumista tapahtuneisiin, asioiden ylenmääräistä pohtimista ja ”vatvomista”. On ollut turvallisempaa pysyä tutussa pahoinvoinnissa kuin uskaltaa päästää irti ja kokeilla jotain uutta.

Lopulta olin hyvin itsetuhoinen ja koin totaalisen merkityksettömyyden tunnetta. Se kasvoi pikkuhiljaa ja jossain vaiheessa tuli olo, että en jaksa enempää. Mietin konkreettisia vaihtoehtoja itsemurhan toteuttamiseksi ja googlasin kaikkea mahdollista aiheeseen liittyvää. Olo oli täysin merkityksetön ja ulkopuolinen. Oli kuin olisin elänyt jossain omassa kuplassa ja kaikkien muiden elämät menivät eteenpäin, ja minulla ei ollut tarkoitusta tässä maailmassa. Karmeinta ja pysäyttävintä näin jälkeenpäin ajateltuna oli tilanne, jossa terapeuttini kysyi mitä ajattelen, että pojilleni kävisi, jos kuolisin. Ja vastasin, että kait he hetken surisivat ja jatkaisivat elämää. Vieläkin nousee pala kurkkuun, kun mietin, että olen voinut ajatella ja sanoa noin.

Lopputulemana päädyin siihen, että lääkkeet ja alkoholi olisivat se helpoin tie pois. Ja sitten kerran istuin hotellihuoneessa ja mietin, että tämä oli nyt tässä. Olin lopulta tilanteessa, jossa en varsinaisesti halunnut kuolla, mutta tuska ja kipu olivat niin kovat, että halusin pois. Ja koin, että minulla ei oikein ollut muuta vaihtoehtoa.

Valitsin kuitenkin onneksi toisin eli asioiden kohtaamisen, oman elämän läpikäymisen ja sen selvittämisen kuka oikein olen.

Se, että olen tässä, on monen asian summa. Olen piirrellyt päiväkirjaani Pelastusrenkaan, johon olen kerännyt asioita, joista koin, että on ollut tukea ja apua. Tärkeysjärjestykseen en pysty enkä halua niitä laittaa, koska kaikkia olen tarvinnut ja ne ovat eri aikoina olleet merkityksellisiä.

Tärkeää oli, että löysin loistavan terapeutin. Hän oli konkreettisesti ajoittain ainoa ”elämänlankani”, kun olin syvässä kuopassa ja työntänyt kaikki ihmiset pois. Jostain syystä jaksoin uskoa, että ”hyvä tästä tulee”, kuten hän minulle vakuutteli.
Asuinkunnassani on ollut sikäli hyvä tilanne, että sain akuutissa tilanteessa tarvitsemaani apua hyvin nopeasti (päivän parin sisällä) julkisen puolen psykiatriselta sairaanhoitajalta.

Tämä on ollut merkittävä tuki itselle siksikin, että sairaanhoitaja oli koko ajan sama henkilö. Järjestöpuolelta apua ja ymmärrystä tapahtuneeseen sain myös Naisten linjan ammattilaiselta. Se mitä olisin kaivannut, oli vertaistuki. Mutta silloin en löytänyt aiheeseen liittyvää ryhmää eikä sellaiseen osannut mikään taho minua myöskään ohjata.

Edellisten lisäksi tärkeä oli ravintoterapeutti, joka yhtenä ammattilaisena loi uskoa, että saamme tilanteeni paranemaan. Hän ohjasi ja vastuutti minua sopivan jämäkällä otteella sekä muistutti ravinnon merkityksestä hyvinvoinnilleni, liikuntaan liittyen jne. Hänen myötävaikutuksellansa luovuin myös mittanauhasta ja jokapäiväisestä mittaamisestani.

Tämä kaikki kertoo, että olen ollut valmis hakemaan apua ja se onkin mielestäni ollut yksi merkityksellisimmistä asioista selviytymisessäni. Ammattilaisten avustuksella olen ymmärtänyt oman lamaantumiseni, ja tilanteeseen suostumisen sekä päässyt eroon asian aiheuttamasta häpeästä. Ja että kyseessä on luonnollinen reaktio ja yritys suojautua uhkaavalta tilanteelta. En myöskään itse olisi ymmärtänyt tai tunnistanut, että kyseessä oli seksuaalinen väkivalta. Itse yritin päinvastoin vähätellä asiaa ja osittain myös kieltää tai vakuuttaa itselleni, että olin ymmärtänyt asian väärin.

Ammattilaisten tuki on ollut merkittävää, koska minut kohdattiin inhimillisesti kuunnellen ja kunnioittaen. Tila oli turvallinen, jossa pystyin kertomaan rehellisesti ja suoraan asiasta, joka itseä hävetti ja nolotti. Enkä kokenut missään vaiheessa esim. vähättelyä, päinvastoin. Sain sanoituksen tapahtuneelle ja useita hyviä konkreettisia keinoja asian käsittelyyn ja uskoa, että paha olo helpottaa jossain vaiheessa. Lisäksi sain aktiivista ohjausta lisäpalveluihin ja itsestäni huolehtimiseen kokonaisvaltaisesti. Itse pidin siitä, että asioista puhuttiin suoraan, oikeilla nimillä ja oltiin kiinnostuneita minusta, kysyttiin niin tapahtuneesta kuin laajemminkin elämästäni. Samalla vähitellen tieto ja ymmärrys omasta lapsuudestani sekä opituista

toimintamalleista ja selviytymiskeinoista kasvoi. Ja sain työkaluja kohdata asioita ja erilaisia tunteita. Erityisesti niitä vaikeita.

