



VANTAAN  
TURVAKOTI RY



# Reppureissu 1 – Puhetta väkivallasta yläkouluikaisille

Väkivalta on toimintaa, joka **satuttaa ja loukkaa** sen kohteeksi joutunutta.  
Väkivalta on usein **tarkoituksellista ja toistuvaa** ja se on sitä haavoittavampaa,  
mitä läheisemmässä ihmissuhteessa sitä ilmenee.

**Väkivalta on aina väärin.**

**Myös kiusaaminen on väkivaltaa.**



**Väkivallassa on kyse vallan väärinkäytöstä.**

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

Aina ei tarvita edes sanoja. Myös ilmeitä ja eleitä voi käyttää loukkaamistarkoituksessa.

Väkivalta voi olla myös erilaista kontrolloivaa ja pakottavaa toimintaa.

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

Väkivalta on usein rikos, josta voi saada rangaistuksen.

*”Väkivalta tarkoittaa sitä, että käyttää valtaa tavalla, joka vahingoittaa toista ihmistä.”*





Viha 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 valinnoillaan vaikuttaa.

**Mikään tunne ei oikeuta väkivaltaiseen tekoon.**





## Väkivalta ei kuulu terveeseen ihmissuhteeseen.

- ✓ Terve ihmishuhde on tasa-arvoinen ja luottamuksellinen.
- ✓ Terveessä ihmishuhdeessa jokainen tulee hyväksytyksi omana itsenään.
- ✓ Kaikissa ihmishuhdeissa on ristiriitoja, mutta terveessä ihmishuhdeessa riidat pystytään käsittelemään ja sopimaan.

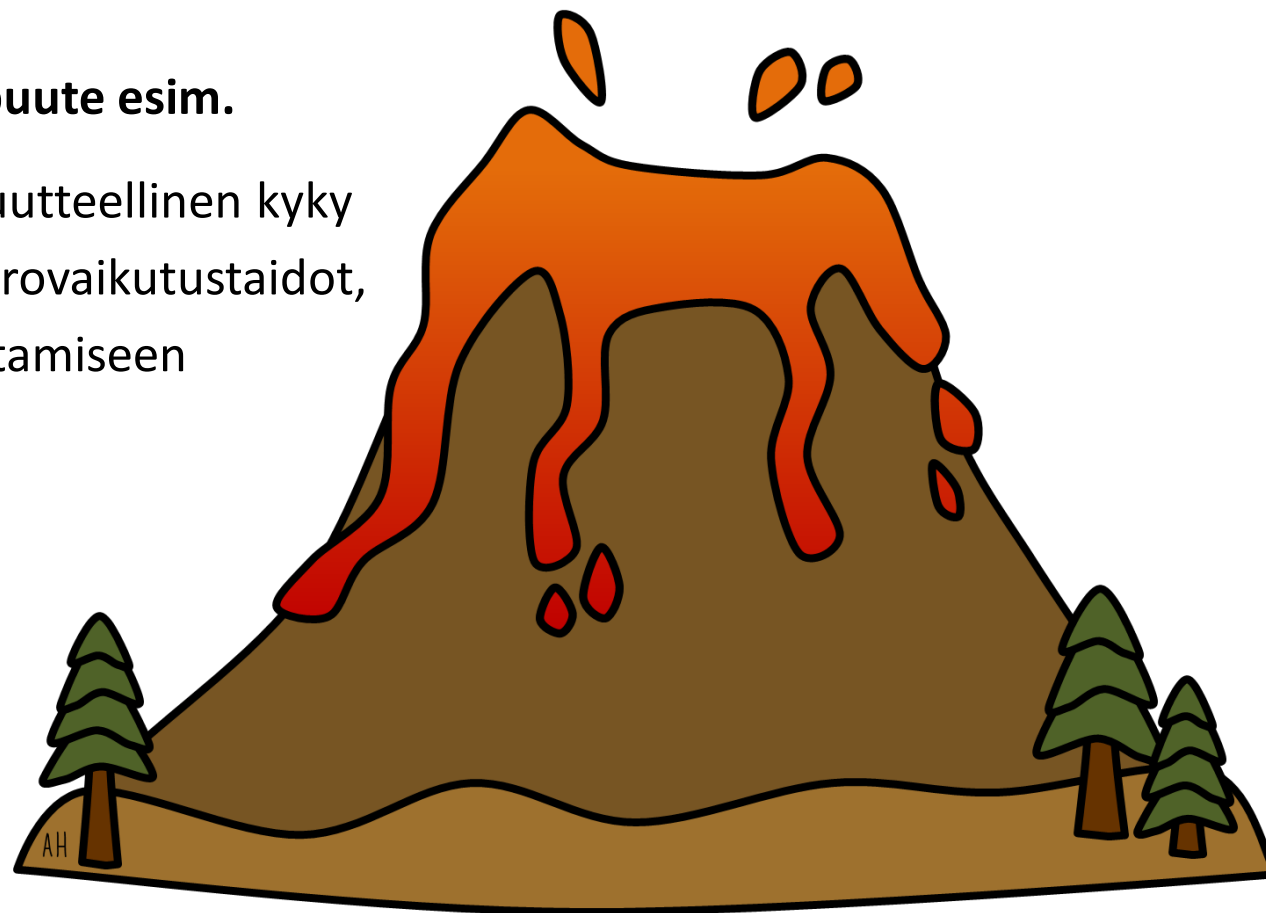
## **Väkivaltaisen käytöksen taustalla voi olla joku tarve esim.**

tarve tulla näkyväksi, tarve näyttää omaa valtaa ja voimaa, tarve saada suosiota, ihailua, tarve saada hyväksyntää...

