



Mitä on väkivalta?



Väkivalta on toimintaa, joka **satuttaa ja loukkaa** sen kohteeksi joutunutta.



Väkivalta on usein fyysistä, mutta se voi olla myös sanallista loukkaamista, kuten esimerkiksi pilkkaamista, vähättelyä ja mitätöintiä sekä perättömien juttujen kertomista ja toisen ihmisen mustamaalaamista.

Aina ei tarvita edes sanoja – myös ilmeitä ja eleitä voidaan käyttää loukkaamistarkoituksessa.

Väkivalta voi olla myös yksin jättämistä ja porukasta ulos sulkemista tai epäasiallisten kuvien tai videoiden levittämistä.



Viha, suuttumus ja kateus ovat tunteita, mutta väkivalta on teko.



Tunteet eivät ole hyviä tai pahoja, vaan neutraaleja.
Tunteet tulevat ja menevät, eikä niihin voi aina itse vaikuttaa.

Teot sen sijaan voivat olla hyviä tai pahoja.
Tekoihin voi jokainen omilla tietoisilla valinnoillaan vaikuttaa.



Mikään tunne ei oikeuta väkivaltaiseen tekoon.



Väkivaltakokemuksista voi seurata monenlaisia oireita:

- Unettomuutta
- Ruokahaluttomuutta tai ylensyömistä
- Keskittymisvaikeuksia, oppimisvaikeuksia, muistamisen vaikeuksia
- Erilaisia fyysisiä oireita kuten hengenahdistusta, huimausta, päänsärkyä, vatsakipua jne.
- Pelkotiloja, masennusta, ahdistusta, paniikkikohtauksia
- Vaikeuksia ihmissuhteissa
- Tunnesäätelyn häiriöitä
- Itsetuhoista käyttäytymistä, päihteiden käyttöä

Ihmisen keho on viisas, se kertoo avun tarpeesta. Kuuntele sitä.



Väkivallatonta käyttäytymistä ja väkivaltakokemuksesta selviytymistä tukee:

- Ymmärrys siitä, että väkivaltakokemuksen ei tarvitse pilata koko loppuelämää. Kaikesta voi selvitä.
- Riittävä lepo ja uni
- Säännöllinen ateriarytmi
- Ulkoilu ja liikkuminen
- Mielekäs harrastus
- Omien asioiden jakaminen, puhuminen ystävälle tai luotettavalle aikuiselle
- Tunteiden tunnistamisen ja erilaisten toimintatapojen opettelu
- Oman kehon kuuntelemisen opettelu ja itsestä huolehtiminen
- Omiin vahvuuksiin keskittyminen, tulevaisuuteen suuntautuminen. Mitä toivot, mistä unelmoit?

Ihmisen keho on viisas, se kertoo mitä se tarvitsee. Kuuntele sitä.



Terve ihmissuhde on tasa-arvoinen ja luottamuksellinen.

Terveessä ihmissuhteessa jokainen tulee hyväksytyksi omana itsenään.

Kaikissa ihmissuhteissa on ristiriitoja, mutta terveessä ihmissuhteessa ne ovat tilapäisiä ja konfliktit pystytään käsittelemään rakentavaksi.

Väkivalta ei kuulu terveeseen ihmissuhteeseen.



Arvokkaista asioista pidetään huolta.

Sinä olet arvokas.





Kaikesta voi selvitä.

#EtOleYksin



KERAVA
ERVA
KERVO



Vantaa
Vanda