Ammattiavun lisäksi lääkkeet, liikunta ja työ ovat olleet merkittäviä toipumiseni kannalta, vaikka ne olivat minulle samalla myös ”riskitekijöitä”. Akuutissa vaiheessa unen saannin varmistaminen oli itselle hyvin tärkeää, koska tiesin, että ongelmat tuntuvat vielä pahemmilta, jos ei saa nukuttua. Lisäksi sain niistä apua, jotta jaksoin nousta sängystä ja olla jollain tavalla toimintakykyinen. Ja liikunta oikeassa suhteessa tukee sekä henkistä että fyysistä jaksamista kuten tiedämme. Työn kautta sain aina välillä muuta ajateltavaa ja ihmisiä ympärilleni.

Pelastusrenkaastani löytyvät lisäksi musiikki ja kirjoittaminen. Erityisesti monien kappaleiden sanoitukset ovat olleet hyvin osuvia ja lisänneet ymmärrystä, että muillekin on tapahtunut elämässä kaikenlaista, en ole ainoa. Päiväkirjan kirjoittamista minulle suositeltiin ja se onkin ollut ihmeellisen helpottavaa ja kirjoittaessa asiat jotenkin jäsentyivät.

Ja vaikka tuskaisimpina aikoina en oikein uskonut, kyllä yksi parantava asia on aika. Nyt kun katselee taaksepäin niin ajan kuluminen etäännyttää tietyllä tavalla tapahtuneesta ja tuo perspektiiviä asioiden tarkasteluun. Mutta se ei yksistään riitä, jollei suostu kohtaamaan asiaa ja siihen liittyviä kaikkia tunteita.

Ja sitten rakkain asia eli läheiset ihmiset. Kaksi poikaani. Rehellisesti sanottuna en tiedä olisinko tässä, jos heitä ei olisi. Heidän lisäkseen minulla on ollut onnekseni ystäviä, jotka pysyivät rinnallani. Ja matkan varrella on tullut myös uusia. Tänä päivänä perheeni eli poikani, heidän kumppaninsa sekä läheiset ystävät ovat minulle äärimmäisen tärkeitä ja osaan myös arvostaa heitä.

Tänä päivänä olen äärimmäisen kiitollinen siitä, että olen tässä ilman häpeää ja osaan useimmiten olla itselleni se tärkein. Ymmärrän, että kaikki tapahtunut tulee olemaan aina osa minua. Mutta osaan nyt ”varautua” paremmin kun tiedostan asioita ja minulla on työkaluja, liittyen esimerkiksi ravintoon, liikuntaan tai vaikeiden tunteiden käsittelyyn.

Ja olen hyvin toiveikas, että elämä tuo tulevaisuudessa mukanaan hyviä asioita. Kuten se on jo tuonutkin.

Kiitos, että luit tarinani.

-Sanna

IKÄIHMISEN TARINA



Altistumisesta manipuloinnille

Yksinäinen adoptiolapsuuteni sodanjälkeisessä, puutteisessa Suomessa 1950-luvulla iäkkäiden, sairastelevien vanhempien ainoana silmätikkuna kului itsekin paljon sairastellen. Koti ja lapsuus olivat turvalliset, joskaan niin sanottua geneettistä ymmärrystä, tuttuutta ei ollut, eikä hellyyttä osattu ilmaista. Minussa alkoi kehittyä hellyysvajetta ja turvattomuuden tunnetta jo varhaisessa vaiheessa.

Pakenin kirjallisuuteen opittuani varhain lukemaan.
Maailma avautui kiinnostavana ja houkuttavana pyhäkoulun opetusten ja kirjojen kautta. Vanhempani olivat maaseudun kasvatteja ja kasvatukseni 1800-luvun tyyliin oli, että työtä pitää tehdä eikä turhia tavoitella. Ei myöskään ymmärretty, että leikki on lapsen työtä. Oli paljon asioita, joista todettiin: ”semmosista ei puhuta”, varsinkaan valittaa ei saanut.

Niinpä 1960-luvun nuoruusvuodet ja murrosikä koettelivat ennen kaikkea itsetuntoani. Silloin ajateltiin yksin jäänyttä naista vanhanapiikana, joka ei ollut jostain syystä kelvannut kenellekään. Tytön piti siis päästä viehkeänä ja nuorena naimisiin ja elää mahdollisimman taloudellisesti turvattuna. Saduissa kerrottiin, että tulee prinssi ja saat puolet valtakunnasta. Joidenkin kohdalla saattoi kuitenkin tapahtua niin, että meni loputkin siitä mitä oli, jos sellaista edes sattui olemaan.

Olin vakuuttunut jo, että en itse ollut mistään kotoisin enkä kelvollinen, vaikka ihailijoitakin oli. Suhtauduin heihin niin, että heissä täytyi olla jotain vikaa, kun odottivat minusta mitään löytävänsä.

Koulunkäynti ei sujunut ongelmitta ja opiskelukin vielä oli tukkoista. Jossain vaiheessa törmäsin herkkään, sinnikkääseen nuoreen mieheen, joka jaksoi uskoa minuun ja yhteiseen tulevaisuuteemme, johon en ehkä itse jaksanut uskoakaan. Hullussa nuoruudessa tuskin kovin syvämietteisiä keskusteluja käydään. Mutta tällöin jo itseään kunnioittava ihminen olisi voinut tehdä johtopäätöksiä ja alkaa pohtimaan tarkemmin sitä, mitä elämältään odottaa ja vastaako nykytodellisuus omia arvoja, mitä ne sitten – jos olivatkaan. Pitkän kihlausajan kuluessa kuitenkaan emme osanneet keskenämme selvitellä tärkeitä asioita eikä se myöhempinä, yhdessä elettyinä vuosinakaan meiltä onnistunut.

Kaikki oli yhteistä. Mies hoiti taloudelliset asiat ja hyvin hoitikin. Tilit olivat yhteiset. Mies myös päätti enimmäkseen hankinnoista – joskin minun piti toiveitani perustella ja usein ne koettiinkin aiheettomiksi. Omaa käyttövaraa ei ollut käytössäni.