## **Väkivaltaisen käytöksen taustalla voi olla joku puute esim.**

puutteellinen kyky tunnistaa omia tunteitaan, puutteellinen kyky hallita omia tunnereaktioitaan, puutteelliset vuorovaikutustaidot, puutteellisen keinot oman käyttäytymisen muuttamiseen

***Väkivalta ei ole koskaan uhrin syy!***



**PEITETARINA**

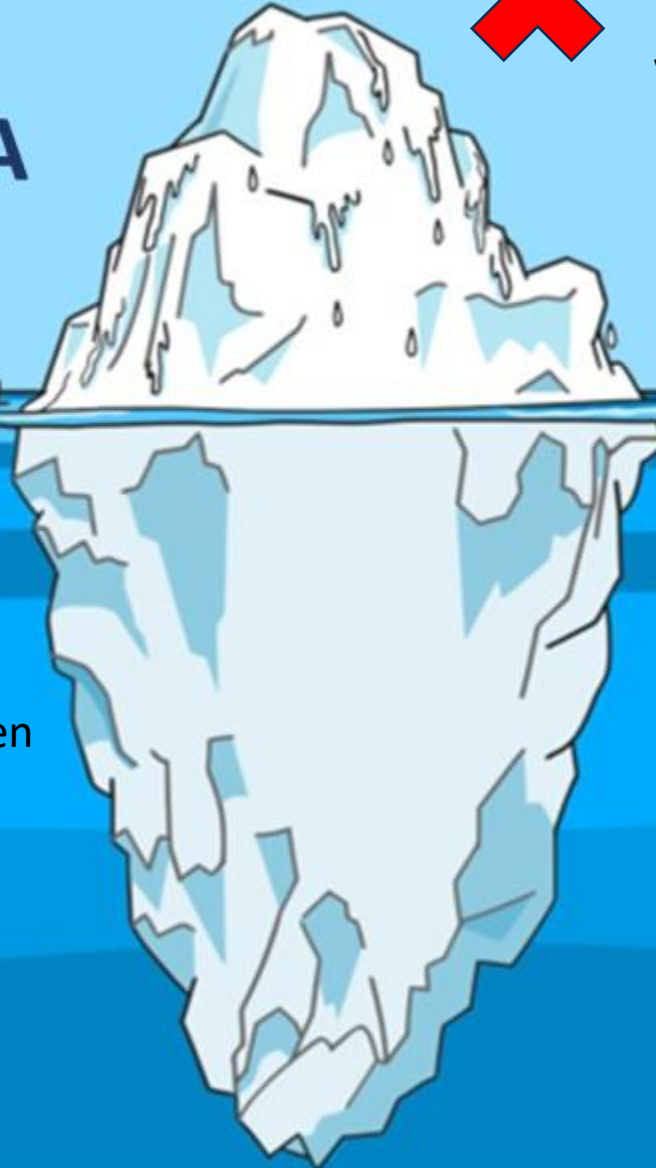


**Peitetarina** on se, mitä väkivallan syistä kerrotaan julkisesti. Peitetarina väittää, että väkivalta on uhrin oma vika.



**Tositarina** kertoo väkivallan todellisen syyn, joka usein pysyy piilossa.

**TOSITARINA**



## **Kiusaamis- ja väkivaltakokemuksista voi seurata monenlaisia oireita sekä uhreille että tekijöille:**

- 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.”**





## Kiusaamis- ja väkivaltakokemuksesta selviytymistä tukee:

- Peite- ja tositarinan erottaminen toisistaan – mistä kiusaamisesta ja väkivallasta on oikeasti kyse?
- Haitallisista ihmissuhteista irrottautuminen
- Terveelliset elämäntavat: riittävä uni, ruoka, liikkuminen
- Mielekäs harrastus
- Omien asioiden jakaminen luotettavalle ihmiselle
- Tunteiden tunnistamisen ja erilaisten toimintatapojen opettelu
- Oman kehon kuuntelemisen opettelu ja itsestä huolehtiminen
- Omiin vahvuuksiin keskittyminen ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Mitä toivot, mistä unelmoit?
- Elämälläni on tarkoitus. Jos en vielä tiedä mikä, löydän sen kyllä!