Mieheni oli suurelta osin matkatöissä, minä epäsäännöllisessä kolmivuorotyössä ainoan lapsemme lapsuus- ja kouluvuosina, eikä se aina ollut ongelmatonta vaan vaati erikoisjärjestelyjä. Apua tarvitessani en voinut tukeutua mieheeni, joka palaveerasi

asiakkaidensa kanssa. Elimme, minäkin pyrin elämään, mieheni tarpeiden ja toiveiden mukaista elämää ja jaksoinkin aina 40-vuotiaaksi, jolloin voimien jo vähetessä aloin huomaamaan, että työni ohella jouduin suorittamaan ja suoriutumaan myös kotona uupuneena ja YKSIN.

-Annin tytär

Tuntemuksia viikko lähdettyäni entisestä elämästäni

Enemmän kuin koskaan koen olevani irti kaikesta, kaikista ihmisistä – irrallinen olento.
En silti koe olevani yksinäinen niin kuin tähän saakka. Koen kuuluvani jonnekin, mutta vielä itselleni outona ja uutena.

Hiljaisuuden rauha hoitaa.
Kello on nyt 03:20.

Elämä oli ahdistanut minua jo pitkään, myös puolisoani varmaan, vaikka hän ei tuntenut tai rohjennut sitä tunnistaa.

Siitä lähtien kun loukkasin jalkani kolme vuotta sitten, elämäni muuttui kivuksi, jonka vuoksi en saanut nukuttua yöllä enkä päivällä kivun aina herättäessä ja havahduttaessa asentoa muuttaessani. Siitä alkoi minun Golgatan tieni. Väsyin, uuvuin, masennuin, enkä jaksanut mitään, en huolehtia kodistamme, en itsestänikään, enkä monista parantumattomista sairauksistani. Tulin kärsimättömäksi; häpesin ja inhosin itseäni, kunnes muutuin sietämättömäksi niin itselleni kuin muillekin. Lähinnä siitä kärsi parisuhteemme, vaikka puolisoni loppuun asti väittikin/väittääkin että meillä on kaikki hyvin. Hän ei tarvinnut keskusteluapua, jota olin pyytänyt jo yli 30 vuotta aikaisemmin. Hänestä se oli turhaa ja tiesi vain lisäkustannuksia elämäämme.

Hän oli kuitenkin päivittäin pettynyt minuun ja suoriutumisiini ja oli tyytymätön ja puuttui sanallisesti kaikkiin tekemisiini, myös tekemättömyyteeni. Hän myös vastasi kaikista hankinnoistamme ja valinnoistamme. Itsenäisesti hän päätti mitä milloinkin laitetaan ja mistä aineista, miten suuritöisiä aterioita, kysymättä edes mitä kulloinkin jaksan tehdä. Hänen elämänsä tuli jatkua totuttuun tapaan hänen toiveittensa mukaan. Jääkiekko-, Formula-, ja muut urheilukisat olivat tärkeämpiä kuin minun vointini. Hän osasi toimia ja toimi mielipiteitäni kyselemättä tai niistä huolimatta.

Olin valinnut 20 vuotta sitten vääränvärisen maalin yhteen huoneeseemme, josta erityisherkkänä todella kärsin. Pyysin 20 vuotta korjausta asiaan, mutta sitä ei ollut syytä maalata uusiksi, koska itse olin värin valinnut!

Kipujeni ja valvomisen vuoksi olin myös herkistynyt äänille, ja meillä pauhasi niin radio kuin TV samanaikaisesti kumpikin toisensa kanssa kilpaillen, joten hän ainakin välttyi kuulemasta, jos minulla jotain asiaa hänelle olisi ollut. Jouduin toistamaan metelin yli asiaani ääntäni korottaen moneen kertaan, mikä kävi rasittavaksi ja turhaannutti. Pyytäessäni häntä hankkimaan kuulokkeet (jollaiset jo käyttämättöminä meillä olikin) ja tutkituttamaan kuulonsa, hänellä ei ollut vikaa kuulossa, eikä hän suostunut käyttämään kuulokkeitakaan.

Vihdoin ymmärsin, että toiveillani ei ollut hänelle mitään merkitystä. Hän eli omaa turvallista ja tuttua, totuttua elämäänsä niiden asioiden keskellä silloin, kun se hänelle sopi ja häntä ilahdutti: TV:n eri kanavineen, oluen, vodkadrinkkien ja mahdollisen iltakonjakin juhlistamana. Ei humalassa, mutta humaltuneena vielä. Tunnettu tosiasiahan on, että alkoholi jatkuvasti käytettynä tuhoaa ihmisen tunne-elämän. Tämän minäkin olen saanut läheltä todeta vuosikymmenten ajan, kun herkkä, tunteva ihminen muuttuu vastakohdakseen.

Olen vuosikausia TOIVONUT, PYYTÄNYT, ANONUT ja RUKOILLUT, että jotakin muutosta tapahtuisi, mutta näitä pettymyksiä ehti kertyä liikaa ja uuvuin yhteisellä matkallamme. Myös toiveeni ja tunteeni ovat kuolleet. Olen joutunut niistä luopumaan ja ne hautaamaan olemattomilla voimavaroillani ja voin sanoa, että se on ollut iso kuolema – tahtomattani.

Kukaan ei lähde turvapaikastaan, kotoaan, jos siellä on hyvä olla. Kukaan ei myöskään voi tuntea kotonaan nurkkaan ahdistetun ihmisen epätoivoa paitsi hän, joka sitä itse on kokenut.

-Annin tytär

Miten pystyy jättämään entisen elämänsä taakseen?

Yhdeksän kuukautta odottava äiti kantaa lastaan sydämensä alla ennen kuin saa hänet syliinsä. Nyt on tuo odotusaika kulunut siitä, kun uupuneena ja voimattomana pystyin luopumaan ylpeydestäni ja häpeästäni, ja lähes täysin hajonneena ja repaleisena lähdin etsimään apua jostakin, jota tänäänkään en vielä jaksa muistaa mistä, miten, ja tarkalleen milloin. Olin pelkkää tuskaa ja ahdistusta koko ihminen, kyvytön ymmärtämään tilaani sekä auttamaan itseäni, saati hoitamaan ikäihmisen monia parantumattomia sairauksia. Ihme kyllä ja ONNEKSI päädyin asiantuntevan tarvitsemani avun pariin Turvallisuuden tukikeskukseen, Luotaimeen.

Uskon, että ihminen ei koskaan ole niin yksin kuin ollessaan avioliitossa ja yksin. Kun kaikki muu menee toiveittesi ja tarpeittesi edelle, vähitellen häviät itseltäsikin olemattomiin, kun et ole tullut kuulluksi ja huomioiduksi.

Kotikin muuttuu hiljalleen asunnoksi, jossa elää ahdistuneena, nielee pettyneen tuskansa ja kyyneleensä, kun solut samanaikaisesti muistavat ja kätkevät mielipahan, minne kulloinkin. Kunnes keho alkaa oirehtia; uusia kipuja ja ongelmia diagnosoidaan mielen yrittäessä estää tajuamasta ja muistamasta päivittäisiä pettymyksiä ja nöyryytyksiä. Sitä alkaa uskoa olevansa riittämätön ja kelvoton varsinkin, kun sen kuulee jatkuvasti ja toistuvasti. Vähitellen tunne muuttuu syyllisyydeksi ja häpeäksi, jonka on itse aiheuttanut ”kun meillä kuitenkin on kaikki hyvin” puolison mielestä. Tulee syyllinen olo, kun ei pysty eikä jaksa enää antaa itsestään mitään, kun minua ei kohta edes ole olemassa. Tähän meni moninaisia vuosia ja vakavia uusia sairauksia, kunnes niin sanotusti en jaksanut pitää ryhtiäni, itsekunnioitustani yllä ja romahdin.

Kun ihminen on täysin hukassa ja voimaton hän tarvitsee asiantuntevaa ihmistä syyllistämättä kertomaan ja ymmärryksellä selittämään mikä tilanne juuri nyt on. Kertomaan että tällaisistakin tilanteista on selvitty ja tästäkin selvitään, kunhan saadaan pelko, ahdistus ja häpeä hälvenemään. Jotta asianomainen itse ymmärtää, että on aiheellista ja mahdollista päästä ahdistavasta elämästä pois. Ihan käytännön järjestelyissäkin tarvitaan apua silloin, kun ihminen on heikoimmillaan ja hädissään ja tässä auttaa sosiaalialan ammattilaiset. Kun ongelma on saatu levitettyä pöydälle ja suurin sekaannus hieman hälvennyt, ovat hyvät, luotetut ystävät korvaamaton apu ja tuki arjessa taakse jäävästä kynnyksestä ulos, kohti uudenlaista elämää.

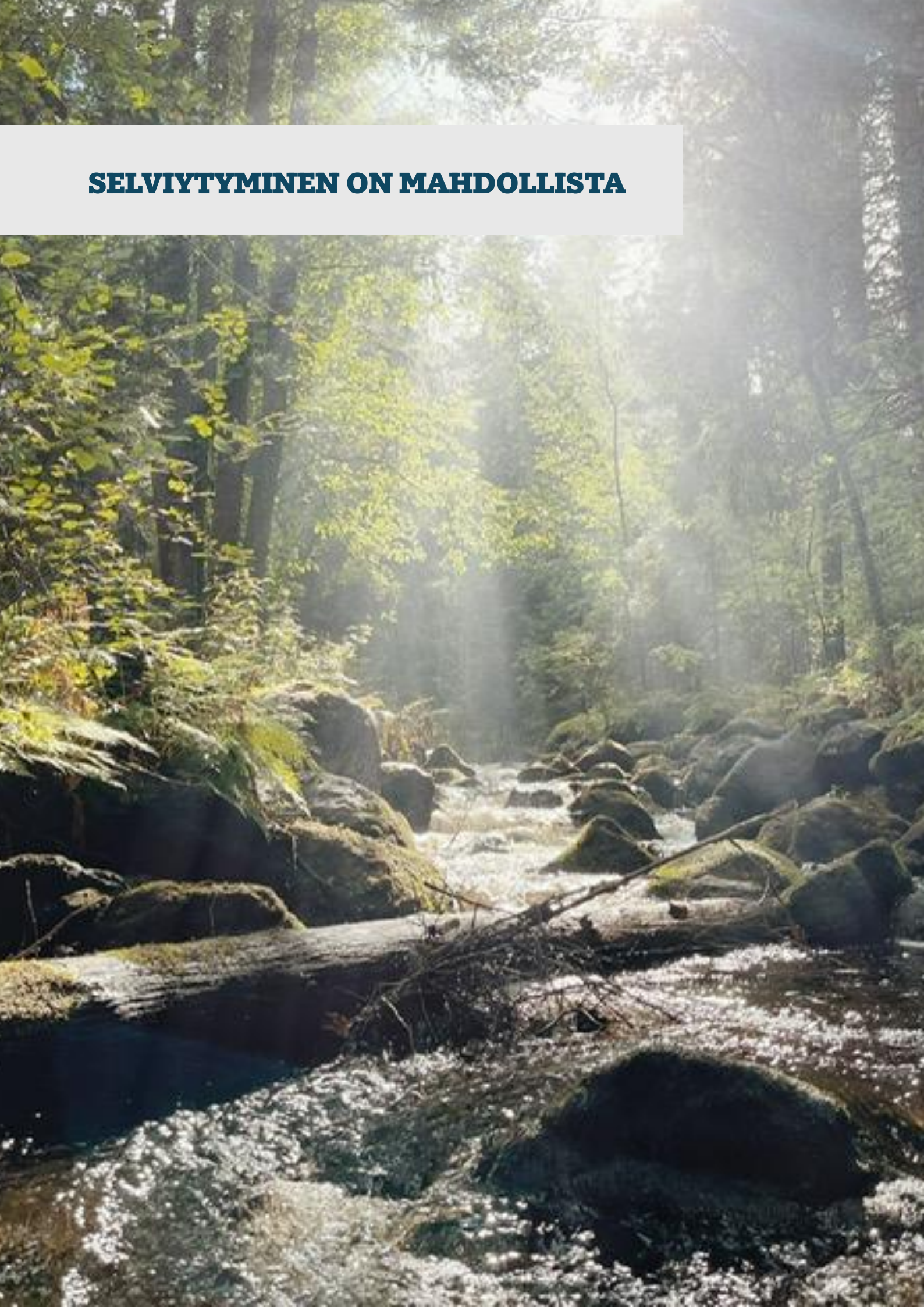
Jokaisen ihmisen tulisi tunnistaa ahdistunut ja kärsivä ihminen, rohjeta kysyä miten voit ja pystyä neuvomaan paikka, jonne voi mennä asiallista osaavaa apua ja turvaa hakemaan. Totuus tekee meidät vapaiksi – Se vapauttaa meidät myös häpeästä ja tunteesta, että syystä tai toisesta johtuen olemme epäonnistuneet jossakin, toisinaan monissakin asioissa.