**Emme voi aina vaikuttaa siihen, mitä meille tapahtuu.  
Mutta voimme vaikuttaa siihen, minkä *merkityksen* nuo tapahtuvat saavat.**





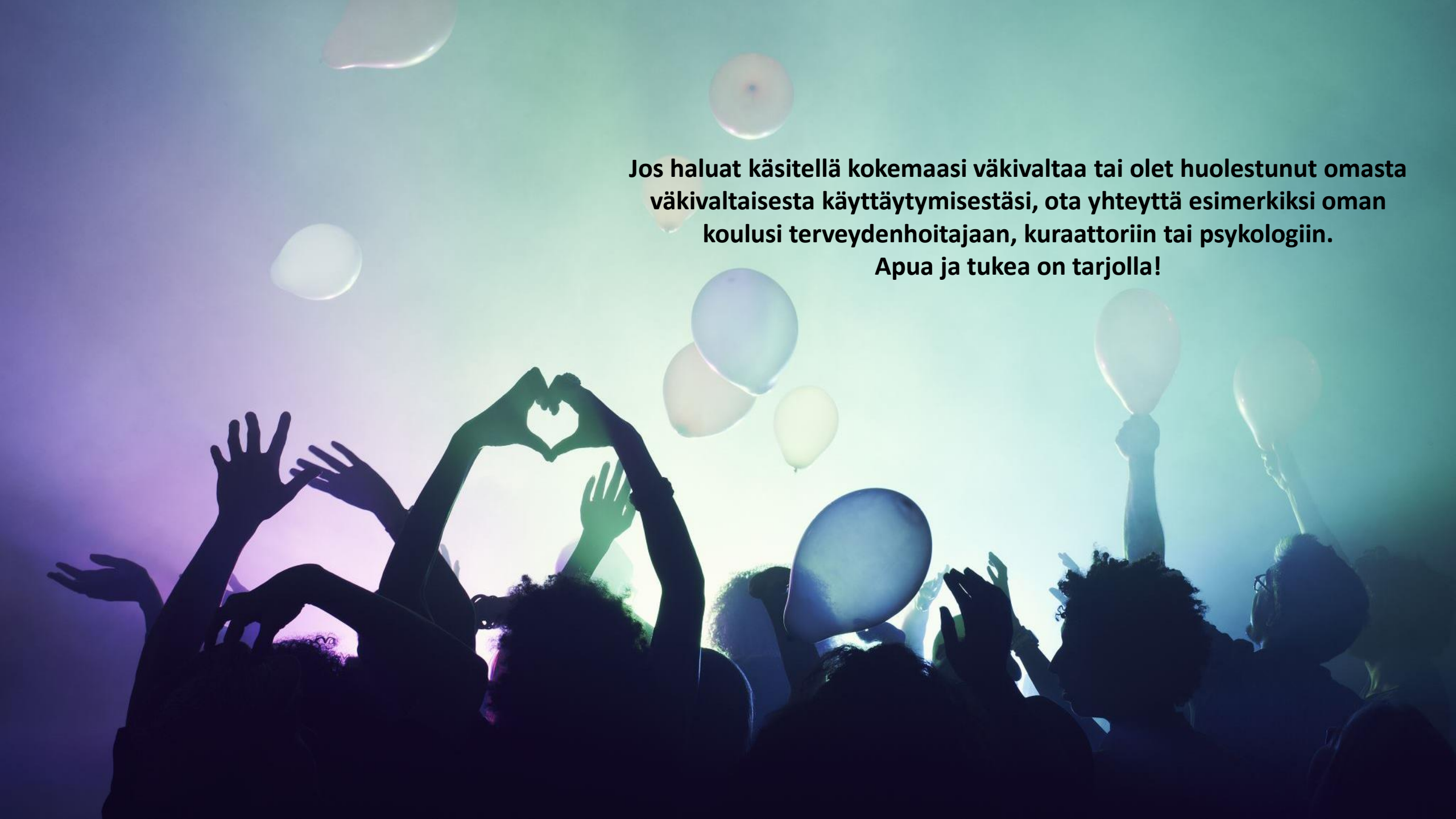


**Älä anna ikävien kokemusten  
pilata tulevaisuuttasi.**



**Koskaan ei ole liian myöhäistä  
valita uusi suunta.**





**Jos haluat käsitellä kokemaasi väkivaltaa tai olet huolestunut omasta väkivaltaisesta käyttäytymisestä, ota yhteyttä esimerkiksi oman koulusi terveydenhoitajaan, kuraattoriin tai psykologiin.  
Apua ja tukea on tarjolla!**





VANTAAN  
TURVAKOTI RY



**Lisätietoja:**

**Erityisasiantuntija Lotta Hällström**  
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue  
[lotta.hallstrom@vakehyva.fi](mailto:lotta.hallstrom@vakehyva.fi)  
p. +358 43 827 2413

**Väkivaltatyön asiantuntija Kati Aitkoski**  
Vantaan turvakoti ry:n avopalveluyksikkö Koivula  
[kati.aitkoski@vantaanturvakoti.fi](mailto:kati.aitkoski@vantaanturvakoti.fi)  
p.+358 40 457 1456