Epäonnistumisen häpeä ja pelko tekevät meistä olosuhteittemme vankeja. Se estää meitä ilmaisemasta pahaa oloamme ja hakemasta asiantuntevaa apua.

Siitä kiitollisena, sitä yhä tarvitsevana toivon,
että häpeästä vaikeneminen voitaisiin kukistaa puhumalla julkisesti ja yleistämällä väkivallan ongelma arkipäiväiseksi todeksi, mitä se valitettavan monien osalta totta onkin.

-Annin tytär

SELVIYTYMINEN ON MAHDOLLISTA



Uusi alku

Sä selvisit, turvassa
Mitkä itsesyytökset, miksi jäit, altistit lapsesi
Vitun idiootti

Pikkuhiljaa, kursit tilkkutäkin kasaan, kokosit itses

Olet arvokas, ihana vahva nainen
Vuosi vuodelta, palanen kerrallaan eteenpäin

-Katjuska

Luottamus

Miten voit luottaa enää koskaan kehenkään?
Uskallatko?
Antautua, heittäytyä täysillä

Se ihminen tuli mun yllättäen
En luottanut, en uskaltanut, kyseenalaistin, epäröin

Ja silti se pysyi, siihen se jäi, kuunteli
kulki mukana, vaikken aina halunnut
palanen kerrallaan, hetken luotin, sit taas en

Tutustuin myös itseeni uudelleen, hei hullu minä, aika hauska tyyppi olet
sain olla oma itseni, ensimmäistä kertaa koskaan
riitin tällaisena, vähän paikattuna

Tossa se on eikä mee pois
Luotan ja uskon
Hengitän

-Katjuska

Avaimet omaan kotiin

Saamassani avainnipussa on varmaan kaksikymmentä avainta ja yritän sovitella niitä vuorotellen oveen. Kolmas osuu kohdalleen ja saan väännettyä lukon auki. Astun eteiseen ja riisun kengät ovensuuhun ihaillen laattalattiaa, johon ihastuin jo myynti-ilmoituksessa.

Astelen peremmälle kurkistaen molempiin huoneisiin käytävän varrella. Ne ovat juuri niin sopivat kuin muistinkin. En malta odottaa, että saan sängyt, ja pojat voivat tulla tänne ensimmäistä kertaa.

Käännyn olohuoneeseen ja vaivun lattialle istumaan. Aurinko siivilöityy kauniisti isoista ikkunoista suodattuen kaihdinten läpi. Näen kaihdinten lomasta pihamaan ja istutukset, joihin aion jouluksi ripustaa metrikaupalla valoja. Istun valonsäteissä ja suljen silmäni. Tunnen, kuinka paino rintakehälläni alkaa hellittää ja pystyn jälleen hengittämään. Koko ajan syvempiä, varmempia vetoja sisään ja ulos, keuhkojeni täydeltä. Hengitän. Hengitän.

Olen tullut kotiin. Minun kotiini.

-Hurma

Millaista on elää väkivaltaisessa parisuhteessa

Väkivaltainen suhde harvoin alkaa väkivaltaisesti. Aluksi puolisoni oli hurmaava ja huomioi kaikessa, nosti ikään kuin jalustalle. Sai ihastumaan ja koukutti itseensä. Samalla hän kuitenkin kutoi näkymätöntä verkkoa ympärilleni. Joka oli alussa niin hento etten huomannut sitä, mutta pikkuhiljaa ajan kuluessa se vahvistui ja kiristyi. Samaan tahtiin muuttui puolison käytös. Hänestä tuli arvaamaton, mustasukkainen ja ilkeä. Hän mitätöi ja arvosteli. Oli vainoharhainen ja syytti ties mistä. Olin hämmentynyt, miten tässä näin kävi. Mutta olin jo kiristyneenä verkkoon, en päässyt enää pakoon. Huomaan pian olevani jatkuvasti varpaillani ja valmiustilassa. Koskaan ei voi tietää mistä puoliso tänään suuttuu, mutta vika on aina minun. Itsessään hän ei näe vikaa ja keskusteluyritykseni kaatuu siihen, että hän puheillaan manipuloi. Alan itsekin epäillä itseäni, jospa olenkin oikeasti viallinen. Joskus saattaa mennä useita päiviä hyvin ja hieman jo pystyn hengähtämään. Kunnes matto vedetään jälleen jalkojen alta. Alan pienentää ja syyllistää itseäni. Henkinen väkivalta oli pahinta, mutta joskus myös minuun käytiin käsiksi. Aina annoin anteeksi ja pikkuhiljaa kadotin itseni toksiseen suhteeseen. Häpesin tilannettani, enkä halunnut puhua siitä. Vähättelin myös mielessäni puolisoni tekoja ja ajattelin hänessä olevan hyvääkin. Ei hän läpeensä paha ollutkaan, mutta minua hän kohteli huonosti. Jotenkin sitä vaan turtuu siihen ja lopulta ajattelee, että ei edes ansaitse parempaa.

Suhteen aikana en vielä tajunnut miten se minuun oli vaikuttanut. Vasta kun pääsin pois, alkoi univaikeudet ja epämääräinen ahdistus. Aloin myös saamaan paniikkikohtauksia ja masennuin. Entinen puolisoni jatkoi kiusaamistani yhteisten lasten kautta. Silloin kun lopulta sain voimia lähteä suhteesta, siihen vaikutti paljon myös lapset. Halusin pelastaa itseni ja lapseni, mutta lähtö ei ollut helppo. Entinen puolisoni halusi kostaa, koska en olisi saanut lähteä. Minulla on hyvä tukiverkko ja heidän avullaan selvisin pahimmasta. Myöhemmin hain terapiaa ja pääsinkin siihen. Siitä alkoi minun tieni kohti itsetuntemusta ja kipeiden asioiden kohtaamista. Aluksi en pystynyt itkemään, koska en ollut yhteydessä tunteisiini. Jouduin etsimään itseni uudelleen ja myöhemmin tuli se itkukin. Hämmentävintä oli se, kuinka ankara olin itselleni. En voinut käsittää miten minä ihan fiksu ihminen olen antanut kohdella itseäni niin huonosti. Syitä alkoi löytyä, joiden juuret olivat jo lapsuudessani. Ja jotka vaikuttivat minuun aikuisena. Olin läheisriippuvainen ja minulla oli voimakas hylätyksi tulemisen pelko. En siis ollutkaan tyhmä vaan rikki.

Näistä tapahtumista on muutamia vuosia aikaa ja nyt kerron tässä, että olen selviytynyt ja entistä vahvempi. Olen alkanut toteuttaa haaveitani, jotka entinen puolisoni mitätöi ja sanoi ettei minusta olisi mihinkään. Nyt tiedän, että minusta on moneen ja on vielä paljon asioita, joita aion toteuttaa. Väkivaltaisesta suhteesta lähteminen on ollut yksi rohkeimpia tekojani. Kun teet päätöksen ja pysyt siinä, niin apua on kyllä saatavilla. Terapian lisäksi myös vertaistuki on ollut kullan arvoista. Meillä on vain tämä yksi elämä ja se on arvokas. Ja sinä joka elät juuri nyt väkivaltaisessa suhteessa, olet arvokas. Älä anna kenenkään pienentää

itseäsi vaan taistele. Apulannan sanoja lainatakseni *”Valot pimeyksien reunoilla ovat toisinaan himmeitä ja harvassa. Sulla on sisälläs valtameren kokoinen voima, jonka sä voit oppaaksesi valjastaa”*

- Feeniks lintu

SANOJENI VOIMA -RYHMÄT JA JULKAISUN TAUSTAA

Kanta-Hämeen Ensi- ja turvakoti ry:n toimipiste Turvallisuuden Tukikeskus Luotain ja FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry ovat yhteistyössä järjestäneet kolme Sanojeni Voima -kirjallisuusterapeuttista ryhmää lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille. Ryhmät muodostuivat naistenryhmiksi, vaikka ne olivat kaikille kokijoille avoimia. Ensimmäinen ryhmä toteutettiin jo vuonna 2019.

Kirjoittamisen avulla ja sanojen voimalla käsiteltiin koettuun lähisuhdeväkivaltaan liittyviä tunteita, kokemuksia ja selviytymistä. Kirjoittamisen, vertaistuen ja keskustelun avulla haluttiin tukea voimavarojen lisääntymistä ja toivoa. Tärkeässä roolissa ryhmissä oli vertaistuki, se että kokijat pääsivät tapaamaan ja keskustelemaan samaa kokeneiden kanssa. Ryhmissä hyödynnettiin kirjoittamisen lisäksi muita luovia menetelmiä, kuten maalaamista.

Jokaisessa ryhmässä nousi vahvasti esiin osallistujien kokemukset ja halu tuoda esiin lähisuhdeväkivaltailmiötä, naisten kokemuksia, rohkaista väkivaltaisessa suhteessa eläviä hakemaan apua. Osallistujat kokivat tärkeäksi tuoda naisten kokemukset ja ääni kuuluviin myös yhteiskunnallisessa keskustelussa. Tästä syntyi ajatus koota tekstejä yhteen ja tehdä niistä julkaisu sekä kuunneltavana että luettavana versiona.

Julkaisua on ollut suunnittelemassa ja tekemässä sekä Sanojeni voima -ryhmiin osallistuneita naisia, että muita vapaaehtoisia. Tekstejä haettiin myös avoimen haun kautta (sosiaalinen media ja mainokset). Tekstejä julkaisussa on yhteensä yhdeksältä naiselta. Ryhmiin, työpajoihin ja julkaisun työstämiseen on osallistunut yhteensä 17 vapaaehtoista naista. Iältään naiset ovat 20–80-vuotiaita.

” Tällaisilla projekteilla on valtava merkitys vertaisuuden havaitsemissa, siinä että osallistujat näkevät, etteivät ole yksin. Erilaisuudestaan huolimatta niin moni on kokenut samaa. Ja häpeä hellittää niissä hetkissä, kun huomaa, ettei ole (ollut) yksin.”

– Sanojeni voima -projektin osallistuja

LÄHISUHDEVÄKIVALLAN MUOTOJA

Lähisuhdeväkivalta voi koskettaa ketä hyvänsä elämäntilanteesta riippumatta. Väkivalta voi olla aikuisten välistä tai kohdistua lapsiin tai muihin läheisiin. Lähisuhdeväkivalta on monimuotoista ja usein siihen liittyy samanaikaisesti lähisuhdeväkivallan eri muotoja. Lähisuhdeväkivaltaa ei ole aina helppo tunnistaa.

Yleisempiä väkivallan muotoja

- Fyysinen väkivalta, jota on mm. lyömistä, tönimistä, kuristamista
- Henkinen väkivalta, jota on mm. mitätöintiä, nimittelyä, kontrollointia, uhkailua.
- Pakottava kontrolli, jota on mm. eristäminen, uhkailu, toimintavapauden rajoittaminen
- Seksuaalinen väkivalta, jota on mm. painostaminen seksiin tai tekoihin, joita ei halua tehdä, seksuaaliset loukkaukset, raiskaus, grooming, ahdistelu
- Taloudellinen väkivalta, jota on mm. toisen rahojen hallitseminen, rahan käytön rajoittaminen, taloudellinen hyväksikäyttö
- Digitaalinen väkivalta, jota on mm. teknologian avulla tehtyä sosiaalisen median kontrollointia tai älylaitteiden vakoilua, seurantalaitteiden asentamista toisen laitteille tai puhelimeen
- Eron jälkeinen vaino, jota on mm. jatkuvat yhteydenotot, seuranta ja tarkkailu, mustamaalaaminen, lasten käyttö välineenä, vieraannuttaminen

Lähisuhdeväkivallan seurauksia

Lähisuhdeväkivallalla on laaja-alaisia, kokonaisvaltaisia ja usein hyvin pitkäaikaisia vaikutuksia väkivallan kohteeksi joutuneen terveyteen, mieleen ja elämään. Väkivallan vaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja emotionaalisia, sekä usein myös sosiaalisia.

Fyysiset oireet voivat muuttua ajan myötä myös kroonisiksi kivuiksi tai kipu tuntemuksiksi. Vakavimmat seuraukset voivat olla pysyvät menetykset toimintakyvyssä tai jopa hengenvaara. Psyykkisissä ja emotionaalisissa seurauksissa tunteet kuormittuvat ja aiheuttavat mm. ahdistusta, pelkoa, häpeää ja vihaa, joihin voi liittyä avuttomuuden, arvottomuuden ja toivottomuuden tunteita.

Väkivaltaa kokeneen itsetunto heikkenee ja hänen on vaikea luottaa toisiin ihmisiin. Väkivallan kokeminen voi aiheuttaa traumaoireita kuten painajaisia, takaumia tai jatkuvaa yli- tai

alivireyttä. Väkivallan uhri voi eristäytyä kokemiensa tunteiden takia perheestä ja ystävistä ja yrittää selviytyä esimerkiksi päihteiden avulla.

Fyysisiä seurauksia väkivallasta:

- Mustelmat, ruhjeet, haavat, murtumat ja sisäiset vammat.
- **Krooniset oireet:** Erilaiset krooniset kivut (esimerkiksi selkä-, niska- ja päänsäryt sekä migreeni), nukkumisvaikeudet, uupumus ja unettomuus.
- **Psykosomaattiset oireet:** Ruoansulatuskanavan ongelmat, sydämentykytykset, huimaus, rintakipu ja vapina.
- **Vakavimmat seuraukset:** Pysyvät toimintakyvyn menetykset tai hengenvaara (vakavat pahoinpitelyt tai henkirikos / naismurha).

Psyykkiset ja emotionaaliset seuraukset

- **Tunteiden kuormitus:** Pelko, ahdistuneisuus, masennus, syyllisyys, häpeä, viha ja avuttomuuden tai toivottomuuden tunteet.
- **Minäkuvan ja luottamuksen murentuminen:** Itsetunnon heikkeneminen, omanarvontunnon katoaminen ja vaikeus luottaa toisiin ihmisiin.
- **Traumaoireet:** Post-traumaattinen stressioireyhtymä (PTSD), dissosiaatio-oireet, painajaiset, takaumat ja jatkuva yli- tai alivireystila.
- **Turvautuminen haitallisiin keinoihin:** Eristäytyminen muista sekä selviytymisyritykset esimerkiksi päihteiden käytön tai itsetuhoisten ajatusten kautta.

Sosiaaliset ja taloudelliset seuraukset

- **Eristäytyminen:** Ihmissuhteiden katkeaminen, ystävistä tai perheestä erilleen joutuminen ja kontrollin alaisena eläminen. (Naistenlinja)
- **Taloudelliset vaikeudet:** Taloudellinen väkivalta tai velkaantuminen, työssäkäynnin tai opiskelun vaikeutuminen ja työkyvyn heikkeneminen. (Naistenlinja)

Lähisuhdeväkivallan vaikutukset lapsiin

Kun perheessä esiintyy väkivaltaa, lapsi on aina väkivallan uhri, vaikka väkivalta ei kohdistuisi lapseen suoraan. Lapsi näkee, kuulee ja aistii kodin pelon, turvattomuuden ja jännityksen ilmapiirin. Perheväkivalta aiheuttaa lapselle pelkoa, ahdistusta, syyllisyyden tunteita ja jatkuvaa huolta läheisten ja omasta turvallisuudesta. Lapsi saattaa yrittää suojella vanhempiaan tai sisaruksiaan, vetäytyä sosiaalisista tilanteista tai oireilla esimerkiksi uniongelmina, keskittymisvaikeuksina koulussa tai päivähoidossa sekä käytöksen muutoksina.

Turvallinen ja väkivallaton kasvuympäristö on lapsen perusoikeus. Lapsena koetut väkivallan vaikutukset voivat ulottua pitkälle tulevaisuuteen.

Lapsen tukemisessa tärkeintä on turvallisuuden tunteen palauttaminen ja kokemus siitä, ettei hän ole vastuussa väkivallasta. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus tulla kuulluksi ja kohdatuksi ikätasoisella tavalla. Turvalliset ihmissuhteet, arjen ennakoitavuus sekä ammattilaisten tarjoama tuki auttavat lasta käsittelemään kokemuksiaan ja vahvistavat selviytymistä. Myös väkivallasta vapaan ja turvallisen tulevaisuuden rakentaminen koko perheelle on keskeinen osa lapsen toipumista.

Miksi apua voi olla vaikea hakea?

Avun hakeminen väkivaltaan liittyvissä tilanteissa voi olla vaikeaa monista eri syistä. Väkivaltaan liittyy usein pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä, jotka voivat estää kertomasta omista kokemuksista. Väkivaltaa kokenut voi pelätä väkivallan pahenevan tai seurauksia itselleen, lapsilleen tai muille läheisille.

Monet toivovat tilanteen muuttuvan itsestään tai uskovat väkivaltaa käyttävän lupauksiin muutoksesta. Pitkittyneessä väkivallassa ihminen voi vähitellen tottua tilanteeseen ja alkaa pitää väkivaltaa normaalina osana arkea. Avun hakemista voivat vaikeuttaa myös taloudellinen riippuvuus, yhteiset lapset, huoli perheen hajoamisesta sekä epävarmuus siitä, mistä apua on saatavilla.

Lapsille avun pyytäminen voi olla erityisen haastavaa, koska he saattavat pelätä perheen joutuvan vaikeuksiin, vanhemman suuttuvan tai he voivat kokea vastuuta perheen tilanteesta. Apua kannattaa aina hakea, vaikka väkivalta ei olisi jatkunut vielä pitkään tai ei olisi ihan varma, onko kyseessä väkivalta.

MISTÄ VOIT HAKEA APUA?

Kanta-Hämeen Ensi- ja turvakoti, Turvallisuuden Tukikeskus Luotain

www.khetk.fi

Väkivaltatyön avopalvelut tarjoavat apua ja tukea väkivallan kaikille osapuolille lähisuhdeväkivallasta selviytymiseen ja väkivallan katkaisemiseen. Luotain tarjoaa maksutonta apua väkivaltaa kokeneille, väkivaltaa käyttäneille tai omasta käyttäytymisestä huolestuneille aikuisille sekä lapsille ja nuorille, joiden kotona tai muissa lähisuhteissa (esim. seurustelusuhteessa) on ollut tai on väkivaltaa tai, jotka ovat itse rikkoneet toisen rajoja.

Hämeenlinnan turvakoti

www.khetk.fi

Hattelmalantie 25 P, 13100 Hämeenlinna

Hämeenlinnan Turvakoti on avoinna ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä ja on tarkoitettu sekä naisille että miehille ja heidän kanssaan tuleville lapsille. Turvakotipalvelu on aina maksutonta, eikä turvakotiin tultaessa tarvita lähetettä tai maksusitoumusta. Turvakoti on lyhytaikainen turvapaikka silloin, kun kotiin jääminen on turvatonta tai jopa vaarallista. Turvakodissa saat kokonaisvaltaista apua kriisitilanteesta selviytymiseen. Henkilökunnan kanssa voit myös pohtia omaa ja lastesi turvallisuutta turvakodin jälkeen. Voit tulla suoraan turvakotiin tai soittaa ensin 050 355 6707.

FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry

www.finfamikantahame.fi

Maksutonta ja luottamuksellista keskustelutukea sekä vertaistukea, kun läheisen mielenterveyden haasteet ja/tai päihteidenkäyttö vaikuttaa omaan jaksamiseen ja arkeen. Huoli riittää, et tarvitse lähetettä.

Nettiturvakoti

https://nettiturvakoti.fi/palvelut/apua-verkossa/

Apua väkivaltaan -chat on Nettiturvakodin sivuilta löytyvä chat-palvelu, joka on avoinna arkisin klo 12–18. Chatissa voit keskustella kahden kesken väkivaltatyön ammattilaisten sekä koulutettujen vertaisten kanssa, sekä kysyä lähisuhdeväkivallasta, omasta tilanteestasi, avun saamisesta tai läheisesi tilanteesta. Nettiturvakodissa autetaan väkivallan kaikkia osapuolia, väkivallan kokijoita ja väkivaltaa käyttäneitä, väkivallalle altistuneita sekä huolestuneita läheisiä.

Oma Hämeen lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö

https://omahame.fi/lahisuhdevakivalta
Voit olla virka-aikana yhteydessä numeroon 036 296 562.
Lähisuhdeväkivaltatyön yksikössä autetaan lähisuhdeväkivallan eri osapuolia, tarjotaan asiantuntija-apua ammattilaisille ja koordinoidaan lähisuhdeväkivaltaa ehkäisevää työtä Kanta-Hämeessä.

Yksikköön voit olla yhteydessä esimerkiksi, jos olet kokenut lähisuhdeväkivaltaa tai olet huolissasi läheisesi tilanteesta, olet huolissasi omasta väkivaltaisuudestasi tai pelkäät käyttäväsi väkivaltaa, tai ammattilaisena tarvitset neuvoja ja konsultaatiotukea.

Nollalinja

https://nollalinja.fi/
Nollalinja 116 016 on ilmainen auttava puhelin naisiin kohdistuvaa väkivaltaa ja/tai lähisuhdeväkivaltaa kokeneille, joka on auki ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä.

Nollalinja on tarkoitettu kaikille lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille sukupuolesta riippumatta, väkivaltaa kokeneiden läheisille, sekä ammattilaisille ja viranomaisille, jotka tarvitsevat neuvoja asiakastyöhönsä. Palvelu on saatavilla suomeksi, englanniksi sekä ruotsiksi, kuin myös yhdeksällä eri tulkkauskielellä (arabia, dari, espanja, farsi, somali, sorani, thai, ukraina, venäjä).